

# RICETTOLIO

L'olio che unisce...

## IL MONDO

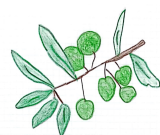


SCUOLA PRIMARIA

DI SANT'OMERO

classi

1<sup>a</sup>A-2<sup>a</sup>A-2<sup>a</sup>B-3<sup>a</sup>A-4<sup>a</sup>A-5<sup>a</sup>A



2



2

La mamma è amore

SI CHIAMA...

VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

6

LA NOSTRA RICETTA



1

## INGREDIENTI E PREPARAZIONE

- 6 uova
- 18 cucchiaini di zucchero
- 28 cucchiaini di acqua
- 14 cucchiaini di olio
- limone grattugiato
- 10 cucchiaini di farina
- 1 bustina di lievito

### Procedimento

Sbattere uova e zucchero, poi aggiungere gli altri ingredienti.

Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

## LA SUA STORIA

### La sua storia

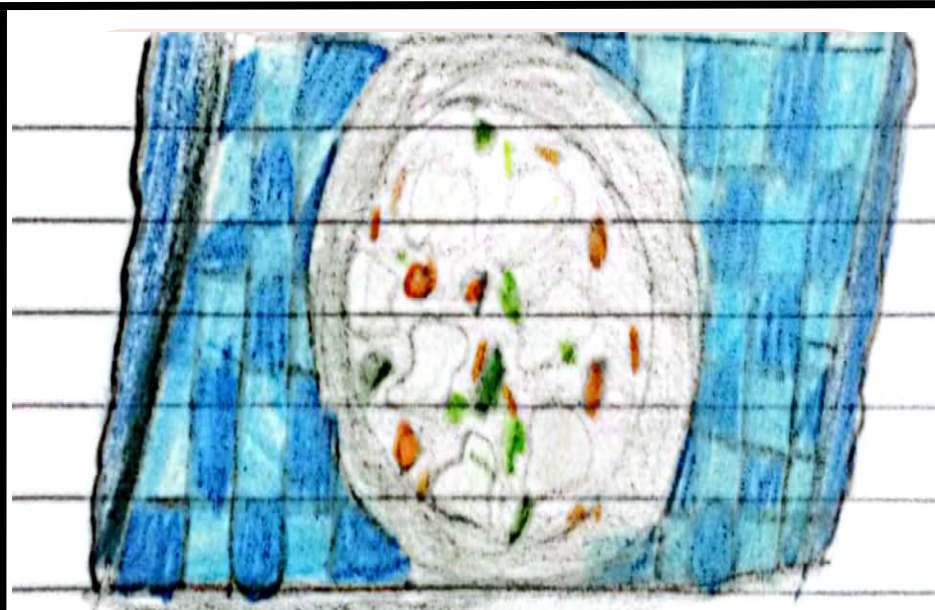
Il ciambellone abruzzese è uno di quei dolci semplici che profuma di tradizione.

Di origine contadina, era un tempo consumato durante i banchetti, le domeniche in famiglia o addirittura come torta da matrimonio.

## CI UNISCE PERCHÈ...

### Li unisce perché

È un dolce ottimo da consumare a colazione o merenda, accompagnato da una tazzina di latte o caffè.



VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

6

LA NOSTRA RICETTA

SI CHIAMA...

Burrito di Carne

2

1

## INGREDIENTI E PREPARAZIONE

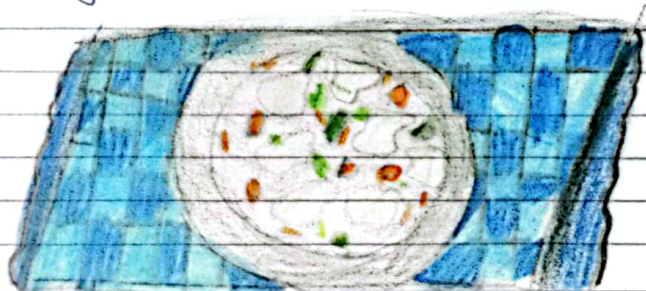
### Baccalà di Clarice

#### Ingredienti:

800 gr. di baccalà bagnato, 250 gr. di tonno all'olio di oliva, 4 acciughe dissalate e spinate, un peperone sottaceto sostituibile con giardiniera, due uova sode, uno spicchio d'aglio, due ciuffi di prezzemolo, olio extravergine d'oliva e sale.

#### Procedimento

- Lessare il baccalà, sfilarlo, ridurlo in scaglie e disporlo su una vassoiola da patate.
- Frullare il tonno, le acciughe, il peperone.
- Porre il composto in un tegame, aggiungere i ciuffi di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, l'olio e il sale q.b., far amalgamare a fiamma bassa.
- Appena la salsa raggiunge la giusta consistenza, togliere il prezzemolo e l'aglio, farla raffreddare e disporla sul baccalà in modo uniforme.
- Guarnire il piatto di patate con sottili rondelle di uova sode e con le verdure sottaceto spezzettate, disponendo in modo da creare una fantasia di colori degli ingredienti.



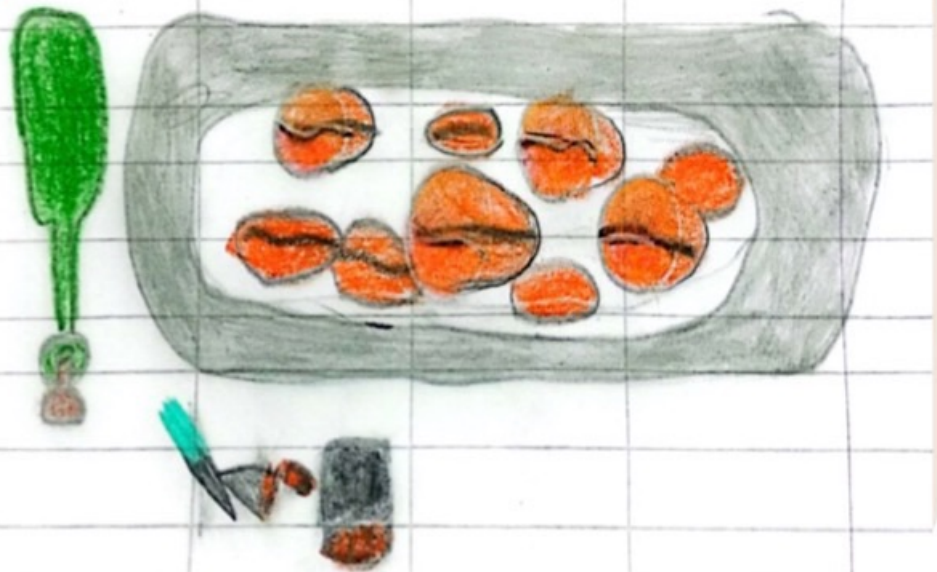
## LA SUA STORIA

Dopo la Seconda Guerra Mondiale un'azienda locale di Sant'Omero, la ditta Malvina Monti, porta sulle nostre tavole il prezioso alimento del baccalà, importandolo dalla Norvegia e dal Canada. Ancora oggi i Monti importano questo alimento che ha dato vita alla famosa sagra del baccalà di Sant'Omero, ormai giunta alla 42<sup>a</sup> edizione. La sagra nasce nel 1980 quando dopo i tornei estivi di calcio, si diffonde l'usanza di festeggiarne i risultati ritrovandosi tutti insieme su lunghe tavolate, preparate al campo sportivo dalle donne anziane del paese, e finanziate con i pochi soldi delle manifestazioni sportive. La ricetta di Clarice è arrivata fino a noi tramite la nipote della nipote della stessa Clarice.

## CI UNISCE PERCHÉ...

Il baccalà è il « protagonista » della nostra sagra e lo cucinano solo e sempre con l'olio d'oliva. Non era gradito da tutti noi bambini, ma abbiamo imparato a mangiarlo perché cenare all'aperto lungo i vicoli e nelle piazze di Sant'Omero tutti insieme e fra tanti turisti, è un piacere che non si dimentica.

3



VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

6

LA NOSTRA RICETTA

2




de puzhetine ol forme  
con lo curcuma


SI CHIAMA...

1

# INGREDIENTI E PREPARAZIONE


## Ingredienti



 2 patate  1 cipolla  limone

 1 scatola di tonno  pepe q.b.  curcuma q.b.


 Sale q.b.



## Per Panatara


 2 uova


 pan grattato q.b.  olio d'oliva / oli di cocco


## Procedimento

 \* far bollire le patate in acqua salata.  
\* sbucciare e schiacciare le patate bollite.

 \* tritare finemente la cipolla.  
\* mettere un po' d'olio in padella e far rosolare la cipolla.  
 \* aggiungere le patate e il tonno schiacciato in padella insieme alla cipolla.

 \* mescolare l'impasto aggiungendo un po' di succo di limone, sale, pepe e curcuma a piacere.  
\* formare delle polpettine.

 \* passare nell'uovo poi nel pangrattato le polpettine

 \* far scaldare l'olio.  
\* friggere le polpettine e "cacciarle" quando sono ben dorate.

# LA SUA STORIA

Le polpettine al tonno con la curcuma è una delle ricette di Dimal che viene dallo Sri Lanka. È una ricetta di origine asiatica che si preparava con gli svariati di tonno mescolati ad altri ingredienti poveri presi dalla compagnia utilizzando olio di cocco. Da quando vive in Italia, la mamma di Dimal utilizza l'olio di oliva e le polpettine sono stussicose e nutrienti.

## CI UNISCE PERCHÉ...

Durante la ricreazione Dimal a volte Dimal porta i cibi della mamma e ci fa piacere ascoltare le usanze dello Sri Lanka. Abbiamo così scoperto gli odori delle spezie fino a noi sconosciute e ci siamo incuriositi. Ora siamo tutti curiosi di assaggiare le polpettine al tonno con la curcuma!



VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

6

LA NOSTRA RICETTA

mescolare e mettere in frigo prima di  
consumare.

SI CHIAMA...

VINEGRET

È l'insalata più amata che tutti.

È un piatto sano, gustoso, facile da.

preparare e consumare.

2



## INGREDIENTI E PREPARAZIONE

### Insalata Vinegret

#### Ingredienti:

5 carote, 2 barbabietole rosse, 1 cipolla, 200 grammi di fagioli in scatola, 200 grammi di piselli in scatola, 8 cetrioli sottaceti, 5 patate, sale q.b., olio extravergine di oliva.

#### Preparazione

Lavare e fare bollire le carote e le patate per almeno 20 minuti e far raffreddare.

Togliere a cubetti le patate, le carote, la cipolla e le barbabietole.

Mettere tutto insieme in una insalatiera, aggiungere i fagioli e i piselli.

Condire il tutto con olio extravergine di oliva,

## LA SUA STORIA

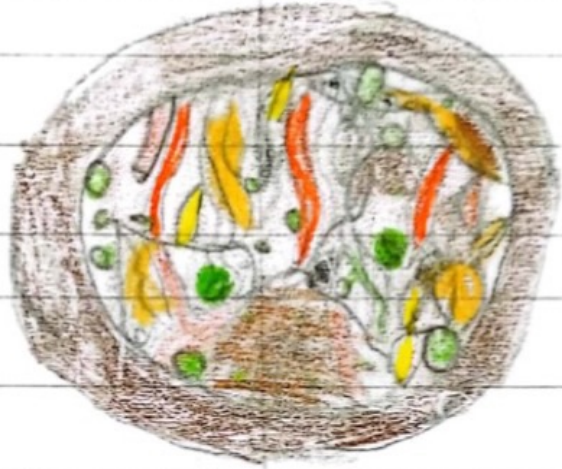
La storia di questo piatto della tradizione russa arriva dall'estero.

Il nome "Vinegret" è infatti di origine francese. Alcune fonti storiche dicono che l'insalata vinegret sia arrivata in Russia all'epoca di Caterina la Grande (1762-1796) o forse durante il regno di Alessandro (1802-1825).

La vera storia di questo piatto è ancora avvolta nel mistero.

## CI UNISCE PERCHÉ...

Con la nostra tavola di gustosi cubetti di verdure conditi con il prezioso olio extravergine di oliva utilizzati nel mondo in tantissime ricette.



VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

2  
 minuti, la cottura di circa 2 ore.  
 preparazione ha la durata di 15  
 è un secondo piatto, la sua  
 Natura di pollo.

## SI CHIAMA...

### LA NOSTRA RICETTA

La salsa amalgama e insaporiva  
 con tutti gli aromi  
 cuocere a fuoco basso per  
 almeno 2 ore. Utilizzare il  
 sughero formatosi per  
 inumidire il tutto. Terminata  
 la cottura, servire il pollo caldo  
 con verdure.

## INGREDIENTI E PREPARAZIONE

**Ingredienti:** 1 Kg di pollo a pezzi  
1 cipolla, 3 carote, 500 gr di patate,  
1 spicchio d'aglio, 80 gr di olive nere  
2 cucchiai d'olio ero, cumino in  
polvere, zenzero, puzza di molo, pepe nero.

**Preparazione:** Preparare tutte le verdure  
per insaporire la tajine. Tagliare  
a pezzi la cipolla e le carote  
Pulire le patate, tagliare le verdure  
a pezzi grandi, per non farle  
sfoldare in cottura. Tagliare il  
pollo, metterlo in una ciotola e  
cosporgerlo con le spezie: il pepe  
e l'olio, l'aglio tritato.

## LA SUA STORIA

Il termine tajine o tadjine è un  
piatto di origine berbera, e deriva  
dal l'arabo dialettale. Si tratta di  
i pelonza di carne in umido, in  
particolare della cucina marocchina,  
che prende il nome dal caratteristico  
piatto in cui viene cotto

## CI UNISCE PERCHÈ...

Un alimento semplice come il pollo  
viene valorizzato dalle spezie che  
meschiandosi all'olio, evocano  
profumi che ricordano ed esaltano  
Paesi lontani permettendoci di farli  
conoscere ai nostri compagni.

5

3



VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

6

LA NOSTRA RICETTA

IN UNA PADELLA SOFFRIGGI  
L'AGLIO E IL PEPERONCINO  
NELL'OLIO D'OLIVA, UNISCI  
LE LUMACHE, REGOLA DI SALE E  
PEPE, MESCOLA PIU' VOLTE E  
LASCIARE INSAPORIRE.  
AGGIUNGI ERBE AROMATICHE  
E I POMODORI PELATI A PEZZI  
INCOPERCHIA E TERMINA  
LA COFTURA A FIAMMA BASSA  
PER UN PAIO DI ORE.

1

2

GUARZOTTO

IN

LU. M.A. C.H.R.

SI CHIAMA...

## INGREDIENTI E PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

60 LUMACHE  
1 CUCCHIAIO D'OLIO D'OLIVA  
2 SPICCHI D'AGLIO TRITATO  
2 PEPERONCINI TRITATI  
ROSMARINO  
SALVIA  
MENTA  
MAGGIORANA  
ORIGANO  
60 G. DI POMODORI PELATI  
SALE E PEPE

### PREPARAZIONE

LASCIARE SPURGARE LE LUMACHE NEL SACCHETTO DELLE PATATE ALMENO 7 GIORNI CON DENTRO DELLA CRUSCA, POI SI LAVANO IN ACQUA E ACETO, DOPO SI BOLLONO IN ACQUA SALATA, SI ASPORTANO DAI GUSCI E SI RILAVANO CON ACQUA E ACETO.

4

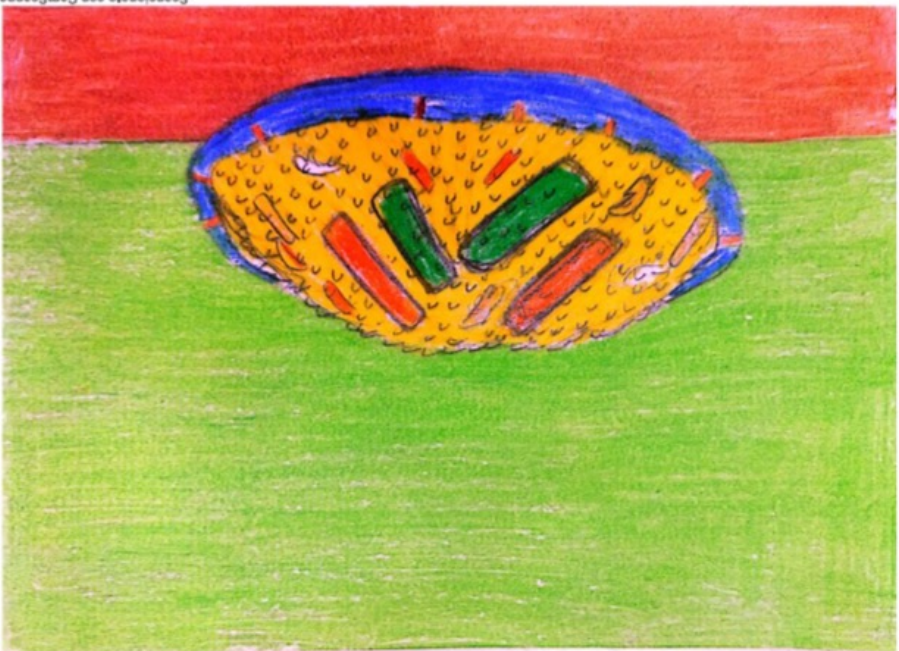
## LA SUA STORIA

La lumaca segue l'evoluzione dell'uomo fin dalla scoperta del fuoco in poi. Esse era apprezzate dai Greci e dai Romani; nel medioevo ebbero la loro importanza perché considerate un cibo "di magro". Nella cucina francese la lumaca alla bourguignonne è una prelibatezza.

### CI UNISCE PERCHÈ...

dal 2010 si svolge ogni anno nel centro storico di Bellante Paese, paese del nostro compagno Elia, la sagra della lumaca che si svolge all'ombra della Chiesa di Santa Croce e nelle vie dell'antico borgo.

5



COUS COUS CON CARNE  
E VERDURA

# SI CHIAMA...

VOGLIAMO  
CONDIVIDERLA  
CON TE!

## LA NOSTRA RICETTA

Buon appetito

AUREBBE LA FORMA DI UNA TORTA;  
9) VERSARCI SOPRA IL LIQUIDO DI COTTURA,  
10) AGGIUNGERE LE CAROTE, LA CARNE E I  
CECI. IL COUS COUS È UFFICIALMENTE  
PRONTO DA GUSTARE!

# INGREDIENTI E PREPARAZIONE

## INGREDIENTI:

- VERDURE (CAROTE, ZUCCHINE ROSSE E VERDI);
- CARNE DI MANZO O DI AGNELLO;
- CECI;
- COUS COUS CRUDO;
- CIPOLLA;
- POMODORO;
- PREZZEMOLO;
- SALE;
- PEPE;
- ZENZERO;
- OLIO D'OLIVA.

## -PREPARAZIONE:

- 1) METTERE NELLA PENTOLA LA CARNE, LA CIPOLLA, IL POMODORO E POI AGGIUNGERE I CONDIMENTI E L'OLIO D'OLIVA.
- 2) LASCIARE SUL FUOCO PER DUE-TRE MINUTI;
- 3) VERSARE NELLA COTOLINA L'ACQUA CALDA. POI LASCIARE BOLLIRE;
- 4) PRENDERE IL GRANDE PIATTO E METTERCI IL COUS COUS.
- 5) VERSARE UN FO' D'ACQUA, CON L'OLIO E IL SALE.
- 6) MESCOLARE TUTTO E RIPETERE QUESTO PROCEDIMENTO PER ALTRE TRE VOLTE;
- 7) A QUESTO PUNTO VERSARE IL COUS COUS NELLA PENTOLA FINO A CHE SARÀ COTTO;
- 8) METTERE IL COUS COUS IN UN GRANDE PIATTO E AGGIUNGERE L'OLIO D'OLIVA (NECESSARIO PERCHÈ SENZA

# LA SUA STORIA

IL COUS COUS NASCE IN MAROCCO E IN AFRICA SETTE-  
TRIONALE, IN EPOCA MEDIEVALE, DALL'ESIGENZA  
DI CONSERVARE FACILMENTE E IN TEMPI LUNGI I  
CEREALI. IL NOME "COUS COUS" SIGNIFICA "TRITATO  
IN MINUTISSIMI PEZZI" DATO CHE SI PRESENTA IN  
PICCOLI GRANELLI DI SEMOLA DI GRANO DURO.

## CI UNISCE PERCHÈ...

NEL MIO PAESE, IL MAROCCO, È SIMBOLO DI  
OSPITALITÀ. INFATTI IL VENERDI, CHIUNQUE BUSSA  
ALLA PORTA VIENE OSPITATO DALLA FAMIGLIA  
E ACCOLTO CON UN BEL PIATTO DI COUS  
COUS.





## INGREDIENTI E PREPARAZIONE

### Caggionetti

1 bicchiere di vino bianco  
1 bicchiere scarso di olio extra vergine d'oliva  
1 bicchiere di acqua  
vanillina  
Farina 750 gr. circa  
olio di semi per friggere q.b.

#### RIPENO

600 gr. di castagne lessate, pulite e passate al setaccio.

250 gr. di zucchero, 120 gr. di mandorle tostate e tritate, 1/2 stecca di cannella, 100 gr. di cioccolato, buccia grattugiata di un limone, di un'arancia e di un mandarino, 1 caffè e un bicchierino di rum, 15 gr. di farina di ceci e 15 gr. di cacao in polvere

#### PROCEDIMENTO

In una ciotola mischiare per bene tutti gli ingredienti per il ripieno. A parte preparare la pasta che dovrà risultare simile a quella della sfoglia per tortellini e ravioli. Quando è pronta stenderla il più sottile possibile con il matterello (o amarchina), mettere il ripieno al centro, ricoprire con la pasta e formare dei ravioli che vanno fritti in olio bollente, facendo attenzione a non farli colorire troppo. Lasciare raffreddare e spolverare con lo zucchero a velo prima di servirli.

## LA SUA STORIA

I Caggiunitti detti anche Calgiunitti o Caggionetti, sono dei tipici dolci abruzzesi di origine contadina a forma di mezzelune, preparati con della pasta frita, ripieni di castagne o confettura, mandorle, frutta secca e cacao. Esiste una versione più antica che vede l'utilizzo di masto cotto, ceci e candidi. Nella nostra zona vengono consumati soprattutto nel periodo natalizio. L'usanza più comune tra le famiglie era quella di preparare questi dolci appena dopo l'8 dicembre, posizionarli su dei canovacci di lino all'interno di cesti realizzati a mano, e che dovevano durare per tutto l'arco delle feste.

## CI UNISCE PERCHÉ...

I Caggionetti ci uniscono perché vengono preparati e consumati insieme alle nostre famiglie in un periodo magico e bello come il Natale. È una ricetta che si tramanda da generazione in generazione e che unisce nonni e nipoti.