

# CRITERI PER LA PREPARAZIONE DELLE RICETTE (classe 3°A)

Tutte le ricette sono state preparate nella cucina della scuola Nicoli, seguendo il principio del "che cosa si mangia a mensa oggi?".

La mensa scolastica è, purtroppo, causa di moltissimo spreco, in parte dovuto alle abitudini alimentari dei ragazzi, in parte allo stesso "sistema" che regola il funzionamento delle mense.

Nell'ottica di fare più attenzione a ciò che si consuma, la nostra cucina è stata davvero una **cucina del recupero**. Infatti abbiamo:

- cercato di **ridurre gli acquisti e quindi gli imballaggi**, recuperando il più possibile alimenti (frutta, formaggio) dalla mensa scolastica e preparando in casa pasta e salse (pasta per la pizza e besciamella)
- fatto uso, per quanto possibile, di **prodotti del commercio equo-solidale** (cacao in polvere)
- acquistato **uova** soltanto **biologiche**

In particolare:

- le **mele** e le **banane** delle ricette 1 e 2 sono state **recuperate** dalla mensa scolastica
- praticamente tutta **pasta per la pizza** (unica eccezione, le girelle di pizza) è stata preparata in casa dalla prof.ssa Olmo: questo ha permesso un risparmio considerevole per quanto riguarda gli imballaggi e ha garantito l'uso di ingredienti sani
- La **crescenza** proviene dalla mensa scolastica: si tratta di formaggio non consumato durante il pranzo dai ragazzi che, se reso, sarebbe stato gettato via.
- Per quanto riguarda la preparazione delle girelle di pizza (ricetta n. 4) i **pomodorini** provengono **dall'orto scolastico** e la **mozzarella** è stata acquistata **nella Cascina Berta** (Settimo T.se).

# 1. TORTA DI MELE

## Ingredienti

3 mele (recuperate dalla mensa scolastica) - 200 gr di farina - 200 ml di latte - 200 gr di zucchero - 2 uova (da allevamento all'aperto) - 1 limone - un pizzico di cannella in polvere - 1 bustina di lievito vanigliato - cioccolato in polvere (fair trade)

## Procedimento

Sbucciare le mele a pezzetti e mescolarle al succo di limone.

Sciogliere il burro, versarlo sullo zucchero e lavorarlo. Aggiungere le uova e mescolare bene. Aggiungere la farina, il latte, la cannella, le mele e, per ultimo, il lievito.

Mescolare bene ed infornare a 180° C per 50-60 mn.

# 2. TORTA LEGGERA DI BANANE

## Ingredienti

2 banane (recuperate dalla mensa scolastica) - 300 g di farina - 150-180 gr di zucchero - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 80 ml di olio d'oliva - 300 ml di latte - 1 bustina di lievito - 1 limone - cioccolato in polvere (fair trade)

## Procedimento

Affettare le banane e immergerle nel succo di limone.

Mescolare latte, olio, zucchero, unire la farina e amalgamare bene. Aggiungere le fettine di banana e il lievito per dolci.

Spolverizzare la superficie con zucchero di canna e cioccolato amaro in polvere. Infornare a 180 °C per 60 mn.

E' preferibile mangiare la torta fredda e con l'accompagnamento di marmellata, magari a colazione.

## ATTENZIONE!!

Purtroppo le **banane non** sono frutti **ecosostenibili** (per le lunghe distanze e per il fatto che, recuperate dalla mensa scolastica, non hanno il marchio fair trade), ma abbiamo cercato di **limitare l'uso di proteine animali**: nella torta di banane non è previsto l'impiego **né di burro né di uova**.

## 3. PIZZA ALLA CRESCENZA

### Ingredienti

1 kg di **pasta per pizza** (preparata in casa dalla prof.ssa Olmo) - 500 gr di **crescenza** (recuperate dalla mensa scolastica) - noci - 100 gr di prosciutto crudo

### Procedimento

Stendere la pasta su una teglia unta d'olio (sostituire l'olio con carta forno, se si vuole condire meno) e farcirla con la crescenza ben mescolata con i gherigli di noce tritati

Sistemare le fette di prosciutto crudo in modo da ricoprire tutta la superficie della pizza.

Infornare in forno già caldo a 200 C per 15 mn ca.

## 4. GIRELLE DI PIZZA

### Ingredienti

1 kg di **pasta per pizza** (questa volta, confezionata) - 500 gr di **pomodorini** (a km 0 perché dall'orto scolastico) - 600 gr di **mozzarella** (a km 0 perché dalla Cascina Berta)

### Procedimento

Stendere la pasta, cospargerla di dadini di mozzarella e di pomodorini tagliati a metà.

Arrotolare la pasta sul ripieno, quindi tagliare a fette di 3-4 cm di diametro il cilindro così ottenuto.

Infornare per 30 mn a 180°C.

## 5. TIGELLE CON CRESCENZA

### Ingredienti

6 tigelle (confezionate) - 200 gr di **crescenza** (recuperata da mensa scolastica) - 2/3 cucchiari di **besciamella** (preparata dalla prof.ssa Garda)

### Procedimento

Tagliare a metà le tigelle, scaldarle per qualche minuto e farcirle con la crema di crescenza e besciamella.

## 6. VOL AU VENT CON BESCIAMELLA, CRESCENZA E NOCI

### Ingredienti

Vol au vent (confezionati, in base alle necessità) - 300 gr di **crescenza** (recuperata da mensa scolastica) - 3/4 cucchiari di **besciamella** (preparata dalla prof.ssa Garda) - 10/15 gherigli di noci

### Procedimento

Preparare una crema di crescenza mescolando il formaggio alla besciamella e ai gherigli di noce tritati.

Riempire i vol au vent e scaldarli in forno per 5-10 mn.

## 7. FOCACCIA AL ROSMARINO

## **Ingredienti**

1 kg di **pasta per pizza** (preparata dalla **prof.ssa Olmo**) - olio extravergine di oliva q.b.- due rametti di **rosmarino** (dal giardino della **prof.Garda**) – un cucchiaino di sale grosso

## **Procedimento**

Stendere la pasta su una teglia unta d'olio (sostituire l'olio con carta forno, se si vuole condire meno).

Preparare una salsina con olio d'oliva, rosmarino e sale grosso. Spennellare la superficie della pizza con l'emulsione e infornare per 15 mn ca a 200 ca.

# **8. PIZZA AI QUATTRO FORMAGGI**

## **Ingredienti**

1 kg di **pasta per pizza** (preparata in casa dalla **prof.ssa Olmo**) - 100 gr di gorgonzola - 100 gr di fontal - 200 gr di **crescenza** (recuperata da mensa scolastica) - 100 gr di mozzarella

## **Procedimento**

Tagliare a dadini la fontina, la gorgonzola e la mozzarella.

Stendere la pasta su una teglia unta d'olio (sostituire l'olio con carta forno, se si vuole condire meno). Distribuire sulla superficie della pizza la crescenza e poi completare con i dadini di formaggio.

Infornare a 200 C per 15 mn ca.

# 9. **RICETTA PER LA PASTA DELLA PIZZA (di qualità)**

## **Ingredienti**

330 gr acqua a temperatura ambiente

20 gr. olio di oliva

10 gr. di zucchero

10 gr. di sale grosso

20 gr. di lievito fresco

600 gr. di farina "0" (per un risultato più croccante: 500 gr. di farina "0" e 100 gr. di farina di semola)

## **Preparazione**

Unire in una ciotola tutti gli ingredienti secondo l'ordine ed impastare con vigore per ottenere un composto omogeneo e morbido. L'impasto deve risultare molto umido e pertanto è necessario ungere le mani prima e durante l'operazione.

Può essere usato un mixer o frullatore per facilitare e velocizzare la preparazione.

## **Lievitazione**

Almeno 4/6 ore, ma anche di più. La lunghezza della lievitazione favorisce la digeribilità del prodotto finale.

## **Cottura**

In forno già caldo a 240° per 15'/20'

# 10. TORTA ALLA LAVANDA

- 200 gr di farina
- 150 gr di zucchero
- 1 cucchiaio di fiori di lavanda freschi o secchi
- 150 gr di burro a pezzetti
- 1 cucchiaino raso di lievito per dolci
- Mandorle sminuzzate (a piacere)

Mescolare la farina con lo zucchero, i fiori di lavanda, il burro a pezzetti, le mandorle e il cucchiaino di lievito. Formare un panetto da stendere con il matterello in una tortiera rotonda, rivestita da carta da forno.

Infernare in forno già caldo a 180 C per 15-20 mn finche la torta non è leggermente dorata in superficie.

Far raffreddare.

**CONSIGLIO:** se si dispone di lavanda nella stagione giusta, si possono raccogliere i fiori e mescolare con lo zucchero (bianco o di canna), da conservare in vasetti di vetro o di latta fino al momento dell'uso. Non eccedere nelle quantità (2 cucchiaini colmi ogni 500 gr di zucchero). Lo zucchero rimarrà piacevolmente aromatizzato.