

**RICETTARIO**  
**«LE NOSTRE RICETTE»**  
**PROGETTO BIMBOIL**

SCUOLA PRIMARIA DI MONTERODUNI  
ISSS 'A. GIORDANO'  
A.S. 2023-2024

# PREMESSA

## LE NOSTRE RICETTE

Seguendo la proposta del progetto arrivato per il corrente anno scolastico, le insegnanti hanno sollecitato gli alunni delle cinque classi a porsi la domanda “Quanti usi può avere l’olio EVO?”

Dopo aver scoperto che l’olio extra vergine d’oliva può essere utilizzato per - amalgamare, friggere, condire, mescolare e rosolare- gli alunni guidati dalle insegnanti, sono andati alla ricerca di ricette tratte sia dalla tradizione regionale italiana che facenti parte della tradizione locale.

Il prodotto finale è rappresentato da cinque ricette, prese in esame per gli ingredienti e per le fasi di preparazione.

In questo modo, gli alunni hanno proseguito l’attività dell’anno scorso, volta a presentare l’olio extra vergine d’oliva come un alimento salutare poiché trattasi di un prodotto di origine vegetale ricco di acidi grassi che sono sostanze amiche dell’organismo.

# CLASSE 1

## PROGETTO-BIMBOIL "LE SCRUPPUELLE"

### INGREDIENTI:

- OLIO- EVO
- FARINA
- SALE
- ACQUA
- PATATE
- LIEVITO DI BIRRA

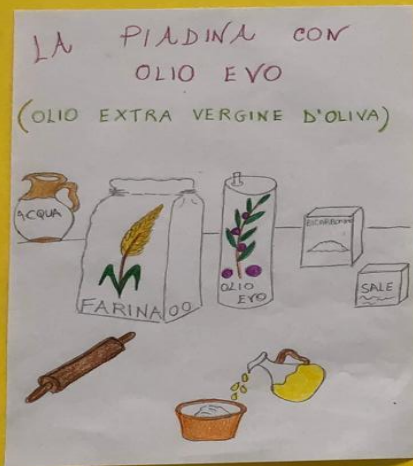


### PROCEDIMENTO:

SCIogliere in acqua calda il lievito e il sale e unire la farina.  
Impastare aggiungendo le patate lessate.  
Far lievitare fino a quando raddoppia.  
Versare l'impasto sulla spianatoia,  
tagliare la pasta a filoncini  
e friggere in olio ben caldo.

CLASSE 1<sup>a</sup>

# CLASSE 2



## Procedimento

- 1) Aggiungere all'interno di una ciotola la farina 00, poi mettere il sale, un pezzetto di bicarbonato e iniziarne a mescolare con una spatolina.
- 2) Dopo aggiungere l'acqua calda e l'olio extra vergine d'oliva, continuare a mescolare sempre col cucchiaio.
- 3) Impastare con le mani sempre nella ciotola e dopo spostarsi su un piano di cucina per continuare a lavorare per qualche minuto.
- 4) Formare una palla, metterla nella ciotola e coprirla con la pellicola trasparente. Devi riposare per circa venti minuti.

Questa è la ricetta per preparare la piadina senza strutto: leggera e morbida. Usiamo l'olio EVO (olio vergine d'oliva).

## INGREDIENTI

- PER 6 PIADINE DA 120 grammi C.A.
- 450 g. di farina 00
  - 240 ml di acqua
  - 20 g. di olio evo
  - 10 g. di sale
  - un pezzetto di bicarbonato

Dopo si passa alla cottura: serve una padella ben calda messa sul fornello a fiamma alta, per poi abbassarla appena si mette la piadina. Quando iniziate a vedere dei puntini ben dorati potete capovolgere la piadina. Lasciare cuocere per qualche altro minuto e poi spostarla su un piatto che può poi coperto con una coperta di cotone oppure una ciotola per ottenere del vapore che aiuterà a mantenere la piadina ben morbida. Ora procediamo con le altre piadine: se vedete che si formano delle bolle troppo alte potete pungere con la forchetta in modo da appiattire la vostra piadina.

CLASSE  
2<sup>a</sup>

PROGETTO  
BIMBOIL

# CLASSE 3

## PROGETTO BIMBOIL

Ricetta: dei caciattelli con la verdura.

Ingredienti impasto:

500 gr farina 00  
100 gr vino bianco o acqua  
50 gr di olio E.V.O.  
3 uova intere  
sale e pepe q.b.

Ingredienti ripieno:

450 gr. funghi freschi  
100 gr. olive verdi o nere  
8 acciughe sotto sale  
1/2 tazza di caffè olio E.V.O.  
1 spicchio di aglio  
sale fino q.b.

Preparazione impasto:

mettere in una zuppiera le uova, l'olio, sale, pepe, vino o acqua, smincerla prima e lavorarla l'impasto con le mani, stendere l'impasto, sottile ma non troppo, ricavandone 8 dischi.

Preparazione ripieno:

cuttare tutti gli ingredienti e amalgamarli.

Preparazione:

In ogni disco di pasta versare il ripieno, premere i bordi, ritagliare a metà, ripiegare le chiavette. Bucherare la parte superiore del caciattello con uno stuzzicadenti, infornare a 200° fino a doratura.

Classe III  
PRIMARIA





# CLASSE 4

## PROGETTO BIMBOIL LA 'MBANATA

### INGREDIENTI:

- OLIO EVO Q.B.
- FAGIOLI O PATATE O VERDURE (BROCCOLI DI RAPA)
- SALE Q.B.
- PANE RAFFERMO OPPURE PANE DI MAIS

### PROCEDIMENTO:

VERSARE L'OLIO EVO IN UNA PADELLA PIUTTOSTO LARGA,  
AGGIUNGERE LE PATATE O I FAGIOLI O LA VERDURA  
E SCALDARE GIRANDO OGNI TANTO PER IL TEMPO  
NECESSARIO. AGGIUNGERE IL PANE SBRICIOLATO,  
SALARE A PIACERE, CONDIRE CON ALTRO OLIO E  
MESCOLARE ENERGICAMENTE ('MBANARE).



CLASSE  
IV

# CLASSE 5

## PROGETTO BIMBOIL

### Pesto alla genovese

#### Ingredienti:

- Foglie di basilico 80 gr.
- Spicchio d'aglio 1.
- Parmigiano grattugiato 1 cucchiaio.
- Olio extra vergine d'oliva 80 ml.
- Pinoli 20 gr.

#### Procedimento:

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e azionatelo ad intervalli di circa 3-4 secondi. In questo modo non si scaldano troppo mantenendo il colore brillante del pesto.

#### Consigli e variazioni:

Potete mettere il contenitore nel frullatore con le lame in frigorifero 20 minuti prima di preparare il pesto per mantenerli più freddi.

