

Possiamo Scegliere

45 proposte per un'alimentazione consapevole





Possiamo Scegliere

POSSIAMO SCEGLIERE è un progetto che nasce da un'idea di alcuni insegnanti dell'ITE Calvi ed è sostenuto e finanziato dalla Fondazione Cariverona; ha coinvolto l'I.T.E. Calvi di Belluno come scuola capofila, l'Istituto Alberghiero Dolomieu di Longarone e l'I.I.S. Catullo di Belluno.

Oltre agli istituti scolastici direttamente impegnati nell'ideazione e realizzazione dell'idea progettuale vi è stato il coinvolgimento sia finanziario che partecipativo dei partner di rete: l'Associazione PLEF ed Aregai, il consorzio DMO Dolomiti, la C.I.A.A. di Treviso-Belluno/Dolomiti, l'azienda Lattebusche SCA, l'Università dell'Arizona (U.S.A.), l'azienda Metàlogos SC.

Il progetto è stato realizzato con il contributo di 50 studenti, suddivisi in 4 gruppi di lavoro, con lo scopo di sviluppare la consapevolezza del proprio potere di scelta in qualità di consumatori e del proprio ruolo nella salvaguardia dell'ambiente.

Tale obiettivo è stato perseguito attraverso la raccolta, l'analisi nutrizionale e di impatto ambientale di una quarantina di ricette della tradizione culinaria veneta.

In sintesi i risultati del progetto **POSSIAMO SCEGLIERE** sono:

- # E-BOOK che raccoglie le ricette selezionate, accompagnate da una valutazione dell'impronta ambientale e degli aspetti nutrizionali
- # SITO WEB che fa riferimento al progetto (www.possiamoscegliere.it), realizzato con i contenuti espressi e con approfondimenti sull'argomento
- # "DECALOGO DI BUONE PRATICHE PER LA SOSTENIBILITA' AI FORNELLI"
- # LABORATORIO dedicato all'indirizzo turistico dell'ITE Calvi
- # IL COINVOLGIMENTO DI ALCUNI RISTORATORI che, mettendo in pratica le ricette individuate, facciano da cassa di risonanza alle ricette sostenibili.



[Clicca qui per accedere al sito del progetto](http://www.possiamoscegliere.it)

INTRODUZIONE

Perché “Possiamo scegliere”?

Al titolo che abbiamo voluto per il nostro progetto possiamo attribuire molteplici chiavi di lettura: possiamo scegliere ogni giorno al supermercato, nei negozi di quartiere, nella scelta degli elettrodomestici, nel decidere se acquistare oggetti superflui... e potremmo continuare all'infinito.

Le nostre scelte di consumatori, consapevoli oppure condizionati dai media, hanno un peso sull'ambiente e sull'economia; nel progetto che abbiamo realizzato la nostra attenzione si è concentrata sulle scelte alimentari, per diversi motivi.

Il primo è che, secondo l'I.P.C.C., il sistema legato alla produzione degli alimenti è stato responsabile nel periodo 2007-2016 del 21-37% delle emissioni antropogeniche di gas serra.

Un altro motivo è che la scelta del cibo è un'opzione alla portata di chiunque: è indipendente dall'età, dal luogo di residenza, dalla disponibilità economica.

Ognuno di noi, cittadino di paesi opulenti, può decidere in autonomia quanto e cosa mangiare.

La domanda a cui abbiamo pensato di dare risposta è: “Possiamo conciliare salute e tutela dell'ambiente, scegliendo alimenti rispettosi dell'una e dell'altro?” Abbiamo quindi raccolto una quarantina di ricette e ne abbiamo valutato il potere nutrizionale, l'impronta carbonica e il prelievo d'acqua dolce richiesto per la produzione degli ingredienti. Troverete nel sito il frutto di questo lavoro, suddiviso per tipologie di piatto (antipasti, primi, ecc).

La conclusione a cui siamo giunti è che per tutelare le risorse idriche del pianeta e per ridurre al minimo le emissioni di gas serra sia necessario ridurre il consumo di alimenti di origine animale; del resto non è un'idea originale, sono numerose le conferme di tale assunto sia nella stampa generalista, sia nella letteratura specializzata.

Il nostro auspicio è che gli studenti e le famiglie coinvolti nello studio riflettano sui dati e orientino le loro scelte quotidiane tenendo presente che noi tutti “possiamo scegliere”, quotidianamente per 365 giorni all'anno.



[Clicca qui per scoprire i valori nutrizionali delle ricette](#)

CHIAVE di LETTURA del RICETTARIO

LEGENDA

Per attribuire i “bollini” alle ricette abbiamo utilizzato i dati presenti in:

<https://ourworldindata.org/explorers/food-footprints>

Questo calcolatore ci consentiva una buona disponibilità di prodotti, dati relativamente recenti (2018) ed estratti da una metanalisi pubblicata in Science

(<https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>)

I dati riferiti all'impronta carbonica sono stati calcolati in kg di CO₂equivalenti/kg di ricetta; in pratica abbiamo calcolato l'impronta carbonica di ogni singolo ingrediente, sommato i dati ed espresso il totale riferendolo a 1 kg di massa-ricetta. Lo stesso metodo è stato applicato alla valutazione del prelievo d'acqua dolce, che viene però espresso in litri e non in chili.

Nei calcoli abbiamo tralasciato le emissioni di CO₂ legate ai processi di cottura degli alimenti, poiché secondo i nostri dati (calcolati per alcune ricette) erano trascurabili rispetto ai restanti processi (utilizzo suolo, produzione, trasporto, uso fertilizzanti, ecc.).

Per attribuire i “bollini” alle ricette abbiamo seguito un'analisi dei dati ottenuti, una valutazione degli ingredienti presenti nelle ricette e un'analisi bibliografica dell'impronta carbonica e del prelievo idrico.

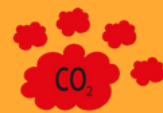
IMPRONTA CARBONICA



0-3,99 kg CO₂eq/kg ricetta



4-10 kg CO₂eq/kg ricetta



> 10 kg CO₂eq/kg ricetta

PRELIEVO IDRICO



0-800 L/kg ricetta



801-1600 L/kg ricetta



> 1600 L/kg ricetta

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE



Proteine



Grassi



Carboidrati

[Clicca qui per accedere al sito del progetto](#)

ANTIPASTI



INVOLTINI DI RADICCHIO, FORMAGGIO E PANCETTA



4 PORZIONI

INGREDIENTI

300 g foglie di radicchio rosso di Treviso precoce (circa un cespo)

200 g di formaggio Montasio DOP

80 g di pancetta a fette

40 g d'olio extra vergine di oliva



PROCEDIMENTO

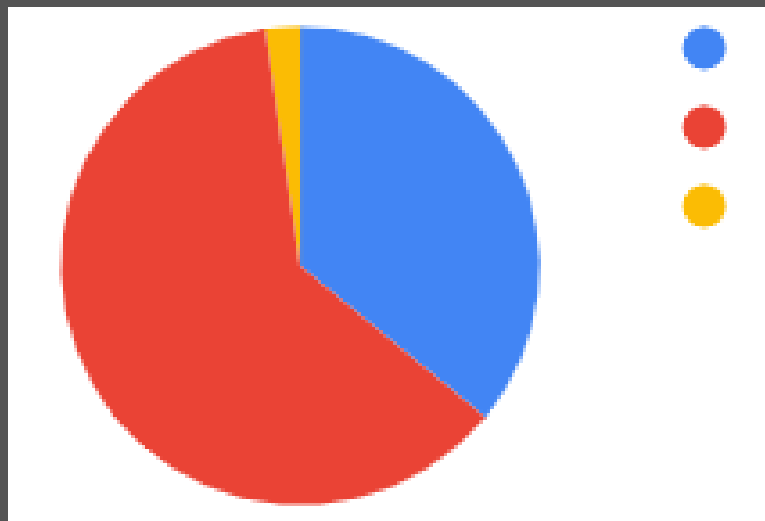
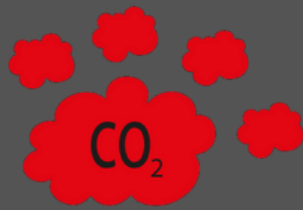
Tagliare il radicchio e il formaggio, avvolgere il formaggio con la foglia di radicchio. Rosolare la pancetta, arrotolarla sugli involtini e cuocere in forno a 180° per 10-15 minuti.

CURIOSITÀ

La produzione del Montasio DOP comprende tutto il Friuli Venezia Giulia e diverse province del Veneto, in particolare Belluno e Treviso e parte del territorio delle province di Padova e Venezia.

Tratto da: “Il cucchiaio d’argento”

INVOLTINI DI RADICCHIO, FORMAGGIO E PANCETTA



BACCALÀ MANTECATO SU FETTE DI POLENTA

INGREDIENTI

- 300 g di stoccafisso ammollato
- 3 dl di olio extra vergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia di alloro / limone
- 1 lingotto di polenta fredda a fette (160 g totali)
- 1 rametto di prezzemolo



4 PORZIONI



PROCEDIMENTO

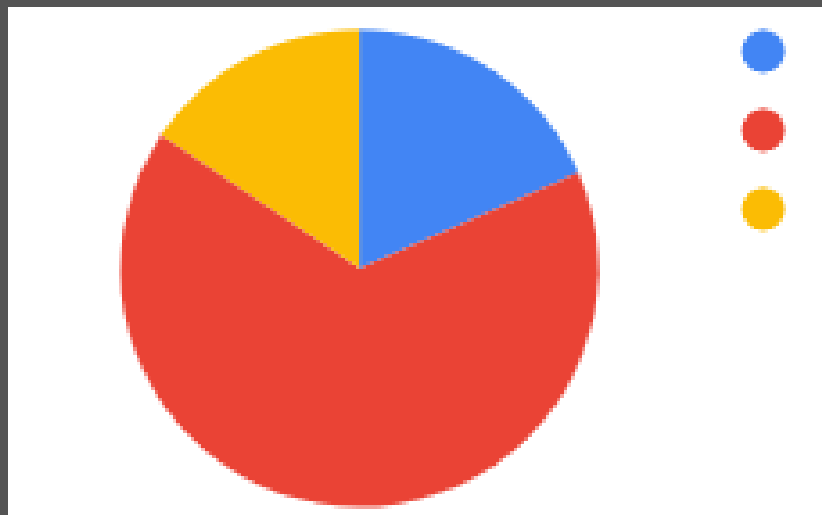
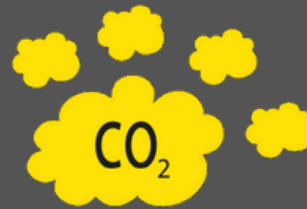
Per preparare il baccalà mantecato iniziare immergendolo in una pentola con abbondante acqua, il succo di mezzo limone, uno spicchio d'aglio e una foglia d'alloro. Portare ad ebollizione e cuocere per 15-20 minuti. Trascorso questo tempo scolare lo stoccafisso e trasferirlo su un tagliere. Dopo averlo spezzettato grossolanamente, trasferirlo nella ciotola della planetaria e incorporare man mano l'olio extravergine a filo facendo montare il baccalà quasi come fosse una maionese. Nel frattempo tagliare a fette il lingotto di polenta e abbrustolirlo da entrambi i lati sulla piastra o su una padella rovente.

CURIOSITÀ

Con recente decreto ministeriale il termine baccalà è riferito unicamente al merluzzo nordico grigio e non va confuso con lo stoccafisso (merluzzo nordico bianco), preparato per la conservazione tramite essiccazione, senza l'uso del sale. In Veneto, tuttavia, e nell'area della dominazione veneziana lo stoccafisso assume il nome di bacalà.

Tratto da: "Il cucchiaino d'argento"

BACCALÀ MANTECATO SU FETTE DI POLENTA



TAGLIERE DI SALUMI E FORMAGGI



6 PORZIONI

INGREDIENTI

- 1 etto di prosciutto cotto affumicato
- 1 etto di speck
- 1 etto di manzo affumicato
- 1 etto di prosciutto crudo
- 2 tipi di formaggi semigrassi
(complessivamente 2 etti)
- 340 g pere a spicchi
- 150 g grappolo d'uva



PROCEDIMENTO

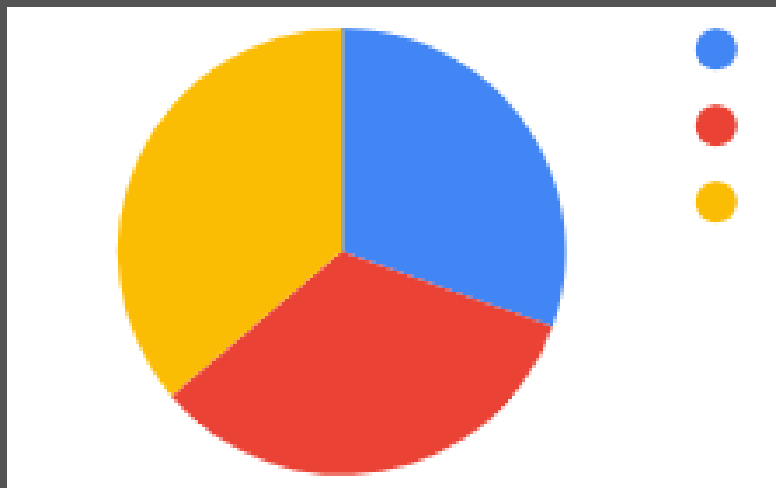
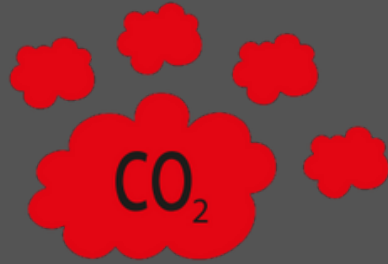
Tagliare i salumi e i formaggi a fette.
Impiattare

CURIOSITÀ

Ai formaggi si possono abbinare confetture, miele e composte di frutta; il formaggio è un alimento privo di zuccheri e trova nelle marmellate il suo alimento complementare creando il perfetto equilibrio nel gusto.

Indicativamente più il formaggio è molle e dolce più il gusto della marmellata e delle confetture dovrà tendere all' acidulo. Al contrario, se il formaggio ha un gusto forte e deciso, dovrà abbinarsi con un gusto più dolce, ad esempio con una confettura di zucca e amaretti di produzione locale.

TAGLIERE DI SALUMI E FORMAGGI



POLENTA E FUNGHI



4 PORZIONI

INGREDIENTI

Per la polenta:

1 litro d'acqua

250 g farina di mais

20 g di sale

Per il sugo di funghi di bosco:

500 g funghi porcini

20 g d'aglio

Prezzemolo q.b.

30 g d'olio extra vergine di oliva

Sale q.b.



PROCEDIMENTO

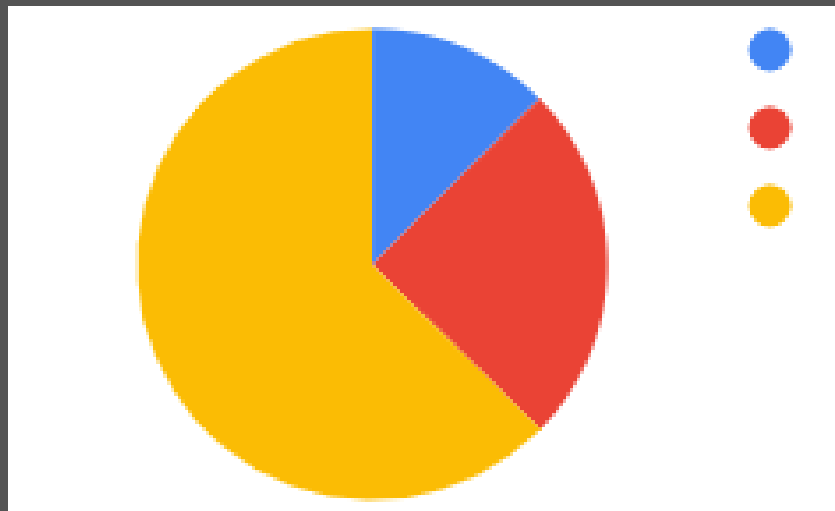
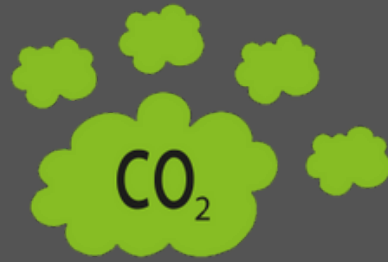
Mettere 1 litro d'acqua in una pentola con un pizzico di sale e portare ad ebollizione, unire la farina di mais e mescolare. Fare bollire per 15 minuti, poi abbassare il fuoco al minimo e continuare a cuocere per altri 50 minuti girando continuamente. Pulire i funghi, tagliarli e metterli a cuocere su una pentole con olio per 20 minuti. Alla fine aggiungere prezzemolo

CURIOSITA'

Curiosità: Gli antichi Romani chiamavano i porcini "Suillus" per il loro aspetto generalmente tozzo e massiccio, e il termine porcino ne è l'esatta traduzione perché in latino "Sussuis" è il maiale.

Tratto da: "giallo zafferano".

POLENTA E FUNGHI



SCOTADET



4 PORZIONI

INGREDIENTI

Per la polenta:

1 litro d'acqua Sale q.b.

250 g di farina di mais

Per accompagnare:

500 g di salame misto

(50% suino 50% bovino)



PROCEDIMENTO

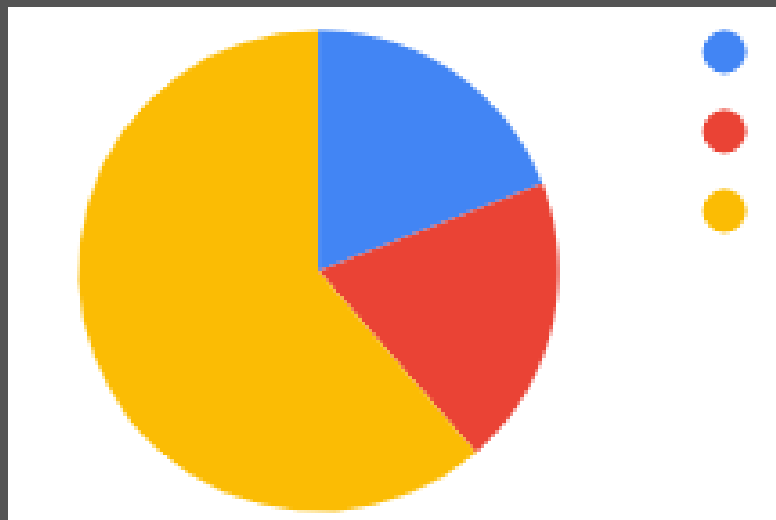
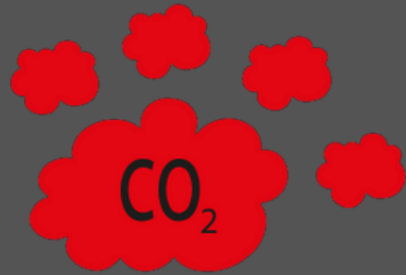
Versare un litro d'acqua e, quando sta per sfiorare il bollore unire il sale, quindi versare la farina a pioggia mescolare con un cucchiaino di legno. Mantenere la cottura ad alta temperatura mescolando velocemente. Abbassare il fuoco al minimo e proseguire con la cottura per 50 minuti a fuoco dolce mescolando di continuo. Tagliare a fette la polenta ed abbrustolire entrambi i lati sulla piastra o su una padella rovente. Aggiungere una fetta di salame tagliato per ogni fetta di polenta.

CURIOSITÀ

Lo scotadet deve essere servito caldo e mangiato con le mani, perchè come dice il nome deve scottare le dita.

Tratto da: ricetta di famiglia.

SCOTADET



FRITTURA DI FIORI DI ZUCCA E SALVIA



4 PORZIONI

INGREDIENTI

25 fiori di zuccina

40 foglie di salvia

4 g di sale fino integrale

Per la pastella: 150 g di farina
di riso bianca, 150 g di farina
di riso integrale

450 ml di acqua gassata fredda

Per friggere: 1 litro di olio d'arachidi



PROCEDIMENTO

Pulire i fiori di zuccina dal pistillo e lavare le foglie di salvia.

Preparare la pastella unendo le due farine e l'acqua, mescolare finché il composto non diventa omogeneo. Metterlo in frigo per 15 min.

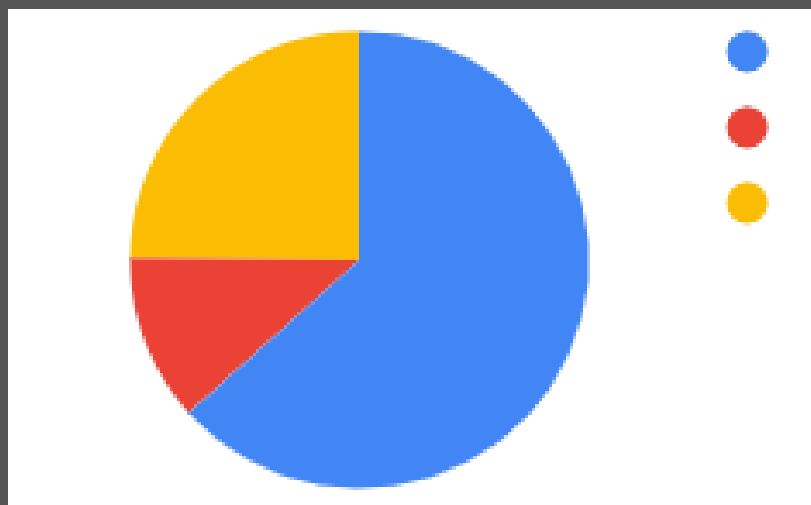
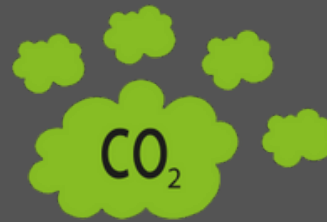
Scaldare l'olio a fuoco alto, immergere le verdure nella pastella e friggere.

CURIOSITÀ

In natura esistono fiori di zuccina sia femminili che maschili, per questa preparazione si utilizza il fiore maschile, ossia quello con il gambo lungo. Per la frittura si consiglia olio di arachidi, più resistente alle alte temperature rispetto ad altri oli vegetali.

Tratto da: "la cuoca insolita"

FRITTURA DI FIORI DI ZUCCA E SALVIA



TORTINO DI ZUCCHINE E RICOTTA AL FORNO



6 PORZIONI

INGREDIENTI

400 g di zucchine

1 uovo (60 g)

100 g di ricotta

30 g di Piave DOP vecchio "Riserva"

Sale q.b. Olio extra vergine di oliva q.b.

Pangrattato q.b.



PROCEDIMENTO

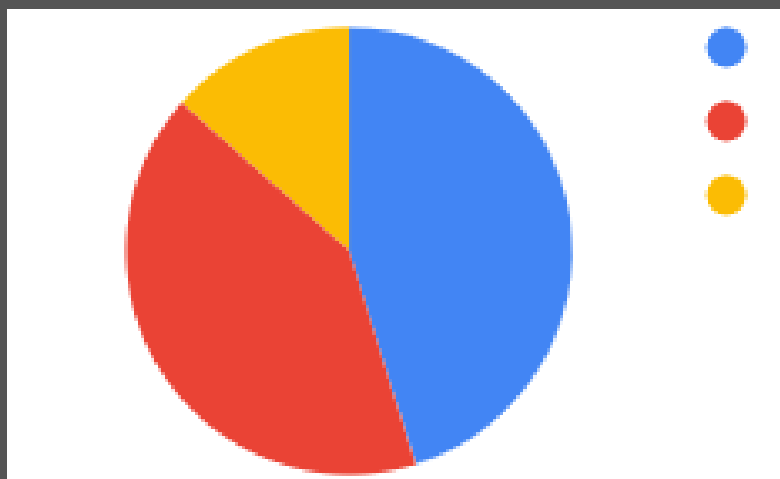
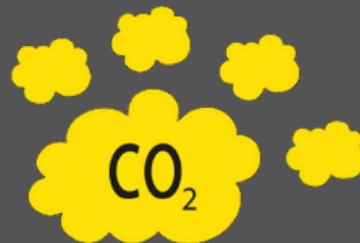
Grattugiare le zucchine, aggiungere la ricotta, l'uovo leggermente sbattuto, il sale e il parmigiano grattugiato. Mescolare creando un composto omogeneo. Sistemare l'impasto nelle formine, cuocere per circa 30 minuti a 180 gradi in forno fino a quando non vedrete la superficie dorata.

CURIOSITÀ

Lo stesso ripieno può essere utilizzato anche per farcire un rotolo di pasta sfoglia e preparare una veloce torta salata.

Tratto da: giallo zafferano

TORTINO DI ZUCCHINE E RICOTTA AL FORNO



PRIMI PIATTI



[Clicca qui per accedere al sito del progetto](#)

GNOCCHI DI PATATE



4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 kg di patate
300 g di farina di frumento
1 uovo
Sale qb
30 g Piave DOP vecchio "Riserva"
o ricotta affumicata locale
50 g burro



PROCEDIMENTO

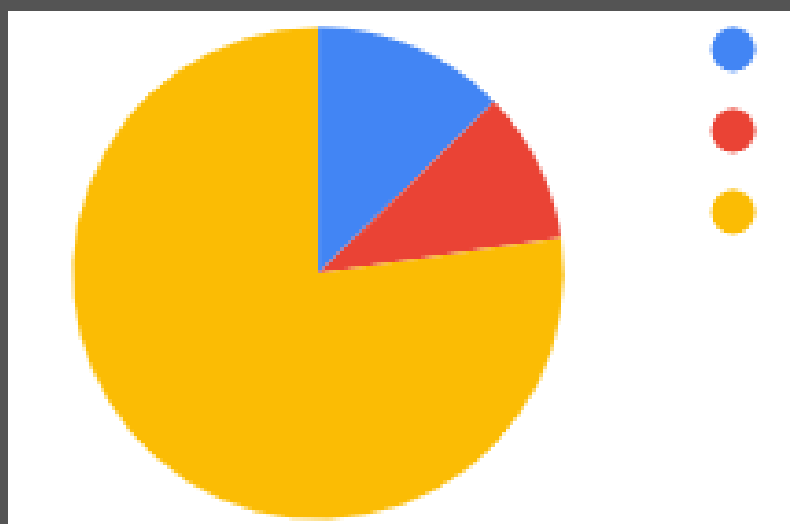
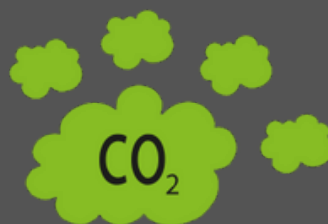
Lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle quando ancora sono calde. Aggiungere quindi la farina, successivamente l'uovo e il sale e impastare fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Tagliare l'impasto in piccoli pezzi e cuocerli in acqua bollente. Una volta venuti a galla scolarli e servirli con burro fuso e Piave DOP vecchio "Riserva" o ricotta affumicata locale.

CURIOSITÀ

Intorno al '500, prima che arrivassero le patate dall'America, l'impasto era formato da farina, acqua e qualche uovo.

Tratto dal libro: Saor da na ota

GNOCCHI DI PATATE



CASUNZIEI



6 PORZIONI

INGREDIENTI

800 g di farina di frumento

2 uova intere

Acqua qb

6 cavoli rapa (150 g x 6)

3 rape rosse (400 g circa)

Pepe nero qb

400 g burro

Cannella qb

Noce moscata qb

Papavero qb Sale qb



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

PROCEDIMENTO

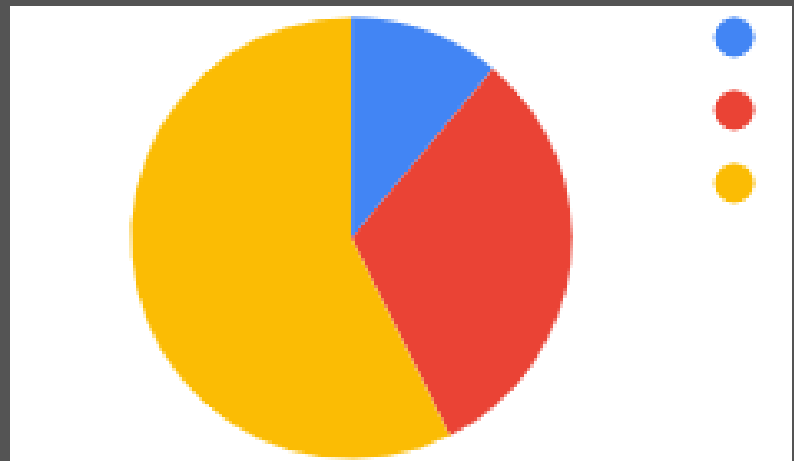
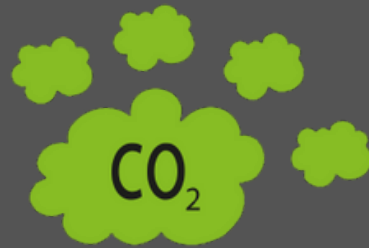
Cuocere in una pentola con acqua e sale i cavoli rapa per circa 1 ora e le rape rosse in un'altra pentola per circa 4/5 ore. Aggiungere le uova, la farina e il sale e impastare con un goccio d'acqua per ottenere un impasto elastico; lasciare riposare per un'oretta coperto con un canovaccio. Per il ripieno schiacciare i cavoli rapa e le rape rosse e aggiungere il burro, il pepe, la cannella, la noce moscata e il sale. Stendere uno strato sottile di pasta, formare dei cerchi ed aggiungere il ripieno. Chiuderli formando una mezzaluna, cuocerli in acqua salata e scolarli quando vengono a galla. Servirli con papavero e burro fuso.

CURIOSITÀ

La tradizione vuole che venissero preparati la sera di Ognissanti per l'arrivo dei figli sposati nella casa paterna. Tratto dal libro: Saòr da feste



CASUNZIEI



RISI E BISI



6 PORZIONI

INGREDIENTI

200 g di riso
300 g di piselli
1 cipolla tritata
50 g di Piave DOP vecchio "Riserva"
1 noce di burro
Brodo qb
Olio di oliva qb
Sale qb
50 g di burro



PROCEDIMENTO

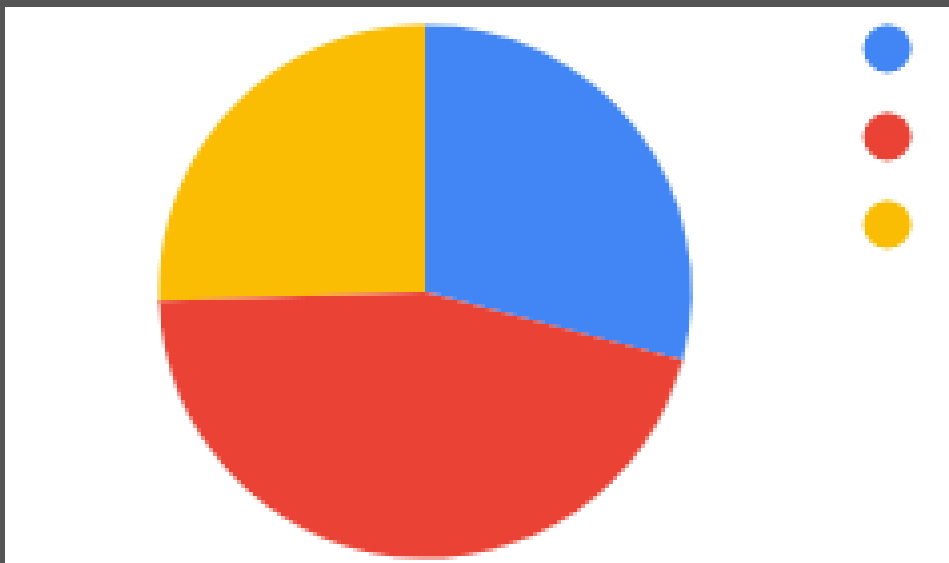
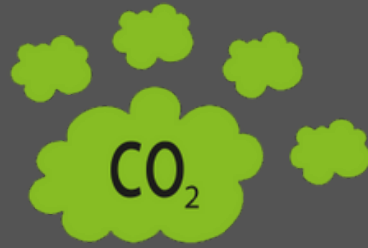
Preparare del brodo vegetale e intanto lessare i piselli per 2 minuti, scolarli e raffreddarli sotto l'acqua fredda. Tritare la cipolla finemente e soffriggerla nel burro con fiamma medio-bassa; una volta rosolata aggiungere i piselli, il riso e il sale e terminare la cottura con l'aggiunta del brodo. Infine mantecare tutto con burro e Piave DOP.

CURIOSITÀ

La densa zuppa di riso e piselli è un piatto che appartiene all'antica tradizione culinaria della Repubblica di Venezia e che si diffuse rapidamente nelle aree interne pianeggianti fino ai territori del vicentino e bellunese. "Risi e bisi" divenne così il piatto celebrativo della primavera, dato che era questa la stagione in cui avvenivano i primi raccolti di piselli.

Tratto da: ricettario di famiglia.

RISI E BISI



MINESTRA DA ORZ



4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 2 tazze di orzo perlato (180 g)
- 1 / 2 cavolo (200 g)
- 1 stinco/2 costicine di maiale affumicato
- 200 g di fagioli o fave
- Sale qb
- 4 patate (400 g)
- 2 foglie di alloro
- 1 spicchio d'aglio



PROCEDIMENTO

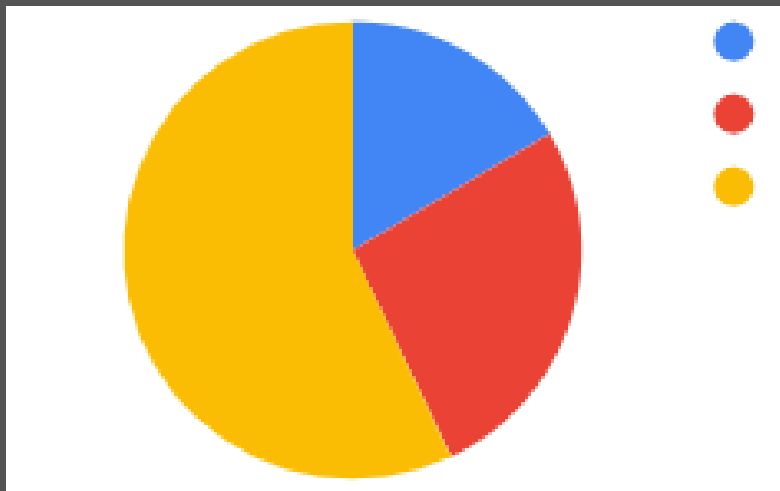
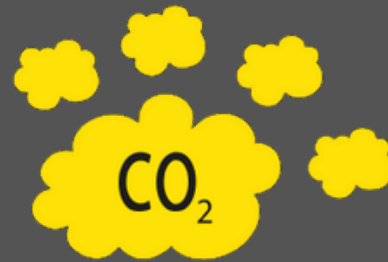
Mettere le fave/fagioli a bagno nell'acqua fredda per 8 ore, tagliare i cavoli e le patate a dadini e inserirli in una pentola con acqua, foglie d'alloro, orzo pestato, lo spicchio d'aglio, stinco/costicine e i fagioli/fave. Far cuocere il tutto per tre ore. Disossare il pezzo di maiale, tagliarlo e rimettere la carne nella minestra. Servire con del pane raffermo.

CURIOSITÀ

L'orzo è uno dei più antichi cereali consumati dall'uomo, il suo consumo è stato per secoli alla base della dieta dei contadini durante il Medioevo. In antichità, nell'epoca greca e romana, l'orzo era utilizzato per panificare. Successivamente fu sostituito dal frumento e diventò il cibo per le classi più povere fino a tutto il Medioevo. Attenzione ad avvisare eventuali ospiti (che potrebbero soffrire di favismo) della presenza delle fave nella preparazione del piatto.

Tratto da: ricettario di famiglia.

MINESTRA DA ORZ



SPÄTZLE



4 PORZIONI

INGREDIENTI

250 g di farina

3 uova medie (180 g)

150 g di acqua temperatura ambiente

55 g di burro

Sale fino qb

Noce moscata qb

Erba cipollina qb



PROCEDIMENTO

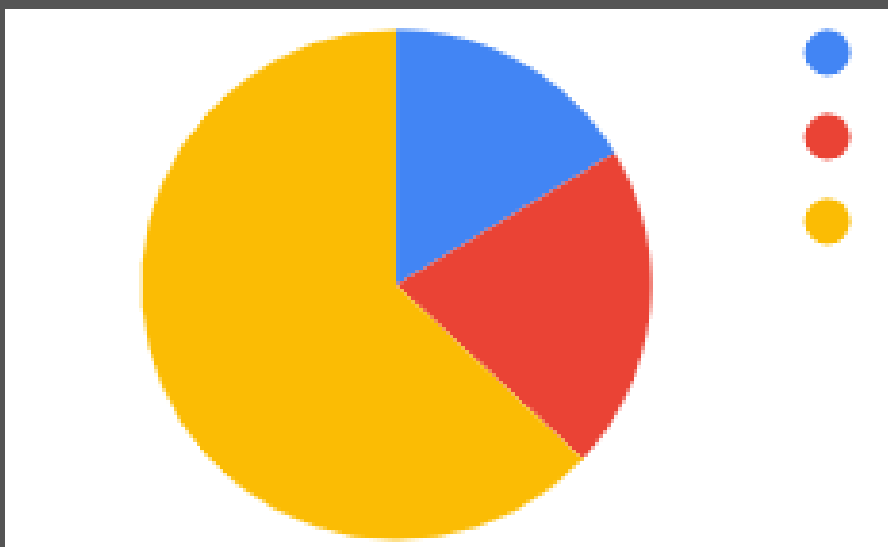
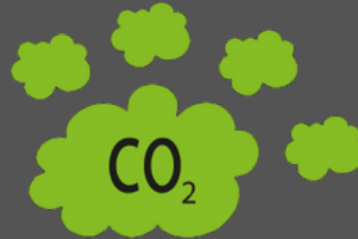
Setacciare la farina in una ciotola e aggiungere le uova, il sale e la noce moscata; versare poco a poco l'acqua a temperatura ambiente, mescolare fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi. In una pentola portare a bollore l'acqua, versare nell'apposito attrezzo per spätzle il composto, facendo in modo che l'impasto cada attraverso i fori. Cuocere finché gli gnocchetti non salgono a galla, quindi scolarli, condirli con del burro fuso e dell'erba cipollina lavata e tritata.

CURIOSITÀ

Gli spätzle nascono in Germania, pare si diffusero a partire dal Medioevo come piatto molto nutriente e ricco. Inizialmente venivano usati come contorno a piatti di carne; oggi, in Germania, sono considerati un secondo piatto e vengono anche preparati bianchi. Si diffusero soprattutto in Trentino Alto Adige attraverso i domini tedeschi e tuttora si mangiano come primo piatto.

Tratto da: ricetta familiare

SPÄTZLE



RISOTTO ALLA ZUCCA E SPECK



4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 320 g di riso vialone nano
- 300 g di zucca
- 150 g di speck
- Uno spicchio di aglio
- 1,5 l di brodo vegetale
- 25 g di olio evo
- Sale fino qb
- Prezzemolo qb
- Pepe nero qb
- Piave DOP vecchio "Riserva" 50 g
- 50 g di burro



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

PROCEDIMENTO

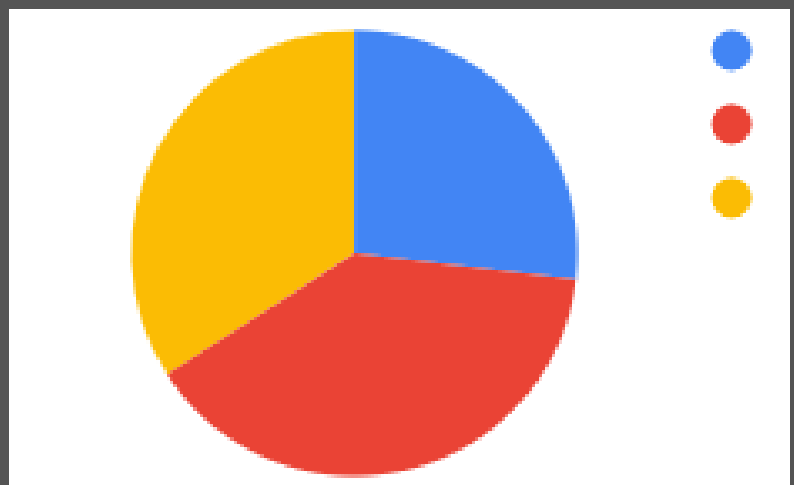
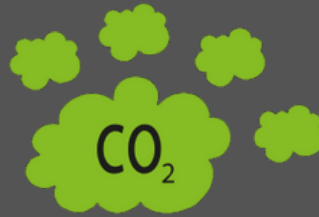
Preparare del brodo vegetale. Tagliare la zucca grossolanamente e togliere i semi e la buccia. In seguito metterla in una pentola con aglio e olio e farla rosolare per 1 minuto, poi aggiungere il brodo e continuare la cottura per 20 minuti; togliere l'aglio. Tagliare lo speck a dadini e rosolarlo in una padella con l'olio e metterlo da parte. Tostare il riso con l'olio, aggiungere un mestolo di brodo, la zucca e lo speck; portare tutto a cottura integrando con il brodo. Mantecare con burro e il Piave DOP e infine aggiungere le spezie.

CURIOSITÀ

Lo speck risale al XVIII secolo ed è tipico del Tirolo. Veniva prodotto dai contadini per la necessità di conservare la carne ed era destinato al consumo familiare. Grazie alla produzione di speck, era possibile conservare tutto l'anno la carne dei maiali che venivano uccisi durante il periodo natalizio. Tratto da: ricetta familiare



RISOTTO ALLA ZUCCA E SPECK



GNOCH DA ZUCA



4 PORZIONI

INGREDIENTI

500 g di zucca
350 g di patate rosse
150 g di farina 00
50 g di fecola di patate
1 uovo medio (60 g)
Sale qb
Noce moscata e pepe nero qb
4 foglie di salvia
20 g di burro
30 g ricotta affumicata locale



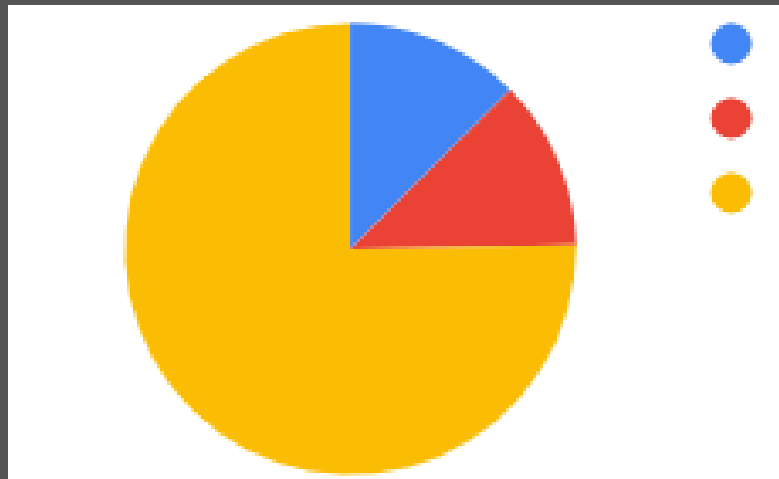
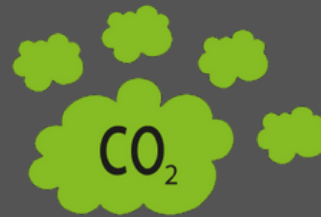
PROCEDIMENTO

Tagliare a fette la zucca, togliere i semi e la buccia e cuocere in forno statico preriscaldato a 200°C per un 1/4 d'ora circa in modo che sia leggermente secca. Intanto lessare le patate in acqua salata, sbuciarle, schiacciarle e aggiungere sale, pepe e noce moscata. Aggiungere in seguito la zucca schiacciata e lavorare il tutto assieme ad un uovo per avere un impasto omogeneo. Integrare anche la fecola di patate e lasciare l'impasto a riposare a temperatura ambiente per 10 minuti coprendo con un canovaccio. Infine tagliare l'impasto e cuocere gli gnocchi in acqua bollente; appena salgono a galla scolarli e servirli con foglie di salvia, burro fuso e ricotta affumicata locale.

CURIOSITÀ

La zucca bellunese è una varietà locale che si coltiva in Val Belluna, in particolare lungo l'asta del fiume Piave in provincia di Belluno. Si tratta della classica zucca definita "da inverno" e ancora oggi rimane tra le zucche preferite grazie alle sue caratteristiche organolettiche. Nella Val Belluna la zucca veniva coltivata ai bordi dei campi di mais e solo dopo l'ultimo Dopoguerra si è cominciata la coltivazione per file, sempre per autoconsumo e raramente a fine commerciale. Tratto da: ricettario di famiglia.

GNOCH DA ZUCA



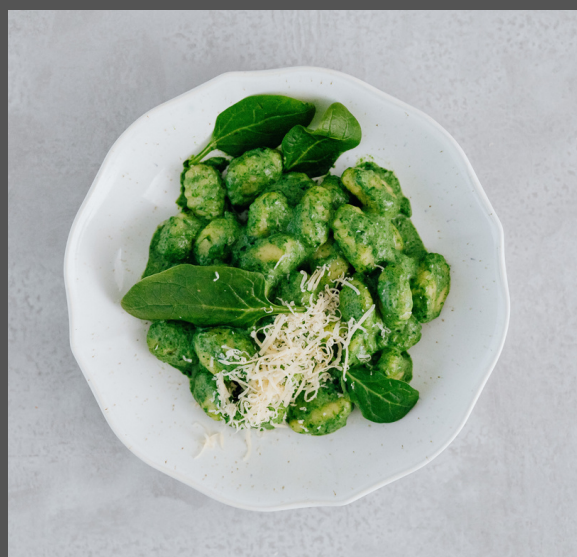
STRANGOLAPRETI



6 PORZIONI

INGREDIENTI

500 g di spinaci
4 pagnotte di pane raffermo (400 g)
1 uovo (60 g)
200 g di latte
50 g di farina bianca
60 g di burro
Piave DOP vecchio "Riserva" qb
Sale qb
Qualche foglia di salvia



PROCEDIMENTO

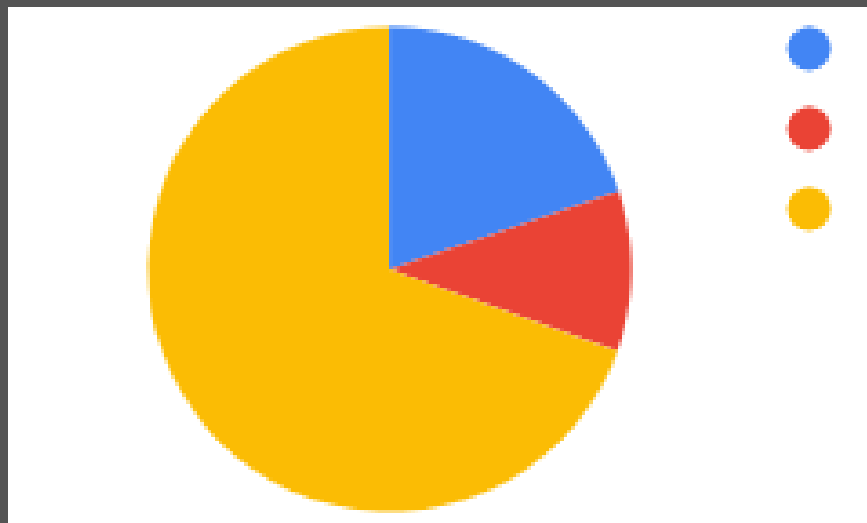
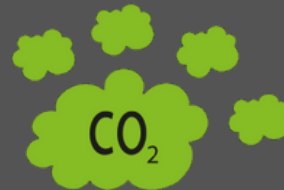
Lessare in acqua gli spinaci e frullarli. Bagnare nel latte il pane tagliato a pezzi. Aggiungere l'uovo all'impasto e nel frattempo far bollire dell'acqua in una pentola. Successivamente formare delle palline e immergerle nell'acqua; scolarle quando vengono a galla. Servire con burro fuso, formaggio grattugiato e salvia.

CURIOSITÀ

In questa ricetta viene usato il pane raffermo avanzato per evitare gli sprechi. Gli spinaci possono essere sostituiti dallo spinacio di monte (Buon Enrico) o da altre erbe selvatiche (ortiche).

Tratto da: ricetta familiare.

STRANGOLAPRETI



CANEDERLI CON LO SPECK



4 PORZIONI

INGREDIENTI

250 g di pane raffermo

50 g di cipolle bianche

250 g di latte intero

Erba cipollina qb

150 g di speck

2 uova (120 g)

40 g di burro

Prezzemolo qb



PROCEDIMENTO

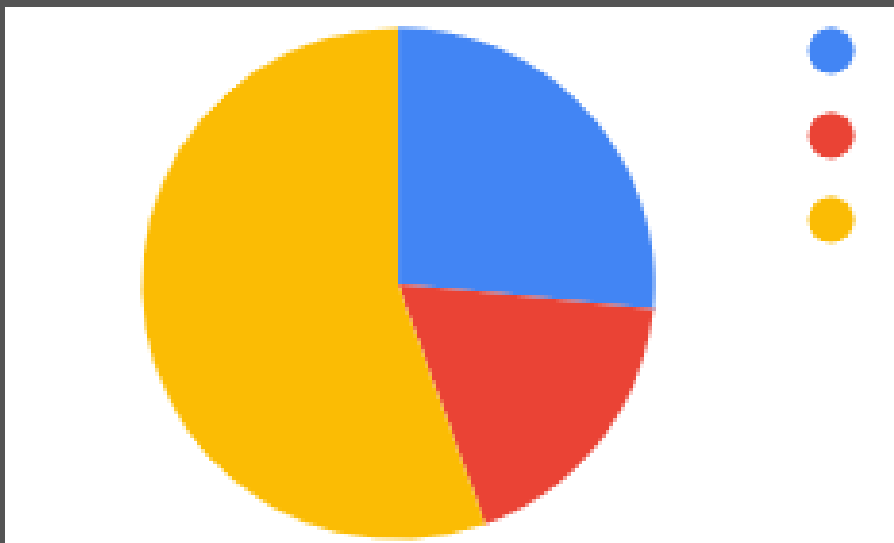
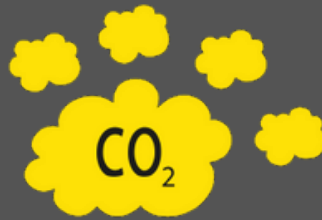
Preparare il brodo di carne. Tagliare finemente la cipolla e lo speck e farli rosolare con il burro. Tritare l'erba cipollina, il prezzemolo e tagliare il pane raffermo a dadini; versare tutti e tre gli ingredienti in una ciotola e aggiungere il latte e le uova, dopo aver mescolato integrare anche lo speck e la cipolla. Formare delle palline. Cuocere nel brodo per 15 minuti e servire

CURIOSITÀ

I canederli nascono come piatto povero della tradizione contadina nella Germania del Sud; in origine consistevano semplicemente in palline di pane raffermo fatto a cubetti, tenuto insieme con latte o acqua e uova. I canederli arrivarono in Italia soprattutto nel Veneto e in Sud Tirolo; sono una ricetta della cosiddetta “cucina degli avanzi” e della tradizione dei “piatti poveri”, anche se oggi sono considerati un primo prelibato e conosciuto.

Tratto da: ricettario familiare.

CANEDERLI CON LO SPECK



PASTA E FAGIOLI



4 PORZIONI

INGREDIENTI

300 g di fagioli borlotti di Lamon (secchi)

1,5 L di acqua

2 foglie di alloro secco

50 g di lardo

70 g di carote

80 g di porro o cipolla

50 g di costa

50 g di sedano

1 ramo di rosmarino

Sale qb

200 g di pasta dadini



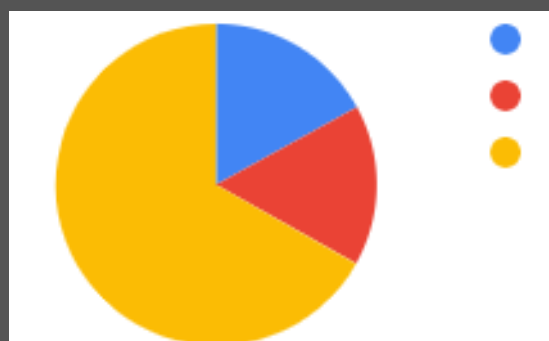
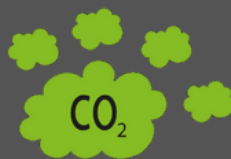
PROCEDIMENTO

Per preparare la pasta e fagioli, per prima cosa lasciate i fagioli secchi in ammollo per tutta la notte. Il giorno dopo sciacquare, trasferire in una pentola, coprire con abbondante acqua fredda, aggiungere 2 foglie di alloro e lessare per circa 80 minuti a partire dal bollore. Una volta cotti conservare l'acqua di cottura dei fagioli perché servirà per proseguire con la ricetta. Nel frattempo preparare gli altri ingredienti per la ricetta: mondare e tritare finemente la cipolla, il sedano e la carota. Poi tagliare il lardo a listarelle. Scaldare l'olio in una casseruola, aggiungere uno spicchio d'aglio sbucciato e le verdure tritate; lasciare soffriggere per circa 5 minuti, poi unire le striscioline di prosciutto e di lardo e cuocere ancora per un paio di minuti. Prelevare i fagioli con una schiumarola e aggiungere al soffritto. Unire circa 500 g della loro acqua di cottura e mescolare bene.

Ora versare all'interno della pentola anche la passata di pomodoro, salare con moderazione, pepare e fare cuocere per 20 minuti a fiamma moderata. Trascorso questo tempo prelevare due mestoli di fagioli dalla pentola e versare in un contenitore, poi frullare e tenere da parte la crema ottenuta. Aggiungere i ditaloni rigati direttamente nella pentola, coprire con altri 500 g di acqua dei fagioli e portare la pasta a cottura mescolando di tanto in tanto, sempre a fiamma moderata. Quando la pasta sarà al dente, aggiungere la crema di fagioli e il rosmarino tritato, poi spegnere il fuoco, coprire con il coperchio e lasciare riposare per un paio di minuti. Un'ultima spolverata di pepe nero e la vostra pasta e fagioli è pronta per essere servita.

CURIOSITÀ

La pasta e fagioli ha origini molto antiche ed è nata nell'epoca Romana già intorno al 100 a.C. Oggi è un piatto diffuso e radicato nella tradizione gastronomica di molte regioni d'Italia come ad esempio il Veneto. In Veneto, sicuramente, la “pasta e fasoì” – si chiama così – è un vero e proprio mito, un piatto che rappresenta il legame con il territorio e le tradizioni contadine. Tratto da: ricetta di famiglia



MINESTRA SBIRAGLIA



4 PORZIONI

INGREDIENTI

100 g di riso

200 g di fegatini, dorelli e intestino del pollo,

500 g di brodo di gallina

1 pomodoro (100 g), o concentrato di pomodoro

Sale e pepe qb

50 g di Piave DOP vecchio "Riserva"



PROCEDIMENTO

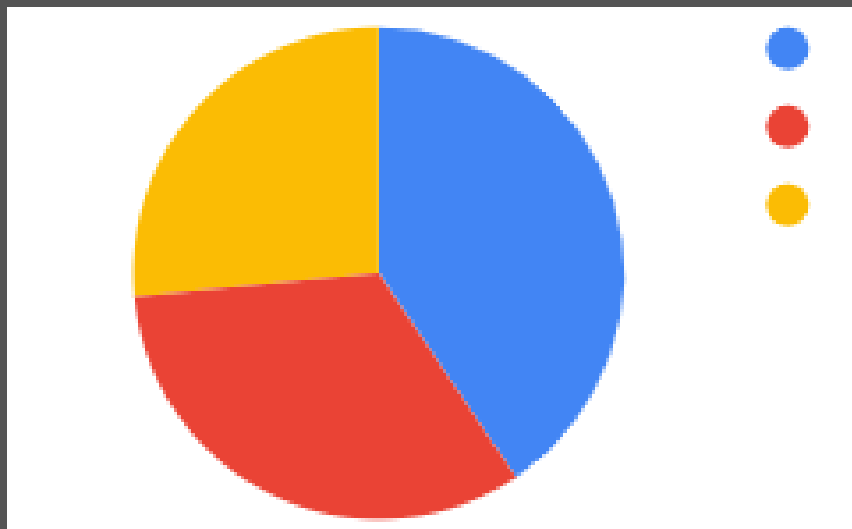
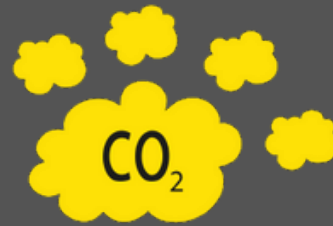
Tagliare la cipolla a fettine sottili e stufare in una casseruola con il burro, il pomodoro e le foglie d'alloro spezzate a metà, a fuoco basso. Aggiungere un goccio d'acqua se la cipolla dovesse cominciare a scurirsi. Nel frattempo tagliare i fegatini, i dorelli e le budella a pezzetti. Quando la cipolla sarà trasparente aggiungere le frattaglie, una spolverata di noce moscata e alzare la fiamma a fuoco medio, rosolare mescolando. Aggiungere il brodo e fare cuocere per una decina minuti. Correggere eventualmente di sale. Aggiungere il riso e portare a fine cottura. Servire in scodelle calde e spolverare con il formaggio "Piave DOP riserva" usando una grattugia a fori grandi.

CURIOSITÀ

Era un piatto povero in cui si utilizzavano tutti gli avanzi. Veniva proposta come piatto tipico nei matrimoni, nella parte bassa della provincia di Belluno.

Tratto da: ricettario familiare

MINISTRA SBIRAGLIA



CRESPELLE AI FUNGHI



4 PORZIONI

INGREDIENTI

2 uova intere (120 g)

200 g di farina 00

350 ml di latte

40 g di burro

250 g di funghi misti

40 g di olio evo

Sale qb Prezzemolo qb

250 ml di besciamella (200 ml latte, 20 g farina e 20 g di burro, noce moscata e sale) 50 g Piave DOP vecchio "Riserva"



PROCEDIMENTO

Mettere la farina in una ciotola e unire il latte a filo e le uova sbattute con un po' di sale; mescolare il tutto per ottenere una pastella omogenea e senza grumi.

Imburrare una padella e versare un mestolo di pastella e far cuocere entrambi i lati. In un'altra padella mettere i funghi con olio, sale e prezzemolo, uno spicchio d'aglio e cuocere. Preparare la besciamella, secondo ricetta di famiglia. Riempire ogni crespella con un cucchiaio di funghi e richiuderla piegandola a metà.

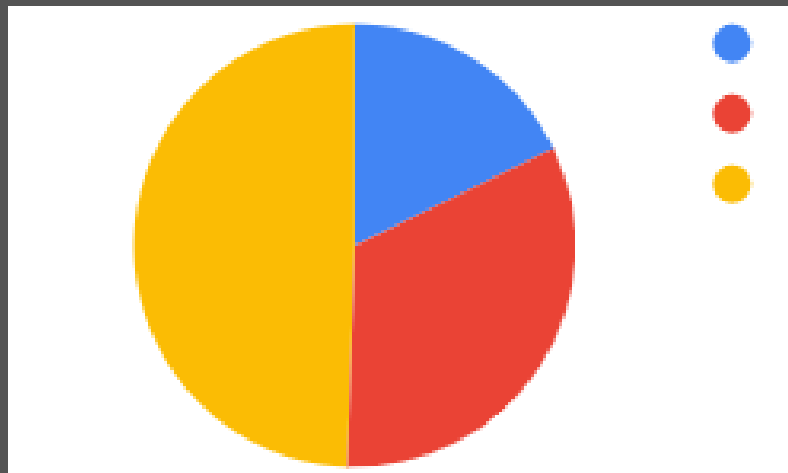
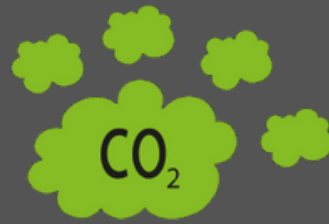
Posizionare in una teglia cospargendo con la besciamella, i funghi e il Piave DOP. Cuocere in forno statico preriscaldato a 180° per 15 minuti.

CURIOSITÀ

Se utilizzate come funghi i chiodini, molto diffusi nel Bellunese, prestate assoluta attenzione alle modalità di cottura, che richiede una bollitura di almeno una 15/20 minuti e l'eliminazione dell'acqua di cottura. NON vanno aggiunti crudi, neppure nelle ricette che prevedono una lunga cottura, perché non verrebbe eliminata dalla preparazione l'acqua che rilasciano. NON vanno posti in congelatore crudi.

Tratto da: ricettario familiare.

CRESPELLE AI FUNGHI



SECONDI PIATTI



[Clicca qui per accedere al sito del progetto](#)

POLENTA E SCHIZ



6 PORZIONI

INGREDIENTI

1/2 kg farina di Mais Sponcio

2 cucchiai sale grosso

2 litro di acqua

1 kg di schiz Lattebusche

250 g di panna da cucina

Sale q.b.

50 g di burro

PROCEDIMENTO

Fare fondere il burro in una padella antiaderente. Nel frattempo impanare la fetta di Schiz con farina di mais. Cuocere prima su un lato e poi sull'altro per pochi minuti, fino a che non sarà dorato su entrambi i lati.

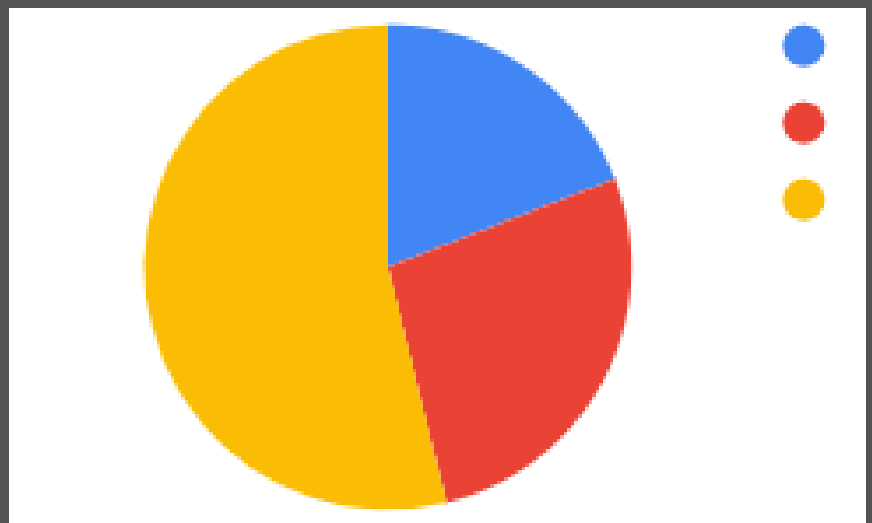
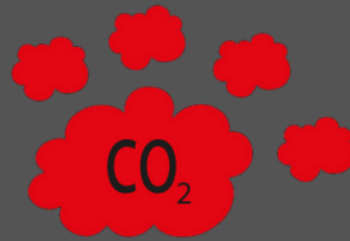
CURIOSITÀ

Il formaggio Schiz è tipico del Veneto, si trova in vendita tutto l'anno, principalmente nei caseifici e nelle latterie sociali della provincia di Belluno e nei dintorni.

Tratto da: ricettario Lattebusche



POLENTA E SCHIZ



SPEZZATINO E POLENTA

 4 PORZIONI

INGREDIENTI

900 g di carne di manzo
200 g di farina di mais
400 g di passata di pomodoro
1 cucchiaio di cipolla tritata (10 g)
Farina 00
Rosmarino qb
200 ml di vino rosso
40 g di olio extravergine di oliva
Sale e pepe qb

PROCEDIMENTO

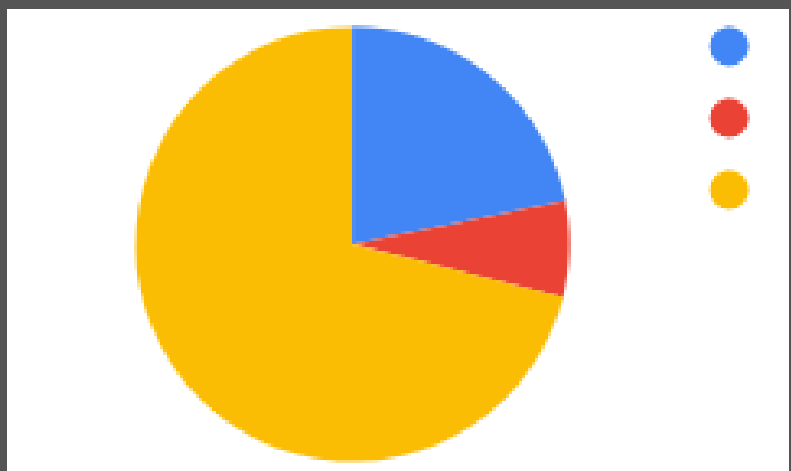
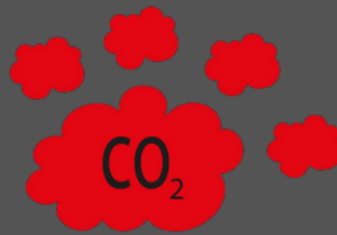
Soffriggere la cipolla a fuoco dolce in un cucchiaio d'olio fino a quando non diventa dorata. Passare i pezzi di spezzatino di manzo nella farina e rosolarli brevemente a fuoco vivace, bagnarli con mezzo bicchiere di vino rosso e farli evaporare. Unire la passata di pomodoro, profumare con pochi aghi di rosmarino e salare leggermente. Mescolare e lasciare cuocere a fuoco dolce e tegame coperto per circa 1 ora e mezza, mescolando di tanto in tanto e unendo acqua calda qualora la carne dovesse asciugarsi troppo. A fine cottura regolare di sapore con sale e pepe. Mentre lo spezzatino si cuoce portare ad ebollizione un litro di acqua, salarla con un cucchiaio di sale grosso, unire un cucchiaio d'olio e versare la farina di mais a pioggia, mescolando continuamente con la frusta per un paio di minuti. Cuocere la polenta a fuoco medio, mescolando continuamente per circa 40 minuti. Servire la polenta nei piatti versandoci sopra lo spezzatino di manzo. Condire con un filo d'olio e una macinata di pepe.

CURIOSITÀ

Lo spezzatino con polenta è uno dei più classici piatti invernali. La polenta rappresenta da secoli una delle basi della cucina tradizionale bellunese. La pianta del mais è infatti molto resistente e si presta alla coltivazione diffusa; fu introdotta in Europa nel XVI secolo.
Tratto da: ricettario familiare



SPEZZATINO E POLENTA



PASTIN ALLA GRIGLIA CON POLENTA E FUNGHI



4 PORZIONI

INGREDIENTI

4 fette di pastin (400-500 g)

200 g di farina di mais

1 litro di acqua

300 g di funghi chiodini

1 spicchio d'aglio (10 g)

Prezzemolo qb

Olio extravergine di oliva qb

Sale e Pepe qb

PROCEDIMENTO

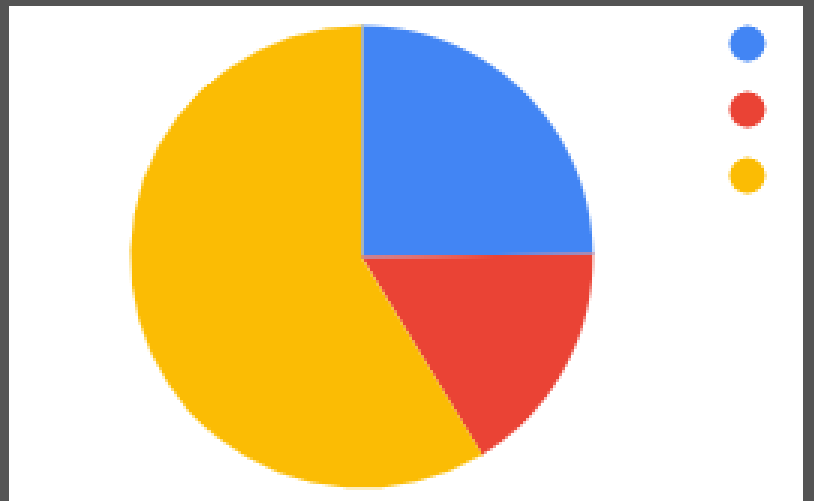
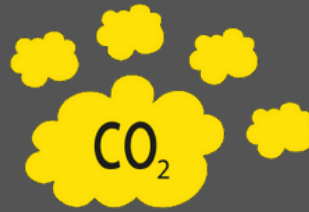
Mettere sulla griglia ben calda il pastin e cucinare bene da entrambi i lati. Nel frattempo, in un pentolino fare bollire l'acqua, abbassare il fuoco e aggiungere la farina di mais a pioggia. Aggiungere un filo d'olio e un pizzico di sale. Portare a cottura la polenta mescolando costantemente. In una padella soffriggere uno spicchio d'aglio in un filo d'olio. Aggiungere i funghi puliti, regolare di sale e di pepe e far cuocere per una decina di minuti. Spegnerne il fuoco e aggiungere il prezzemolo tritato.

CURIOSITÀ

Il pastin è un piatto della tradizione bellunese che si prepara con carne fresca, tritata e schiacciata. Ogni valle del bellunese ha la sua ricetta per la preparazione del pastin, che quindi può assumere gusti parecchio diversi

Tratto da: ricettario di famiglia

PASTIN ALLA GRIGLIA CON POLENTA E FUNGHI



POLASTRO IN UMIDO CON POLENTA



4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 pollo grande (1500 g)
1 noce di burro (30 g)
Olio EVO
250 g di conserva di Pomodoro
70 g di carote
80 g di cipolla
50 g di sedano
Sale, pepe Salvia, rosmarino, alloro, peperoncino,
bacche di ginepro e il timo, acqua
200 g farina mais sponcio



PROCEDIMENTO

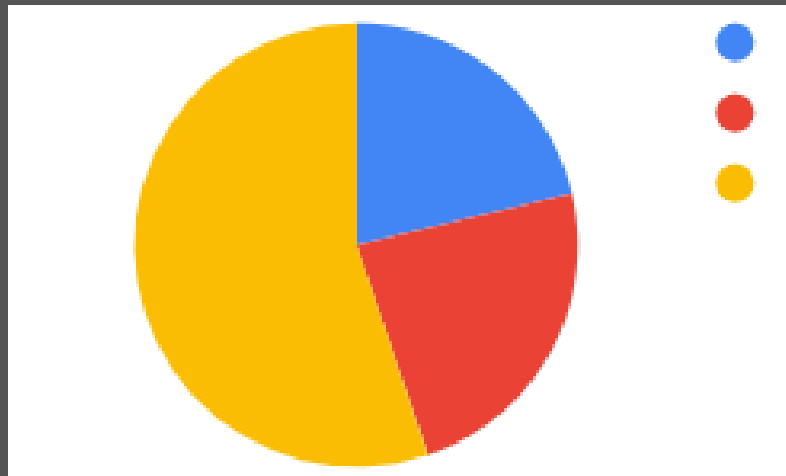
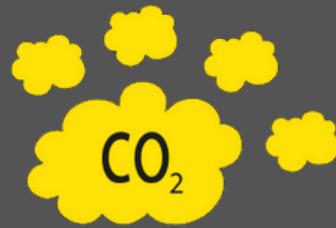
Tagliare il pollo a pezzi ed eliminare la pelle. Rosolare in un tegame i pezzi di carne con un goccio d'olio e sale. Quando comincerà a scurirsi bagnare con vino rosso. Lasciar evaporare, dopodiché aggiungere gli odori (carote, sedano, aglio e cipolle tritati in modo grossolano precedentemente). Preparare poi un trito di salvia, alloro e rosmarino. Aggiungere un peperoncino, qualche bacca di ginepro e il timo. Unire il tutto. Infine tagliare a cubetti i pomodori e aggiungerli insieme a olive snocciolate. Coprire il tutto con un coperchio, appena comincerà a bollire abbassare la fiamma in modo da farlo cucinare a fuoco lento. Rigrirare di tanto in tanto i pezzi di pollo e aggiungere poco alla volta l'acqua ogni qualvolta si Cuocere circa 1 ora, finché non risulterà tenero. Nel frattempo sarà preparata una polenta un po' morbida.

CURIOSITÀ

La ricetta del pollo in umido è sostanzialmente una ricetta povera, che veniva realizzata in "tempi di magra" con l'utilizzo della stufa a legna, spesso accompagnata dalla polenta.

Tratto da ricettario familiare.

POLASTRO IN UMIDO CON POLENTA



FRITTATA DI RADICCHIO



4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 5 radicchi della Valbelluna (750 g)
- 500 ml di panna
- 250 g di grana padano
- 5 uova (300 g)
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- 25 g di burro
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (50 g)



PROCEDIMENTO

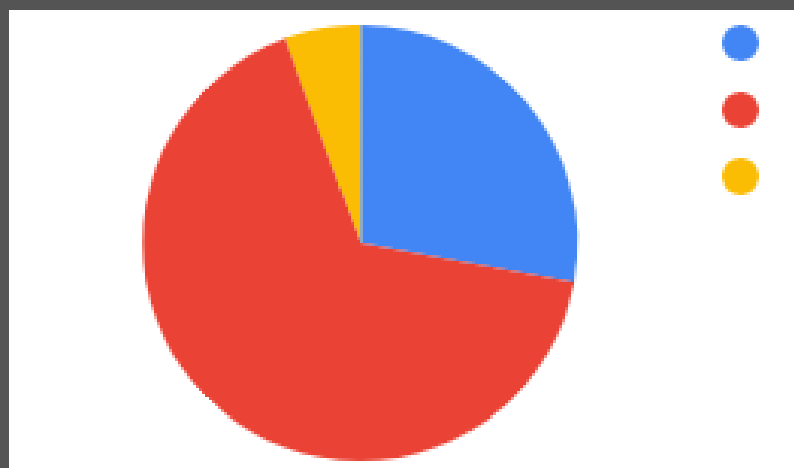
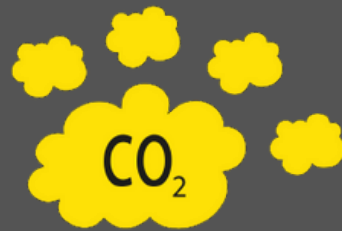
Pulire il radicchio, poi affettarlo alla julienne. In una ciotola ampia versare la panna, aggiungere il formaggio, le uova già sbattute e amalgamare bene il tutto. Aggiungere il radicchio, salare e pepare.

CURIOSITÀ

Gli storici ritengono che il radicchio abbia origini orientali. Venne introdotto nei territori della Repubblica di Venezia verso la fine del Quattrocento e coltivato dal XVI secolo, inizialmente era diffuso solo in provincia di Treviso.

Tratto da: cookaround.com

FRITTATA DI RADICCHIO



TROTA ALLA GRIGLIA



3 PORZIONI

INGREDIENTI

3 trote di medie dimensioni, di allevamento (3 kg)

4 rametti di rosmarino

4 spicchi d'aglio

Scorza di un limone non trattato

Olio extra vergine di oliva q.b.

Sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

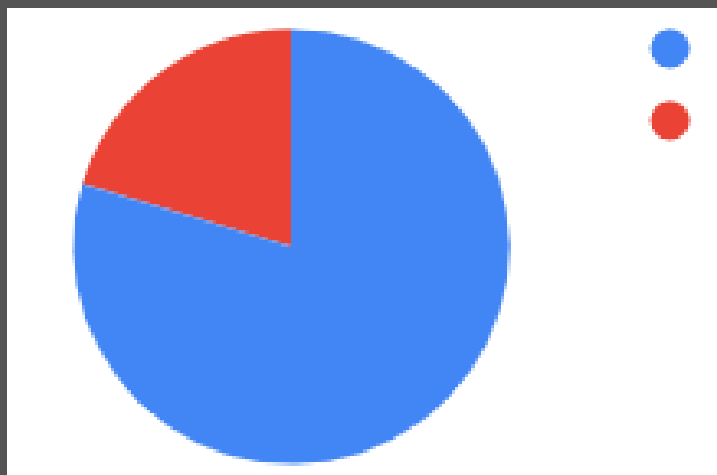
Accendere la brace, lavare accuratamente le trote sotto l'acqua corrente. Praticare un taglio piuttosto profondo lateralmente alla pancia ed estrarre le interiora. Sciacquare di nuovo abbondantemente per eliminare tutti gli eventuali residui. Inserire i rametti di rosmarino all'interno dell'incisione praticata nell'addome della trota in precedenza, aggiungere uno spicchio d'aglio e una scorzetta di limone. Oliare per bene le trote, condirle con un pizzico di sale e una generosa manciata di pepe. Adagiare i pesci così farciti su una griglia doppia ben oliata così che le trote non restino attaccate: il processo di cottura richiede almeno una ventina di minuti, tempo nel quale la griglia dovrà essere capovolta un paio di volte per consentire una cottura eccellente.

CURIOSITÀ

Le trote, pesci appartenenti alla famiglia dei Salmonidi, sono animali che vivono in acqua dolce e sono presenti anche nei corsi d'acqua del Bellunese; si possono acquistare presso allevamenti locali.

Tratto da: ricetta.it

TROTA ALLA GRIGLIA



CONIGLIO ARROSTO



6 PORZIONI

INGREDIENTI

1,5 kg coniglio in pezzi
100 g pancetta o lardo
30 g burro
200 g vino bianco secco
4 foglie di salvia
2 rametti di rosmarino
1 spicchio d'aglio
40 g olio extravergine di oliva
Sale e pepe q.b



PROCEDIMENTO

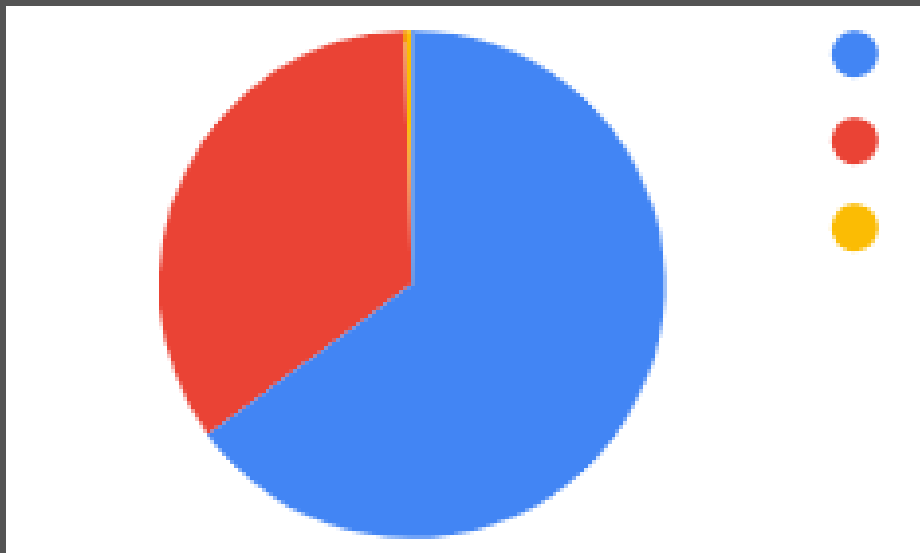
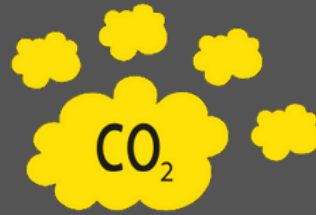
Tritare la salvia e il rosmarino. Tagliare la pancetta o il lardo a cubetti. In un largo tegame fondere il burro e insaporirlo con uno spicchio d'aglio. Aggiungere metà della quantità totale di pancetta e degli aromi. Aggiungere i pezzi di coniglio lavati e asciugati, la restante pancetta a cubetti, il restante trito d'erbe, due cucchiaini d'olio, sale e pepe. Dorare bene la carne da ogni lato, per 4-5 minuti a fiamma vivace. Spruzzare la carne con il vino, lasciare evaporare e proseguire la cottura per circa 30-40 minuti a fiamma bassa con tegame coperto. Mescolare spesso. A fine cottura trasferire il coniglio arrosto sul piatto da portata caldo.

CURIOSITÀ

La carne di coniglio è estremamente magra e poco calorica; possiede un'ottima percentuale di proteine ad alto valore biologico e una quantità di colesterolo piuttosto bassa.

Tratto da: cookaround.com

CONIGLIO ARROSTO



POMODORI E PEPERONI RIPIENI



4 PORZIONI

INGREDIENTI

200 g circa di salsiccia di maiale
4 Pomodori maturi
500 g Peperoni
Prezzemolo qb
50 g Piave DOP “vecchio riserva” grattugiato
50 g Piave DOP “fresco”
150 g farro perlato 150 g orzo perlato



PROCEDIMENTO

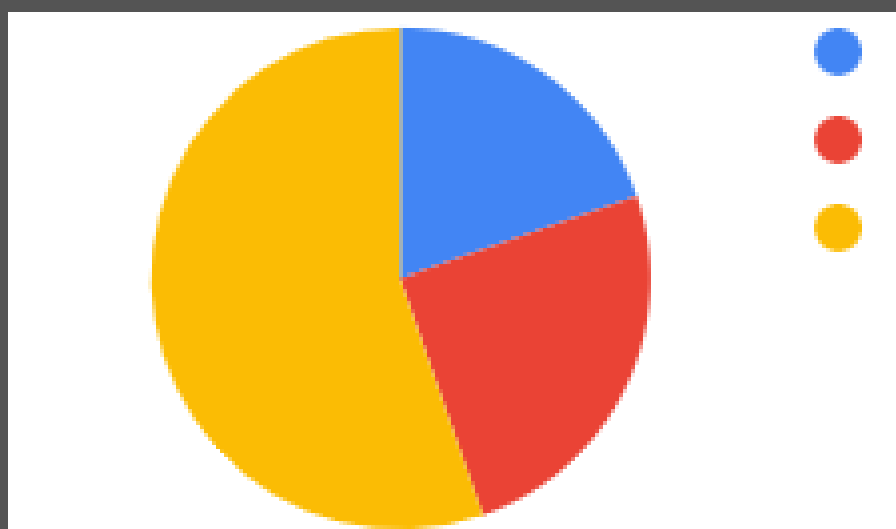
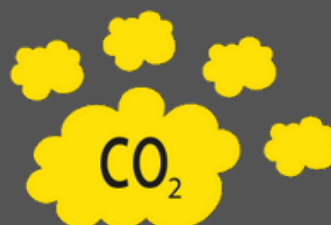
Versare la carne di maiale in una pentola con un filo di olio, rosolare, aggiungere l'orzo ed il farro, tostare il tutto, versare brodo quando serve e portare a cottura. A fine cottura aggiungere un po' di Piave DOP fresco a cubetti. Tagliare la calotta ai pomodori, eliminare i semi e l'acqua di vegetazione; tagliare a metà i peperoni Farcire sia peperoni che pomodori con l'orzotto e condire con Piave DOP “Vecchia Riserva”.

Cuocere in forno a 180° per mezz'ora.

CURIOSITÀ

Il farro, rappresenta il più antico tipo di frumento coltivato, utilizzato come nutrimento umano fin dal Neolitico. Al giorno d'oggi spesso la coltivazione del farro è stata soppiantata dalla coltivazione intensiva di grano tenero e di grano duro, anche se nonostante il maggiore costo di produzione ne è in atto una riscoperta. Il suo successo è dovuto alle caratteristiche organolettiche e nutrizionali, in particolare al maggiore contenuto proteico rispetto ad altri frumenti. Tratto da: cookaround.com

POMODORI E PEPERONI RIPIENI



FEGATO ALLA VENEZIANA CON POLENTA

 6 PORZIONI

INGREDIENTI

500 gr fegato di vitello a fettine

1 kg cipolle bianche

50 gr burro

Sale e pepe nero q.b.

Olio extravergine di oliva q.b. (30 g)

1 l acqua

250 g farina di mais



PROCEDIMENTO

Preparare la polenta portando a bollore 2 litri di acqua salata. Quando l'acqua bolle gettare a pioggia la farina gialla che deve essere piuttosto fine, mescolare con la spatola o col cucchiaio di legno per circa $\frac{3}{4}$ d'ora.

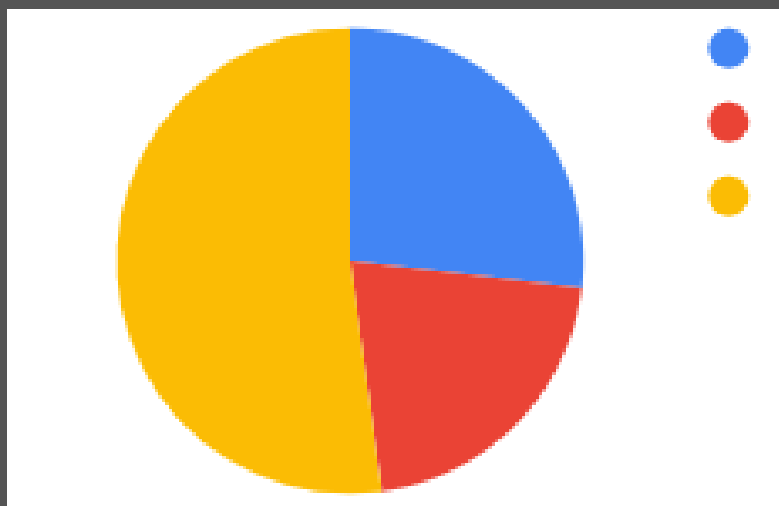
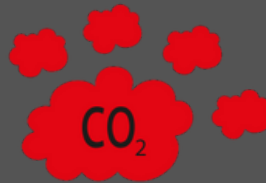
Preparare il fegato: togliere la pelle, i nervi e le nodosità, tagliarlo a striscioline sottilissime e cucinarlo pochi minuti con un filo d'olio. In una padella soffriggere olio e burro con la cipolla, tagliata a fettine sottili.

Salare il tutto e cuocere a fuoco lentissimo le cipolle in modo tale che non imbiondiscono ma che appassiscono solamente. Dopo una quindicina di minuti unire il fegato, regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco vivo per pochi minuti. Versare la polenta calda all'interno di una ciotola, schiacciare con un cucchiaio di legno formando al centro un incavo nel quale disporre il fegato caldissimo con un po' del suo sugo. Se preferite si può servire separatamente la polenta e il fegato. Servire caldo.

CURIOSITÀ

Ci sono testimonianze dell'uso del fegato già in epoca romana nel De re Coquinaria di Apicio. Il fegato in latino era indicato col nome di iecur. Apicio aveva l'abitudine di nutrire gli animali (soprattutto maiali e oche), con i fichi per far sì che il fegato ingrassasse oltre misura. Da qui il nome "iecur ficatum" (fegato coi fichi) poi divenuto solo ficatum e trasformato in fegato. I veneziani sostituirono i fichi con le sio'le (le cipolle), molto diffuse in laguna, che riuscivano a coprire il gusto del fegato. Evidentemente la variante veneziana fu molto apprezzata a tal punto da essere citata nell'Apicio moderno scritto da Francesco Leonardi nel 1790, in cui venne inserita la ricetta Fegato di mongana alla veneziana (la mongana è la vitella da latte).

Tratto da: cookaround.com



POLENTA E CERVO



6 PORZIONI

INGREDIENTI

- 600 g polpa di cervo a dadi
- 2 bicchieri di passata di pomodoro (170 g)
- vino rosso qb per marinare la carne
- 2 foglie d'alloro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di maggiorana
- 70 g di lardo 1 cipolla (80 g)
- 1 carota (70 g)
- 1 bicchierino di grappa



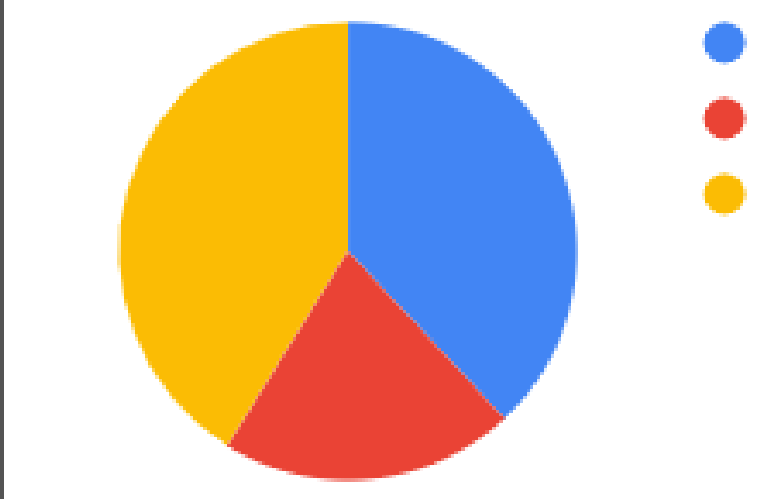
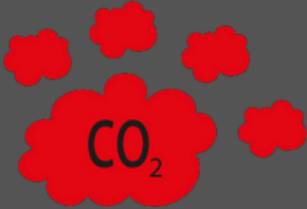
PROCEDIMENTO

Tritare la salvia e il rosmarino. Tagliare la pancetta o il lardo a cubetti. In un largo tegame fondere il burro e insaporirlo con uno spicchio d'aglio. Aggiungere metà della quantità totale di pancetta e degli aromi. Aggiungere i pezzi di coniglio lavati e asciugati, la restante pancetta a cubetti, il restante trito d'erbe, due cucchiaini d'olio, sale e pepe. Dorare bene la carne da ogni lato, per 4-5 minuti a fiamma vivace. Spruzzare la carne con il vino, lasciare evaporare e proseguire la cottura per circa 30-40 minuti a fiamma bassa con tegame coperto. Mescolare spesso. A fine cottura trasferire il coniglio arrosto sul piatto da portata caldo.

CURIOSITÀ

L'uso della selvaggina nella cucina popolare bellunese è sempre stato frequente, motivato anche dal fatto che la cacciagione rendeva disponibili proteine animali a costo molto modesto (acquisto delle pallottole)

POLENTA E CERVO



CONTORNI



[Clicca qui per accedere al sito del progetto](#)

RADICCHIO ROSSO DI TREVISO ALLA GRIGLIA



6 PORZIONI

INGREDIENTI

1 kg di radicchio di Treviso
50 g di olio extra vergine di oliva
Sale q.b.
Pepe q.b.



PROCEDIMENTO

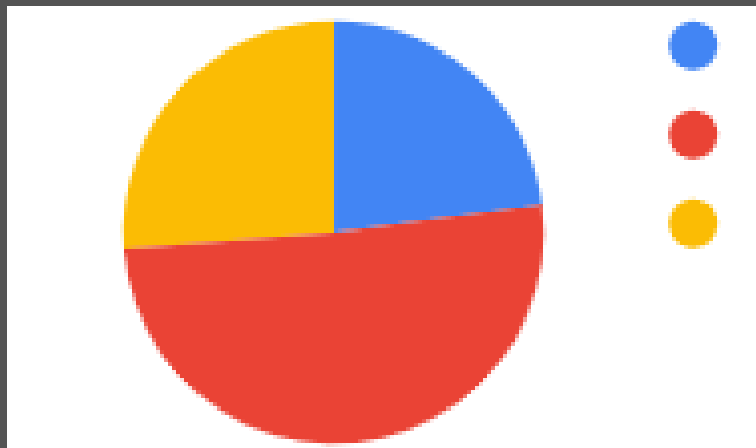
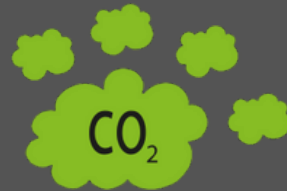
Scaldare la piastra sul fuoco, lavare il radicchio e tagliarlo in 2 parti: grigliare il radicchio sulla piastra per 10 minuti, quando sarà ben cotto condire con olio, sale e pepe e impiattare.

CURIOSITÀ

Il radicchio rosso di Treviso era considerato il cibo della povera gente e divenne un ortaggio pregiato e ricercato grazie alle particolari pratiche di produzione utilizzate ancora oggi. Il radicchio rosso di Treviso è un prodotto IGP.

Tratto da: Cucina e tradizione

RADICCHIO ROSSO DI TREVISO ALLA GRIGLIA



VERZE SOFEGADE



6 PORZIONI

INGREDIENTI

1,5 kg di verze

100 g di lardo

100 g di olio di oliva

50 g di aglio e di cipolla



PROCEDIMENTO

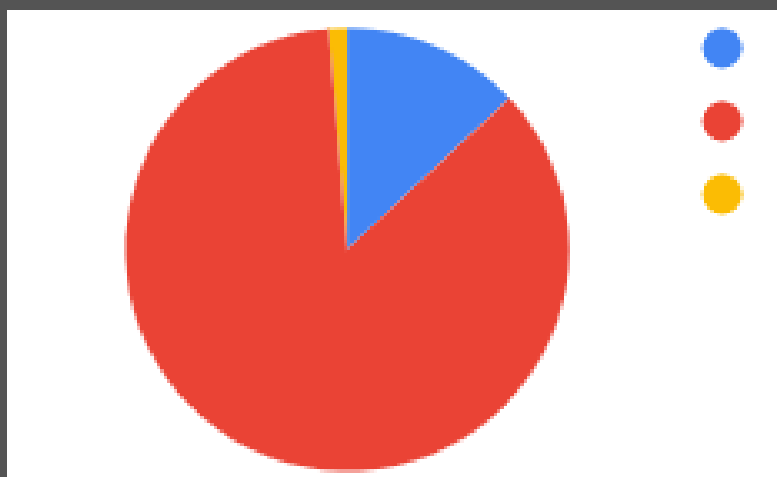
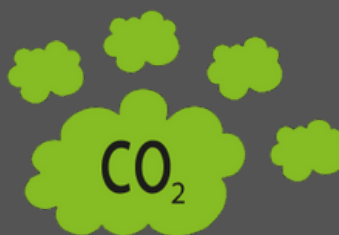
Lavare la verza e tagliarla a striscioline, cuocerla in acqua bollente e lasciarla bollire per 10 minuti. Soffriggere la cipolla, aggiungere il lardo e rosolare il tutto. Alla fine aggiungere olio e aglio.

CURIOSITÀ

La verza è un ortaggio ricco di antiossidanti, vitamina A, C, K e di minerali come fosforo, potassio, ferro e rame. Contiene molte fibre e pochissime calorie. La sua raccolta avviene nel periodo da ottobre ad aprile.

Tratto da: Cucina e tradizione

VERZE SOFEGADE



SALSA DI CREN ALLA VENETA



INGREDIENTI

250 g di radice di cren
1 pizzico di sale fino
100 g di pane (mollica)
75 g di aceto
30 g di olio
15 g di zucchero



PROCEDIMENTO

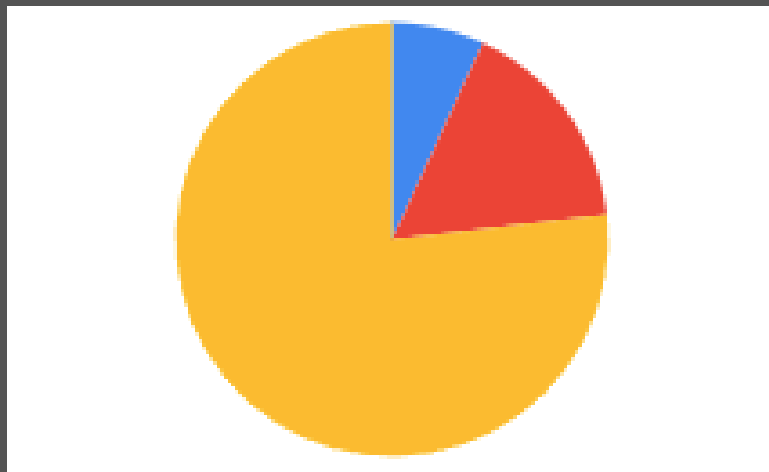
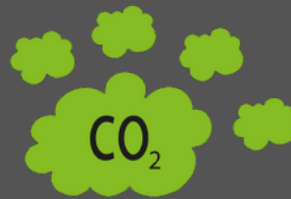
Lavare la radice di cren, raschiarla e grattugiarla. Metterla poi in una ciotola con zucchero, sale, mollica di pane, olio e aceto e amalgamare bene il tutto.

CURIOSITÀ

Il cren è coltivato in Europa, Nordamerica e in Asia Occidentale. L'aroma particolarmente acre della radice del cren ricorda quello della senape; in genere si utilizza grattugiato e le sue foglie più tenere possono anche essere consumate mescolate ad insalate. Anticamente la radice del cren, già nota ai romani, veniva utilizzata fresca a scopo terapeutico per combattere i dolori reumatici e le contusioni.

Tartto da: Giallo Zafferano

SALSA DI CREN ALLA VENETA



TARASSACO



4 PORZIONI

INGREDIENTI

400 g di cespi di tarassaco
100 g di fettine sottilissime
di lardo

PROCEDIMENTO

Lavare i cespi di tarassaco, lessarli in abbondante acqua salata ed una volta intiepiditi strizzarli. Avvolgere poi ogni cespo con una fettina di lardo e fermarli con uno stecchino. Stendere gli involtini in una pirofila e passare in forno per un paio di minuti per ammorbidire il lardo. Vanno serviti caldi.

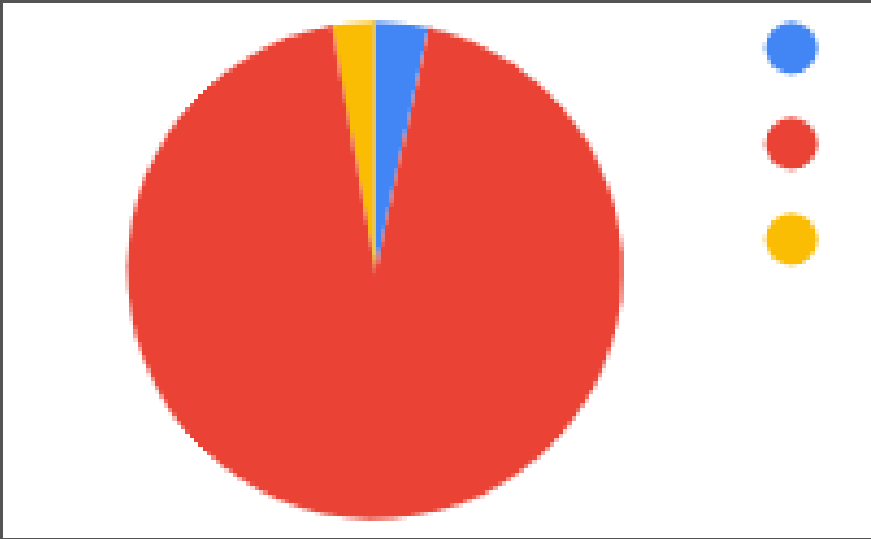
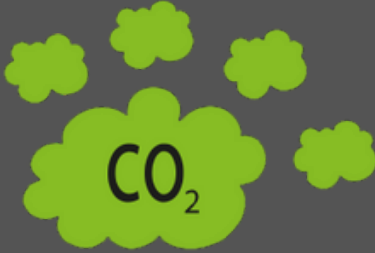
CURIOSITÀ

In passato, la radice tostata era usata come surrogato del caffè.

Tratto da: Internet



TARASSACO





PATATE SALTATE



6 PORZIONI

INGREDIENTI

- 700 g di patate
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiai di olio
- 1 cucchiaio di rosmarino
- Sale q.b.



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

PROCEDIMENTO

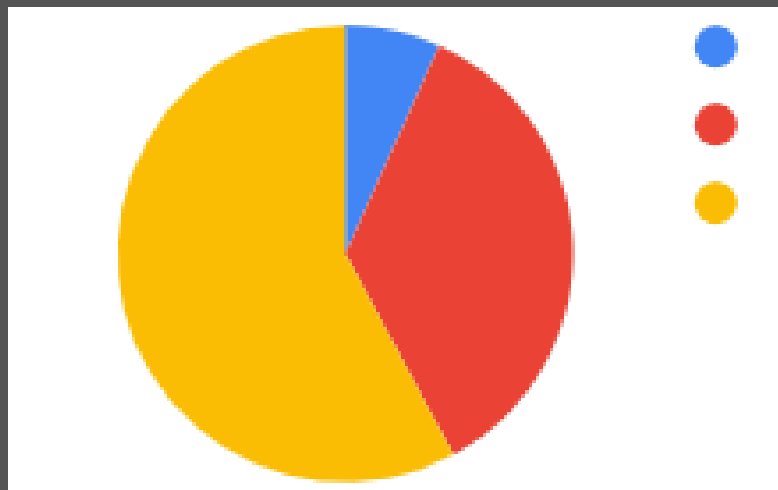
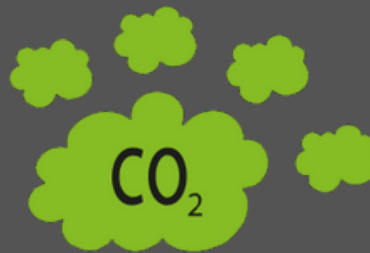
Pelare le patate, tagliarle a cubetti e metterle da parte. Sbucciare l'aglio, tagliarlo a metà e farlo rosolare in una padella capiente con tre cucchiai di olio di oliva. Non appena l'aglio sarà dorato, toglierlo dalla padella e aggiungere rosmarino, olio e le patate. Coprire la padella con un coperchio e far cuocere le patate sul fuoco per circa 10 minuti. Successivamente scoperchiare la padella e aggiungere un paio di cucchiai d'acqua e un po' di sale. Continuare la cottura e quando tutto il liquido sarà evaporato far dorare le patate a proprio gusto.

CURIOSITÀ

Le patate erano molto utilizzate in inverno, perché si conservavano per tutta la stagione; venivano riposte in luoghi non esposti alla luce per non farle germogliare. Durante la produzione del germoglio viene infatti prodotta la solanina, sostanza tossica che può provocare problemi gastroenterici e nervosi, anche seri. Tratto da: ricettario familiare



PATATE SALTATE



SPINACI DI MONTE AL BURRO



4 PORZIONI

INGREDIENTI

400 g di spinaci di monte

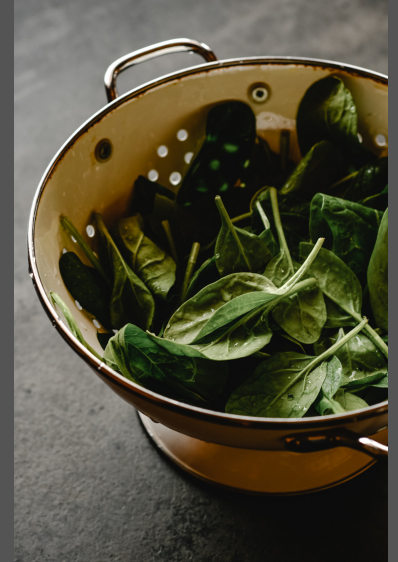
30 g di burro

140 g di pomodori ciliegini

15 g di aglio

Sale q.b.

50 g di formaggio Piave DOP “Vecchio riserva”
(al posto del Parmigiano Reggiano DOP)



PROCEDIMENTO

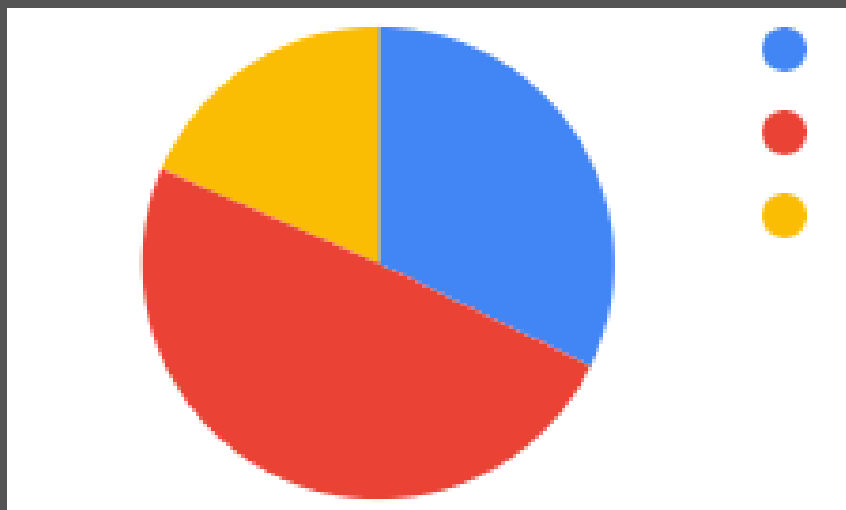
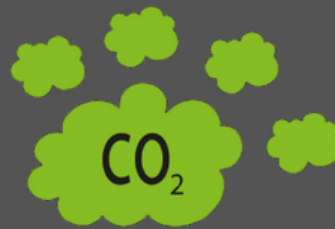
Pulire gli spinaci di monte, metterli in una padella e bagnarli con un po' d'acqua. Saltare e cuocere gli spinaci per 5 minuti a padella coperta, mescolando con cura. In un'altra padella sciogliere il burro e farlo rosolare con uno spicchio d'aglio, dopo un paio di minuti togliere l'aglio e aggiungere gli spinaci ben sgocciolati. Far saltare gli spinaci di monte nel burro per 2 o 3 minuti. A fine cottura coprire con Piave DOP.

CURIOSITÀ

Gli spinaci di monte sono ricchi di ferro e di acido folico. Si trovano intorno alle malghe montane, poiché amano terreni ricchi di azoto (dalle deiezioni animali)

Tratto da: ricettario familiare

SPINACI DI MONTE AL BURRO



DOLCI



BUSSOLÀ (VENEZIANI)



6 PORZIONI

INGREDIENTI

6 uova intere (360 g)
1 kg farina 00
200 g zucchero
100 g burro
Buccia e succo di arancia e limone
1 bicchierino di olio (100 g)
1 bicchierino di grappa
1 confezione panna da cucina (250 g)
2 bustine e mezzo di lievito per dolci
Sale qb



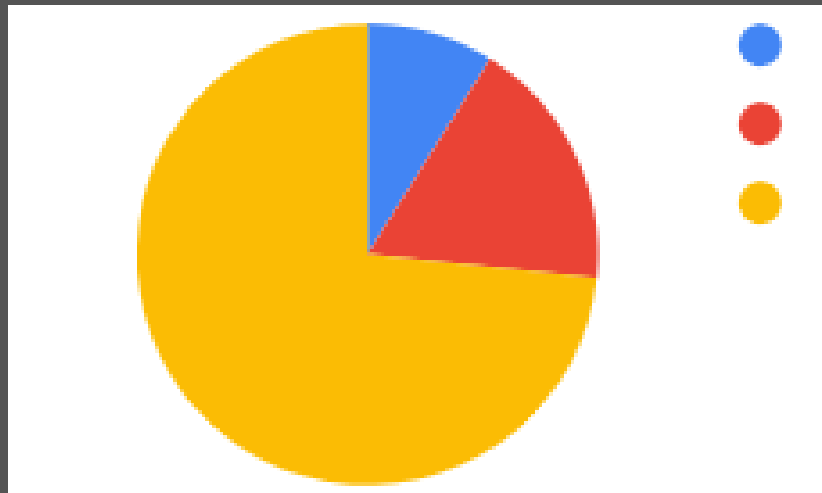
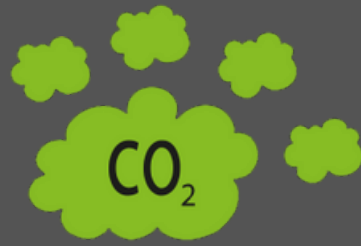
PROCEDIMENTO

Lavorare i tuorli con lo zucchero ed il sale fino ad ottenere un composto soffice. Aggiungere quindi gli albumi montati a neve (lasciarne da parte un po' per ungere i biscotti prima di infornarli), il burro, l'olio, la buccia delle arance e dei limoni, il succo, la farina, la panna e per ultimo il lievito. Impastare il tutto con le mani in una spianatoia aggiungendo, se serve, della farina fino a quando l'impasto risulterà non appiccicoso. Formare delle striscioline lunghe 12 cm e disporle nel piano del forno a forma di cerchio. Cuocere i biscotti a 200° per 15 minuti. Schiacciare leggermente il biscotto, intingere nell'albume e spolverare con lo zucchero o con la granella di zucchero.

CURIOSITÀ

Secondo un'antica leggenda le mogli dei marinai e dei pescatori preparavano questi biscotti in grandi quantità poiché potevano essere conservati a lungo. Questi frollini possono essere aromatizzati con vanillina, limone, anice e altri aromi e si narra che venissero avvolti nella biancheria e utilizzati per profumare i cassetti. Tratto da: ricettario di famiglia.

BUSSOLÀ (VENEZIANI)



CARFOGN O GRAFOIGN



4 PORZIONI

INGREDIENTI

Impasto: 1 kg farina

7 uova (420 g)

100 g zucchero

300 g burro

Sale

Una buccia di limone grattugiata

Un bicchierino di grappa

Olio di semi di arachide per friggere



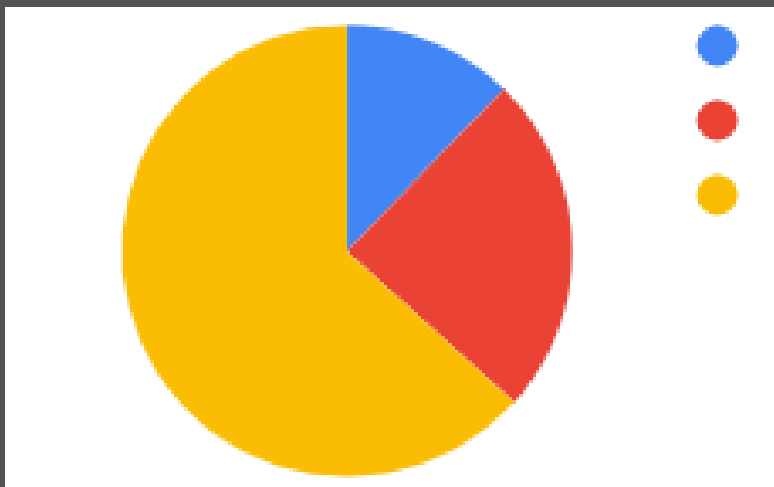
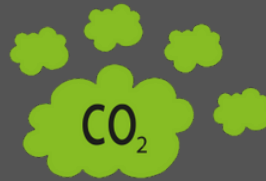
PROCEDIMENTO

Mescolare insieme le uova, la farina, il burro sciolto precedentemente, un cucchiaino di sale, la grappa e la buccia di limone. Lavorare l'impasto sulla spianatoia fin quando è ben amalgamato e morbido. A questo punto tirare col mattarello una sfoglia di mezzo cm circa e ritagliare strisce larghe più o meno come una mano. Disporre sopra le strisce a distanza regolare un po' di ripieno, preparato precedentemente, ripiegare la pasta su se stessa e ritagliare i grafoign con l'apposito stampo. Friggere in abbondante olio bollente, asciugarli con della carta assorbente da cucina e spolverarli con lo zucchero.

CURIOSITÀ

Un tempo, nei paesi di montagna, questo dolce veniva preparato in occasione dei matrimoni e distribuito dopo la cerimonia, all'esterno della chiesa, come i confetti odierni. Tratto da: ricettario di famiglia.

CARFOGN O GRAFOIGN



CROSTOI O FUOIE ROSTIDE

 6 PORZIONI

INGREDIENTI

- 1 kg farina
- 150 g burro
- 8 uova intere (480 g)
- 150 g di zucchero
- 2 cucchiai di grappa
- Buccia grattugiata di due limoni
- Sale qb
- Vaniglia qb
- Olio di semi di arachide per friggere



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

PROCEDIMENTO

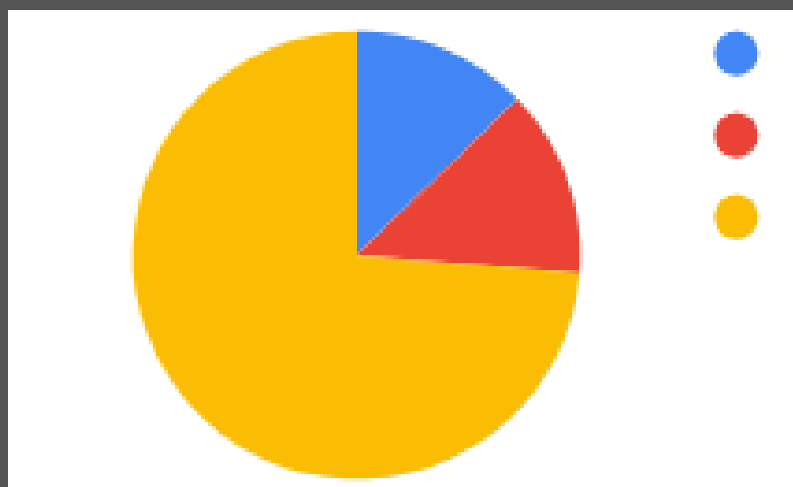
Sciogliere il burro e mescolarlo alle uova, allo zucchero, al sale, alla grappa, alla vaniglia e alla buccia di limone; aggiungere infine la farina. Lavorare la pasta sulla spianatoia finché diventa omogenea e morbida, lasciare la pasta a riposo per un paio d'ore in un contenitore aperto. Tirare la sfoglia molto sottile, tagliare con la rotella dentata in quadrati o rettangoli e fare due taglietti al centro. Friggere in olio bollente per poco tempo; quando sono dorati su entrambi i lati, asciugarli con della carta assorbente da cucina e spolverizzarli con zucchero.



CURIOSITÀ

Ai tempi dei nostri nonni e bisnonni, l'olio era un "privilegio" per pochi poiché costoso: al suo posto veniva utilizzato molto lo strutto, una buona alternativa. Infatti durante la frittura lo strutto garantisce temperature stabili e presenta un punto di fumo elevato (superiore ai 200°C).

Tratto da ricettario di famiglia.



FRITTOI DI POM



4 PORZIONI

INGREDIENTI

130 g farina di frumento

4/5 mele (400g)

1 scodella di latte (250g)

2 albumi (120 g)

2 tuorli

1 cucchiaino di lievito

Sale q.b.

Mezzo bicchierino di grappa

50 g zucchero

Olio



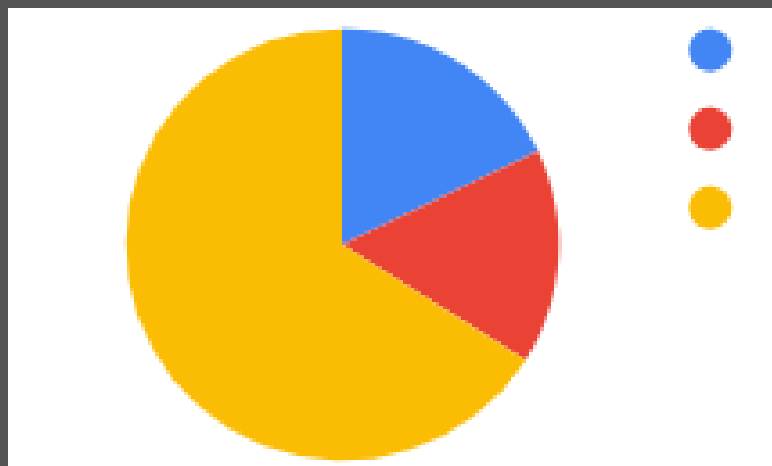
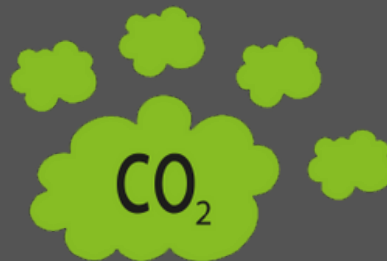
PROCEDIMENTO

Sbucciare le mele e togliere il torsolo, tagliare a fette orizzontalmente in modo da ottenere dei cerchi. Sbattere i tuorli con il latte, aggiungere grappa, sale, farina e lievito. A parte montare albumi per poi unire il tutto. Immergere le fette di mela nella pastella ottenuta e intingere nell'olio caldo. Infine, dopo la giusta cottura lasciare assorbire l'olio tramite un foglio di carta assorbente, per poi spolverare il dolce con dello zucchero. Qualcuno, per dare più sapore alle fette mele, prima di immergere nella pastella, le lascia a bagno nella grappa mescolata con un po' di zucchero.

CURIOSITÀ

Questo dolce può essere abbinato ad uno spumante delicato e leggermente aromatico, ad esempio il Garda Riesling Spumante Tratto da ricettario di famiglia.

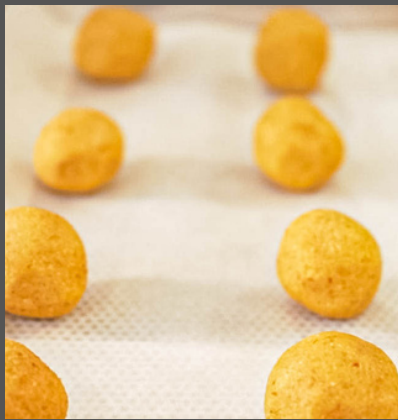
FRITOI DI POM



ZAETI O ZALETI



6 PORZIONI



INGREDIENTI

300 g di farina di mais fioretto

200 g di farina 00

150 g di zucchero semolato

Mezza bustina di lievito per dolci

100 g di burro

150 ml di latte

1 uovo (60g)

100 g di uvetta sultanina

Mezzo bicchierino di grappa

Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Ammorbidire l'uvetta bagnandola con la grappa e lasciarla in infusione almeno mezz'ora. In una ciotola setacciare le farine con il lievito, versare lo zucchero e il pizzico di sale. Scaldare il latte, aggiungere il burro, farlo sciogliere e poi versare il tutto sulle farine miscelate. Impastare brevemente con le mani, aggiungere l'uovo e amalgamare bene il tutto. Strizzare l'uvetta ed unirla all'impasto. Con le mani formare dei panetti ovali lunghi circa 6/8 centimetri, sistemarli su di una placca ricoperta di carta forno. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Appena sfornati spolverarli con lo zucchero a velo.

CURIOSITÀ

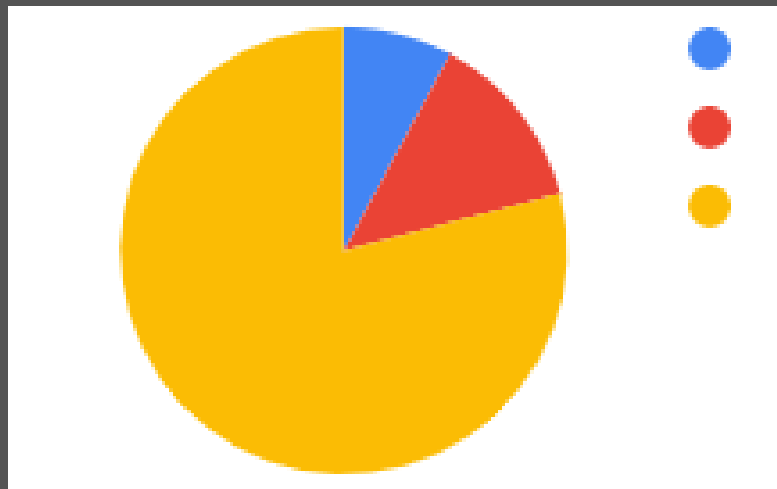
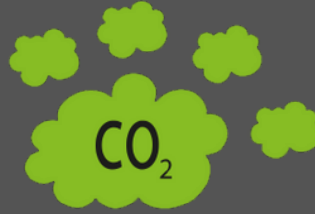
Questi biscotti nacquero verso il 1600 tra Belluno e le province friulane di Udine e Pordenone, zone di produzione della farina di mais più sottile ideale nelle preparazioni dolci, macinata nei mulini ad acqua qui presenti.

Tratto da: ricettario di famiglia



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

ZAETI O ZALETI



PESTUZADA CORTINESE



4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 4 uova (240 g)
- 3 cucchiaini di zucchero (20g)
- 100g farina
- 1 / 2 bicchiere di latte (125g)
- 2 mele renette (160g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 30 g olio extra vergine
- Sale q.b.



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

PROCEDIMENTO

In una ciotola sbattere le uova intere con sale; aggiungere poi la farina setacciata. Mescolare inizialmente con una frusta e poi con un cucchiaio di legno. Lavare, sbucciare e grattugiare le mele; unire poi questo composto a quello precedente e completare con lo zucchero e la cannella. In una padella scaldare un filo d'olio, versare il composto preparato e far cuocere la frittata per 3-4 minuti per lato. A fine cottura passare la pestuzada nella carta assorbente per asciugarla.

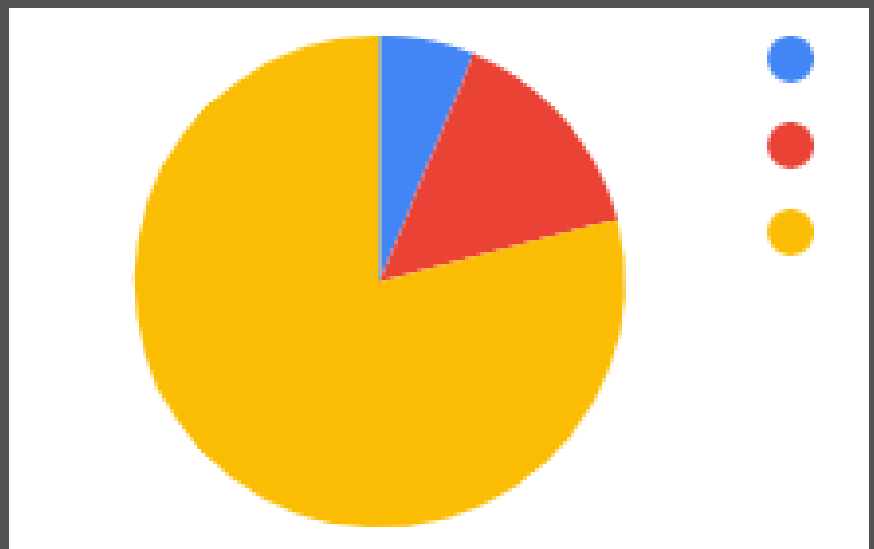
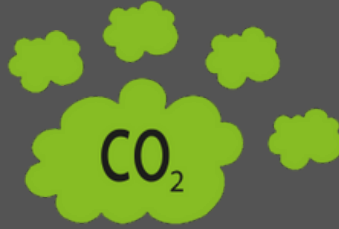
CURIOSITÀ

La mela renetta di origine francese, presente in Europa dal 1600, è arrivata in Italia del Nord a fine '800 e qui, alla giusta altitudine, ha trovato l'ambiente perfetto per la sua crescita e la sua bontà. Il suo nome viene dal francese reine, regina: madre regina delle mele di montagna.

Tratto dal libro di cucina "A tavola con Dolomieu".



PESTUZADA CORTINESE



TORTA DE POLENTA O TREASIAN

INGREDIENTI



6 PORZIONI

Polenta fredda sbriciolata: 2 fette

100 g di farina bianca

100 ml di latte caldo

70 g di burro

2 tuorli (30g)

Pizzico di sale

3 cucchiaini di grappa

Scorza di limone

Albumi montati a neve (100 g)

1 mela (80g)

30 g di pinoli

50 g di uva passa

80 g di zucchero

1 bustina di lievito

120 g di frutta candita mista



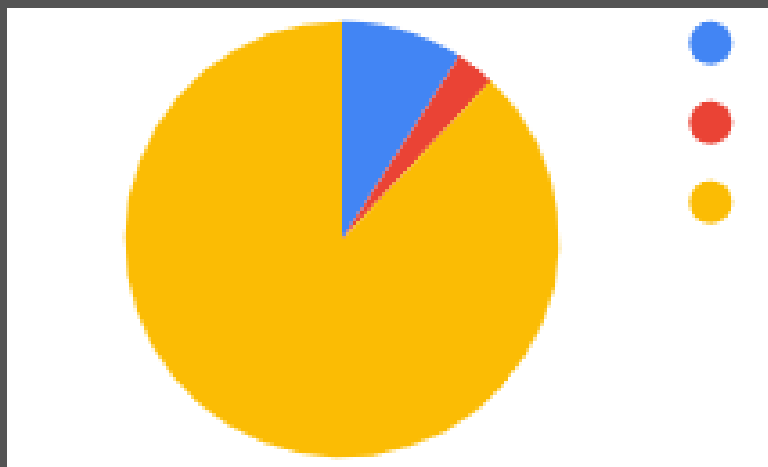
PROCEDIMENTO

Mettere l'uvetta a bagno nella grappa. Sbucciare la mela, ridurla a dadini e mettere a macerare nel succo del limone. Tagliare la frutta candita in piccoli pezzetti. Tagliare a fette la polenta, passarla al passaverdure raccogliendola in una ciotola capiente, amalgamarvi le uova, lo zucchero, la farina setacciata con il lievito, il burro e il latte. Aggiungere all'impasto l'uvetta, senza strizzarla, quindi unire i canditi, i pinoli, la buccia del limone grattugiata e la mela scolata e asciugata. Versare il composto nella tortiera e infornare a 170° per un'ora.

CURIOSITÀ

In alcune zone di montagna troviamo il pino cembro, pianta che produce delle pigne ricche di pinoli: i pinoli ricavati da queste piante sono perciò a km e a costo 0. I pinoli si trovano all'interno di involucri legnosi; per sgusciarli è opportuno metterli nell'acqua calda per una notte, scolarli e porli vicino a una fonte di calore. A questo punto l'involucro si creperà e basterà fare leva per aprirlo, recuperando il pinolo.

Tratto dal libro di cucina "Magnar rustego".



FORTAIE



INGREDIENTI

120 g di zucchero

30 g di burro

3 uova (180 g)

1 bicchierino di grappa

Olio di semi di arachidi per frittura

100 g farina Sale



PROCEDIMENTO

In un recipiente aggiungere lo zucchero e il burro, unire la grappa, aggiungere un pizzico di sale e la farina per ottenere una pastella fluida. Lavorare i tuorli a parte e unirli alla pastella. In una padella capiente scaldare l'olio per friggere. Mettere la pastella in una saccapoche e realizzare delle striscioline facendole cadere nell'olio bollente. Scolare e asciugare con carta assorbente. Spolverare con zucchero a velo.

CURIOSITÀ

Nella cultura ladina venivano chiamate Fortaies e la tradizione nuziale voleva che venissero messe in tavola la sera in cui lo sposo arrivava nella casa della moglie per preparare le nozze. Era consuetudine che in quella sera gli amici dello sposo, i vicini e gli altri interessati alla ragazza andassero a rubare le Fortaies.

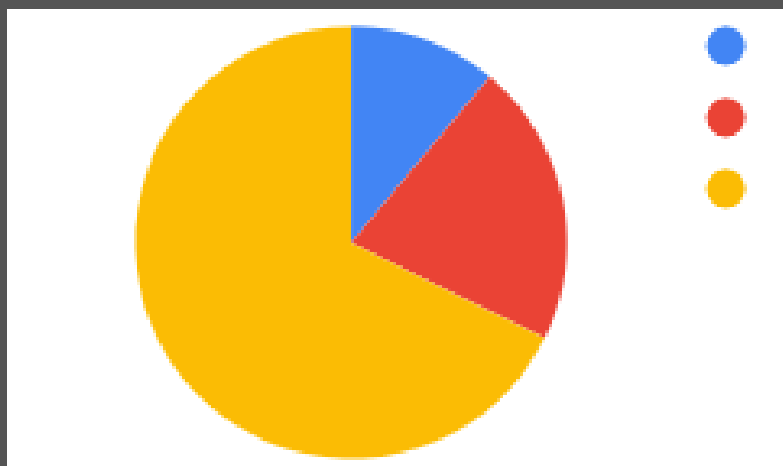
Tratto dal libro di cucina “Cucina e tradizioni del Veneto”.

IMPRONTA CARBONICA:

IMPRONTA IDRICA:



FORTAIE



FAVETE O CASTAGNOLE



4 PORZIONI

INGREDIENTI

2 uova
200 g di farina bianca
2 cucchiaini di zucchero
1 bicchierino di grappa
Lievito Vanigliato
Limone
50 g di burro
Sale
Olio per friggere



[Clicca qui per il video della ricetta](#)

PROCEDIMENTO

In un recipiente sbattere insieme le uova e lo zucchero, aggiungere la farina, il burro sciolto a parte, la scorza grattugiata del limone, il sale, la grappa, il lievito, la vaniglia. Impastare il tutto in modo da ottenere un impasto morbido. Lasciare la pasta a riposo; nel frattempo scaldare l'olio per friggere in una pentola. Sulla spianatoia, con un po' di pasta alla volta, ricavare dei lunghi cordoni da tagliare a pezzetti e ad ognuno di essi dare una forma sferica. Infine immergere le piccole sfere nell'olio bollente e friggere finché non raggiungano un color nocciola. Sgocciolare e asciugare con carta assorbente da cucina, spolverare con zucchero a velo.

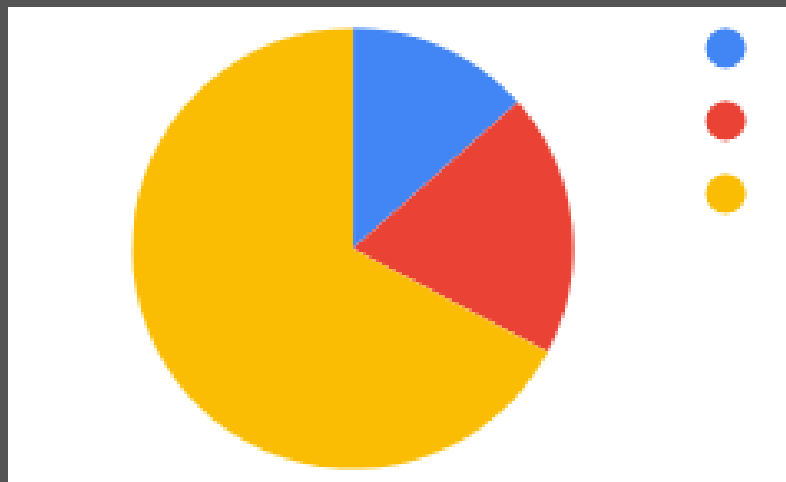
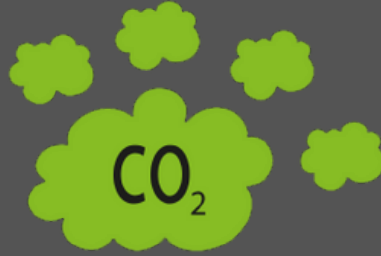
CURIOSITÀ

Anticamente quando arrivava il 2 novembre, giorno dei morti, i frati nei conventi erano soliti cucinare enormi pentole piene di castagnole da regalare ai bisognosi. Di questa antica usanza rimane oggi l'uso di regalare dei piccoli dolci chiamati "fave dei morti" o "favete".

Tratto da: ricettario di famiglia



FAVETE O CASTAGNOLE



FOCACCIA PASQUALE BELLUNESE

 6 PORZIONI

INGREDIENTI

1000 g di farina 00

100 g di burro a temperatura ambiente

5 uova intere e un albume

150 g di zucchero

scorze di arancia e di limone grattugiate

un cucchiaio abbondante di grappa

vaniglia | mezza stecca

sale | un cucchiaino raso

30 g di lievito di birra fresco o 9g circa di lievito

di birra secco

200 ml di latte tiepido



PROCEDIMENTO

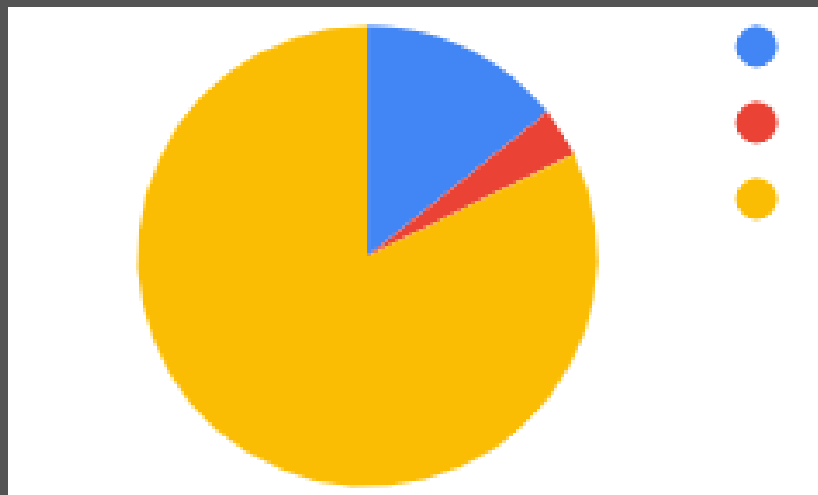
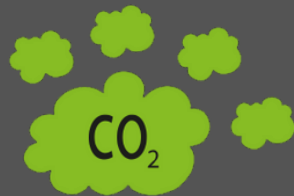
Sciogliere il lievito nel latte tiepido. Impastare tutti gli altri ingredienti (la farina, le uova, lo zucchero, la vaniglia, il sale, le scorze e il burro lasciato ammorbidire a temperatura ambiente). Infine aggiungere il lievito sciolto nel latte tiepido e lavorare l'impasto molto a lungo ed energicamente, fino a renderlo liscio e omogeneo. Riporlo in una terrina e lasciarlo lievitare per almeno 4-5 ore a temperatura ambiente (20-25°C). Dividere l'impasto in tre parti uguali, ricavandone dei rotoli affusolati. Intrecciare gli impasti, dando forma ad una ciambella, adagiarla su una teglia foderata con carta da forno e lasciare lievitare almeno un'ora a temperatura ambiente. Spennellare la focaccia con albume e ricoprire tutta la ciambella con granella di zucchero.

Cuocere a 160°C in forno preriscaldato con una bacinella in pyrex con un dito d'acqua (per dare un po' di umidità) su una teglia forata per 10 minuti circa. Alzare la temperatura a 180°C per altri 30 minuti fino a doratura della focaccia pasquale. Far raffreddare per un'oretta in forno spento e aperto prima di tagliare.

CURIOSITÀ

Nei paesi della campagna bellunese le focacce venivano cotte nel forno a legna, costruito con pietre refrattarie. Il proprietario del forno cucinava l'impasto anche per chi non aveva il forno, tenendo per sè una focaccia come “pagamento” per la legna utilizzata.

Tratto da: Adorable Belluno, rivisto con ricette familiari.



DECALOGO DI BUONE PRATICHE AI FORNELLI: 10 CONSIGLI

A ambientale
E economico
S sociale
SU salute umana



1) Ai fornelli: preparare qualche porzione aggiuntiva per i giorni successivi, soprattutto se si tratta di preparazioni che richiedono una lunga cottura in forno.

A, E

2) Preferire gli alimenti di origine vegetale, che hanno meno impatto sul clima, a quelli di origine animale.

Mangiare più legumi, ricchi di proteine e quindi potenziali sostituti della carne soprattutto se abbinati ai cereali (ad es risi e bisi oppure pasta e fagioli). A, SU

3) Prediligere alimenti biologici che tutelano la diversità, che utilizzano fertilizzanti organici durante la coltivazione, che sono più rispettosi del benessere animale. A

4) Seguire il più possibile la dieta mediterranea, basata sul consumo prevalente di verdura, frutta, cereali, pesce azzurro. A, SU

5) Preferire l'acquisto di cibi locali e stagionali che diminuiscono le emissioni causate dai trasporti o dalla coltivazione in serre riscaldate.

Organizzare orti sociali oppure fare l'orto in casa propria.

Acquistare gli alimenti dai piccoli produttori locali, contribuendo così a sostenere l'economia del territorio.

Bere acqua del rubinetto così da evitare l'acquisto e il trasporto di bottiglie di plastica. E, A e S

[Clicca qui per accedere al sito del progetto](#)

6) Ridurre il più possibile gli sprechi alimentari:

-pianificare e organizzare le nostre liste della spesa, in modo da comprare solo il cibo di cui abbiamo bisogno

-acquistare i cibi con scadenza breve, così da utilizzarli subito ed evitare che vadano buttati

-utilizzare applicazioni come Too Good To Go, che consentono di acquistare prodotti che altrimenti sarebbero buttati a un prezzo vantaggioso

-utilizzare il cibo avanzato per ricavarne concime (compost) o per creare nuove ricette innovative

-sfruttare la conservazione sottovuoto che permette di preservare gli alimenti molto più a lungo.

-al ristorante chiedere un contenitore per portare a casa gli eventuali avanzi di cibo. A E S

7) Non acquistare prodotti con imballaggi, quando sia possibile. Nella scelta del punto vendita dove effettuare acquisti di prodotti imballati, preferire i negozi in cui ci si possa recare con un proprio contenitore (es. acquisto di detersivi da dispenser) A

8) Mangiare cibi freschi al posto di alimenti processati, sia per tutela della propria salute sia per motivi ambientali (emissione gas serra legati a produzione e trasporto, consumo di acqua). A,SU

9) Scegliere una marca che investa parte del ricavo in progetti che tutelano l'ambiente, la biodiversità, le comunità locali. S, A

10) Impegnarsi ogni giorno a seguire un'alimentazione sana per se stessi e per l'ambiente, in modo che diventi uno stile di vita. Trasmettere le conoscenze acquisite e le buone pratiche ai propri amici e familiari A, S, SU



Possiamo Scegliere

RINGRAZIAMENTI

"Si ringrazia la FONDAZIONE CARIVERONA per il contributo erogato, a valere sul BANDO FORMAT 2022: formazione e ambiente".



[Clicca qui per accedere al sito del progetto](#)

