

# LE 4 STAGIONI

*odori, colori, sapori, emozioni di tutta UNA VITA*





CHEF



CHEF

*Il progetto intende recuperare i ricordi degli Ospiti della Fondazione Agostoni, far rivivere la passione, la gioia del cucinare e la bellezza del creare, con dei semplici piatti, delle opere d'arte.*

Vuole essere un libro caldo, familiare, bello da guardare e da vivere: autentico come le persone che lo hanno scritto, non semplicemente ricette, ma racconti che partono dalla vita, dalla casa, dalla cucina e arrivano al cuore degli altri. Cucinare per gli altri è la massima forma di altruismo. Tutto inizia dal principio, dall'idea. Si pensa ad un ingrediente, si sceglie di cucinare un piatto appositamente per l'altra persona. L'impegno che mettiamo nel cucinare, l'accortezza che si ha quando si crea un piatto può essere paragonata alla stessa accortezza e allo stesso impegno che poniamo quando amiamo qualcuno, impegnarsi a capire quali sono gli ingredienti perfetti, la modalità di cottura adatta, l'accostamento di sapori idoneo, sono questi i passaggi che fanno della cucina un atto d'amore per gli altri.

Il libro viene accompagnato da una presina creata dagli ospiti dell'Agostoni, dai volontari AVO e dai familiari che insieme hanno vissuto questa bellissima esperienza con entusiasmo e passione.

# LABORATORIO DI CUCINA



## HANNO PARTECIPATO:

- Anna Maria
- Graziella
- Rosanna
- Angela
- Bambina
- Graziella
- Caterina
- Marisa
- Ivonne
- Maria
- Sergio
- Donatella
- Pierangela
- Teresa
- Giuseppina
- Luisa
- Teresina
- Giuseppina
- Maria Greca
- Teresa
- Angelo
- Maria
- Luigia



## LABORATORIO DI UNCINETTO

### OSPITI

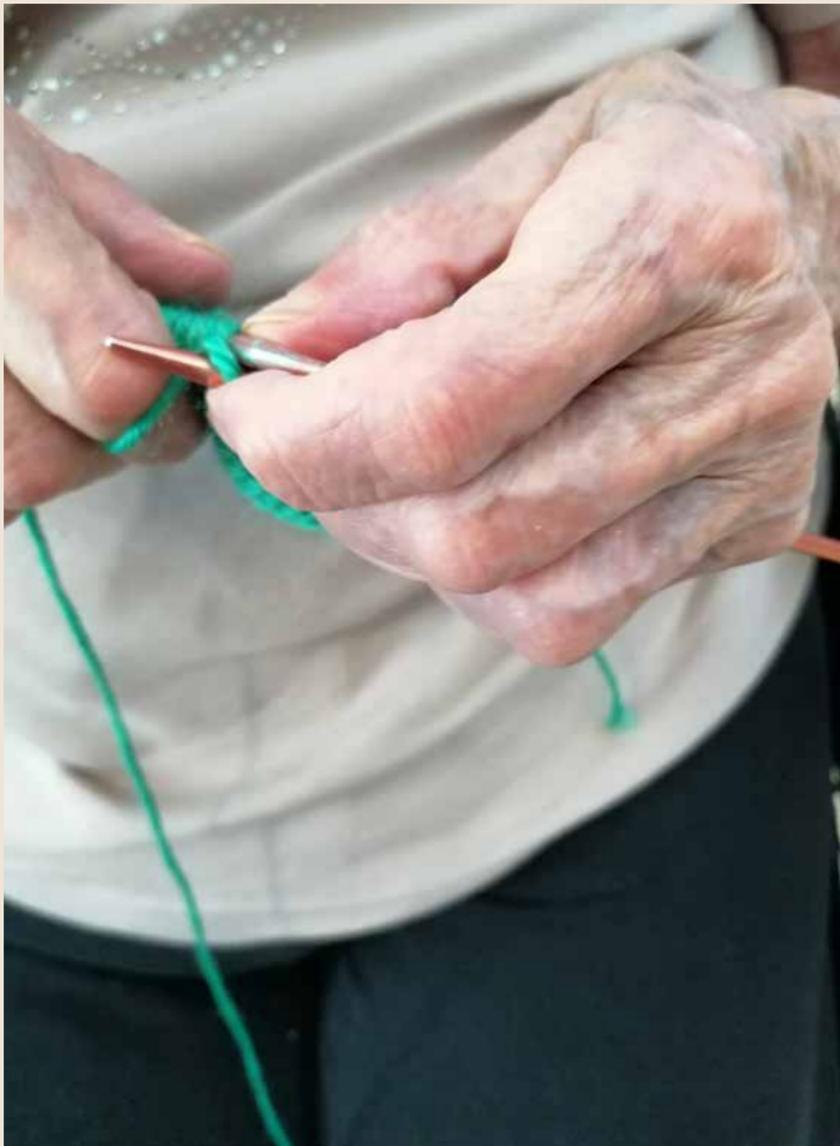
Bambina  
Graziella  
Norma  
Donatella  
Pierangela  
Teresina  
Maria Greca

### VOLONTARI AVO

Roberta  
Laura  
Luisa  
Rita  
Maria Antonia  
Attilia  
Paola  
Cristina  
Anna  
Pinuccia  
Luisa

### FAMILIARI

Monica  
Patrizia  
Giuliana  
Luisa



*Grazie agli ospiti per tutte le curiosità descritte nelle ricette,  
frutto dei loro ricordi e della loro esperienza di vita.*

Mercoledì 5 aprile 2023 data di inizio del progetto LE 4 STAGIONI.

I nostri amici insieme a, Paola educatrice e Ivana Zuin volontaria AVO, hanno voluto dedicare queste pagine all'eccellenza dei prodotti italiani cominciando proprio dalla pasta, amata e conosciuta in tutto il mondo.



ed ecco la nostra ricetta!

# Pasta fresca all'uovo

## - Ingredienti

per 6 persone

450 g di farina

3 uova

## - Preparazione

### Step - 1

Per realizzare la pasta fresca versate poco meno di 400 g di farina su una spianatoia di legno poroso (meglio tenerne un po' da parte da aggiungere in caso al bisogno). Create un incavo al centro e aggiungete le uova intere, con la forchetta mescolate e contemporaneamente iniziate a incorporare la farina. Una volta che la parte liquida è stata assorbita iniziate a impastare a mano: lavorate l'impasto per circa 10 minuti, con il palmo e in maniera energica, tirandolo in tutte le direzioni, ma facendo attenzione a non stracciarlo. Una volta che l'impasto risulterà liscio ed elastico, copritelo con un telo di cotone e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo, riprendete l'impasto, tagliatene un pezzetto con il tarocco, avendo cura di conservare la restante coperta così che non si seccerà.



Difficoltà - Media



Minuti 40



a mano



Infarinate il pezzetto di pasta e tiratela con la macchina sfogliatrice al massimo spessore e fate passare il panetto tra i rulli per ottenere una prima sfoglia che sarà spessa, ripiegate i due lembi della sfoglia verso il centro per conferire una forma più regolare, quindi spolverate di nuovo con pochissima farina e ripassatela ancora tra i rulli; una volta ottenuta una sfoglia rettangolare, adagiatela sulla spianatoia leggermente infarinata e rifilate le estremità con un tarocco (o un coltello), quindi dividetela in due parti, così da maneggiarla più facilmente passando di volta in volta allo spessore più sottile fino ad arrivare allo spessore desiderato. A questo punto la vostra pasta fresca all'uovo è pronta, potete realizzare il formato di pasta che preferite.



Consiglio della nonna

Per un sapore rustico:  
sostituite la farina bianca con  
quella integrale  
(meglio se per dolci)  
o con la semola.



## Indice

**10.** 🌿  
Ricette primaverili

**30.** ☀️  
Ricette estive

**48.** 🍁  
Ricette autunnali

**62.** ❄️  
Ricette invernali

*"Cucina non è mangiare. è molto, molto di più.  
Cucina è poesia"*

*Primavera*



Primavera 

# Torta pasqualina



## Vi siete mai chiesti perché il leccapentole si chiama marisa?

Pare che prenda il nome da una pasticceria della Corte Reale di Francesco I di Francia, Maryse Monpetit (vissuta tra il 1512 e il 1578), che ideò l'utensile per realizzare un dolce d'avena. Il re ne rimase colpito al punto da insignirla del titolo di baronessa, aggiungendo il "De" nobiliare al suo nome che divenne quindi Maryse De Monpetit. Da questo successo, la donna decise di dare il suo nome alla spatola.

## - Ingredienti

### per 8 persone

1,5 kg spinaci  
5 uova  
50 g grana padano  
olio extravergine di oliva q.b.  
sale q.b.  
pepe nero q.b.  
500 g ricotta



## - Preparazione

### Step - 1

Pulite gli spinaci, eliminando i gambi. Fateli lessare in poca acqua salata. Una volta cotti, scolateli bene e metteteli in una ciotola. Unite 1 uovo e il grana padano, salate e pepate e amalgamate bene il tutto. In un altro recipiente, versate la ricotta e lavoratela bene con una **marisa** o una frusta fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.

### Step - 2

Prendete una teglia con cerniera, e dopo averla ricoperta con della carta forno, adagiatevi il primo disco di pasta sfoglia, facendola aderire alla base e ai bordi della tortiera e con i bordi che fuoriescono. Adagiate gli spinaci livellandoli bene, poi aggiungete la ricotta e distribuitela uniformemente. In alternativa potete decidere di unire spinaci e ricotta senza formare due strati distinti. Con il dorso di un cucchiaio fate 4 conche nell'impasto, sgusciate 4 uova e fate scivolare delicatamente ogni uovo in un incavo.

### Step - 3

Spolverizzate il tutto con abbondante grana padano e ricoprite con un disco di pasta sfoglia, arrotolando i bordi formando un cordoncino. Praticate dei tagli sulla superficie per evitare che la torta si gonfi durante la cottura e infornate a 180° per 40 minuti.

## Curiosità

La preparazione della torta Pasqualina ha origini molte antiche, prende il suo nome dalla Pasqua, festività per la quale si è soliti prepararla. In origine, infatti, la tradizione riportava che venisse preparata con 33 sfoglie che celebravano gli anni di vita terrena di Gesù, e le uova che si inserivano al suo interno erano 7, a simboleggiare la rinascita della vita, il ritorno della primavera e la sconfitta della morte.

Da sempre gli ingredienti della torta Pasqualina sono pochi e semplici: per il ripieno si usano erbe, coste, maggiorana, piselli e cipolline (o altre verdure a foglia, anche selvatiche, come tarassaco e cicoria), arricchito con uova e formaggio, ingredienti un tempo riservati alle grandi occasioni o alle feste. Secondo la leggenda vengono utilizzate le uova, nascoste sode nel ripieno, come simbolo della rinascita e come "portafortuna", per chi ne avesse trovata una nella propria fetta.



Difficoltà - Media



In forno



Ore 1



Secondo

Primavera 

# Zucchine ripiene

## - Ingredienti

per 6 persone

4 zucchine  
200 g carne macinata mista  
100 g salsiccia  
1 uovo  
30 g parmigiano grattugiato  
prezzemolo  
sale q.b.  
pepe q.b.  
1 cucchiaino olio EVO

## - Preparazione

### Step - 1

Lavate le zucchine sotto acqua corrente, asciugatele bene e spuntatele. Tagliatele poi per il lato lungo e incidete il perimetro interno con un coltello e asportate la polpa. Potete aiutarvi con uno scavino per ripulire bene l'interno della zuccina, tenendo da parte la polpa rimossa.



### Step - 2

In una ciotola versate la carne macinata, la salsiccia privata del budello e il Parmigiano grattugiato, la polpa delle zucchine precedentemente rimossa e un uovo leggermente sbattuto.

Unite del prezzemolo finemente tritato, salate e pepate. Amalgamate il composto con le mani, fino a ottenere un impasto omogeneo.

### Step - 3

Ungete una teglia con un filo d'olio, adagiatevi le zucchine e riempiatele con il ripieno preparato. Infornate a 180° per circa 60 minuti.



Difficoltà - Media



In forno



Ore 1



Secondo



## Curiosità

Le zucchine ripiene sono quel piatto della cucina contadina che possono essere adattate a qualsiasi tipo di pranzo o cena perchè ne esistono infinite varianti! Rotonde o allungate, calde o fredde, gratinate al forno o cucinate in padella, con carne o senza carne...ce n'è veramente per tutti i gusti! Le zucchine ripiene sono una ricetta facile e veloce da preparare per una cena in famiglia, perchè nel ripieno si possono aggiungere praticamente tutti gli ingredienti che ci sono in frigo, ma possono anche trasformarsi in un antipasto o un secondo ricercato da servire per un'occasione speciale!

# Asparagi & uova



## - Ingredienti

per 4 persone

- 4 uova medie
- 1,5 kg. asparagi
- 4 cucchiaini grana padano
- pepe nero
- 15 g burro



Difficoltà - Facile



In pentola



In padella



Minuti 30



Secondo

## - Preparazione

Step - 1

Lavate gli asparagi sotto l'acqua corrente, asciugateli e tagliate via le parti bianche e più dure dei gambi, utilizzando un coltello affilato. Con un pelapatate eliminate la parte esterna, così da rendere lisci i gambi. Sistemate verticalmente gli asparagi in una pentola alta e stretta con abbondante acqua. I gambi si cuoceranno lessando nell'acqua e le punte grazie al vapore. Quando saranno morbidi potete scolarli.

Step - 2

In una padella fate sciogliere il burro e adagiate l'uovo cuocendolo all'occhio di bue. Quando l'albume sarà cotto e il tuorlo ancora un po' morbido, toglietelo dalla padella e tenetelo da parte. Procedete così con tutte le 4 uova. Una volta cotte le uova, adagiate gli asparagi precedentemente scolati nella padella e copriteli con le uova. Salate, pepate e spolverizzate con il grana padano, cuocete a fiamma bassa fino a far sciogliere il formaggio. A questo punto potete servire gli asparagi ancora caldi.



asparagi verdi



asparagi bianchi



asparagi violetto di Albenga



asparagi selvatici

## Curiosità

*Fra i doni, anzi fra le delizie della primavera ci sono anche loro: gli asparagi. Con quel sapore delicato e inconfondibile, diventano protagonisti delle più svariate ricette nel segno della raffinatezza. Sono leggeri, ricchi di sostanze benefiche (in primis fibre, vitamine e antiossidanti), non stancano mai.*

**Perché sono di colori diversi.**

*Gli asparagi possono essere verdi, violetti oppure bianchi. I primi sono i più comuni, crescono fuori dal terreno e devono il loro colore all'alto contenuto di clorofilla.*

*Quelli bianchi vengono coltivati sotto terra e, proprio per tale motivo, la clorofilla è del tutto assente. Gli asparagi violetti rappresentano la varietà più rara e pregiata; il colore non dipende dal processo produttivo bensì da peculiarità genetiche. Sono caratterizzati, cioè, dal doppio dei cromosomi rispetto alle altre tipologie.*

# Cannelloni ricotta & spinaci

## - Ingredienti

per 8 cannelloni

### Per il ripieno

250 g spinaci

150 g ricotta

1 uovo

### Per la besciamella

500 ml. latte intero

50 g farina

50 g burro

sale fino q.b.

noce moscata q.b.

pepe nero q.b.

### Per gratinare

grana padano q.b.



## - Preparazione

### Step - 3

A questo punto gli spinaci saranno freddi e potete trasferirli su un tagliere dove li triterete grossolanamente con un coltello. Versateli in una ciotola capiente e unite la ricotta, mescolate con una forchetta e aggiungete le uova. Salate, pepate, unite un pizzico di noce moscata e mescolate il composto. Prendete i cannelloni e iniziate a farcirli con il composto. In una pirofila stendete due cucchiai abbondanti di besciamella, posizionate i cannelloni all'interno della pirofila, ricopriteli con la besciamella, spargendola bene.

### Step - 4

Spolverizzate con del formaggio grattugiato e infornate a 200° per 35 minuti, o comunque fino a ottenere una crosticina dorata. Servite i cannelloni ancora caldi.

## Curiosità

### Che cos'è il roux?

Preparazione a base di burro e di farina, utilizzata per legare le grandi salse; viene cotta per uno o più minuti, a seconda che la si voglia bianca, bionda o bruna.



## un po' di storia

Sembra che siano nati a Napoli nella prima metà dell'Ottocento, quando il cuoco Vincenzo Corrado propose nel suo libro "Il cuoco galante" un primo tipo di cannellone prelessato (che ricorda il pacchero), farcito di carne coi tartufi cotto insieme ad un buon sugo di carne. Probabilmente nacque come piatto povero, preparato per usare gli avanzi di carne presenti in dispensa e, come spesso succede, è diventato negli anni un piatto delle feste, amatissimo in ogni regione d'Italia



Difficoltà - Media



In forno



Ore 1



Primo

Primavera 

# Insalata Russa



## - Ingredienti

per 6 persone

- 500 g patate
- 300 g pisellini
- 200 g carote
- 50 g cetriolini
- 2 uova
- 2 cucchiari olio EVO
- 250 g maionese

## Curiosità

**L'insalata russa è davvero russa?**

*In Italia si chiama insalata russa, ma cambia nome quando oltrepassa i confini. In Lituania ad esempio la chiamano insalata bianca, in Germania e Danimarca è l'insalata italiana. E in Russia?*

*La specialità in patria è chiamata insalata Olivier, dal nome dello chef che la inventò (e che morì portandosi dietro qualche segreto). Nata come prelibatezza per l'alta società, è diventata nel tempo un piatto di tutti. Nel 1864 aprì a Mosca il raffinato ristorante Hermitage, e uno dei motivi che lo resero celebre è proprio il piatto di cui parliamo. Lo aveva inventato Lucien Olivier, lo chef e proprietario del ristorante: di lui sappiamo che parlava francese, che forse era di origine belga, e che custodiva gelosamente la ricetta della sua insalata. Quello di Olivier era un piatto da ricchi: conteneva cacciagione e crostacei, oltre a patate, capperi, olive, cetrioli. Si dice che il segreto fosse proprio nei dettagli della sua preparazione. La ricetta, a ogni modo, cominciò a diffondersi, e a mutare.*

## - Preparazione

**Step - 1**

Lessate le patate per circa 40 minuti. Nel frattempo preparate le uova sode, immergendole in acqua fredda e lasciandole bollire per 7 minuti. Pelate le carote e bollitele per circa 10 minuti, facendo in modo che rimangano un po' croccanti.

**Step - 2**

Prendete i cetriolini, tagliateli a piccoli dadini e metteteli in una ciotola capiente. Quando le patate saranno pronte, pelatele e tagliatele a dadini, delle dimensioni dei cetriolini. Unitele ai cetriolini nella ciotola. Procedete nello stesso modo anche con le uova e le carote. Sbollentate i piselli (o sciacquate bene quelli in scatola) e unite anch'essi nella ciotola.

**Step - 3**

Mescolate e lasciate intiepidire, successivamente ponete la ciotola in frigorifero per 15 minuti. Trascorso questo tempo, potete aggiungere la maionese, l'olio a filo e amalgamate bene il tutto.



Difficoltà - Facile



In pentola



Ore 1



Antipasto

# Frittata uova & prosciutto

## - Ingredienti

per 4 persone

4 uova  
100 g prosciutto cotto  
200 g formaggio filante  
50 g Parmigiano Reggiano  
sale q.b.  
pepe q.b.



### Step - 1

Tagliate il formaggio e il prosciutto a listarelle. Aprite le uova e versatele in una ciotola capiente, aggiungete il sale e il pepe e lavorate energicamente con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo. Unite un cucchiaio di Parmigiano Reggiano, il formaggio e il prosciutto precedentemente tagliati e mescolate. Prendete una padella antiaderente e ungetela con un filo d'olio.



Difficoltà - Facile



In padella



Minuti 15



Secondo

### Step - 2

Quando sarà ben calda aggiungete il composto, cercando di distribuire le uova su tutta la superficie della padella e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti. Con una spatola controllate che il fondo si sia rappreso, con un piatto o un coperchio capovolgete la frittata e continuate la cottura per altri 3 minuti.

## Curiosità

### Perché la frittata si chiama così?

L'etimologia del termine è chiara: "vivanda di uova frullate e fritte nella padella, in forma schiacciata e tonda come il fondo della padella stessa". Che sia farcita o semplice, l'ingrediente principe della frittata sono ovviamente le uova che per una buona frittata devono essere fresche e a temperatura ambiente.



Primavera 

# Fiori di zucca impanati



fiori di zucchini



fiori di zucca



## - Ingredienti

per 4 persone

2 uova

pangrattato q.b.

16 fiori di zucca circa

sale q.b.

pepe q.b.

olio per friggere



Consiglio della nonna

*Un'alternativa golosa e molto cucinata dalle nostre ospiti consiste nella preparazione di fiori di zucca ripieni e fritti. Il ripieno che va per la maggiore? Ricotta e acciughe!*

## - Preparazione

### Step - 1

Sbattete le uova con sale e pepe in una ciotola, su un piatto versate il pangrattato. Pulite i fiori di zucca sotto acqua corrente e asciugateli delicatamente, ma bene, con un canovaccio. A questo punto passateli prima nell'uovo e poi nel pangrattato.

### Step - 2

Nel frattempo mettete a scaldare abbondante olio per friggere in una padella dai bordi alti. Quando l'olio avrà raggiunto la temperatura necessaria, mettetevi a cuocere i fiori di zucca, pochi minuti per lato. Quando saranno ben dorati, con una schiumarola scolateli su carta assorbente. Serviteli caldi!

## Curiosità

Ebbene, i fiori di zucca sono sia i fiori della pianta di zucchine, che quelli della pianta di zucca. I primi sono più diffusi sul mercato. La differenza è davvero minima: i fiori di zuccina hanno dei petali più appuntiti e un colore un po' più aranciato dei fiori di zucca, ma sono meno profumati. Il sapore comunque è molto simile. Inoltre, sulla medesima pianta di zucca o di zucchine nascono sia fiori maschili sia femminili, entrambi commestibili. I fiori maschili alla base dei petali hanno la corolla a forma di trombetta e sono sostenuti dal peduncolo lungo e sottile e sono generalmente venduti a mazzetti. I fiori femminili sono più corti perché sono attaccati ai frutti, le zucchine.

*Un consiglio: al momento dell'acquisto, è sempre bene scegliere i fiori più belli, mai rotti, dal colore brillante e dall'aspetto sodo e turgido, senza la presenza di macchie più scure.*



Difficoltà - Media



In padella



Minuti 20



Secondo

# Fusilli panna, piselli & prosciutto

## - Ingredienti

per 4 persone

320 g fusilli  
200 g pisellini  
200 g prosciutto cotto (1 fetta unica)  
250 g panna fresca  
cipolla dorata  
olio extravergine d'oliva  
sale q.b.  
pepe nero q.b.

### Step - 1

In una pentola con abbondante acqua bollente versate i fusilli. Nel frattempo prendete il prosciutto cotto e tagliatelo prima a fettine e poi a dadini di circa 1 cm. Tritate finemente la cipolla e mettetela a soffriggere in un tegame con olio. Quando sarà dorata aggiungete i piselli e un mestolo di acqua di cottura e lasciate cuocere a fuoco vivace per 5 minuti. Aggiustate con sale e pepe.

### Step - 2

A questo punto versate anche il prosciutto e saltate tutto insieme per 2-3 minuti. Aggiungete la panna, mescolate bene e lasciate cuocere per un paio di minuti. Una volta cotta la pasta, scolatela al dente e versatela nel tegame con il condimento. Mescolate bene il tutto per amalgamare i sapori e servite i vostri fusilli!



Difficoltà - Facile



In pentola



In padella



Minuti 25



Primo



Primavera

# Risotto ai carciofi



## - Ingredienti

### per 4 persone

320 g riso Carnaroli  
1 l brodo vegetale  
4 carciofi  
50 g Parmigiano Reggiano  
olio extravergine d'oliva  
scalogno  
1 bicchiere vino bianco  
30 g burro  
sale q.b.  
pepe q.b.

## - Preparazione

### Step - 1

Iniziate a preparare il brodo vegetale secondo vostra abitudine. Prendete i carciofi, ma ricordatevi di proteggervi le mani con dei guanti o strofinando le mani con del limone per evitare che anneriscano. Togliete le foglie esterne più spesse, fino ad arrivare a quelle tenere, privateli del gambo. Tagliate i carciofi a metà, privateli della barbetta e riduceteli in quarti. Immergeteli, insieme ai gambi tagliati, in una bacinella con acqua e limone per evitare che anneriscano.

### Step - 2

Tritate finemente lo scalogno e ponetelo in una padella antiaderente con olio extravergine d'oliva facendolo soffriggere. Aggiungete i quarti di carciofo e fate cuocere a fuoco medio per 10-15 minuti, aggiungendo del brodo per evitare che si asciugino troppo.

### Step - 3

In un tegame fate soffriggere uno scalogno, e quando sarà imbiandito aggiungete il riso. Una volta tostato, sfumatelo con del vino bianco e aggiungete i gambi dei carciofi precedentemente tagliati a pezzettini. Aggiungete il brodo poco alla volta facendo cuocere il riso. A metà cottura aggiungete i carciofi cotti e continuate la cottura aggiungendo poco brodo alla volta e mescolando. Una volta cotto, mantecate il riso con il burro e il parmigiano reggiano grattugiato



Difficoltà - Media



In pentola



Minuti 40



Primo

## Curiosità

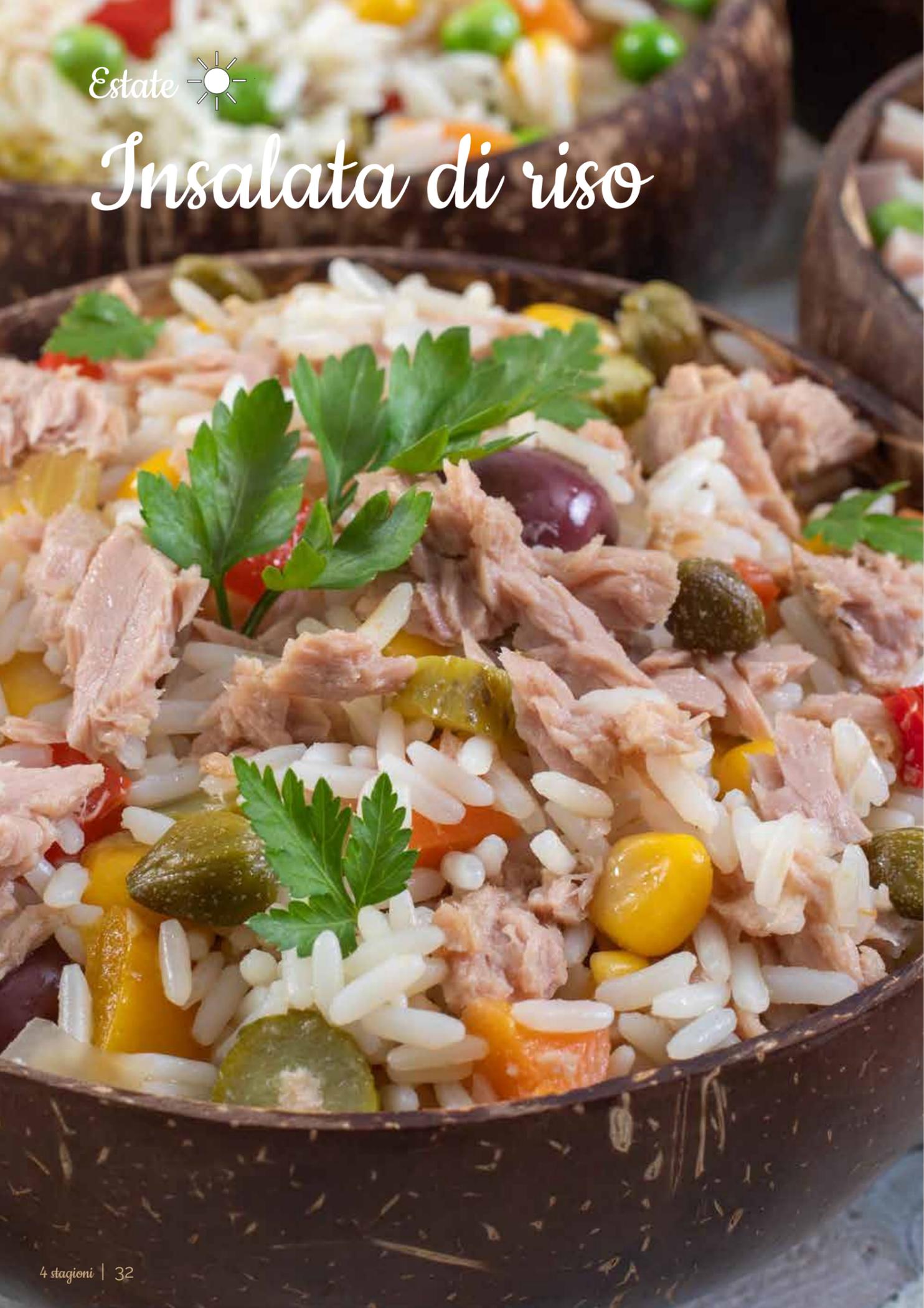
Per la preparazione, potete utilizzare i carciofi che preferite: dalle mammole, ai violetti; e se volete rendere il piatto ancora più rapido vanno benissimo anche i carciofi già puliti! I segreti per un risultato perfetto sono: utilizzare un ottimo riso che tenga al cottura, e infine utilizzare cuori di carciofo molto teneri, senza parti dure, in modo che quando andrete a cuocerli nel risotto saranno teneri!



# Estate



# Insalata di riso



## - Ingredienti

### per 6 persone

- 300 g riso Arborio
- 320 g tonno sott'olio
- 200 g formaggio a pasta dura
- 200 g prosciutto cotto a cubetti
- 50 g olive nere denocciate
- 50 g olive verdi denocciate
- 50 g capperi
- 100 g cetriolini sottaceto
- 100 g cipolline sottaceto
- 3 uova

### Step - 3

Quando il riso sarà cotto, scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura e agevolarne il raffreddamento. Aggiungete il riso nella ciotola con gli ingredienti, mescolate bene e aggiungete un cucchiaio abbondante di olio extravergine d'oliva. Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e riponetela in frigorifero fino al momento di servirla.



Difficoltà - Facile



In pentola



Minuti 35



Primo

## - Preparazione

### Step - 1

Mettete sul fuoco una pentola colma di acqua salata e una volta che avrà raggiunto il bollore versate il riso.

### Step - 2

Nel frattempo preparate gli ingredienti con cui condirlo: in un pentolino fate cuocere 3 uova finché saranno sode (circa 8 minuti dal bollore); prendete il prosciutto cotto a cubetti, o in alternativa una fetta unica che taglierete a cubetti di dimensioni regolari. Procedete col tagliare a cubetti anche il formaggio. Prendete i cetriolini e tagliateli a rondelle. Versate gli ingredienti in una grande ciotola, aggiungendo anche le cipolline, i capperi e il tonno ben sgocciolato

## Curiosità

### Quando nasce l'insalata di riso?

Sulla storia di questo piatto, possiamo affermare che è la sintesi millenaria di alcune ricette tipiche del bacino del Mediterraneo come tante tipologie di grano e di cereali. In questo piatto convergono tradizioni arabe, spagnole e dell'Antica Roma. Basti pensare alle insalate di bulgur, di cous cous, di grano, di orzo.

Ognuno ha la sua ricetta del cuore, ognuno ha la sua ricetta del ricordo. C'è chi mette solo ortaggi freschi, chi invece utilizza sottaceti e sottolio, chi aggiunge la maionese, chi il tonno e chi i wurstel. Ma in qualunque modo voi la facciate, resta il piatto simbolo dell'estate.

## Amarcord

*Le nostre ospiti ci hanno raccontato che l'insalata di riso era il piatto che accompagnava le gite al lago o al fiume quando avevano i bambini piccoli.*

# Pasta al pesto



## - Ingredienti

per 4 persone

320 g pasta (linguine o bavette)

basilico

aglio

1 pizzico sale grosso

30 g pecorino

15 g pinoli

70 g parmigiano reggiano

olio extravergine d'oliva q.b.



### Step - 2

Quindi in un mixer mettete qualche granello di sale grosso, e se lo gradite un piccolo spicchio d'aglio che triterete per ottenerne una crema. Aggiungete quindi le foglie di basilico e i pinoli, e tritate il tutto con il mixer. Aggiungete i formaggi e tritate. Per rendere più cremosa la salsa unite l'olio extravergine d'oliva, versandolo a filo e mescolate con un cucchiaino. Amalgamate bene il tutto per ottenere una salsa omogenea.

### Step - 3

Mettete a bollire abbondante acqua salata e al raggiungimento del bollore versate la pasta, e fate cuocere secondo i tempi previsti sulla confezione. Disponete la salsa di pesto in una ampia ciotola e stemperatela con un po' di acqua di cottura della pasta. Non appena la pasta sarà pronta, scolatela e versatela nella ciotola dove avete riposto la salsa di pesto. Amalgamate il tutto per insaporire bene la pasta. Guarnite con qualche foglia di basilico fresco e servite!

### Step - 1

Prendete abbondante basilico e procedete alla sua pulizia, evitando di lavare le foglie sotto un getto forte di acqua, ma preferendo passarle con un panno morbido o utilizzando una ciotola ricolma d'acqua dove sciacquarle delicatamente. La ricetta classica genovese vorrebbe che si usasse un mortaio, ma le nostre signore dicono che funziona bene anche un mixer.

## Curiosità

### Perché il pesto si chiama così?

Il nome di questa salsa, per cui la Liguria è famosa nel mondo, deriva dal metodo di preparazione originale: la pestatura delle foglie e degli altri ingredienti nel tradizionale murta' (mortaio) di marmo con pestelludi legno.



Difficoltà - Facile



In pentola



Minuti 30



Primo



Autunno 

# Gnocchi al pomodoro



Consiglio della nonna

*prediligere le patate a pasta bianca, ricche di amido e un po' invecchiate poichè più povere di acqua. In questo modo sarà possibile anche utilizzare meno farina durante l'impasto. Infine, sempre consigliate sono le patate sporche di terra!*



Difficoltà - Facile



in pentola



Minuti 40



Primo

## - Ingredienti

per 6 persone

1 kg. patate

300 g farina

1 uovo

sale q.b.

noce moscata (facoltativa)

### Step - 1

Sciacquate le patate e lessatele fino a quando saranno ben morbide. Scolatele, fatele intiepidire leggermente, quindi sbucciatele e passatele allo schiacciapatate ancora calde. Raccogliete la purea sul piano da lavoro, una spianatoia in legno, e unite farina e sale (e la noce moscata, facoltativa). Sgusciatevi l'uovo e amalgamate gli ingredienti, prima con una forchetta, quindi con le mani, lavorando il composto fino a ottenere un impasto soffice e non appiccicoso. Quando l'impasto è pronto tagliatelo in 4-5 porzioni, sul piano di lavoro infarinato. Prelevate ogni porzione e lavoratela arrotolando fino a ottenere dei lunghi salsicciotti dello spessore di poco più di un dito. Tagliateli a pezzetti larghi un paio di centimetri. Continuate allo stesso modo fino a terminare tutto l'impasto. Prendete tutti i pezzetti ottenuti, arrotondateli sul palmo della mano e passateli uno per volta sull'apposito attrezzo, il rigagnocchi, o sui rebbi di una forchetta, premendo leggermente con il dito, così da ottenere la classica forma leggermente concava e rigata. Trasferiteli via via su un recipiente piano ben infarinato, avendo l'accortezza di disporli senza sovrapporli l'uno all'altro. Gli gnocchi di patate sono così pronti per essere lessati e conditi.

## - Preparazione

### Step - 2

Mondate i pomodori e incideteli a croce con un coltellino. Sbollentateli per qualche minuto in acqua salata, quindi scolateli e sbucciateli. Tagliateli a pezzi e privateli anche dei semi. In una casseruola fate insaporire l'olio con l'aglio, aggiungete i pomodori, sale, pepe e una puntina di zucchero per togliere l'acidità. Lasciate cuocere per circa venti minuti a fiamma moderata e pentola coperta. Al termine della cottura aggiungete le foglioline di basilico spezzettate. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata sgocciolandoli con una schiumarola mano a mano che vengono a galla e trasferendoli nella pentola con la salsa. Fate roteare il tegame in modo che gli gnocchi si condiscano senza schiacciarsi. Unite anche il formaggio grattugiato e una spolverata di pepe macinato al momento. Impiattate e servite!

## Curiosità

*"Giovedì gnocchi!" Questo famoso detto deriva dall'esigenza delle classi più povere di razionare il cibo e ottimizzarlo al meglio scandendo così i pasti della settimana. Anche nelle case delle nostre Signore era uso comune preparare gli gnocchi di giovedì, questo era un retaggio del passato: il giovedì era necessario mangiare un piatto sostanzioso e calorico in vista del giorno successivo, il venerdì, che da tradizione cattolica è "di magro", ovvero di digiuno o astensione dal consumo di carne. I muratori usavano rifocillarsi con uno stufato di carne di maiale e verze, rimestando il tutto in pentoloni di alluminio con la cazzuola al posto del mestolo.*

## - Ingredienti

### per 6 persone

3 melanzane ovali nere  
1 kg passata di pomodoro  
500 g mozzarella  
150 g parmigiano reggiano  
1 cipolla dorata  
basilico q.b.  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale fino q.b.  
olio di semi per friggere

## - Preparazione

### Step - 1

Preparate il sugo, pulendo e tritando una cipolla che metterete a soffriggere in olio. Unite la passata di pomodoro, regolate di sale e aggiungete qualche foglia di basilico. Fate cuocere per 20 minuti, mescolando spesso per non farla bruciare.

### Step - 2

Nel frattempo tagliate a dadini o a fette la mozzarella e tenetela da parte, avendo cura di far sgocciolare il siero in eccesso. Prendete le melanzane, pulitele e spuntatele. Affettate per il senso della lunghezza delle fette di circa mezzo centimetro. In uno scolapasta sistemate un primo strato di melanzane e cospargete uniformemente un cucchiaino di sale fino. Procedete allo stesso modo sino ad esaurimento delle melanzane. Su ogni strato di melanzane bisogna cospargere il sale. Sistemate un piatto sopra le melanzane e adagiate un peso. Fate riposare per circa 40 minuti. Le melanzane perderanno il liquido di vegetazione.

### Step - 3

In seguito friggete le melanzane in abbondante olio per friggere, non appena saranno dorate scolatele su un vassoio con carta assorbente. Prendete una pirofila e formate il primo strato disponendo le fette di melanzane, versate un po' di sugo di pomodoro distribuendolo bene. Ricoprite con la mozzarella, spolverizzate con il Parmigiano grattugiato e delle foglie di basilico. A questo punto disponete un altro strato di melanzane, adagiandole in senso contrario, aggiungete il sugo, la mozzarella e il basilico. Continuate così fino all'altezza desiderata. Spolverizzate con un abbondante manciata di formaggio grattugiato e infornate in forno a 180° per 30 minuti. Buon appetito!

## Amarcord

*La signora Maria Greca ci ha raccontato che era solita preparare le melanzane disponendole in grossi vasi, coperti da olio, sale e sassi, così da avere pronte le melanzane ogni volta che le servivano per prepararle secondo diverse ricette!*



Difficoltà - Media



In pentola



In forno



Ore 1.10



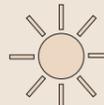
Primo



Estate 

# Parmigiana di melanzane



Estate 

# Vitello tonnato



## - Ingredienti

### per la carne

800 g vitello (magatello o girello)  
1 costa sedano  
2 carote  
1 cipolla dorata  
1 bicchiere vino bianco  
alloro  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale fino q.b.

### ingredienti per la salsa

2 uova  
160 g tonno sott'olio  
acciughe sott'olio  
capperi  
brodo di carne

### Step - 1

Iniziate pulendo le verdure che serviranno per cuocere la carne. Lavatele accuratamente, quindi pelate le carote, spuntatele e tagliatele in pezzi. Eliminate le estremità del sedano e tagliatelo a pezzi. Sbucciate la cipolla e tagliatela in 2 parti.



Difficoltà - Facile



In pentola



Ore 1.10



Secondo

### Step - 2

Passate alla pulizia della carne (girello o magatello) eliminando eventuali cartilagini e filamenti di grasso. Disponete il pezzo di carne in una pentola capiente, unite le verdure, una foglia di alloro ed eventuali spezie, se gradite. Versate un bicchiere di vino bianco e acqua fino a coprire il tutto. Aggiustate di sale e aggiungete un cucchiaio abbondante di olio. Mettete a cuocere fino a raggiungere il bollore. Eliminate la schiuma che affiorerà in superficie con una schiumarola, abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per 45 minuti. Una volta che la carne sarà cotta, scolatela e lasciatela raffreddare. Filtrate il brodo di cottura e tenetelo da parte.

### Step - 3

Nel frattempo preparate due uova sode. Una volta pronte, fatele raffreddare prima di sgusciarle. Tagliatele in 4 parti. A questo punto iniziate a preparare la salsa: in un contenitore alto versate gli spicchi di uovo, il tonno ben sgocciolato, le acciughe sott'olio e i capperi ben sciacquati. Aggiungete poco alla volta il brodo. Con un frullatore a immersione frullate il tutto, aggiungendo brodo se necessario, fino a ottenere una crema liscia. Prendete il pezzo di carne raffreddato e affettatelo con un coltello. Disponete le fettine su un piatto da portata e versate la crema. Decorate con capperi e servite!

## - Ingredienti

per 4 persone

200 g fragole  
100 g melone  
150 g ananas  
200 g kiwi  
150 g banane  
150 g pesche  
succo di limone  
40 gucchero

## - Preparazione

### Step - 1

Prendete la frutta, se di stagione è meglio, e iniziate a prepararla. Lavate bene le fragole, privatele del picciolo verde e tagliatele a metà o in quarti. Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle non troppo sottili. Pulite l'ananas e il melone e tagliateli a pezzetti. Sbucciate i kiwi e riduceteli a pezzetti. Private le pesche del nocciolo e tagliatele a pezzetti.

### Step - 2

Dopo aver tagliato tutta la frutta, versatela in una ciotola e mescolate delicatamente. Spremete un limone e aggiungete il succo alla frutta precedentemente tagliata, unendo lo zucchero e mescolate delicatamente. Lasciate riposare la macedonia per almeno un'ora prima di servirla.

### Step - 3

In seguito frigate le melanzane in abbondante olio per friggere, non appena saranno dorate scolatele su un vassoio con carta assorbente. Prendete una pirofila e formate il primo strato disponendo le fette di melanzane, versate un po' di sugo di pomodoro distribuendolo bene. Ricoprite con la mozzarella, spolverizzate con il Parmigiano grattugiato e delle foglie di basilico. A questo punto disponete un altro strato di melanzane, adagiandole in senso contrario, aggiungete il sugo, la mozzarella e il basilico. Continuate così fino all'altezza desiderata. Spolverizzate con un abbondante manciata di formaggio grattugiato e infornate in forno a 180° per 30 minuti. Buon appetito!



● Consiglio della nonna ●

*Alcuni trucchi delle nostre signore:  
Caterina ha detto che lei aggiungeva  
un bicchiere di vino bianco, Graziella  
invece usava il Maraschino per  
insaporire la macedonia, ma tutte  
erano d'accordo su una cosa:  
accompagnare la macedonia con  
del gelato fresco era un ottimo  
abbinamento!*

Estate 

# Macedonia di frutta



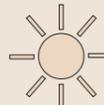
Difficoltà - Facile



Minuti 30



Frutta

Estate 

# Crostata di frutta

## - Ingredienti

### per la pasta frolla

2 tuorli d'uovo  
250 g farina 00  
100 g zucchero a velo  
burro

### per la decorazione

Abbondante frutta di stagione

### Step - 1

Mettete in una ciotola farina, lo zucchero a velo e il burro freddo a pezzetti.

Lavorate gli ingredienti con le mani fino a ottenere un composto sabbioso, poi unite i tuorli d'uovo e impastate ancora. Quando avrete ottenuto un panetto omogeneo e morbido avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

### Step - 2

Trascorso il tempo, recuperate la pasta frolla, stendetela su una spianatoia leggermente infarinata e ricavatene un cerchio che adagerete nello stampo per torte. Bucherellate il fondo coi rebbi di una forchetta e passate alla cottura in forno impostato a 180°, per circa 20/25 minuti.

### Step - 3

Nel frattempo preparate la frutta, potete usare la frutta che preferite, privilegiando quella di stagione. Sfornate la base di frolla e lasciatela raffreddare. Cospargete la frolla con un velo di marmellata di albicocche. Adagiatevi la frutta ben pulita e tagliata, decorandola come preferite.



Difficoltà - Facile



in forno



Minuti 30



Dolce

## - Ingredienti

per 1 tortiera da 24 cm.

200 g di farina

100 g di burro

200 gr di zucchero

6 uova

1 limone

un pizzico di sale

zucchero a velo q.b.



Difficoltà - Media



in forno



Minuti 45



Dolce



## Curiosità

La Torta Margherita è un dolce molto antico, che appartiene alla tradizione contadina del Centro e Nord Italia. In origine era il dolce delle feste, che veniva dunque mangiato esclusivamente nei periodi di festa. Nel corso del tempo, invece, ha subito delle evoluzioni nella composizione e nella preparazione e ha iniziato a essere consumato in ogni momento dell'anno. Questa torta è formata da un impasto molto semplice e profumatissimo, a base di uova, farina e zucchero, arricchito poi dal gusto unico e inconfondibile del limone, che gli conferisce un tocco aromatico e invitante. La sua consistenza è soffice e morbida, il sapore è gustoso e molto delicato, oltre che estremamente versatile. La Torta Margherita probabilmente deve il suo nome al colore giallo intenso dell'impasto e alla generosa spolverata di zucchero al velo che ne ricopre la superficie: l'accostamento tra il giallo e il bianco, oltre che la forma del dolce, simulano proprio colori e forma di una vera margherita.

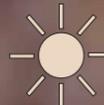
## - Preparazione

### Step - 1

Sgusciate le uova e tenete da parte gli albumi. In una terrina lavorate i tuorli con lo zucchero fino a farli diventare bianchi e spumosi. Aggiungete, a poco a poco, la farina setacciata, il burro fuso a bagnomaria, il pizzico di sale e la buccia grattugiata del limone. Montate a neve gli albumi e con delicatezza incorporateli al composto. Versate l'impasto in una teglia o in una tortiera imburrata e leggermente infarinata. Ponete in forno caldo a 180° e cuocete per 30-35 minuti. Potete controllare la cottura con uno stuzzicadenti, se estratto dalla torta sarà asciutto vorrà dire che la vostra torta è cotta. Potete allora metterla a raffreddare. In seguito potete spolverizzare la torta di zucchero a velo e servire.

### il tocco in più

Per ottenere un impasto ben areato, lavoratelo una frusta a mano per diversi minuti: più incamererà aria, più la torta sarà morbida e soffice. La cottura a bassa temperatura permetterà inoltre alla vostra torta margherita di lievitare correttamente e cuocere in modo

Estate 

# Torta Margherita



*Autunno*



Autunno 

# Risotto di zucca

È lei la regina indiscussa dell'autunno, la zucca! Con i suoi colori, le sue tantissime forme e il suo inconfondibile sapore, è capace di spazzare via quella malinconia autunnale e di riempire di gusto i nostri piatti.



## - Ingredienti

### per 6 persone

- 480 g riso Carnaroli
- 600 g zucca
- cipolla ramata
- 1,5 l brodo vegetale
- vino bianco
- burro
- sale fino q.b.
- olio extravergine d'oliva 2 cucchiari
- parmigiano reggiano
- rosmarino

## Curiosità

Esistono diverse varietà di zucca, le più indicate per questa ricetta sono la Delica o la Mantovana.



Zucca Delica



Zucca Mantovana



## - Preparazione

### Step - 1

Iniziate preparando un brodo vegetale leggero, che preparerete dopo aver tagliato le verdure che metterete in una casseruola capiente, coprite con acqua e regolate di sale. Coprite con un coperchio e portate a ebollizione per circa un'ora. Una volta pronto, filtrate il brodo e tenetelo in caldo.

### Step - 2

Prendete la zucca, pulitela, tagliatela a fettine per ricavare poi piccoli dadini. Tritate finemente la cipolla e mettetela a soffriggere in un tegame largo dove avrete fatto scaldare dell'olio. Fate cuocere fino a che la cipolla non risulterà così tenera da sciogliersi. A questo punto potete aggiungere la zucca, fatela rosolare per alcuni minuti, mescolando per evitare che si attacchi. Iniziate quindi ad aggiungere il brodo con un mestolo, fino a portare a cottura la zucca che dovrà risultare ben tenera e cremosa.

### Step - 3

In una larga padella buttate il riso per farlo tostare. Sfumate con il vino bianco. Aggiungete un mestolo alla volta la zucca e portate a cottura il riso, aggiungendo il brodo vegetale. Quando il riso sarà al dente, spegnete il fuoco, mantecate con il Parmigiano Reggiano e il burro. Lasciate riposare per alcuni minuti e impiattate decorando con un rametto di rosmarino.



Difficoltà - Facile



in pentola



Minuti 35



Primo

Autunno 

# Pasta & fagioli

## - Ingredienti

per 6 persone

480 g ditaloni rigati

200 g fagioli borlotti secchi

250 g passata di pomodoro

lardo

30 g cipolla

30 g sedano

30 g carote

rosmarino q.b.

olio extravergine d'oliva

sale q.b.

pepe nero q.b.

alloro



## - Preparazione

### Step - 2

Mentre cuociono i fagioli, mondare e tritate finemente la cipolla, il sedano e la carota, poi tagliate il lardo a listarelle. Scaldate l'olio in una casseruola, aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato e le verdure tritate; lasciate soffriggere per circa 5 minuti, poi unite le striscioline di lardo e cuocete ancora per un paio di minuti. Scolate i fagioli con una schiumarola e aggiungeteli al soffritto. Unite circa 500 ml della loro acqua di cottura e mescolate bene. Versate all'interno della pentola anche la passata di pomodoro, salate con moderazione, pepate e fate cuocere per 20 minuti a fiamma moderata. Trascorso questo tempo prelevate due mestoli di fagioli dalla pentola e versateli in un contenitore, poi frullateli con un frullatore a immersione e tenete da parte la crema ottenuta.

### Step - 3

Aggiungete i ditaloni rigati direttamente nella pentola, coprite con altri 500 ml di acqua dei fagioli e portate la pasta a cottura, mescolando di tanto in tanto, a fiamma moderata. Quando la pasta sarà al dente, aggiungete la crema di fagioli e il rosmarino tritato, poi spegnete il fuoco, coprite con il coperchio e lasciate riposare per un paio di minuti. Aggiungete una spolverata di pepe nero e servite la vostra pasta e fagioli!



Da sempre sono considerati "la carne dei poveri", perché erano la fonte di proteine per chi non poteva permettersi la carne.

### Step - 1

Mettete i fagioli secchi in ammollo per tutta la notte. Il giorno dopo risciacquateli, trasferiteli in una pentola, copriteli con abbondante acqua fredda, aggiungete 2 foglie di alloro e lessateli per circa 80 minuti a partire dal bollore. Una volta cotti conservate l'acqua di cottura dei fagioli perché vi servirà per proseguire con la ricetta.



Difficoltà - Facile



in pentola



Ore 1.50



Primo

## un po' di storia

L'uso di abbinare e cuocere insieme fagioli e pasta risale probabilmente a un periodo di post successivo allo sbarco del fagiolo in Italia. Il fagiolo venne portato dall'America intorno al 1530 insieme ad altre nuove colture come pomodori e peperoni. Venne seminato e in breve tempo diventò uno dei protagonisti della dieta di molte persone, grazie alle sue eccellenti proprietà nutritive.

Autunno 

# Tagliatelle ai funghi

## - Ingredienti

per 6 persone

480 g tagliatelle

500 g funghi misti

olio extravergine

1 spicchio aglio

sale q.b.

pepe nero q.b.

prezzemolo



## - Preparazione

### Step - 1

Pulite i funghi dal terriccio, raschiando il gambo con un coltello. Se preferite sciacquarli sotto acqua corrente ricordatevi di farlo molto rapidamente e di asciugarli molto bene con un panno. Tagliateli a fettine. In una padella ampia, versate il burro e fatelo sciogliere a fuoco molto basso, aggiungete l'olio e quindi versate i funghi e 1 spicchio di aglio intero. Salate e pepate e lasciate cuocere per circa 10 minuti i funghi.

### Step - 2

Tritate il prezzemolo e tenetelo da parte. Portate a bollore abbondante acqua e salate. Fate cuocere le tagliatelle per 3-4 minuti. Scolatele e aggiungetele al condimento, accendete il fuoco basso e mescolate per amalgamare il tutto. Unite il prezzemolo e, se serve, aggiungete un mestolo di acqua di cottura. Impiattate e servite!



Difficoltà - Media



in pentola



Minuti 30



Primo

## Curiosità

*Le tagliatelle ai funghi sono un primo piatto tra i più classici della tradizione culinaria italiana.*

*A base di pasta fresca all'uovo e funghi porcini, questo piatto si prepara in modo veramente facile e veloce! Le tagliatelle ai funghi porcini sono il classico piatto dal sapore autunnale che possiamo preparare per portare in tavola un gustoso piatto della tradizione e che si prepara facilmente non solo con i funghi freschi ma anche con i funghi secchi, sia con i funghi surgelati. La ricetta delle tagliatelle ai funghi è forse la ricetta con i funghi più conosciuta e che vanta un numero infinito di varianti quasi quante sono le tipologie di funghi che potete utilizzare per la loro preparazione.*

Autunno 

# Risotto alla monzese



## - Ingredienti

per 6 persone

480 g riso Carnaroli

400 g Luganega monzese

zafferano

40 g burro

1 l brodo di carne

vino bianco

Per mantecare

40 g Grana Padano

15 g burro



## - Preparazione

Step - 1

Preparate il brodo di carne. Togliete il budello alla luganega e tagliatela in pezzetti. In una padella capiente fate sciogliere il burro e aggiungete la luganega. Fatela rosolare per 5 minuti a fuoco vivace. A questo punto aggiungete il riso, fatelo tostare per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Portate a cottura il riso aggiungendo un mestolo di brodo per volta, continuando a mescolare.

Step - 2

Quando il riso è quasi cotto aggiungete lo zafferano (meglio se in pistilli precedentemente lasciati in ammollo in una ciotolina con del brodo) e amalgamate il tutto. A cottura ultimata, togliete dal fuoco e aggiungete 2 noci di burro e mescolate bene. Come ultima cosa, cospargete la superficie del risotto con il Grana Padano grattugiato e coprite con un coperchio senza mescolare. Il risotto è pronto per essere servito.

## Curiosità

Nel risotto alla monzese si utilizza la luganega, un particolare tipo di salsiccia tipica della zona di Monza arricchita con formaggio, brodo di carne e vino.



Difficoltà - Media



in pentola



Minuti 20



Primo

## un po' di storia

Il risotto alla monzese è un primo piatto tipico della cucina brianzola. A differenza del più famoso risotto alla milanese, la pietanza sarà arricchita con l'aggiunta della luganega, la tipica salsiccia della Brianza dal colore chiaro e dal gusto delicato. La ricetta originale prevede la preparazione del riso in bianco, senza zafferano e senza midollo, ma è possibile aggiungere lo zafferano per donare profumo e colore al piatto.



## - Ingredienti

per 1 tortiera da 24 cm.

500 g di farina di castagne  
650 ml di acqua  
100 g di pinoli  
1 rametto di rosmarino  
80 g di uvetta  
100 g di gherigli di noci  
olio extra vergine d'oliva  
sale fino q.b.

## un po' di storia

Il castagnaccio è un tipico dolce autunnale a base di farina di castagne, pinoli, uvetta e rosmarino. Anche questo è un piatto povero di origine contadina essendo la castagna diffusa nelle campagne, poco costosa e nutriente. Le prime notizie di questo dolce risalgono al 1500 e pare sia stato ideato da un certo Pilade da Lucca; a partire dall'800 si arricchisce di uvetta e pinoli e si diffonde nel resto d'Italia.

## Curiosità

Alcune ospiti dell'Agostoni hanno raccontato che da bambine andavano all'oratorio e acquistavano dei sacchetti di "farinetta", cioè farina di castagne. Poi compravano anche un bastoncino di liquirizia che usavano per far aderire la farina e poterla assaporare.

## - Preparazione

### Step - 1

Lavate sotto acqua fresca corrente l'uvetta e mettetela in ammollo per 10 minuti in una ciotola di acqua fredda per farla reidratare. Con un coltello tritate i gherigli delle noci e sfogliate il rosmarino fresco. In una ciotola capiente setacciate la farina di castagne e aggiungete l'acqua poco alla volta mescolando con una frusta. Quando avrete ottenuto un composto liscio e omogeneo, aggiungete le noci tritate e i pinoli interi. Tenete da parte una manciata abbondante di pinoli perché serviranno per decorare la superficie del castagnaccio.

### Step - 2

A questo punto strizzate e asciugate l'uvetta e aggiungetela all'impasto, mescolate bene e aggiustate di sale. Oliate una tortiera bassa e versate l'impasto livellandolo bene con l'aiuto di una spatola. Cospargete la superficie con i pinoli e con degli aghi di rosmarino, distribuendoli in maniera uniforme. Aggiungete l'olio a filo e infornate a 180° per circa 40 minuti. Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con delle crepe e i pinoli saranno dorati, sfornate e lasciate raffreddare.



Difficoltà - Media



in pentola



Minuti 50



Dolce

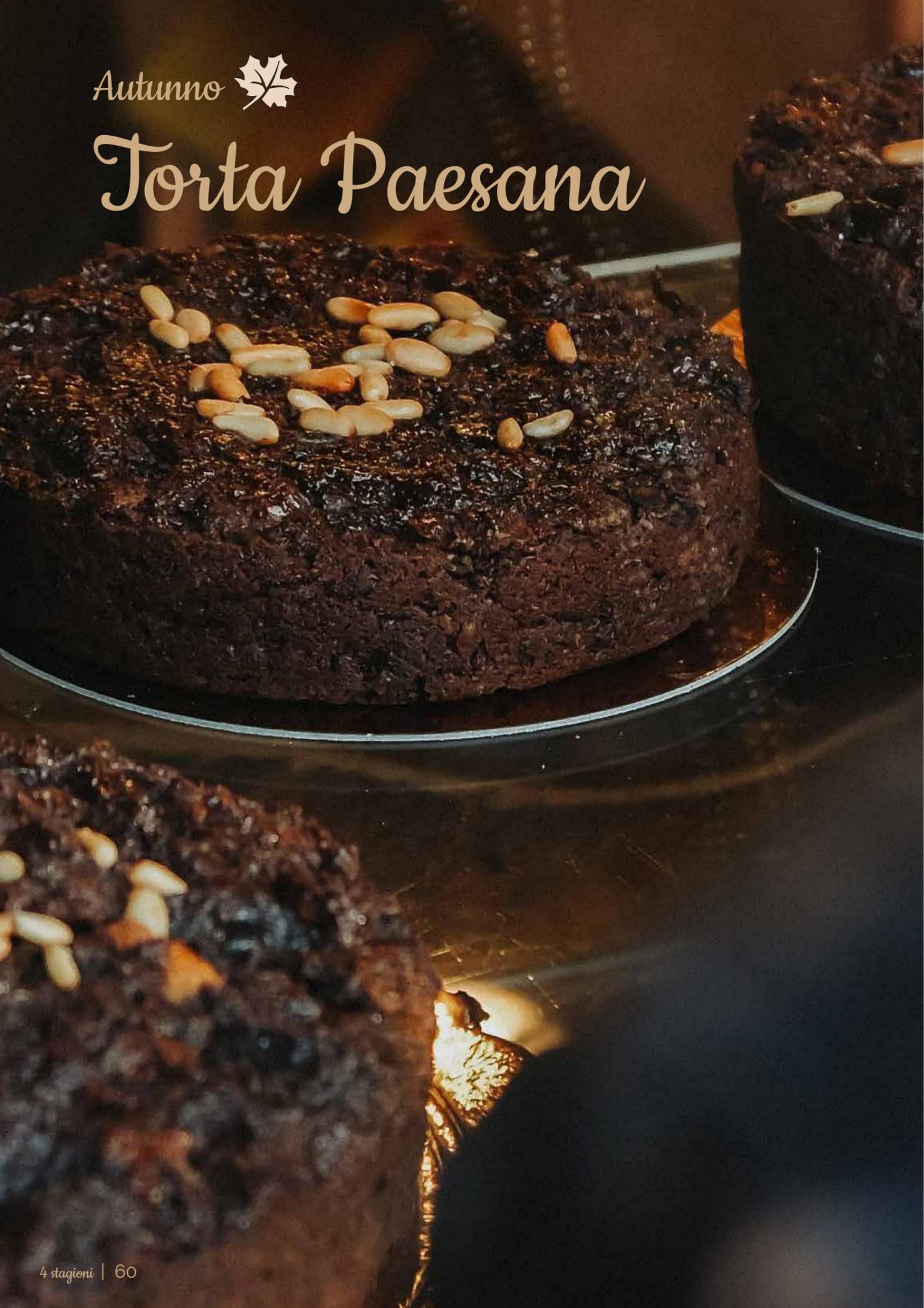
Autunno 

# Castagnaccio



Autunno 

# Torta Paesana



## - Ingredienti

per 1 tortiera da 24 cm di diametro

- 300 g pane raffermo
- 300 g amaretti
- 100 g uvetta
- 1 uovo + 1 tuorlo
- 90 g zucchero
- 40 g arancia candita a cubetti
- 70 g cioccolato fondente al 70%
- 70 g cacao amaro in polvere
- 40 g burro a temperatura ambiente
- scorza di limone
- 700 ml latte
- 25 g pinoli
- mostaccino

## Curiosità

*Torta della tradizione, nasce come dolce povero di origine contadina. Tipica del periodo autunnale, in Brianza è il dolce che si porta in tavola in occasione della festa patronale. A Lissone si cucina per la terza domenica del mese di ottobre. Le nostre nonne raccontano che spesso portavano le loro torte a cuocere nei forni dei panettieri lissonesi, per distinguere la propria torta erano solite mettere una decorazione o un'iniziale sulla torta.*

## - Preparazione

### Step - 1

Per prima cosa tagliate a pezzi il pane raffermo, mettetelo in una terrina capiente con il latte, aggiungete gli amaretti sbriciolati e lasciate in ammollo per almeno 3 ore. Ogni tanto mescolate il tutto, quando il pane e gli amaretti saranno sfaldati, mescolate e schiacciate con una forchetta. Aggiungete un pizzico di sale, lo zucchero e le uova e mescolate il composto. Versate nell'impasto di pane e amaretti il cioccolato a scaglie e il cacao amaro e il mostaccino. Mescolate fino a ottenere un composto ben amalgamato. A questo punto potete unire i pinoli e l'uvetta. Tenete da parte qualche pinolo per decorare la superficie della torta.

### Step - 2

Prendete la tortiera, imburратela e versate al suo interno il composto. Con l'aiuto di una spatola livellate bene la superficie e cospargetela con una manciata di pinoli. Informate in forno ben caldo a 180° per circa un'ora.

## Amarcord

*E' la torta dei ricordi, un tuffo nell'infanzia: la torta che con il suo profumo inondava la casa, che ci fa venire in mente qualcosa di genuino, semplice e gioioso. La torta della nonna, che ti faceva sempre leccare la ciotola con il dito, che ti diceva "Aspetta che si raffreddi altrimenti ti viene mal di pancia"...*



Difficoltà - Media



in forno



Ore 1.00



Dolce

# Inverno



Inverno ❄️

# Minestrone



## - Ingredienti

per 6 persone

- 3 carote
- 2 zucchine
- 1 cipolla grande
- 3 patate
- 1 costa di sedano
- 200 g fagioli borlotti
- 1 porro
- 250 g zucca
- 200 g piselli
- 3 pomodori
- 100 g spinaci
- olio extra vergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.



## - Preparazione

Step - 1

Iniziate lavando e asciugando le verdure. Prendete la zucca e privatela della buccia esterna con un coltello dalla lama grande, eliminate i semi e i filamenti interni, aiutandovi con un cucchiaio. Tagliate a fettine di uguale spessore e poi a cubetti di circa 1 cm. Lavate e spuntate le zucchine poi tagliatele a fettine e in seguito a cubetti. Prendete il porro, privatelo della parte esterna più verde, quindi tagliatelo a rondelle sottili. Sbucciate le patate tagliatele per ricavarne dei dadini. Eliminate il picciolo dai pomodori e tagliateli a cubetti. Iniziate a preparare le verdure per il soffritto: tritate finemente la cipolla e il sedano, spuntate e pelate le carote e riducetele a listarelle per poi tritarle a coltello.

Step - 2

In una pentola capiente versate l'olio extra vergine d'oliva e unite le carote, il sedano, la cipolla e il porro e fate rosolare per una decina di minuti. Una volta pronto il soffritto, unite la zucca, le patate e i fagioli. Coprite con acqua le verdure, chiudete con un coperchio e lasciate cuocere per 30 minuti. Trascorso questo tempo, aggiungete le zucchine, i pomodori e i piselli e gli spinaci. Regolate la consistenza aggiungendo acqua, regolando con sale e pepe. Proseguite la cottura per 10 minuti. Servitelo con un filo d'olio e una macinata di pepe.

### il tocco in più

A cottura quasi ultimata potete aggiungere delle croste di Parmigiano Reggiano o di Grana Padano, arricchiranno il vostro minestrone! Non tutti amano mangiare il minestrone, soprattutto i bambini, quindi per convincerli a non privarsi di tale bontà potete passare le verdure e accompagnare il piatto con croccanti crostini di pane.



Difficoltà - Media



in pentola



Minuti 40



Primo



Tagliate le verdure tutte uguali, così avrete una cottura uniforme.

Consiglio della nonna

## - Ingredienti

per 6 persone

per il ragù

700 g di polpa di manzo e suino

½ cipolla

1 bicchiere di vino bianco

1 costa di sedano

2 carote

1 lt. di passata di pomodoro

olio extravergine d'oliva

sale q.b.



per la besciamella

100 g di farina 00

1 l di latte

100 g di burro

noce moscata da grattugiare q.b.

sale q.b.

per la lasagna

20/24 sfoglie di lasagne all'uovo

200 g di parmigiano reggiano grattugiato



Difficoltà - Media



in pentola



in forno



Ore 2,30



Primo

## - Preparazione

Step - 1

Pulite sedano e carote e tagliateli a pezzettini. Tritate finemente la cipolla. In una pentola versate dell'olio extra vergine d'oliva e con le verdure precedentemente tagliate preparate un soffritto, facendo scaldare per qualche minuto. Una volta appassito, aggiungete la carne macinata e fate rosolare per qualche minuto. Quando sarà ben rosolata, sfumate con il vino bianco. Una volta evaporato il vino, aggiungete la passata di pomodoro. Regolate di sale e fate cuocere a fiamma media per circa 2 ore, con il coperchio leggermente alzato.

Step - 2

In una pentola preparate la besciamella, incominciando a sciogliere il burro a pezzetti. Allontanate dal fuoco e aggiungete la farina setacciata. Mescolate energicamente con una frusta facendo attenzione a non formare dei grumi, riposizionate la pentola sulla fiamma fino a far dorare il composto. A questo punto incorporate il latte, lavorando sempre il composto con la frusta. Regolate di sale e aggiungete una spolverata di noce moscata. Cuocete la besciamella fino a quando risulterà densa e corposa. A questo punto potete iniziare a preparare la lasagna: prendete una pirofila rettangolare e distribuite un mestolo di besciamella sul fondo. Adagiate le sfoglie di lasagna fino a coprire tutta la superficie, aggiungete qualche mestolo di besciamella e il ragù e spolverate con abbondante parmigiano reggiano grattugiato. Coprite con un altro strato di lasagne e ripetete l'aggiunta di besciamella, ragù e parmigiano. Procedete a strati fino ad esaurimento degli ingredienti terminando con un abbondante spolverata di parmigiano. Cuocete in forno a 180° C per 30 minuti circa, fino a ottenere una crosticina dorata in superficie.

Autunno 

# Lasagne al ragù

Un primo piatto che tutte le nonne di Italia avranno messo in tavola mille volte per il pranzo domenicale o per festeggiare qualche ricorrenza speciale.



Inverno ❄️

# Pizzoccheri



## - Ingredienti

per 6 persone

500 g pizzoccheri di grano saraceno  
350 g patate  
200 g coste  
200 g burro  
100 g formaggio Latteria  
100 g formaggio Casera  
100 g formaggio Bitto  
100 g Grana Padano  
3 spicchi di aglio  
sale



Difficoltà - Media



in pentola



Minuti 50



Primo

## - Preparazione

Step - 1

Tagliate a fettine sottili i formaggi. Pelate le patate e tagliatele a tocchetti, di dimensioni regolari per favorire la cottura uniforme. Pulite le coste, tagliandole a piccoli pezzi. In una pentola di acqua bollente e salata, lessate le patate precedentemente tagliate a tocchetti per circa 5 minuti, in seguito unite le coste a striscioline e i pizzoccheri e cuocete per una decina di minuti.

Nel frattempo in una piccola casseruola scaldate il burro con gli spicchi di aglio, finché non comincerà a dorarsi.

Step - 2

Con un mestolo forato scolate i pizzoccheri, le coste e le patate e disponete un primo strato in una pirofila. Cospargeteli con i formaggi a fettine e il formaggio grana grattugiato, poi scolate altri pizzoccheri e procedete a strati fino a terminare gli ingredienti. Colate sui pizzoccheri il burro dorato e servite immediatamente.



## un po' di storia

È un piatto di origini molto antiche, il grano saraceno è infatti un tipo di cereale usato già dal XVI secolo. Un cereale che in questi anni è stato riscoperto e viene utilizzato sempre più spesso nelle preparazioni. Molto saporito e senza glutine, quindi adatto ai celiaci. La prima testimonianza dell'esistenza dei pizzoccheri risale al 1548 nel "Catalogo dell'inventario delle cose che si mangiano" un'opera di Ortensio Landi. I pizzoccheri fanno parte dell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tipici della Lombardia. A Teglio, dove vengono organizzate due sagre durante le quali assaggiare i pizzoccheri preparati a regola d'arte, è nata anche l'Accademia del pizzocchero che ha codificato la ricetta originale.

Inverno ❄️

# Cotechino & lenticchie

## - Ingredienti

per 6 persone

400 g di lenticchie secche  
1 costa di sedano  
1 carota  
1 cipolla bianca,  
100 g pancetta a dadini  
olio Extra vergine d'oliva



Difficoltà - Media



in pentola



Ore 2.30



Secondo



## - Preparazione

### Step - 1

Per prima cosa ponete le lenticchie in ammollo in acqua fredda per due ore. Trascorso questo tempo scolate le lenticchie e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

### Step - 2

Preparate il soffritto: dopo aver pelato le carote, tagliatele a cubetti. Tagliate a pezzetti anche il sedano e la cipolla. In un tegame versate l'olio d'oliva e scaldatelo. Aggiungete le verdure tritate e fate soffriggere per un paio di minuti. Tagliate 100 g di pancetta a piccoli dadini, che andrete ad aggiungere al soffritto. Aggiungete quindi le lenticchie precedentemente ammolate; pepate, salate e aromatizzate con dei rametti di rosmarino e foglie di alloro legati insieme con lo spago, così che sia più facile toglierli a cottura ultimata.

### Step - 3

Coprite le lenticchie con del brodo vegetale caldo e cuocete per 30 minuti o più, in base ai tempi di cottura delle lenticchie utilizzate e alla consistenza che desiderate. Se è necessario potete aggiungere del brodo. Nel frattempo mettete a bollire il cotechino. In alternativa potete usare vaniglia, zampone e mortadella di fegato. I tempi di cottura varieranno a seconda del tipo di carne scelto. A fine cottura rimuovete il mazzetto di aromi e tenete in caldo le lenticchie. Una volta giunto a cottura il cotechino (o in alternativa gli altri tipi di carne) scolatelo e togliete il budello. Tagliatelo a fette e servite con le lenticchie ancora calde.



*Le nostre nonne erano abituate a cuocere il salame da pentola in un canovaccio, così che non si rompesse durante la cottura, evitando quindi all'acqua di cottura di penetrare all'interno, smorzando sapore e gusto.*

## Lenticchie a Capodanno

Chi mangia lenticchie a Capodanno conta quattrini per tutto l'anno.

In tutta Italia è usanza mangiare cotechino e lenticchie la notte di San Silvestro, dopo lo scoccare della mezzanotte. E' un augurio di fortuna e prosperità per l'anno nuovo. Questa tradizione ha origine nell'antica Roma, quando si era soliti regalare una "scarsella", cioè una borsa di cuoio, legata alla cintura e contenente lenticchie, con l'augurio che si trasformassero in monete sonanti.



Inverno ❄️

# Cassoeula

## - Ingredienti

per 6 persone

- 800 g costine di maiale
- 150 g cotenne
- 6 salamini verzini
- 1 verza
- 1 cipolla
- 3 carote
- ½ gambo di sedano
- concentrato di pomodoro
- ½ l di brodo di carne
- 1 bicchiere di vino rosso
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



per i più golosi

- 1 codino
- 1 orecchio
- 1 musino (circa 300 g)

## - Preparazione

**Step - 1**

Fate bollire in abbondante acqua le cotenne e i verzini per sgrassare la carne (eventualmente, se gradite, sgrassare anche codino, musino e orecchie). In una casseruola grande fate soffriggere in poco olio le carote, le cipolle e il sedano. Aggiungete poi tutti i pezzi di carne, sfumate con un bicchiere di vino rosso, un po' di brodo e coprite lasciando cuocere per 30 minuti.

**Step - 2**

A parte pulite le verze togliendo la costa centrale, più dura, tagliatele a pezzi e unitele alla carne. Aggiungete anche il concentrato di pomodoro e lasciate cuocere per un'ora. Coprite la pentola e aggiungete il brodo, di volta in volta, per evitare che la carne attacchi.

**Step - 3**

Potete servire la cassoeula da sola o accompagnata da polenta.

## Curiosità

A Lissone era consuetudine cucinare per la propria famiglia la prima cassoeula dell'anno in occasione della festa patronale (terza domenica del mese di ottobre). Questo piatto, tipico dell'autunno-inverno, a Lissone viene però mangiato anche in un giorno particolare dell'anno: Ferragosto.

Il termine cassoeula potrebbe derivare dall' utensile da cucina con il quale veniva preparato, ossia il cassoeu, mestolo in dialetto milanese. Per altri, invece, sarebbe un riferimento al tegame in cui cuoce: la casseruola. Cassoeula in dialetto lombardo significa "cazzuola", l'arnese da lavoro dei muratori per spalmare la calce tra i mattoni. E qui si apre un'altra storia che si tramanda da secoli: per resistere durante le fredde giornate di lavoro, i muratori usavano rifocillarsi con uno stufato di carne di maiale e verze, rimestando il tutto in pentoloni di alluminio con la cazzuola al posto del mestolo.



Difficoltà - Media



in pentola



Ore 2.30



Secondo



Consiglio della nonna

*“La cazzoeula l'ha da vess ben tacchenta e minga sbrodolada e sbrodolenta!”*

Inverno 

# Polenta

## - Ingredienti

per 6 persone

500 g farina di mais  
2 l di acqua  
olio extravergine di oliva  
sale grosso

### dicono gli esperti

Per cucinare al meglio la polenta bisognerebbe usare un paiolo di rame e una mescola.



Difficoltà - Media



in pentola



Minuti 50



Contorno

*La polenta si può conservare in frigorifero chiusa in un contenitore ermetico per al massimo 3-4 giorni.*

*Qualche giorno dopo è ancora più buona se scaldata su una griglia rovente che la rende compatta e croccante!*

*Per tagliare la polenta usate un filo di cotone da cucito: permetterà un taglio netto, preciso e pulito della vostra fetta!*

*Li separa il filo della polenta indica due situazioni o prese di posizione che sembrano lontane ma in realtà sono simili.*

*La polenta acccontenta: la polenta è saziante*

*Donare gli ossi della polenta: significa un atto di evidente avarizia.*



## - Preparazione

### Step - 1

Versate i 2 litri d'acqua, quando l'acqua sta per bollire unite una manciata di sale grosso, quindi versate la farina a pioggia mescolando con un cucchiaino di legno (o con l'apposito bastone di nocciolo, detto tarellino), mantenete la cottura ad alta temperatura mescolando velocemente.

### Step - 2

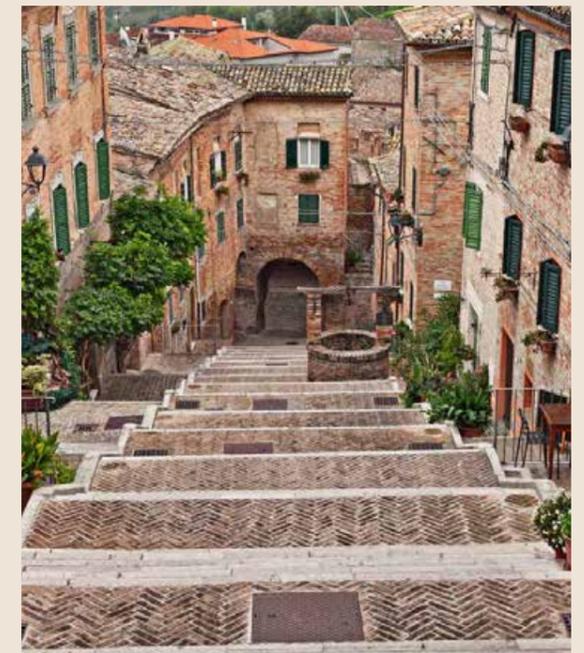
Aggiungete anche l'olio di oliva che servirà per evitare la formazione di grumi, continuate a mescolare attendendo che riprenda il bollore, quindi abbassate il fuoco al minimo e proseguite con la cottura per 50 minuti a fuoco dolce mescolando di continuo, avendo cura di non farla attaccare al fondo. Trascorsi i 50 minuti la polenta è pronta.



*La signora Bambina ci ha raccontato che durante l'infanzia era solita mangiare polenta tutti i giorni, spesso per merenda tagliava la polenta a fette e la farciva con della marmellata.*

## un po' di storia

**Il Pozzo della Polenta.** A Corinaldo, piccolo centro in provincia di Ancona, si trova il cosiddetto Pozzo della Polenta. Lo fece costruire nella seconda metà del Quattrocento il tiranno Antonello Accattabriga e garantì l'acqua necessaria per resistere all'assedio dell'esercito di Francesco Maria I della Rovere. Ma perché è chiamato così? Una leggenda narra che un contadino, dopo aver salito con un sacco di farina di mais sulle spalle metà dei 109 gradini che compongono la lunga scalinata che caratterizza il borgo, si fermò per riprendere un po' di forze. Appoggiò il sacco sul bordo del pozzo, quest'ultimo si aprì e la farina cadde, mescolandosi all'acqua. Il pover'uomo si calò nel pozzo tentando di rimediare al disastro, ma più di qualche comare lo vide e andò dicendo che non risaliva perché intento a mangiarsi tutta la polenta. Qualcuno giurò addirittura di averlo visto gettare qualche salsiccia.





Inverno ❄️

# Torta Mele

## - Ingredienti

per 1 teglia da 22 cm.

1 kg. mele renette

250 gr. farina 00

2 uova

150 ml. latte intero

200 g zucchero

16 gr. lievito in polvere

sale q.b.

limone



Difficoltà - Media



in forno



Ore 1



Dolce

### La Renetta



Aspetto di colore giallo verdastro e dalla forma irregolare, non è bellissima ma è squisita. "E' bella dentro!" Il sapore è unico. E' la Renetta.

La polpa è morbida e poco succosa ed è disponibile da Ottobre fino a Giugno. E' la migliore mela in cucina, indispensabile per la preparazione della vera torta di mele.

## - Preparazione

### Step - 1

Sciogliete il burro a bagnomaria e tenetelo da parte. Spremete il succo di un limone e tenetelo da parte. Dividete le mele a metà e togliete il torsolo. Sbucciatele e tagliatele in quattro parti e poi a fettine. Mettetele in una ciotola e irroratele con il succo di limone, così non anneriranno. Setacciate la farina e il lievito. In una ciotola capiente, versate le uova e parte dello zucchero. Sbattete con una frusta elettrica e proseguite versando lo zucchero poco alla volta. Quando il composto si sarà schiarito aggiungete un pizzico di sale e proseguite a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. Unite il burro fuso.

### Step -2

Sempre continuando a montare con la frusta aggiungete un cucchiaio alla volta la farina e il lievito precedentemente setacciati, fino a incorporare completamente le polveri. Aggiungete quindi il latte e continuate a montare. Quando il latte sarà ben incorporato, aggiungete al composto le mele dopo averle ben sgocciate per eliminare il succo di limone. Mescolate bene dal basso verso l'alto per incorporarle bene. Imburrate e cospargete di zucchero una tortiera di 22 cm di diametro e versatevi il composto.

### Step -3

Informate e cuocete a 180° per circa 40 minuti. Una volta cotta, sfornate e lasciate raffreddare prima di toglierla dalla tortiera.

Dopo questi mesi passati insieme vi lasciamo qualche pensiero, emozione e ricordo dei momenti vissuti insieme.

## Pensieri e parole

*"Una bella esperienza" Giuseppina*

*"Degli incontri piacevoli, ho scoperto che non tutti facevamo le cose allo stesso modo" Bambina*

*"E' stata un'esperienza divertente e mi ha fatto anche imparare qualcosa di nuovo" Angela*

*"Mi è piaciuto, certe ingredienti io non li usavo, la prossima volta che cucinerò proverò a fare le ricette secondo quanto ho imparato dagli altri" Caterina*

*"E' stato bello confrontarmi con altre persone, riscoprire le mie e le loro tradizioni, talvolta così diverse. Attendevo l'incontro settimanale con entusiasmo e voglia di ascoltare e condividere" Graziella*



## i nostri cesti



Mercoledì 12 luglio 2023 ultimo incontro per il progetto  
LE 4 STAGIONI.....sicuramente non sarà l'ultimo

Printed in Italy 09.2023

© Ospiti Fondazione Agostoni

