



# A tavola con la tradizione

*Le vostre Ricette in concorso*

In cucina  
fra le sponde  
del Mediterraneo



Progetto approvato con D.D.R.  
19683/19 con il contributo  
di Ministero del Lavoro e delle  
Politiche Sociali e Regione Toscana

Il progetto di Voglia di Vivere *“A tavola per prevenire, per guarire, per integrare”* (del quale questa pubblicazione rappresenta una sintesi), è stato sostenuto dalla Regione Toscana e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Ha ricevuto il partenariato da AIL (Associazione Italiana Leucemie) e il sostegno di USL Toscana Centro, SdS Pistoiese e SdS Valdinievole.

Preziosa la collaborazione di ARCI Provinciale, nei cui circoli di Bottegone, Le Fornaci e Santomato la nostra dietista Lisa Sequi ha tenuto il ciclo di incontri previsti nel programma mentre, per rispettare le regole sulla prevenzione anti Covid-19 è stato necessario cancellare quello previsto al Circolo ARCI Margine Coperta: inutile dire quanto sia stato per tutti un periodo molto difficile.

Per quanto ci riguarda, dopo un momento iniziale di smarrimento incredulo, abbiamo affrontato la realtà e ricominciato ad annodare i fili del contatto con la cittadinanza, prendendoci cura delle persone e portando avanti i nostri progetti.

Gli “stop and go” e le zone variopinte hanno avuto certamente un peso significativo sullo svolgimento di questo progetto, ma siamo abituate a non demordere: tutto sommato, oggi possiamo dichiararci soddisfatte dei risultati, di cui questo libretto è prova concreta.



# A tavola con la tradizione

*Le vostre Ricette in concorso*

In cucina  
fra le sponde  
del Mediterraneo

I tre temi da sviluppare con il progetto – ovvero prevenire, guarire, integrare – hanno trovato accoglienza e partecipazione, consentendo a Voglia di Vivere di divulgare informazioni utili per acquisire gli stili di vita corretti.

Abbiamo invitato donne, ma anche gli uomini, a richiedere consulenze senologiche; i consigli della dietista, poi, sono state preziose indicazioni che hanno aiutato ad alleggerire il peso delle terapie, aumentandone anche l'efficacia. Infine... eccoci qua, a valorizzare i sapori conosciuti nella cucina della tradizione familiare, fra le sponde del Mediterraneo.

Il percorso *in*-formativo iniziò lo scorso 21 luglio, durante un piacevole pomeriggio "Sotto gli alberi con tanta voglia di leggere" (il ciclo di incontri organizzato insieme agli Amici della San Giorgio e alla Filarmonica Borgognoni al Parterre) che si offriva perfettamente a presentare tutto il progetto, attraverso la lettura di alcuni libri a tema (gli stessi di cui presentiamo una breve recensione nelle pagine successive).





Il discorso fu poi ufficializzato a settembre, con la conferenza stampa organizzata alla Fondazione San Giovanni per presentare il progetto: Deanna Capecchi e Marta Porta per Voglia di Vivere, insieme ad Anna Maria Celesti nella sua veste di Presidente della Società della Salute Pistoiese, e Rossella Corsini in rappresentanza di AIL Pistoia, definirono alla stampa i punti salienti del progetto, gli incontri educativi e il concorso *“A tavola con la tradizione. In cucina fra le sponde del Mediterraneo”*, che questa piccola pubblicazione ha lo scopo di valorizzare.

La finalità di riunire intorno a una tavola ideale le culture culinarie del bacino Mediterraneo – tema da cui il concorso ha preso origine – è andata ben oltre le aspettative. La ricchezza culturale che abbiamo raccolto intorno al “cibo” ha oltrepassato lo Stretto di Gibilterra, confermando che il nostro Pianeta è potenzialmente un luogo senza confini, e che allo stesso modo ogni angolo della Terra offre emozioni.

Così pure la salute non può avere confini, come la pandemia ha ferocemente testimoniato, motivo per cui rivendichiamo con orgoglio di aver trovato nel progetto tutti gli elementi che possono suggerire le modalità per abbracciare stili di vita improntati non soltanto al raggiungimento del benessere, bensì alla consapevolezza di come il benessere debba essere considerato un obiettivo da conquistare insieme.

Gli incontri ai circoli Arci sono stati dialoghi più che lezioni, animati da domande e risposte intorno a curiosità ed esperienze, perfetti per sfatare miti e pregiudizi, accompagnando le persone verso la condivisione di un cammino individuale che può diventare “cammino planetario”, la svolta positiva per il futuro. A pensarci bene, il cancro ce lo insegna: per vincere non possiamo essere soli, bisogna saper fare squadra.

Cuore pulsante del progetto, queste conferenze – che più propriamente ci sentiamo di definire appunto “dialoghi” animati dalle tante domande rivolte alla nostra dietista Lisa Sequi, insieme alla quale si sono alternate Sonia Faenza e Caterina Della Luna – sono state molto apprezzate, soprattutto per la loro concezione: concreta, di largo respiro, facilmente comprensibile e quindi accessibile a tutti.

Questo... al vivo. Poi, come un serpente pronto all'attacco, la pandemia ha rialzato la testa. Ma noi non ci siamo lasciate intimorire. Anzi, forse possiamo proprio dire che l'abbiamo “fregata” giocando di anticipo. Infatti...

L'autunno 2020 – come del resto molti dei mesi che l'hanno preceduto – ci ha trovate molto attive sul sito e sulla pagina Facebook. Non è proprio come vederci in faccia dal vivo, ma noi siamo Voglia di Vivere e sappiamo creare atti di resilienza che talvolta sorprendono anche noi stesse.

Perciò, pur con qualche difficoltà visto che proprio bambine non lo siamo più da tempo, abbiamo imboccato a gran velocità la via dell'informatica, sfruttandone al massimo tutto il potenziale, e il concorso si è svolto interamente online.

I risultati li leggerete nelle prossime pagine, noi da qui ci vogliamo dichiarare molto soddisfatte: sono arrivate 26 ricette delle quali 23 ammesse a concorso e 3 invece escluse, in quanto ricevute oltre i termini di scadenza, o perché le autrici si sono sbizzarrite in più proposte. Niente male per un debutto!

Si è trattato di ricette interessanti, che in molti casi hanno davvero centrato il tema del ricordo, delle emozioni che odori e sapori sanno evocare, e al solo percepirli ti fanno tornare indietro con la memoria a momenti di vissuto che inevitabilmente fa parte di te (ricordiamo che le ricette sono a disposizione sull'apposita sezione del nostro sito, all'indirizzo <https://bit.ly/3pADL3I>).

Questo è il motivo che più ci rende orgogliose, l'aver contribuito a recuperare un pezzo della storia di ciascuno, un tassello prezioso che può aiutare a costruire una nuova memoria (e coscienza) comune.

E comune è anche il successo di questo progetto, che possiamo definire un primo “esperimento culinario” del benessere. Abbiamo già citato i partner di questo lavoro (AIL, Società della Salute Pistoiese e della Valdinievole, USL Toscana Centro, Comitato Provinciale Arci, Fondazione San Giovanni), adesso vogliamo aggiungere un ringraziamento speciale alle giurate del concorso (di cui leggerete un profilo nella pagina che segue), perché hanno lavorato con sensibilità e competenza nell'esprimere il proprio parere su ogni ricetta.

Infine un grazie ad Alessandra Chirimischi, che ha coordinato lo svolgimento di tutto il progetto.

**Deanna Capecchi**

*Presidente Voglia di Vivere OdV*

**Marta Porta**

*Responsabile del progetto*

# Le Giudici

## Alberica Girardi



Ecco la da dolcezza fatta donna: in fondo, basta guardare il suo sorriso per capire che Alberica Girardi è persona ben disposta verso la serenità. Il suo atteggiamento sensibile, orientato a guardare il lato migliore della vita, le ha permesso di poter disporre di un ottimo alleato nella battaglia contro il cancro, dalla quale è uscita con successo: in primis una dieta appropriata, ma ancor di più la grande passione per la pasticceria, interesse che ha per un po' coltivato in famiglia, e poi fatto esplodere in tutto il suo vigore trasformandolo in professione.

Il diploma in ragioneria non era proprio il più idoneo a soddisfare le aspirazioni di una persona dall'animo gentile, quindi dopo un percorso lavorativo fra numeri e scartoffie, Alberica decide di fare il classico salto nel buio e ricominciare daccapo: inizia a frequentare un corso HACCP, poi uno professionale di pasticceria alla scuola Les Chefs Blancs, Officine Farnesi di Roma e... *dulcis in fundo*, arriva l'attestato di tecnico di pasticceria conseguito alla Omnia di Prato.

Ha finalmente le competenze che le occorrono per essere soddisfatta e iniziare un nuovo percorso di vita, a lei più soddisfacente. Oggi lavora in un hotel fiorentino, e sua è la responsabilità di far iniziare bene la giornata agli ospiti che di primo mattino si trovano davanti a un ricco e appetitoso - ma allo stesso tempo sano - buffet per le colazioni...

Ecco così raccontata la dolcezza di Alberica, che l'arte pasticceria la usa come chiave che le permette di aprire il cuore alle persone, cominciando dal suo, e che metterà la stessa passione nel leggere e comprendere le ricette che arriveranno per il concorso.

## Francesca Rafanelli



Per presentare adeguatamente Francesca Rafanelli (che vediamo ritratta in una foto di Laura Pelagatti) ci vorrebbe una delle creature che lei tanto ama: un libro! Dovrebbe essere un tomo dal volume consistente, perché Francesca ha competenze di largo respiro: dopo la laurea in lettere all'Università di Firenze - a indirizzo storico artistico, con una tesi in storia della miniatura - ha dato inizio a un percorso di approfondimento sulle varie tematiche inerenti l'argomento di tesi (specializzazione in biblioteconomia e archivistica alla Scuola Vaticana, diploma di archivista-paleografo all'Archivio di Stato di Firenze e quello in Scienze araldiche e documentarie all'Istituto Araldico Genealogico Italiano IAGI di Bologna), e si tratta sempre di "lavori in corso" perché, instancabilmente, continua a perfezionarsi sugli argomenti a lei più cari, come l'arte organaria pistoiese e le ricette...

In questa occasione ci limiteremo ad approfondire soltanto queste ultime, più adatte al caso di nostro interesse, ricordando che il lavoro come bibliotecaria presso la biblioteca del Monastero benedettino di Santa Maria degli Angeli di Pistoia, le ha permesso di scoprire un vero e proprio tesoro: le ricette tramandate per secoli, dalle monache (dei ricordi? viene spontaneo domandarci in questa occasione!) hanno trovato adeguata collocazione non solo sugli scaffali del convento, ma anche in un piacevole libretto dal titolo "Antiche ricette delle Monache Benedettine" curato appunto da Francesca, che le ha raccolte e valorizzate... condendole con storie e aneddoti che valorizzano non poco il patrimonio culturale della nostra bella Pistoia.

Giusto per ricordare le sue "storie di cucina", insieme a Jacopo Cassigoli ha curato un testo sulle tradizioni culinarie di Pistoia, dove hanno trovato posto anche le memorie culinarie delle Monache Salesiane e le ricette di sua nonna Adele.

## Lisa Sequi



È una delle punte di diamante a Voglia di Vivere, dove è responsabile dell'ambulatorio nutrizionale. Vanta un ottimo curriculum, con competenze molto solide: nel 2002 si diploma Dietista presso l'Università degli Studi di Firenze ottenendo il massimo dei voti; nel 2007 consegue con lode la laurea in Dietistica presso l'Università degli Studi di Chieti e Pescara, completata nel 2010 con il master in Disturbi del comportamento alimentare in età evolutiva, presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Firenze. Nel 2014 vince la borsa di studio presso AOUC Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi per il progetto Centro di assistenza valutazione clinica e ricerca degli atleti a favore della SOD Agenzia di Medicina dello Sport.

Impegnata come dietista presso studi medici e ambulatori dove si occupa di alimentazione in riabilitazione cardiologica, disfagia, dialisi, malnutrizione, obesità ecc., dal 2015 collabora con ISPRO (Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica) della Toscana, partecipando attivamente a progetti di ricerca su alimentazione e stili di vita per la prevenzione oncologica.

Responsabile scientifico e relatrice a convegni e incontri informativi e di prevenzione su tematiche come il diabete, i disturbi del comportamento alimentare, lo sport, la nutrizione in prevenzione e terapia oncologica, si è occupata anche di ristorazione collettiva come consulente e docente per aziende private e comuni: potevamo, con queste premesse, non coinvolgerla anche nel concorso di cucina?

## La Giuria popolare



Trovate 3 esperte cui affidare la valutazione delle ricette secondo tre aspetti (culinario, storico e nutrizionale), abbiamo però voluto affidare anche a tutte le amiche e amici di Voglia di Vivere l'occasione di esprimersi con il proprio "Like" sulla pagina Facebook. Ricetta dopo ricetta, vedrete il risultato anche di questa votazione.

Chi ci conosce sa quanto la nostra Voglia di Vivere prenda forma attraverso attività che danno senso compiuto al benessere. Servizi di supporto a percorsi clinici impegnativi, formazione per favorire la cultura della salute, iniziative che possano portare il sostegno economico necessario a far marciare la piccola grande macchina che è l'Associazione.

Quindi siamo certe che non vi sarete meravigliati quando abbiamo pensato di interpellarvi (siete oltre 2100 persone a seguirci sulla pagina facebook) con l'invito a esprimere il vostro parere sulle ricette in gara.

Lo abbiamo considerato un modo per stuzzicarvi sotto più aspetti: rievocare anche i vostri ricordi di sapori della tavola, abituarvi a fare sempre più spesso una capatina per vedere cosa combiniamo (dalla pagina teniamo sempre informati sulle nostre attività) e di conseguenza far sì che con entusiasmo scriviate sulle agende personali gli appuntamenti che organizziamo.

Siamo soddisfatte della vostra adesione di voto, ma anche – e forse soprattutto – per aver inviato tante ricette: a dirla tutta, non ce ne aspettavamo così tante. Ed è solo l'inizio...



• La cuoca Alberica Girardi dice che...



• La storica Francesca Rafanelli dice che...



• La dietista Lisa Sequi dice che...



• Giuria popolare



# Il gusto della lettura

Con l'ambizione di dare a questa piccola pubblicazione ampio respiro che la consolidi nella sua funzione di generare la consapevolezza del ben-essere, abbiamo deciso di suggerire alcuni titoli utili sull'argomento: tre libri fra loro diversi ma accomunati dalla piacevolezza nel leggerli oltre che dal rappresentare spicchi di vita quotidiana, e che per questo ci facilitano nell'acquisire abitudini di vita migliori.



**“La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita”** (2014, Il Mulino) è scritto dall'antropologa Elisabetta Moro. Il libro racconta la storia della “dieta mediterranea”, spiegandone il significato culturale più profondo, dove il cibo è alimento non solo per il corpo ma nutre anche lo spirito in quanto “fatto sociale” che si esprime attraverso la ritualità conviviale. Tema affascinante, che ci porta dalle sponde del Mediterraneo fino al riconoscimento UNESCO della dieta come patrimonio immateriale dell'umanità, passando per l'entusiasmo di un medico, Ancel Keys, e di sua moglie Margaret Haney che l'hanno “battezzata”.



**“Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari”** (2015, Il Mulino) incanta prima di tutto per l'agile penna con cui l'autore, Marino Niola, tratteggia pregi ma anche – e forse soprattutto! – i limiti delle nuove abitudini alimentari. Antropologo e collega di Elisabetta Moro, definisce le varie diete come “nuovi classificatori” dell'umanità globale, proponendo una tesi secondo cui l'esplorazione spasmodica verso un modello nutrizionale virtuoso è una sorta di ricerca di espiazione, di una religiosità nascente che cerca proseliti alla propria filosofia: carnivori/primitivisti, crudisti, gluten free, no carb, sushisti, vegani, vegetariani... (e chi più ne ha più ne metta!), categorie dalle quali prendono vita “integralismi alimentari” che eleggono a supremo giudice delle cose umane la bilancia! Per dirla come l'autore: «Non abbiamo più un corpo, ma siamo il nostro corpo».



**“Il grande carrello. Chi decide cosa mangiamo”** (2019, Laterza) è il libro giusto per comprendere molti dei “perché” alla base delle devianze alimentari trattate da Niola. Questa volta gli autori sono giornalisti, Fabio Ciconte e Stefano Liberti, che con dovizia di particolari ripercorrono la storia della grande distribuzione: come è nata, come è arrivata in Italia, come si è affermata e, soprattutto, come riesce a condizionare le nostre scelte di consumo, alimentare e non. Si legge, fra l'altro, che «Nonostante un'apparenza quasi innocua, il supermercato è il terminale ultimo di un intreccio di rapporti produttivi, sociali ed economici di cui l'acquirente finale nulla sa e nulla deve sapere».



# Maltagliate con quel del campo

La nonna Maria si raccomandava sempre di usare la farina fatta in montagna, con i grani antichi, "Quella integrale, mi raccomando..." semplicemente derivata dalla macinazione dei chicchi interi.

Facile da dirsi per lei che aveva il mulino di fianco a casa e di farina ne produceva in quantità con le macine a pietra e l'acqua del Rio Botri. Faceva anche il pane e mia zia Marisa, fanciulla in bicicletta, lo portava a vendere a Rivoreta. Ho ancora in mente il profumo inconfondibile dell'impasto che lievitava nella madia. Odori e sapori che non riesco più a rinvenire ai tempi odierni ma che restano impressi indelebilmente nella memoria.

Tornando alla nostra ricetta bisogna setacciare la farina per separare la crusca, ma è comunque molto meglio adoperare quella integrale perché mantiene intatte tutte le caratteristiche nutrizionali.

Ai tempi di mia nonna la crusca mica veniva gettata, serviva poi da alimento per le galline ovaiole, mescolata con acqua e a volte anche avanzi di cucina.

Il resto degli ingredienti, a parte il formaggio, lo forniva l'orto di casa.

In quel di Rivoreta, nonostante l'altitudine di quasi 1000 metri dell'assoluta località "Il Molino", d'estate si riuscivano a coltivare anche i pomodori e il basilico.

Le patate invece non hanno bisogno di particolari cure o attenzioni per questo sono state fin da sempre un alimento imprescindibile e un sostentamento prezioso per la popolazione di montagna.

Certo la ricetta sembrerebbe voler imitare il pesto alla genovese, in realtà è semplicemente un gustoso connubio che utilizza vegetali presenti negli orti domestici; non a caso non c'è traccia di pinoli, frutto caratteristico delle pinete marittime, considerando che la gente di montagna dei tempi passati il mare lo vedeva forse in cartolina, o ne sentiva parlare dagli uomini che nel lungo inverno emigravano in Maremma a lavorare.

**Autrice:** Marinella Sisi

**Voti totali:** 15 + 3 

**Commento dei giudici:**



Ottima ricetta, molto equilibrata: ritoccherei solo il basilico, pestandolo nel mortaio, e userei farina di tipo 2 per la pasta.



Un racconto del cuore in una ricetta degli affetti, per la quale sembra quasi di sentire "il profumo inconfondibile dell'impasto che lievitava nella madia".



Ottimo primo piatto da gustare, è completo in tutti nutrienti essenziali. Possiamo variare e alternare il condimento in base alle verdure di stagione disponibili: chi ha un proprio orticello, potrà sbizzarrirsi a provare tante combinazioni.

## Ingredienti

(per 4 persone)

- 300 gr. di farina
- 3 uova
- olio: 1 cucchiaino per l'impasto, 3 cucchiaini per il condimento
- 4 patate medio piccole
- 100 gr. di basilico
- 100 gr. di formaggio grana o parmigiano
- 300 gr. di pomodorini freschi
- sale q.b.

## Procedimento

*Preparare l'impasto con la farina, le uova e 1 cucchiaino d'olio per dare maggiore elasticità; lavorare bene l'impasto sulla spianatoia e poi lasciarlo riposare per mezzora coperto da un canovaccio. Nel frattempo mondare e lavare il basilico, scolarlo bene e lasciarlo asciugare. Lavare i pomodori e tagliarli a pezzetti non troppo piccoli.*

*Tirare la pasta infarinandola bene e poi arrotolarla e tagliarla direttamente con il coltello formando delle tagliatelle di circa un centimetro ma senza preoccuparsi troppo di realizzarle tutte uguali. Mettere a bollire l'acqua per cuocere la pasta. Pelare le patate e tagliarle a dadini.*

*Quando l'acqua bolle far cuocere i dadini di patate un paio di minuti prima di aggiungere le tagliatelle.*

*Le tagliatelle fatte in casa non necessitano di una lunga cottura, bastano 4 o 5 minuti.*

*In questi pochi minuti frullare il basilico insieme al formaggio, si aggiunge l'olio e, con questa salsa si condiscono le tagliatelle e le patate appena scolate. Infine si aggiungono i pomodorini ed il piatto è pronto per essere servito.*

1



## Pesce Spada al piatto

Questa ricetta per me ha il sapore nostalgico della famiglia d'origine, della Sicilia.

Mi ricorda quando, da bambina, mia mamma mi portava al mercato del pesce perché... «Il pesce spada va comprato freschissimo» diceva, e voleva le tagliassero la fetta davanti a lei, dal pesce intero, con la testa e la spada perché... «Se il pescivendolo è birbante ti rifila una fetta di pescecane!»

Durante la cottura si sprigionava il tipico odore buono e profumato di pesce, lo riconoscevo subito quando tornando da scuola entravo in casa e lei mi sorrideva dicendomi che aveva fatto il pesce al piatto, quello che fa venire la "voglia di vivere" al solo pensiero di mangiarselo.

### Ingredienti

- una fetta di pesce spada fresco
- pomodori datterini
- uno spicchio di aglio
- prezzemolo
- olio e sale

### Procedimento

*Procuratevi un tegame largo e basso e un vassoio tondo che sia sufficientemente grande da coprire il tegame, perché dovrete cuocere al vapore, e un coperchio adeguato a coprire il pesce nel vassoio.*

*Per prima cosa riempite di acqua il tegame e portate a ebollizione, nel frattempo lavate il pesce e mettetelo nel vassoio, sistemate attorno i pomodorini tagliati a metà per la lunghezza e l'aglio tagliato in quattro parti. Aggiungete prezzemolo, olio e sale.*

*Appena l'acqua bolle mettete il vassoio sul tegame e coprite con il coperchio. La cottura richiede circa un'ora (dipende dallo spessore della fetta di pesce spada). Di tanto in tanto aggiungete acqua nel tegame.*

*A cottura ultimata avrete un piatto sano e nutriente con il suo contorno.*

*Volendo, si accompagna bene anche con patate lesse.*

**Autrice:** Letizia D'Angelo

**Voti totali:** 14 + 11 

**Commento dei giudici:**



Ricetta fantastica con un metodo di cottura molto salutare e semplice.



La nostalgia della propria terra, la Sicilia, diventa un piatto che fa venire la "voglia di vivere"



Ottimo apporto in proteine di qualità. La cottura a vapore garantisce un minor apporto di grassi nel piatto, permettendo la cottura senza olio. Inoltre, il vapore evita la dispersione di tutti i nutrienti concentrandoli all'interno della pietanza, rendendola ricca anche di vitamine e sali minerali.

# Testi

La ricetta alla quale mi riferisco ha origini massesi ed è molto semplice, oserei dire quasi appartenente ad una cucina povera risalente ai tempi di mia nonna. È un piatto veloce, semplice e anche molto genuino; nei tempi in cui era giovane la nonna saziava molto o meglio ancora, come si usava dire, "riempiva la pancia", e inoltre era molto economico; proprio per questo, quando ero piccola, in casa veniva preparato molto spesso. Questo piatto piace molto anche ai miei figli e alle loro rispettive famiglie infatti, quando vengono a mangiare a casa mia, molto spesso mi chiedono di prepararglielo.



**Autrice:** Enza Lorenzetti

**Voti totali:** 14 + 6 

**Commento dei giudici:**



La cottura col testo viene da lontano, e non deve perdersi.



Un piatto della tradizione che diventa una ricetta da fare ma anche da raccontare.



Valida alternativa al pane, possiamo condirli con delle verdure di stagione o del formaggio magro. Possiamo anche renderli dolci per la colazione, aggiungendo un velo di marmellata senza zucchero aggiunto.



## Ingredienti

(io con la quantità degli ingredienti vado un po' a occhio, solitamente, nella mia famiglia, ne vengono mangiati 3 o 4 a testa)

- farina bianca
- acqua
- sale q.b.

## Procedimento

*Per farli servono i classici testi di ferro, che quasi tutti i pistoiesi hanno nelle loro cucine, gli stessi che solitamente vengono utilizzati per cuocere i necci di farina dolce.*

*Mettere la farina in una ciotola, salare, aggiungere l'acqua un poco alla volta, fino a raggiungere la densità di una pastella abbastanza liquida.*

*Far scaldare i testi sul fuoco e ungerli con l'olio.*

*Mettere su un testo un mestolo di pastella, successivamente coprirlo con l'altro testo. Far cuocere bene la parte sul fuoco, per poi andare a rigirare i testi, in modo tale da far cuocere anche l'altro lato.*

*Prima un lato, gira e poi l'altro. Quando è cotto metterlo in un piatto, metterci sopra un po' di olio e di formaggio parmigiano grattugiato. In alternativa ad olio e formaggio, si può mettere un po' di pesto, oppure lardo di Colonnata accompagnato da un trito di aglio e ramerino. Per poi avvolgerlo a cannolo, come si fa per i necci.*

*I testi che ho utilizzato io, sono sempre quelli della nonna, quindi sono molto datati.*

*Ah quasi dimenticavo... buon appetito!*



# Confettura di mele selvatiche e noci di montagna

Il profumo e il gusto un po' acidulo delle mele selvatiche non ha eguali e dà a questa preparazione un tocco unico che richiama ricordi ancestrali [...]. Chiunque chiedeva il segreto a mia mamma Giuseppina per avere una marmellata dalla giusta solidità senza farla cuocere esageratamente in modo da conservare intatte le caratteristiche organolettiche, a cominciare dal colore brillante che invece sovente sfocia in una sorta di caramello.

Nessuno voleva credere che non aggiungesse pectina (che di per sé non è niente di artificiale derivando appunto dalle mele) e nessuno pareva riuscire a raggiungere i suoi risultati di consistenza e di colore. A suo dire il segreto era semplicemente quello di utilizzare la pentola adatta, che non avesse un fondo troppo spesso, cosa che però richiedeva l'impegno di un costante rimescolamento. In realtà, col tempo e con le prove, mi sono resa conto che la parte migliore la faceva il materiale di cui erano costituite le pentole dell'epoca in cui si era sposata, cioè l'alluminio [...].

Lei preparava confetture e sciroppi dai classici frutti del sottobosco [...] e prima di lei mia nonna confezionava marmellate anche con la rosa canina, i pomodori acerbi che all'Abetone difficilmente riuscivano a maturare, e lo sciroppo di sambuco dalle decantate proprietà medicinali. [...] Da questa passione scaturiscono la confettura di mele e noci, quella di castagne e rum [...] e qualche liquore come ad esempio quello fatto con il prugnolo selvatico.

Da tempo, poi, mi gira in testa l'idea di utilizzare [...] la fagiola, cioè i semi del faggio, per il momento mi sto limitando ad aggiungerla all'impasto del pane fatto in casa. Insomma, un impegno per tutte le stagioni, tanta pazienza e tanto amore per le tradizioni sono le caratteristiche richieste, senza mai dimenticare la riconoscenza e la gratitudine verso la natura che ci fornisce la materia prima, perché quella ci viene data in dono.

## Ingredienti

(da "I doni del bosco")

- 500 gr. di piccole mele selvatiche
- 150 gr. di gherigli di noci di montagna
- 350 gr. di zucchero semolato o di zucchero di canna (secondo preferenza)
- poca acqua

## Procedimento

*Per prima cosa preparare i vasetti e i coperchi nuovi necessari sterilizzandoli [...]. Lasciarli sgocciolare capovolti su un canovaccio pulito.*

*Sciacquare le mele, dividerle in quarti e togliere i semi [...]. Non occorre sbucciare le mele selvatiche dato che non sono trattate, cercare piuttosto di velocizzare la preparazione per evitare che i pezzi di mela scuriscano.*

*Ponetele in una pentola sul fuoco, aggiungendo poca acqua, solo quella che basta per farle ammorbidire senza attaccarsi al fondo e mescolare costantemente.*

*Quando le mele saranno morbide ridurle in purea con il passaverdura o con il mixer.*

*Aggiungere lo zucchero e, quando è sciolto, anche i gherigli di noce. Far cuocere a fuoco lento per 5-10 minuti. Invasettare subito e chiudere con il coperchio, poi procedere con la pastorizzazione [...]. La confettura si conserva anche per un anno se mantenuta in un ambiente fresco e buio o perlomeno scarsamente illuminato. Una volta aperto il vasetto, si conserva in frigorifero per una decina di giorni.*

**Autrice:** Monica Santi

**Voti totali:** 13 + 4 

**Commento dei giudici:**



Questa confettura è interessante, la pectina viene comunque prodotta dalle mele: un dubbio sul tempo della seconda bollitura, è da provare.



La capacità narrativa, i ricordi e l'amore per i propri luoghi, danno vita a una ricetta del cuore.



Interessante alternativa di gusto alle classiche marmellate, utilizzabile sia per la colazione che per guarnire una crostata fatta in casa. Possiamo ridurne il contenuto in zucchero, magari aggiungendo del succo di limone.

# Contorno di verdure croccanti

Questa è una ricetta che ho avuto da una signora anziana suocera di un'amica ed è diventata ben presto una delle mie ricette del cuore perché è molto semplice, è buona e riscuote sempre successo.

Quando l'ho assaggiata per la prima volta ho voluto la ricetta perché mi aveva colpito molto. La preparazione è adatta anche per piccoli regali "fai da te" a Natale, infatti si possono preparare dei barattoli colorati e gustosi.

Se avanza il liquido dopo aver finito le verdure, lo si può utilizzare per condire le patate lesse o altro: insomma non si butta via niente. Come ho già detto queste verdure mi piacciono molto, spero piaceranno anche a voi!



## Ingredienti

- 1 kg di verdure miste pulite: carote, peperoni rossi e gialli, cetriolini, cimette di cavolfiore (particolarmente adatte), cipolline borrettane, finocchi, ravanelli ecc.
- 1 bicchiere di olio di oliva e.v.
- 2 bicchieri di aceto di mele
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale fino

## Procedimento

*Pulire e tagliare a tocchetti non troppo piccoli le verdure: attenzione ai finocchi quelli vanno tagliati piuttosto sottili e anche le cipolline se non sono piccole vanno ridotte.*

*Sciogliere in 2 bicchieri di aceto di mele un cucchiaino di sale fino e uno di zucchero: per facilitare l'operazione si può scaldare leggermente l'aceto; dopo, quando tutto è freddo, mescolare il composto con il bicchiere di olio di oliva e.v.*

*Sistemare le verdure già tagliate in un solo strato in un recipiente largo dove stiano comodamente (a proposito i ravanelli stanno molto bene nel mix ma tendono a perdere il colore e a "stingere"). Ricoprire con il liquido preparato e sistemare in frigorifero il recipiente coperto, va bene anche con la pellicola da cucina.*

*A questo punto il recipiente deve rimanere in frigo per 3 giorni e 3 notti: al termine di questo periodo le verdure sono pronte. Si possono usare come una giardiniera per l'antipasto o per accompagnare il bollito, o come un qualsiasi altro contorno, sono molto gustose.*

*La cosa importante è che non dovranno più essere rimesse in frigo, perché con questo sistema si mantengono a temperatura ambiente.*

*Si possono sistemare in vasi di vetro tappati, coperte con il loro liquido: si mantengono così al naturale per almeno 2 mesi, ma non c'è pericolo finiscono prima!*

**Autrice:** Stella Bargiacchi

**Voti totali:** 13 + 2 

**Commento dei giudici:**



Trovo queste verdure ben trattate per un contorno pronto e salutare.



Una ricetta semplice, gustosa, dove la regola è "non si butta via niente".



Buona la proposta di questo contorno, che presenta le verdure in una ricetta alternativa e gustosa anche a chi non le gradisce particolarmente. Consigliamo di evitare l'aggiunta di zucchero come ingrediente, e di ridurre il quantitativo di sale.



## I tortelli di Bruscoli di nonna Clotilde

Bruscoli è una frazione del comune di Firenzuola di 229 abitanti, è situata in Toscana, al confine con l'Emilia Romagna, in provincia di Firenze. In passato faceva parte della contea degli Alberti di Vernio e Mangona, citati da Dante nel canto XXXII dell'Inferno, ai vv. 55-56. Nel 1340 Bruscoli, assieme a Baragazza e altre frazioni, venne ceduta alla signoria bolognese dei Pepoli per l'aiuto prestato da Taddeo Pepoli nella cacciata degli Ubaldini e dei Frescobaldi.

Luciana non è originaria di Bruscoli, essendo di Montale, ma ha sposato un Pasqui, Ledo, originario del borgo mugellano, dove il nonno aveva una grande ed efficiente mulino all'entrata del paese, sul torrente. Così Luciana ha poi passato gran parte della sua vita nel luogo, acquisendone tradizioni, cucina, cultura.

La nonna Clotilde, mamma di Ledo, preparava i tortelli mugellani, con le patate, alla sua maniera, usando i prodotti tipici del luogo e Luciana ne tramanda la tradizione culinaria. Grazie a lei anche oggi si possono gustare questi manufatti di Bruscoli gustosi e particolari.

Sarà poi compito della sua discendenza, l'amata nipote Ginevra, a continuare e tramandare la preziosa e genuina pietanza.

### Procedimento

*Lessare le patate del Mugello. Nel frattempo preparare la sfoglia.*

*Per un kg di farina almeno 8 uova, di galline allevate all'aperto. Salare, un goccio di olio, un poco di acqua e amalgamare le uova alla farina, impastando, una ad una fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Lasciar riposare la pasta, coperta, per 20 minuti.*

*Dopo lavorare la pasta a mano o con la macchina fino ad ottenere delle strisce, non troppo fini né troppo grosse. Quando le patate sono cotte passarle allo schiacciapate. Aggiungere sale, un uovo, noce moscata olio, parmigiano e qualche cucchiaino di passata di pomodoro per avere un ripieno rosato.*

*Preparare i tortelli: mettere impasto, sigillare e tagliare a quadrati.*

*Preparare il sugo di carne e salsiccia:*

*mettere nella pentola un soffritto di verdure miste (carota, sedano, cipolla) e lasciarlo rosolare nell'olio di oliva.*

*Versare poi la carne macinata con la salsiccia, salare, pepare, e sfumare con il vino rosso. Aggiungere il pomodoro, un poco di conserva di pomodoro, un poco di acqua. Far cuocere per circa 40/50 minuti a pentola coperta.*

*Quando è il sugo è pronto procedere con la cottura dei tortelli.*

*Lessare i tortelli in abbondante acqua salata, un poco per volta, e condirli con il sugo di carne e salsiccia.*

*A piacere spolverizzare il piatto con del parmigiano grattugiato.*



**Autrice:** Luciana Colligiani

**Voti totali:** 13 + 2 

**Commento dei giudici:**



Questi tortellini sono da tramandare. Ingredienti semplici, la differenza la fanno i prodotti del territorio, patate e farina.



Una ricetta d'affetto tramandata e tanto amata.



Buona la pasta ripiena, per un giorno di festa, per la domenica o per accogliere degli ospiti. Un'alternativa è condirla con delle verdure, o aggiungere un contorno di verdure al piatto per donare anche una parte di fibre, utili per la nostra alimentazione.

# La ribollita: trionfo di verdure

La ribollita è un piatto che richiama non tanto la mia infanzia, poiché a Pistoia si è soliti fare la zuppa col pane ammollato, ma non "ricotto", quanto, invece, un aspetto importante della "contaminazione" positiva ricevuta da mia suocera, contadina proveniente dal Mugello, che preparava un'ottima ribollita, talvolta aggiungendo anche la cotenna di maiale che ho volutamente ommesso nella ricetta per rendere questo piatto gustoso ma meno ipercalorico. Ho invece lasciato il prosciutto, poiché rende il piatto più saporito ma con meno necessità di aggiunta di sale.

La ribollita si può accompagnare con spicchi di cipolla rossa cruda (meglio se di Tropea)... chi vuole ne può gustare l'alchimia... e... buon appetito!



## Ingredienti

(per 6 persone):

- 300 gr. fagioli cannellini secchi
- 300 gr. fagioli borlotti secchi
- 3 zucchini
- 1 manciata di fagiolini
- 2 mazzetti di bietola
- 1 mazzetto di cavolo nero
- 1 cavolo verza piccolo
- 2 gambi di sedano
- 4 carote medie
- 4 patate
- 3 pomodori maturi
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 rametto di pepolino (timo)
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva
- 1 fetta abbastanza spessa di prosciutto crudo
- sale e pepe q.b.
- 300 gr. di pane toscano cotto a legna rafferma

## Procedimento

*Mettere l'olio Extravergine di Oliva in un tegame molto capace e far rosolare il prosciutto tagliato a cubetti con la cipolla finché questa non si sarà imbriondata e con l'aglio, il pepolino e il rosmarino. Unire il pomodoro tagliato a pezzetti e il concentrato. Aggiungere un po' di broda dei fagioli preventivamente bolliti, unitamente ai fagioli passati al setaccio (lasciarne da parte qualcuno intero, sia cannellino che*

*borloto, da aggiungere quasi a fine cottura)*

*Mettere tutte le verdure spezzettate e ben lavate, partendo da quelle che necessitano di maggior cottura (cavolo, fagiolini, sedano, bietola, carote, patate e, infine, le zucchine).*

*Aggiungete 4-5 ramaioi di acqua fredda, salate, pepare e fate bollire a fuoco lento per almeno 2 ore.*

*A fine cottura trasferite una buona parte della broda di verdure in una grossa padella.*

*Incorporate il pane rafferma, tagliato a cubetti (lasciate da parte un po' di verdura a fine cottura o per diluire il pane se si addensa troppo) e fate cuocere finché il pane si sarà completamente amalgamato alle verdure.*

*Servire ben calda e aggiungere olio Extravergine di Oliva a crudo, con una macinata di pepe fresco.*

**Autrice:** Rossella Corsini

**Voti totali:** 13 + 1 

**Commento dei giudici:**



Un classico della cucina toscana, tanto che ogni famiglia ha la sua variante tramandata dalle nonne: questa è ben fatta.



La contaminazione del gusto in una ricetta della tradizione.



Ricetta contadina di grande valore nutrizionale, ottima zuppa nelle giornate invernali: per renderla perfetta possiamo eliminare il prosciutto crudo, dato che la componente proteica è già fornita dai legumi.



## Chipas di casa mia

Ogni anno ricevo dalla mia famiglia un pacco pieno di calore. È un pacco che apro tenendo gli occhi chiusi, perché so già che contiene il profumo del mio Paese, della tradizione in cui sono cresciuta e che mi è tanto cara. Infatti, quel pacco mi porta molto di più che un cibo tipico – le chipas – lui racconta la nostra storia che si svolge in un particolare periodo dell'anno, quando insieme ci troviamo per prepararlo.

La chipa è un pane preparato dall'intera famiglia durante la Settimana Santa: il mercoledì ci ritroviamo insieme, grandi e piccini, e ciascuno fa la sua parte per impastare, dare forma e poi infornare le chipas nel tatakua (il tipico forno in terracotta) da cui usciranno le fragranti pagnotte che la famiglia consumerà fino alla domenica di Pasqua. È anche usanza del venerdì, giorno del digiuno, mangiare solo le chipas inzuppate in un infuso preparato con le foglie essiccate del mate, una pianta molto diffusa dalle nostre parti.

Ecco perché il pacco con le chipas che arrivano dalla mia famiglia mi è tanto caro, mi porta coi ricordi insieme a loro, in quella settimana santa e speciale per la tradizione.

### Ingredienti

per circa 15-20 chipas (dipende dalla forma che diamo)

- 1 kg farina di mais
- 1 kg farina di manioca
- 6 uova
- anice (qb, a gusto personale)
- un cucchiaino scarso di sale
- 250 gr di burro
- latte (quantità via via necessaria per dare all'impasto una consistenza morbida, tipo quella della pizza)

### Procedimento

*Mettere le due farine in un recipiente piuttosto grande, insieme a sale e anice: usiamo per l'anice un piccolo trucco, lo strusciamo un po' fra le mani prima di aggiungerlo alle farine, così si scalda quel tanto che basta per farlo essere più profumato.*

*Sbattere le uova con il burro, in modo da formare una sorta di crema che aggiungeremo alle farine, poi iniziamo a mescolare: a questo punto iniziamo a incorporare il latte, poco alla volta, fin quando la pasta prende una consistenza morbida (come indicato sopra).*

*Dalla pasta così ottenuta si prendono dei pezzetti, e si dà loro l'aspetto che preferiamo: pagnotte semplici oppure forme come cerchi, animalietti, trecce, fiori... a fantasia. I bambini saranno i più felici di questo bel gioco!*



**Autrice:** Ramona Lovera

**Voti totali:** 12 + 7 

**Commento dei giudici:**



Questa ricetta mi piace molto anche per la tradizione che rappresenta.



Il profumo dei ricordi in un piatto che racconta una tradizione del Paraguay.



Valida alternativa al pane comune soprattutto per chi ha una intolleranza al glutine, visto che non ne contiene. Consiglio: al posto del burro si può utilizzare l'olio extra vergine d'oliva, ingrediente fondamentale della dieta mediterranea.



# Il pane pasquale di Isia



Isia era originaria della zona dell'Orsigna, nell'Appennino Tosco Emiliano, poi, conosciuto Ruggero, si era sposata ed era andata ad abitare a Campo Tizzoro, villaggio costruito dagli Orlando per gli operai della loro grande industria metallurgica S.M.I.

Donna forte, eppure semplice, massaia dai grembiuli a fiorellini, era molto elegante e curata quando usciva; ornava i cappotti con spille dorate e colli di pelliccia che davano al suo bel viso un'aria da gran signora, aveva tra le mura domestiche un carattere 'pepato', ma sapeva anche ridere e sorridere ed era una chioccia per i nipoti. La ricordo, oltre che con un immenso affetto, sempre con il mestolo in mano. O lo roteava nella nostra direzione a causa delle marachelle compiute o lo girava nei pentoloni sul focolare...

Nei giorni precedenti la Pasqua iniziava la grande lavorazione dei pani pasquali che dopo la benedizione in chiesa avrebbero costituito la base del pranzo del dì di festa.

Venivano ad aiutarla la sorella Elda, i figli Roveno e Silvano, la figlia Silvana, le nuore Elisabetta e Letta, tutti quelli a disposizione, insomma. Noi bimbettì si assisteva con il naso sul tavolo e gli occhi spalancati verso la grande spianatoia. Il profumo che si sprigionava dal forno a legna era meraviglioso: era come l'abbraccio della mia grande nonna.



**Autrice:** Laura Filoni

**Voti totali:** 12 + 5 

**Commento dei giudici:**



È un pane antico e gli ingredienti, a occhio, sono proporzionati: io userei pochissimo lievito di birra, per una lievitazione lunga.



Una massaia dai grembiulini a fiorellini, il ricordo di una nonna che ritorna attraverso il racconto di un piatto della tradizione.



Pane dolce adatto ai giorni di festa e per occasioni speciali. Suggerimento: l'uvetta possiede un gusto naturalmente dolce, quindi si può ridurre il quantitativo di zucchero aggiunto o, in alternativa, utilizzare dello zucchero integrale di canna al posto del bianco.

## Ingredienti

(a occhio...)

- ½ chilogrammo di farina 0
- 1 ettogrammo di burro e 1 ettogrammo di zucchero
- un pizzico di sale
- uvetta a piacere
- un goccio di cognac o sambuca
- 2 uova intere
- 1 bustina di lievito da dolci, o da pane, o lievito di birra
- anacini a occhio
- un poco di buccia di limone grattugiata

## Procedimento

Prendiamo la farina e mettiamola a fontana sulla spianatoia, aggiungiamo la buccia del limone grattugiata, lo zucchero, gli anacini, le uova, il burro sciolto a bagnomaria, il lievito sciolto nel latte, un goccio di cognac e impastiamo.

Poi aggiungiamo l'uvetta precedentemente ammollata. Si lavora bene bene fino ad avere un bel pane. Lo lasciamo lievitare venti minuti sulla spianatoia e intanto accendiamo il forno. I più fortunati useranno un forno a legna.

Prendiamo un foglio di carta gialla e lo unghiamo con l'olio di oliva. Ci mettiamo sopra il pane lievitato e mettiamo in forno a 180 gradi per 40 minuti.





# La zuppa di cipolle di Foffo

Nella nostra bella Pistoia vive un simpatico signore, molto conosciuto in città e da tutti affettuosamente soprannominato Foffo. Per ovvi motivi di riservatezza (dovendo un concorso salvaguardare l'imparzialità), di lui diremo soltanto che è stato dirigente sindacale e grande viaggiatore. Intenditore di cucina e grande mangiatore, annovera nel suo curriculum di cuoco per passione molte ricette della tradizione culinaria pistoiese e non. Ricette che da sempre ha cucinato e che erano il piatto forte delle riunioni familiari o con gli amici per le festività e le ricorrenze. Ancora oggi, con la sua pratica Panda bianca, nonostante l'età non più giovane e qualche piccolo 'acciaccio', Foffo viaggia alla ricerca di prodotti che sono 'eccellenze', visita in città i mercatini rionali, e bancarelle dei contadini del territorio, per assaporare e portare in tavola cartocci di affettati e verdure, frutta, formaggi, pane e focacce cotte a legna. Dalle aie contadine di via Bassa della Vergine, ecco una rivisitazione di una ricetta di origine francese, che nella mani di Foffo è diventata ancor più speciale.

## Ingredienti

- 4 chilogrammi di cipolle bianche
- 2 ettogrammi di burro
- un pezzo di cappone e uno di magro da brodo
- odori
- sale e pepe q.b.
- formaggio grana
- fontina
- sottilette
- pane a fette

## Procedimento

*Affettare a fette sottili le cipolle bianche. Cuocerle nel burro in una padella grande abbastanza che possa contenere tutte le cipolle. Sfumare con il vino bianco. Coprire tutto con l'acqua e far cuocere quanto basta affinché siano ben appassite. Mescolare le cipolle continuamente. Aggiustare di sale. Un pizzico di pepe a piacere.*

*Nel frattempo si prepara il brodo con cappone, magro e odori.*

*Unire il brodo alle cipolle e cuocere ancora per una decina di minuti. In una teglia si pone il pane tostato. Sopra il pane mettere il formaggio fontina tagliato fine, il grana, e le sottilette.*

*Poi si aggiunge il preparato di cipolle. Si inforna per 15 minuti a 200 gradi.*

*Estrarre, servire e accompagnare con prosecco.*

*Ecco il piatto terminato: "La zuppa di cipolle di Foffo".*



**Autrice:** Sauro Gori

**Voti totali:** 12 + 5 

**Commento dei giudici:**



È una bella variante della zuppa di cipolle francese, non leggerissima ma sicuramente buona.



Ricetta francese rivisitata e amata dal simpatico cuoco Foffo.



Ottima l'idea dell'uso delle cipolle, molto saporite. Potremmo, invece, variare la quota dei formaggi riducendone l'apporto o cambiando magari la sottiletta con un formaggio più sano ma saporito, come ad esempio del pecorino, per mantenere al piatto delicatezza e cremosità, consentendo così di sostituire il burro con dell'olio EVO!

# Orecchiette alla rucola

La mia mamma originaria di Canosa di Puglia, non ha mantenuto tante abitudini pugliesi, in quanto trasferita a Pistoia fin da piccola.

Una ricetta però è rimasta ancora nelle nostre abitudini culinarie ed è ormai una ricetta che piace anche ai miei nipoti. Come dicono le mie figlie per me è difficile dare le ricette perché non uso dosi precise ma ci proverò.



**Autrice:** Naida Tesi

**Voti totali:** 12 + 2 

**Commento dei giudici:**



Tradizione pugliese con pochi ingredienti: la riuscita è nelle orecchiette, fatte a mano con semola rimacinata.



Tradizioni pugliesi, radici di affetto e di gusto.



Un saporito e gustoso primo piatto con verdure. Un'ottima alternativa per non creare spreco alimentare quando avanza della rucola in frigo che non sappiamo come riutilizzare!



## Ingredienti

(per 5-6 persone):

- 500 gr. di orecchiette fresche
- 100 gr. di rucola
- 300 gr. di passata di pomodoro o pomodori
- 1 spicchio di aglio
- sale
- parmigiano reggiano q.b.

## Procedimento

*Lessare per 5 minuti la rucola in acqua e sale.*

*Scolare la rucola e tagliarla grossolanamente. Non buttare l'acqua perché servirà per cuocere le orecchiette.*

*In una padella scaldare olio e l'aglio, che andrà tolto appena cambia colore, aggiungere la rucola, la passata e sale. Quando ha preso il bollore aggiungere un po' di acqua e continuare la cottura per circa 30 minuti.*

*Far bollire l'acqua di cottura della rucola e versare le orecchiette.*

*Scolare le orecchiette e saltare nel sugo. Aggiungere parmigiano reggiano e... buon appetito!*



## Panzanella

La mia ricetta del cuore è "Il pan molle" o "Panzanella". È una ricetta povera che utilizza il pane toscano raffermo.

### Ingredienti

- 300 gr. di pane toscano raffermo
- 1 grossa cipolla rossa
- 1 tazza di aceto
- 3 o 4 pomodori maturi
- 1 cetriolo
- 10 foglie di basilico
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.

### Procedimento

*Mettere il pane in una terrina, ricoprirlo di acqua fredda e lasciarlo in ammollo.*

*Affettare finemente la cipolla e lasciarla 2 o 3 ore immersa nell'aceto*

*Quando il pane è ammorbidito versarlo*

*nello scolapasta per far perdere l'acqua, dopodiché io prendo un asciughino ben pulito, ci verso il pane e strizzo attorcigliando l'asciughino per far perdere tutta l'acqua; il pane deve tornare ben asciutto.*

*Versare il pane in una grande insalatiera, nel frattempo lavare e pelare il cetriolo e tagliare a cubetti il pomodoro, strizzare bene anche la cipolla e unire queste verdure al pane, condire con olio extravergine di oliva, sale, aggiungere le foglie di basilico. Mescolare con un cucchiaino e riporre in frigo almeno 2 o 3 ore.*

*Versare un filo d'olio prima di servire in tavola. Il mio consiglio è di preparare la panzanella il giorno prima, i sapori si amalgamano e il gusto ci guadagna molto.*

*Non so come spiegare le mie sensazioni quando mangio questo piatto, ma posso dire che questa pietanza armonizza il corpo e i sensi; sazia e pacifica il mio corpo e con il suo gusto esalta e solletica i sensi, non c'è un altro piatto che mi renda così appagata e felice quando lo mangio! Buon Appetito!*

**Autrice:** Luisa Rossa

**Voti totali:** 12 + 3 

**Commento dei giudici:**



Che dire! Questo è un classico e questa ricetta è ottima.



Una ricetta del cuore per un piatto della tradizione Toscana



Quale modo migliore per evitare lo spreco alimentare? Piatto povero e antico ma ricco di nutrienti, in estate con il caldo è una ottima ghiottoneria fresca e salutare.

# Pappa al pomodoro



## Ingredienti

- pane raffermo
- pomodori maturi
- cipolla
- aglio
- sedano
- carota
- basilico
- olio
- sale e pepe

**Autrice:** Michela Zamponi

**Voti totali:** 12 + 1 

### Commento dei giudici:



È una ricetta che si tramanda in famiglia, e questa mi piace.



Ricetta semplice, lineare, per un piatto dal gusto intramontabile.



Da poter gustare sia calda che fredda. Anche in questo caso, la ricetta permette di consumare il pane avanzato per evitare di buttarlo via.

## Procedimento

*Preparare la pomarola con olio, cipolla bianca tritata finemente, uno spicchio d'aglio, pomodori maturi spellati, basilico, sale e pepe.*

*In un recipiente preparare il brodo vegetale con: carota, sedano, mezza cipolla, sale. Si userà per ammolare il pane. Sgocciolarlo e unirlo alla pomarola. Mescolare per disfare il pane, unire il basilico fresco.*

*Impiattare, mettere un "C" d'olio e una fogliolina di basilico.*



## Pappa al pomodoro con l'aglio

Sono felice di inviarti una mia ricetta. Una ricetta ricordo d'infanzia, che la mamma ci preparava con pochi ingredienti, una ricetta povera ma dal sapore genuino, in molti la conoscono ed ognuno ha il suo modo di prepararla: la pappa al pomodoro con l'aglio.

### Ingredienti

- pane raffermo
- olio extravergine
- uno spicchio d'aglio (io ho usato uno spicchio di aglione)
- qualche fogliolina di basilico
- 2 o 3 cucchiari di parmigiano grattugiato
- brodo vegetale
- sale e pepe QB

### Procedimento

*Prima cosa preparare il brodo vegetale con cipolla sedano carota e basilico. Tagliare l'aglio o l'aglio finemente, mettere l'olio in una casseruola buttare l'aglio o l'aglione e farlo cuocere lentamente senza farlo colorire. In caso dell'aglione aggiungere poco brodo vegetale alla volta, l'aglione si deve ammorbidire. A questo punto si aggiungono i pomodori*

*freschi passati con il passatutto oppure i pelati. Fare prendere il bollore e buttare il pane raffermo, allungare con il brodo vegetale e lasciare assorbire il liquido, se occorre aggiungere ancora un po' di brodo.*

*Appena il pane è diventato pappa aggiungere qualche fogliolina di basilico fare cuocere ancora per qualche minuto, spegnere il fornello e spolverare con parmigiano grattugiato. Tenere coperto e lasciare intiepidire la pappa.*

*A questo punto servite con un "C" di olio extravergine. Buon appetito.*

**Autrice:** Antonietta Chianucci

**Voti totali:** 12 + 2 

### Commento dei giudici:



Questa versione con l'aglione è interessante, da provare.



Un ricordo d'infanzia per una ricetta "povera ma dal sapore genuino".



Variante della classica pappa al pomodoro, con un pizzico di gusto alternativo!

# Torta al limone

La torta al limone per me è molto importante poiché è stato il mio primo approccio volontario alla cucina. Non ho mai trovato interessante questo ambito, infatti, ho sempre avuto tanti problemi fisici accentuati da una cattiva alimentazione.

Non si tratta di una ricetta complicata e non richiede tanto tempo anzi, è una "ricetta da tutti i giorni", tradizionale a tal punto da poterla modificare tenendo fede alle dosi della ricetta.



## Ingredienti

(per 8 persone)

- 2 uova
- 150 gr. di zucchero bianco
- 200 gr. di farina 00
- 1 bustina di lievito per dolci tipo Pane angeli (originale: mezza bustina 8 gr.)
- 1 buccia di limone grattugiata
- 100 ml di latte
- 100 ml di olio di semi di girasole (va bene anche di arachide)
- 50 ml di succo fresco di limone

La cosa veramente importante è seguire l'ordine del procedimento di realizzazione. Se per sbaglio invertiamo un passaggio, la nostra soffice torta al limone, sarà immangiabile.

**Autrice:** Giorgia Avella

**Voti totali:** 12 + 1

**Commento dei giudici:**



Dolce semplice ma buono, che richiede molta precisione nel procedimento.



Una ricetta semplice, di cuore, per amare i dolci e... la cucina!



Un dolce valido per la nostra porzione settimanale, per il pranzo della domenica, o per una colazione speciale. Il limone, oltre a donare gusto alle pietanze ha molte proprietà benefiche.

## Procedimento

*Monta le uova con lo zucchero e la buccia grattugiata del limone, fino a che non otterrai, una massa gonfia e spumosa. Aggiungi l'olio, il latte e poi il succo di limone.*

*Infine, aggiungere farina e lievito setacciandoli a mano e amalgama bene. Imburrare e infarinare una teglia rotonda (circa 20-22 cm), preriscaldare il forno a 180° non ventilato e infornare la torta per 30 minuti.*

*Quando la torta è pronta, farla raffreddare e cospargerla di zucchero a velo. Per abbellirla, possiamo disegnare delle forme e "imprimerle" con lo zucchero.*



## Farinata con le leghe o cavolo nero

Perché mi è cara questa ricetta? Perché quando ero piccola la odiavo. Sì, odiavo la farinata, finché una volta mio padre ha deciso che se avevo fame la mangiavo, altrimenti saltavo il pranzo. Me la rimisero davanti a cena, ero affamata e la mangiai: la trovai buonissima e così è rimasta. Con piacere ne condivido la ricetta, anche se mi dispiace per non essere precisa nella quantità degli ingredienti: quando li chiedevo alla mia mamma lei mi rispondeva "Tu lo vedi!", ed è per prova ed errori che arrivo alla fine. Insomma... ormai la faccio a occhio!



### Ingredienti

- fagioli borlotti
- cavolo nero
- bietole poche foglie a piacere
- una carota
- una cipolla
- sale e peperoncino

### Procedimento

*Io la preparo in due giorni: il primo giorno cuocio i fagioli in molta acqua, dopo taglio le altre verdure sottili, tolgo metà dei fagioli dalla pentola e metto tutte le verdure, aggiungo un po' di acqua, passo i fagioli tolti e li ributto in pentola lasciando cuocere il tutto almeno per due ore a fuoco basso.*

*Alla fine, il secondo giorno, prima di servire in tavola, metto un po' di farina di mais e faccio cuocere: non molta farina, di solito considero un cucchiaino da minestra a persona. Concludo aggiungendo nel piatto di portata un generoso giro d'olio.*

**Autrice:** Franca Gori

**Voti totali:** 11 + 1 

**Commento dei giudici:**



È una buona ricetta della tradizione



Ricordi d'infanzia per un piatto odiato e poi amato che diventano pretesto per una ricetta della tradizione Toscana.



Un'ottima ricetta, a base di prodotti vegetali. Accompagnata a del pane consente di ottenere un pasto sano, nutrizionalmente completo ed equilibrato.



# Il Sartù di riso

I ricordi dell'infanzia arrivano anche con gli odori che hai respirato e i sapori che hai gustato da piccola.

La mamma milanese ma di origini napoletane non cucinava mai. Il mestolo di casa era della mia nonna materna toscana e grande cuoca.

Ma alla Vigilia di Natale mia madre diventava lei la padrona della cucina e preparava il piatto tradizionale della sua famiglia di Mergellina, ma emigrati da tanti anni in centro a Milano.



**Autrice:** Rossella Chietti

**Voti totali:** 11 + 2 

**Commento dei giudici:**

**C** Questa ricetta è fatta bene, secondo tradizione, ma ogni famiglia ha la sua: questa ha addirittura la contaminazione toscana dei fegatini!

**S** Un piatto complesso, dove il gusto sposa la tradizione.

**D** Ricetta sicuramente ricca, che se accompagnata a delle verdure può costituire un piatto unico. Potremmo renderlo più sano eliminando il salamino e, per chi è vegetariano, suggeriamo la variante con il seitan. Altra accortezza: la teglia possiamo ungerla con dell'olio EVO al posto del burro, il risultato sarà comunque ottimo.



## Procedimento

La preparazione è lunga.

Preparare un ragù di carne di manzo di 400 gr. con passata e pomodori a pezzetti quanto basta.

Fate bollire per almeno tre ore aggiungendo del brodo di carne e salate.

Intanto lessate il riso 300 gr. Carnaroli. Quando è quasi cotto scolatelo e mettetelo in una padella sfumandolo con un bicchiere di vino bianco.

Lessate 300 gr. pisellini finissimi salateli. Aggiungete al ragù il riso, i piselli, 100 gr. provola affumicata e 100 gr. di salamino piccante se vi piace, se no non piccante. Mescolate bene col riso.

Imburrate una teglia col foro come quelle da ciambellone, spargendo sul fondo del pane grattato. In forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti.

Una variazione importante da tradizione assimilata toscana, è servire il Sartù dopo averlo sfornato su un piatto tondo, è quella di mettere nel foro vuoto centrale dei fegatini di pollo cucinati e cotti con burro, salvia e sfumati in cottura con vin santo.

Un piatto complesso con sapori decisi.



## Le melanzane di nonna Ida

La mia nonna Ida, nata a Livorno da famiglia israelita, rimase orfana molto presto e fu affidata dalla comunità ad una "signora", così l'ha sempre chiamata lei, che l'ha allevata, educata e preparata alla vita.

Nata verso la fine del 1800, il suo percorso di crescita fu chiaramente orientato verso un destino di sposa e madre di famiglia che con il matrimonio verso i vent'anni e i quattro figli, ha onorato con pazienza e dedizione. Mandava avanti la casa piuttosto bene, ma le piaceva soprattutto lavorare all'uncinetto e cucinare. Di lei ricordo alcune preparazioni speciali come la minestra di pesce, la "francesina", le melanzane marinate. Quest'ultime sono rimaste indelebili nei miei ricordi e le ho incluse fra "i miei piatti forti".

Ho la fortuna di avere un orto piuttosto grande che mio marito, ormai in pensione, coltiva con piacere alternando i lavori agricoli con le attività di ricerca scientifica di cui ancora si occupa. Verso la fine di luglio si comincia a raccogliere e a cucinare le melanzane: tonde o lunghe sono adatte tutte, più morbide le prime più saporite le seconde.

### Ingredienti

- melanzane
- aglio
- peperoncino piccante
- farina
- olio per friggere
- aceto
- sale

### Procedimento

*Tagliare le melanzane in fette non troppo sottili e disporle a strati in uno scolapasta dopo averle cosparse di sale fino per far perdere l'eccesso di acqua ed il sapore amaro. Dopo due ore circa si stendono e si asciugano bene fra due strati di carta da cucina. Cottura: una volta asciutte le melanzane vengono poche alla volta infarinate e fritte in olio di semi. E' bene usare una friggitrice elettrica per tenere la temperatura costante ed una gratella per scolarle bene dall'olio in eccesso. Per una preparazione più "leggera" le melanzane possono essere cotte sulla griglia.*

*Marinatura: quando sono ancora tiepide le melanzane vengono condite a strati con pezzettini di aglio e di peperoncino piccante ed una generosa spruzzata di aceto. Al termine un piatto con un peso sull'ultimo strato favorisce l'amalgama dei sapori che migliora nel tempo e quindi si consiglia di servirle dopo qualche ora dalla preparazione. Nella ricetta originale della nonna al termine della frittura, all'olio di oliva rimasto si aggiungeva l'aceto, i pezzetti di aglio e peperoncino e dopo aver scaldato e mescolato bene, il tutto veniva versato sopra le melanzane.*

*Quando le preparo per la famiglia al completo di figli e nipoti, non rimangono mai avanzi vuoi perché molto gradite a tutti quanti, vuoi perché se per caso ne ho fatte tante e qualcosa resta, è d'obbligo riempire un piattino di carta da portar via!*

**Autrice:** Marta Porta

**Voti totali:** 11 + 1 

**Commento dei giudici:**



Molto simile alle zucchine a scapece, comun-que un piatto fresco per l'estate.



Verdure prelibate per una ricetta di gusto.



Una buona idea per poter mangiare le verdure in maniera diversa. Come indicato nella ricetta, è consigliabile cuocerle alla griglia per avere un piatto più leggero, ma in alternativa si può utilizzare una friggitrice ad aria, che non necessita dell'olio e che garantisce un risultato croccante.

# La faraona della nonna Bruna

Ho pensato subito questa semplice ricetta perché mi riporta i profumi che respiravo a casa della mia adorata nonna. Quei sapori antichi mi riportano alla memoria quella piccola donna intenta a cucinare con un amore e una passione rari.



## Ingredienti

- 1 faraona
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla dorata
- 1 limone
- salvia
- rosmarino
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio
- sale
- pepe

**Autrice:** Claudia Noferini

**Voti totali:** 10 + 2 

## Commento dei giudici:



Questa è una buona ricetta, con i passaggi giusti.



La bontà di una ricetta dai sapori antichi.



Un buon secondo piatto, che se abbinato a delle belle verdure di stagione e a del pane diventa un piatto completo. Buono l'uso delle erbe aromatiche, che consentono di ridurre l'aggiunta del sale grazie al loro naturale gusto.

## Procedimento

Iniziamo tagliando a pezzi la faraona. Prepariamo una bella marinata con il succo di limone, sale e olio. Quindi mettiamo la faraona a marinare in frigo per un'ora circa. Nel frattempo tritiamo in sedano e la cipolla e tagliamo la carota a pezzettini. Far appassire gli odori in un tegame molto lentamente, quando saranno appassiti unire la faraona sgocciolata dalla marinata e alzare la fiamma. Aggiungere quindi la salvia, il rosmarino e il vino. Quando il vino sarà evaporato, coprire il tegame e abbassare la fiamma. A cottura ultimata togliere la salvia e il rosmarino e frullare il fondo di cottura. Servire la faraona con il suo sughetto ben caldo. *Curiosità:* si accompagna bene con le patate arrosto.



## Le arancine della zia Giovanna

Questa è una ricetta che mi ricorda le mie origini e il forte legame che ho con il luogo dove sono nata e che ancora rappresenta "famiglia" e affetti profondi.

La zia Giovanna, appunto, è specializzata in cucina, ma "le arancine" sono le mie preferite. Lei li fa senza piselli, ma se piacciono si possono aggiungere.

### Ingredienti

Procuriamoci ingredienti di ottima qualità:

- 600 gr. di carne (cimalino)
- 700 gr. passata di pomodoro (meglio se fatta in casa!)
- 700 gr. di riso Carnaroli
- 200 gr. di tuma tagliata a cubetti (è un formaggio di pecora tipico siciliano, si può sostituire, come consistenza, con la scamorza)
- 80 gr. pecorino grattugiato
- 2 uova
- 1 cipolla
- pangrattato di semola aromatizzato
- prezzemolo
- sale
- pepe
- olio

### Procedimento

*Tritare la cipolla con la mezzaluna, metterla a rosolare con due cucchiaini di olio. Aggiungere la carne tagliata a pezzi (ad uso spezzatino) e farla insaporire. A questo punto si aggiunge la passata di pomodoro e la stessa quantità di acqua. Si aggiusta di sale e pepe e si lascia cuocere a fuoco basso coperto.*

*Trascorsi 30 minuti si toglie la carne, si sfiletta con la forchetta e si aggiunge un po' di sugo ed il prezzemolo tritato. Bene il ripieno è quasi pronto! Nel sugo si mette a cuocere il riso. Va tolto al dente e deve aver assorbito tutto il sugo. Aggiungere il pecorino e le due uova.*

*Bene adesso possiamo assemblare gli arancini, pronti? Io gioco sporco, perchè la zia mi ha regalato degli stampini che sono favolosi! Il segreto è di premere bene con il pestello per creare più spazio al ripieno!*

*Ma il risultato è ottimo anche "manualmente". Si prende una abbondante cucchiata di riso e si appoggia sulla mano concava, all'interno si mette carne e toma e si ricopre un altro po' di riso. Si compatta bene ed il gioco è fatto!*

*Non rimane che passare l'arancina nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo.*

*Buon appetito!*

**Autrice:** Lidia Bevilacqua

**Voti totali:** 10 + 4 

**Commento dei giudici:**



Cucina siciliana, una ricetta fatta bene.



Il legame con la propria terra passa anche attraverso una ricetta così speciale.



Piatto di tradizione antica. Un suggerimento: ottimi e gustosi anche cotti in forno!

# Paella

Piatto spagnolo che mi riporta indietro di ben 32 anni e precisamente 1988 quando io e il mio, all'epoca futuro marito Giorgio abbiamo fatto un viaggio di tre settimane. Era agosto ed è stato il viaggio che ci ha fatto decidere di convolare a nozze il successivo dicembre.

Nasce come piatto povero, fatto con gli avanzati sia di carne che di pesce, tutte le verdure di stagione, nel senso che d'inverno ci sono certe verdure e in estate altre, e con l'ausilio di un brodo si fa un risotto. Scendendo verso il sud del paese è più comune la Paella de pescado. Ho imparato a cucinarla a casa dei signori Masò conosciuti ad una festa paesana. Persone alla mano con cui abbiamo fatto amicizia, nonostante noi non parlassimo lo spagnolo e loro l'italiano. Abbiamo fatto amicizia e siamo stati invitati a pranzo a casa loro.



## Ingredienti

- spezie per paella
- verdure: tutto ciò che si ha a disposizione
- cipolla e aglio
- carne: bianca o rossa anche avanzata
- pesce: nasello, nocciolo, gamberetti, cozze, vongole, totani, seppie, polpo...
- se si aprono i molluschi in acqua, conservare e filtrare; il brodo si riutilizza per tirare su il riso

## Procedimento

*In un tegame ampio, non alto e magari antiaderente, iniziare a soffriggere cipolla e aglio e aggiungere le verdure a seconda della consistenza.*

*Aggiungere carne e pesce sempre in base alla consistenza, prima ciò che necessita più tempo e poi ciò che è più veloce.*

*Usare il brodo per portare a cottura e aggiungere dei pomodorini.*

*Dopo le verdure e le carni aggiungere un po' alla volta il riso, usare il brodo aggiungendolo poco per volta.*

*Importante: non girare mai il riso, ma spingerlo verso l'interno con un mestolo in legno.*

*Spremere il limone durante la cottura.*

*Aggiungere sale e spezie per paella. Cotto il riso portare il tegame in tavola.*

**Autrice:** Alessandra Di Vita

**Voti totali:** 10 + 3 

**Commento dei giudici:**



La paella in Spagna è come per noi la pasta, davvero ogni regione ha la sua!



Un viaggio, un ricordo, un piatto spagnolo di grande gusto.



Un piatto completo per la nostra alimentazione. Una ricetta che consente di far sperimentare il gusto del pesce anche ai più piccoli.



## Salsa di pollo

Questa che noi in casa chiamiamo "salsa di pollo" è molto semplice da fare, infatti quando eravamo ragazzi molte volte l'abbiamo preparata con mio fratello, anche per qualche cena con i nostri amici e abbiamo fatto una bella figura con poco impegno.

### Ingredienti

- mezzo petto di pollo circa 200 gr.
- 150 gr. di prosciutto cotto magro
- un barattolo di giardiniera mista sott'aceto (peso sgocciolato circa 200/220 gr.)
- qualche cucchiaino di maionese
- a piacere un po' di salsa Worcester (io non ce la metto)

### Procedimento

*Lessare il petto di pollo in acqua appena salata. Quando è freddo procedere a tritarlo insieme al prosciutto cotto ed ai sottaceti sgocciolati: per questa operazione consiglio di non usare il mixer perché risulta un effetto informe e troppo liscio. Io uso un attrezzo molto semplice, una specie di tritaprezzemolo di plastica (o anche un tritaverdure di quelli che si usavano una volta per macinare la carne), in questo modo il composto è più granuloso ed è più gradevole. Questo "tritattutto" io l'ho comprato al mercato, si trova con facilità. Mescolare tutti gli ingredienti tritati e legarli con qualche cucchiainata di maionese, senza esagerare, giusto quella che serve a dare una consistenza morbida. Se piace un gusto più deciso si può aggiungere un po' di salsa Worcester. La salsa a questo punto è pronta e deve stare in frigo per qualche ora così i sapori si amalgamano fra loro; di solito noi a casa la prepariamo la mattina per la sera ma bastano anche un paio d'ore di riposo in frigo. Si può usare per fare crostini o semplicemente così com'è per una cena estiva, servita in foglie croccanti di lattuga.*

**Autrice:** Lorenzo Berti

**Voti totali:** 10 + 3 

### Commento dei giudici:



Ottima in l'estate per un pasto gustoso e leggero.



Una ricetta, semplice, gustosa, da condividere durante le cene fra amici. Per un successo garantito!



Per far essere la salsa migliore da un punto di vista nutrizionale, possiamo aggiungere al posto della maionese un cucchiaino di yogurt greco magro. Questo non stravolgerà il sapore della salsa, e le conferirà la stessa consistenza morbida.

# Le bracirole in salsa della zia Maria Grazia

Il borgo di Cecina di Larciano, posto su un colle a poco più di centotrenta metri di altezza, nell'area del Montalbano, è un paese di antiche origini che nell'età medioevale ebbe un ruolo considerevole in quanto castello posto a guardia dei confini meridionali del territorio comunale pistoiese, insieme a Larciano e Lamporecchio e collegato ad ovest con Serravalle, punto strategico fondamentale.

Maria Grazia andava spesso a Cecina di Larciano a trovare la cognata Grazia, moglie del fratello Giorgio, e oltre alle lunghe passeggiate nei colli, alle confidenze sulle vicende familiari, sulle persone che conoscevano, si facevano compagnia cucinando e passandosi le ricette di famiglia.

La cognata amava in particolar modo le bracirole al sugo di Maria Grazia, che non poteva tornare nella sua Pistoia se non dopo aver cucinato e diffuso o il profumo della sua ricetta per tutto il borgo di Cecina!



**Autrice:** Maria Grazia Innocenti

**Voti totali:** 9 + 3 

**Commento dei giudici:**



Una ricetta semplice ma gustosa.



Ingredienti semplici e gustosi, per una ricetta di prelibata



Un buon secondo, che può essere accompagnato da un contorno di verdure e del pane. Le bracirole, invece che essere fritte, possiamo cuocerle nel forno e successivamente aggiungerle nel pomodoro.



## Ingredienti

- 4 bracirole di vitello
- 2 uova
- pangrattato
- sale
- salsa di pomodoro
- olio di oliva
- prezzemolo
- una cipolla rossa
- 2 acciughe sfilettate

## Procedimento

Sbattere le uova e aggiungere un pizzico di sale. Passare le bracirole nell'uovo e dopo nel pane grattugiato. Mettere dell'olio di oliva nella padella e quando è caldo aggiunge le bracirole impanate. A parte preparate tegame con prezzemolo e cipolla rossa tagliata sottile e si fa soffriggere piano. Appena il soffritto prende il colore si aggiunge la passata di pomodoro.

Si fa cuocere per circa 10 minuti. Dopo si aggiungono due acciughe deliscate e infine si aggiungono le bracirole, scolate dall'olio di cottura, e si fanno andare per cinque minuti nella salsa.

E buon appetito!



## Ricette fuori Concorso

L'entusiasmo delle amiche "ricettare" ha ricompensato l'impegno richiesto dal progetto. Alcune di loro, infatti, ci hanno proprio... preso gusto, e cavalcando l'onda di una salutare euforia si sono dilettrate nello scrivere più di una ricetta: pur avendo chiesto loro di sceglierne soltanto una per partecipare al concorso, abbiamo pensato che sarebbe stato bello poterle comunque pubblicare su questa raccolta.

Soprattutto continuate a seguirci, perché abbiamo parecchie idee che... bollono in pentola!

### Baccalà ai porri

#### Ingredienti

- 2 filetti di baccalà salato e diliscato
- 4 porri
- passata di pomodori
- farina per friggere
- olio per friggere
- olio extravergine per la salsa ai porri
- un poco di prezzemolo

#### Procedimento

*Mettere a bagno in acqua i filetti di baccalà 3 giorni prima, cambiando l'acqua almeno una volta al giorno e tenendo il baccalà in frigorifero.*

*Sciacquare il baccalà e asciugarlo molto bene, avendo cura di togliere le lisce, farlo a pezzetti infarinarlo e friggerlo in abbondante olio per frittura.*

*Per preparare la salsa con i porri tagliare a rondelle i porri sciacquarli bene, mettere dell'olio extravergine in una capiente teglia aggiungere i porri facendoli cuocere lentamente e aggiungendo via via dell'acqua calda: quando si sono ammorbiditi aggiungere la passata di pomodoro, lasciarla addensare un pochino dopo di che mettere dentro i pezzetti di baccalà fritto e farlo insaporire in questo sughetto. Aggiustare di sale se necessario, spargere un trito generoso di prezzemolo fresco e servire!*

**Autrice:** Antonietta Chianucci





# Loti e cipolle di Sara

Questa è una ricetta della mia amica Sara, che si sposa molto bene ad accompagnare il bollito.

## Ingredienti

- una cassetta di loti acerbi
- 1 kg di cipolle bianche
- 2 lt aceto bianco
- sale
- peperoncino, pepe in grani, aglio, alloro e altro a piacere
- olio di arachidi

## Procedimento

*I loti devono essere ancora ben duri, vanno tagliati a pezzi non molto grandi e messi a "gocciolare" sotto sale insieme alle cipolle tagliate a grosse fette. Si lasciano almeno 8 ore sotto sale, poi si sciacquano bene e si mettono in un recipiente con l'aceto bianco per almeno 8 ore: io lo faccio la sera, così restano lì tutta la notte.*

*A questo punto si prendono e si mettono ad asciugare all'aria, appoggiati su teli puliti, ma va bene anche sui termosifoni (un profumo di aceto per casa!). Quando non sono più "mollicosi" si aggiungono gli "aromi" e si invasano coprendo di olio.*

*Vanno fatti riposare almeno 20 giorni e poi si possono gustare!*

**Autrice:** Lidia Bevilacqua



# Melanzane 2 servizi

## Ingredienti

- melanzane
- pomodori maturi
- olio
- prezzemolo
- aglio
- sale e pepe

## Procedimento

*Affettare le melanzane a rotelle, con la pelle, e grigliarle. Tagliare i pomodori maturi a cubetti, condirli con olio sale e pepe, aggiungere il prezzemolo. In una profila fare uno strato di melanzane, uno di pomodori conditi.*

*Lasciare in frigo per un giorno, dopodiché si possono servire su un crostino come antipasto, oppure usare per condire la pasta avendo la cura di tagliare le melanzane a pezzetti.*

**Autrice:** Michela Zamponi









# Indice

Il progetto e i partner	
Introduzione	p. 1
Le giudici	p. 4
Il gusto della lettura	p. 6

## Le ricette in concorso

 Maltagliate con quel del campo 	p. 7
 Pesce spada al piatto 	p. 8
Testi	p. 9
Confettura di mele selvatiche e noci di montagna	p. 10
Contorno di verdure croccanti	p. 11
I tortelli di Bruscoli di nonna Clotilde	p. 12
La ribollita: trionfo di verdure	p. 13
Chipas di casa mia	p. 14
Il pane pasquale di Isia	p. 15
La zuppa di cipolle di Foffo	p. 16
Orecchiette alla rucola	p. 17
Panzanella	p. 18
Pappa al pomodoro	p. 19
Pappa al pomodoro con l'aglione	p. 20
Torta al limone	p. 21
Farinata con le leghe o cavolo nero	p. 22
Il sartù di riso	p. 23
Melanzane di nonna Ida	p. 24
La faraona della nonna Bruna	p. 25
Le arancine della zia Giovanna	p. 26
Paella	p. 27
Salsa di pollo	p. 28
Le braciole in salsa della zia Maria Grazia	p. 29

## Ricette fuori concorso

Baccalà ai porri	p. 30
Loti e cipolle di Sara	p. 31
Melanzane 2 servizi	p. 31

“

*Fa' che il cibo sia la tua medicina  
e che la medicina sia il tuo cibo* ”

*Ippocrate*

“

*La prima legge della dietetica  
sembra essere: se il sapore  
è buono, a te fa male* ”

*Isaac Asimov*





# VOGLIA DI VIVERE

Organizzazione Di Volontariato

## SEDE

Via G. Gentile, 40 Pistoia

## TELEFONO

Tel. 0573 964345

## E-MAIL

[vogliadivivere@vdvpistoia.org](mailto:vogliadivivere@vdvpistoia.org)

## SITO WEB

[www.vdvpistoia.org](http://www.vdvpistoia.org)

## FACEBOOK

[www.facebook.com/vogliadiviverepistoia](http://www.facebook.com/vogliadiviverepistoia)