



UNIVERSITÀ  
DI PAVIA

onfoods



ISTITUTO DI RICERCHE  
FARMACOLOGICHE  
MARIO NEGRI · IRCCS

by *LIVELY* project

MuLtIdimensional school-based and family Involved  
interVentions, to promote a hEalthy and sustainable  
LifestYle for the childhood obesity primary prevention



# RICETTE DAL MONDO

IL CIBO CHE UNISCE I POPOLI

— *Non avrai mai davvero conosciuto un popolo finché  
non ne avrai assaggiato e compreso la cucina*

# Indice

## ANTIPASTI

Causa peruviana – Driana 4°E	7
Gatzpacho – Matteo 4°C	8
Insalata russa moldava – Beatrice 3°C e 3°A	10
Involtini di carne filippini – Kristel 5°D	11
Sambousek – Abanob 5°C	12
Sambusa – Adam 4°E e 2°A	13
Shanghai Spring Roll – Princess 3°E	14

## PRIMI PIATTI

Couscous con verdure – Sara 5°C	16
Kousa mahshi – 5°A	17
Risotto alla milanese – 3°B KING, Niccolò 5°E e Sofia 3°E	18
Riso senegalese – Mane 5°C KING	19
Scarpinocc – Stella 3°A KING	20
Triddi in brodo – Isabel 5°B	21

## PIATTI UNICI

Arroz chaufa – Giorgia 4°C	23
Caserecce alla siciliana – 3A° KING	24
Ciorbà de perisoare – 3°A	25
Couscous con tajine di carne – Hajar 3°C, Yaya 5°A e Hoyam 3°E	26
Insalata di quinoa – Alessia 5°E	27
Khinkali – Nia 3°A e Daniel 5°D	28
Koshari - Omar e Mimo 4°E, Omar 5°C e Nour 5°D	30
Lasagne alla bolognese – Cloe 4°E	32
Lomo saltado – Leonardo 5°D	34
Nepalese chicken momo – Kushal 5°C	36
Pasta alla carbonara – Leo 4°E e Miriam 3°A KING	38
Pasta alla norma – Francy 5°A	39
Pasta con broccoli e besciamella – Rawda 4°C	40
Pollo ai peperoni marocchino – Nour 5°A	41
Rigatoni con salsiccia – Miriam e Belen 5°C	42
Sarmale – Kevid 5°D e 5°A	43

Siopao asado – Joshua 5°D	45
Timballo di anelletti alla siciliana – Samuele 4°C	47
Zuccotto al purè di fagioli – Giulia 5°C KING	49

## SECONDI PIATTI

Baccalà con peperoni cruschi – Mattia 5°C KING	51
Bracirole di manzo – Martino 3°B KING	52
Cotoletta alla milanese – Alice 5°A	53
Fagioli alla Bud Spencer – Martino 4°C	54
Panini di melanzane – 5°C KING	55
Pollo a la brasa – Hadde 3°C	56
Polpette al sugo – Thomas 3°E	57
Salmone marinato con aneto – Marta 5°D	58
Stinco di maiale con patate – Ettore 3°B KING	59
Tajne marocchino di carne – Yaya 5°A	60
Zighini – Hyab 4°C	61
Zuppa di Harira – Amira 3°A	62

## PIZZE E TORTE SALATE

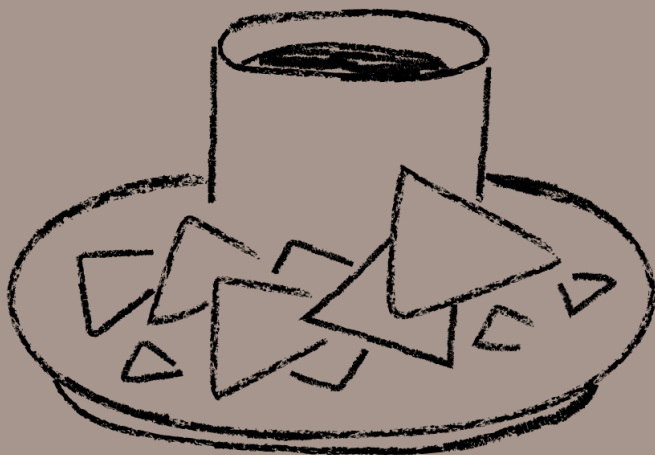
Byrek – 2°A	64
Pizza di granone – Enrico 5°C KING	66
Pizza napoletana – Diego 5°D	67
Pupusas – Zoe 4°E	69
Torta soffice di patate – Silvia 3°B KING	71

## DOLCI

Baghrir – Soufian 3°A KING	73
Basbousa – Omar 3°A KING e Atalla 5°D	74
Bella torta veloce – Youssef 5°D	76
Chiacchiere al forno – Monica 3A° KING	77
Colada morada – Emanuele 5°D	78
Coppetta di biscotti – Enrico 5°C KING	80
Kaiserschmarren – 4°C	81
Mucenici – 2°A	82
Muffin alla vaniglia – Nada 5°C	84
Pancakes – Sara 5°B	85
Pastiera napoletana – Martina 3°B KING e Stefania 3°A KING	86

Pita de coco – Rumaisa 2°A	89
Qatayef – Arty M. 4°E	91
Quesadilla salvadoregna – Sofia 3°A	92
Riso e latte – 3A° KING	93
Tiramisù – 3°C, Eleonora 3A° KING e Lara 5°C	94
Torta al cioccolato – Laura 3°E	96
Torta Choco miel – 4°C	97
Torta di mele – Alice 5°B	98
Watalappan – Sithuli Braamana 5°D	99

# ANTIPASTI



# Causa peruviana

## O insalata russa peruviana



Perù (Sud-America)



4°E - Driana

### INGREDIENTI:

- Patate 1 kg
- Carote 3
- Amarillo o peperone giallo 1
- Curcuma q.b.
- Piselli 100 g
- Limone o lime 1
- Petto di pollo 300 g
- Maionese q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. Lessare le patate con la buccia per circa 20 minuti in acqua salata. Sbucciarle ancora calde.
2. Fare bollire le carote, i piselli e il petto di pollo.
3. A parte tagliare il peperone e cuocere in una padella con le spezie e un filo di acqua.
4. Una volta che il pollo è cotto sfilacciarlo con una forchetta. Quindi in una bacinella mescolare il pollo sfilacciato con i piselli e le carote. Unire un cucchiaino di maionese.
5. Successivamente schiacciare le patate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere i peperoni e il succo di limone.
6. In una terrina aggiungere la base di purè quindi il composto di pollo e sopra ancora del purè. Decorare con fettine di avocado e uova sode.
7. Va servito freddo.



### NOTE:

La causa limeña, anche nota come causa rellena o semplicemente causa è un antipasto tipico della gastronomia peruviana di origine precolombiana.

### NUTRICOMMENTO:

Si consiglia di non abbondare eccessivamente con la maionese.

# Gazpacho

Per una fresca estate



Spagna (Europa)



4°C - Matteo

## INGREDIENTI:

- Pomodori maturi, grandi e succosi 6
- Cetriolo grande, sbucciato e tagliato a pezzi 1
- Peperone verde dolce, privato dei semi e tagliato a pezzi 1
- Cipolla media, tagliata grossolanamente 1
- Aglio, 2 spicchi sbucciati
- Olio d'oliva extra vergine 4 cucchiari
- Aceto di vino rosso 2 cucchiari
- Sale q.b.
- Pane raffermo, tagliato a dadini (opzionale)

## PROCEDIMENTO:

1. Togliere la buccia con un coltello o mettere i pomodori in una pentola d'acqua bollente per circa 30 secondi per poter togliere la buccia con le mani. Una volta tolta la buccia, tagliare i pomodori a pezzi grossolani.
2. Mettere i pomodori, il cetriolo, il peperone verde, la cipolla (è un opzionale, solo se vi piace) e gli spicchi d'aglio in un frullatore o un robot da cucina e frullare il tutto fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
3. Aggiungere l'olio d'oliva e l'aceto di vino rosso al composto frullato. Mescolare bene aggiustare di sale e pepe, se necessario, secondo i gusti personali.
4. Trasferire il gazpacho in una ciotola e coprirlo con pellicola trasparente. Lasciar raffreddare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.
5. Prima di servire, mescolare bene il gazpacho.
6. Eventualmente aggiungere un filo d'olio d'oliva e guarnire con verdure a dadini.



## NOTE:

Se preferisci una consistenza più densa, puoi aggiungere dei dadini di pane raffermo al composto e frullare nuovamente fino a quando non è ben incorporato.



---

**NUTRICOMMENTO:**

Il Gazpacho è un alimento composto di verdure motivo per cui può essere consumato giornalmente. Inoltre, grazie al suo alto contenuto di acqua contenuta naturalmente negli ortaggi fa sì che sia ideale per mantenere l'idratazione durante il periodo estivo.

---

# Insalata russa

Versione moldava



Moldavia (Europa)



3°C e 3°A – Beatrice

## INGREDIENTI:

- Patate 250 g
- Carote 200 g
- Barbabietola rossa 200 g
- Aringa affumicata 200 g
- Uova 2
- Maionese 200 g
- Cipolla 1

## PROCEDIMENTO:

1. Comporre l'insalata russa iniziando a comporre i vari strati.
2. Grattugiare le patate bollite. Quindi aggiungere uno strato di maionese.
3. Aggiungere la barbabietola grattugiata e un altro strato di maionese.
4. Aggiungere le aringhe, le carote e la cipolla a cubetti e un altro strato di maionese ed infine le barbabietole.
5. Una volta pronto far riposare per 2 ore o meglio tutta la notte.



## NOTE:

L'insalata russa è un piatto tipico della tradizione russa, viene servito come antipasto. Nella versione moldava viene presentato a strati.

## NUTRICOMMENTO:

Per rendere il tutto più leggero, riduci la dose di maionese e compensa con lo yogurt bianco.

# Involtini di carne filippini



Filippine (Asia)



5°D - Kristel

## INGREDIENTI:

- Pasta per involtini 200 g
- Macinato di vitello 500 g
- Carota 1
- Cipolla piccola 1
- Aglio in polvere 25 g
- Salsa di soia 50 g
- Sale e pepe q.b.
- Salsa di ostrica 30 g
- Olio di semi per friggere q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Preparare il ripieno mettendo in una ciotola la carne macinata, carota e cipolla tritate, l'aglio in polvere, la salsa di soia, salsa d'ostrica, sale, pepe.
2. Mescolare bene e poi lasciare marinare in frigorifero per almeno mezz'ora.
3. Prendere la pasta per involtini e disporla con un lato verso l'alto: mettere in basso al centro il ripieno in modo da formare un cilindro orizzontale.
4. Chiudere i lati esterni, poi arrotolare la parte inferiore verso l'alto, in modo che sia tutto sigillato.
5. Scaldare l'olio in una pentola e portarlo a 180°C, quindi friggere gli involtini fino a doratura.
6. Scolarli e lasciarli intiepidire: servire con salsa agrodolce.



## NOTE:

Per preparare gli involtini filippini serve l'apposita pasta per involtini, reperibile nei supermercati etnici (in alternativa puoi provare anche la pasta fillo). Attenzione a non scambiare con la carta di riso, molto sottile e trasparente, anch'essa molto usata per preparare un altro tipo di involtini ripieni di spaghetti e verdure.

## NUTRICOMMENTO:

Prova una versione vegetariana sostituendo il macinato di vitello con il tofu. Per una versione più salutare, cuoci gli involtini in forno a 180°C per 20 minuti.

# Sambousek



Egitto (Africa)



5°C - Abanob

## INGREDIENTI:

- Farina 00 500g
- Acqua tiepida 200 ml
- Macinato di agnello 300 g
- Prezzemolo tritato q.b.
- Cannella 1 cucchiaino
- Olio extravergine di oliva 6 cucchiaini
- Olio di semi di arachide per friggere q.b.
- Sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Preparare l'impasto dei ravioli mettendo in una ciotola la farina, l'acqua e 4 cucchiaini di olio. Impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Coprire e far riposare almeno 30 minuti.
2. Per il ripieno lavorare il macinato con il prezzemolo e le spezie.
3. Far soffriggere leggermente il ripieno in poco olio.
4. Quindi stendere l'impasto di uno spessore di circa 4 mm e ricavare dei dischi dal diametro di 10 cm. Al centro riporre un cucchiaino di ripieno e chiudere a mezza luna.
5. Scaldare l'olio di semi e quando caldo, tuffarci dentro i ravioli per qualche minuto fino a doratura.
6. Scolare e tamponare l'olio in eccesso.
7. Servire caldi.



## NOTE:

I sambousek sono ravioli, tradizionalmente fritti, tipici della cucina egiziana. Sono facili da preparare e si presentano con un ripieno di verdure e carne di agnello.

## NUTRICOMMENTO:

Per una versione più salutare, procedi con la cottura in forno.

# Sambusa

## Fagottini speziati kenioti



Kenya ed Egitto (Africa)



2°A e 4°E - Adam

### INGREDIENTI:

- Pasta fillo 500 g
- Carne di manzo trita di prima scelta 350 g
- Cipolle 2
- Peperoni 2
- Carote 2
- Peperoncino, sale, cumino, pepe e coriandolo q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. Tagliare la cipolla, le carote e i peperoni in pezzettini.
2. In una padella aggiungere un cucchiaio di olio e scuocere il mix di verdure.
3. Quando dorate aggiungere la carne trita e cuocere.
4. Quindi prendere la pasta sfoglia e tagliarla in verticale in tre pezzi lunghi.
5. Su ogni fascia mettere mezzo cucchiaio di composto di carne e verdure e chiudere a triangolo.
6. Friggere in olio caldo finché non diventa dorata.



### NOTE:

La cucina keniota è molto vasta e ricca di scelte. Uno dei piatti tipici (anche se l'origine dello stesso è somala) sono certamente i Sambusa. I Sambusa sono dei fagottini di forma triangolare ripieni di carne macinata speziata e da vari tipi di verdura che possono variare secondo la zona in cui vengono preparati.

### NUTRICOMMENTO:

Per una variante più sana e sostenibile, procedi con la cottura in forno.

# Shanghai Spring Roll



Filippine (Asia)



3°E - Princess

## INGREDIENTI:

- Fogli di pasta per involtini primavera 40
- Carne trita (maiale/manzo) 500 g
- Uovo 1
- Carote 2
- Cipolla 1
- Aglio 3 spicchi
- Salsa di soia 3 cucchiaini
- Sale e pepe q.b.
- Rapa bianca tagliata sottile 1
- Olio di semi di mais per friggere q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Pulire le carote, le cipolle e l'aglio e tritarli in un mixer.
2. In una terrina unire carne, soia, sale, pepe e il misto di verdura.
3. Stendere i fogli di carta di riso e disporre in diagonale l'impasto. Piegare tre angoli con la punta verso l'interno.
4. Arrotolare la pasta partendo dall'angolo apposto a quello non piegato e chiudere l'involto sigillandolo con un po' di acqua.
5. In una padella versare l'olio, scaldarlo e quando sarà caldo friggere gli involtini per qualche minuto.
6. Mettere a sgocciolare nella carta assorbente.
7. Servire ben caldi



## NOTE:

Chiamati anche Lumpiang Shanghai, questi involtini primavera filippini sono caratterizzati da un ripieno di carne macinata mescolata a verdure come le carote, avvolti in una sottile foglio di riso e poi fritti. Sono stati tramandati nelle Filippine dai coloni cinesi del Fujian, e ha una somiglianza di base con gli involtini primavera cinesi.

**NUTRICOMMENTO:** Per una versione più salutare, procedi con la cottura in forno.

# PRIMI PIATTI



# Couscous con verdure



Egitto (Africa)



5°C – Sara

---

## INGREDIENTI:

- Couscous 450 g
- Verdure miste (zucchine, zucca, carote, peperoni, cipolle, pomodori) 600 g
- Spezie (cumino, coriandolo, paprika, zafferano, cannella, pepe nero, sale) q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Scaldare 500 g di brodo vegetale. Quando a bollore versare sul couscous e coprire con un coperchio
2. A parte far cuocere le verdure tagliate a pezzi e le spezie.
3. Sgranare il couscous con una forchetta e disporre su un vassoio di portata.
4. Formare un buco nel couscous e versarci all'interno le verdure.
5. Servire caldo.



---

## NOTE:

Il couscous tradizionale ha una cottura molto lunga (più di 3 ore) perché si parte dal semolino che va costantemente bagnata e lavorata. Per ovviare ai tempi di cottura così lunghi, si può acquistare quello precotto dei supermercati, sarà sufficiente reidratarlo con del brodo o dell'acqua caldi.

---

## NUTRICOMMENTO:

Per rendere il piatto completo, aggiungi anche i legumi.

---



# Kousa mahshi

## Verdure ripiene speziate



Egitto (Africa)



5°A

### INGREDIENTI:

- Riso corto egiziano 250 g
- Spezie per Kebab Cannamela 2 cucchiaini
- Cipolle tritate 200 g
- Passata di pomodoro 100 g
- Acqua q.b.
- Sale q.b.
- Patate 350 g
- Pomodori 300 g
- Zucchine 250 g
- Peperoni 400 g
- Olio extravergine di oliva 3 cucchiaini

### PROCEDIMENTO:

1. Soffriggere nell'olio lentamente per 2/3 min le cipolle tritate, unirle al riso precedentemente sciacquato.
2. Condire con le Spezie per Kebab Cannamela. Mescolare e cuocere per 2 min. Salare.
3. Pulire le verdure e scavarle privandole di polpa e semi senza intaccare il fondo e lasciando uno spessore di 2-3 mm. Farcire le verdure con il riso condito riempiendole.
4. Proteggere il fondo della pentola con una base di fette di cipolle e patate per evitare che le verdure ripiene si attacchino al fondo e si rompano nell'atto di estrarle.
5. Disporre nella pentola le verdure ripiene con la parte aperta rivolta verso l'alto.
6. Aggiungere la passata di pomodoro e l'acqua fino a raggiungere  $\frac{1}{4}$  dell'altezza della pentola, ma senza coprire completamente le verdure. Regolare di sale.
7. Coprire la pentola con il coperchio e cuocere su fuoco molto basso per circa 40/50 min fino a quando il riso risulti tenero e l'acqua quasi del tutto assorbita.
8. Adagiare le verdure nei piatti e servire.



### NOTE:

Piatto tipicamente preparato durante il periodo del Ramadan, a volte si può trovare ripieno anche di carne.

### NUTRICOMMENTO:

Se vuoi ottenere un piatto completo, aggiungi dei legumi al ripieno di riso!

# Risotto alla milanese

## o risotto giallo



Lombardia, Italia (Europa)



5°E e 3°B KING – Niccolò e 3°E - Sofia

### INGREDIENTI:

- Riso arborio (2 pugni a persona)
- Cipolla/scalognò 1
- Brodo vegetale 1L
- Zafferano 1 bustina
- Burro ½ cucchiaio
- Vino bianco secco ½ bicchiere
- Parmigiano reggiano grattugiato 2/3 cucchiai
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale un pizzico

### PROCEDIMENTO:

1. Tagliare lo scalognò finemente e metterlo in una pentola con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, far soffriggere.
2. Quando dorato aggiungere il riso e far tostare qualche minuto. Quindi aggiungere il vino bianco e sfumare.
3. Quando il vino è evaporato aggiungere il brodo fino a coprire interamente il riso.
4. Mescolare e continuare la cottura mescolando di tanto in tanto e aggiungere il brodo poco alla volta. Cuocere per circa 18/20 minuti.
5. Prima di ultimare la cottura, sciogliere lo zafferano in un mestolo di brodo da aggiungere al riso e mescolare bene.
6. Spegnerò il fuoco, aggiungere il burro e il parmigiano e mantecare.
7. Coprire e lasciare riposare qualche minuto. Mescolare e servire.



### NOTE:

Il riso deve avere una consistenza morbida, né troppo liquido, né troppo denso.

### NUTRICOMMENTO:

Associaci sempre una porzione di verdura.

# Riso senegalese



Senegal (Africa)



5°C KING - Mane

## INGREDIENTI:

- Olio vegetale q.b.
- Cipolle 2
- Alloro 1 foglia
- Zenzero 1 radice
- Aglio 4 spicchi
- Pomodori medi 2
- Peperoncino 1
- Peperoni rossi grandi 2
- Curry in polvere 2 cucchiaini
- Riso basmati 350 g
- Semi di fieno greco 1 cucchiaino
- Semi di anice 1 cucchiaino
- Semi di coriandolo 1 cucchiaino
- Rosmarino fresco 1 rametto
- Acqua circa 200 ml
- Concentrato di pomodoro q.b.
- Dado vegetale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Cuocere i pomodori e i peperoni in una pentola a fuoco medio-alto per circa un quarto d'ora.
2. In una pentola separata scaldare l'olio a fuoco medio e far rosolare la cipolla affettata per alcuni minuti. A questo punto unire il curry in polvere e mescolare. Aggiungere il concentrato di pomodoro e soffriggere per circa 5 minuti.
3. Tritare con un coltello l'aglio, lo zenzero e il resto delle cipolle e unirli nella pentola continuando a cuocere. Unire la purea di pomodoro e peperone nella pentola con gli altri ingredienti. Dopo circa cinque minuti unire tutte le spezie tritate, il dado e l'acqua.
4. Coprire la pentola e cuocere a fuoco basso per circa un quarto d'ora. A questo punto unire il riso dopo averlo sciacquato bene. Aggiungere ancora acqua per coprire il tutto.
5. Lasciare cuocere il riso per circa 15 minuti a coperchio chiuso.
6. Mescolare bene e aggiungere acqua finché il riso non risulterà abbastanza cotto. Aggiustare di sale se serve.



**NUTRICOMMENTO:** Aggiungi dei legumi per un piatto completo e bilanciato!

# Scarpinocc

Un piatto che sa di Bergamo



Lombardia, Italia (Europa)



3°A KING - Stella

## INGREDIENTI:

### Per la pasta:

- Farina 00 400 g
- Uova 2-3
- Burro 40 g
- Latte q.b.

### Per il ripieno:

- Pane grattugiato 175 g
- Grana grattugiato 100 g
- Burro 100 g
- Uova 2
- Latte 100 mL
- Sale fino, prezzemolo, aglio, spezie miste (noce moscata, chiodi di garofano, cannella in polvere) q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Preparare la pasta unendo la farina con le uova, il burro e il latte e ottenere un impasto compatto, coprire e far riposare per 15 minuti.
2. Stenderla con un mattarello fino ad ottenere una svoglia di 1 mm circa.
3. Preparare il ripieno con grana grattugiato, il pane e le spezie.
4. Sciogliere il burro, unire aglio e prezzemolo tritato. Impastare unendo il latte e le uova ottenendo un composto omogeneo.
5. Dividere la pasta in dischi e posizionare il ripieno al centro. Chiudere il cerchio a mezza luna.
6. Cuocere per 8-10 minuti in acqua salata. Condire con formaggio grattugiato e salvia.



## NOTE:

Gli scarpinocc sono un piatto tipico della tradizione bergamasca.

## NUTRICOMMENTO:

Non dimenticarti le verdure!

# Triddi in brodo

Ricetta salentina



Puglia, Italia (Europa)



5°B - Isabel

---

## INGREDIENTI:

- Semola di grano duro rimacinata 300 g
- Uova 3
- Parmigiano grattugiato 4 cucchiari
- Prezzemolo tritato 3 cucchiari
- Brodo vegetale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Mescolare la semola con il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato.
  2. Aggiungere le uova sbattute e amalgamare grossolanamente l'impasto, formando dei granuli di pasta con le mani, grandi più o meno come i chicchi del riso.
  3. Lasciar riposare i triddi per circa un'ora, poi cuocerli in brodo vegetale per 10 minuti.
  4. Servire con parmigiano grattugiato.
- 



---

## NOTE:

I triddi detti anche millefanti, sono una pastina all'uovo tipica del Salento, che si cuoce in brodo nella stagione fredda. Si cuociono in brodo, ma sarebbero da provare anche asciutti, magari con un sugo leggero.

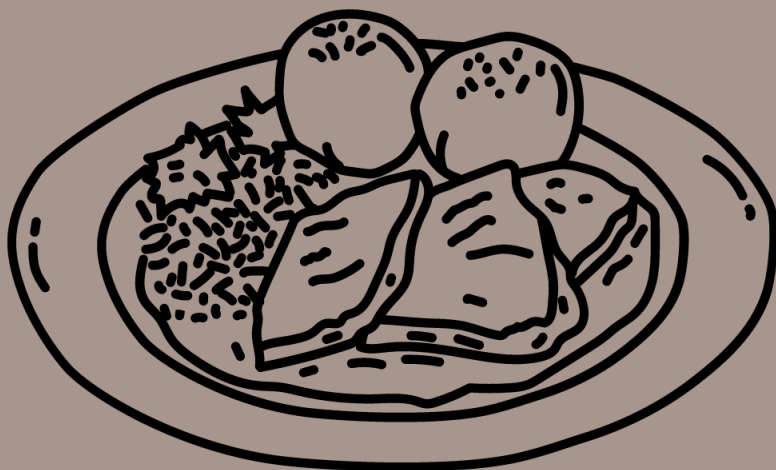
---

## NUTRICOMMENTO:

Per un piatto completo aggiungi nel brodo dei piselli e consuma a parte un contorno di verdure.

---

# PIATTI UNICI



# Arroz chaufa

O riso saltato



Perù (Sud-America)



4°C - Giorgia

## INGREDIENTI:

- Riso a chicco lungo 300 g
- Petto di pollo 200 g
- Uova 3
- Cipollotti 1
- Zenzero q.b.
- Olio extravergine di oliva 3 cucchiaini
- Salsa di soia 4 cucchiaini
- Aglio 1 spicchio
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Portare a bollore abbondante acqua salata.
2. Tagliare il petto di pollo a tocchetti rettangolari.
3. Affettare la parte verde del cipollotto.
4. Preparare delle uova strapazzate con 1 cucchiaino di olio in una padella capiente.
5. Lessare il riso nell'acqua e scolarlo al dente.
6. Cuocere il pollo con il restante olio, lo spicchio d'aglio, dello zenzero grattugiato e un pizzico di sale.
7. A metà cottura unire il cipollotto e a fine cottura aggiungere le uova strapazzate.
8. A cottura ultimata unire il riso e la salsa di soia e far saltare per qualche minuto a fiamma viva.



## NOTE:

Traducibile come riso fritto, è un perfetto esempio di cucina *fusion*. L'arroz chaufa è nato in seguito alla forte migrazione cinese che si verificò in Perù intorno al 1850, in sostituzione della schiavitù africana. Il suo nome proviene dal cinese tradizionale: 炒飯, “chǎofàn”, che significa riso fritto nella lingua cinese mandarino.

## NUTRICOMMENTO:

Si presenta come un piatto unico, ma data la scarsa porzione di verdure, ti consigliamo di consumare un contorno di verdure cotte o crude come accompagnamento di questo piatto principale.

# Caserecce alla siciliana



Sicilia, Italia (Europa)



3<sup>A</sup> KING

---

## INGREDIENTI:

- Caserecce di Gragnano 500 g
- Pomodorini 400 g
- Melanzane 4
- Mozzarella 100 g
- Olio extra-vergine di oliva 2  
cucchiai
- Aglio 1 spicchio
- Peperoncino e sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Lavare le melanzane e tagliarle a cubetti.
  2. In una padella versare l'olio e far dorare le melanzane.
  3. In un'altra padella aggiungere il restante olio con aglio, peperoncino, pomodorini e il basilico.
  4. Unire al sugo di pomodoro e basilico le melanzane saltate in padella e lasciar cuocere per qualche minuto.
  5. Cuocere le caserecce e buttarle nel sugo.
  6. Aggiungere la mozzarella tagliata a cubetti e servire.
- 



---

## NOTE:

Se ti avanza della pasta, surgelala, così avrai un pasto già pronto per quando hai poco tempo di cucinare.

---

## NUTRICOMMENTO:

Per la presenza sia di verdure, che di pasta (carboidrati) che di mozzarella (proteine), questa ricetta rappresenta un piatto unico.

---



# Ciorbà de perisoare

## Minestra con polpettine di carne



Romania (Europa)



3°A

### INGREDIENTI:

- Carne macinata 250 g
- Uova 2
- Riso bollito 50 g
- Cipolle 2
- Carota 1
- Sedano 1 costa
- Patata 1
- Pomodori 2
- Brodo di carne q.b.
- Sale, pepe, prezzemolo q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. Far rosolare una cipolla in una padella con un cucchiaino d'olio pepe e prezzemolo.
2. In una ciotola unire il macinato di carne con un uovo intero, la cipolla e il riso bollito. Impastare bene e formare delle polpette con le mani inumidite d'acqua.
3. Scaldare il brodo di carne con la patata, la carota e il sedano. Aggiungere le polpette e bollire per 20 minuti con coperchio.
4. Aggiungere i pomodori, il prezzemolo e far bollire per altri 10 minuti. Alla fine, aggiungere un uovo.



### NOTE:

Ricetta tradizionale rumena, saporita e nutriente, spesso servita con piatto principale.

### NUTRICOMMENTO:

Piatto unico completo e bilanciato.

# Couscous con tajine di carne



Marocco (Africa)



3°C – Hajar; 5°A – Yaya; 3°E – Hoyam

## INGREDIENTI:

- Couscous 450 g
- Carne (agnello, manzo o pollo) 800 g
- Verdure miste (zucchine, zucca, carote, peperoni, cipolle, pomodori) 600 g
- Legumi 200 g (ceci e lenticchie)
- Spezie (cumino, coriandolo, paprika, zafferano, cannella, pepe nero, sale) q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Scaldare 500 g di brodo vegetale.
2. Riporre il couscous (crudo) in una ciotola capiente
3. Raggiunto il bollore del brodo, versarlo nella ciotola con il couscous e coprire con un coperchio
4. A parte far rosolare la carne, quindi aggiungere le verdure tagliate a pezzi, i legumi già cotti e le spezie.
5. Dopo averlo fatto riposare 10 minuti, sgranare il couscous con una forchetta e disporre su un vassoio di portata.
6. Formare un buco nel couscous e versarci all'interno il mix di carne, legumi e verdure.
7. Servire caldo.



**NUTRICOMMENTO:** Per una questione di sostenibilità ambientale e di salute, ricorda di non consumare carne e derivati (come affettati) più di due volte a settimana.

# Insalata di quinoa



Perù (Sud-America)



5°E - Alessia

---

## INGREDIENTI:

- Quinoa lessata 1 tazza
- Pomodoro 1
- Cetriolo 1
- Peperone grigliato ½
- Olive 2 cucchiari
- Prezzemolo q.b.
- Olio d'oliva 2 cucchiari
- Sale e limone q.b.
- Formaggio a pasta semi dura 50 g

## PROCEDIMENTO:

1. In un recipiente capiente mettere la quinoa previamente lessata.
2. Tagliare a cubetti le verdure ed aggiungerle alla quinoa.
3. Inserire nel recipiente anche il formaggio tagliato a cubetti.
4. Tagliare finemente il prezzemolo e aggiungerlo al tutto.
5. Finire il piatto con il condimento: succo di limone e olio d'oliva.



---

## NOTE:

È ancora più buona se consumata il giorno dopo.

## NUTRICOMMENTO:

Per una versione più salutare e sostenibile alterna il formaggio con i legumi come i ceci o i fagioli rossi. Prediligi i legumi secchi e se ne cucini in grandi quantità puoi sempre surgelarli.

---

# Khinkali

## Ravioli georgiani



Georgia (Asia)

3°A – Nia e 5°D – Daniel

### INGREDIENTI:

#### Per la sfoglia:

- Farina 00, 500 g
- Acqua frizzante q.b.

#### Per il ripieno:

- Macinato misto (maiale e manzo) 500 g
- Prezzemolo 1 mazzetto
- Sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. Preparare la sfoglia impastando la farina con l'acqua frizzante fino ad ottenere un impasto denso.
2. Lasciar riposare l'impasto per venti minuti e nel frattempo preparare il ripieno.
3. Tritare le cipolle insieme al prezzemolo e aggiungere il trito alla carne macinata. Aggiustare con sale e pepe a piacere e mettere da parte.
4. Col mattarello tirare la sfoglia fino allo spessore di un dito (1 cm circa), poi ritagliare dei dischi di impasto usando come stampo un bicchiere capovolto.
5. All'interno di ogni disco mettere un cucchiaino di ripieno, poi chiudere il fagottino facendo delle pieghe (il fagottino con undici pieghe è quello venuto bene!).
6. Mettere a bollire abbondante acqua salata in una pentola capiente. Aggiungere un cucchiaino di olio (per evitare che i fagottini si attacchino tra loro).
7. Quando bolle, immergere nell'acqua i fagottini, non troppo vicini. Non mescolare, ma per evitare che si attacchino muovere la pentola.
8. Dopo una decina di minuti, verranno a galla. Per vedere se sono pronti su consiglia di assaggiarne uno.
9. Servire i khinkali cospargendoli di pepe appena macinato.



---

**NOTE:**

Piatto tipico della tradizione georgiana assomiglia a una pasta ripiena, ma a differenza di molte ricette italiane, il ripieno di carne va messo crudo.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Abbinati ad una porzione di verdure per ottenere un piatto completo.

---



Egitto (Africa)



4°E – Omar e Mimo, 5°C – Omar e 5°D – Nour

## INGREDIENTI:

- Lenticchie secche (oppure precotte) 150 g
- Ceci secchi (o precotti) 80 g
- Riso 150 g
- Pasta corta 150 g
- Passata di pomodoro 200 g
- Cipolle 2
- Aglio egiziano 2 spicchi
- Semi di cumino 1 cucchiaino
- Baharat (miscela classica: peperoncino, pepe nero, chiodo di garofano, cannella, cardamomo, coriandolo, carvi, noce moscata, paprica) 1 cucchiaino
- Aceto 1 cucchiaino
- Olio di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Acqua 2 cucchiai

## PROCEDIMENTO:

1. Se si usano ceci e lenticchie secchi, metterli a bagno in acqua fredda per una notte.
2. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla quindi aggiungere 2 cucchiai di olio e regolare di condimento. Bollire il riso, scolarlo e condirlo con due cucchiai di olio Evo.
3. Mettere le lenticchie, dopo averle lavate, in una pentola coperta di acqua fredda e portare a bollore. Abbassare la fiamma e cuocere per 25-30 minuti, aggiungere acqua quando e se necessario.
4. Scolare e nella stessa pentola far soffriggere la cipolla nell'olio. Far cuocere a fuoco medio-alto mescolando di tanto in tanto facendo attenzione a non bruciare le cipolle. Quindi scolare e tenere da parte.
5. Rimettere le lenticchie nella pentola e aggiungere la salsa di pomodoro e il baharat. Continuare la cottura per qualche minuto.
6. Scolare i ceci ammollati, lavarli bene con acqua corrente, metterli in una pentola, coprire con acqua fredda e aggiungere un pizzico di sale. Portare a bollore quindi abbassare la fiamma e continuare la cottura per 60-90 minuti.
7. In una piccola casseruola, fare soffriggere l'aglio egiziano e il cumino per circa 30 secondi. Aggiungere l'aceto, l'acqua e aggiustare di sale, far ridurre.
8. Assemblare: si può lasciare che ognuno prenda ogni ingrediente a suo piacimento o fare ciò che viene chiamato "tarabeesh" (cupole) sistemando tutti gli ingredienti a strati terminando con il riso (a parte la cipolla fritta) in una ciotola e poi capovolgendola sul piatto. Guarnire con la cipolla stufata.



---

**NOTE:**

Il koshari è una popolare pietanza egiziana. È un piatto vegano, che può riflettere la dieta priva di carni dei Copti durante la Grande Quaresima. Il koshari è uno dei più popolari, economici e comuni piatti in Egitto; molti ristoranti sono specializzati in questo tipo di pasto, anche da asporto.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Piatto unico e completo, da accompagnare con una porzione di verdure di stagione.

---

# Lasagne alla bolognese

Amore a strati



Emilia Romagna, Italia (Europa)



4°E - Cloe

## INGREDIENTI:

### Per la sfoglia:

- Uova 3
- Farina 00, 350-400 g
- Spinaci già puliti e lavati 400 g

### Per il ragù:

- Pancetta tesa 150 g
- Macinato misto (lombo di maiale e muscolo di manzo) 700 g
- Burro 90 g
- Vino bianco secco ½ bicchiere
- Passata di pomodoro 300 g
- 1 sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- Concentrato di pomodoro 2 cucchiari
- Sale e pepe q.b.

### Per la besciamella:

- Burro 50 g
- Farina 50 g
- Latte per dose 500 mL

## PROCEDIMENTO:

### Per la sfoglia:

1. Lessare gli spinaci in acqua leggermente salata per circa 5 minuti.
2. Scolare gli spinaci e lasciarli raffreddare.
3. Una volta freddi, tritare gli spinaci finemente con un coltello o nel mixer.
4. Disporre la farina a fontana su una spianatoia, aggiungere le uova sbattute leggermente al centro e gli spinaci tritati.
5. Cominciare ad impastare delicatamente fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Se l'impasto risulta troppo appiccicoso, aggiungere un po' di farina.
6. Formare una palla con l'impasto, avvolgerla in pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

### Per il ragù:

1. Tritare finemente la pancetta, la carota, il sedano e la cipolla.
2. In una casseruola, far sciogliere il burro a fuoco medio.
3. Aggiungere la pancetta tritata e farla rosolare leggermente.
4. Unire le verdure tritate e farle appassire.
5. Aggiungere il macinato misto e farlo rosolare finché non cambia colore.
6. Sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare.
7. Aggiungere la passata di pomodoro ed il concentrato di pomodoro.
8. Regolare di sale e pepe, coprire la casseruola e cuocere a fuoco basso per almeno due ore, mescolando di tanto in tanto.

### Per la besciamella:

1. Sciogliere il burro in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungere la farina setacciata e mescolare energicamente con una frusta per formare un roux.
3. Versare il latte a filo, continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi.



4. Cuocere la besciamella a fuoco medio-basso, mescolando costantemente, finché non si addensa e raggiunge la consistenza desiderata. La besciamella deve risultare liscia e cremosa.

Montaggio delle lasagne:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. In una teglia da forno, distribuire uno strato sottile di ragù.
3. Disporre uno strato di sfoglia di pasta, coprendo completamente il fondo della teglia.
4. Spalmare uno strato di besciamella sulla sfoglia di pasta.
5. Aggiungere uno strato di ragù sopra la besciamella.
6. Ripetere gli strati fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di besciamella.
7. Spolverare la superficie con abbondante parmigiano grattugiato.
8. Coprire la teglia con carta stagnola e infornare per circa 30-40 minuti.
9. Togliere la carta stagnola e cuocere per altri 10-15 minuti, finché la superficie risulti dorata.
10. Sfornare le lasagne e lasciarle riposare per qualche minuto prima di servire.



**NOTE:**

Lo sapevi che la ricetta originale delle lasagne alla bolognese prevede che la pasta all'uovo sia verde? Ebbene sì! Per ottenere questa colorazione vengono uniti durante la preparazione della normale pasta sfoglia all'uovo, gli spinaci.

**NUTRICOMMENTO:**

Piatto unico e completo, ottime nei pranzi della domenica o nelle occasioni di pasti in famiglia.

# Lomo saltado

## Spezzatino di carne peruviano con riso



Perù (Sud-America)



5°D - Leoardo

### INGREDIENTI:

- Filetto di manzo 480 g
- Pomodori ramati 190 g
- Cipolle rosse 125 g
- Peperoncino fresco (varietà molto piccante, Aji amarillo) 55 g
- Coriandolo q.b.
- Cumino in polvere 1 cucchiaino
- Aceto di vino bianco 20 g
- Cipollotto fresco (la parte verde) 35 g
- Salsa di soia 20 g
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Riso Basmati 120 g

### PROCEDIMENTO:

1. Portare a bollire una pentola di acqua salata e mettere a cuocere il riso che servirà come accompagnamento. Mentre il riso cuoce tagliare il filetto di carne prima a fette e poi a tocchetti regolari piuttosto grossi.
2. Trasferire la carne in un contenitore, insaporire con il cumino e un pizzico di sale e tenere da parte mentre preparare il resto degli ingredienti. Dividere l'aji amarillo a metà per il lungo, eliminare i semi interni e tagliarlo a listarelle.
3. Mondare e tagliare la cipolla a fette spesse. Affettare anche i pomodori e tagliare a tocchetti la parte verde del cipollotto. Tritare grossolanamente il coriandolo. Infine, sbucciare e tagliare le patate a spicchi e friggerle nell'olio di semi bollente.
4. In un wok, o una padella antiaderente, rosolare la carne con un filo d'olio a fiamma molto alta per circa 5 minuti, poi metterla da parte. Nella stessa padella aggiungere le cipolle. Unire anche il pomodoro e l'aji amarillo. Fare saltare il tutto per pochi minuti, sempre a fiamma alta, poi aggiungere la carne rosolata.
5. Sfumare prima con l'aceto e poi con la salsa di soia e continuare a saltare il tutto per altri minuti circa, mescolando spesso. In ultimo unire il cipollotto.
6. Aromatizzare con il coriandolo e mescolare bene. Accompagnare con riso basmati cotto al vapore.



---

**NOTE:**

Il lomo saltado, tipico piatto peruviano, è uno dei più rappresentativi della cucina *chifa*, una tradizione gastronomica che nasce dall'incontro della cucina peruviana e cinese. L'arrivo e l'integrazione degli immigrati cinesi in Perù, infatti, ha dato vita a numerose ricette che uniscono tecniche di cottura asiatiche ad ingredienti locali in un mix allegro e appetitoso!

---

**NUTRICOMMENTO:**

Presentandosi già come un piatto completo, ti consigliamo di non aggiungere le patatine fritte, che invece sono spesso presenti nella presentazione tradizionale di questo piatto.

---

# Nepalese chicken momo

## Ravioli di pollo del Nepal



Nepal (Asia)



5°C - Kushal

### INGREDIENTI:

#### Per l'impasto:

- Farina 00, 500 g
- 1 cucchiaio di olio
- Acqua q.b.
- 1 pizzico di sale

#### Per il ripieno (60 pezzi):

- Macinato di pollo 1 kg
- Cipolla rossa, tritata finemente 1 tazza
- Erba cipollina 1/2 tazza
- Pomodori maturi, tritati finemente 1 tazza
- Coriandolo fresco, tritato 3 cucchiai
- Aglio fresco, tritato 1 cucchiaio
- Zenzero fresco, tritato 1 cucchiaio
- Noce moscata, appena grattugiata 1/4 di cucchiaino
- Curcuma 1/2 cucchiaino
- Curry in polvere o momo masala se disponibile 1 cucchiaio di
- Peperoncini rossi freschi, tritati (o a piacere) 3
- Olio da cucina 3 cucchiiai
- Sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. In una ciotola capiente unire la farina, l'olio, il sale e l'acqua. Mescolare bene, impastare fino a quando l'impasto diventa di consistenza omogenea, circa 8-10 minuti. Coprire e lasciare riposare per almeno 30 minuti. Impastare nuovamente bene prima di realizzare gli involucri.
2. Ripieno: in una ciotola capiente unire tutti gli ingredienti del ripieno. Mescolare bene, aggiustare di sale e pepe. Coprire e conservare in frigorifero per almeno un'ora. Ciò migliora anche la consistenza del ripieno.
3. Prendere un pezzettino di impasto e farlo rotolare tra i palmi delle mani fino a ottenere una forma sferica.
4. Spolverare il piano di lavoro con farina. Sulla tavola appiattisci delicatamente la palla con il palmo della mano. Formate dei cerchi semi appiattiti, coprite con una ciotola.
5. Per involtini ben eseguiti, è essenziale che la parte centrale dell'involucro sia leggermente più spessa dei bordi per garantire l'integrità strutturale degli gnocchi durante il confezionamento e la cottura a vapore.
6. Tenere i bordi dell'impasto semi-appiattito con una mano e con l'altra mano iniziare a stendere i bordi dell'impasto, roteando un po' alla volta. Continuare finché l'involucro non raggiunge una forma circolare di 3 pollici di diametro. Ripetere l'operazione con i rimanenti cerchi di pasta semi-appiattiti. Coprire con una ciotola per evitare che si secchi.
7. Tenendo il dischetto nel palmo della mano, mettere un cucchiaio di composto di ripieno e con l'altra mano unire tutti i bordi al centro, formando le pieghe. Pizzicare e attorcigliare le pieghe per garantire la chiusura assoluta dello gnocco ripieno.
8. Scaldare una vaporiera, oliate bene la griglia. Questo è fondamentale perché eviterà che gli gnocchi si attacchino. Disporre gli gnocchi crudi

nella vaporiera. Chiudere il coperchio e lasciate cuocere a vapore fino a quando gli gnocchi saranno cotti, circa 10 minuti.

9. Togliere gli gnocchi dalla vaporiera e servire subito.
10. In alternativa immergere gli gnocchi crudi direttamente in acqua bollente leggermente salata e cuocerli fino a cottura, circa 10 minuti. Fare attenzione a non far bollire troppo gli gnocchi.
11. Rosolare leggermente gli gnocchi cotti nel burro prima di servire.
12. Per servire, disporre gli gnocchi cotti (momo) sul piatto da portata con chutney di pomodoro caldo o qualsiasi altro chutney come condimento.



**NOTE:**

I momo (fagottini) sono uno dei piatti più popolari del Nepal e possono essere consumati come antipasto o come secondo. È un fagottino ripieno di carne o di verdure. Si mangia con chutney di pomodoro (golbheda ko achar).

**NUTRICOMMENTO:**

Ottimi da accompagnare con verdure.

# Pasta alla carbonara

Da Roma con amore



Lazio, Italia (Europa)



4°E – Leo e 3°A KING – Miriam

## INGREDIENTI:

- Spaghetti 350 g
- Guanciale 120 g
- Tuorli 4
- Pecorino 30 g
- Parmigiano reggiano 30 g
- Sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Mettere l'acqua della pasta a bollire.
2. In una ciotola sbattere i tuorli con il sale, il pepe e i formaggi. Stemperare leggermente con un cucchiaino di acqua di cottura della pasta.
3. Tagliare a bastoncini il guanciale e lasciarlo sudare in padella.
4. Cuocere gli spaghetti e scolarli al dente. Aggiungere il guanciale appena rosolato e il suo grasso. IN ultimo aggiungere il composto di uovo e formaggio.
5. Aggiustare di pepe.



## NOTE:

Tipico piatto della tradizione laziale diffuso ed imitato in tutto il mondo.

## NUTRICOMMENTO:

Piatto ricco e abbondante, da limitare alle occasioni speciali.

# Pasta alla norma

Un piatto siciliano da leccarsi i baffi



Sicilia, Italia (Europa)



5°A - Francy

---

## INGREDIENTI:

- Pasta sedanini rigati 500 g
- Melanzana viola 1
- Ricotta di pecora salata 150 g
- Sale fino 1 cucchiaino
- Pomodori costoluti 1.5 kg
- Aglio 4 spicchi
- Basilico 1 mazzetto

## PROCEDIMENTO:

1. Lavare le melanzane e tagliarle a dadini. Trasferirle in un colapasta, cospargere con il sale e schiacciare con una pentola.
  2. A parte tagliare i pomodori, metterli in un tegame con olio e aglio e basilico. Cuocere a fiamma bassa. Quando cotti, passare al passavergine e riportare sul fuoco a fiamma bassa.
  3. Cuocere le melanzane.
  4. Quando il sugo è denso aggiungere le melanzane.
  5. Cuocere la pasta al dente e tuffare nel sugo. Condire con la ricotta salata.
- 



---

## NOTE:

Tipico piatto della tradizione siciliana e calabra.

---

## NUTRICOMMENTO:

Spesso viene preparato con le melanzane fritte, ma per una versione più salutare è possibile cuocere le melanzane in padella o alla griglia.

---

# Pasta con broccoli e besciamella



Italia (Europa)



4°C - Rawda

## INGREDIENTI:

- Pasta 350 g
- Besciamella 200 g
- Parmigiano reggiano grattugiato 50 g
- Broccolo 500 g
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Prendere il broccolo e tagliare le cimette, si otterranno circa 300 g di cimette, lavare sotto acqua corrente e poi farle lessare in abbondante acqua bollente salata finché non saranno tenere.
2. Tritare finemente la cipolla e lasciarla dorare con un filo d'olio in una padella dai bordi alti. Scolare le cimette di broccolo, facendo attenzione a conservare l'acqua di cottura, ed unire al trito di cipolla. Mescolare per bene.
3. Lasciar cuocere per 5 minuti e nel frattempo portare a cottura la pasta nell'acqua in cui sono stati cotti i broccoli. Scolare la pasta al dente ed unirla ai broccoli, mescolare e fate saltare 2 minuti.
4. Unire adesso la besciamella e mescolare finché il tutto non sarà amalgamato.
5. Disporre in una pirofila con del parmigiano sopra e far gratinare in forno per 15 minuti a 180°C.



**NUTRICOMMENTO:** Per una versione più salutare, ridurre le dosi della besciamella.



# Pollo ai peperoni marocchino

Con patate



Marocco (Africa)



5°A - Nour

## INGREDIENTI:

- Cosce di pollo 4
- Peperone giallo (grande) 1
- Peperone rosso (grande) 1
- Patate 600 g
- Aromi per arrosto q.b.
- Olio extravergine d'oliva 3 cucchiai
- Pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Lavare i peperoni, tagliare a metà e togli le venature bianche e i semi. Sciacquare bene e tagliare a pezzi.
2. Sbucciare e tagliare le patate a spicchi grossi.
3. Condire i peperoni e le patate con un cucchiaino di aromi per arrosto, un pizzico di pepe e tre cucchiai di olio extravergine d'oliva.
4. Sistemare le verdure in una teglia antiaderente oppure rivestita con carta da forno.
5. Togliere la pelle alle cosce di pollo, quindi girarle una volta tra le verdure per ungerle leggermente.
6. Insaporire le cosce di pollo da ambedue le parti con gli aromi e sistemare tra peperoni e patate.
7. Infornare le cosce di pollo con peperoni e patate in forno caldo a 220 °C in modalità statica.
8. Far cuocere per circa 45 minuti rigirando verdure e pollo una volta a metà cottura.
9. Infine, sfornare, lasciar riposare per 5 minuti.



## NOTE:

Un piatto che sa di Marocco, ma anche di pranzo della domenica italiana.

## NUTRICOMMENTO:

Per la presenza di pollo (proteine), patate (carboidrati) e peperoni (verdure, fibre) si tratta di un piatto completo.

# Rigatoni con salsiccia



Lazio, Italia (Europa)



5°C - Miriam e Belen

## INGREDIENTI:

- Rigatoni 400 g
- Salsicce di maiale 4
- Uova 2
- Grana padano 60 g
- Olio extravergine di oliva 2 cucchiari
- Sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Privare della pelle le salsicce, sminuzzarle a pezzetti e far rosolare in una padella con poco olio.
2. Far cuocere a fuoco lento, versando qualche cucchiario d'acqua di tanto in tanto per evitare che le salsicce si asciugino troppo.
3. Nel frattempo, in una scodella sbattere le uova con un pizzico di sale e metà del Grana Padano.
4. Cucinate i rigatoni, scolarli leggermente al dente e versarli nella padella con le salsicce, mescolando a fuoco basso per 30 secondi.
5. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere le uova sbattute e il Grana Padano e mescolare affinché le uova diventino cremose.



## NOTE:

Tipica ricetta laziale che richiama un po' la più famosa carbonara.

## NUTRICOMMENTO:

Prevedendo salumi e insaccati è una ricetta da consumare più raramente. Va sicuramente accompagnata da un contorno di verdure.

# Sarmale

## Involtini d verza e carne



Romania (Europa)



5°A e 5°D - Kevin

### INGREDIENTI:

- Carne di suino macinata 400 g
- Pancetta affumicata 100 g
- Passata di pomodoro 200 ml
- Riso 200 g Cipolla 1
- Verza 400 g
- Sale, pepe e paprika q.b.
- Olio 2 cucchiaini

### PROCEDIMENTO:

1. Separare le foglie di verza e lavarle una ad una. Tritare la verza rimanente e inserirla sul fondo della pentola dove andranno cotti i sarmale.
2. Mettere dell'acqua sul fuoco e quando inizia a bollire inserire le foglie di verza 3 o 4 alla volta per qualche secondo finchè non diventano morbide. Quindi lasciar raffreddare.
3. In un pentolino caldo con olio mettere la cipolla tritata a soffriggere. A parte unire la carne con il riso, le spezie e la cipolla cotta. Nella pentola antiaderente dove è stata disposta la verza tritata aggiungere la pancetta tagliata a cubetti.
4. Quindi prendere una foglia di verza, posizionare un po' di composto di riso e carne e chiudere ad involtino spingendo le estremità verso l'interno.
5. Disporre gli involtini nella pentola mettendoli molto attaccati tra di loro per evitare che si aprano in cottura.
6. Coprire con abbondante acqua e cuocere a fuoco basso con coperchio chiuso.
7. Quando inizia a bollire inserire un pizzico di dato. Cuocere per circa 1 ora. Dopo i primi 45 minuti aggiungere la passata di pomodoro e far bollire per il restante tempo.



**NOTE:**

I sarmale sono un piatto unico e in Romania ma in generale nell'area balcanica, sono un piatto molto diffuso ed apprezzato da tutti!

---

**NUTRICOMMENTO:**

Per una versione più salutare, togliere la pancetta e lasciare solo il macinato di carne. Scegliere una carne di qualità e da tagli magri.

---

# Giopao asado

## Ravioli al vapore filippini



Filippine (Asia)



5°D - Joshua

### INGREDIENTI:

Per l'impasto:

- Acqua tiepida 1 tazza
- Zucchero  $\frac{1}{4}$  di tazza
- Lievito istantaneo 1 bustina
- Farina 2 +  $\frac{1}{2}$  tazze
- Bicarbonato  $\frac{1}{2}$  cucchiaino
- Olio 3 cucchiai
- Pollo marinato

Per il ripieno:

- Olio d'oliva 2 cucchiai
- Cipolla tritata 1
- Aglio 2 spicchi tritati
- Cosce di pollo, disossate e tagliate a dadini 2 etti e mezzo
- Salsa di soia  $\frac{1}{4}$  di tazza
- Sale e pepe nero macinato a piacere

### PROCEDIMENTO:

1. In una ciottola unire acqua, un cucchiaino di zucchero, il lievito e lasciar riposare per 5 minuti.
2. In un'altra ciottola unire farina, il resto dello zucchero e il bicarbonato. Aggiungere i liquidi agli ingredienti secchi insieme all'olio e impastare bene fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico.
3. Ricoprire con un canovaccio e lasciar lievitare per un'ora.
4. Per il ripieno: scaldare l'olio d'oliva in un wok a fuoco medio-alto. Soffriggere la cipolla e l'aglio finché la cipolla. Aggiungere il pollo e cuocere fino a leggera doratura. Aggiungere la salsa di soia. Mescolare bene; salare e pepare. Cuocere a fuoco lento per altri 10 minuti circa. Lasciare riposare.
5. Sgonfiare l'impasto con un mattarello su un piano di lavoro un po' infarinato e dividere in 10 pezzi uguali.
6. Formare delle palline e appiattirle con le mani ottenendo dei dischi di circa 4-5 cm di diametro.
7. Prendere un cucchiaino di ripieno e disporlo al centro. Pinzare le estremità verso l'alto per sigillare il raviolo. Lasciar lievitare per altri 5 minuti.
8. Preparare la vaporiera e disporre dei dischi di carta da forno sotto ogni singolo raviolo. Cuocere per 15 minuti. Al termine far riposare a vaporiera spenta e chiusa per altri 5 minuti.



---

**NOTE:**

Il nome di *siopao asado* si traduce letteralmente in “panino caldo”, un riferimento al ripieno di carne asado che si trova all'interno del panino bianco. L'asado si riferisce a uno stile di cottura della carne che prevede la marinatura in una miscela di spezie e salse diverse e la successiva bollitura fino a renderla tenera. È possibile cucinare qualsiasi tipo di carne, ma le forme più popolari di asado sono l'asado di maiale e l'asado di pollo.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Accompagna con una porzione di verdure di stagione per un piatto completo.

---

# Timballo di anelletti alla siciliana

Piatto della domenica



Sicilia, Italia (Europa)



4°C - Samuele

## INGREDIENTI:

- Passata di pomodoro 500 mL
- Carne trita 800 g
- Uova 2
- Cipolla 2
- Carota 2
- Melanzana 1
- Sedano ½
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Anelletti 1 kg
- Uvetta 25 g
- Piselli 100 g
- Pinoli 2 cucchiaini
- Parmigiano grattugiato 4 cucchiaini
- Scamorza 50 g
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Preparare il sugo di pomodoro facendo soffriggere la cipolla tagliata a pezzettini e una bottiglia di passata di pomodoro.
2. Nel frattempo, preparare il ragù facendo soffriggere un trito di sedano, carota e cipolla. Quando appassito aggiungere la carne macinata, i piselli, l'uvetta e i pinoli. Quando la carne è dorata, aggiungere l'altra bottiglia di passata di pomodoro.
3. Quindi mettere a bollire gli anelletti e quando cotti condire con il sugo di pomodoro semplice.
4. Foderare una teglia dai bordi alti con la carta forno e sul fondo aggiungere del pangrattato. Quindi mettere un primo strato di anelletti (circa la metà) e ricoprire con il ragù e pezzettini di scamorza, un cucchiaino di parmigiano grattugiato, due uova sode a fette e una melanzana a fettine sottili precedentemente piastrata.
5. Ricoprire con il restante strato di anelletti, un cucchiaino di parmigiano grattugiato.
6. Cuocere in forno a 200°C per 30 minuti.



## NOTE:

Tipico piatto della domenica da gustare in famiglia.

**NUTRICOMMENTO:** Essendo un piatto ricco e abbondante, limitare alle occasioni speciali e accompagnare con delle verdure di stagione.

---



# Zuccotto al purè di fagioli



Italia (Europa)



5°C KING - Giulia

---

## INGREDIENTI:

- Riso 300 g
- Salsa di pomodoro 2 cucchiai
- Fagioli rossi secchi 150 g
- Olio d'oliva 2 cucchiari
- Rosmarino q.b.
- Frutta secca q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Mettere a mollo i fagioli per 6 ore.
2. In una pentola cuocere il riso e successivamente far raffreddare e unire la salsa di pomodoro.
3. Cuocere i fagioli rossi, quando morbidi, frullarli con l'olio e il rosmarino fino ad ottenere una crema omogenea.
4. Disporre il riso in una ciotola, fare un buco nel mezzo e versare la crema di fagioli. Richiudere il buco con il riso.
5. Decorare la parte in alto con delle noci.



---

**NUTRICOMMENTO:** Ottima fonte di proteine vegetali. Abbinaci una verdura per un piatto perfetto.

---

# SECONDI PIATTI



# Baccalà con peperoni cruschi



Basilicata, Italia (Europa)



5°C KING - Mattia

---

## INGREDIENTI:

- Baccalà ammollato 700 g
- Peperoni cruschi 200 g
- Olio extravergine di oliva q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Lessare il baccalà per circa 8 minuti e scolare.
  2. Sgocciolare il baccalà e tagliarlo in pezzi di media grandezza.
  3. Riscaldare in una padella 2 cucchiari di olio d'oliva e rosolare i peperoni.
  4. Servire il baccalà in un piatto piano con i peperoni accanto. Usare un pochino d'olio per condire il baccalà.
- 



---

## NOTE:

Tipica ricetta della tradizione lucana.

---

## NUTRICOMMENTO:

Accompagna con del pane integrale o delle patate al forno.

---

# Bracirole di manzo



Puglia, Italia (Europa)



3°B KING - Martino

## INGREDIENTI:

- Fettine di manzo 4
- Pomodori pelati 600 g
- Cipolla 1/2
- Vino bianco secco 1/2 bicchiere
- Olio extravergine di oliva 3 cucchiari
- Aglio 2 spicchi
- Sale, pepe e prezzemolo q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Preparare le bracirole: battere la carne con il pesto carne e in ogni fetta adagiare un trito di prezzemolo, aglio, sale e pepe, arrotolarli su loro stessi e chiudere le estremità con uno stuzzicadenti.
2. Far rosolare la cipolla tagliata fine in una casseruola. Quando dorata aggiungere le bracirole e rosolarle da ogni lato.
3. Quindi sfumare con il vino e quando evaporato, aggiungere i pomodori pelati. Coprire con un coperchio e far cuocere a fiamma bassa per due ore controllando ogni tanto.



## NOTE:

In Puglia, vengono spesse sfilacciate e usate come sugo per condire le orecchiette.

## NUTRICOMMENTO:

Accompagna con una porzione di verdure di stagione e di pane/patate.

# Cotoletta alla milanese

*Orecchia d'elefante e non solo*



Lombardia, Italia (Europa)



5°A - Alice

---

## INGREDIENTI:

- Fettine di lombata di vitello con l'osso 250 g
- Uova 2
- Pan grattato q.b.
- Burro 150 g
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Passare ogni cotoletta nel pangrattato, poi nell'uovo leggermente sbattuto e nuovamente nel pangrattato.
2. Scaldare il burro in padella e aggiungere la cotoletta, cuocere 3 minuti per lato.
3. Il risultato finale deve essere dorato.
4. Accompagnare con una dadolata di pomodorini.



---

**NUTRICOMMENTO:** Accompagna con una dadolata di pomodorini freschi.

---

# Fagioli alla Bud Spencer

Un piatto per gli amanti del cinema



Italia (Europa)



4°C - Martino

---

## INGREDIENTI:

- Fagioli borlotti 400 g
- Pomodori pelati 600 g
- Cipolla tritata fine ½
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale, pepe e peperoncino q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. In una padella soffriggere la cipolla, quando è dorata aggiungere i pomodori pelati, il sale e il peperoncino.
2. Dopo 5 minuti, aggiungere i fagioli e aggiustare di sale. Cuocere a fiamma alta per altri dieci minuti mescolando spesso.
3. Da servire e gustare nella padella con il cucchiaino di legno.



---

## NOTE:

Per gli amanti o i nostalgici dei film con Bud Spencer e Terence Hill

---

## NUTRICOMMENTO:

Per ottenere un piatto completo, accompagna con una bella fetta di pane integrale croccante.

---

# Panini di melanzane



Sicilia, Italia (Europa)



5C KING

---

## INGREDIENTI:

- Melanzane
- Prosciutto crudo
- Formaggio a fette
- Uova
- Pangrattato
- Salsa di pomodoro

## PROCEDIMENTO:

1. Tagliare le melanzane a fette di circa 1 cm
  2. Formare un panino con le melanzane all'esterno e all'interno il prosciutto e il formaggio.
  3. Passare il panino nell'uovo e nel pangrattato.
  4. Soffriggere leggermente.
  5. In una casseruola con la passata di pomodoro disporre i panini e mettere in forno per 15 minuti.
- 



---

## NOTE:

Servire ben caldi nelle occasioni speciali.

---

## NUTRICOMMENTO:

Data la presenza di prosciutto e formaggio, limitane il consumo.

---

# Pollo a la brasa



Perù (Sud-America)



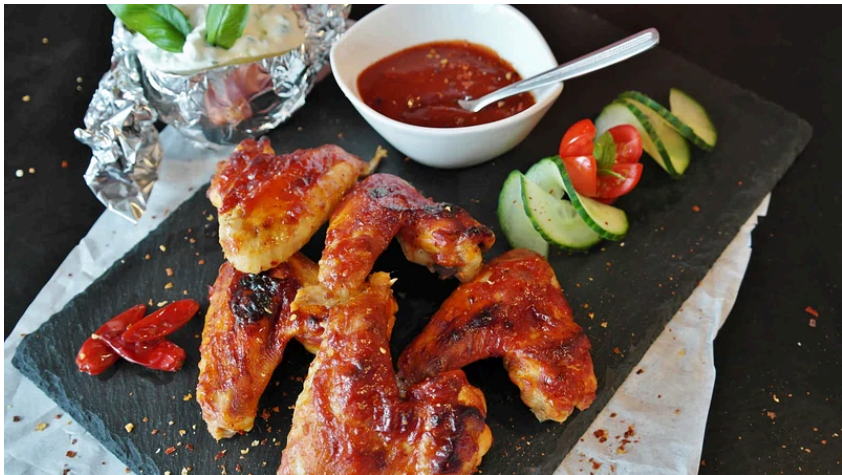
3C - Hadde

## INGREDIENTI:

- Pollo 300 g
- Patate 200 g
- Aglio 2 spicchi
- Spezie q.b. (chili, cumino e paprika)
- Olio extra verine di oliva q.b.
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Mettere il pollo in acqua salata e disporre in frigo per 12 ore. Quindi toglierlo dall'acqua e sciacquarlo.
2. Sbucciare e schiacciare uno spicchio di aglio e mescolarlo all'aceto e all'olio.
3. Mescolare le spezie (cumino, chili, paprika) e aggiungerle al mix di aglio.
4. Mettere il pollo in un sacchetto, unire il mix di spezie, olio e aglio scuotere bene e lasciar marinare per 12 ore.
5. Trascorso il tempo di marinatura, disporre su una placca da forno il pollo con attorno le patate pelate e tagliate. Cuocere a 200°C per circa 45 minuti, poi coprire il pollo con la carta stagnola e cuocere per un'altra ora.



**NUTRICOMMENTO:** Accompagna con una porzione di verdure!



# Polpette al sugo con verdure



Italia (Europa)



3°E - Thomas

## INGREDIENTI:

- Macinato misto (tacchino, bovino e suino) 600 g
- Uovo 1
- Zucchine 2
- Carote 2
- Pangrattato q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Passata di pomodoro
- Olio extravergine di oliva q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Unire tutti i macinati in una ciotola insieme all'uovo, alle verdure grattugiate e al pangrattato.
2. Amalgamare bene e formare delle polpette.
3. Rosolare le polpette in una padella con poco olio.
4. Scaldare un cucchiaio di olio e aggiungere il sugo. Quando caldo aggiungere le polpette rosolate e cuocere per 15 minuti a coperchio abbassato.
5. Accompagnare con riso bianco o pane.



## NOTE:

Per un piatto adatto a tutti, non usare il macinato di suino.

## NUTRICOMMENTO:

Piatto bilanciato, servilo come piatto unico se accompagnato con del riso o come secondo piatto se accompagnato con il pane.

# Salmone marinato

a freddo con aneto



Svezia (Europa)



5°D - Marta

## INGREDIENTI:

- Filetto di salmone 1 kg
- Sale 100 g
- Zucchero 100 g
- Aneto in polvere q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Mischiare in una ciotola, sale, zucchero e aneto.
2. Adagiare in un contenitore il filetto, ricoprirlo con il composto e massaggiare bene.
3. Porre il filetto in un contenitore chiuso così da riporlo in frigorifero. Girare il filetto ogni 12 ore per 4 giorni, eliminando i liquidi della marinatura.
4. Trascorsi i 4 giorni, pulire il filetto con un panno umido, togliere la pelle e affettare a filetti.



## NOTE:

Tipico piatto della tradizione svedese, viene spesso accompagnato con patate bollite o pane di segale.

## NUTRICOMMENTO:

Per ottenere un piatto completo, accompagnalo con una porzione di verdure. Scegli un salmone pescato e non di allevamento.

# Stinco di maiale con patate



Trentino Alto Adige, Italia (Europa)



3°B KING - Ettore

## INGREDIENTI:

- Stinco di maiale 3
- Aglio 2 spicchi
- Lardo 3 fette
- Alloro 3 foglie
- Birra 66 cL
- Patate 8
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio
- Sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Ungere una teglia con olio e lardo e aggiungere gli spicchi di aglio, le foglie d'alloro e gli stinchi. Coprire con carta forno e far cuocere in forno a 200°C per 30 minuti.
2. Dopo mezz'ora girare la carne e aggiungere mezza birra. Far cuocere ancora per un'ora girandoli di tanto in tanto.
3. Nel frattempo, sbucciare e tagliare a dadini le patate, cuocerle in pentola a pressione per 5 minuti.
4. Controllare gli stinchi e bagnarli con il sughetto che si è creato nella teglia. Se risultasse troppo asciutto aggiungere la birra restante. Cuocere ancora per 2 ore girando e bagnando in forno.
5. Far croccantare le patate in forno negli ultimi 20 minuti di forno.



## NOTE:

Tipico piatto della cucina alto-atesina, ma che vede le sue origini nella bassa Germania e in Austria.

## NUTRICOMMENTO:

Accompagna con una porzione di verdure per ottenere un piatto completo.

# Tajne marocchino di carne



Marocco (Africa)



5°A - Yaya

---

## INGREDIENTI:

- Carne di manzo 1 kg
- Cipolla 1
- Carote 2
- Patate 2
- Peperoni 2
- Prezzemolo q.b.
- Spezie q.b.
- Olive e pomodorini 2 manciate

## PROCEDIMENTO:

1. Scaldare il fondo della terracotta del tajine, aggiungere un cucchiaio di olio evo.
2. Tagliare la cipolla, le carote, i peperoni, i pomodori e le patate a pezzetti.
3. Unire nel tajine insieme a carne e a spezie. Coprire con il coperchio e cuocere fino a cottura ultimata.



---

## NUTRICOMMENTO:

Per una versione vegetariana, sostituisci la carne di manzo con dei legumi a tua scelta come lenticchie o ceci. Accompagna con del riso basmati o del pane per ottenere un piatto completo.

---

# Zighini

## Spezzatino di carne eritrea



Eritrea (Africa)



4°C - Hyab

### INGREDIENTI:

- Carne di manzo 1 kg
- Cipolle 4
- Passata di pomodoro 2 lattine
- Peperoncino in polvere q.b.
- Aglio 2 spicchi
- Zenzero 1 pezzo

### PROCEDIMENTO:

1. Tagliare le cipolle fini e fare appassire in padella.
2. Aggiungere il peperoncino, l'aglio e lo zenzero tagliato a pezzetti. Quindi aggiungere il manzo tagliato a bocconcini e coprire con la passata di pomodoro.
3. Cuocere a fuoco lento per 2 ore.
4. Gustare con l'injera, tipica piadina fermentata eritrea.



### NOTE:

Lo zighini, tra i piatti più conosciuti della cucina eritrea, somala e dell'Etiopia, è composto da uno spezzatino di carne, che può essere sia di manzo che di pollo, verdure e legumi vari, come accompagnamento, il tutto servito su forme di pane injera, che viene usato come cucchiaio per mangiare il tutto.

### NUTRICOMMENTO:

È un piatto unico, completo di proteine, verdure e carboidrati.

# Zuppa di Harira



Marocco (Africa)



3°A - Amira

## INGREDIENTI:

- Bocconcini di carne di manzo 250 g
- Cipolla 1
- Sedano a pezzetti q.b.
- Prezzemolo e coriandolo q.b.
- Ceci 1 bicchiere
- Lenticchie 1 bicchiere
- Pasta filini 1 bicchiere
- Olio d'oliva 4 cucchiaini
- Spezie miste: 1 cucchiaino di paprika, pepe nero, zenzero, curcuma, 1/2 cucchiaino di cannella e sale
- Salsa di pomodoro 300 g
- Pomodori freschi 4
- Concentrato di pomodoro 2 cucchiaini grandi
- Farina 00 1 bicchiere

## PROCEDIMENTO:

1. Riempire una casseruola con l'acqua e aggiungere la carne. Portare a bollire e far sobbollire per 5 minuti, eliminando la schiuma che si forma in superficie.
2. Unire la cipolla, l'aglio e il sedano tagliati finemente, le spezie, metà del coriandolo e condire con sale e pepe.
3. Cuocere per mezz'ora, poi aggiungere le lenticchie e i ceci (precedentemente ammorbiditi in acqua per 12 ore) e far sobbollire per un'altra mezz'ora.
4. Estrarre i pezzi di carne e sfaldare grossolanamente i bocconcini.
5. Rimetterla nella casseruola con il concentrato, la farina sciolta nell'acqua e il succo di limone.
6. Regolare di sale e cuocere altri 10 minuti o finché i legumi risulteranno morbidi. Dopodiché togliere dal fuoco, aggiungere il resto del coriandolo.



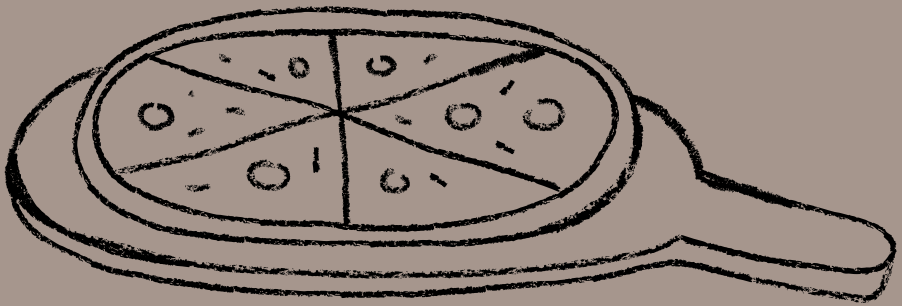
## NOTE:

Ricetta tradizionale nel periodo del Ramadan

## NUTRICOMMENTO:

Accompagna con del riso o del pane

# PIZZE E TORTE SALATE



# Byrek

## Torta salata albanese



Albania (Europa)



2°A

### INGREDIENTI:

- Farina 00 1 kg
- Spinaci freschi 1 kg
- Ricotta vaccina 500 g
- Burro 30 g
- Uova 2
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e amido q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. In una ciotola capiente aggiungere la farina e il sale. Impastare aggiungendo gradualmente l'acqua tiepida.
2. Quando il panetto è ben compatto, dividerlo in palline grandi quanto un mandarino.
3. Quindi lasciare riposare sotto un canovaccio umido per circa un'ora.
4. Nel frattempo, tritare gli spinaci e saltarli in padella con olio e aglio. Strizzarli e metterli in un recipiente a riposare per eliminare l'acqua in eccesso.
5. Quando ben strizzati, aggiungere le uova e la ricotta, aggiustando di sale.
6. Trascorsa l'ora stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello leggermente infarinato con l'amido per evitare che la pasta si attacchi. Stendere ogni pallina fino a che l'impasto non diventi quasi trasparente.
7. Ungere uno stampo a cerniera con un po' di olio evo e stendere la sfoglia, terminate con gli altri strati di sfoglia (lasciatene due a parte) e in ultimo adagiare il ripieno.
8. Adagiare sopra gli ultimi due strati, chiudere i bordi e spennellare con dell'olio.
9. Cuocere in forno già caldo a 200°C per 20 minuti.





**NOTE:**

Il burek o byrek è una particolare torta salata che fa parte della tradizione culinaria turca e balcanica che si prepara con la pasta fillo, la tipica sfoglia sottile mediorientale che è alla base di moltissime ricette sia dolci che salate, farcita con carne o verdura, a seconda del paese di provenienza.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Puoi anche comprare direttamente la pasta fillo in fogli e farcirla con il composto di spinaci e ricotta.

---

# Pizza di Granone

dal Molise con furore



Molise, Italia (Europa)

5°C KING - Enrico

---

## INGREDIENTI:

- Farina di mais 250 g
- Acqua 250 g
- Sale 4 g
- Olio extravergine di oliva 3 cucchiari
- Peperoncino in polvere q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Far bollire l'acqua e aggiungere il sale.
2. Inserire la farina in una ciottola ampia con il peperoncino.
3. Aggiungere l'olio e l'acqua gradualmente nella farina e mescolare con una forchetta.
4. Ottenere un impasto omogeneo e pastoso.
5. Versare in una teglia di circa 20 cm di diametro.
6. Schiacciare bene e bucare in alto con una forchetta cospargendo con un po' d'olio.
7. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti.



---

## NOTE:

Degustare con la minestra di verdure (da molisani veri!)

---

## NUTRICOMMENTO:

Abbina il piatto con verdure.

---

# Pizza napoletana

Unica e inimitabile



Italia (Europa)



5°D - Diego

## INGREDIENTI:

### Per l'impasto:

- Farina 00 W 280 800 g
- Acqua 500 g
- Olio extravergine d'oliva 3 cucchiari
- Sale fino 25 g
- Zucchero 10 g
- Lievito di birra fresco 1 g

### Per la farcia:

- Pomodori pelati tipo San Marzano 400 g
- Fiordilatte 400 g
- Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare q.b.
- Basilico spezzettato a mano q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino 4 g

## PROCEDIMENTO:

1. Versare la farina setacciata in una ciotola capiente, creando una fontana al centro.
2. Sciogliere il lievito di birra fresco nell'acqua tiepida e versare lentamente nella fontana insieme allo zucchero. Mescolare leggermente e lasciare riposare per circa 10 minuti affinché il lievito si attivi.
3. Aggiungere l'olio extravergine d'oliva e il sale alla miscela di acqua e lievito.
4. Iniziare ad impastare gli ingredienti con le mani o con una planetaria dotata di gancio, fino a ottenere un impasto omogeneo e liscio.
5. Trasferire l'impasto su una superficie leggermente infarinata e continuare a lavorarlo per circa 10-15 minuti, fino a quando diventa elastico e morbido al tatto.
6. Formare una palla con l'impasto e metterla in una ciotola leggermente oliata, coprendola con un canovaccio umido.
7. Lasciar lievitare l'impasto in un luogo caldo e privo di correnti d'aria per almeno 2 ore, o fino a quando raddoppia il suo volume.
8. Dividere l'impasto lievitato in palline da circa 200 g ciascuna.
9. Disporre le palline su una teglia leggermente infarinata, coprire con un canovaccio e lasciar riposare in frigorifero per almeno 6 ore o, meglio ancora, per tutta la notte. Preparare la salsa di pomodoro schiacciando i pomodori pelati con le mani e scolandoli per eliminare l'eccesso di liquido.
10. Tagliare il fiordilatte a pezzetti o a fette sottili.
11. Tritare grossolanamente il basilico fresco.
12. Preparare la pizza: Prendere una pallina di impasto e stenderla su una spianatoia leggermente infarinata fino ad ottenere un disco sottile.
13. Distribuire uniformemente la salsa di pomodoro sulla base della pizza, lasciando un bordo libero.
14. Disporre i pezzetti di fiordilatte sulla salsa di pomodoro.
15. Aggiungere il basilico tritato.
16. Condire con sale e un filo d'olio extravergine d'oliva.

17. Cuocere la pizza in forno preriscaldato alla temperatura massima per circa 10-12 minuti, o finché risulti dorata e croccante.
18. Una volta sfornata, aggiungere il Parmigiano Reggiano grattugiato fresco sulla superficie della pizza.
19. Tagliare la pizza in fette e servirla calda.



---

**NOTE:**

La pizza napoletana è uno dei vanti della cucina italiana in tutto il mondo. Tante sono le imitazioni, ma una sola è quella originale.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Piatto ricco e abbondante. Non consumare oltre una volta a settimana.

---

# Pupusas



El Salvador (America centrale)



4°E - Zoe

## INGREDIENTI:

- Farina di mais 500 g
- Acqua 900 mL
- Quesillo (formaggio a pasta molle o mozzarella) 300 g
- Fagioli rossi (tipo borlotti) 150 g
- Chicharron di El Salvador (o altrimenti sostituire con pancetta) 100 g
- Olio di semi q.b.
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Far bollire i fagioli fino a ridurli una purea dalla consistenza solida e compatta.
2. Setacciare la farina di mais in una terrina ampia e aggiungere l'acqua tiepida e il sale. Mescolare con le dita fino a quando il composto non diventa morbido e gommoso. Se l'impasto appare troppo molle aggiungere altra farina di mais, se invece è troppo secco, aggiungere altra acqua.
3. Formare una palla e coprire con uno strofinaccio umido, lasciando riposare per un quarto d'ora circa.
4. Inumidire le mani, prendere una pallina di prodotto e lavorarla con le mani.
5. Quando sarà priva di bolle di aria schiacciarla con le dita fino a realizzare una focaccina tonda. Tenere la pupusa sul palmo della mano e versare un cucchiaino di formaggio sbriciolato al centro, la purea di fagioli e i chicharrón.
6. Schiacciare nuovamente la pupusa con le dita facendo in modo che il ripieno non fuoriesca.
7. Quando si hanno dei dischi non troppo spessi né troppo sottili, di circa mezzo centimetro, cuocerli a uno a uno su una piastra già calda e ben unta.
8. Accompagnare con una salsa di pomodori.



---

**NOTE:**

Le pupusas sono un piatto tipico di El Salvador, simile all'arepa venezuelana, alla gordita messicana o alla tigella modenese.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Per una versione più salutare e plant based, toglì dagli ingredienti la pancetta.

---

# Torta soffice di patate



Italia (Europa)



3°B KING - Silvia

---

## INGREDIENTI:

- Patate 200 g
- Farina 00 50 g
- Uova 4
- Latte vaccino 2 cucchiari
- Sale un pizzico

## PROCEDIMENTO:

1. Lessare le patate.
2. Amalgamare i rossi delle uova con il burro e a parte montare i bianchi a neve. Unire poi le patate schiacciate al composto di uova e burro ed infine aggiungere il latte. Ad ultimo incorporare gli albumi a neve.
3. Disporre in una tortiera rivestita da carta forno e cuocere a 180°C per 75 min.



---

**NUTRICOMMENTO:** Accompagna con una porzione di verdure di stagione per ottenere un'adeguata porzione di fibra.

---

# DOLCI





# Baghrir

## Pancake marocchini



Marocco (Africa)



3°A KING - Soufian

---

### INGREDIENTI:

- Semola 2 bicchieri
- Farina 1 tazza
- Lievito chimico per pane 1 cucchiaino
- Zucchero 1 cucchiaino
- Sale 1 cucchiaino
- Acqua calda 4 bicchieri
- Miele q.b.
- Noci q.b.

### PROCEDIMENTO:

1. Frullare tutti gli ingredienti insieme per 3 minuti.
2. Lasciar fermentare per 10 minuti.
3. Scaldare un padellino antiaderente e versare un cucchiaino di composto. Appena fa le bollicine, girare dall'altro lato.
4. Servire tiepidi con miele e noci.



---

### NOTE:

Si prestano a colazioni o a merende.

---

### NUTRICOMMENTO:

Per una colazione completa, abbinare i pancake con dello yogurt bianco e con della frutta fresca.

---

# Basbousa

Quello della mamma è sempre più buono



Egitto (Africa)



3°A KING – Omar e 5°D – Atalla

## INGREDIENTI:

### Per l'impasto:

- Semolino 500 g
- Olio di semi 30 ml
- Zucchero semolato 125 g
- Latte 150 ml
- Acqua 50 ml
- Lievito per dolci 2 cucchiaini

### Per lo sciroppo:

- Zucchero semolato 250 g
- Acqua 125 ml
- Succo di limone 1 cucchiaino
- Miele 1 cucchiaino
- Acqua di rose 2 cucchiaini

### Per la decorazione

- Mandorle, q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Scaldare leggermente il latte con l'acqua e l'olio. Versare lo zucchero e girare finché sarà sciolto. Unire al composto il lievito e unire immediatamente al semolino. Girare con un cucchiaino fino a ottenere un composto ben bagnato. Farlo riposare 10 minuti.
2. Stendere, aiutandosi con le mani, il composto nella teglia coperta con carta forno, in uno spessore di circa un cm. Dopodiché, con un coltello affilato, incidere delle righe in diagonale in modo da ottenere una serie di rombi.
3. Mettere una mandorla al centro di ogni rombo, premendo bene con le dita perché vi rimanga "intrappolata".
4. Cuocere quindi in forno preriscaldato a 180°C per circa mezz'ora, ottenendo una colorazione leggermente dorata.
5. A circa 10 minuti dalla fine della cottura, preparare lo sciroppo: versare tutti gli ingredienti in un pentolino e portare a bollire. Abbassare il fuoco e far sobbollire dolcemente per 7-8 minuti.
6. Appena il dolce è pronto, tirarlo fuori dal forno e versarvi sopra lo sciroppo bollente. Lo sciroppo deve inzuppare per bene il dolce, e andare ovunque, ai lati e sotto di esso.
7. Lasciare raffreddare completamente prima di tagliare i rombi seguendo le incisioni fatte in precedenza.



---

**NOTE:**

I dolcetti si conservano anche una settimana purché chiusi in una scatola di latta.

---

# La bella torta veloce

Un dolce per pigri golosi



Mondo



5°D – Youssef

## INGREDIENTI:

- Latte intero 400 g
- Biscotti secchi al cacao 400 g
- Lievito in polvere per dolci 16 g
- Burro q.b.
- Farina 00 q.b.
- Zucchero a velo q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Versare i biscotti secchi in un mixer abbastanza capiente e frullare per ridurli in polvere.
2. Unire il lievito e il latte. Quindi frullare ancora per miscelare bene il tutto.
3. Imburrare e infarinare uno stampo da plumcake e versare il composto ottenuto.
4. Cuocere la torta in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 min circa. Controllare la buona riuscita della cottura con uno stuzzicadenti prima di sfornare: se uscirà pulito dopo aver infilzato il dolce, è pronto!
5. Sfnare e lasciate raffreddare a temperatura ambiente nello stampo.
6. Quando freddo, cospargere con zucchero a velo a piacere.



## NOTE:

Solo tre ingredienti per sfornare un dolce perfetto per la colazione!

## NUTRICOMMENTO:

Consumalo a colazione accompagnando una fetta con un frutto di stagione e una tazza di tè.

# Chiacchiere al forno

*A carnevale ogni scherzo vale*



Italia (Europa)



3°A KING - Monica

## INGREDIENTI:

- Farina 00 140 g
- Uovo 1
- Zucchero 1 cucchiaino
- Succo di arancia 1 cucchiaino
- Olio di semi di girasole 1 cucchiaino
- Limone scorza
- Sale q.b.
- Zucchero a velo q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. In una ciottola rompere l'uovo, aggiungere lo zucchero e il succo d'arancia.
2. Unire l'olio di semi e la buccia grattugiata del limone.
3. Aggiungere poco alla volta la farina e impastare fino a ottenere un impasto liscio.
4. Coprire e lasciar riposare per 30 minuti.
5. Stendere la pasta con il mattarello in una sfoglia sottile.
6. Usando una rotellina, tagliare la pasta in losanghe o in triangolini.
7. Cuocere le chiacchiere in forno a 200°C per 10 minuti.
8. Una volta cotte e fredde, spolverizzare con lo zucchero a velo.



## NOTE:

Tipica ricetta del carnevale italiano. A seconda della regione si possono chiamare in tanti modi diversi, come cenci, frappe, bugie etc.

## NUTRICOMMENTO:

Questa versione al forno, invece che la tradizionale chiacchera fritta, risulta più leggera e salutare.

# Colada morada

## Il frullato della festa dei morti



Equador (Sud-America)



5°D - Emanuele

### INGREDIENTI:

- Acqua 2 litri
- Erbe aromatiche: foglie di arancio, mirto, limone e verbena 1 mazzo
- Polpa di lulo o di frutto di naranjilla 400 ml
- More 2 tazze
- Lamponi 2 tazze
- Farina di mais viola o nero 1 tazza
- Cannella 6 bastoncini
- Chiodi di garofano q.b.
- Alloro 3 foglie
- Panela o zucchero di canna grattugiato 100 g
- Ananas a dadini 2 tazze
- Fragole a fette, per guarnire 2 tazze

### PROCEDIMENTO:

1. Riempire una grande pentola con un litro d'acqua e aggiungere le erbe, la cannella, i chiodi di garofano e le foglie di alloro. Cuocere per 15 minuti e incorporare il frutto del lulo. Quando il frutto è morbido, frullarlo e riservare il succo.
2. Ripetere il processo di frullatura per le more e i lamponi (insieme), questa volta aggiungendo un po' d'acqua prima di ridurli in purea.
3. In una brocca, versare il restante litro d'acqua. Quindi setacciare la farina nell'acqua per aiutarla a sciogliersi, eliminando le impurità. Mettere da parte.
4. Successivamente, prendere l'acqua infusa di erbe e filtrarla con un colino. Riportare l'acqua filtrata nella pentola e aggiungere la farina sciolta, il succo di bacche e di lulo e lo zucchero di canna.
5. Riportare il composto a ebollizione e incorporare l'ananas tagliato a cubetti. Cuocere per 30 minuti mescolando continuamente. Una volta pronto, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Per servire, frullare con ghiaccio in un robot da cucina o in un frullatore e servire guarnendo con qualche fetta di fragola.
6. È possibile variare la densità della colada morada aggiungendo più o meno quantità d'acqua.



---

**NOTE:**

La *colada morada* è una bevanda preparata in occasione della festa dei morti il 2 novembre nei paesi dell'America Latina. È una bevanda densa e viola preparata con frutti tropicali e solitamente accompagnata da le *guagas de pan*, dei panini dolci a forma di baboline.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Adatta la ricetta usando frutta e spezie che puoi reperire nel paese in cui ti trovi. Per una versione più salutare, non aggiungere lo zucchero.

---

# Coppetta di biscotti

Stratificazione d'amore



Italia (Europa)



5C KING - Enrico

---

## INGREDIENTI:

- Biscotti 3
- Yogurt bianco 1 vasetto
- Panna montata 3 spruzzi

## PROCEDIMENTO:

1. Frantumare due biscotti nel fondo di una coppetta.
2. Aggiungere lo yogurt e mescolare bene.
3. Aggiungere la panna montata.
4. Coprire con il terzo biscotto.



---

## NUTRICOMMENTO:

Per una versione più salutare, adatta a una merenda, usa lo yogurt bianco magro e sostituisci la panna con della frutta fresca.

---



# Kaiserschmarren

Frittelle dolci del re



Dolomiti, Italia (Europa)



Classe 4°C

## INGREDIENTI:

- Farina 00 50 g
- Burro 40 g
- Latte vaccino 100 ml
- Uova 3
- Zucchero 50 g
- Baccello di vaniglia 1
- Rum essenza
- Zucchero a velo q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Versare in ciotola la farina, i semi di una bacca di vaniglia, un pizzico di sale e il latte a filo, mescolando con una frusta.
2. Unire il rum, poi lo zucchero, infine le uova e continuare a mescolare il composto con una frusta a mano.
3. L'impasto dovrà risultare omogeneo e piuttosto liquido: non devono esserci grumi.
4. In una padella antiaderente sciogliere completamente il burro a fuoco dolce. Versare il composto in padella e cuocere per circa 3-4 minuti a fuoco medio-alto, coprendo con un coperchio.
5. Quando la base sarà cotta e colorata, dividere in 4 parti, in modo da girarle più facilmente e cuocerle dall'altro lato.
6. Cuocere per altri 2-3 minuti, sempre con coperchio. Passato questo tempo, rimuovere il coperchio e "strappare" con l'aiuto di due forchette in modo da ridurre il kaiserschmarren in pezzi grossolani ed irregolari. Saltare senza coperchio ancora per qualche istante, quindi cospargere con un cucchiaino di zucchero semolato, in modo da farlo caramellare.
7. Coprire alcuni istanti con il coperchio, poi mescolare un'ultima volta.



## NOTE:

Si possono servire subito ben caldi con una spolverata di zucchero a velo e la confettura di mirtilli rossi di accompagnamento. Ottimo per una buona colazione della domenica.

# Mucenici

## Brioachine dolci dalla Romania



Romania (Europa)



2A

### INGREDIENTI:

#### Per l'impasto:

- Farina 00 500 g
- Latte 125 mL
- Acqua 125 mL
- Zucchero 150 g
- Uovo 1
- Burro 80 g
- Lievito in polvere 1 bustina
- Sale un pizzico
- Noci 50 g
- Miele q.b.

#### Per spennellare:

- Tuorlo d'uovo 1
- Latte 30 mL

#### Per lo sciroppo:

- Acqua 300 mL
- Zucchero 150 g
- Zucchero vanigliato 1 bustina
- Rum essenza
- Scorza di un limone grattugiata

### PROCEDIMENTO:

1. Mettere in una ciotola la farina, fare un buchetto dove aggiungere il lievito secco, il sale, zucchero, uovo, burro morbido, il latte e l'acqua leggermente caldini, amalgamare bene e incominciare a impastare energicamente, per circa 25 minuti, per ottenere un risultato migliore. A questo punto mettere l'impasto a lievitare in un luogo caldo, coperto con uno strofinaccio per 1/1,30 ore.
2. Nel frattempo, sbattere il giallo dell'uovo, aggiungere i 30 ml di latte e lasciare da parte.
3. Per preparare lo sciroppo, mettere in un pentolino l'acqua, lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il rum e fare bollire, quando è tiepido aggiungere anche la buccia del limone.
4. Dopo che l'impasto è lievitato, metterlo sul tavolo da lavoro, leggermente infarinato, e formare circa una ventina di palline. Se possibile, pesare le palline affinché abbiano più o meno lo stesso peso (60 g). Con le mani stendere ogni pallina formando una salsiccia sottile, lunga circa 50 cm, dopodiché prendere i lati con una mano e con l'altra fare una treccina che si chiude in un cerchio che si gira a forma di otto.
5. Appoggiare tutte le brioche sulla teglia da forno coperta con la carta e lasciare lievitare ancora per un'ora. Trascorso questo tempo, spennellare con il giallo dell'uovo precedentemente mescolato al latte e infornare a 180°C finché diventano dorate. Una volta tirate fuori dal forno, spennellare le brioche con lo sciroppo e successivamente con il miele e poi mettere sopra la noce tritata finissima.



---

**NOTE:**

Conservare a temperatura ambiente possibilmente in un contenitore ermetico per evitare che si secchino.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Consumali a colazione con un bicchiere di latte e della frutta di stagione.

---

# Muffin alla vaniglia

Piccoli dolcetti



USA (Nord America)



5°C - Nada

## INGREDIENTI:

- Burro morbido 125 g
- Zucchero 125 g
- Uova 2
- Estratto di vaniglia 1 cucchiaino
- Farina 00 125 g
- Lievito per dolci 8 g
- Latte 45 ml

## PROCEDIMENTO:

1. Preriscaldare il forno statico a 180°C.
2. Montare con le fruste elettriche il burro con lo zucchero. Aggiungere un uovo alla volta.
3. Aggiungere l'estratto di vaniglia.
4. Setacciare all'interno la farina con il lievito e, sempre con le fruste, far assorbire il tutto nell'impasto.
5. Aggiungere infine il latte e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
6. Distribuire il composto in 9 pirottini da muffin.
7. Cuocere per circa 15 minuti. Controllare che siano pronti effettuando la prova con uno stecchino.



## NOTE:

Conservare a temperatura ambiente possibilmente in un contenitore ermetico per evitare che si seccino.

## NUTRICOMMENTO:

Ottimo per una colazione un po' più golosa, abbinati ad una ciotola di fragole o frutta di stagione.

# Pancakes



USA (America del Nord)



5°B – Sara

---

## INGREDIENTI:

- Uovo 1
- Zucchero 40 g
- Farina 00 100 g
- Latte 100 mL
- Lievito per dolci 1 cucchiaino
- Zucchero a velo q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Sbattere l'uovo e lo zucchero in una ciotola.
2. Aggiungere la farina e il lievito e mescolare. Quindi unire il latte.
3. Mescolare fino a ottenere una pastella omogenea.
4. Scaldare una piastra o una padella antiaderente, con un po' di carta assorbente intinta nell'olio, ungere la padella, poi versare un po' di impasto al centro.
5. Dopo un paio di minuti, girare il pancake con l'aiuto di una spatola e cuocere anche dall'altro lato.
6. Impilare man mano i pancakes uno sull'altro, poi spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.



---

## NOTE:

Diffusi in tutto il mondo, ogni paese ha la sua versione. Questa è quella classica.

---

## NUTRICOMMENTO:

Accompagnali con della frutta fresca.

---

# Pastiera napoletana

Il dolce di Pasqua della tradizione campana



Campania, Italia (Europa)



3°B KING – Martina e 3°A KING – Stefania

## INGREDIENTI:

### Per la frolla:

- Farina 250 g
- Burro morbido 50 g
- Zucchero 80 g
- Miele 20 g
- Uovo 1
- Latte intero 40 ml
- Scorza di ½ limone
- Scorza di ½ arancia
- Sale q.b.

### Per la crema di grano:

- Grano cotto 200 g
- Burro 25 g
- Latte intero 80 mL
- Scorza di ½ limone
- Scorza di ½ arancia
- Sale q.b.

### Per il ripieno:

- Ricotta di pecora 200 g
- Zucchero 180 g
- Cedro candito 200 g
- Miele 20 g
- Uova 2 + 1 tuorlo
- Acqua di fiori d'arancio q.b.
- Latte intero 20 mL
- Scorza di arancia q.b.
- Scorza di limone q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Per preparare la pastiera cominciare almeno 12 ore (preferibilmente 24 ore prima) dalla frolla e dal ripieno. Montare il burro morbido con lo zucchero utilizzando fruste elettriche o una planetaria. Aggiungere la buccia di limone e la buccia di arancio e montare per circa 3-4 minuti fino a ottenere un composto cremoso.
2. Continuare a montare a velocità alta aggiungendo uno alla volta il miele, l'uovo e il latte, assicurandosi che ogni ingrediente venga assorbito prima di aggiungere il successivo. Ottenere una crema liscia e priva di grumi.
3. In una terrina setacciare la farina, unire un pizzico di sale e il lievito e aggiungere il composto precedentemente prodotto. Mescolare delicatamente a mano con una spatola fino a quando l'impasto inizia a compattarsi.
4. Trasferire l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata e impastare delicatamente solo il tempo sufficiente per amalgamare gli ingredienti. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere un po' di farina (circa 6-7 g) per compattarlo e formare una palla.
5. Avvolgere la pasta frolla in pellicola trasparente, appiattirla leggermente e lasciarla riposare in frigo per circa 12 ore (meglio se 24 ore). Il riposo è cruciale, poiché permette all'impasto di indurirsi per essere lavorato con precisione. È importante che il guscio della pastiera e le strisce decorative siano ricavati da un impasto rigido e fresco.
6. Almeno 12 ore prima (preferibilmente 24 ore prima) di procedere, sgocciolare accuratamente la ricotta e unirli allo zucchero in una ciotola coperta con pellicola. La marinatura è essenziale affinché la ricotta assorba completamente lo zucchero, fondendosi perfettamente con gli altri ingredienti.
7. Il giorno che viene preparata la pastiera napoletana, cominciare preparando la crema di grano.
8. Tagliare le bucce degli agrumi in pezzi spessi.
9. In un pentolino di medie dimensioni, aggiungere il grano, il latte, il burro e le bucce degli agrumi. Cuocere a fuoco basso per circa 25-30 minuti, mescolando continuamente.
10. Una volta cotta, eliminare le bucce degli agrumi con cura, non sprecando la crema.
11. Frullare 100 g di crema di grano ottenuta per renderla ancora più cremosa, quindi unire questa crema a quella rimasta, lasciando raffreddare completamente.

12. Setacciare la ricotta e incorporare le uova e il tuorlo uno alla volta, assicurandovi che ogni ingrediente venga assorbito prima di aggiungere il successivo. Infine, aggiungete l'aroma di fiori d'arancio. La consistenza finale dovrebbe essere una crema liscia e morbida.
13. Tritare i canditi e aggiungerli alla crema di grano una volta fredda. Mescolate bene.
14. Unire la crema di ricotta a quella di grano, continuando a mescolare. Mettere in frigo.
15. Infarinare bene il piano di lavoro e stendere la pasta frolla (ormai fredda e dura) fino a ottenere uno spessore di circa 4 mm. Avvolgere la sfoglia sul matterello e trasferirla sulla teglia per pastiera precedentemente imburrata e infarinata.
16. Utilizzando un matterello, appiattire i bordi della superficie per tagliare via l'impasto in eccesso. Ritagliare i bordi con un coltello affilato e bucherellare il fondo con una forchetta. Mettere il guscio di frolla in frigo e stendete gli avanzi di impasto per ricavare le strisce.
17. Stendere l'impasto ad uno spessore di circa 3-4 mm e tagliare delle strisce della larghezza di 1 cm / 1,2 cm massimo 1,5 cm.  
Aggiungere il ripieno alla base di frolla e adagiare le strisce create sulla pastiera, incrociandole in modo da formare dei rombi.
18. Cuocere in forno preriscaldato a 150°C nella parte medio-bassa per circa 1 ora e 45 minuti - 50 minuti. Dopo 1 ora, controllare la pastiera, aprendo leggermente il forno se si gonfia troppo.
19. Negli ultimi 15 minuti, controllare il colore della pastiera e, se necessario, alzare la temperatura del forno a 180°C per ottenere una colorazione uniforme.
20. Testare la cottura inserendo uno stecchino: l'interno della pastiera deve risultare asciutto.
21. Spegner il forno e lasciare riposare la pastiera nel forno spento, con la porta leggermente aperta, per circa 30 minuti.



---

**NOTE:**

Non toccate la pastiera per almeno 2 giorni. Gli aromi devo assestarsi insieme ai profumi.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Essendo un dolce molto sostanzioso, limitare ai pranzi di festa.

---



# Pita de coco

## O Bhapa Pitha



Bangladesh (Asia)



2A - Rumaisa

### INGREDIENTI:

#### Per il ripieno:

- Cocco rapè - 1 tazza
- Jaggery o zucchero grezzo di canna – 1/2 tazza
- Cannella q.b.
- Cardamomo q.b.

#### Per l'impasto:

- Farina di riso - 1 1/2 tazza
- Acqua - 1 1/2 tazza
- Sale q.b.

### PROCEDIMENTO:

#### Preparazione del ripieno

1. Mescolare il cocco, lo jaggery o zucchero di canna, la cannella e il cardamomo in una padella antiaderente.
2. Cuocere per 5-6 minuti o fino a quando non saranno appiccicosi e ben combinati. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Tenere da parte.

#### Preparazione dell'impasto:

1. Far bollire acqua e sale, aggiungere la farina di riso e mescolare bene con l'acqua. Coprire e cuocere per 3-4 minuti a fuoco basso. Al termine, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente.

#### Preparazione delle pita:

1. Estrarre l'impasto cotto, disporlo sulla tavola e cospargere di farina.
2. Dividere l'impasto in 8-10 palline e stenderlo con il mattarello.
3. Prendere un cucchiaino di ripieno preparato in precedenza e metterlo al centro dell'involucro. Piegare a mezza luna l'involucro dal centro verso i due lati esterni. Sigillare le estremità con una rotella dentellata.

#### Cottura:

1. Ungere con un po' d'olio una pentola per la cottura a vapore in alluminio o acciaio inox e posizionare le pita lasciando un po' di spazio tra l'una e l'altra. Riempire un recipiente o una pentola abbastanza grande da contenere la vaporiera con 3-4 dita di acqua e portare l'acqua a ebollizione.
2. Assicurarsi che il fondo della vaporiera non tocchi l'acqua. Una volta che l'acqua ha raggiunto l'ebollizione, posizionare la vaporiera nel recipiente e coprire con il coperchio.
3. Cuocere a vapore a fuoco vivo per 8-10 minuti. Le pita sono pronte quando appaiono lucide.



---

**NOTE:**

Il jaggery è un dolcificante naturale ampiamente utilizzato in diversi paesi dell'Asia meridionale e del Sud-est asiatico, nonché in alcuni paesi dell'Africa e delle Americhe. È fatto dalla cottura del succo di canna da zucchero o del succo di palma fino a quando non si solidifica. Questo processo di cottura elimina l'acqua dal succo, creando una massa solida di zucchero. Il jaggery ha una consistenza simile a quella del caramello e un sapore ricco, profondo e leggermente affumicato, con note di caramello e melassa.

---

**NUTRICOMMENTO:**

Consuma questo dolcetto per colazione abbinandolo ad un frutto fresco e a una tazza di latte.

---

# Qatayef



Egitto (Africa)



4°E – Arty M.

## INGREDIENTI:

### Per l'impasto:

- Farina 00 3 tazze
- Zucchero 2 cucchiaini
- Lievito in polvere per dolci 1 cucchiaino
- Sale 1 cucchiaino
- Acqua ½ tazza
- Burro q.b.
- Olio di semi 1 cucchiaino

### Per la farcia:

- Ricotta 100 g
- Noci 75 g
- Datteri morbidi 50 g

## PROCEDIMENTO:

1. Sciogliere il lievito nell'acqua, aggiungere lo zucchero e due cucchiaini di farina.
2. Lasciare riposare il composto per 10 minuti e, quando si saranno formate delle bolle sulla superficie, aggiungere il resto della farina, l'olio e il sale e amalgamare bene. Coprire la ciotola con una pellicola e lasciar lievitare per due ore.
3. Scaldare una padella antiaderente con un pezzetto di burro e versare pian piano il composto, proprio come si fa per preparare i pancake. Cuocere solo su un lato, finché non compaiono delle bolle sulla superficie.
4. Man mano che si va avanti a cuocere, mettere le frittelle da parte e coprirle per non farle seccare.
5. Intanto preparare la farcitura frullando la ricotta, le noci e i datteri denocciolati. Farcire le frittelle sul lato crudo e ripiegate a metà, premendo bene sui bordi per sigillare la pasta, oppure lasciare solo un'estremità aperta.
6. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti o comunque finché non diventano dorati.



## NOTE:

Vanno mangiati subito, ancora tiepidi.

# Quesadilla salvadoregna

Un dolce formaggioso



El Salvador (America centrale)



3°A - Sofia

## INGREDIENTI:

- Farina di riso 1 tazza
- Lievito in polvere 1 cucchiaino
- Uova 3
- Burro fuso 100 g
- Zucchero 1 tazza
- Parmigiano grattugiato 1 busta
- Panna acida  $\frac{3}{4}$  di tazza
- Semi di sesamo 1 cucchiaino

## PROCEDIMENTO:

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Sbattere gli albumi a neve.
2. Unire lo zucchero e il burro in una grande ciotola e montare con le fruste elettriche. A questo punto, aggiungere i tuorli e montare ancora.
3. Setacciare la farina di riso nell'impasto e mescolare con una spatola.
4. Incorporare gli albumi.
5. Versare la pastella in una teglia di vetro e cospargere con i semi di sesamo.
6. Cuocere per circa 40 minuti o finché la superficie diventa dorata.



## NOTE:

Di solito vengono venduti al mattino per una colazione veloce. Questo pane è un popolare alimento della domenica mattina in molte case salvadoregne.

## NUTRICOMMENTO:

Se consumato a colazione, abbinare una bella tazza di tè senza zucchero e un frutto fresco.

# Riso e latte

Una coccola per i pomeriggi invernali



Italia (Europa)



3°A KING

---

## INGREDIENTI:

- Riso 280 g
- Latte 1 ½ L
- Zucchero 2 cucchiari
- Cannella intera e in polvere

## PROCEDIMENTO:

1. Versare il latte in una casseruola, possibilmente antiaderente, e portate a bollore.
2. Versare il riso a pioggia e cuocere mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno. Portare a cottura fino a quando il riso avrà assorbito quasi tutto il latte e sarà diventato cremoso e all'onda: ci vorranno 15 minuti circa.
3. Aggiungere 2 cucchiari di zucchero e della cannella in polvere.



---

**NUTRICOMMENTO:** Un'altra variante potrebbe essere aggiungere del cacao amaro invece della cannella.

---

# Tiramisù

Felicità al cucchiaino



Italia (Europa)



3°C, 3°A KING - Eleonora e 5°C - Lara

## INGREDIENTI:

- Uova 4
- Mascarpone 500 g
- Zucchero 4 cucchiaini
- Savoiardi 300 g
- Caffè freddo 200 mL
- Cacao amaro q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Separare gli albumi dai tuorli e unire questi ultimi allo zucchero: montare per bene con le fruste elettriche o una planetaria fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
2. Aggiungere il mascarpone, già fuori frigo da 5 minuti per renderlo più morbido, e amalgamare. Se necessario, lavorarlo velocemente con le fruste per ammorbidirlo.
3. A parte, in un altro contenitore, montare gli albumi a neve ben ferma, quindi unirli ai tuorli montati con lo zucchero, poco alla volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontarli.
4. Creare uno strato di crema al mascarpone sul fondo di una pirofila. Disporre i savoiardi (inzuppati velocemente nel caffè freddo e non zuccherato) l'uno accanto all'altro, formando il primo strato. È importantissimo che i savoiardi non vengano sovrapposti.
5. Ricoprire i savoiardi con la crema, poi ancora uno strato di savoiardi e infine ancora con la crema.
6. Mettere il dolce in frigorifero per tre ore circa (meglio per tutta la notte).
7. Concludiamo, prima di servire, spolverizzando abbondante cacao amaro su tutta la superficie del Tiramisù.



**NOTE:**

Si consiglia di far riposare il tiramisù una notte in frigorifero e consumarlo il giorno seguente.

---

**NUTRICOMMENTO:**

È un dolce! Quindi si colloca all'apice della piramide.

---

# Torta al cioccolato

Super cioccolatosa



Italia (Europa)



3°E - Laura

## INGREDIENTI:

- Cioccolato fondente 200 g
- Burro 170 g
- Zucchero a velo 150 g
- Farina 2 cucchiaini
- Uova 4

## PROCEDIMENTO:

1. Scogliere a bagnomaria il cioccolato fondente con il burro
2. Montare i tuorli con lo zucchero a velo e unire il cioccolato e la farina.
3. Montare gli albumi e incorporarli all'impasto delicatamente.
4. Versare in una tortiera rivestita da carta forno.
5. Cuocere a 180°C per circa 30 minuti.



## NOTE:

Questa torta, anche detta torta tenerina o ferrarese, è tipica dell'Emilia-Romagna.

## NUTRICOMMENTO:

Essendo una torta molto sostanziosa, se ne consiglia il consumo solo per le occasioni speciali.



# Torta chocomiel

Dolcezza allo stato puro



Italia (Europa)



4°C

---

## INGREDIENTI:

- Farina 200 g
- Miele 300 g
- Burro 125 g
- Latte vaccino parzialmente scremato 250 mL
- Uova 2
- Gocce di cioccolato 50 g
- Lievito per dolci 1 bustina

## PROCEDIMENTO:

1. Mettere in una ciotola la farina e il lievito e, dopo aver mescolato, aggiungere le uova.
2. Far sciogliere il burro a bagnomaria. Nel frattempo, aggiungere a filo il latte e il burro e, grazie all'uso delle fruste elettriche, rendere il composto omogeneo. Aggiungere quindi il miele e le gocce di cioccolato.
3. Mescolare bene e versare il composto in una tortiera rivestita da carta forno.
4. Cuocere in forno già caldo a 180°C per 25 minuti.
5. Prima di sfornare fare la prova con uno stecchino.



---

**NUTRICOMMENTO:** Consumala a colazione accompagnata da un frutto fresco di stagione.

---

# Torta di mele

Un dolce che sa di casa



Italia (Europa)



5°B - Alice

## INGREDIENTI:

- Mele 1 kg
- Farina 200 g
- Zucchero 150 g
- Uova 2
- Lievito 1 bustina
- Latte 1 bicchiere
- Buccia grattugiata di 1 limone
- Cannella q.b.

## PROCEDIMENTO:

1. Tagliare le mele in quattro parti e sbucciarle. Quindi togliere il torsolo e tagliarle a fettine sottili.
2. Mischiare tutti gli altri ingredienti, lasciando a parte le mele.
3. Aggiungere quindi le mele e cannella e mescolare.
4. Se serve, aggiungere poco latte per avere una consistenza meno densa.
5. Imburrare e infarinare una teglia e versare all'interno l'impasto.
6. Cuocere a 180°C per circa 30 minuti.



## NOTE:

Per una versione più golosa, aggiungere all'impasto  $\frac{1}{2}$  bicchiere di uvette ammollate nel rum.

## NUTRICOMMENTO:

Servire con una tazza di tè per una colazione completa.

# Watalappan

Budino dello Sri-Lanka



Sri-Lanka (Asia)



5°D – Sithuli Braamana

## INGREDIENTI:

- Jaggery 500 g
- Latte di cocco 4 tazze
- Vaniglia 1 cucchiaino
- Anacardi 1 tazza
- Uova 8
- Cardamomo 8 spicchi tritati
- Cannella 1 bastoncino
- Uva passa 1/2 tazza
- Burro 2 cucchiaini

## PROCEDIMENTO:

1. In una ciotola tritare bene il jaggery, mentre in un'altra ciotola sbattere le uova, aggiungere le spezie e mescolare bene.
2. Unire il jaggery con la vaniglia e il latte di cocco e amalgamare bene. Unire quindi il composto all'altra ciotola con le uova.
3. Versare il composto in una teglia da forno unta con del burro.
4. Mettere in una teglia più grande dell'acqua e adagiare all'interno la teglia con il composto.
5. Infornare e cuocere per 1 ora a 150°C finché in superficie non sarà brunito.
6. Quando sarà freddo, sminuzzare gli anacardi e metterli sulla superficie del dolce insieme all'uva passa.



## NOTE:

Jaggery è una forma tradizionale di zucchero non raffinato consumato in Asia, Africa, America Latina e nei Caraibi. Viene ricavato dal succo concentrato dei fiori della arenga pinnata, una varietà dalla fibra nera nativa dell'Asia. In alternativa è possibile usare lo zucchero di canna grezzo.

## NUTRICOMMENTO:

Dolce ad alto contenuto di zuccheri semplici. Dove si colloca nella piramide alimentare? Sempre in alto!

# Partecipanti al progetto

Istituto Comprensivo "Luigi Cadorna" di Milano

Plesso Carlo Dolci

Plesso Martin Luther King

<b>CLASSI</b>	<b>INSEGNANTI DI RIFERIMENTO</b>
2A	Anita Annalisa
3A	Matteo
3A KING	Valeria
3B KING	Luigia Francesca
3C	Fausta
3E	Monica
4C	Elena Annunziata Tiziana
4E	Teresa Maria Giorgia
5A	Maria Antonietta Elena
5B	Erika
5C	Maria Cristina Serafina
5C KING	Francesca
5D	Daniela
5E	Anna Chiara Vincenza

# Ricercatori

## ISTITUTO

Istituto di Ricerche  
Farmacologiche Mario  
Negri

Università degli studi di  
Pavia  
*Laboratorio di Dietetica e  
Nutrizione Clinica*

Università degli studi di  
Pavia  
*Officine Creative*

## RICERCATORI

Carlotta Franchi  
Marta Baviera  
Maria Luisa Ojeda  
Francesca Orsini

Hellas Cena  
Maria Vittoria Conti  
Sara Basilico  
Federica Loperfido  
Chiara Breda  
Linda Spialtini  
Giulia Quarantelli  
Elena Klaic

Federica Villa  
Stefano Conca Bonizzoni  
Elisabetta Modena

*Project funded under the National Recovery and Resilience Plan (NRRP), Mission 4, Component 2 Investment 1.3 - Call for tender No. 341 of 15 March 2022 of Italian Ministry of University and Research funded by the European Union – NextGenerationEU; Award Number: Project code PE00000003, Concession Decree No. 1550 of 11 October 2022 adopted by the Italian Ministry of University and Research, CUP F13C22001210007, Project title “ON Foods - Research and innovation network on food and nutrition Sustainability, Safety and Security – Working ON Foods*





## PROGETTO LIVELY



---

Si ringraziano tutte le bambini e tutti i bambini dell'Istituto Luigi Cadorna di Milano che hanno partecipato al progetto LIVELY, tutti i genitori e le famiglie che hanno aderito con entusiasmo al progetto, tutti gli insegnanti che hanno accolto noi ricercatori all'interno delle loro classi e ci hanno reso parte delle loro intense giornate.

---

Grazie

Thank  
you

Gracias

شکراً

Multimuseo

谢谢

