



CORSO TEORICO-PRATICO DI DIETA MEDITERRANEA

“A TAVOLA CON LE FORNELLE”



Edizioni



Via Francesco Ferrucci, 73
59100 PRATO PO
www.partnergraf.it

Prato, 9 Febbraio 2017

CORSO TEORICO-PRATICO DI DIETA MEDITERRANEA

“A TAVOLA CON LE FORNELLE”

INDICE

Introduzione di Roberto Benelli	5
Introduzione di Marzia Morganti Tempestini	6
Momenti del Corso di Dieta Mediterranea	7
Il pane	15
La pizza	17
La schiacciata	19
Minestra di ceci con erbette	21
Le mezze maniche allo sgombro	22
Stracci alla curcuma con pesto di prezzemolo e pecorino	23
Filetto di maiale all’uva e salvia	24
Involtini di pesce sciabola	25
Polpettine di carne	26
Medaglioni vegetariani	27
Piramidi di patate	28
Biscotti di Prato	29
Ciambelline al vino	30
Ciambellone	31
Composta di frutta d’autunno	32
Torta di mele	33
Foto dei partecipanti al Corso	34



E' stata una bella esperienza quella vissuta dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Sezione di Prato, dal Club del Fornello di Rivalta - Delegazione di Prato - con la sua Presidente Dott.ssa Marzia Morganti, dall'Istituto Statale di Istruzione Superiore "A. Gramsci - J.M. Keynes" con la Dirigente scolastica Prof.ssa Maria Grazia Tempesti, la Prof.ssa Cinzia Nannini ed i 12 studenti del Liceo. Dalla LILT pratese e dalla scuola è nata l'idea di coinvolgere un gruppo di studenti per un Corso Teorico-pratico di Dieta Mediterranea. Le signore del Club del Fornello, conosciuto a livello nazionale per la sua attività nel campo della Buona Alimentazione e della Buona Cucina, si sono messe a disposizione per effettuare questo corso a cui hanno aderito anche le Dott.sse Elena Cecchi, per le sue conoscenze sulla Storia della Dieta Mediterranea, Emanuela Bartolozzi, medico nutrizionista, Francesca Ramundo, dietista. Il corso è stato coordinato da Chiara Pastorini coadiuvata da Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Martina Gianassi, Martina Antenucci. Dopo una conferenza preliminare sull'importanza della Dieta Mediterranea nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, neurodegenerative e tumorali, il Corso si è articolato in tre sessioni pratiche in cui gli studenti hanno potuto apprendere i principi fondamentali di una sana alimentazione a partire dalla scelta dei cibi, degli abbinamenti e delle modalità di cottura. Le lezioni pratiche si sono svolte nei locali messi a disposizione da Cucina & Eventi, con alimenti che sono stati forniti da Conad del Tirreno. Il corso si è concluso con una cena curata dalle Fornelle e animata dagli studenti dell'Istituto Gramsci-Keynes. Le ricette realizzate nel corso delle lezioni pratiche, sono state riportate in questa pubblicazione. Mentre ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita di questa iniziativa, tengo a sottolineare l'importanza di questi eventi per la diffusione delle nostre sane tradizioni culinarie ed in particolare della Dieta Mediterranea.

Roberto Benelli
(Presidente LILT Sezione di Prato)



Marzia Morganti Tempestini
Presidente Delegazione di Prato
del Club del Fornello

Il Club del Fornello di Rivalta “Delegazione di Prato”

Il **Club del Fornello**, fondato nella “cucina dei rami” nel Castello di Rivalta in provincia di Piacenza nel 1977, oggi conta 45 delegazioni in Italia ed anche in alcuni Paesi stranieri; a Prato è nato nel 1987. Alcune di noi avevano seguito i corsi del *Cordon Bleu*, ma per tutte grande era la voglia di stare insieme, magari per cucinare.

Su ‘A Tavola’ di ottobre, diretto dall’amica Carla Giagnoni, c’era un articolo sul Club del Fornello di Milano con la delegata Anna Toffoletto. Ecco la risposta ai nostri desideri nascosti. A casa di Armanda fu presa la decisione. Così nacque il Fornello pratese. Giorno dopo giorno, ricetta dopo ricetta, si cominciò a “sforzellare”, nelle nostre cucine, diventate set di conviviali, confrontandoci su dosi e ingredienti, mentre presero il via le visite a laboratori artigiani e cantine, un modo per stare insieme incontrando personaggi autentici, che con il loro mestiere, spesso tramandato di padre in figlio, hanno valorizzato il significato di ‘agricoltura’, ovvero coltivare la terra, gesto che racchiude in sé il futuro del mondo. La nostra passione per l’alimentazione ci ha portato negli anni a sperimentare nelle nostre conviviali ricette dopo averle cercate, rivisitate da testi storici o riviste cult o imparate durante i corsi tenuti da noti chef o nelle Scuole di Cucina. Sempre volgendo lo sguardo a tutti i principi di una sana e corretta alimentazione. Abbiamo dato valore all’umile gesto del cucinare ogni giorno per la nostra famiglia, certe che in questo ci sia racchiuso un gesto d’amore condito della consapevolezza che preparare un piatto equilibrato e gustoso per la propria famiglia è anche un gesto che può aiutarci a stare meglio in salute. È con questa filosofia che portiamo avanti il nostro percorso, che coltiviamo la nostra voglia di condivisione, provando e riprovando nuove ricette, cercando di attualizzare al gusto di oggi i piatti della tradizione, ed abbiamo accolto con umiltà ma con molto entusiasmo l’invito della LILT Sezione di Prato per mostrare agli studenti come si preparano alcuni piatti della Dieta Mediterranea ispirati ai principi per una sana e corretta alimentazione.

Per noi Fornelle, ognuna di queste ricette cela, tra ingredienti, dosi e procedimenti di cottura, momenti indimenticabili, colmi di emozioni e di voglia di stare insieme in cucina, magari per condire al meglio il gusto della nostra vita. Siamo felici di condividere tutto questo con voi.

Fornelle pratesi, Delegazione di Prato



“Le Signore della Delegazione di Prato del Club del Fornello ed esponenti della LIIL”



ISTITUTO ITALIANO DI SCIENZE ALIMENTARI
"A. GRAMSCI - J. W. KEYNES"

"A TAVOLA CON LA DIETA MEDITERRANEA"

CORSO TEORICO PRATICO DI PREVENZIONE ALIMENTARE
CON LA DIETA MEDITERRANEA

in collaborazione con:
ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "A. GRAMSCI - J. W. KEYNES"
CLUB DEL FORNELLO DI RIVALTA - DELEGAZIONE DI PRATO
Giovedì 12, 19, 26 Gennaio - 2, 9 Febbraio 2017







LIIL Sezione di Prato Istituto Gramsci - Keynes



Club del Fornello di Rivalta - Delegazione di Prato



CORSO TEORICO PRATICO DI PREVENZIONE ALIMENTARE CON LA DIETA MEDITERRANEA



CONFERENZA STAMPA DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

MARTEDI' 10 GENNAIO ORE 12.00

LILT - SALA CONVEGNI





Conferenza di apertura alla LILT Sezione di Prato



da sinistra: *Rossella Tomada* (Eventi & Cucina), *Marzia Morganti* (Presidente della Delegazione pratese del Club del Fornello), *Roberto Benelli* (Presidente LILT Sezione di Prato), *Maria Grazia Tempesti* (Dirigente scolastica Istituto Gramsci-Keynes), *Tommaso Signorini* (Conad del Tirreno)



Momenti della Conferenza



Eventi&Cucina
Catering&Eventi

Corso pratico per gli studenti a cura delle Fornelle







Momenti del Corso pratico tenuto a “Eventi & Cucina”



Le Fornelle insegnano e operano





Sono presenti la Prof.ssa Cinzia Nannini ed operatrici della Lega Tumori



Gli studenti partecipano attivamente





Momenti del Corso pratico tenuto a “Eventi & Cucina”





IL PANE

Ingredienti:

g 500 di farina 0 (farina di produzione locale Gran Prato)

g 330 di acqua

g 100 di Poolish

g 50 di Pasta Madre solida

La sera precedente all'impasto rinfrescare la pasta madre e preparare il Poolish. È mia abitudine rinfrescare con la farina 0 specifica per rinfreschi di Pasta Madre.

Per il rinfresco della Pasta Madre procedere così: 30 g di p.m, 30 g di acqua, 60 g di farina, impastare bene, arrotolare e fare il taglio a croce. Farla lievitare in una ciotola coperta con la pellicola a temperatura ambiente fino al mattino (il rinfresco fatto con il doppio della farina ci permette di arrivare al mattino con una pasta madre perfettamente in forma).

Per il Poolish: 10 g di Pasta Madre, 100 g di acqua, 100 g di farina 0.

In una ciotola sciogliere con le fruste i 10 g di pasta madre con i 100 g di acqua riducendo il tutto in crema. Aggiungere la farina e sbattere bene, coprire non ermeticamente e far lievitare per 12-15 ore a temperatura ambiente 20/22 gradi. Il Poolish sarà pronto quando al centro si sarà un po' affossato.

Procedimento

Setacciare la farina sulla spianatoia, fare un largo buco al centro, mettere al suo interno 100 g di Polish, 50 g di pasta madre spezzettata, 200 g di acqua e iniziare a sciogliere il tutto con le mani e piano piano incominciare a inserire la farina, aggiungere la restante acqua, incorporare la restante farina e iniziare a impastare. Se necessario aggiungere ancora acqua, dobbiamo ottenere un impasto morbido che quasi si appiccica alle mani. Continuare a impastare sbattendo l'impasto più volte sulla spianatoia. Fare una serie di pieghe a fazzoletto arrotolare, coprire a campana e lasciarlo riposare per 30 minuti. Procedere nuovamente sgonfiando delicatamente l'impasto, ripetere l'operazione fazzoletto e questa volta lasciarlo riposare per 1 ora. Trascorso il tempo di sosta sgonfiare delicatamente il tutto e formare il pane: portare verso il centro l'impasto esterno formando una palla, stringerla al centro e pizzicottarla per chiuderla bene. Infarinare abbondantemente un cestino, metterci il pane formato con la chiusura sopra, coprire con un canovaccio e farlo lievitare. Si dovrà crepare e ci vorranno circa 3/4 ore, molto dipenderà dalla temperatura dell'ambiente, a questo punto è il momento di infornare. Ribaltare delicatamente l'impasto sulla pala infarinata, con la lametta bagnata fare un taglio tutto intorno abbastanza profondo, infornare nella parte più bassa del forno a 250° con vapore per 10 minuti. Se non si ha il forno a vapore mettere un pentolino di acqua dentro il forno al momento in cui lo accendiamo che andrà tolto dopo 15 minuti di cottura del pane. Continuare la cottura per altri 20 minuti poi abbassare la temperatura a 230° per altri 15 minuti e ancora 10 minuti di cottura con un mestolo infilato fra lo sportello e la battuta del forno per far uscire l'umidità. Sfnare il pane e farlo raffreddare in posizione verticale perché questa permette al pane di far uscire tutta l'umidità rimasta.





Ingredienti:

g 500 di farina 0

g 250/280 di acqua

g 150 di lievito madre solido molto attivo rinfrescato la mattina
(oppure g 8 di lievito di birra)

g 25 di olio extravergine di oliva

g 8 di zucchero

g 6 di sale

Orario ipotetico: ore 14

Nella planetaria (oppure in una ciotola per l'impasto a mano) sciogliere con la frusta il lievito madre (o il lievito di birra) con 240 g circa di acqua.

Aggiungere metà farina, impastare e lasciare riposare 15 minuti, poi togliere la frusta e montare la k, aggiungere lo zucchero, l'olio e impastare.

Sciogliere il sale nella restante acqua, aggiungerlo all'impasto e terminare aggiungendo tutta la farina.

Impastare per qualche minuto, poi togliere la k e montare il gancio continuando a impastare per far incordare bene fino a che l'impasto non si presenta liscio e morbido.

(La quantità dell'acqua varia dall'assorbimento della farina. Si può capire che l'impasto è giusto di idratazione quando facendo l'azione dell'impastamento tenderà a rimanere appiccicato alle mani ma si staccherà facilmente. Questa azione si percepisce molto bene impastando a mano nella ciotola).

Alle ore 15.30 ribaltare l'impasto sulla spianatoia infarinata, formare una palla, appiattirla e fare la prima serie di pieghe.

Coprire a campana e lasciare riposare per mezz'ora. Ripetere l'operazione la seconda volta e lasciare riposare per 45 minuti.

Trascorso il tempo di riposo sgonfiare delicatamente l'impasto, fare ancora una serie di pieghe, formare una palla e metterla a lievitare in una ciotola coperta con una cuffia per circa 2 ore nel forno con la lucetta accesa e non far superare i 28°C.

Alle ore 18.30 l'impasto sarà quasi raddoppiato; ribaltarlo in una teglia antiaderente unta di olio. Stenderlo delicatamente, coprirlo e farlo lievitare nuovamente a 28°C.

Nel caso si volessero fare le pizze monoporzione dividere l'impasto in 6/7 parti di circa 140/160 g di peso. Fare delicatamente una serie di pieghe ad ogni pezzo e formare le palline. Metterle a lievitare sempre coperte a campana, o dentro una scatola di lievitazione per circa un'ora e trenta.

Condire l'impasto della teglia ormai lievitato con il pomodoro e infornare a 250°. Quasi a fine cottura togliere la teglia dal forno e cospargere di mozzarella e origano. Infornare nuovamente per finire la cottura.

Nel caso dell'impasto a palline alle ore 20/20.30 saranno perfettamente lievitate e quindi stenderle con le mani sulla spianatoia infarinata nell'altezza desiderata. Condire a piacere e cuocere.

Con il lievito di birra i tempi di lievitazione saranno senz'altro più brevi.





LA SCHIACCIATA

Ingredienti:

g 175 di farina 0

g 175 di semola rimacinata

g 220/230 di acqua

g 50 di pasta madre rinfrescata e molto attiva, oppure 10 g di lievito di birra
aumentando g 25 di farina

g 8 di sale

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

g 5 di zucchero

sale grosso

sale fine

rosmarino

olio extravergine di oliva per spennellare

una teglia antiaderente di cm 35x25

Orario ipotetico di impasto ore 14

Setacciare le due farine. Sciogliere in una ciotola la pasta madre con lo zucchero e 150 g di acqua. Iniziare ad aggiungere le farine un po' per volta mescolando con una spatola. Incorporare il cucchiaio d'olio poi tutta l'acqua e prima di esaurire tutta la farina mettere il sale.

Impastare bene per 5 minuti.

Sbattere l'impasto sulla spianatoia 3 o 4 volte, lasciarlo riposare 30 minuti poi stenderlo delicatamente con le mani e fare le classiche pieghe a tre. Coprire a campana l'impasto e lasciarlo riposare per un'ora e mezzo. Trascorso il tempo di riposo (ore 16) oliare leggermente la teglia antiaderente e con le mani unte di olio stendere non completamente l'impasto nella teglia.

Finire di stenderlo delicatamente fino a coprire tutta la teglia. Per una schiacciata più alta, usare una teglia più piccola. Coprire la teglia con la pellicola e far lievitare per 4 ore a temperatura di 28° mettendo la teglia in forno con la lucetta accesa.

Fare attenzione alla temperatura nella lievitazione: deve essere costante per aiutare l'impasto a ovviare la poca presenza di lievito.

Spennellare delicatamente la schiacciata sulla parte superiore con una emulsione di acqua e olio, cospargere con un po' di sale leggermente grosso e aghi di rosmarino oppure a piacere vostro.

Cuocere la schiacciata nella parte più bassa del forno a 250° per 15 minuti, continuare la cottura per altri 10 minuti abbassando la temperatura a 220° e spostando la teglia a metà altezza del forno.





MINISTRA DI CECI CON ERBETTE

Ingredienti per 3 persone:

g 200 di ceci
g 100 di bietola
g 60 di pasta integrale
1 rametto di rosmarino
mezza cipolla
1 spicchio d'aglio schiacciato
1/2 mestolo di salsa di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Far cuocere i ceci in un litro di acqua per circa 1 ora. Nel frattempo soffriggere la cipolla tritata fine in 3 cucchiari di olio e mezzo bicchiere di acqua. Dopo qualche minuto aggiungere l'aglio e il rosmarino, che verranno tolti dopo 2 minuti. Lavare accuratamente le erbette, tagliarle a pezzetti e metterle in una pentola con pochissima acqua e sale. Farle bollire per 5 minuti, scolarle e versarle nel tegame con la cipolla. Aggiungere i ceci passati e fare rosolare dolcemente. Coprire con 1 litro di acqua in cui si scioglierà la salsa di pomodoro e far cuocere, a recipiente coperto, per 1 ora e mezzo. Salare e aggiungere la pasta. A fine cottura, condire con l'olio rimasto e il pepe.



Ingredienti per 4 persone:

g 400 di pasta mezzemaniche
g 200 di sgombro sott'olio sgocciolato
5 pomodori freschi
6 pomodori secchi
1 cucchiaio di capperi salati
1/3 di vino bianco
un ciuffo di prezzemolo
origano
aglio
peperoncino
olio
sale

Mettere i capperi a bagno nell'acqua per togliere il sale e dopo mezz'ora sgocciolarli. Fare un trito di aglio, peperoncino, capperi sgocciolati e pomodori secchi sminuzzati e far soffriggere nell'olio. Aggiungere l'origano e sfumare con il vino. Aggiungere i pomodori freschi tagliati a cubetti e cuocere per 5 minuti. Sbriciolare lo sgombro e metterlo in padella insieme agli altri ingredienti e far insaporire per pochi minuti. Cuocere la pasta nell'acqua bollente salata. Quando la pasta è cotta al dente scolarla e saltarla in padella nel sugo di sgombro. Cospargere con prezzemolo tritato e servire.



STRACCI ALLA CURCUMA CON PESTO DI PREZZEMOLO E PECORINO

Ingredienti per 4 persone:

per la salsa:

g 170 di olive taggiasche sott'olio denocciolate

g 120 di pomodorini di Pachino rossi

g 120 di pomodorini di Pachino gialli

2 pomodori secchi

pecorino semi stagionato

un mazzo di prezzemolo

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

In un'ampia padella sul fuoco mettere nell'olio i pomodori secchi sminuzzati e farli soffriggere leggermente.

Lavare e asciugare abbondanti foglioline di prezzemolo, tritarle finemente e mettere in una ciotola aggiungendo l'olio extravergine di oliva a coprire e lasciare da parte. Tagliare a metà i pomodorini lavati. Sgocciolare dall'olio le olive taggiasche e dividerle a metà.

Cuocere la pasta nell'acqua bollente e salata, scolarla e metterla nella padella insieme ai pomodorini e le olive e spadellare il tutto molto brevemente in modo che i pomodorini appassiscano leggermente per insaporirsi con la pasta e le olive.

Impiattare, aggiungere il pecorino a filetti e piccoli cucchiaini di pesto di prezzemolo.



FILETTO DI MAIALE ALL' UVA E SALVIA

Ingredienti per 6 persone:

g 800 di filetto di maiale
g 300 di uva mista
g 40 di burro
1/2 limone
1/2 bicchiere di brandy
qualche bacca di ginepro
sale e pepe garofanato



Praticare 5 incisioni nel filetto con un coltello sottile e inserire le foglie di salvia. Pestare finemente le bacche di ginepro e mescolare con sale e pepe. Distribuire il miscuglio sulla superficie del filetto e pressare con le dita per farlo penetrare. Legare la carne, porla in una casseruola e far rosolare da tutti i lati con il burro. Bagnare il filetto con il brandy, far evaporare, aggiungere un mestolo d'acqua bollente e lasciar cuocere su fuoco basso, coperto, per 30 minuti circa. Aggiungere la buccia grattugiata di limone, gli acini d'uva lavati e sgranati e continuare la cottura per altri 15 minuti. Lasciare riposare il filetto 10-15 minuti prima di affettare e servire con la sua salsa e l'uva.



INVOLTINI DI PESCE SCIABOLA

Ingredienti per 4 persone:

1 pesce sciabola di circa 1 kg (pulito e ridotto a filetti)

g 50 di pangrattato

g 30 di pistacchi

g 30 di mandorle senza buccia

rametti di timo

olio extravergine di oliva

sale

pepe nero di Cipro

Tritare non troppo finemente le mandorle e i pistacchi, tritare anche le foglioline del timo e mescolare il tutto con il pangrattato, sale, olio extravergine di oliva e un'abbondante macinata di pepe nero di Cipro.

Cospargere i filetti di sciabola con un po' di miscuglio aromatico, arrotolare e fermare i filetti con uno stecchino formando degli involtini.

Posizionare i rotolini sopra una placca rivestita con la carta da forno bagnata e strizzata, aggiungere sopra ogni rotolino ciò che rimane del miscuglio di pangrattato, irrorare con un filo di olio e infornare a 180° per circa 15 minuti. Servire i rotolini di sciabola con una maionese leggera e insalatina mista.



POLPETTINE DI CARNE

Ingredienti:

g 500 di carne di vitellone tritata
 g 100 di pane raffermo
 g 50 di pinoli
 g 50 di uva passa
 g 50 di parmigiano
 1 uovo intero
 1 limone
 pangrattato
 brodo di carne
 1 ciuffo di prezzemolo
 1/4 di bicchiere di vino rosso
 olio extravergine di oliva
 olio per friggere
 sale e pepe



Preparare un impasto morbido con il pane raffermo e il brodo. Unirlo alla carne tritata. Tritare il prezzemolo, grattugiare la buccia del limone e il parmigiano. Aggiungere questi ingredienti al composto di carne e pane, mescolare ed aggiungere l'uovo intero, i pinoli, l'uvetta il sale e il pepe. Fare con questo impasto delle piccole palline, rotolarle nel pangrattato e friggerle in abbondante olio. Lasciarle sgocciolare su un foglio di carta gialla e poi adagiarle su un vassoio.



Ingredienti:

g 400 di lenticchie lessate
2 zucchini
2 carote
g 30 di parmigiano
g 40 di pangrattato
1 uovo
olio extravergine di oliva
sale
semi di sesamo

Schiacciare con la forchetta le lenticchie, grattare a filangè le verdure. Amalgamare le lenticchie con le verdure, g 20 di pangrattato e l'uovo. Salare e se l'impasto risultasse troppo morbido aggiungere un po' di pangrattato. Con il composto formare dei medaglioni e passarli nel pangrattato. Adagiarli su una placca da forno unta con l'olio e cosparsa di pangrattato. Mettere sui medaglioni un po' di semi di sesamo. Cuocere in forno a 180° per 25 minuti.



PIRAMIDI DI PATATE

Ingredienti:

kg 1 di patate
pangrattato
origano
olio extravergine di oliva
sale pepe
stecchini da spiedini

Sbucciare le patate e tagliarle a rondelle fini con il mandolino. Mettere in una ciotola e condire con olio, sale, pepe e origano.

Amalgamare bene tutti gli ingredienti e fare delle piramidi con le fettine di patata cercando di degradare, dalle più grandi alle più piccole.

Bloccare con lo stecchino la piramide di patate e finire con una spolverata di pangrattato. Si otterranno circa 6/7 piramidi. Cuocere in forno a 180° per 35'.



Ingredienti per 10 persone:

- g 500 di farina bianca 00
- g 500 di mandorle con la buccia
- g 470 di zucchero
- 6 uova
- 2 cucchiai di vinsanto
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzichino di sale

Rivestire con la carta la placca del forno, metterci le mandorle e tostarle nel forno caldo (senza far prendere troppo colore), toglierle dal forno e farle raffreddare. Sulla spianatoia mettere la farina miscelata con il lievito, a fontana, metterci dentro lo zucchero, il miele, il vinsanto, il pizzico di sale, 3 uova intere e due tuorli. Sbattere bene con una forchetta, piano piano incorporare la farina e formare un impasto omogeneo, aggiungere le mandorle e amalgamare bene. Con un po' di impasto formare sopra la spianatoia dei filoncini grossi poco più di una noce, metterli sopra la placca rivestita di carta da forno, abbastanza distanti fra loro. Sbattere in un ciotolino l'uovo intero e spennellare i filoncini. Cuocerli in forno a 170° per 20 minuti circa, toglierli dal forno e farli leggermente raffreddare, tagliarli obliquamente a forma di cantuccio, e rimetterli in forno per farli biscottare.



CIAMBELLINE AL VINO

Ingredienti:

- g 500 di farina
- g 180 di zucchero + 2 cucchiari a parte
- g 125 di vino rosso
- g 125 di olio
- g 80 di uva sultanina
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 pizzico di sale

Fare un impasto con tutti gli ingredienti e lasciare riposare per 1 ora circa.
Lavorare l'impasto con le mani finché non diventa liscio e asciutto.
Con dei piccoli pezzettini di impasto (circa 20 g) formare dei rotolini, chiuderli a ciambellina e passarli nello zucchero tenuto da parte solo sulla parte superiore
Cuocerli nel forno a 180° per 15 minuti.



Ingredienti:

g 350 di farina 00
g 200 di zucchero
3 uova intere
1/2 bicchiere di latte
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
1 limone
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Montare le uova con lo zucchero. Aggiungere l'olio e la scorza di limone grattugiata. Unire lentamente al composto la farina setacciata. Ammorbidire l'impasto con il latte tiepido. Imburrare e infarinare uno stampo a ciambella e versarvi il composto.

Mettere in forno caldo a circa 180° e cuocere per 45 minuti.



COMPOSTA DI FRUTTA D'AUTUNNO

Ingredienti per 4 persone:

kg 1,2 di pere Kaiser
g 600 di mele Golden
g 200 di zucchero di canna
3 arance
1 limone
1 piccolo grappolo d' uva fresca
1/2 bicchiere di Grand Marnier
uva passa

Tagliare a *julienne* la scorza degli agrumi e spremerli tenendo da parte separatamente i succhi d'arancia e di limone.

Affettare mele e pere e bagnarle col succo di limone. Metterle in forno, bagnandole col succo d'arancia e aggiungendo lo zucchero e le scorze degli agrumi. Cuocere per 10 minuti ad alta temperatura in un recipiente alto. Mescolare e rigirare 2 volte la frutta.

Quindi unire l'uva passa, rigirare e cuocere a gradazione ridotta ancora per 5 minuti. Terminata la cottura, incorporare gli acini d' uva fresca e lasciare riposare. Servire la composta fredda.

Aggiungere a piacere una macedonia di frutta secca (noci, pinoli, prugne) e 1/2 bicchiere di liquore.



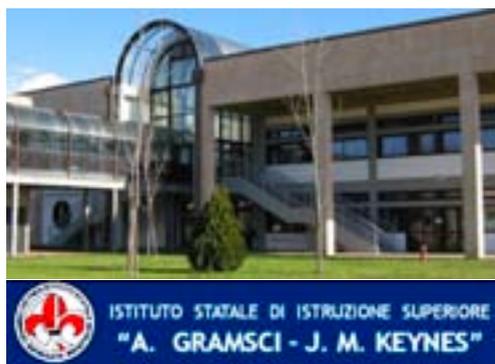
Ingredienti per una tortiera di cm 24:

4 mele Golden
g 200 di zucchero
g 150 di farina 00
g 80 di burro morbido
g 50 di pinoli
3 uova
1/2 bicchiere di latte
1 limone
una bustina di lievito per dolci

Sbucciare le mele e affettarle finemente, irrorare con il succo di limone perché non anneriscano. Montare con la planetaria il burro morbido con lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e il sale fino a farlo diventare spumoso. Aggiungere le uova una alla volta continuando a montare con le fruste ad alta velocità, poi abbassando la velocità inserire il latte e la farina mescolata al lievito. Amalgamare bene tutti gli ingredienti e aggiungere i pinoli. Imburrare e infarinare la tortiera e versarci l'impasto. Adagiare sul composto le fette di mele ben asciugate, spolverizzare con un po' di zucchero e mettere in forno caldo a 200° per 40/45 minuti.



Gli studenti dell'Istituto Gramsci-Keynes con le Fornelle e gli operatori della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



disponibile in formato PDF sul sito
www.legatumoriprato.it



Edizioni

