

**Claudia Deambroggio**

**Elio Corti**

**In cucina  
con  
zia Claudia**



**Edizione anastatica**

*Nella speranza di poter così ringraziare  
Suor Raffaella Clerici  
che ci fu tanto vicina  
in momenti di dura lotta per la vita*

**Valenza**

**6 Gennaio 2009**



Ho scoperto i primi segreti di cucina  
quando, da piccola,  
con occhi attenti e curiosi  
osservavo la mamma attorniata da pentole e stoviglie.  
"Tutto fa bene, bisogna mangiare di tutto"  
continuava a ripeterci.  
Intenta a cibi sempre nuovi e gustosi,  
anche gli ingredienti meno ricercati  
quasi per magia  
si trasformavano in piatti squisiti.

Vasta o angusta che sia,  
la cucina è il regno della Donna,  
roccaforte di una strategia di prim'ordine!  
È a sera che il marito  
si concede volentieri ai piaceri della tavola,  
parziale rimedio agli assilli quotidiani.

Ora, finalmente nel suo nido,  
si concede una tregua,  
e con Lei parla, discute,  
elabora le decisioni più importanti.

Così Lei, la Donna,  
non è artefice della storia  
solo pei piaceri d'alcova:  
le basta un pizzico di fantasia  
per creare buonumore e serenità  
al termine di una faticosa giornata.  
Ed ecco, come per incanto  
si dilegua il malumore  
ritorna la voglia di vivere e costruire.

La raccolta di questi appunti  
ebbe inizio nel 1959  
col desiderio di poter rivivere  
gli attimi più piacevoli  
trascorsi in rara e squisita amicizia.  
E lentamente compresi una verità:  
l'arte di cucinare è prodiga di piaceri  
e per chi gusta e per chi crea.

Quante volte, dopo una intensa giornata  
dedicata alla casa oppure all'ufficio,  
ho respirato attimi di quiete profonda  
mentre gesti ormai rituali  
mi trasportavano indietro nel tempo.

E così, ancor più lentamente,  
ho appreso un'altra verità:  
la gioia che pian piano mi permeava  
si tramutava in un ingrediente  
di una ricetta che qui non è scritta,  
una ricetta per 2 Persone:  
l'Amore.

È questo il mio augurio, sincero.

*Claudia Deambroggio*

Valenza, Santo Natale 1985

## RINGRAZIAMENTI

Voglio ringraziare della preziosa collaborazione  
i miei due nipoti più giovani  
e quindi più cari:  
Marina ed Enrico BERTIPAGLIA.

Non più così giovani, ma altrettanto cari:  
Nora e Giovanni OLIVIERI  
che hanno ripulito le bozze dagli errori.

Grazie a mio marito  
Elio CORTI  
ho potuto raccogliere per voi  
degli ottimi digestivi  
che troverete nella sua raccolta di *Amenità*.

E, quando il bimbo non vuol prender sonno,  
scegliete una delle ricette  
dedicate ai miei amici più piccoli,  
in fondo in fondo al libro.

# **INDICE**

**ANTIPASTI**

**MINESTRE**

**PIETANZE**

**PESCE**

**RANE**

**DOLCI**

**CONSERVE**

**PER I BIMBI**

# **ANTIPASTI**

- 1 - INSALATA PARIGINA
- 2 - LINGUA SALMISTRATA
- 3 - PASTICCIO DI FEGATO PER CROSTINI
- 4 - PATÉ DI TONNO
- 5 - PEPERONI FREDDI RIPIENI
- 6 - POMODORI GUARNITI
- 7 - ZUCCHINE IN CARPIONE

# **MINESTRE**

- 1 - BESCIAMELLA
- 2 - CANNELLONI AL FORNO
- 3 - CREMA DI POMODORO
- 4 - CREMA DI SPINACI
- 5 - CREMA DI ZUCCA
- 6 - FONDUTA
- 7 - GNOCCHI ALL'OSSOLANA
- 8 - GNOCCHI ALLA FARAGLIONI
- 9 - GNOCCHI ALLA ROMANA
- 10 - GNOCCHI ALLA VALDOSTANA
- 11 - GNOCCHI CUNEESE ALLA BAVA
- 12 - GNOCCHI DI SPINACI ALLA FONTINA
- 13 - INSALATA DI RISO
- 14 - MINESTRA DI FAGIOLI \* ALLA CAMPAGNOLA \*
- 15 - PASSATELLI
- 16 - PASTASCIUTTA CALABROTTA
- 17 - PASTASCIUTTA DI TRANI
- 18 - PASTICCIO DI LASAGNE
- 19 - PIZZA DI ZIA PIERA
- 20 - POLENTA ACHETAE (POLENTA SEDUTA)
- 21 - POLENTA ALLA FONTINA (PASTICCIO)
- 22 - POLENTA IMBOTTITA
- 23 - POLENTA PASTICCIATA
- 24 - RISO AL POMODORO
- 25 - RISO E PISELLI
- 26 - RISO E ZUCCA

- 27 - RISOTTO CON CARCIOFI
- 28 - SOUFFLÉ DI CARCIOFI
- 29 - SOUFFLÉ DI PATATE
- 30 - SOUPE D'OIGNONS
- 31 - STRACCIATELLE ALLA PERUGINA
- 32 - SUGO DI ARROSTO DI VITELLO
- 33 - ZUPPA ALLA COGNEINTZE
- 34 - ZUPPA ALLA VALPELLINENTZE
- 35 - ZUPPA DI COGNE (SEUPETTA DE COGNE)
- 36 - ZUPPA DI VALPELLINE
- 37 - ZUPPA PARMENTIER

## PIETANZE

- 1 - ANATRA ALL'ARANCIA
- 2 - ARROSTO DI VITELLO FARCITO
- 3 - BAGNA CAUDA
- 4 - BISTECCA AL PEPE VERDE
- 5 - BOLLITO DI VITELLONE \* HOTEL LUSENEY \*
- 6 - BOMBOLETTE DI PATATE E FORMAGGIO
- 7 - BUDINO DI CARNE
- 8 - CARBONADA
- 9 - CARCIOFI ALL'INFERNO (ARTICIOCCHÈ À L'INFERNO)
- 10 - CARDO CON BESCIAMELLA
- 11 - CARNE AL SECCHIELLO
- 12 - CERVELLA FRITTE
- 13 - CIMA DI VITELLO
- 14 - CONIGLIO AL FORNO
- 15 - CONIGLIO ARROSTO \* HOTEL LUSENEY \*
- 16 - CONIGLIO ARROSTO \* IRMA DI LIGNAN \*
- 17 - CONIGLIO ARROSTO \* ZIA CARLA \*
- 18 - CONIGLIO IN BELLAVISTA
- 19 - CROCCHETTE ALLA LIGURE
- 20 - CROQUIS
- 21 - CUORE BRASATO
- 22 - FEGATELLI DI MAIALE ALLA UMBRA
- 23 - FINANZIERA
- 24 - GALANTINA DI CAPPONE
- 25 - LEPRE IN SALMÌ \* NONNA MIMI \*

- 26 - LOMBATA DI MANZO ALLA PIZZAIOLA
- 27 - MANZO ALLA CALIFORNIA
- 28 - MEDAGLIONI VERDURA E CARNE
- 29 - MELANZANE ALLA BOLOGNESE
- 30 - MELANZANE ALLA NOVARESE
- 31 - MELANZANE CON LE UOVA
- 32 - MOZZARELLA IN CARROZZA
- 33 - OMELETTE DI ASPARAGI
- 34 - OSSIBUCHI
- 35 - PETTI DI POLLO RIPIENI
- 36 - POLLO AL VINO
- 37 - POLLO ALLA CACCIATORA
- 38 - POLLO ALLA CACCIATORA \* HOTEL SORRISO \*
- 39 - POLLO ALLA CACCIATORA CON FUNGHI
- 40 - POLLO ALLA CONTADINA
- 41 - POLLO ALLE ERBE
- 42 - POLLO ARROSTO
- 43 - POLLO COL RISOTTO
- 44 - POLPETTE DI CARNE
- 45 - POLPETTE DI VITELLO
- 46 - SALTIMBOCCA
- 47 - SOUFFLÉ DI CARNE
- 48 - SOUFFLÉ DI CAVOLFIORE
- 49 - SPEZZATINI DI MANZO
- 50 - SPIEDINI DI FILETTO
- 51 - STECCHI CON RIPIENO
- 52 - STRACOTTO AL PEPE
- 53 - STRACOTTO AL VINO NERO
- 54 - STUFATO ALLA LIGURE
- 55 - TORTA DI CARCIOFI "PASQUALINA"
- 56 - TORTINO DI CIPOLLE
- 57 - TRIPPA NONNA MIMI
- 58 - ZUCCHINE ALLA SARDA

# **PESCE**

- 1 - CACIUCCO ALL'ELBANA \*ZIO PAOLO\*
- 2 - CARPIONE
- 3 - CEFALOTTI IN MAIONESE
- 4 - INSALATA DI SCAMPI
- 5 - MERLUZZO CON CIPOLLA
- 6 - MITILI ALLA MARINARA
- 7 - MITILI CON SALSA ALL'AGRO
- 8 - MITILI RIPIENI AL FORNO
- 9 - PESCE ALLA BRACE \* NONNO LIO \*
- 10 - PESCE BOLLITO \* EXTRA \*
- 11 - POLPETTE DI PESCE ALLA NORVEGESE
- 12 - SARDINE DELLA COSTA ATLANTICA
- 13 - SPUMA DI TONNO
- 14 - STOCCAFISSO \* ZIO GIUSEPPE \*
- 15 - STOCCAFISSO ALLA MARINARA
- 16 - ZUPPA DI ARSELLE ALLA LIVORNESE
- 17 - ZUPPA DI PESCE \* NONNA EDVIGE \*

# **RANE**

- 1 - RANE FRITTE
- 2 - RANE IN FRICASSEA
- 3 - RANE IN GUAZZETTO
- 4 - RANE IN UMIDO
- 5 - RISOTTO CON LE RANE
- 6 - ZUPPA DI RANE

# **DOLCI**

- 1 - AMARETTI DEL NONNO ANGELO
- 2 - BACI DI DAMA
- 3 - BIGNOLE
- 4 - BISCOTTI BIBÌ E BIBÒ
- 5 - BISCOTTI DEL LAGACCIO
- 6 - BISCOTTI DELLA NONNA
- 7 - BISCOTTI DELLA REGINA

- 8 - BRIOCHES
- 9 - BUDINO AL CIOCCOLATO
- 10 - BUDINO AL LIMONE
- 11 - BUDINO DI AMARENE
- 12 - CHARLOT DI FRAGOLE
- 13 - CIOCCOLATO IN TAZZA
- 14 - CREMA DI RISO
- 15 - CREMA GELATO
- 16 - CRÈME CARAMEL
- 17 - CROCCANTE
- 18 - DOLCE GIARDINOTTO
- 19 - FLAN DI FRAGOLE
- 20 - GASSE
- 21 - GÂTEAU DU PRÉLAT
- 22 - GELATO AL FORNO
- 23 - GLASSA PER DOLCI
- 24 - MERINGHE
- 25 - NEGRO IN CAMICIA
- 26 - PERE COTTE E PANNA
- 27 - PESCHE ALLO ZABAIONE
- 28 - PLUMCAKE
- 29 - SEMIFREDDO AL CAFFÈ
- 30 - SEMIFREDDO CON GLI AMARETTI
- 31 - SOFFIATO DI CACAO
- 32 - TARTUFI DI CASTAGNE
- 33 - TORTA CON LE FRAGOLE
- 34 - TORTA CON LE NOCI
- 35 - TORTA DEI QUATTRO 3
- 36 - TORTA DEL PARADISO \*NONNA FRANCESCA\*
- 37 - TORTA DEL PARADISO \*NONNO ANGELO\*
- 38 - TORTA DELLA ZIA ANGIOLINA
- 39 - TORTA DI MANDORLE
- 40 - TORTA DI MELE DELIZIA BIANCA
- 41 - TORTA DI MELE RENETTE
- 42 - TORTA DI ZUCCA
- 43 - TORTA MANTOVANA
- 44 - TORTA MOKA
- 45 - ZUCCOTTO GHIACCIATO

# CONSERVE

- 1 - ALBICOCCHHE AL NATURALE
- 2 - ALBICOCCHHE SCIROPATE
- 3 - ALBICOCCHHE SOTTO SPIRITO
- 4 - AMARENE AL NATURALE
- 5 - AMARENE SCIROPATE
- 6 - ANTIPASTO DI VERDURE E TONNO
- 7 - ASPARAGI AL NATURALE N° 1
- 8 - ASPARAGI AL NATURALE N° 2
- 9 - CARCIOFI AL NATURALE
- 10 - CARCIOFI SOTT'ACETO
- 11 - CARCIOFINI SOTT'OLIO
- 12 - CETRIOLINI SOTT'ACETO
- 13 - CILIEGIE SCIROPATE
- 14 - CIPOLLINE SOTT'ACETO
- 15 - FAGIOLINI AL NATURALE
- 16 - FUNGHI SOTT'ACETO
- 17 - FUNGHI SOTT'OLIO
- 18 - FUNGHI TRIFOLATI
- 19 - GELATINA DI COTOGNE
- 20 - GIARDINIERA AL POMODORO
- 21 - GIARDINIERA SOTT'OLIO N° 1
- 22 - GIARDINIERA SOTT'OLIO N° 2
- 23 - GIARDINIERA SOTTO SALE
- 24 - MARMELLATA DI LAMPONI
- 25 - MELANZANE AL NATURALE
- 26 - MELANZANE COME FUNGHI
- 27 - MELANZANE DI CONTORNO
- 28 - MELANZANE FRITTE SOTT'ACETO
- 29 - MELANZANE SOTT'OLIO
- 30 - PEPERONCINI VERDI SOTT'ACETO
- 31 - PEPERONI AGRODOLCI
- 32 - PEPERONI AL NATURALE
- 33 - PEPERONI ARROSTITI
- 34 - PEPERONI ARROSTO SOTT'ACETO
- 35 - PEPERONI ARROSTO SOTT'OLIO
- 36 - PEPERONI SOTT'ACETO
- 37 - PEPERONI TRITATI SOTT'OLIO
- 38 - PESCHE SCIROPATE
- 39 - PISELLI
- 40 - SCIROPPO DI ROSE

# ANTIPASTI



## **1 - INSALATA PARIGINA**

### **Occorrente**

Patate, carote, piselli

Tonno, gelatina, maionese

### **Procedimento**

Lessate e poi tagliate patate e carote, quindi unitevi una scatoletta di piselli conservati, condite con olio, sale, aceto e pepe.

In uno stampo alternate uno strato di verdura con uno di tonno sbriciolato.

Confezionate  $\frac{1}{2}$  litro di gelatina, mescolatela con 2 cucchiaini di maionese, versate nello stampo e aspettate naturalmente che il tutto raffreddi per servire.

## **2 - LINGUA SALMISTRATA**

### **Occorrente**

1 Lingua di manzo

20-30 gr di salnitro

Alloro, chiodi di garofano, cannella

### **Procedimento**

Immergere la lingua nella miscela ottenuta con gli ingredienti e tenerla per 15 giorni in frigo in un recipiente di vetro.

Terminato tale periodo fatela bollire.

## **3 - PASTICCIO DI FEGATO PER CROSTINI**

### **Occorrente**

Fegato di maiale, pollo, coniglio, vitello

Carne di maiale e di vitello

Prosciutto, ventresca, 3-4 acciughe, 15 Capperi

Finocchio, sedano, prezzemolo, carota, cipolla

Aglione, rosmarino, alloro, salvia, pepe

Vino bianco e aceto

### **Procedimento**

Le carni, i salumi e i fegati vanno messi a freddo in parti uguali, vi si aggiungono gli aromi e un dito di aceto e poi si copre con vino bianco.

Lasciate cuocere a fuoco lento senza aggiungere acqua, e a cottura ultimata passate al setaccio. I crostini di pane vanno imburriati prima di essere spalmati di pasticcio.

## 4 - PATÉ DI TONNO

### Occorrente

- 1 Scatola di tonno da 200 gr
- 1 Patata bollita
- 1 Limone
- 2 Uova, capperi

### Procedimento

Passate il tonno al frullatore, aggiungete una goccia di olio, la patata calda e una noce di burro, e frullate nuovamente il tutto.

Preparate la maionese con 2 uova molto fresche, utilizzando i due tuorli e l'albume di uno solo, olio, limone e un pizzico di sale.

Ricoprite il frullato con la maionese e tempestate di capperi.

Riporre in frigo.

## 5 - PEPERONI FREDDI RIPIENI

### Occorrente

- Peperoni gialli 6
- Acciughe salate 6
- Uova sode 2
- Patate 2
- Pomodori 2
- Funghetti e carciofini sott'olio, pepe, capperi, prezzemolo

### Procedimento

Mettete nel forno i peperoni facendoli cuocere e abbrustolire, quindi togliete il torsolo coi semi nonché la pellicola, mantenendo i peperoni interi.

Lavate le acciughe, privatele della spina, dividetele in filetti e ponetele in una ciotola con: qualche oliva disossata, i pomodori non troppo maturi ritagliati in filetti, le uova sode divise in dadini, le patate lessate ridotte in pezzetti, poco sale, pepe, carciofini e funghetti e qualche cucchiata di olio.

Rimestate e riempite i peperoni, poi accomodateli in un piatto e cospargeteli di olio, sale e prezzemolo tritato.

## 6 - POMODORI GUARNITI

### Occorrente

Pomodori, acciughe, alici, uova sode  
Aglione, prezzemolo, limone, pepe  
Maionese

### Procedimento

Spaccate in mezzo 6 bellissimi pomodori, svuotateli del contenuto che verrà tritato finemente e passato al setaccio. A questa polpa si uniranno acciughe tagliuzzate, sale, un pochino di olio e pochissimo pepe.

Legate il tutto con un tuorlo d'uovo lessato e con sugo di limone.

Riempite quindi i pomodori e decorate il piatto con ciuffi di prezzemolo e con acciughe disposte a stella.

Ripulite 12 alici, dividetele a metà e disponetele a stella al centro del piatto e attorno disponete, sempre a stella, 6 uova sode tagliate a spicchi. Ricoprite il centro con maionese.

## 7 - ZUCCHINE IN CARPIONE

### Occorrente

Zucchine piccole e corte	kg 2
Aceto bianco	$\frac{1}{2}$ litro
Vino bianco secco	$\frac{1}{2}$ litro
Cipolla	1
Aglione	4 spicchi
Chiodi di garofano	4
Salvia	15 foglie
Zucchero	2 cucchiari
Dado per gelatina	1 dose per $\frac{1}{2}$ litro

### Procedimento

Tagliate le zucchine nel senso della lunghezza e fate delle fette dello spessore di  $\frac{1}{2}$  cm, salatele e mettetele in un colapasta in modo che perdano l'acqua.

Asciugate le fette, infarinatete leggermente, friggetele in olio e collocatete in un recipiente fondo.

In un pentolino ponete l'aceto e il vino, la cipolla tagliata molto sottile e tutti gli altri ingredienti. Bollite per 10 minuti e versate caldo sulle zucchine che vanno lasciate riposare in luogo fresco, ma non in frigorifero, per qualche ora prima di servire. Si conservano per parecchi giorni.

**POTRETE TROVARE OTTIMI ANTIPASTI  
TRA LE SEGUENTI CONSERVE**

**ANTIPASTO DI VERDURE E TONNO**

**CARCIOFINI SOTT'OLIO**

**CETRIOLINI SOTT'ACETO**

**CIPOLLINE SOTT'ACETO**

**FUNGHI SOTT'ACETO**

**FUNGHI SOTT'OLIO**

**FUNGHI TRIFOLATI**

**GIARDINIERA AL POMODORO**

**GIARDINIERA SOTT'OLIO N° 1**

**GIARDINIERA SOTT'OLIO N° 2**

**MELANZANE DI CONTORNO**

**MELANZANE SOTT'OLIO**

**PEPERONCINI VERDI SOTT'ACETO**

**PEPERONI AGRODOLCI**

**PEPERONI AL NATURALE**

**PEPERONI ARROSTITI**

**PEPERONI ARROSTO SOTT'ACETO**

**PEPERONI ARROSTO SOTT'OLIO**

**PEPERONI SOTT'ACETO**

**PEPERONI TRITATI SOTT'OLIO**

# MINESTRE



## 1 - BESCIAMELLA

### Occorrente

Latte  $\frac{1}{2}$  litro

Farina 1 cucchiaio e  $\frac{1}{2}$

Burro, parmigiano

### Procedimento

Tenete da parte un bicchiere di latte e nel restante che avrete intiepidito aggiungetela farina e un cucchiaio di burro. Tenete il fuoco basso e rimestate sempre fino a quando tutto sarà ben sciolto.

Ora togliete dal fuoco e aggiungete il bicchiere di latte e cuocete fino ad ottenere una densità discreta (circa 10 minuti dovrebbero bastare). Aggiungete poi un pizzico di sale, e, spento il fuoco, un pugno di parmigiano.

## 2 - CANNELLONI AL FORNO

### Occorrente

Quadrati di pasta

Prosciutto cotto

Mozzarella

Besciamella

Parmigiano

### Procedimento

Cuocete in acqua bollente la pasta e poi stendetela sul tavolo, indi spianatevi sopra una fetta di prosciutto e un pezzo di mozzarella.

Arrotolate e mettete in una pirex unta di burro, versatevi sopra uno strato di besciamella, qualche fiocchetto di burro e parmigiano grattugiato. Mettete in forno caldo per circa  $\frac{1}{2}$  ora.

## 3 - CREMA DI POMODORO

### Occorrente

Farina, burro, latte

Salsa di pomodoro

Parmigiano, pepe, crostini di pane

### Procedimento

Mettete in un tegame un cucchiaio di farina bianca e una noce di burro. A parte fate bollire  $\frac{1}{2}$  litro di latte. Quando il burro sarà sciolto e si sarà ben mischiato con la farina, aggiungete il latte caldo, poco per volta, e fate una crema, cuocendo e mescolando continuamente per 10 minuti.

Aggiungete uno o due mestoli di salsa, un bel pugno di parmigiano, sale e pepe, e cuocete ancora per 10 minuti. Servite su crostini abbrustoliti.

## 4 - CREMA DI SPINACI

### Occorrente

Spinaci kg 1,5  
Pepe, burro, farina, panna  
Crostini di pane

### Procedimento

Lessate senz'acqua gli spinaci ben lavati, puliti e appena sgrondati. Quando sono cotti, scolateli nuovamente, spremeteli fra le mani in modo da allontanarne tutta l'acqua, tritateli e passateli al setaccio.

Ponete il passato in una casseruola e unite l'acqua necessaria per 6 scodelle di minestra. Potete anche usare brodo invece dell'acqua, e sarà tanto meglio. Condite con sale e pepe, e unite  $\frac{1}{2}$  etto di burro, lavorato con un cucchiaino di farina, quando inizierà il bollore.

Mescolate bene e fate cuocere per qualche minuto. Alla fine aggiungete un mezzo bicchiere di panna di latte, e servite con crostini fritti al burro.

## 5 - CREMA DI ZUCCA

### Occorrente

Zucca  
Dado per brodo, sedano, panna  
Parmigiano, noce moscata, crostini di pane

### Procedimento

Tagliare a pezzi la zucca e farla bollire in poca acqua con un dado per brodo e molto sedano.

Frullare poi il tutto e aggiungere un triangolo di panna, molto parmigiano grattugiato e noce moscata, e frullare ancora. Riscaldare e servire con crostini.

## 6 - FONDUTA

### Occorrente per 2 persone

Fontina gr 200  
Rossi d'uovo 2  
Noci di burro 2  
Latte  
Crostini di pane

### Procedimento

Fate delle fette molto sottili di fontina, usando magari il tagliatartufi e copritela di latte lasciandola riposare almeno 2 ore, se non una notte intera.

Allontanate il latte lasciandone solo 2 cucchiaini, unite i tuorli e il burro, accendete un fuoco molto basso e rimestate continuamente fino a fusione completa. Servite subito su crostini di pane.

Un consiglio: usate preferibilmente la pentola a intercapedine d'acqua.

### **7 - GNOCCHI ALL'OSSOLANA**

#### **Occorrente per 4-6 persone**

Patate  $\frac{1}{2}$  kg

Farina bianca gr 150

Burro gr 50

Uova intere 3

Latte, pepe, noce moscata, rosmarino, salvia, parmigiano.

#### **Procedimento**

Fate una purée molto dura con mezzo bicchiere di latte e il burro.

Mettetela sul fuoco e rimestate fino a farla asciugare molto.

Passatevi le uova una alla volta, incorporate la farina, sale, pepe, e molta noce moscata.

Portate a ebollizione acqua salata dentro a una casseruola larga e aggiungete poco alla volta i gnocchi che intanto avrete confezionato.

Condite con burro fuso, rosmarino, salvia e abbondante parmigiano.

### **8 - GNOCCHI ALLA FARAGLIONI**

#### **Occorrente per 6 persone**

Patate kg 1

Farina gr 250

Parmigiano grattugiato gr 100

Burro gr 150

Uova intere 4

Ragù, pepe, noce moscata

#### **Procedimento**

Lessate le patate salandole leggermente e poi passatele nel setaccio o nello schiacciapatate. Aggiungete la farina, il formaggio, il burro e le uova. Cospargete il composto di noce moscata aggiungendovi anche una punta di pepe. Mescolate bene fino a che il composto risulti omogeneo.

A parte avrete intanto preparato dell'acqua bollente: versatevi il composto a cucchiainate per ottenere dei gnocchi piuttosto grossi.

Disponete adesso i gnocchi in una pirofila grande, oppure in più pirofile piccole, una per persona, ricopriteli di ragù, cospargeteli di parmigiano e di fiocchetti di burro emetteteli in forno per un paio di minuti. Si servono ben gratinati.

## 9 - GNOCCHI ALLA ROMANA

### Occorrente

Semolino gr 200  
Burro gr 100  
Parmigiano gr 100  
Latte lt 1  
Uova 2  
Noce moscata

### Procedimento

Cuocete il semolino nel latte e quando sarà cotto aggiungete il sale, la noce moscata, 1/3 del burro e metà parmigiano. Levate dal fuoco, rimescolate e unite le uova.

Versate il composto su una lastra di marmo inumidita e stendetelo aiutandovi con una lama di coltello bagnata nell'acqua. Quando l'impasto sarà freddo, tagliatelo a tondi. Disponete i gnocchi in una teglia imburrata, alternando ogni strato con fiocchetti di burro e parmigiano. Fate imbiondire nel forno ben caldo.

## 10 - GNOCCHI ALLA VALDOSTANA

### Occorrente per 4 persone

Patate kg 1  
Fontina gr 200  
Farina gr 100  
Burro gr 50  
Uova 1

### Procedimento

Lessate le patate, setacciatele e impastatele con la farina e l'uovo, quindi preparate dei gnocchi alla solita maniera.

Lessate i gnocchi in acqua bollente e salata, disponeteli a strati in una pirofila imburrata alternando con lamelle di fontina e riccioli di burro. Infornate per 10 minuti e lasciate gratinare.

## 11 - GNOCCHI CUNEESESI ALLA BAVA

### Occorrente

Patate farinose kg 1,5  
Farina gr 300  
Uova 2  
Parmigiano gr 150  
Burro gr 150  
Fontina gr 150  
Pepe

### Procedimento

Lessate le patate, passatele al setaccio e ponetele sul tavolo con farina e uova, impastate, aggiungete sale e pepe, fate gnocchetti.

Ponete in una pirofila i gnocchi, conditeli con fontina tagliata molto sottile, parmigiano e burro fuso, quindi gratinate in forno per qualche minuto.

## 12 - GNOCCHI DI SPINACI ALLA FONTINA

### Occorrente per 4 persone

Spinaci      kg 1

Ricotta      gr 300

Fontina      gr 100

Uova          2

Farina bianca, parmigiano grattugiato, noce moscata, pepe

### Procedimento

Lessate gli spinaci in acqua salata, scolateli e tritateli finemente.

In una terrina stemperate, con un cucchiaino di legno, spinaci e ricotta, aggiungete le uova e la noce moscata. Fate ora delle pallottoline, infarinatele, disponetele in una teglia da forno imburrata. Tra una pallina e l'altra disponete la fontina tagliata a dadini. Ricoprite il tutto con abbondante parmigiano e fiocchi di burro. Infornate per circa  $\frac{1}{2}$  ora.

## 13 - INSALATA DI RISO

### Occorrente

Riso, giardiniera sottaceto, olive verdi e nere

Tonno, uova sode affettate, pomodoro affettato

Dadini di gruviera o fontina

Funghi e carciofini sott'olio

Acciughe, capperi

Würstel, prosciutto cotto, frittata a dadini

Peperone crudo, olio, limone, maionese

### Procedimento

Lavate prima il riso e scolatelo bene, quindi cuocetelo ma che resti leggermente al dente.

Quando sarà diventato freddo unitevi tutti gli ingredienti. Olio, maionese e limone siano in piccola quantità.

## **14 - MINESTRA DI FAGIOLI \*alla campagnola\***

### **Occorrente**

Borlotti secchi gr 125 per 2 persone

Patate 2

Cipolla, sedano, carota, aglio, basilico, prezzemolo

Salsa di pomodoro, lardo, bicarbonato di sodio

### **Procedimento**

24 ore prima di fare la minestra mettete a bagno i fagioli in acqua tiepida con un cucchiaino di bicarbonato. Indi sciacquateli bene, metteteli in pentola e unite acqua, le patate tagliate a cubi, un trito di cipolla-sedano-carota-aglio-basilico-prezzemolo nonchè un cucchiaino di salsa, 3 cucchiari di olio e una fetta di lardo.

Lasciate bollire per 3 ore e se consuma molto, aggiungete acqua calda. Terminata la cottura aggiungete la pasta.

## **15 - PASSATELLI**

### **Occorrente per 6 persone**

Parmigiano grattugiato gr 300

Pane grattugiato gr 300

Uova 6

Noce moscata, brodo di carne

### **Procedimento**

Impastate e amalgamate bene con un cucchiaino e quando la pasta è pronta mettetela in uno schiacciapatate e recidete i trucioli alla lunghezza di un centimetro.

Cuoceteli in brodo buono bollente per pochi minuti e servite cospargendo di parmigiano.

## **16 - PASTASCIUTTA CALABROTTA**

### **Occorrente**

Spaghetti o penne

Sugo al pomodoro

Caciocavallo o caciotta, parmigiano, gruviera

Basilico, origano, peperoncino

### **Procedimento**

Preparate un buon sugo al pomodoro secondo il modo abituale (pomodoro, cipolla, aglio, basilico, prezzemolo, origano). Mentre la pasta sta cuocendo, tritate i formaggi e uniteli assieme. Si consiglia parmigiano in abbondante quantità.

Scolata la pasta, rimettetela in pentola con il sugo, i formaggi e un bel ciuffo di basilico, l'origano e il peperoncino, e rimestate, rimanendo sul fuoco, finchè i formaggi non siano ben fusi.

### **17 - PASTASCIUTTA DI TRANI**

#### **Occorrente**

Rigatoni

Sugo di pomodoro e carne trita

Origano, basilico fresco, pomodori da insalata

Mozzarella, parmigiano

#### **Procedimento**

Scolate la pasta ancora al dente.

Disponete in una teglia da forno uno strato di pasta e ricoprite con sugo, origano, basilico, fettine di pomodoro e mozzarella, parmigiano grattugiato. Proseguite a strati fino a esaurimento della pasta terminando coi condimenti.

Mettete in forno a temperatura media per circa 15 minuti.

### **18 - PASTICCIO DI LASAGNE**

#### **Occorrente**

Lasagne bianche o verdi oppure quadrati di pasta

Per il ragù:

Manzo, vitello o maiale

Salciccia, funghi

Salsa di pomodoro, vino rosso

Besciamella, parmigiano

#### **Procedimento**

Preparate un ottimo ragù tritando la carne che avrete cotto al burro e insaporita con vino rosso. Unitela salciccia, funghi e poca salsa di pomodoro e cuocete adagio e a lungo.

Preparate una besciamella abbastanza morbida.

Mettete in una teglia imburrata del ragù, la pasta già lessata, besciamella, alternando gli strati e condendo con abbondante formaggio e con fiocchetti di burro.

## **19 - PIZZA DI ZIA PIERA**

### **Occorrente per 4 persone**

Farina bianca gr 500  
Lievito per grissini gr 20-30  
Sale 1 cucchiaino  
Latte 1 bicchiere  
Olio d'oliva 1 cucchiaio  
Pomodori pelati, acciughe, mozzarella  
Origano, olive

### **Procedimento**

Sciogliere il lievito in un bicchiere con 2 dita d'acqua tiepida. In un grande recipiente oppure sul tavolo unire la farina, il latte, il sale, l'olio e il lievito. Impastare bene e lasciare riposare in un recipiente di vetro, precedentemente infarinato, per 2-3 ore, avendo cura di ricoprire con un tovagliolo e che l'ambiente sia tiepido.

Spianare quindi la pasta con un mattarello e renderla sottile.

Versare una goccia d'olio nella teglia e stendervi la pasta con le mani, mettervi sopra i pelati, quindi la mozzarella tagliata a fette, acciughe a pezzetti, origano, olive, sale. Cuocere al forno per 30 minuti a 200°C.

### **VARIANTE**

Sopra ai pelati potete aggiungere solamente prosciutto cotto e mozzarella.

## **20 - POLENTA ACHETAE (POLENTA SEDUTA)**

### **Occorrente per 4 persone**

Polenta  
Toma valdostana non piccante gr 700  
Fontina di 3 mesi gr 150  
Burro gr 200

### **Procedimento**

Tagliate la polenta a fette e la toma a fette sottili. In una terrina disponete uno strato di polenta e uno di formaggio, e, per rendere il tutto dal gusto più morbido e dolce, si può aggiungere un po' di fontina giovane. Si continua ad alternare formaggio con polenta, terminando col formaggio.

In un pentolino si scioglie il burro e lo si rovescia molto caldo sulla polenta. A questo punto la terrina va al forno caldo per 10 minuti.

## **21 - POLENTA ALLA FONTINA (PASTICCIO)**

### **Occorrente**

Polenta, fontina, burro.

### **Procedimento**

Tagliate a fette regolari la polenta raffreddata, tagliate pure a fettine sottili la fontina.

Imburrate bene la pirofila e disponete sul fondo uno strato di polenta, ricoprite con fette di fontina, spargete qualche fiocco di burro. Continuate ad alternare gli strati terminando con la polenta.

Mettete in superficie qualche fiocchetto di burro e cuocete a forno caldo fintanto che la polenta sia dorata.

## **22 - POLENTA IMBOTTITA**

### **Occorrente**

Polenta

Prosciutto o salame

Besciamella, parmigiano

### **Procedimento**

Tagliate a fettine della polenta fredda e sistematele uno strato in fondo a una pirofila ben unta di burro. Coprite questo strato con fette di salume e poi con una besciamella ben condita con parmigiano.

Ripetete gli strati e terminate con uno strato di polenta che cospargerete di parmigiano e di fiocchetti di burro. Passate in forno.

## **23 - POLENTA PASTICCIATA**

### **Occorrente**

Polenta

Per il ragù:

Cipolla, carota, sedano, prezzemolo, salsa, funghi, carne cotta tritata, salsiccia.

Besciamella, parmigiano

### **Procedimento**

Per preparare un buon ragù, base della polenta pasticcata, tritate fine le verdure e rosolate questo soffritto in metà olio e metà burro. Unite salsa di pomodoro stemperata in acqua calda, i funghi prima ammollati, la carne tritata, la salsiccia, e fate cuocere pian piano fintanto che l'intingolo non abbia la consistenza voluta.

Fate una besciamella con  $\frac{1}{2}$  litro di latte, preparate la polenta, rovesciatela sulla spianatoia e tagliatela prima a fette e poi a losanghe.

In una pirofila ben unta di burro stendete uno strato di polenta, uno di sugo, uno di besciamella, uno di parmigiano, e continuate terminando con lo strato di ragù e besciamella. Spargete fiocchi di burro e parmigiano, e passate in forno a crostare.

### **24 - RISO AL POMODORO**

#### **Occorrente**

Riso e pomodoro  
Cipolla, sedano, basilico, prezzemolo  
Brodo di dado, parmigiano, pepe

#### **Procedimento**

Fate un trito di tutte le verdure e mettetele a rosolare con olio e burro tenendo però in disparte il pomodoro che va aggiunto quando la rosolatura è avvenuta.

Mescolate bene, e aggiungete subito il riso e poco per volta il brodo. Rimestate sempre finchè il riso sia cotto.

Aggiungete allora sale, pepe e un pugno di parmigiano grattugiato.

Lasciate riposare per qualche minuto prima di servire.

### **25 - RISO E PISELLI**

#### **Occorrente**

Riso e piselli  
Burro, lardo, cipolla  
Brodo, vino nero, parmigiano

#### **Procedimento**

Rosolate burro, lardo, cipolla e 3 pugni di piselli. Quando il tutto è rosolato mettete un mestolo di brodo caldo.

Quando il brodo è consumato, mettete il riso a rosolare e poi aggiungete un bicchiere di vino e quando anche questo sarà asciugato aggiungete brodo come per un normale risotto.

Alla fine un bel pugno di parmigiano grattugiato, e servire.

### **26 - RISO E ZUCCA**

#### **Occorrente**

Zucca da 1 kg  
Riso 400 gr  
Cipolla, brodo, burro, parmigiano

#### **Procedimento**

Sbucciate e tagliate a dadi piuttosto grossi la zucca. In una casseruola fate colorire nel burro abbondante un trito di cipolla e, quando sarà appena bionda, gettatevi la zucca mescolando in modo che assorba bene il condimento.

Unitevi poi tanto brodo da coprire largamente la zucca e, quando sarà ammorbidita, unitevi il riso, mescolando e lasciando cuocere come si fa per il comune risotto. Salate, e a metà cottura aggiungete un pezzo di burro e un pugno di parmigiano.

### **27 - RISOTTO CON CARCIOFI**

#### **Occorrente**

Riso gr 400

Prosciutto cotto gr 50

Pancetta gr 50

Carciofi piccoli 6

Cipolle 1

Prezzemolo, burro, pepe, limone, brodo, parmigiano

#### **Procedimento**

Togliete ai carciofi le foglie dure, raschiate il gambo e lasciatene circa 3 centimetri, metteteli in acqua acidulata con limone per qualche minuto, scolateli e tagliateli in 4 parti.

In una casseruola fate soffriggere a fuoco lento i carciofi con olio, unite la pancetta tritata, il prosciutto a dadini e un trito di cipolla e prezzemolo.

Bagnate con il brodo, salate, pepate, e appena riprende a bollire unite il riso, continuando la cottura.

Quando il riso sarà cotto togliete il recipiente dal fuoco e incorporate burro e parmigiano.

### **28 - SOUFFLÉ DI CARCIOFI**

#### **Occorrente per 6 persone**

Carciofi 6

Latte 3/4

Parmigiano grattugiato 2 cucchiari

Gruviera 100 gr

Uova 2

Burro, farina

#### **Procedimento**

Togliete ai carciofi le foglie più dure, accorciate un po' il gambo, tornite il girello e spuntate la cima.

Tagliateli quindi a spicchi e passateli in acqua con un cucchiaino di farina. Fateli cuocere, ma non troppo, in acqua salata, scolateli e poneteli in una teglia con una noce di burro facendoli insaporire per qualche minuto.

Intanto, con 50 gr di burro, 50gr di farina e 3/4 di latte preparate la besciamella. Fatela cuocere un po' e quando sarà densa e liscia conditela con un pizzico di sale,

col parmigiano e la gruviera grattugiati. Togliete dal fuoco e unite i 2 rossi d'uovo, infine unite le chiare montate a neve.

Imburrate un tegame, disponete sul fondo i carciofi e versatevi sopra il composto. Mettete in forno per una ventina di minuti.

### **29 - SOUFFLÉ DI PATATE**

#### **Occorrente**

Patate gr 700

Uova 4

Latte, burro, parmigiano

#### **Procedimento**

Lessate le patate, sbucciatele ancora calde e passatele facendo poi una purea con un bicchiere di latte e un bel pezzo di burro.

Unite una manciata di parmigiano, i 4 tuorli e alla fine, quando l'impasto sarà ben lavorato, le chiare montate a neve.

Versate nello stampo ben imburrate e passate in forno.

### **30 - SOUPE D'OIGNONS**

#### **Occorrente**

Cipolle

Brodo concentrato senza gusti

Burro

#### **Procedimento**

Fate morire le cipolle in un po' di burro senza farle rosolare.

Mettete quindi il brodo sulle cipolle e lasciate bollire per 2-3 ore fino al formarsi di una crema.

### **31 - STRACCIATELLE ALLA PERUGINA**

#### **Occorrente**

Brodo di pollo o di manzo

1 uovo e 1 cucchiaino di pantrito a testa

Parmigiano

#### **Procedimento**

Sbattere tutte le uova insieme e unirvi poi gli altri ingredienti e rimescolare.

Mettere l'impasto nel colabrodo appoggiato sulla pentola e far colare nel brodo bollente rimestando col cucchiaio, mentre col mestolo si rigira di tanto in tanto il brodo.

## **32 - SUGO DI ARROSTO DI VITELLO**

### **Occorrente**

Coscia di vitello  
Cipolla, carote, pelati  
Brodo, farina, funghi, vino bianco

### **Procedimento**

Mettete al fuoco il vitello in una casseruola con burro, una cipolla tagliata in quarti, sale e carote e fate che prenda un bel colore d'oro, rivoltandolo da tutte le parti e spruzzandolo in 3 tempi con un bicchiere di vino bianco.

Quando è ben rosolato, aggiungete 3 o 4 pomodori pelati e schiacciati, o, in loro mancanza, 1 cucchiaino di conserva sciolta in un po' di acqua calda, parecchi funghi, e lasciate cuocere per  $\frac{1}{4}$  d'ora.

Versatevi finalmente la quantità di brodo proporzionata alla quantità di sugo di cui avete bisogno, un cucchiaino di farina abbrustolita, e fate cuocere a fuoco lento.

Cotto che sia, versate il sugo su un setaccio e passatelo.

Per fare un sugo stufato, eliminare cipolla e funghi e usare rosmarino e alloro.

## **33 - ZUPPA ALLA COGNEINTZE**

### **Occorrente per 4 persone**

Fontina gr 300  
Burro gr 50  
Riso gr 250  
Brodo di carne lt 1  
Pane raffermo, cannella in polvere, noce moscata, pepe

### **Procedimento**

Procedete come nella "Valpellinentze", soltanto che al momento di fare gli strati si aggiunge risotto al brodo invece della verza.

## **34 - ZUPPA ALLA VALPELLINENTZE**

### **Occorrente per 4 persone**

Burro gr 50  
Fontina gr 300  
Brodo di carne lt 1  
Verza 1  
Pane integrale a fette, cannella in polvere, noce moscata, pepe

## Procedimento

Lessate la verza. In una pirofila fate uno strato di pane integrale precedentemente abbrustolito in forno, coprite con il cavolo lessato, aggiungete la fontina a fette, terminate con uno strato di pane.

Aggiungete il brodo, cospargete con cannella e noce moscata grattugiata. Passate in forno già caldo e aggiungete fiocchetti di burro. Cuocete per circa 40 minuti lasciando dorare.

## 35 - ZUPPA DI COGNE \*SEUPETTA DE COGNE\*

### Occorrente per 4 persone

Pane integrale di segale kg 1 e  $\frac{1}{2}$

Fontina dolce gr 500

Burro fresco gr 200

Riso pugni 10

Brodo di carne quanto basta

### Procedimento

Prendete il pane integrale di segale leggermente raffermo e tagliatelo a fette, e poi soffriggetelo nel burro. A parte, in una casseruola, sciogliete un po' di burro e, quando è ben rosolato, aggiungete il riso. Dopo pochi minuti si completa il tutto con il brodo di carne.

Prima che il riso sia giunto a piena cottura lo si toglie dal fuoco, si prende una casseruola adatta al forno e ve lo si stende a strati in questo modo: uno strato di riso, uno di pane, uno di fontina e così via, terminando con la fontina.

Si aggiunge il rimanente brodo per ammorbidire, versandovi anche del burro fuso ben caldo. Quindi al forno per 5 minuti, e poi servite.

## 36 - ZUPPA DI VALPELLINE

### Occorrente per 4 persone

Brodo di carne lt 1

(fatto con porri, carote, salvia, aglio, timo e rosmarino)

Carote gr 400

Fontina gr 400

Pane integrale di segale kg 1 e  $\frac{1}{2}$

Cavolo cappuccio  $\frac{1}{4}$

### Procedimento

Cuocere il cavolo mentre a parte si prepara il pane di segale a fette (leggermente raffermo) e fontina ben tagliata a lamelle.

In una casseruola, o meglio ancora una terrina, si pone uno strato di cavolo (solo una foglia), uno di pane e uno di fontina e così via, fino a terminare in alto con uno

strato di fontina. Si versa sopra il brodo e si attende che il tutto si ammorbidisca, aggiungendo poi burro fuso molto caldo.

Quindi si cuoce a fuoco molto lento almeno per 1 ora, fino a quando la fontina non diventa dorata e inizia a formare una crosta. Servire molto calda.

### **37 - ZUPPA PARMENTIER**

#### **Occorrente**

Patate, burro, latte

1 uovo, parmigiano, crostini di pane

#### **Procedimento**

Non è altro che una minestra delicatissima di purea di patate che si serve con crostini di pane fritti al burro.

Lessate le patate in acqua salata, sbucciatele e passatele quando sono ancora calde. Ponetele ora in una casseruola grande con un bel pezzo di burro e aggiungete latte bollito misto a un po' d'acqua, nella quantità necessaria al numero dei commensali.

Fate cuocere un momento, quindi versate nella zuppiera dove si sarà lavorato un tuorlo d'uovo con un pezzo di burro e un pugno di parmigiano. La consistenza deve essere cremosa.

# PIETANZE



## 1 - ANATRA ALL'ARANCIA

### Occorrente per 4-5 persone

1 Anatra da kg 1,4                      Arance    4  
Burro                      gr 80                      Curaçao    1 bicchierino  
Vino bianco    1 bicchiere

### Procedimento

Fiammeggiate, lavate e asciugate bene l'anatra e poi mettetela in una casseruola con il burro rotto a pezzetti. Fatela colorire e ben rosolare e quindi bagnatela col vino bianco, aggiungendo una tazzina di acqua calda.

Abbassate la fiamma, coprite la casseruola e lasciate cuocere per un'oretta circa.

Togliete intanto la parte più esterna della buccia di un'arancia e tagliatela a striscioline che vanno scottate per 1 minuto o 2 in acqua bollente.

Spremete 2 arance e appena l'anatra sarà cotta levatela dalla casseruola e tenetela al caldo sulla bocca del forno acceso e aperto.

Filtrate il sugo di cottura, rimettetelo in casseruola aggiungendo il succo d'arance, il Curaçao e le striscette della buccia. Lasciate insaporire per circa 2 minuti sul fornello, quindi versate il sugo sull'anitra disponendo bene sul petto la scorza a filetti.

Guarnite con spicchi d'arancia e con carta stagnola tagliuzzata a frange.

## 2 - ARROSTO DI VITELLO FARCITO

### Occorrente per 4-5 persone

1 fetta di polpa di vitello da 6 etti  
Rosmarino, salvia, pepe  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco secco  
Una frittatina di 2 uova  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato

### Procedimento

Allargate la carne e disponetevi la frittata, quindi arrotolatela e legatela stretta con lo spago.

Condite il rollato con sale e pepe e mettetelo in una casseruola stretta con olio e burro, rosmarino e salvia. Fate rosolare. Quando sarà colorito, bagnate con il vino e coprite. Finite di cuocere per circa 1 ora e  $\frac{1}{2}$ .

### **3 - BAGNA CAUDA**

#### **Occorrente**

Aglione 1 testa a testa  
Latte  $\frac{1}{2}$  litro  
Acciughe gr 80 a testa  
Burro 1 noce  
Olio per diluire  
Panna per addolcire e amalgamare  
Crudités (non scordate i Topinambur)

#### **Procedimento**

Affettate l'aglio e allontanatene il germoglio, ponetelo in una scodella e ricopritelo di latte. Lasciate riposare per 2-3 ore, quindi lavatelo con latte fresco, scolatelo e copritelo di latte nuovo e ponetelo subito a fuoco lento. Dopo 1 ora circa si sarà formata una pappa tipo purea.

In una casseruola di cotto stemperate col burro le acciughe lavate e disliscate. Quando saranno sciolte, aggiungete la pappa di aglio, mescolate a fuoco lento per amalgamare, aggiungete olio sempre mescolando, e mettetene tanto che basti ad ottenere un intingolo molto fluido e che l'olio navighi al di sopra in discreta quantità. A questo punto aggiungete la panna e rimestate per bene. Quando l'olio è ben caldo e accenna a bollire, spegnete.

Dimezzate la dose di aglio, sostituendo l'equivalente in patate crude, se desiderate un sapore meno intenso.

### **4 - BISTECCA AL PEPE VERDE**

#### **Occorrente**

Costata di vitello  
Whisky o Cognac  
Panna  
Pepe verde, senape

#### **Procedimento**

Cuocete una costata un po' spessa e mantenete la al caldo.

Versate in una padella un cucchiaio di liquore e aggiungete pepe verde grossolanamente pestato con 50 gr di panna liquida.

Cuocete leggermente rimescolando costantemente avendo cura di unire poi al tutto un cucchiaio di senape.

Servite la bistecca ricoperta con questi ingredienti.

È un piatto da intenditori!

## **5 - BOLLITO DI VITELLONE \* Hotel Lusenev\***

### **Occorrente**

Punta di vitellone

Rosmarino, salvia, alloro

Aglione, sedano, carota

### **Procedimento**

Mettere la carne in pentola quando l'acqua è tiepida e, quando la schiumatura è stata effettuata a dovere, aggiungere gli aromi e le verdure. Tempo di cottura: 1 $\frac{1}{2}$  - 2 ore.

## **6 - BOMBOLETTE DI PATATE E FORMAGGIO**

### **Occorrente**

Besciamella da  $\frac{1}{4}$  di latte

Passato di patate gr 400

Uova 2

Gruviera grattata gr 125 [oppure parmigiano]

Pepe

### **Procedimento**

Unite la besciamella al passato di patate, aggiungete i tuorli e alla fine le chiare montate a neve. Quindi mettetevi il formaggio e una macinata di pepe.

Impastate per bene e poi formate delle pallottole grosse come una noce che farete dorare in olio bollente. Gonfieranno come piccoli mandarini.

## **7 - BUDINO DI CARNE**

### **Occorrente**

Manzo bollito

Besciamella

Mortadella

Noce moscata, parmigiano grattugiato, pangrattato finissimo

### **Procedimento**

Tritate finissima la carne unendovi anche la mortadella, e fate poi un impasto con una besciamella ben densa.

Aggiungete quindi il parmigiano e un po' di noce moscata e versate l'impasto in una forma liscia a cassetta ben imburata e cosparsa del pangrattato. Mettete in forno finchè il budino si sia ben ben addensato e cotto, fin quando cioè lo stecchino, immerso al centro, uscirà pulito.

Servire contornato di spinaci e accompagnato, se volete, da una densa salsa di pomodoro ben pepata.

## 8 - CARBONADA

### Occorrente per 4 persone

Polpa di vitello gr 800  
Vino bianco secco 2 bicchieri  
Farina 1 cucchiaio  
Burro fresco gr 100  
Salvia, aglio, rosmarino

### Procedimento

Tagliate la polpa di vitello ottenendone delle strisce lunghe 4 o 5 cm e mettetele in una terrina con sale, salvia, costine d'aglio e rosmarino.

Dopo aver lasciato riposare il tutto per 3-4 giorni, al momento della cottura tagliate le strisce di carne ottenendo dei cubetti che vengono rosolati nel burro molto caldo.

Soffriggete a parte una cipolla nel burro e aggiungete farina bianca. Quando il tutto è ben rosolato si versa del vino bianco e si mescola parecchio.

La carne viene poi versata nel sugo così ottenuto e la si lascia cuocere per alcuni minuti.

Si serve subito ben calda con polenta o con patate bollite.

## 9 - CARCIOFI ALL'INFERNO - Articiocche à l'inferno

### Occorrente per 4 persone

Carciofi 12  
Prezzemolo 1 mazzetto  
Aglio 2 spicchi  
Pinoli una ventina  
Pepe verde una manciata  
Acciughe sotto sale 2

Mollica di 2 mietette rafferme inaffiata di aceto aromatico, olio d'oliva extravergine, sale, vino bianco, 1 limone.

In mancanza di pepe verde si possono impiegare 4-5 capperi, e se non si hanno acciughe si può usarne la pasta alla dose di 2 cucchiaini.

### Procedimento

Pulite i carciofi e privateli delle foglie più consistenti, poi praticatevi una cavità togliendo le foglioline interne provviste di spina. Pulire i gambi della loro corteccia e metterli insieme ai cuori in abbondante acqua in cui si sarà spremuto un limone.

Preparate un trito con la mollica di pane, i pinoli, l'aglio, il prezzemolo, il pepe verde, la metà dei gambi dei carciofi e le acciughe.

Versate in una terrina circa 1 dito d'olio, posatevi i carciofi ripieni del trito e l'altra metà dei gambi, portate a fuoco lento per circa 10 minuti, aggiungete un pizzico di sale.

Quando il tutto soffrigge bagnate con  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco e un abbondante bicchiere d'acqua. Lasciate cuocere per circa 40 minuti.

## **10 - CARDO CON BESCIAMELLA**

### **Occorrente**

1 Cardo, 1 limone

Latte  $\frac{1}{2}$  litro

Burro gr 50

Farina gr 50

### **Procedimento**

Lavate il cardo con acqua acidulata al limone e bollitelo fin quasi a cottura totale.

Preparate una besciamella aggiungendovi un pizzico di sale, imburrate una pirex e alternatevi besciamella e cardo, e terminate con qualche fiocco di burro. Cuocete in forno per 10 minuti.

## **11 - CARNE AL SECCHIELLO**

### **Occorrente**

Carne tritata magra gr 300

Prosciutto cotto gr 200

Prosciutto crudo gr 100

Uova intere 2

Parmigiano, pepe

### **Procedimento**

Dopo aver finemente tritato il tutto, impastate per bene, e se l'impasto risultasse asciutto fate un po' di besciamella oppure usate mollica di pane imbevuta nel latte e strizzata.

Mettete il tutto in un recipiente rettangolare e versate 2-3 cucchiari di latte. Cuocete per 20 minuti a bagnomaria.

## **12 - CERVELLA FRITTE**

### **Occorrente**

Cervella

Erbe aromatiche e alloro

Uova

Farina bianca

## Procedimento

Le cervella debbono essere lasciate un po' in acqua fredda perchè perdano ogni traccia di sangue, e poi le lesserete in acqua profumata con erbe aromatiche e una foglia d'alloro.

Quando saranno cotte, tagliate a fette e quindi a pezzi che passerete nell'uovo sbattuto e poi nella farina per rosolarli nel burro.

Non fate pezzi troppo grossi, perchè risultano troppo molli e a molti non piacciono. Potete unire alle cervella così dorate funghi, carciofi o zucchini fritti.

## 13 - CIMA DI VITELLO

### Occorrente

Vitello magro gr 150

Poppa gr 100

Animelle 1

Cervello mezzo

Sottofiletto gr 100

Cima di vitello kg 2

Carciofi 2

Piselli lessati gr 75

Uova 6

Funghi, aglio, maggiorana, parmigiano, pane, spezie

### Procedimento

Fate lessare in acqua e sale il magro, la poppa, l'animella, il cervello e il sottofiletto. Cotti che siano, tritate sul tagliere il magro, la poppa e l'animella, tritate il rimanente a piccoli pezzi.

Ponete quindi il tutto in un recipiente e unitevi i carciofi lessati e finemente affettati, i piselli, pochissimi funghi rinvenuti e tritati, uno spicchio d'aglio, poca maggiorana, le uova sbattute, 1 cucchiaino di parmigiano, una mollica di pane inzuppata nel brodo, un po' di spezie e sale. Rimescolate bene.

Ottenuto questo impasto, lo farete rinvenire in una casseruola fino a che divenga un po' denso. Con esso riempirete la cima di vitello, cucitela bene e ponetela in brodo bollente per 2 ore e  $\frac{1}{2}$ , pungendola di quando in quando con uno stecco perchè gonfiando non scoppi.

Perchè non scoppi si può bollire senza coperchio, senza pungere.

## **14 - CONIGLIO AL FORNO**

### **Occorrente**

Coniglio a pezzi

Pepe, aglio, rosmarino

### **Procedimento**

Marinate per circa 2 ore il coniglio in olio con gli aromi (ma senza il pepe).

Sgocciolatelo, mettetelo in un tegame con un po' di olio della marinata, rosolatelo a fuoco vivo e quando ha preso colore aggiungete pepe e sale.

Cuocete quindi in forno a calore moderato per 1 ora circa, voltandolo di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario.

## **15 - CONIGLIO ARROSTO \*Hotel Lusenev\***

### **Occorrente**

1 Coniglio

Alloro

Aglio

Rosmarino

Limoni

### **Procedimento**

Mettete a rosolare il coniglio con olio, burro, una foglia d'alloro e aglio.

Quando è rosolato aggiungete il succo di 2-3 limoni e il sale, e poi diluite con un po' di brodo e terminate la cottura.

## **16 - CONIGLIO ARROSTO \*Irma di Lignan\***

### **Occorrente**

1 Coniglio

Cipolla, aglio, rosmarino, basilico, salvia

Pepe, noce moscata, chiodi di garofano

Vino bianco

### **Procedimento**

Tagliate il coniglio in pezzi e, 12 ore prima di cucinarlo, mettetelo a bagno nel vino con gli aromi. Trascorso tale tempo, rosolate il coniglio con olio e burro, e, quando sarà rosolato, aggiungete le verdure di fusione e poi il vino. Ponete un coperchio e cuocete lentamente.

Se lo volete "alla caccia", procedete nello stesso modo usando anche pelati e carote.

## 17 - CONIGLIO ARROSTO \*Zia Carla\*

### Occorrente

Coniglio a pezzi  
Alloro, salvia, rosmarino, pepe  
Cipolla piccola intera  
Aceto

### Procedimento

Lavate bene il coniglio e asciugatelo. Mettetelo a bagno per  $\frac{1}{2}$  ora in acqua e aceto (un bicchiere di aceto per 1 litro e  $\frac{1}{2}$  d'acqua).

Prima di metterlo a cuocere lavatelo con acqua corrente e asciugatelo.

In una casseruola mettete olio, burro, una foglia di alloro, un rametto di rosmarino e di salvia nonchè la cipolla. Aggiungete anche sale e pepe.

Rosolate leggermente il coniglio a fuoco basso e mettete anche il coperchio.

Tenete sempre il fuoco molto basso e cuocete per  $1\frac{1}{2}$ -2 ore. Se il condimento asciuga, aggiungete un po' di brodo.

## 18 - CONIGLIO IN BELLAVISTA

### Occorrente per 4-6 persone

1 Coniglio da kg 1,3  
Pancetta (o prosciutto cotto) gr 150  
Vino bianco secco 2 bicchieri  
Margarina o burro gr 60  
Aglione, rosmarino, salvia, pepe

### Procedimento

Disossate il coniglio in modo da trasformarlo in una grossa fetta di carne. Tritate finemente le foglioline di rosmarino e di salvia, uno spicchio di aglio, mescolate con sale e pepe e cospargetene una metà sulla parte interna del coniglio. Disponetevi sopra la pancetta a fette e cospargete anche queste con il trito, arrotolate la carne e legate con uno spago sottile.

Ponete ora il coniglio in una casseruola con burro e un po' d'olio e fate rosolare da una parte e dall'altra. Coprite col vino bianco e un mestolino di brodo, cuocete coperto per circa 1 ora e  $\frac{1}{4}$ .

Servite tagliando a fette con contorno di piselli.

## 19 - CROCCHETTE ALLA LIGURE

### Occorrente

Patate gr 800  
Prosciutto cotto 3 fette  
Prezzemolo tritato  $\frac{1}{2}$  cucchiaio  
Uova 1  
Parmigiano e pane grattugiati

### Procedimento

Bollite le patate e poi spellatele ancora calde e passatele nello schiacciapatate. Tritate il prosciutto e il prezzemolo e quindi fate un impasto con le patate aggiungendo l'uovo e il parmigiano grattugiato avendo cura di amalgamare bene l'impasto.

Fate dei piccoli cilindri che passerete nel pane grattugiato e quindi friggete in olio bollente.

### VARIANTE

Anzichè il prosciutto, usate dei pinoli interi, e la maggiorana invece del prezzemolo.

## 20 - CROQUIS

### Occorrente

Arrosto di manzo  
Farina bianca  
Latte  
1 rosso d'uovo a testa  
Parmigiano, pane tritato

### Procedimento

Mettete in un pentolino un po' di burro e un cucchiaio di farina bianca per ogni commensale e fate una polenta aggiungendo progressivamente del latte. Lasciate cuocere per 10 minuti.

Togliete la polentina dal fuoco, aggiungete un rosso d'uovo per persona, unite la carne tritata, sale, parmigiano grattugiato, amalgamate bene e confezionate delle pallottoline che vanno passate nell'albume e pane tritato e quindi fritte in olio e burro, ma con prevalenza di olio.

## 21 - CUORE BRASATO

### Occorrente

Cuore di vitello da gr 800 circa                      Uova      1  
Salciccia gr 100    Latte      1-2 cucch  
Margarina o burro gr 50                                  Parmigiano 1 cucch  
Cipolla  $\frac{1}{2}$                       Carote 3-4  
Prezzemolo 1 ciuffetto                      Bianco secco 1 bicchiere  
Mollica di pane raffermo, pepe

### Procedimento

Preparate un ripieno amalgamando la salciccia, il pane bagnato nel latte e poi strizzato, la cipolla finemente tritata, il prezzemolo pure tritato, il parmigiano e l'uovo.

Incidete il cuore profondamente da un lato e riempitelo, quindi ricucitelo e rosolatelo nel burro con un po' di cipolla tritata finemente insieme alla carota. Preso il colore, salate, aggiungete il vino bianco e cuocete coperto a fuoco lento per  $\frac{1}{2}$  ora. Poi unite 2 cucchiaini di acqua calda.

## 22 FEGATELLI DI MAIALE ALLA UMBRA

### Occorrente

Fegato e rete di maiale  
Pepe, sale

### Procedimento

La sera precedente lavate il fegato e la rete per asportarne un po' di grasso, e poi tagliate il fegato a cubetti di circa 5 cm di lato e tagliate la rete a frammenti in modo da avvolgere i cubetti come se si trattasse di un tovagliolino.

In un piatto fate una miscela di sale fino e pepe e passatevi i cubetti e poi allontanatene l'eccesso scuotendoli un po'. Ora fate una specie di pacchetto con la rete mettendovi dentro tutti i cubetti precedentemente già avvolti e trattati e mettetelo in frigo.

L'indomani infilzate il pacchetto con degli spiedi di lunghezza appropriata e cuocete al forno per circa 1 ora alla temperatura di 200°-250°C. Si possono unire salsicce e lonza a bistecche passandole nel sale-pepe, alternandole ai fegatelli.

## 23 - FINANZIERA

### Occorrente

gr 150 tra: creste, bargigli, durelli, fegatini, cuore, uovi di pollo

Cervella gr 100

Animella una

Funghi sott'aceto gr 50

Lingua salmistrata

Piselli in scatola piccolini, vino passito

### Procedimento

Far prendere un bel colore rossiccio a una cucchiata di farina con un bel pezzetto di burro, diluirla con brodo e passito, far bollire, tagliare a pezzettini le rigaglie di pollo e cuocerle in questo sugo.

In ultimo aggiungete le frattaglie a pezzettini infarinate, e i funghi, e lasciar cuocere per 2 minuti. Infine aggiungete la lingua a cubetti e i piselli, e servite su vol au vent ben caldo.

## 24 - GALANTINA DI CAPPONE

### Occorrente

1 Cappone, culotta di vitello, lingua di vitello

Prosciutto crudo, gelatina

Pistacchi, tartufi

Cipolla, prezzemolo, limone.

### Procedimento

Disossate il cappone senza guastargli la pelle, quindi mettetelo in terrina con cipolla, prezzemolo, agro di limone e un poco di olio.

Tagliate la culotta, la lingua, il prosciutto a filetti sottili e lunghi e metteteli a fondere col cappone. Dopo 3 ore di fusione prendete cappone e tutto l'altro composto e pulite dalle verdure, stirate bene la pelle del cappone e mettetelo in giro a questo la farsa, poi aggiustatevi sopra il composto. Mettetevi di quando in quando dei pistacchi e dei frammenti di tartufo e poi cucite il cappone.

Quindi bagnate una salvietta in acqua, riponetevi il cappone ripieno e legatelo più stretto che potete.

Mettete la gelatina al fuoco e poi ponetevi il cappone lasciandolo cuocere per 1 ora e mezza, 2 ore, a seconda dell'età del volatile.

Terminata la cottura, estraete il cappone e mettetelo al freddo con un piccolo peso sopra e guarnite con gelatina.

## **25 - LEPRE IN SALMÌ \*Nonna Mimi\***

### **Occorrente**

Lepre (ovviamente)

Del buon Barbera

Cipolla, aglio, carota, alloro, rosmarino, salvia, prezzemolo, sedano

2 Chiodi di garofano, cannella, pepe

Latte o panna

Brodo di dado

### **Procedimento**

Tagliate la lepre a pezzi e lavatela con vino che va poi gettato.

Mettete i pezzi compreso sangue e frattaglie in una terrina e copriteli di Barbera aggiungendo sale, pepe, cipolla, aglio, carota, alloro, sedano, prezzemolo, salvia, rosmarino, chiodi di garofano, un pezzettino di cannella. Lasciate in fusione per almeno un giorno in frigo.

Fate quindi rosolare i pezzi dopo averli scolati per bene, e usate pochissimo condimento. Aggiungete le verdure allontanando però salvia, rosmarino, alloro, garofano e cannella.

Aggiungete poi i 3/4 del vino del salmì più  $\frac{1}{2}$  litro di brodo di dado e coprite. Durante la cottura aggiungete sale, pepe e dado.

Dopo 2 ore abbondanti togliete i pezzi grossi e passate al setaccio le verdure, le frattaglie e gli eventuali piccoli frammenti.

Riponete i pezzi grandi, aggiungete latte o panna per avere un intingolo meno acido, e cuocete ancora un pochino.

## **26 - LOMBATA DI MANZO ALLA PIZZAIOLA**

### **Occorrente**

Lombata di manzo gr 600

Pomodori pelati gr 300

Prezzemolo, basilico, aglio, peperone maturo, pepe

### **Procedimento**

Tagliate la carne a fettine non troppo grandi e battetele per bene. Bruciacchiate sulla fiamma il peperone, verde o giallo, sbucciatelo, privatelo dei semi e delle parti bianche piccanti, quindi tagliatelo a strisce sottili.

Mettete al fuoco una padella con olio sufficiente e fatevi dorare le fette di manzo. Salate e pepate e quando avranno preso colore da ambo le parti toglietele dal tegame e tenetele da parte.

Nel fondo di cottura mettete uno spicchio di aglio e, dopo averlo fatto rosolare, schiacciatelo con una forchetta. Unite e dorate anche il peperone e infine aggiungete i pelati. Schiacciate con la forchetta, regolate sale e pepe e lasciate

cuocere per un po' a fiamma moderata. Quando la salsa sarà ben cotta, passatela al setaccio, rimettetela in padella, adagiatevi le fettine, una manciata di prezzemolo e qualche foglia di basilico tritati, lasciate insaporire bene il manzo e poi servite.

## **27 - MANZO ALLA CALIFORNIA**

### **Occorrente per 4-5 persone**

Manzo per stracotto gr 800

Pancetta in un solo pezzo gr 50

Burro o margarina gr 30

Cipolla  $\frac{1}{2}$

Latte  $\frac{1}{4}$  di litro

Aceto bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere

Farina

### **Procedimento**

Lardellate la carne con la pancetta tagliata in lunghi filetti stretti e spessi, infarinatela e legatela stretta.

Fate rosolare nel burro le cipolle tagliate a fettine sottili, aggiungete la carne e fatele prendere colore da ogni parte. Salate e bagnate con l'aceto e lasciate sobbollire finchè si sarà evaporato.

Aggiungete allora il latte (avanzandone un bicchiere) che deve quasi coprire la carne e fate cuocere a fiamma bassa per 1 e  $\frac{1}{2}$  - 2 ore.

Dieci minuti prima del termine della cottura unite il bicchiere di latte e lasciate consumare a casseruola scoperta.

Servire con il sugo di cottura che deve somigliare a una crema.

### **VARIANTE**

Al posto del latte si può usare panna oppure brodo, oppure metà panna e metà latte. Invece dell'aceto si può adoperare del vino nero.

## **28 - MEDAGLIONI VERDURA E CARNE**

### **Occorrente**

Carne tritata

Spinaci, carote, prezzemolo, aglio, basilico

Uova, parmigiano, pan grattato

Vino bianco, latte

### **Procedimento**

Bollite gli spinaci e le carote, unitevi un trito degli aromi e passate nel tritatutto.

Ora amalgamate le verdure tritate con carne, uova, formaggio, pan grattato e un po' di latte, tenendo conto che nelle proporzioni deve prevalere un po' la carne sulle verdure.

Fate ora dei medaglioni, infarinateli e passateli al burro in tegame piroflan a fuoco non alto. Spruzzate con vino bianco, aggiungete del brodo molto ristretto e cuocete a fuoco lento per 10 minuti circa.

Servire con purea di patate.

## **29 - MELANZANE ALLA BOLOGNESE**

### **Occorrente**

Melanzane 3

Uovo 1

Prosciutto cotto gr 200

Formaggio tipo mozzarella gr 200

Burro gr 50

Pomodori  $\frac{1}{2}$  kg

Farina, pangrattato, parmigiano grattugiato

### **Procedimento**

Sbucciate le melanzane e dividetele in fette non troppo sottili.

Sopra a ogni fetta adagiatene una di prosciutto e una di formaggio.

Infarinate, passate nell'uovo sbattuto e nel pangrattato e poi friggete.

Dovranno risultare delle cotolettine simili a quelle di carne, che manterrete al caldo allineate in un piatto da portata.

Avrete intanto tolto la pelle e i semi ai pomodori. Metteteli in una padellina con il burro e a fuoco vivace, fateli cuocere e restringere condendoli con poco sale.

Ricoprite allora le fette di melanzane con la salsa, spolverate di parmigiano e mandatele in tavola.

## **30 - MELANZANE ALLA NOVARESE**

### **Occorrente**

Melanzane

Lingua salmistrata, mortadella, avanzi di pollo

1 uovo

Pomodori, parmigiano, pepe

### **Procedimento**

Prendete delle melanzane non troppo grosse e meglio se di forma più rotonda che ovale. Tolti i piccioli, fatele lessare per qualche minuto in acqua salata. Tagliatele ora a metà e scavate i due pezzi mettendo da parte la polpa.

Tritate la lingua, la mortadella, il pollo. Unite tutto alla polpa, aggiungete sale e pepe, il tuorlo e un paio di cucchiaini di parmigiano. Con questo composto riempite le melanzane, disponetele una accanto all'altra in un tegame a bordi bassi con olio

abbondante versandone un pochino anche su ogni pezzo, poi passate in forno per circa  $\frac{1}{2}$  ora.

Nel frattempo fate rosolare dei pomodori spellati senza semi e tagliati a pezzi. Quando le melanzane saranno pronte, versate su ognuna una cucchiata di pomodori, e servite.

### **31 - MELANZANE CON LE UOVA**

#### **Occorrente per 4 persone**

3 Melanzane, 3 zucchine, 1 peperone

4 Pomodori maturi, 1 cipolla grossa, 1 spicchio d'aglio

1 Mazzetto profumato (prezzemolo, timo, basilico)

4 Uova fresche, pepe

#### **Procedimento**

Sbucciate le melanzane, tagliatele a dadi, salatele e mettetele a scolare per  $\frac{1}{2}$  ora tra due piatti con sopra un peso. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a dadi, lavate anche il peperone liberandolo dai semi e tagliandolo a liste. Spellate i pomodori scottandoli prima con acqua bollente, tagliateli in 4 e liberateli dai semi.

Quando tutte le verdure saranno pronte incominciate la cottura nel modo seguente: mettete al fuoco una pirofila con 4 cucchiari di olio e quando è caldo aggiungete la cipolla tagliata a fettine e lo spicchio d'aglio schiacciato che lascerete colorire e che poi allontanerete. E' il momento di aggiungere le zucchine e il peperone: cuocete tutto assieme per  $\frac{1}{2}$  ora.

Mentre aspettate, fate cuocere a parte con abbondante olio le melanzane finchè non avranno preso un bel colore dorato, quindi scolatele bene e aggiungetele alle altre verdure. Lasciatele insaporire una decina di minuti e poi aggiungete i pomodori, il mazzetto profumato, sale e pepe.

Mescolate, coprite e cuocete a fuoco moderato per circa un'oretta mescolando spesso. Raggiunta la cottura, preparate un piano liscio sulle verdure, mettete la casseruola in forno preriscaldato con le uova adagiate sulle verdure e lasciatele cuocere per 3-5 minuti finchè la chiara si sarà rappresa. Condite i tuorli con una presa di sale e pepe, e servite col recipiente di cottura.

## **32 - MOZZARELLA IN CARROZZA**

### **Occorrente**

Pane a cassetta

1 Mozzarella

1 Etto di prosciutto cotto

Latte

Basilico fresco

### **Procedimento**

Inzuppate le fette di pane nel latte e stendetele, quindi tagliate la mozzarella a fette.

Stendete la mozzarella sul pane come se si trattasse di un panino imbottito, aggiungete una fetta di prosciutto cotto, 2 foglie di basilico, una spolverata di sale e pepe, e chiudete con un'altra fetta di pane.

Sbattete un uovo e passatevi il panino, e poi, subito nell'olio bollente, dorandolo da ambo le parti. Servite caldo.

## **33 - OMELETTE DI ASPARAGI**

### **Occorrente per 4 persone**

Asparagi      gr 500

Prosciutto cotto    2 fette

Uova          8

Panna          1 bicchiere

### **Procedimento**

Mondate gli asparagi, lavateli e metteteli a lessare in acqua salata dentro a un recipiente alto in modo che le punte restino fuori dall'acqua e quindi cuociano soltanto al vapore.

Scolateli quando sono ancora un po' al dente, asciugateli e tagliate a pezzetti le punte, che si faranno poi insaporire con un po' di burro.

Unite il prosciutto a dadini e la panna, lasciate cuocere lentamente per qualche minuto mescolando per evitare che il tutto si attacchi sul fondo del recipiente.

Sbattete e salate le uova, e poi mettetele in una padella larga con un bel pezzo di burro.

Quando l'omelette è pronta versatevi sopra il composto e rivoltate i due lembi della frittata. Servite subito.

### **34 - OSSIBUCHI**

#### **Occorrente**

Ossibuchi

Marsala

Limone, prezzemolo

Acciughe

#### **Procedimento**

Infarinate gli ossibuchi e fateli rosolare con olio e burro.

Spruzzateli di marsala e aggiungete brodo oppure acqua per farli cuocere lentamente.

Alla fine si può tritare un bel pugno di prezzemolo e 2 filetti d'acciuga con un po' di buccia di limone, e poi cospargere buchi e carne.

### **35 - PETTI DI POLLO RIPIENI**

#### **Occorrente**

Petti di pollo

Prosciutto cotto

Fontina

Farina

Limone, rosmarino, salvia, basilico, aglio

#### **Procedimento**

Prendete dei petti di pollo tagliati sottili e battuti per bene, disponeteli sul tagliere e aggiungete a ogni petto un medaglione di prosciutto cotto, una striscetta di fontina e un altro petto, fissando con 2 spiedini.

Rosolate con olio, burro e gli aromi e quando il soffritto è dorato togliete l'aglio, passate il pollo nella farina e friggete a fuoco lento da ambo le parti per circa 10 minuti.

Alla fine spruzzate con il succo di  $\frac{1}{2}$  limone, lasciate assorbire e spegnete.

### **36 - POLLO AL VINO**

#### **Occorrente**

1 Pollo

Lardo magro gr 100

Cipolline gr 300

Champignons gr 200

Barbera, farina bianca

## Procedimento

Tagliate il pollo a pezzi e infarinatelo. Rosolate in poco burro il lardo tagliato a dadetti che farete prima scottare in acqua bollente per 5 minuti.

Togliete il lardo rosolato dalla casseruola e gettatevi il pollo, facendolo ben rosolare da tutte le parti. Unitevi anche le cipolline che avrete fatto rosolare a parte nel burro, e poi i larderelli e i funghi affettati. Coprite infine con il vino.

Fate cuocere pian piano e alla fine unite un cucchiaino circa di farina stemperata in poca acqua fredda, in modo da legare la salsa.

Se avete il sangue del pollo, unitelo alla fine e lasciate cuocere per una decina di minuti ancora.

## 37 - POLLO ALLA CACCIATORA

### Occorrente

1 Pollo

Pomodoro

Sedano, carota, basilico, prezzemolo, cipolla

### Procedimento

Tagliate il pollo a pezzi e rosolatelo bene con olio e burro.

Aggiungete una tritata di pomodoro, sedano, carota, basilico, prezzemolo, cipolla, indi sale e, se i pomodori sono freschi, un cucchiaino di zucchero.

Lasciate cuocere bene e, se il condimento asciuga troppo, aggiungete acqua calda e  $\frac{1}{2}$  dado.

## 38 - POLLO ALLA CACCIATORA \*Hotel Sorriso\*

### Occorrente

1 Pollo

1 Cipolla

2 Gambe di sedano

3 Carote

Pancetta tagliata a dadini

Vino bianco e vino nero

Pelati, funghi secchi, farina bianca

### Procedimento

Tagliate tutte le verdure a pezzetti e rosolatele a fuoco lento.

Quando sono appassite mettete il pollo tagliato a pezzi e fatelo dorare.

Aggiungete sale, pepe, e aromi a gusto e quindi versate  $\frac{1}{2}$  bicchiere dei vini, il pomodoro e, quando il tutto è asciutto, aggiungete brodo di dado oppure acqua. Verso la fine della cottura aggiungete i funghi che avrete prima fatto rinvenire in acqua, e un po' di farina sciolta in un po' d'acqua.

## **39 - POLLO ALLA CACCIATORA CON FUNGHI**

### **Occorrente**

1 Pollo  
Funghi, cipolla, pomodori pelati  
Vino rosso, brodo, pepe  
Patate, cipolline o piselli

### **Procedimento**

Il pollo, a pezzi e infarinato, lo farete rosolare come al solito.

Quando sarà colorito vi aggiungerete un po' di cipolla tritata e, quando anche questa sarà colorita, verserete nella casseruola prima un bicchiere di vino e poi, a seconda della stagione, pomodori freschi senza pelle e senza semi, a pezzi, oppure pelati in scatola.

Unite, se occorre, un po' di brodo, pepe, sale, e fate cuocere piano.

Venti minuti prima della fine della cottura, se volete, unite, come si fa per lo stufato, patate a pezzi o cipolline rosolate o piselli e patate. Naturalmente potete aggiungere anche funghi freschi o secchi.

## **40 - POLLO ALLA CONTADINA**

### **Occorrente**

1 Pollo  
Farina, panna, pepe, prezzemolo  
Vino bianco  
1 Uovo, cipolline

### **Procedimento**

Preparate per bene un pollastrino grassoccio e fatelo rosolare in una casseruola con una cucchiata di burro fresco su fuoco ardente, aggiungete una cucchiata anche di farina bianca e proseguite nella cottura.

Aggiungete poi 2 cucchiari di acqua e un mezzo bicchiere di vino bianco, pepe, sale e qualche cipollina. Fate cuocere 1 ora a fuoco lento.

Al momento di servire ispessite la salsa con un tuorlo d'uovo e 2 cucchiari di panna, avendo cura di non lasciar bollire. Spruzzate di prezzemolo il tutto.

## **41 - POLLO ALLE ERBE**

### **Occorrente**

1 Pollo  
1 Cipolla  
 $\frac{1}{2}$  litro di brodo di dado  
Pepe, coriandolo, ginepro (4-5 bacche), paprica in polvere  
1 bustina di zafferano, 1 cucchiaino di zenzero

## Procedimento

Rosolate in un tegame largo la cipolla con 2 cucchiaini di olio e una noce di burro e poi adagiate il pollo tagliato a pezzi facendolo rosolare a fuoco alto da ambedue le parti.

Spargetevi sopra le erbe precedentemente tritate e mischiate, e coprite il tutto con brodo.

Mettete un coperchio e lasciate cuocere per circa 40 minuti. Servite ben caldo.

## 42 - POLLO ARROSTO

### Occorrente

1 Pollo

Margarina

Rosmarino, aglio, pepe

### Procedimento

Bruciate i peli che coprono la pelle, lavate bene e asciugate il volatile.

Nella pancia mettete tutti gli ingredienti e un pezzo di margarina sotto le ali. Coprite il tegame con carta stagnola e mettete in forno a fuoco medio per circa 2 ore.

Togliete quindi la stagnola e fatelo dorare.

## 43 - POLLO COL RISOTTO

### Occorrente per 4 persone

Pollo novello da kg 1,3 - 1,5

Riso gr 400

Pomodori maturi gr 600

Peperoni gialli e rossi gr 400

Olive nere gr 100

Burro gr 50

Cipolla grossa 1

Vino bianco secco  $\frac{1}{2}$  bicchiere

Olio d'oliva 6 cucchiainate

Salvia, origano, pepe

### Procedimento

Lavate il pollo, asciugatelo e tagliatelo a pezzi regolari (10-12) facendo attenzione a rimuovere le schegge di osso.

Tagliate a fette sottilissime la cipolla e mettetela al fuoco in una padella molto grande insieme al burro e all'olio. Lasciate rosolare per qualche minuto e poi disponete in padella i pezzi del pollo in unico strato.

Continuate a rosolare la carne a fuoco vivace bagnandola ogni tanto con un goccio di vino bianco, e rigiratela.

Intanto abbrustolite i peperoni alla fiamma e poi gettateli in acqua fredda, poi, strofinandoli con le dita, allontanatene la pellicina e tagliateli a strisce di circa 2 cm di larghezza.

Pelate i pomodori immergendoli prima in acqua bollente e poi in acqua fredda, togliete i semi e tagliateli a pezzi. Si possono usare pelati in scatola, ma allora allontanate buona parte del loro liquido.

Nel frattempo il pollo si sarà ben rosolato e avrete già fatto evaporare il vino bianco. Buttate dunque nella padella i pomodori, i peperoni e 4 foglie di salvia, un pizzico di origano,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di pepe e mezza cucchiata di sale.

Lasciate cuocere abbassando la fiamma del gas e rigirate ogni tanto la carne e i peperoni. A metà cottura snocciate le olive e buttatele in padella, poi coprite.

Quando la carne sarà cotta lasciate ritirare il sugo togliendo il coperchio e assaggiate salando ancora se necessario.

Nel frattempo avrete fatto lessare il riso in acqua salata: scolatelo e sistematelo in uno strato su di un vassoio circolare. Accomodateci sopra i pezzi di pollo e, al centro, fate un mucchietto di peperoni. Irrorate col sugo rimasto e servite.

Tenete a disposizione circa 2 ore e  $\frac{1}{4}$  per preparare questa prelibatezza.

## 44 - POLPETTE DI CARNE

### Occorrente

Fettine di carne tenera

Carne tritata gr 150

Cervella gr 150

Uova 2

Parmigiano grattugiato, pepe, vino nero

Maggiorana, cipolla, prezzemolo, pomodori passati al setaccio

### Procedimento

Tenete da parte un po' di carne trita per il sugo. Preparate un ripieno con la carne tritata, col cervello esso pure tritato (a chi non piacesse, può essere sostituito con mollica di pane bagnata nel latte e strizzata), con le uova, parmigiano, maggiorana, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Stendete l'impasto sulle fettine e poi arrotolatele fissando con stuzzicadenti o con spiedini.

Col burro fate rosolare un po' di cipolla, mettete le polpette e quando sono un po' rosolate aggiungete del vino nero, la carne tritata e i pomodori. Cuocete per 1 ora e  $\frac{1}{2}$  circa.

## **45 - POLPETTE DI VITELLO**

### **Occorrente**

Poppa e magro di vitello  
Uova, pane inzuppato nel brodo  
Funghi, pinoli, parmigiano  
Maggiorana, aglio, prezzemolo

### **Procedimento**

Scottate la poppa, tritatela sul tagliere e poi pestatela nel mortaio assieme al magro e alla mollica di pane imbevuta di brodo, aggiungete il rimanente eccetto i pinoli e rimescolate per bene.

A cucchiaiate mettete in tegame con sugo, introducendovi i pinoli interi, e fate cuocere al forno sotto e sopra.

### **VARIANTE**

Fate il ripieno uguale e a cucchiaiate mettetelo sopra a fette di vitello magro e sottile, accartocciatele e cuocetele con sugo di arrosto.

## **46 - SALTIMBOCCA**

### **Occorrente**

Fettine tenere non di filetto  
Prosciutto cotto  
Pepe, farina bianca  
Marsala

### **Procedimento**

Su ogni fettina stendete una fetta di prosciutto cotto, sale e pepe.

Arrotolate e fermate con uno stuzzicadenti.

Fate rosolare nell'olio e burro e poi aggiungete un cucchiaio di farina, spruzzate col marsala, aggiungete acqua o brodo, quindi servite.

## **47 - SOUFLÉ DI CARNE**

### **Occorrente**

Carne lessa gr 300  
Uova 3  
Besciamella

### **Procedimento**

La carne bollita può essere di pollo, di manzo, di pesce, prosciutto.

Tritate finemente la carne e unitevi la besciamella e poi i tuorli e rimescolate con cura. Aggiungete le chiare montate a neve, mescolate ancora e passate in forno.

## 48 - SOUFLÉ DI CAVOLFIORE

### Occorrente

Cavolfiore 1

Uova 3

Besciamella

### Procedimento

Lessato il cavolfiore, tritatelo finissimo e passatelo al setaccio.

Unite il passato alla besciamella e ai tuorli, quindi rimescolate e poi rimescolate nuovamente quando avrete aggiunto le chiare montate a neve. Ponete in uno stampo e mettete in forno a montare e colorire.

Lo stampo deve essere ben imburrrato, il forno deve avere un calore medio per i primi 10 minuti e poi lo si aumenterà.

Appena il soufflé è ben colorito e rigonfio, va portato subito in tavola.

Queste avvertenze valgono anche per i soufflés preparati con altre verdure, che vanno sempre ben tritate e passate.

## 49 - SPEZZATINI DI MANZO

### Occorrente

Pernice di manzo

Vino nero

Cipolla, alloro, salvia, passato di pomodoro

Piselli, patate

### Procedimento

Rosolate olio, burro e cipolla tritata. Aggiungete quindi l'alloro e la salvia e rosolate la carne con  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino nero. Quando il tutto è asciugato aggiungete il pomodoro passato, e quando anche questo sta per asciugare, mettete acqua calda.

A cottura quasi completata aggiungete i piselli e le patate tagliate a quadretti.

## 50 - SPIEDINI DI FILETTO

### Occorrente

Filetto di vitello

Würstel

Fesa di tacchino

Salciccia

Peperone, cipolla, rosmarino, pepe

### Procedimento

Tagliare tutto a cubetti, eccetto la cipolla che si usa a fettine.

Infilzare i frammenti su uno spiedino uno di seguito all'altro.

Pennellare con olio preparato con rosmarino frullato, sale e pepe.  
Cuocere sulla brace, o in padella non aderente ma senza coperchio.

## 51 - STECCHI CON RIPIENO

### Occorrente

Petto di vitello gr 150  
Magro di vitello gr 200  
Animelle 1  
Creste di pollo 8  
Cervello gr 150  
Filetto di vitello gr 150  
Uova 8

Tartufi, 6 funghi, 3 carciofi, parmigiano, spezie, mollica di pane,  
Pangrattato, prezzemolo, stecchi.

### Procedimento

Fate rosolare in una casseruola con burro il magro di vitello e aggiungete a piccoli intervalli il petto, l'animella, i funghi, i carciofi, le creste, il cervello. Quando il tutto sarà rosolato, mettetelo sul tagliere, unitevi il filetto e tagliate le varie carni e verdure a tocchetti tenendoli separati.

Prendete un articolo per tipo e infilatelo su uno stecco di legno, ripetendo l'operazione circa 30 volte: tanti sono gli stecchi che si possono preparare con le dosi suddette. Pestate poi in un mortaio tutti gli avanzi di carne assieme alla mollica imbevuta in brodo freddo, aggiungetevi i rossi d'uovo e 3 bianchi sbattuti, un pugno di parmigiano, poche spezie e i tartufi tagliati sottilissimi, rimescolando per bene.

Fasciate di questo ripieno gli stecchi già preparati e date loro una forma a uovo, lasciando però che spunti  $\frac{1}{4}$  dello stecco, passateli nel bianco d'uovo e poi nel pangrattato e friggeteli in olio bollente.

Servite con prezzemolo intero anch'esso fritto in olio.

## 52 - STRACOTTO AL PEPE

### Occorrente

Carne mostosa  $\frac{1}{2}$  kg  
Pancetta  
Pepe, salsa di pomodoro  
Cipolle, sedano, carote

### Procedimento

La carne può essere pernice, spalla o sottofiletto.

In una casseruola mettete poco olio, burro, una fetta di pancetta, la carne legata, sale e pepe, e fate rosolare.

Aggiungete quindi  $\frac{1}{2}$  cipolla a fette, 1 carota, 2 gambe di sedano a pezzi, e rosolate ancora, quindi 1 cucchiaio di salsa, fate asciugare e aggiungete brodo o acqua.

Ci vogliono almeno 2 ore di cottura molto lenta. Quando questa è ultimata, si toglie la carne, si passano le verdure al setaccio, e si versano sulla carne.

### **53 - STRACOTTO AL VINO NERO**

#### **Occorrente**

Collo o costa falsa

[scegliere una parte mostosa e legare la carne in croce]

1 gambo di sedano

1 carota

$\frac{1}{2}$  cipolla

2-3 foglie di alloro

Lardo, farina, prezzemolo, salvia, noce moscata

2 cucchiaini di salsa

1 bicchiere di vino nero

#### **Procedimento**

Fate rosolare tutte le verdure con gli aromi e la carne insieme al vino e quando sarà asciugato il tutto aggiungete 1 cucchiaio di farina bianca stemperata in un po' d'acqua. Cuocete per 4 ore. A cottura avvenuta, passate al setaccio le verdure con il sugo.

### **54 - STUFATO ALLA LIGURE**

#### **Occorrente**

Pernice di manzo

Cipolla, salvia, alloro, passato di pomodoro

Vino nero

Chiodi di garofano o noce moscata, cannella

#### **Procedimento**

Rosolate la cipolla tagliata a fette con olio e burro, poi aggiungete la salvia e l'alloro con la carne.

Finito di rosolare aggiungete briciole di cannella, un po' di pepe e 3-4 chiodi di garofano. Dopo qualche istante aggiungete vino nero e pomodoro.

### **55 - TORTA DI CARCIOFI "PASQUALINA"**

#### **Occorrente**

Carciofi 6

Farina bianca gr 200

Uova 3

Ricotta gr 50

Parmigiano, pangrattato, pepe

## **Procedimento**

Pelate e tagliate a fette molto sottili i carciofi, poi cuoceteli in padella con olio e burro.

A parte impastate la farina con 3 cucchiaini di olio e una presina di sale, con poca acqua tiepida. Dopo aver ben impastato, tagliate la pasta in 5 dadini e avvolgetela in un tovagliolo per circa 30 minuti.

Tirate le 5 sfoglie e mettetene 2 in fondo alla tortiera, unendo tra un foglio e l'altro. Mettete i carciofi cotti, completate con le uova, la ricotta, un pugno di formaggio, un pizzico di pantrito, sale e pepe.

Coprite l'impasto con i fogli e tra l'uno e l'altro ungerete e lasciare uno spiraglio per soffiare: così rimangono a sfogliate.

Cuocete in forno moderato per 45 minuti circa.

## **56 - TORTINO DI CIPOLLE**

### **Occorrente per 4 persone**

Cipolle grosse: 3 o 4

Una tomina "Annabella" (o tipo Robiola)

Uova: 3

Pasta brisée (fatta con farina, olio, margarina, sale, acqua tiepida)

### **Procedimento**

Affettate le cipolle, sbollentatele, colatele e mescolatele con la tomina e con le uova, salando bene l'impasto.

Con una sfoglia possibilmente sottile di pasta brisée foderate uno stampo e versatevi l'impasto.

Lasciate cuocere bene in forno in modo da far asciugare le cipolle.

## **57 - TRIPPA \*Nonna Mimi\***

### **Occorrente**

Centofoglie e cordone

Alloro, sedano, carota, prezzemolo, cipolla, aglio

Pancetta o lardo

Pelati di pomodoro

Brodo, anche di dado

Fagioli bianchi grossi

### **Procedimento**

Tagliate la trippa in striscioline molto sottili e lavatela accuratamente.

Preparate un soffritto con olio, burro e tutti gli aromi e verdure eccetto i pelati e i fagioli.

Rosolate quindi la trippa con alcuni cubetti di pancetta e quando il tutto è ben rosolato aggiungete i pelati, lasciate asciugare un po' e aggiungete il brodo, mettete il coperchio e cuocete molto lentamente per 3-4 ore. Verso il termine della cottura aggiungete i fagioli bianchi in scatola.

### **58 - ZUCCHINE ALLA SARDA**

#### **Occorrente**

Zucchine piccine e tenere 8-9

Uova 3

Cipolla piccola 1

Pomodori 2

#### **Procedimento**

Risciacquate le zucchine, spuntatene le estremità e lasciatele intere. Tagliuzzate la cipolla, ponetela in un tegame in cui le zucchine possano stare in un solo strato, versatevi un cucchiaio di olio e fatela rosolare lentamente. Quando sarà diventata bionda aggiungete le zucchine e fate in modo che anch'esse rosolino pian piano, voltandole spesso.

Unite allora i pomodori spellati privati dei semi e fatti a pezzi, condite con un pizzico di sale e lasciate cuocere ancora un poco.

Sbattete le uova come per frittata, conditele con un pizzico di sale e versatele nel tegame che metterete in forno lasciando che le uova si accremino e si insaporiscano.

# PESCE



## **1 - CACIUCCO ALL'ELBANA \* Zio Paolo \***

### **Occorrente**

Cipolla, prezzemolo, aglio, pomodori

Olio d'oliva

Peperoncino

Pesce di scoglio e altre varietà

### **Procedimento**

In una casseruola alta ponete abbondante olio, affettate la cipolla e fatela rosolare per bene, quindi aggiungete un mazzolino di prezzemolo tritato con aglio e continuate a rosolare. Aggiungete i pomodori e fateli insaporire, quindi è la volta di acqua e del peperoncino con sale. Cuocete un poco.

Ora è la volta del pesce: ponete per primo quello più duro, come seppiette, scorfani, cappone, granchi ecc..

Non girate mai, bensì spingete i pesci nel loro brodetto, e cuocete per 30 minuti circa.

## **2 - CARPIONE**

### **Occorrente**

Farina, aglio, salvia

Aceto bianco  $\frac{1}{2}$  litro

Aceto rosso  $\frac{1}{2}$  litro

### **Procedimento**

Friggete il pesce con poca farina e toglietelo dalla padella non troppo asciutto.

Miscelate i due tipi di aceto e bollitelo per 10-15 minuti con 3 spicchi di aglio e un rametto di salvia.

Riponete il pesce alternandolo con un po' di sale e al termine versatevi l'aceto, compresi aglio e salvia, quando è ancora tiepido.

Il giorno dopo è già pronto per la tavola.

## **3 - CEFALOTTI IN MAIONESE**

### **Occorrente**

3 Cefalotti

3 uova a maionese

Prezzemolo

Paprica

Limone

## **Procedimento**

Dopo aver sventrato i cefalotti e dopo averli ben lavati, fateli lessare in acqua ben condita con prezzemolo, limone e sale.

Raffreddateli nel piatto da portata uno accanto all'altro e preparate la maionese. Appena questa sarà pronta dividetela in 3 parti uguali.

Una la lascerete gialla, alla seconda aggiungete  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di paprica e otterrete così un bel rosso acceso, alla terza unirete un pugno di prezzemolo frullato.

Condite i pesci con queste salse senza mischiarle tra di loro in modo da lasciare al palato la possibilità di distinguere i 3 sapori diversi.

## **4 - INSALATA DI SCAMPI**

È una ricca e gustosa insalata in cui gli scampi, lessati in acqua salata e profumata di alloro e di erbe aromatiche, si uniscono a uova sode tagliate a fettine o a spicchi, punte di asparagi, cuori di lattuga tagliati a striscette, funghi freschi a fettine sottili, pomodori spellati e senza semi a pezzetti, il tutto condito con olio, aceto, pepe e sale.

Se preferite, potete usare il limone al posto dell'aceto per ottenere un gusto più raffinato.

## **5 - MERLUZZO CON CIPOLLE**

### **Occorrente**

Sedano, carota, prezzemolo, basilico

Aglione 4 spicchi

Cipolle 4

Pelati di pomodoro

### **Procedimento**

Togliete con accuratezza le spine al merluzzo.

Mettete a freddo: olio, tritata di sedano, carota, aglio, prezzemolo.

Rosolate per bene e quindi aggiungete le cipolle tagliate fini e coprite col coperchio.

A cipolle appassite aggiungete i pelati e quando questi ultimi saranno un po' cotti (10 minuti circa) disponete i pezzi di merluzzo con la parte bianca in giù inserendoli al di sotto delle verdure.

Cuocete per 15-20 minuti.

Alla fine fate ancora un trito di prezzemolo, aglio e basilico, ponetelo sopra al tutto e spegnete.

## 6 - MITILI ALLA MARINARA

### Occorrente per 4 persone

Mitili (o vongole)kg 2

Aglione 2 spicchi

Prezzemolo tritato2 cucchiaini

Vino bianco secco 50 cc

Pepe

### Procedimento

Col calore fate aprire i frutti di mare e quindi togliete ad ognuno la valva superiore e metteteli nel piatto da portata.

Filtrate con una garza l'acqua emessa.

Fate colorire gli spicchi d'aglio tritati con 2 cucchiaini di olio, aggiungete il vino e quando sar  evaporato a met  aggiungete il prezzemolo tritato, il pepe e l'acqua filtrata.

Fate bollire qualche minuto e, quando la salsetta   sufficientemente ridotta, versatela sui mitili. Serviteli freddi.

## 7 - MITILI CON SALSA ALL'AGRO

### Occorrente per 4 persone

Mitili kg 2 Carota 1

Cipolla 1 Burro gr 30

Farina gr 30 Uova 2

Limone 1

Prezzemolo Sale Pepe

### Procedimento

Lavate i mitili, scolateli e metteteli al fuoco con la carota e la cipolla tagliuzzate, una piantina di prezzemolo, una scorzetta di limone e 4-5 grani di pepe. Fate aprire i mitili a fuoco vivo per 10 minuti e poi scolate quasi tutta l'acqua che avranno emesso passandola attraverso una garza.

Misurate quest'acqua e aggiungete tanta acqua quanta ne serve per fare  $\frac{1}{2}$  litro. Rimettete i mitili in quest'acqua e fateli finir di cuocere per ancora 5 minuti.

Preparate una salsa in questo modo: scaldate il burro in una casseruolina, aggiungete la farina e mescolate fino al raggiungimento di un bel colore dorato, poi bagnate con l'acqua prima preparata e lasciate bollire per un minuto.

In una tazzina mescolate adagio i tuorli con il succo del limone, il prezzemolo tritato, sale, abbondante pepe. Aggiungetevi poco per volta la salsa bollente e mescolate.

Ponete i mitili nel piatto di portata riscaldato e versateci sopra la salsa. Servite subito.

## **8 - MITILI RIPIENI AL FORNO**

### **Occorrente per 4 persone**

Mitili (o grosse vongole) 2 dozzine o più

Grissini 2

Aglione 2 spicchi

Prezzemolo tritato 2 cucchiaini

Burro gr 50

Parmigiano grattugiato 2 cucchiaini

Pepe

### **Procedimento**

Fate aprire a fuoco ardente i frutti di mare, togliete ad ognuno la valva superiore e poi staccate il mollusco dalla conchiglia lasciandolo però nella sua valva.

Mettete al fuoco un tegamino col burro e quando è caldo aggiungete l'aglio e il prezzemolo tritati, e dopo poco i grissini schiacciati finissimi.

Mescolate per pochi minuti, poi salate e pepate, quindi spalmate una piccola quantità di impasto sopra ogni mollusco e cospargeteli di formaggio.

Disponeteli affiancati sulla griglia del forno e fateli scaldare in forno già caldo per 10 minuti.

## **9 - PESCE ALLA BRACE \*Nonno Lio\***

### **Occorrente**

Saraghi, dentici, orate, branzini

Aglione, rosmarino, finocchio

Sale grosso, peperoncino, aceto, olio

### **Procedimento**

Puliti i pesci, praticate loro dei tagli di traverso e ponete nei tagli e nella pancia un intruglio formato da sale pestato con peperoncino e finocchio, dell'aglio e del rosmarino.

Posti sulla brace, pennellateli con un intingolo formato da olio, aceto e rosmarino. L'optimum è servirsi di un ramoscello di rosmarino come aspersorio.

## **10 - PESCE BOLLITO \*extra\***

### **Occorrente**

Un pezzo di cipolla bruciata  
Un gambo di sedano  
Un po' di prezzemolo  
2 foglie d'alloro  
Uno spicchio di aglio con la camicia  
Salvia  
Un bel pugno di sale grosso  
 $\frac{1}{2}$  limone  
Un po' d'aceto  
Il pesce, naturalmente

### **Procedimento**

Mettete tutti gli ingredienti, pesce compreso, a freddo in poca acqua e cuocete per 20 minuti molto lentamente.

## **11 - POLPETTE DI PESCE ALLA NORVEGESE**

### **Occorrente**

Pesce di qualunque tipo  
Burro  
Pepe, noce moscata, cipolla  
Uova  
Latte, mollica di pane  
Pangrattato  
Salsa di pomodoro

### **Procedimento**

Lessate il pesce e togliete spine e pelle, e poi schiacciatelo per bene con la forchetta unendovi un cucchiaio di burro fuso, un po' di noce moscata, pepe, sale, un po' di cipolla tritata fine, un uovo intero e un po' di mollica bagnata nel latte e spremuta.

Formate delle crocchette che passerete nell'uovo sbattuto e nel pangrattato, friggendole poi in olio bollente o anche dorandole al burro.

Si servono con salsa di pomodoro molto densa e pepata.

## 12 - SARDINE DELLA COSTA ATLANTICA

### Occorrente

Sardine  
Pomodori  
Aglio, prezzemolo  
Limone

### Procedimento

Fate cuocere pian piano qualche bel pomodoro spellato senza semi e tagliato a pezzi nell'olio in cui avrete fatto rosolare un battuto di aglio e prezzemolo.

Quando i pomodori saranno cotti disponete le sardine formando un solo strato disposto a raggera.

Bagnate con poca acqua calda, lasciate cuocere coperto per  $\frac{1}{4}$  d'ora circa e, al momento di servire, spremete un limone sui pesci.

## 13 - SPUMA DI TONNO

### Occorrente

Tonno in scatola gr 200  
(Oppure tonno lessato per 10 minuti)  
Burro gr 200  
Acciughe 4  
Vino bianco 3 cucchiari  
Tuorli sodi 3  
Succo di  $\frac{1}{2}$  limone

### Procedimento

Passate al setaccio il tonno, le acciughe disliscate e i tuorli.

Mettete il passato in una terrina, lavoratelo con il vino bianco e il succo di limone.

Aggiungete ora il burro e lavorate con un cucchiaino di legno finchè l'impasto sarà diventato spumoso.

Foderate uno stampo con della carta oleata bagnata e riempite la forma con la spuma. Mettete in frigorifero per almeno 3 ore ed estraetelo almeno  $\frac{1}{4}$  d'ora prima di servire.

Decorate a piacere con capperi, cetriolini, rondelle di uovo sodo e maionese. Un tocco di grazia sarà la forma a pesce dello stampo.

## **14 - STOCCAFISSO \*Zio Giuseppe\***

### **Occorrente**

Aglio  
Acciughe  
Pelati di pomodoro  
Patate

### **Procedimento**

Rosolate olio, aglio, 2-3 filetti d'acciuga, 1-2 pelati e al momento giusto aggiungete lo stoccafisso a pezzi.

Quando bolle aggiungete un po' d'acqua e lasciate cuocere lentamente per almeno 2 ore.

All'ultima mezzora aggiungete le patate tagliate a quadretti.

## **15 - STOCCAFISSO ALLA MARINARA**

### **Occorrente**

Acciughe  
Aglio, prezzemolo, sedano, patate, olive nere  
Vino bianco secco  
Pelati di pomodoro

### **Procedimento**

Prendere dello stoccafisso già bagnato oppure tenerlo a mollo per 4 giorni cambiando frequentemente l'acqua.

Mettete in un tegame di terracotta: olio, 2 filetti di acciughe spappolati,  $\frac{1}{2}$  spicchio di aglio schiacciato nello spremiaglio, un trito di prezzemolo e di una gamba di sedano e fate scaldare il tutto leggermente per 10 minuti.

Aggiungete lo stoccafisso pulito di pelle, disliscato e tagliato a quadretti e fatelo rosolare leggermente.

Quando avrà assorbito il condimento aggiungete vino bianco secco (un dito in un bicchiere).

Quando anche il vino sarà assorbito, mettete 4 pelati oppure pomodoro fresco e coprite col coperchio dopo aver aggiunto acqua calda fino a sommergere il pesce.

Cuocete per 3 ore e l'ultima mezz'ora aggiungete le patate tagliate a quadri e le olive nere e terminate la cottura.

## **16 - ZUPPA DI ARSELLE ALLA LIVORNESE**

### **Occorrente per 4 persone**

Arselle (o mitili)kg 2

Aglione 2 spicchi

Prezzemolo1 mazzetto

Pelati300

Pane abbrustolito 16 fette

Olio, sale, pepe

Al posto dei pelati si possono usare 2 cucchiaini di salsa di pomodoro

### **Procedimento**

Lavate bene i frutti di mare e teneteli per 2 ore a bagno in acqua salata oppure in acqua di mare. Scolateli, metteteli in una casseruola tappata e fateli aprire al fuoco ardente per 10 minuti. Scuoteteli spesso.

Toglieteli dalla casseruola e filtrate con una garza l'acqua che avranno emesso. Riportate la casseruola sul fuoco con 2 cucchiaini di olio, un cucchiaino di prezzemolo tritato e aglio esso pure tritato, facendo rosolare.

Aggiungete quindi i frutti di mare coi loro gusci, il pomodoro, l'acqua filtrata, una presa abbondante di pepe e ancora un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Lasciate cuocere il tutto per 10 minuti e quindi servite nel piatto dove saranno stati posti i crostini di pane. I crostini vanno fregati a caldo con l'aglio.

## **17 - ZUPPA DI PESCE \*Nonna Edvige\***

### **Occorrente**

Salvia, prezzemolo, sedano, carote, basilico

Cipolle, pomodori pelati

Filetti d'acciuga

Peperoncino rosso

Vino bianco secco

### **Procedimento**

Mettete a freddo in una casseruola: olio, 2 foglie di salvia, una tritata di prezzemolo, sedano, carota, basilico, cipolla, un filetto d'acciuga, peperoncino rosso.

Fate rosolare le verdure lentamente e aggiungere un pelato oppure un cucchiaino di salsa, quindi spruzzate con vino bianco secco. Alzate la fiamma, e quando il tutto è asciugato aggiungete acqua calda nella quantità necessaria affinché il pesce ne resti coperto.

Dopo 2-3 minuti dall'inizio dell'ebollizione cominciate a mettervi il pesce più duro e dopo qualche minuto quello con spine e il più piccolo.

Cuocete per 15-20 minuti e quindi servite su crostini di pane abbrustoliti con l'olio.

# RANE



## **1 - RANE FRITTE**

### **Occorrente**

Vino bianco secco

Cipolla, prezzemolo, limone

Pepe, noce moscata, garofano

Farina

1 uovo

### **Procedimento**

In una terrina sufficientemente capace preparate un fondo di marinatura col vino, un trito di cipolla, prezzemolo, sale, pepe, un pochino di noce moscata e qualche stecchetta di garofano.

Lavate le rane, asciugatele e mettetele nella marinatura in modo che siano coperte dal liquido e lasciatevele almeno un paio d'ore. Quindi asciugatele ancora, infarinatetele, passatele nell'uovo sbattuto e friggetele in olio abbondante.

Guarnite con ciuffetti di prezzemolo e spicchi di limone.

### **VARIANTE SPICCIA**

Sono solo adatte le cosce: asciugatele bene e immergetele prima nel bianco d'uovo sbattuto, poi nella farina. Friggetele e servite calde con spicchi di limone.

## **2 - RANE IN FRICASSEA**

### **Occorrente**

Cipolla, sedano, carota, prezzemolo, limone

Farina

Vino bianco secco

Brodo

2 uova

### **Procedimento**

Fate soffriggere nel burro un trito finissimo di cipolla, sedano, carota e prezzemolo. Mettetevi le rane asciutte e infarinate, e lasciatele cuocere a fuoco lento spruzzandole prima di vino e poi di brodo.

Quando le rane sono cotte levatele dal tegame e mettetele sul piatto da portata caldo.

Velocemente, in modo che le rane non abbiano il tempo di freddarsi, passate il sugo al setaccio e poi rimettetelo al fuoco e versatevi i tuorli d'uovo sbattuti col sugo di mezzo limone.

Una rimestata, poi versate sulle rane e servite.

### **3 - RANE IN GUAZZETTO**

#### **Occorrente**

Vino bianco secco  
Funghi secchi  
Prezzemolo, aglio  
Pepe, noce moscata

#### **Procedimento**

Dopo aver lavato bene le rane e averle tenute a bagno nell'acqua fredda, asciugatele bene, incrociate le zampe sul dorso perchè rimangano bene in forma, infarinatele e fatele ben tostare nel burro rigirandole da ogni lato.

Bagnatele poi con un bicchiere di vino, insaporitele coi funghi precedentemente ammorbiditi in acqua tiepida, con un trito di prezzemolo e aglio, sale, pepe e noce moscata.

Incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento in modo che il sughetto non asciughi troppo.

Servite con polenta o con pane tostato.

### **4 - RANE IN UMIDO**

#### **Occorrente**

Aglio  
Prezzemolo  
Pomodoro  
Pepe

#### **Procedimento**

Fate soffriggere le rane in poco olio con uno spicchio di aglio e un pugno di prezzemolo trito, poi bagnate con succo di pomodoro, salate, pepate e fate cuocere a fuoco lento.

### **5 - RISOTTO CON LE RANE**

#### **Occorrente**

Rane 20  
Riso  $\frac{1}{2}$  kg  
Vino bianco secco  
Pomodori tritati  
Parmigiano  
Sedano, carota, aglio, prezzemolo, basilico

### Procedimento

Staccate le cosce e tenetele a parte in acqua fresca mentre farete soffriggere i torsi in olio con gli odori tritati fini. Dopo che i torsi sono ben tostati, innaffiate di vino e poi unite qualche pomodoro tritato e lasciate cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti, dopo di che unite tant'acqua quanta sia sufficiente a far cuocere il riso.

Incoperchiate e lasciate sbollire finchè le rane siano ben spappolate. Passate tutto al setaccio e usate il denso brodo per fare il risotto. Tenetene però a parte un pochino che vi servirà a far cuocere le cosce che poi disosserete e unirete, così a pezzettini, al riso.

Alla fine: un pezzetto di burro e abbondante parmigiano grattugiato.

## 6 - ZUPPA DI RANE

### Occorrente

Sedano, cipolla, carota, prezzemolo

2 uova

Farina

### Procedimento

Perchè questa zuppa riesca veramente prelibata, è meglio usare le sole cosce: fatele bollire in acqua salata con sedano, cipolla e carota fin che siano quasi spappolate, poi mettete tutto nel mortaio, anche gli ossicini, e riducete in poltiglia.

Passate al setaccio e rimettete al fuoco col brodo di cottura che avete precedentemente colato e tenuto a parte. Legate con un cucchiaino di farina impastato con una noce di burro e, se occorre, aggiungete l'acqua necessaria.

Assaggiate e salate. Riportate a bollire e all'ultimo momento versatevi i tuorli d'uovo sbattuti con un pugno di prezzemolo trito. Una veloce rimestata e poi subito in tavola.

I torsi delle rane serviranno per preparare il brodo in cui potete cuocere riso o pastina.

# DOLCI



## 1 - AMARETTI DEL NONNO ANGELO

### Occorrente

Mandorle amare gr 600  
Mandorle dolci gr 200  
Zucchero gr 1800  
Bianchi a neve 35  
Vaniglia

### Procedimento

Pestate le mandorle con lo zucchero e passatele al setaccio, indi unite i bianchi e fate tante pallottoline col sacchetto.

Forno nè caldo nè freddo.

## 2 - BACI DI DAMA

### Occorrente

Nocciole tostate gr 200  
Farina bianca gr 100  
Zucchero gr 100  
Burro gr 100  
Cioccolato in polvere

### Procedimento

Mescolate per bene tutti gli ingredienti e quando la pasta sarà ben amalgamata fate una sfoglia alta 1cm e tagliate dei dischetti con un bicchierino da liquore, imburrate una pergamena e infornate i dischetti adagiati su di essa.

Lasciate che i dischi si raffreddino e poi uniteli a due a due con cioccolato crudo ottenuto da una pasta confezionata sbattendo burro e cioccolato.

## 3 - BIGNOLE

### Occorrente

Burro  $\frac{1}{2}$  etto  
Farina bianca fine 3 pugni  
Uova 5 o 6  
Zabaione  
Cioccolato

### Procedimento

Mettete al fuoco circa  $\frac{1}{2}$  litro di acqua con il burro. Quando bolle aggiungete la farina e girate svelti in modo che rimanga una pasta fine e dura. Cuocete per 5 minuti.

Lasciate un po' raffreddare e, amalgamando bene, aggiungete un uovo alla volta finchè si abbia una pasta molle ma non troppo. Col cucchiaino la porrete a palline in una padella unta e poi metterete in forno molto caldo. Cuocere per 15 minuti circa.

Incidete la parte superiore, riempiate di zabaione e coprite con cioccolato.

#### **4 - BISCOTTI BIBÌ E BIBÒ**

##### **Occorrente**

Farina	gr 75
Zucchero fine	gr 60
Uova	1
Uvetta sultanina	gr 40
Burro	gr 60
Marsala	

##### **Procedimento**

Macerate l'uva nel marsala. Mettete il burro in una terrina e lavoratelo a crema con una spatola, aggiungete lo zucchero e continuate a lavorarlo, incorporate l'uovo, poi la farina e completate con l'uva.

Versate l'impasto in un cono di cartone senza punta e formate dei biscotti rotondi su una placca imburata e leggermente infarinata. Cuoceteli in forno a calore normale.

#### **5 - BISCOTTI DEL LAGACCIO**

##### **Occorrente**

Fior di farina	gr 300
Burro	gr 50
Zucchero	gr 100
Finocchio dolce	gr 75

##### **Procedimento**

Impastate tutti gli ingredienti e fatene dei pani bislungi sui quali eseguire dei tagli leggerissimi di sghembo, distanti l'uno dall'altro la larghezza di un biscotto comune. Mettete in forno i pani a prendere una leggera cottura e, rassodati, tagliateli uno a uno lungo i piccoli tagli già praticati e riponete i biscotti in forno a terminare la cottura.

#### **6 - BISCOTTI DELLA NONNA**

##### **Occorrente**

Farina	gr 500
Burro	gr 300
Zucchero fine	gr 300
Uova	3
Acqua di fior d'arancio	

## Procedimento

Disponete a fontana la farina sul tavolo, e tenetene una presina da parte. Ponete al centro lo zucchero, le uova, il burro, 2 cucchiaini di acqua di fior d'arancio e un pizzico di sale. Mescolate gli ingredienti al centro servendovi delle dita, e poi incorporatevi progressivamente la farina. Date un paio di impasti e poi raccogliete l'impasto a forma di palla.

Arrotolate quindi la palla cospargendo il tavolo con farina, avvolgetela in un panno e lasciatela riposare per un paio d'ore.

Al momento di preparare i biscotti, tirate l'impasto aiutandovi col mattarello e create delle sfoglie spesse 1 cm. Con uno stampino rotondo o della forma che preferite tagliate la sfoglia a pezzi, impastate i ritagli e terminate la fabbricazione dei frammenti.

Inumidite una grande placca, quella usata dai pasticceri, allineatevi i biscotti e spennellateli con uovo sbattuto con acqua, poi cuocete in forno a calore medio.

## 7 - BISCOTTI DELLA REGINA

### Occorrente

Uova                    6  
 Zucchero            gr 300  
 Fior di farina      gr 300  
 Acqua di fior d'arancio

### Procedimento

Separate i tuorli dai bianchi, sbattete prima per  $\frac{1}{2}$  ora i tuorli col frullino, unitevi lo zucchero e un po' di acqua di fior d'arancio e rimestate bene.

Sbattete quindi i bianchi a neve, uniteli ai rossi e continuate a sbattere.

Aggiungete adesso la farina e nuovamente sbattete il tutto col frullino.

Fate delle formine ad "S", distendete sulla padella del forno unta, e cuocete a forno ben caldo.

## 8 - BRIOCHES

### Occorrente

Farina                    gr 200  
 Zucchero            gr 100  
 Burro                    gr 30  
 Lievito di birra      gr 25  
 Bicarbonato di sodio gr 15  
 Latte

**Procedimento**

Aggiungete latte a tutti gli ingredienti e fate una pasta molle molle. Confezionate un salame, tagliatelo a pezzi e fatene delle palle.

Lasciate lievitare in luogo caldo per circa 1 ora, cuocete in forno caldo e poi bagnate la superficie con acqua zuccherata.

**9 - BUDINO AL CIOCCOLATO****Occorrente**

Cioccolato	gr 250
Latte	$\frac{1}{2}$ litro
Zucchero	gr 100
Colla di pesce	gr 25
Panna montata	$\frac{1}{2}$ litro

**Procedimento**

Sciogliete il cioccolato nel latte in modo che non si formino grumi: perciò cominciate con poco latte continuando a mescolare col cucchiaino di legno.

Aggiungete lo zucchero e mettete la casseruola sul fuoco fin quando accenna a bollire.

Avrete sciolto intanto la colla di pesce in poca acqua tiepida e l'aggiungerete al cioccolato mescolando.

Passate il liquido al setaccio e, quando la crema sarà appena tiepida, unite la panna montata e mescolate in modo d'avere una perfetta fusione tra gli ingredienti.

Versate quindi in uno stampo bagnato di acqua fredda e passate in frigo nella parte più fredda fino a che si sia ben solidificato. Se volete, potete presentarlo adorno di panna montata spremuta attraverso la siringa per dolci.

**10 - BUDINO AL LIMONE****Occorrente**

Limoni	3
Zucchero	gr 300
Amido fine per dolci	gr 100
Frutta candita	gr 100
Cioccolato amaro	
Pinoli e pistacchi	

**Procedimento**

Spremete i limoni e passate il sugo attraverso il colino e misuratene l'esatta quantità con un cucchiaino. Prendete 1 litro di acqua e toglietene tanti cucchiaini quanti sono quelli di limone che dovete aggiungervi, aggiungete poi lo zucchero e mescolate bene con un cucchiaino di legno fino a completa dissoluzione.

Poco a poco, e sempre mescolando, aggiungete l'amido, e quando apparirà del tutto sciolto, unite un pugno di pinoli e uno di pistacchi, prima sbucciati, e poi la frutta candita tagliata a dadetti.

Mettete ora la casseruola sul fuoco e mescolate fino a che il composto non si sia addensato e non si siano formate le prime bolle di bollitura.

Unite qualche cubetto di cioccolato amaro e versate in uno stampo inumidito con acqua fresca. Ponete in frigo.

## 11 - BUDINO DI AMARENE

### Occorrente

Amarene o vîsciole gr 500

Zucchero gr 250

Burro gr 100

Uova 4

Latte, vino rosso, pane a cassetta

### Procedimento

I frutti debbono essere ben maturi e cuoceteli con 150 gr di zucchero e un bicchiere di vino rosso.

A cottura avvenuta, scolate e conservate il sugo.

Mettete in una terrina 1 etto di mollica di pane a cassetta sbriciolata, bagnatela con poco latte e unitevi anche il burro fuso, lavorando in modo da avere un impasto molto cremoso e omogeneo.

Aggiungete allora 100 gr di zucchero e, uno alla volta, i tuorli, sempre mescolando.

Unite adesso le amarene ben scolate e le chiare montate a neve molto soda. Passate in forno o a bagnomaria.

Il budino è cotto quando uno stecco immerso nel centro esce asciutto e pulito.

Sfornate in un piatto e servite col sugo di cottura un po' ristretto, facendolo ancora bollire per qualche minuto, e unitevi poi un bicchierino o due di Kirsch o Rum.

## 12 - CHARLOT DI FRAGOLE

### Occorrente

Fragole gr 350

Zucchero a velo gr 160

Limoni 1

Marsala  $\frac{1}{2}$  bicchiere

Savoardi

Un liquore

## Procedimento

Unite le fragole allo zucchero, al succo del limone, alla scorza di questo tagliuzzata fine, e al marsala.

Imburrate uno stampo e foderatelo di savoiardi leggermente bagnati di liquore, cercando che aderiscano bene allo stampo. Riempite il vuoto con le fragole, coprite con uno strato di savoiardi e mettete in gelo per 2 ore.

## 13 - CIOCCOLATO IN TAZZA

### Occorrente per 3 persone

Cacao            2 cucchiari  
Farina            1 cucchiaino scarso  
Zucchero        4 cucchiari  
Latte, burro

### Procedimento

Mischiate bene cacao, farina e zucchero e diluite con 2 cucchiari di latte. Quando l'impasto è ben sciolto aggiungete 2 bicchieri di latte tiepido e mescolate bene.

Aggiungete quindi una noce di burro e lasciate cuocere lentamente per 2 bolli.

### VARIANTE

Anzichè il burro potete usare un rosso d'uovo sbattuto in uno scodellino e diluito col cioccolato. A impasto ben sciolto passate nel cioccolato generale.

## 14 - CREMA DI RISO

### Occorrente

Amido di riso ventilato gr 60  
Tuorli            6  
Zucchero        6 cucchiari  
Latte            1 litro  
Savoiardi  
Marsala o rum  
Cacao

### Procedimento

Sbattete molto bene i tuorli con lo zucchero, aggiungetevi l'amido di riso e continuate a rimestare fino ad ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungete ora il latte e mescolate ancora. Ponete ora sul fuoco e, sempre mescolando, giungete all'ebollizione e cuocete per 3-5 minuti a fuoco molto lento. A parte avrete preparato i savoiardi bagnati col marsala o col rum oppure con solo caffè o con caffè&rum. Sui biscotti versate la crema e guarnite con polvere di cacao.

## 15 - CREMA GELATO

### Occorrente

Uova intere 4  
 Zucchero 5 cucchiari  
 Latte  $\frac{1}{2}$  litro  
 Fecola o farina 1 cucchiario  
 1 bustina di vaniglia, o 1 scorza di limone, o caffè

### Procedimento

Sbattete le uova e aggiungete lo zucchero, la fecola, la vaniglia o il gusto desiderato, poi mettete in un tegame e girate sempre con cucchiario di legno finchè si raddensa. Impedite che raggiunga l'ebollizione.

Porre in frigo e servire fredda.

## 16 - CRÈME CAMEL

### Occorrente

Tuorli 3  
 Zucchero gr 150  
 Latte  $\frac{1}{2}$  litro  
 Scorza di 1 limone

### Procedimento

Mettete in una casseruolina i tuorli, incorporatevi tutto lo zucchero meno 4 cucchiari, montate fino a quando saranno diventati spumosi. Bollite il latte con una scorzetta di limone, lasciatelo intiepidire e versatelo sulle uova mescolando bene il composto. In un'altra casseruola ponete il rimanente zucchero con qualche cucchiata di acqua e fatelo sciogliere a fiamma viva finchè avrà preso un bel colore dorato. Versate immediatamente lo zucchero caramellato in uno stampo da budino e muovetelo rapidamente in modo che lo zucchero si distenda sul fondo e sulle pareti prima di indurirsi. Versate nello stampo il composto di uova e fatelo cuocere a bagnomaria in forno moderato per 1 ora.

## 17 - CROCCANTE

### Occorrente

Zucchero gr 200  
 Nocciole abbrustolite gr 200

### Procedimento

Mettete in un pentolino lo zucchero con mezzo bicchiere di acqua e cuocete a fuoco lento fintanto che lo zucchero comincia a colorire.

Quando lo zucchero comincia a diventare duro e freddo, vi si mettono le nocciole schiacciate, si mescola bene e subito si rovescia sul marmo precedentemente unto,

poi si mischia con un coltello formando una striscia larga 10 cm, lunga come viene. Indi, si taglia a liste larghe 1 dito.

## 18 - DOLCE GIARDINOTTO

### Occorrente

Cacao            gr 100  
Burro            gr 100  
Farina bianca   gr 100  
Zucchero        gr 200  
Latte            1 litro  
Caffè

### Procedimento

Mettete in una casseruola cacao, zucchero e farina, rimestate per fare una miscela uniforme, versatevi a poco a poco il latte e, quando il composto è ben omogeneo, si unisce il burro e si fa fondere a fuoco lento rimestando sempre per 20 minuti.

Versate il composto, appena tolto dal fuoco, in una forma appena bagnata di caffè. Rimuovete dallo stampo quando si è raffreddato.

## 19 - FLAN DI FRAGOLE

### Occorrente

Uova            4  
Zucchero       gr 150  
Farina           gr 50  
Latte            3/4 di litro  
Brioche        4  
Fragole        gr 250  
Zucchero vanigliato

### Procedimento

Lavorate bene in una terrina le uova intere con lo zucchero, unitevi poi, sempre lavorando, la farina, e versate infine nel composto il latte freddo.

In una pirofila disponete le brioches tagliate a fette sottili e, sopra a queste, le fragole, che lascerete intere se sono piccole, altrimenti le affetterete. Versate allora il composto e fate cuocere in forno per circa un'ora.

Servite cosperso di zucchero vanigliato.

## 20 - GASSE

### Dell'Ornella

500 gr di farina bianca, la buccia di un limone grattugiata, tante uova intere quante bastano per impastare. Fate una pasta molto dura e tiratela molto sottile.

Tagliate, confezionate e friggete in olio, quindi zuccherate con zucchero a velo misto a vaniglia.

## Della Francesca

500 gr di farina bianca, gr 20 di burro, 2 cucchiaini di zucchero,  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco dolce, un po' di latte, 1 uovo intero+1 rosso, un pizzico di sale, una bustina di vaniglia.

## Alla grappa

500 gr di farina, 3 uova, 3 cucchiaini di zucchero, 1 bicchierino di grappa, un pizzico di sale, 1 scorza di limone grattugiata.

Sbattete tutto in un grilletto e aggiungete la farina finchè l'impasto diventa della densità voluta.

## 21 - GÂTEAU DU PRÉLAT

### Occorrente

Pan di Spagna

Caffè

Rum

Cioccolato di copertura gr 150

Tuorli 5

Zucchero gr 70

Vaniglia  $\frac{1}{2}$  cucchiaino

Burro gr 50

Scorza d'arancia

Arancia o ciliege candite

Panna montata

### Procedimento

Foderate con fette di pan di Spagna uno stampo liscio e quadrato, bagnandole con caffè fortissimo e poco zuccherato misto a un sorso di rum.

Versate nello stampo foderato una mousse al cioccolato preparata sciogliendo in pochissima acqua il cioccolato di copertura e unendo, fuori dal fuoco, i tuorli, lo zucchero, la vaniglia e il burro. Alla fine unite anche un sorso di rum e le chiare montate a neve molto soda e la scorza d'arancia tritata finissima.

Coprite con altre fette di pan di Spagna bagnate nel caffè e tenete in frigo.

Guarnite con glassa di cioccolato decorata con un reticolo di scorzette d'arancia candite sottili, o anche con panna montata e ciliege candite.

## 22 - GELATO AL FORNO

### Occorrente

Uova 5

Zucchero gr 150

Farina gr 150

## Procedimento

Ungete uno stampo alto e cilindrico e poi infarinatelo. Lavorate bene lo zucchero coi tuorli, montate gli albumi, unite i tuorli lavorati e la farina, passate il composto al setaccio girando col cucchiaio da sotto in su.

Amalgamate delicatamente, mettete nello stampo e infornate a 170°C per 45 minuti o anche più.

Togliete quindi dal forno, capovolgete e lasciate raffreddare.

## 23 - GLASSA PER DOLCI

### Occorrente

Cioccolato di copertura 3 stecche

Zucchero a velo gr 70

Burro gr 10

### Procedimento

Sciogliete le stecche di cioccolato in una cucchiata di acqua a lieve calore. Quando saranno sciolte aggiungete lo zucchero, mescolando con cura in modo da ottenere una pasta ben omogenea.

Togliete la casseruola dal fuoco e unite il burro. Stendete la crema calda servendovi di una spatola e spalmate in modo regolare le superfici da glassare.

Se volete che la glassa risulti lucida, passate il dolce in forno caldo per un istante.

## 24 - MERINGHE

### Occorrente

Bianchi d'uovo 6

Zucchero finissimo gr 300

Cannella, limone

### Procedimento

Montate i bianchi d'uovo a neve e aggiungete quindi lo zucchero, profumo di cannella e buccia di limone grattugiata.

Con cucchiaio e cucchiaino confezionate delle palline e ponetele su carta pergamena leggermente unta e mettete su una teglia e poi in forno caldo.

Appena saranno colorite come l'oro, ritiratele, e nella parte inferiore praticate un incavo col cucchiaino, riponetele in forno all'insù.

Cotte che siano, accoppiatele con crema, panna montata o marmellata.

## 25 - NEGRO IN CAMICIA

### Occorrente

Cioccolato gr 125  
Burro gr 125  
Mandorle gr 125  
Zucchero gr 125  
Uova 4  
Panna montata gr 200-250

### Procedimento

Raschiate del buon cioccolato e mischiatelo col burro; in un altro recipiente pestate finemente le mandorle e unitevi lo zucchero.

Riunite ogni cosa coi 4 rossi e con le 4 chiare montate a neve.

Versate in uno stampo imburrato e cuocete a forno dolce per circa 1 ora e mezza.

Servite coprendo di panna.

## 26 - PERE COTTE E PANNA

### Occorrente

Pere 6  
Zucchero 4 cucchiari  
Crema Chantilly gr 100  
Vino rosso  
Marmellata

### Procedimento

Scegliete 6 pere di media grandezza, buona qualità e a polpa tenera.

Sbucciatele intere, mozzate loro il picciolo, e con la punta del coltello svuotatele dal di sotto asportando torsolo e semi.

Allineate le pere in piedi in una casseruola, versatevi sopra un bicchiere di vino rosso, aggiungete 2 o 3 cucchiari di zucchero e fate cuocere.

A cottura ultimata, estraete le pere badando a non romperle, e disponetele in un piatto a raffreddare.

Passate al setaccio 2 o 3 cucchiari di marmellata di vostro gusto, raccogliete la purea nella casseruola dove è rimasto il fondo di cottura delle pere, aggiungete 1 cucchiario di zucchero, poca acqua e fate bollire restringendo l'impasto. Quando sarà ristretto, versatelo sulle pere e lasciate raffreddare, servendo con la crema.

## 27 - PESCHE ALLO ZABAIONE

### Occorrente

Pesche spartilosso  
 Amaretti gr 75  
 Mandorle di pesca 4  
 Zucchero gr 75  
 Tuorli 2  
 Vino bianco, zabaione

### Procedimento

Togliete il nocciolo alle pesche, pestate in un mortaio gli amaretti, le mandorle di pesca spellate, 2 pesche sbucciate, lo zucchero.

Unitevi poi i tuorli e mescolate bene perchè tutto si leghi e si unisca.

Riempite le pesche e mettetele in un tegame con vino bianco, zucchero e fuoco sopra e sotto. Servite in un piatto con zabaione al vino o al rum.

## 28 - PLUMCAKE

### Occorrente

Burro	gr 175	Farina	gr 175
Zucchero	gr 175	Cedro candito	gr 60
Uova	4	Altra frutta candita	gr 100

Rum

Oppure:

Uva sultanina	gr 50
Uva passolina	gr 50
Cannella	gr 10
Garofano	gr 5

### Procedimento

Lavorate in una terrina il burro prima da solo e poi con lo zucchero.

Quando sarà ben montato unite le uova e lavorate ancora, in ultimo unite la farina e amalgamate la frutta candita precedentemente tagliata a dadini e fatta macerare nel rum.

Cuocete il composto 1 ora e mezza circa a forno non troppo caldo in uno stampo rettangolare imburrito e foderato di carta oleata.

## 29 - SEMIFREDDO AL CAFFÈ

### Occorrente

Mascarpone	gr 300
Uova	3
Zucchero	3 cucchiari
Caffè in polvere	3 cucchiaini
Rum	3 cucchiari
Savoardi	gr 300
Caffè amaro	4 tazze
Panna montata	gr 100
Chicchi di caffè	

### Procedimento

Montate i tuorli con lo zucchero e unite il caffè in polvere, il mascarpone e mescolate lentamente, unite il rum, le chiare a neve e continuate a mescolare molto lentamente.

Passate rapidamente i savoiardi nel caffè amaro e foderate con essi lo stampo, riempite lo stampo con la crema e ricoprite con savoiardi.

Guarnite con chicchi di caffè.

Passare in freezer per indurire.

## 30 - SEMIFREDDO CON GLI AMARETTI

### Occorrente

Mascarpone	gr 350
Amaretti	gr 200
Uova	3
Zucchero	4 cucchiari
Liquore all'amaretto	1 bicchierino

### Procedimento

Separate gli albumi, sbattete i tuorli con lo zucchero fino a che saranno gonfi e spumosi. Incorporate il mascarpone e lavorate di nuovo il composto fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Mettete gli amaretti in un mortaio o frullarli fino a ridurli quasi in polvere. Riservatene 6 integri per decorare.

Unite questa polvere alla crema, mescolate bene e aggiungete il liquore continuando a sbattere. Montate a neve densa gli albumi e uniteli al composto.

Rovesciate la crema in uno stampo a cassetta rettangolare inumidito oppure rivestito di carta stagnola. Mettete in freezer e lasciatevelo per almeno 3-4 ore prima di servire.

Al momento di porre in tavola capovolgete e decorate con gli amaretti.

### 31 - SOFFIATO DI CACAO

#### Occorrente

Farina bianca  
Zucchero  
Cacao  
Burro  
Latte  
5 Uova  
Biscotti

#### Procedimento

Versate in una casseruola 2 cucchiaini di farina, 3 di zucchero, 2 di cacao. Mescolate bene e aggiungete 75 gr di burro. Ponete a fuoco molto lento e mescolate di continuo finchè il burro sia ben amalgamato. Quindi unite, sempre mescolando,  $\frac{1}{2}$  litro di latte. Appena vedrete la crema addensarsi togliete la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare. Appena fredda, aggiungete uno alla volta, sempre mescolando, i tuorli, aggiungete i bianchi a neve rimescolando.

Imburrate uno stampo di alluminio, cospargetelo di biscotto polverizzato, e cuocete a bagnomaria per 1 ora circa. Servire caldo.

### 32 - TARTUFI DI CASTAGNE

#### Occorrente

Castagne  $\frac{1}{2}$  kg  
Zucchero gr 100  
Burro gr 25  
Cioccolato  
Liquore

#### Procedimento

Cuocete le castagne nude, liberatele della pellicola e passatele al setaccio. Quindi aggiungete lo zucchero, il burro e un bicchierino di liquore.

Miscelate bene il tutto, poi fate delle palline e passatele nel cioccolato grattato o in polvere e praticate qualche incavo col dito.

### 33 - TORTA CON LE FRAGOLE

#### Occorrente

Pasta frolla  
Carta oleata  
Fagioli secchi  
Crema pasticcera  
Zucchero vanigliato  
Fragole

## Procedimento

Con la pasta frolla foderate la tortiera unta di burro, posate all'interno un foglio di carta oleata e riempiate lo stampo con fagioli secchi, passando poi in forno a cuocere.

Fate una crema pasticcera con  $\frac{1}{2}$  litro di latte, lasciatela intiepidire, e versatela nella crosta che intanto sarà cotta e svuotata dei fagioli e della carta, stendendola bene con una spatola.

Su questo strato di crema disponete le fragole una accanto all'altra in uno strato solo. Se le fragole sono grandi, tagliatele a metà, e al momento di servire le cospargerete di zucchero vanigliato.

La stessa torta potrete eseguirla con altra frutta, ma albicocche, pesche, prugne, vanno prima snocciolate, cotte nello sciroppo e tagliate a metà.

Per la crema pasticcera, vedi: TORTA CON LE NOCI.

## 34 - TORTA CON LE NOCI

### Occorrente

#### Per la pasta:

Farina	gr 180
Lievito in polvere	1 cucchiaio
Sale	1 presa
Cannella	1 presa
Noci pestate	gr 60
Zucchero	gr 80
Burro	gr 125
Tuorli	1
Succo di limone	2 cucchiari

#### Per la crema pasticcera:

Tuorli	2
Zucchero	2 cucchiari
Farina	2 cucchiari scarsi
Latte	$\frac{1}{4}$ di litro
Vaniglia	$\frac{1}{2}$ bustina

#### Per la guarnizione:

Un grappolo di uva bianca e di uva nera, gelatina di ribes o lamponi, 100 gr di noci, 100 gr di panna montata (oppure 2 chiare d'uovo e 100 gr di zucchero a velo).

## Procedimento

Mescolate farina, lievito, sale, cannella. Al centro mettete le noci pestate, lo zucchero, il tuorlo, il burro, il succo di limone e 2 cucchiari di acqua. Impastate fino ad ottenere una pasta morbida con la quale foderate una tortiera unta di burro.

Punzecchiate il fondo e copritelo con un disco di carta oleata e con fagioli secchi. Cuocete per circa 20 minuti. Quando è fredda, togliete carta e fagioli, versatevi la crema che avrete intanto preparato. Decorate con l'uva, riempiendo con una fila di chicchi bianchi alternata a una di chicchi neri, e spennellate con la gelatina calda.

Mettete in una siringa la panna e fate un cordone tutt'attorno, quindi decorate con mezzi gherigli.

### 35 - TORTA DEI QUATTRO 3

#### Occorrente

Burro hg 3  
 Zucchero hg 3  
 Fecola hg 3  
 Uova 3  
 Cognac 1 bicchierino  
 Lievito Bertolini  $\frac{1}{2}$  bustina

#### Procedimento

Impastate per bene burro e zucchero, aggiungete i tuorli, il bianco a neve, la fecola, il cognac e infine il lievito. A ogni aggiunta bisogna miscelare per bene gli ingredienti.

Scaldate il forno  $\frac{1}{2}$  ora prima e fate cuocere per 25/30 minuti a 180°-190°C. A questo punto coprite con stagnola e finite la cottura che in tutto deve durare 60 minuti.

Spegnere e lasciare raffreddare in forno.

### 36 - TORTA DEL PARADISO \*Nonna Francesca\*

#### Occorrente

Fecola gr 400  
 Uova 6  
 Zucchero gr 400  
 Olio  $\frac{1}{2}$  bicchiere  
 Pane degli Angeli 1 busta

#### Procedimento

Sbattere i bianchi a neve, ben duri, aggiungere i rossi e mischiare bene con lo zucchero. Continuare a girare finchè lo zucchero non sia ben sciolto.

Aggiungere la farina, l'olio, e per ultima la bustina di lievito.

Mettere in forno quando ha raggiunto la temperatura di 220°C e mantenere tale temperatura per circa 20 minuti facendo attenzione che la superficie non bruci.

Abbassare quindi a 170° e lasciar cuocere per altri 20 minuti.

**37 - TORTA DEL PARADISO \*Nonno Angelo\*****Occorrente**

Uova 5  
Zucchero gr 400  
Farina gr 500

**Procedimento**

Sbattete i rossi con lo zucchero, poi aggiungete la farina poco alla volta e i bianchi a neve. Ungete lo stampo e mettete in forno abbastanza caldo.

**38 - TORTA DELLA ZIA ANGIOLINA****Occorrente**

Fecola gr 200  
Zucchero gr 200  
Uova 4

**Procedimento**

Sbattete i rossi d'uovo con lo zucchero per 10 minuti e da parte, sempre per 10 minuti, i bianchi, fino a farli montare a neve. Unite il bianco col rosso e poi aggiungete la fecola. Sbattete fintanto che sia ben sciolta. Abbiate l'avvertenza di non battere il cucchiaino nel recipiente e fate scendere l'impasto nello stampo aiutandovi col dito. Cuocete per 30 minuti a fuoco medio.

**39 - TORTA DI MANDORLE****Occorrente**

Farina gr 250  
Burro gr 125  
Zucchero gr 200  
Uova 2  
Mandorle gr 150  
Cacao gr 25  
Latte o caffè

**Procedimento**

Fate una pastafrolla con la farina, il burro, lo zucchero e un uovo. Lavorate tutto molto. Dividete l'impasto a metà e foderate la teglia con una metà.

Mettete su questa sfoglia il ripieno composto dalle mandorle che vanno tritate fini, 50 gr di zucchero, un uovo intero, il cacao sciolto nel latte o nel caffè.

Ricoprire il ripieno con la rimanente sfoglia e mettete in forno.

## 40 - TORTA DI MELE DELIZIA BIANCA

### Occorrente

Zucchero 4 cucchiari  
Farina bianca 4 cucchiari  
Uova intere 2  
Acqua 1 cucchiario  
Burro gr 100  
Mele delizia bianca 3  
Lievito degli Angeli  
Zucchero a velo

### Procedimento

Mettete in una terrina le uova intere e lo zucchero e lavorate bene. Aggiungete la farina e lavorate ancora, quindi il burro fuso (che va solo scaldato) e un pizzico di sale.

A parte sbucciate le mele e tagliatele a spicchi, ponetele nel composto, aggiungete un cucchiaino colmo di lievito e versate in una tortiera imburrata e cosparsa di pane grattugiato.

Mettete in forno a calore moderato per 15 minuti, poi aumentate la temperatura e in tutto lasciate cuocere per 25 minuti.

Appena raffreddata, cospargete di zucchero a velo.

## 41 - TORTA DI MELE RENETTE

### Occorrente

Mele renette 3 o 4  
Uova 3  
Zucchero 3 cucchiari  
Farina 2 cucchiari  
Lievito  $\frac{1}{2}$  bustina  
Vaniglia o limone

### Procedimento

Sbucciate e tagliate a fettine sottili le renette, aggiungete i tuorli, lo zucchero, la farina, un pizzico di sale, il lievito, il profumo prescelto e poi i 3 bianchi a neve.

Girate bene, poi caramellate lo stampo e mettete in forno un po' caldo, che a un certo punto abbasserete. Lasciate cuocere una ventina di minuti.

## **42 - TORTA DI ZUCCA**

### **Occorrente**

Zucca  
Zucchero  
Cioccolato  
Marsala  
Uova 2  
Amaretti 5 o 6

### **Procedimento**

Cuocete la zucca, schiacciatela, aggiungetevi zucchero, un po' di cioccolato, le uova, gli amaretti pestati, un bicchierino di marsala o di altro liquore.  
Impastate il tutto, mettetelo in una tortiera unta, e infornate.

## **43 - TORTA MANTOVANA**

### **Occorrente**

Uova 8  
Zucchero gr 400  
Mandorle amare gr 100  
Mandorle dolci gr 275

### **Procedimento**

Pestate finemente e passate al setaccio le mandorle con un po' di zucchero.  
Sbattete i rossi con lo zucchero e poi unitevi la farina di mandorle.  
Da parte si sbattono i chiari a neve, poi si unisce il tutto e si mette la pasta nella tortiera unta.

## **44 - TORTA MOKA**

### **Occorrente**

Pasta Margherita o genovese  
Burro gr 150  
Zucchero a velo gr 100  
Uova 1  
Un liquore  
Mandorle e pistacchi tostiti

### **Procedimento**

Vi raccomando vivamente di acquistare dal pasticciere la pasta Margherita che serve di base. La taglierete in 2 strati e la farcirete con una crema così composta: lavorate in una terrina il burro finchè non sarà soffice e gonfio, unite lo zucchero a

velo un po' alla volta, un tuorlo e, proprio alla fine, una tazzina piccola di caffè freddo molto carico.

Bagnate la pasta con sciroppo di zucchero al liquore, ma non inzuppatela troppo. Formate lo strato della crema e stendetela anche sulla superficie e attorno al dolce, cospargendolo poi con mandorle e pistacchi tritati.

Tenete in frigo fino al momento di servire.

### **45 - ZUCOTTO GHIACCIATO**

#### **Occorrente**

Pan di Spagna gr 300

#### **Per la crema pasticcera:**

Latte  $\frac{1}{2}$  litro

Tuorli 3

Zucchero 4 cucchiari

Farina 2 cucchiari

Croccante gr 100

Cioccolato amaro gr 100

Panna montata gr 200

Un liquore

CilieGINE e violette candite

#### **Procedimento**

Tagliate il pan di Spagna a fettine di circa  $\frac{1}{2}$  cm di spessore, bagnatelo nel liquore e foderate uno stampo che dovrebbe essere appunto uno zuccotto semisferico.

Fate una crema pasticcera, lasciatela cuocere mezz'ora mescolando sempre, e lasciatela raffreddare.

Riducete a frammenti molto piccoli il croccante e il cioccolato e mescolatene metà alla crema e metà alla panna.

Versate ora prima la crema e poi la panna nello stampo già foderato e ricoprite con altro pan di Spagna bagnato di liquore.

Riponete nella cella frigorifera per qualche ora e servite subito appena lo estrarrete.

Volendo, potete guarnire con cordoni di panna montata, con le frutta e i fiori canditi.

# CONSERVE

WASTE NOT—WANT NOT



PREPARE FOR WINTER



Save  
Perishable Foods  
by  
Preserving Now

## **1 - ALBICOCCHHE AL NATURALE**

### **Occorrente**

Albicocche

### **Procedimento**

Pulite le albicocche e dividetele a metà eliminando i noccioli.

Sistematele nei vasi con qualche mandorla spellata ricavata dai noccioli stessi. Chiudete ermeticamente e sterilizzate per 20 minuti.

## **2 - ALBICOCCHHE SCIROPATE**

### **Occorrente**

Albicocche kg 1

Acqua lt 1

Zucchero kg 1

### **Procedimento**

Pulite le albicocche, dividetele a metà e togliete il nocciolo, sistemandole man mano nei vasi. Preparate lo sciroppo facendo bollire per una decina di minuti acqua e zucchero cui unirete le mandorle spellate di qualche nocciolo. Versatelo sciroppo ormai freddo sulle albicocche, chiudete i vasi e sterilizzate per 20 minuti.

## **3 - ALBICOCCHHE SOTTO SPIRITO**

### **Occorrente**

Albicocche kg 1

Alcol puro gr 200

Zucchero gr 400

### **Procedimento**

Scegliete delle albicocche ben mature e sane e pulitele senza lavarle. Disponetele in un vaso, aggiungete lo zucchero e per ultimo l'alcol. Lasciatele al sole per 40 giorni e tutte le mattine agitatele delicatamente. Si conservano bene per 2 anni.

## **4 - AMARENE AL NATURALE**

### **Occorrente**

Amarene, zucchero

### **Procedimento**

Pulite le amarene e togliete il gambo. Sistematele nei vasetti pressandole un po'. Prima di chiudere, mettete un paio di cucchiaini di zucchero. Sterilizzate per 20 minuti.

## 5 - AMARENE SCIROPATE

### Occorrente

Amarene	kg 1
Zucchero	kg 1
Acqua	lt 1

### Procedimento

Togliete il gambo e il nocciolo alle amarene e sistematele nei vasi.

Preparate lo sciroppo con acqua e zucchero e dopo 10 minuti che bolle lasciatelo raffreddare. Versatelo quindi sulle amarene, chiudete i vasi e sterilizzate un paio di minuti.

## 6 - ANTIPASTO DI VERDURE E TONNO

### Occorrente

Cipolline	$\frac{1}{2}$ kg	Peperoni	$\frac{1}{2}$ kg
Carote	$\frac{1}{2}$ kg	Fagiolini	$\frac{1}{2}$ kg
Cavolfiore	$\frac{1}{2}$ kg	Tonno	$\frac{1}{2}$ kg
Sedano	$\frac{1}{2}$ kg	Acqua	$\frac{1}{2}$ lt
Rape	$\frac{1}{2}$ kg	Aceto bianco	$\frac{1}{2}$ lt
Cetrioli	$\frac{1}{2}$ kg	Olive	3 hg

1 bottiglia di conserva di pomodoro

### Procedimento

Tagliate a quadretti o a frammenti equivalenti le varie verdure, che vanno poi bollite in acqua e aceto. Carote, sedano e fagiolini si fanno bollire per 5 minuti, il resto per 3 minuti. Scolate le verdure e lasciatele raffreddare. Aggiungete quindi il tonno, le olive e la conserva e mescolate. Coprite con olio e sterilizzate a bagnomaria per 20 minuti.

## L'ASPARAGO

L'asparago è un ortaggio tipicamente primaverile, dal sapore inconfondibile e molto delicato. Conservato, mantiene quasi tutte le sue caratteristiche, ma bisogna fare attenzione a non cuocerlo troppo per evitare che si rompa. Il periodo migliore per conservare gli asparagi è Aprile-Maggio, e si dovrebbe preferire la qualità interamente utilizzabile, cioè quella con molto germoglio verde e con la parte bianca e filacciosa quasi inesistente. Prima di cuocerli bisogna lavarli e tagliarne un pezzetto dalla parte bianca, portando così tutti i gambi alla stessa lunghezza.

Se è rimasto ancora qualche pezzetto di parte bianca bisogna raschiarlo prima della cottura. E infine, se desiderate cuocere gli asparagi nel modo migliore, usate l'apposita pentola con la parte interna estraibile che vi consentirà di sgocciolare i gambi senza romperli.

## **7 - ASPARAGI AL NATURALE N°1**

### **Occorrente**

Asparagi, sale, acqua

### **Procedimento**

Dopo averli puliti, cuocete gli asparagi per 5 minuti in acqua leggermente salata. Tuffateli poi nell'acqua fredda e asciugateli. Disponeteli nei vasi con le punte verso l'alto e copriteli con una salamoia preparata a freddo con 8 gr di sale per ogni litro d'acqua. Chiudete i vasi e sterilizzate per 1 ora e  $\frac{1}{2}$ .

## **SALSINA PER ASPARAGI**

2 Uova sode - 2 cucchiaini di pangrattato - 5 filetti di acciuga

5 cetriolini - 1 cucchiaino di prezzemolo trito - 1 bustina di pinoli

1 bicchiere di olio -  $\frac{1}{2}$  bicchiere di aceto.

Frullate il tutto.

## **8 - ASPARAGI AL NATURALE N°2**

### **Occorrente**

Asparagi

### **Procedimento**

Stendete gli asparagi al sole dopo averli lavati e asciugati, lasciandovi un'intera giornata. Sistemate quindi nei vasi con le punte verso l'alto, e chiudete ermeticamente. Sterilizzate un'ora e un quarto. Al momento di usarli basterà scaldarli a bagnomaria e poi condirli con olio e burro, oppure tagliarli a pezzetti per preparare un ottimo risotto.

## **9 - CARCIOFI AL NATURALE**

### **Occorrente**

Carciofi, sale, limone

### **Procedimento**

Pulite i carciofi, paregiate e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone per  $\frac{1}{4}$  d'ora. Fateli quindi cuocere 15/20 minuti in acqua bollente, salata e acidulata. Scolateli e immergeteli in acqua fredda, scolateli e nuovamente asciugateli.

A questo punto i carciofi andranno sistemati in vasi e coperti di acqua salata (8 gr di sale per litro) con un po' di succo di limone.

Chiudete ermeticamente e sterilizzate per un paio d'ore. Potrete usare lo stesso sistema per conservare i fondi del carciofo.

Quando vorrete usarli, vi regolerete come se fossero freschi, solo un pochino più cotti.

## 10 - CARCIOFI SOTT'ACETO

### Occorrente

Carciofi, sale, aceto, limone

### Procedimento

Pulite i carciofi tagliandoli in quarti se sono grossi. Cuoceteli per 5 minuti in acqua acidulata bollente, con un pizzico di sale.

Scolateli e sistemateli in una terrina. Copriteli di aceto bianco nel quale avrete sciolto 50 gr di sale per ogni litro, e lasciate macerare.

Dopo 10 giorni scolate i carciofi e sistemateli in un vaso, ricoprendoli di altro aceto e sale nelle proporzioni indicate prima.

## 11 - CARCIOFINI SOTT'OLIO

### Occorrente

Carciofini                    kg 1  
Vino bianco secco        3/4 di litro  
Aceto bianco                1/4 di litro  
Sale                            gr 12  
Olio, alloro, pepe, chiodi di garofano

### Procedimento

Fate bollire per 5 minuti l'aceto e il vino con il sale, una foglia d'alloro, qualche grano di pepe e un paio di chiodi di garofano.

Aggiungete i carciofini puliti, pareggiati e leggermente sfregati con il limone. Fate cuocere solo per una decina di minuti perchè i carciofini non debbono essere troppo mollicci.

Scolateli e lasciateli asciugare su uno strofinaccio. Appena asciutti sistemateli ordinatamente nei vasetti, mettendo ogni tanto una foglia d'alloro, qualche grano di pepe e uno o due chiodi di garofano.

Coprite di olio e aspettate a ritirare i vasi, perchè dovrete aggiungere altro olio per sostituire quello assorbito dai carciofi.

Essi saranno pronti dopo un paio di mesi.

## 12 - CETRIOLINI SOTT'ACETO

### Occorrente

Cetriolini, aceto

### Procedimento

Scegliete cetriolini piccoli e teneri con un pezzetto di gambo, e lasciateli al sole un giorno intero.

Ritirateli, togliete la polvere con uno straccetto pulito e lievemente umido, e sistemateli man mano in un vaso di vetro in bell'ordine. Coprite con aceto naturale, e prima di chiudere mettete orizzontalmente, dove inizia il collo del vaso, un bastoncino, perchè impedisca ai cetriolini di galleggiare.

### **13 - CILIEGIE SCIROPATE**

#### **Occorrente**

Ciliegie, zucchero

#### **Procedimento**

Lavate bene le ciliegie, togliete naturalmente i gambi e se possedete l'attrezzo apposito togliete anche i noccioli. Riponete le ciliegie in un vaso di vetro e versatevi sopra uno sciroppo fatto con  $\frac{1}{2}$  kg di zucchero per ogni litro d'acqua bollita 2-3 minuti.

Chiudete ermeticamente e sterilizzate in acqua calcolando 30 minuti da quando l'acqua comincia a bollire.

### **14 - CIPOLLINE SOTT'ACETO**

#### **Occorrente**

Cipolline

Pepe in grani, alloro

Aglione, aceto bianco, sale

#### **Procedimento**

Pulite le cipolline e fatele cuocere per circa 5 minuti in acqua leggermente salata. Scolatele e lasciatele asciugare su uno strofinaccio.

Sistematele in un vaso, alternandole con qualche foglia di alloro e pepe in grani. Coprite con aceto naturale e chiudete.

### **15 - FAGIOLINI AL NATURALE**

#### **Occorrente**

Fagiolini, sale

#### **Procedimento**

Spuntate i fagiolini e lavateli. Sistemate in un vaso e copriteli con acqua, nella quale avrete sciolto del sale (20 gr per litro).

Chiudete bene il vaso e sterilizzate per un'ora. I fagiolini così conservati possono essere utilizzati come freschi.

## 16 - FUNGHI SOTT'ACETO

### Occorrente

Funghi	Acqua
Sale	Alloro
Pepe in grani	Aceto bianco

### Procedimento

Mettete i funghi puliti in una pentola, copriteli di acqua fredda e portate a ebollizione, mantenendo il bollore per un paio di minuti. Scolateli, asciugateli, e cercate di far uscire un po' dell'acqua assorbita comprimendoli leggermente con uno strofinaccio.

Mettete i funghi nei vasi con foglie di alloro e pepe in grani. Coprite di aceto bianco e chiudete. Se dopo qualche tempo vedrete l'aceto intorbidire, sostituitelo con dell'altro fresco.

## 17 - FUNGHI SOTT'OLIO

### Occorrente

Funghi	Acqua
Sale	Alloro
Olio	Aceto bianco
Pepe in grani	

### Procedimento

Pulite i funghi e cuoceteli 15/20 minuti in acqua e aceto, nella proporzione di 3 parti di aceto ed 1 di acqua, aggiungendo un cucchiaino di sale per ogni litro. Scolateli, asciugateli, metteteli nei vasi con alloro e pepe in grani, e coprite d'olio.

Se non vi piacciono i funghi troppo forti, aumentate la quantità dell'acqua.

## 18 - FUNGHI TRIFOLATI

### Occorrente

Funghi  
 Aglio, olio, prezzemolo, sale

### Procedimento

Pulite i funghi e tagliateli a grossi pezzi. Preparate un trito di aglio e prezzemolo, non troppo abbondante da cancellare il sapore dei funghi, e soffriggetelo nell'olio. Aggiungete quindi i gambi che sono più lenti a cuocere, e dopo  $\frac{1}{4}$  d'ora le cappelle. Cuocete per altri 15 minuti, aiutando eventualmente la cottura con un po' di brodo di dadi.

Regolate di sale e invasate subito. Sterilizzate 2 ore e l'indomani un'altra ora. Prima di consumarli, cuoceteli ancora  $\frac{1}{4}$  d'ora.

## 19 - GELATINA DI COTOGNE

### Occorrente

Mele cotogne  
 Limone 1 per ogni kg di mele  
 Zucchero 800 gr per ogni kg di succo  
 Pectina commerciale  
 Una federa da cuscino

### Procedimento

Fate a pezzi le mele, anche solo in quarti, senza sbucciarle. Mettetele in una pentola aggiungendo il limone fatto a pezzi, mescolate e coprite appena con acqua. Lasciate cuocere quel tanto che basta per ottenere una poltiglia. Versate la poltiglia nella federa che va appesa ponendovi sotto un recipiente per raccogliere il succo. Lasciate colare per una giornata intera. Pesate il succo che va messo in una pentola aggiungendo 800 gr di zucchero per ogni kg. Fate cuocere per circa mezz'ora fino a ottenere una discreta densità. Quindi aggiungete la pectina alle dosi consigliate dalla ditta produttrice. Mettete in barattoli sterilizzati, tappate e tenete a disposizione per le grandi occasioni. Una leccornia!

## 20 - GIARDINIERA AL POMODORO

### Occorrente

Pomodori a pera maturi	kg 2	Funghi sott'olio	gr 200
Sedano	gr 200	Capperi	gr 100
Cavolfiore	gr 200	Peperone giallo	1
Cipolline	gr 200	Peperone rosso	1
Zucchini	gr 200	Pomodori verdi	3
Fagiolini	gr 200	Olio	1 bicch
Carote	gr 200	Aceto	1 bicch
Olive verdi	gr 200	Zucchero	2 cucch

Basilico, salvia, alloro, prezzemolo, rosmarino, sale, origano, acido salicilico

### Procedimento

Spezzate i pomodori maturi e cuoceteli mezz'ora con gli aromi e un po' di sale. Lavate e tagliate a pezzi tutte le verdure, tranne le cipolline che debbono restare intere. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e introducete carote, sedano e cipolline; dopo 2 minuti fagiolini, peperoni e cavolfiore. E infine, dopo altri 5 minuti, i pomodori verdi e le zucchine. Fate bollire il tutto ancora per 5 minuti, quindi scolate le verdure e lasciatele asciugare su uno strofinaccio. Rimettete sul fuoco la salsa e, appena inizia a bollire, unite le verdure e cuocete ancora 20 minuti, aggiungendo infine funghi olive a pezzetti capperi olio aceto zucchero e un pizzico di sale. Spegnete il fuoco, mischiate l'acido salicilico e quando la giardiniera è fredda invasetatela.

## 21 - GIARDINIERA SOTT'OLIO N°1

### Occorrente

Pomodori a pera maturi	kg 1
Cornetti	gr 150
Cipolline	gr 150
Sedano bianco tenero	gr 150
Peperone rosso	1
Peperone giallo	1
Carota grossa	1
Olio - bicchieri	1
Aceto - bicchieri	1
Zucchero - cucchiai	$\frac{1}{2}$
Sale fine - cucchiai	$\frac{1}{2}$
Noce moscata, acido salicilico	

### Procedimento

Pelate i pomodori tagliandoli a filetti, passando al setaccio semi e sugo. Pelate le cipolline, spuntate i cornetti (rompendoli a metà se sono grossi), tagliate a striscioline sottili la carota, il sedano a rotelline e i peperoni a striscioline larghe.

Mettete il tutto in pentola aggiungendo olio, sale, zucchero e noce moscata.

Cuocete 35 minuti dall'inizio del bollore, rimestando ogni tanto. Togliete dal fuoco, aggiungete acido salicilico e sistemate la giardiniera nei vasi. Coprite d'olio e chiudete.

## 22 - GIARDINIERA SOTT'OLIO N°2

### Occorrente

Aceto bianco	1 litro
Zucchero	1 cucchiaino
Chiodi di garofano	4
Acqua	1 litro e $\frac{1}{2}$
Olio	

Verdure: carote, cavolfiore, sedano, fagioli, coste, cetrioli, peperoni, cipolline, porri, pomodorini verdi

### Procedimento

Mettete in una capace pentola aceto, acqua, zucchero, chiodi di garofano, e portate a ebollizione. Aggiungete le verdure a pezzi, escluso peperoni, cipolline, porri e pomodorini, e cuocete per  $\frac{1}{4}$  d'ora. Unite le verdure restanti e cuocete per altri 6 minuti, calcolando il tempo dalla ripresa del bollore. Scolate e lasciate raffreddare, quindi invasate e coprite d'olio.

### VARIANTE

Aggiungete un po' di paprica piccante, e avrete una giardiniera "Alla Tedesca".

## 23 - GIARDINIERA SOTTO SALE

### Occorrente

Basilico	gr 300
Pomodori maturi	gr 500
Porri	gr 500
Sedano	gr 400
Sale grosso	gr 400
Carote	4
Olio	

### Procedimento

Pulite tutte le verdure, lavatele e asciugatele. Tagliate quindi a pezzi e tritate bene ogni cosa, mettendo man mano il trito in una terrina. Alla fine aggiungete il sale grosso, mescolando bene perchè si amalgami alla verdura. Sistemate nei vasi pressando un poco, e chiudete.

Questo è un comodissimo sistema per avere sempre pronto e a portata di mano un ottimo trito di verdure da aggiungere a minestre e intingoli, senza il fastidio di doverlo preparare ogni volta.

Ricordate però di non aggiungere altro sale quando cucinate.

## 24 - MARMELLATA DI LAMPONI

### Occorrente

Lamponi	kg 1
Zucchero	gr 600
Limone	

### Procedimento

Mettete a freddo i lamponi con lo zucchero e 2-3 fettine di limone.

Durante la cottura non stufatevi di girare e di schiumare. La cottura richiede di norma  $\frac{1}{4}$  d'ora. A questo punto fate la prova della goccia sul piatto: se si addensa, spegnete la fiamma, altrimenti cuocete ancora.

## 25 - MELANZANE AL NATURALE

### Occorrente

Melanzane, sale, acqua

### Procedimento

Sbucciate le melanzane, tagliatele a fette e cospargetele di sale lasciandole riposare alcune ore affinchè espellano l'amaro.

Strizzatele e fatele cuocere 3 minuti in acqua bollente cui avrete aggiunto 20 gr di sale ogni litro. Scolate le melanzane e sistematele nei vasi.

Preparate a freddo una salamoia come la precedente e coprite con essa le fette di melanzane. Chiudete e sterilizzate un'ora e mezza.

Così preparate sono particolarmente adatte a essere consumate fritte, ma attenzione a non salarle più.

### **26 - MELANZANE COME FUNGHI**

#### **Occorrente**

Melanzane

Aglione, origano, olio, sale fine

#### **Procedimento**

Tagliate le melanzane a fette sottili e poi a liste. Formate degli strati alterni di melanzane e sale fino e lasciate riposare tutta la notte.

Al mattino premete ben bene le liste e aggiustatele negli albarelli con aglio, origano e olio. Aspettate a chiudere per aggiungere l'olio che verrà assorbito dalle melanzane. Adoperatele al posto dei funghi nella pastasciutta.

### **27 - MELANZANE DI CONTORNO**

#### **Occorrente**

Melanzane

Sale fino, olio, aglio, aceto

Origano o peperoncino rosso

#### **Procedimento**

Di sera, sbucciate e tagliate a fette sottili le melanzane facendone delle liste larghe un pollice, e poi mettetele in un grilletto alternandole con strati di sale fino. Coprite con un piatto e ponetevi sopra un peso.

Al mattino schiacciate molto bene le melanzane al fine di farne fuoriuscire bene l'acqua. Fate bollire l'aceto e aggiungete le melanzane poco alla volta. Al primo bollire giratele, al secondo toglietele. Riponetele, fredde, nel vetro con aglio, origano (o peperoncino rosso), e olio.

### **28 - MELANZANE FRITTE SOTT'ACETO**

#### **Occorrente**

Melanzane, sale, olio, aceto

#### **Procedimento**

Sbucciate le melanzane, tagliatele a fette e lasciatele cosparse di sale per 2 o 3 ore. Asciugatele e poi friggetele in olio molto abbondante. Quando avrete finito di friggere e eliminate un po' d'olio lasciando solo quello denso.

Mettete in una pentola  $\frac{1}{4}$  d'aceto bianco per ogni kg di melanzane, unite l'olio di frittura (solo la parte densa), fate prendere l'ebollizione e gettatevi le melanzane cuocendo per circa 5 minuti.

Lasciate raffreddare e sistemate il tutto in vasi di vetro, facendo attenzione che le fette siano ben coperte dal liquido di cottura.

### **29 - MELANZANE SOTT'OLIO**

#### **Occorrente**

Melanzane

Aceto, olio, aglio, sale

#### **Procedimento**

Sbucciate le melanzane, affettatele e lasciatele cosparse di sale per 24 ore, poi strizzatele. Mettete in una pentola acqua e aceto in parti uguali, oppure, se preferite che le melanzane non siano troppo forti,  $\frac{2}{3}$  di acqua ed  $\frac{1}{3}$  di aceto, e portate a ebollizione. Unite man mano le fette strizzate, cuocete 2 minuti e toglietele con il mestolo forato, lasciandole asciugare su uno strofinaccio.

Sistamate le fette nei vasi mettendo su ogni strato un po' di aglio tritato e aggiungete man mano l'olio per essere sicuri che ogni strato ne sia ben coperto. Se ritenete che l'aglio tritato possa darvi fastidio, tagliatelo a fettine che poi vi sarà facile eliminare.

Per dare maggior sapore potete aggiungere anche origano oppure un peperoncino rosso a pezzetti.

### **30 - PEPERONCINI VERDI SOTT'ACETO**

#### **Occorrente**

Peperoncini verdi

Olio, aceto, sale, zucchero

#### **Procedimento**

Lavate e asciugate dei peperoncini piccoli e verdi.

Friggeteli interi nell'olio e sistemateli freddi nei vasi.

Fate bollire  $\frac{1}{4}$  di aceto e  $\frac{3}{4}$  di acqua con 20 gr di zucchero e 20 gr di sale. Quando la salamoia è fredda versatela sui peperoni e chiudete.

### **31 - PEPERONI AGRODOLCI**

#### **Occorrente**

Peperoni gialli 2 Kg

Zucchero 300 gr

Aceto 1 litro

Olio, sale

## **Procedimento**

Preparate i peperoni a filetti. Mettete in una pentola larga e bassa l'aceto con lo zucchero, 2 cucchiaini di sale ed 1 bicchiere di olio, portando a ebollizione.

Aggiungete man mano i peperoni che dovranno essere completamente sommersi dal liquido di cottura, e dopo 3 minuti toglieteli con il mestolo forato, lasciandoli asciugare su uno strofinaccio.

Sistemate i peperoni in un vaso coprendoli di olio, avendo la solita avvertenza di mischiare un po' di acido salicilico e di versare l'olio strato per strato.

In questo modo i peperoni rimarranno ben protetti e non ammuffiranno.

## **VARIANTE**

I peperoni possono essere bolliti in aceto meno dolce scegliendo la dose di zucchero secondo il gusto personale. Possono essere invasati aggiungendo pepe in grani e uno spicchio di aglio tagliato a fette.

## **32 - PEPERONI AL NATURALE**

### **Occorrente**

Peperoni, sale

### **Procedimento**

Lessate in acqua bollente leggermente salata i peperoni puliti e tagliati in quattro.

Dopo 3 minuti scolateli, lasciateli asciugare su uno strofinaccio, quindi disponeteli molto ordinatamente nei vasi pressandoli un po'.

Sterilizzate per mezz'ora a bagnomaria.

## **33 - PEPERONI ARROSTITI**

### **Occorrente**

Peperoni

### **Procedimento**

Arrostite i peperoni sulla fiamma del gas finchè la pelle è tutta carbonizzata, e quindi raschiatela accuratamente. Tagliate i peperoni a filetti e asciugateli comprimendoli con delicatezza dentro un canovaccio pulito.

Sistemateli a strati nei vasi, chiudete e sterilizzate per 20 minuti.

## **VARIANTE**

Se vi sembra che spellare i peperoni scottati sulla fiamma sia un lavoro troppo fastidioso, potete anche arrostitirli sulla gratella del forno tenuto a temperatura moderata, perchè in tal modo la pelle verrà via con molta facilità. Noterete però, adottando questo metodo, che si ottengono filetti leggermente mollicci e quindi un po' meno gustosi.

### **34 - PEPERONI ARROSTO SOTT'ACETO**

#### **Occorrente**

Peperoni 1 Kg  
Aceto 350 gr  
Acqua 650 gr  
Sale 1 cucchiaino

#### **Procedimento**

Arrostite i peperoni sulla fiamma o nel forno e togliete la pelle.

Sistemateli poi a filetti nei vasi. Fate bollire a parte acqua e aceto con il sale e versate sui peperoni questa salamoia raffreddata.

### **35 - PEPERONI ARROSTO SOTT'OLIO**

#### **Occorrente**

Peperoni  
Olio, sale, acido salicilico

#### **Procedimento**

Arrostite i peperoni sulla fiamma o nel forno avendo cura di pelarli bene finita la cottura. Sistemate i filetti in un piatto molto largo, cospargeteli abbondantemente di sale fine e lasciateli riposare.

Dopo qualche ora scolate e asciugate delicatamente i peperoni comprimendoli un po' con uno strofinaccio.

Scaldate una quantità sufficiente di olio, scioglietevi acido salicilico in proporzione al peso totale dei peperoni e versatene un po' sul fondo del vaso. Disponete il primo strato di peperoni, poi versate altro olio e continuate così fino alla fine, terminando con abbondante olio. Volendo, si può aggiungere qualche spicchio di aglio e del basilico fresco.

Conviene preparare vasetti piccoli che, una volta aperti, vanno consumati in breve tempo.

### **36 - PEPERONI SOTT'ACETO**

#### **Occorrente**

Peperoni  
Aceto, acqua, sale

#### **Procedimento**

Lavate i peperoni, preferibilmente quelli piccoli a punta.

Portate a ebollizione acqua e aceto in parti uguali con una piccola quantità di sale. Unitevi i peperoni, cuoceteli per 5 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare. Sistemate nei vasi coprendoli col liquido di cottura, che deve essere freddo.

### **37 - PEPERONI TRITATI SOTT'OLIO**

#### **Occorrente**

Peperoni rossi e gialli 1 Kg  
Peperoncino piccante, aglio, basilico  
Olio, aceto

#### **Procedimento**

Pulite i peperoni togliendo gambi e semi e tagliateli a listarelle di circa un paio di cm di larghezza.

Sistematate in una terrina, coprite di aceto, e mettetevi sopra un peso che tenga le liste pressate.

L'indomani strizzate i peperoni e asciugateli con uno strofinaccio.

Tritate quindi le listarelle e lasciate questo trito su di un canovaccio, pressando con le mani finchè sarà quasi completamente asciutto.

Mescolate al trito l'aglio a spicchi e il peperoncino a pezzetti (oppure intero se non volete un sapore troppo piccante). Mescolate infine un po' di olio facendo in modo che i peperoni lo assorbano.

Passate quindi il trito in un vasetto, unite altro olio finchè il tutto sarà ben coperto. Se necessario, dopo qualche giorno unite altro olio.

È un contorno bomba per le carni!

### **38 - PESCHE SCIROPATE**

#### **Occorrente**

Pesche, zucchero

#### **Procedimento**

Scegliete delle pesche che si dividono facilmente in due per poterle liberare facilmente dal nocciolo. Spazzolatele per togliere la peluria e mettetele intere in acqua bollente e lasciatele cuocere per un minuto da quando l'acqua ha ripreso a bollire.

Scolatele, fatele asciugare, apritele a metà, togliete il nocciolo e disponetele nei vasi con la parte convessa rivolta verso l'alto.

Preparate uno sciroppo nella proporzione di gr 550 di zucchero per ogni litro d'acqua, versate lo sciroppo nel vaso senza riempirlo completamente, chiudete e sterilizzate per 40 minuti in una pentola d'acqua, calcolando il tempo da quando l'acqua inizia a bollire.

### **39 - PISELLI**

#### **Occorrente**

Piselli, sale

#### **Procedimento**

Sgusciate i piselli e fateli sbianchire per 4-5 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e lasciateli raffreddare. Gettateli poi in un'altra acqua bollente salata in ragione di 10 gr di sale ogni litro d'acqua. Scolateli e metteteli nei vasi che vanno riempiti per poco più di 3/4. Versate quindi sui piselli l'acqua salata bollente e mettete i coperchi a chiusura ermetica e sterilizzate per 2 ore.

Dopo 2 giorni sterilizzate ancora per 30 minuti.

### **40 - SCIROPPO DI ROSE**

#### **Occorrente**

Petali di rosa	kg 1
Zucchero	kg 4
Limoni	4

#### **Procedimento**

Mettete in un recipiente di vetro i petali di rosa, i limoni tagliati a fettine e 2 litri di acqua bollente. Coprite la bocca del vaso con un tovagliolo e legatelo attorno alla bocca stessa.

Dopo 24 ore filtrate il liquido, unitevi lo zucchero e fate quindi bollire per 6-7 minuti. Quando sarà raffreddato, filtrate nuovamente e mettetelo in bottiglia.

# PER I BIMBI



## IL RE

C'ERA UNA VOLTA UN RE  
SEDUTO SUL SOFÀ,  
IL RESTO TE LO RACCONTA  
DOMANI IL TUO PAPÀ...

QUESTO VUOL DIRE CHE NELLA VITA  
NON BISOGNA ESSERE TROPPO CURIOSI.

## I TRE PORCELLINI

IN UNA FATTORIA VICINO AL PAESE  
VIVEVA UNA CONTADINA CHE AVEVA 3 PORCELLINI  
VISPI E BIRICCHINI.  
UN GIORNO LA DONNA FECE IL BUCATO  
E STESE SUL PRATICELLO LA BIANCHERIA APPENA LAVATA.  
I TRE BRICCONCELLI SI MISERO A RUZZOLARE FRA I PANNI PULITI  
E VI LASCIARONO I LORO SEGNI,  
UNA LORO PICCOLA VENDETTA.

## LE API

C'ERA UNA VOLTA UNO SCIAME DI API  
CHE VAGAVA SU UN PRATO FIORITO.  
UN BIMBO CHE STAVA COGLIENDO FIORI DISSE:  
"PERCHÈ MI MANGIATE TUTTI I FIORI?"  
RISPOSE UNA VOCINA FLEBILE:  
"NOI SUCCHIAMO IL NETTARE  
PER FARTI DEL DOLCISSIMO MIELE".  
ALLORA IL BIMBO NON RACCOLSE PIÙ FIORI  
PER LASCIARE TUTTO IL NETTARE ALLE API.

## L'ASINO TRISTE

C'ERA UNA VOLTA UN ASINO SEMPRE MOLTO TRISTE.  
UN GIORNO IL CONTADINO SI SPAZIENTÌ  
E GLI CHIESE PERCHÈ FACESSE COSÌ.  
NON GLI MANCAVA NÈ BIADA NÈ FIENO  
ED ERA BEN CURATO.  
ALLORA L'ASINO,  
ABBASSANDO LA TESTA, RISPOSE:  
"PERCHÈ TUTTI MI CHIAMANO ASINO".

## IL RITORNELLO DI ZIA CITA

HO UN SASSOLINO NELLA SCARPA  
AHI  
CHE MI FÀ TANTO TANTO MALE  
AHI  
GIRO IL PIEDE IN SU  
GIRO IL PIEDE IN GIÙ  
E MI FÀ SEMPRE  
TANTO TANTO MALE, AHI.

## BILLY

C'ERA UNA VOLTA IN MONTAGNA  
UN BELLISSIMO PRATICELLO VERDE  
ATTRAVERSATO DA UN RUSCELLETTO  
IN CUI GUIZZAVANO TROTERELLE  
AZZURRE E ARGENTEE.  
IN QUEL PRATICELLO  
VIVEVANO LIBERI TANTI ANIMALI:  
DAINI, CAPRETTE TIBETANE,  
CONIGLI SELVATICI, ANATRE  
E UN CANE, PASTORE DI PECORE,  
DI NOME BILLY.  
I BIMBI, QUANDO PASSAVANO DI LÀ,  
PORTAVANO LORO  
CAROTE E GALLETTE,  
MENTRE GLI ANIMALI SI MOLTIPLICAVANO  
E CRESCEVANO FELICI.

## LA LEPRE DELLE VIGNE

C'ERA UNA VOLTA UNA VIGNA  
CON TANTI FILARI CARICHI DI DOLCISSIMA UVA.  
UNA LEPRE FECE IL SUO NIDO FRA I FILARI DI VITE.  
DI GIORNO  
FACEVA USCIRE I SUOI PICCOLI A MANGIARE QUEL NETTARE.  
UN DÌ, UN CACCIATORE IN CERCA DI SELVAGGINA,  
ARMATO DI FUCILE  
VIDE SPUNTARE LE ORECCHIE DELLE LEPRI TRA I FILARI.  
GIÀ GUSTAVA LA POLENTA CON LA LEPRE IN SALMÌ,  
MA RIMASE CON UN PALMO DI NASO  
PERCHÈ MAMMA LEPRE COI SUOI PICCOLI  
SGUSCIÒ VIA E NON SI TROVÒ PIÙ.

## MAMMA CHIOCCIA

"COCCODÈ COCCODÈ"  
UNA CHIOCCIA CHIAMA A RADUNO I SUOI PICCOLI SULL'AIA.  
DA BRAVA MAMMINA VUOLE INSEGNARE AI SUOI PULCINI  
COME CI SI NUTRE.  
I PICCOLI, PIGOLANDO, ACCORRONO FELICI.  
MAMMA CHIOCCIA HA TROVATO UN BRUCO  
E CERCA DI DIVEDERLO PER DARNE UN BOCCONE CIASCUNO.  
I PICCOLI PIAN PIANO SI FANNO ADULTI,  
MA SI RICORDANO SEMPRE DI MAMMA CHIOCCIA  
E DELLE ATTENZIONI CHE AVEVA PER LORO.

## LA FANCIULLA SCALTRA

C'ERA UNA VOLTA UN RE CHE GOVERNAVA UN PICCOLO REGNO.  
AVEVA UN BELLISSIMO CASTELLO.  
UN GIORNO PENSÒ DI PRENDERE MOGLIE  
E DISSE AI SUOI SUDDITI CHE LA FANCIULLA  
NON DOVEVA PRESENTARSI NÈ A PIEDI  
NÈ A CAVALLO,  
NÈ VESTITA  
NÈ NUDA.  
TRA TUTTE LE FANCIULLE CHE VIDE  
NESSUNA ANDAVA BENE.  
FINALMENTE UNA RAGAZZA MOLTO SCALTRA SI PRESENTÒ  
CAVALCANDO UN ASINO  
E COPERTA DA UNA PELLE DI CAPRA.  
È QUESTA FU LA FANCIULLA CHE SPOSÒ.

ME LA RACCONTAVA LA MAMMA DI CITA, NONNA EMILIA)

## I NANETTI SPENSIERATI

VIVEVA NEL FOLTO DEL BOSCO  
UN GRUPPO DI NANETTI ALLEGRI E SPENSIERATI  
CHE CANTAVANO MENTRE LAVORAVANO.  
UN GIORNO PASSÒ UN NOBILUOMO A CAVALLO,  
E SENTÌ SEGAR LEGNA E CANTARE.  
ALLORA SI FERMÒ E VIDE CHE ERANO DEI NANETTI  
MOLTO UNITI FRA DI LORO.  
L'UOMO DISSE CHE IN CITTÀ, INVECE,  
ERANO TUTTI MOLTO NERVOSI  
PERCHÈ TUTTI MOLTO ESIGENTI E DESIDEROSI DI POSSEDERE.  
COMPRESO MEGLIO DI PRIMA  
CHE PER ESSERE FELICI  
NON BISOGNA CHIEDERE MOLTO ALLA VITA:  
CHI SI ACCONTENTA GODE.

## L'ORSA POLARE

C'ERA UNA VOLTA UN'ORSA BIANCA  
CHE PORTAVA I SUOI ORSACCHIOTTI A RUZZOLARE NEI GHIACCIAI  
E I PICCOLI SI DIVERTIVANO TANTO.  
UN GIORNO MAMMA ORSA SENTÌ DELLE VOCI PROVENIRE DA UN IGLOO  
E MOLTO DELICATAMENTE SI AVVICINÒ ALLA PORTA  
E VIDE DEI CACCIATORI ARMATI DI FUCILI  
CHE ANDAVANO IN CERCA DI ANIMALI PER VENDERNE LE PELLICCE.  
ALLORA MAMMA ORSA CORSE DAI SUOI PICCOLI  
E LI PORTÒ IL PIÙ LONTANO POSSIBILE.  
ANCHE FRA GLI ANIMALI UNA MAMMA  
DEVE ESSERE SEMPRE ALL'ERTA PER IL BENE DELLA SUA FAMIGLIA.

## UN CASO ECCEZIONALE

C'ERA UNA VOLTA UNA FATTORIA DOVE NACQUE UN PULEDRO  
CHE ANZICHÈ NITRIRE, RIDEVA.  
CORSE VOCE, E GLI ABITANTI DEL VILLAGGIO  
SI PRECIPITARONO A VEDERLO.  
BEN PRESTO FU VENDUTO A UN CIRCO COME CASO ECCEZIONALE  
E AL FATTORE FRUTTÒ PARECCHIO.  
GIRÒ IL MONDO E FECE DIVERTIRE TANTI BAMBINI.  
DI QUESTO EVENTO PARLARONO TUTTI I GIORNALI  
E IL PULEDRO DIVENNE IMPORTANTE.  
QUINDI NELLA VITA  
PUR ESSENDO PULEDRO  
SI PUÒ ESSERE IMPORTANTE.

## LE RONDINI

UN GRUPPO DI RONDINI  
GARRISCE FELICE SUI FILI DELLA LUCE.  
È RITORNATA LA PRIMAVERA.  
POCO LONTANO SI SENTONO GRIDA DI GIOIA  
DI BIMBI CHE RACCOLGONO PRIMULE E VIOLETTE.  
IL CIELO È TERSO  
E I PRIMI TIEPIDI RAGGI DI SOLE  
SI INTRAVEDONO TRA I RAMI DEGLI ALBERI.  
NELL'ARIA UN PROFUMO DI NUOVO.  
TUTTO INVITA ALLA VITA.  
ANCHE NOI CI TRASFORMIAMO INTERIORMENTE  
SEGUENDO L'IMPULSO DELLA NATURA.

## LA VECCHIA VOLPE

VIVEVA IN UN VILLAGGIO UNA VOLPE MOLTO ASTUTA  
CHE DI NOTTE SVUOTAVA I POLLAI.  
I CONTADINI DEL LUOGO, SPAZIENTITI, SI RIUNIRONO  
E DECISERO DI TENDERLE UNA TRAPPOLA.  
LA NASCOSERO PRESSO I POLLAI E LA VOLPE,  
DOPO POCHI GIORNI, CI CASCÒ.  
CERCÒ DI SCAPPARE, MA CI RIMISE LA CODA  
E LE SERVÌ DI LEZIONE: DA ALLORA NON RUBÒ PIÙ I POLLI.  
È GIUSTO IL PROVERBIO CHE DICE:  
TANTO VA LA VOLPE AL POLLO CHE CI LASCIA IL CODINO.

## MINOU & LUCKY

MINOU E LUCKY  
SONO DUE GATTI CHE VIVONO SOTTO LO STESSO TETTO.  
MINOU È TUTTO BIANCO ED HA GLI OCCHI COLOR TOPAZIO,  
È MOLTO SORNIONE ED EGOISTA.  
LUCKY È UN GIOCHERELLONE,  
TUTTO NERO CON GLI OCCHI VERDI.  
UN GIORNO LUCKY SI MISE A GIOCARE COL PESCE ROSSO  
CHE VEDEVA INGRANDITO DAL VETRO DELLA VASCHETTA,  
E BATTEVA LE ZAMPINE CONTRO IL VETRO,  
MA NON RIUSCIVA AD AFFERRARLO.  
ALLORA MISE LA ZAMPINA NELL'ACQUA,  
MA IL PESCE GUIZZÒ VIA  
E LO LASCIÒ DELUSO E MORTIFICATO.  
QUESTO CI INSEGNA CHE NELLA VITA  
CHI TROPPO VUOLE NULLA STRINGE.

## IL PICCOLO DISUBBIDIENTE

C'ERA UNA VOLTA UN BAMBINO DI NOME PISELLINO.  
IL PICCOLO ABITAVA VICINO A UN BOSCO  
ED ERA MOLTO DISUBBIDIENTE.  
UN GIORNO SI INOLTRÒ NELLA BOSCAGLIA E SI PERSE.  
SI FECE NOTTE E IL BIMBO SI MISE A PIANGERE PER LA PAURA,  
FINCHÈ SI ADDORMENTÒ.  
GLI FACEVANO COMPAGNIA GLI ANIMALI DEL BOSCO.  
AL MATTINO SVEGLIANDOSI SI VIDE VICINA UNA CASETTA.  
BUSSÒ ALLA PORTA E VENNE AD APRIRGLI UN ORCO.  
IL PICCOLO, SPAVENTATISSIMO, SI MISE DI NUOVO A PIANGERE  
PERCHÈ L'ORCO VOLEVA MANGIARLO.  
TANTO SI DIMENÒ CHE L'ORCO LO LASCIÒ SCAPPARE  
E PISELLINO SI DIRESSE DI CORSA VERSO CASA.  
QUESTO GLI SERVÌ DI MONITO E NON DISUBBIDÌ PIÙ AI GENITORI.

## I DUE TOPI AMICI

C'ERANO UNA VOLTA DUE TOPI  
CHE SI INCONTRAVANO IN UNA VIA DEL CENTRO.  
IL TOPO DI CITTÀ CHIESE A QUELLO DI CAMPAGNA:  
"COME STAI?"  
RISPOSE IL TOPO DI CAMPAGNA:  
"IO BENISSIMO. VIVO IN UN GRANAIO INDISTURBATO,  
E QUANDO LA CONTADINA  
LASCIA LA PORTA DELLA CANTINA APERTA  
IO CERCO DI NON FARMI VEDERE  
E SCIVOLO LAGGIÙ.  
MANGIO FORMAGGI, SALUMI, TUTTO QUELLO CHE TROVO."  
QUELLO DI CITTÀ RISPOSE:  
"INVECE LA MIA VITA È SEMPRE PIENA DI SORPRESE.  
VIVO IN UNA CANTINA PIENA DI BOTTIGLIE DI VINO  
E DI TRAPPOLE IN OGNI ANGOLO  
E VIVO COSTANTEMENTE CON IL BATTICUORE."  
POI SI STRINSERO LA MANO  
CON LA SPERANZA DI RIVEDERSI ANCORA.

## IL LUPETTO BUONO

VIVEVA IN UNA GRANDE FORESTA UN LUPETTO TUTTO NERO.  
GLI ABITANTI DEL VILLAGGIO AVEVANO TUTTI PAURA  
E QUANDO SI FACEVA NOTTE  
SI CHIUDEVANO IN CASA PER TIMORE DI INCONTRARLO.  
LUPETTO INVECE ERA AMICO DI TUTTI GLI ANIMALI DEL BOSCO.  
GLI SCOIATTOLI SALTELLAVANO FESTOSI SUI RAMI,  
I CONIGLIETTI FACEVANO CAPOLINO TRA L'ERBA E I FIORI,  
DALLE FRASCHE DEI LAMPONI SI AFFACCIAVA UN CERBIATTO.  
LUPETTO ERA AMICO ANCHE DI TUTTI I BOSCAIOLI.  
UN BRUTTO GIORNO UN BOSCAIOLO, NON CONOSCENDO LUPETTO,  
GLI SPARA UCCIDENDOLO.  
TUTTI I SUOI AMICI DEL BOSCO PIANGEVANO,  
E COSÌ GLI ABITANTI DEL VILLAGGIO COMPRESERO  
CHE LUPETTO ERA BUONO  
E CHE AVEVANO PERSO UN AMICO.

## IL CERCATORE DI FUNGHI

VIVEVA IN MONTAGNA  
IN UNA CASETTA BIANCA AI LIMITI DI UN BOSCO  
UNA BAMBINA CON IL NONNO  
PERCHÈ ERA ORFANA DI ENTRAMBI I GENITORI.  
QUANDO FACEVA TEMPORALE CON LAMPI E FULMINI,  
LA BAMBINA TREMAVA DALLA PAURA,  
E ALLORA IL NONNO LA PRENDEVA IN BRACCIO E LA CULLAVA  
AFFINCHÈ SI ADDORMENTASSE.  
LA PICCOLA PASCOLAVA LE CAPRETTE  
E 3 PORCELLINI BUFFI E ROTONDETTI

NEL PRATO VICINO CASA.  
INTANTO LA BIMBA CRESCEVA E SI FACEVA ADULTA  
E UN GIORNO IL VECCHIO NONNO MORÌ.  
NELLA STAGIONE AUTUNNALE  
UN GIOVANE VIDE IL COMIGNOLO FUMARE:  
ERA LA RAGAZZA CHE SI PREPARAVA IL CIBO.  
SI FECE CORAGGIO E BUSSÒ ALLA PORTA.  
ERA UN CERCATORE DI FUNGHI, E AVEVA SULLE SPALLE  
UN BASTONE CON UN CESTINO.  
LA RAGAZZA MOLTO GENTILMENTE GLI APRÌ.  
IL RAGAZZO CERCAVA SOLTANTO UN PO' DI CALORE  
STANDO VICINO AL FUOCO  
E COSÌ FECERO AMICIZIA.  
DOPO POCHI MESI IL RAGAZZO CHIESE ALLA FANCIULLA  
SE L'AVREBBE SPOSATO.  
LEI ACCONSENTÌ, E VISSERO FELICI.

## LA VOLPE SAGGIA

C'ERA UNA VOLTA UNA VOLPE  
CHE PORTAVA A SPASSO I SUOI VOLPACCHIOTTI  
IN UNA STRADA DI CAMPAGNA.  
ERA UNA NOTTE DI LUNA PIENA.  
CAMMIN FACENDO,  
VEDE UNA CASCINA ILLUMINATA  
CON 2 GATTI CHE MIAGOLANO ALLA LUNA.  
UNO ERA ROSSO CON UN NODINO VERDE AL COLLO,  
L'ALTRO NERO CON AL COLLO UN CAMPANELLINO.  
SI SALUTANO E PASSANO OLTRE.  
POCO DISTANTE INCONTRANO UN CANE LUPO  
CHE ULULA ALLA LUNA.  
POI LA VOLPE CON IL SUO CODAZZO  
SI INOLTRA VERSO IL BOSCO  
DOVE ABITA IL GUARDIACACCIA  
CHE HA IL POLLAIO BEN FORNITO.  
QUATTA QUATTA FA STRAGE DI GALLINE  
E POI SE NE TORNA ALLA TANA  
CON LA PANCIA BEN PIENA,  
RAMMENTANDO AI SUOI PICCOLI  
CHE PER VIVERE  
BISOGNA AGIRE  
E NON PARLARE INVANO.

## LA BUONA FATINA

C'ERA UNA VOLTA UN NOBILUOMO  
CHE RIMASE VEDOVO CON UNA FIGLIA.  
UN GIORNO SI RISPOSÒ  
E LA MATRIGNA NON POTEVA VEDERE LA BIMBA  
CHE ERA MOLTO BELLA. LA TRATTAVA COME UNA DOMESTICA  
E LE FACEVA FARE I MESTIERI PIÙ UMILI:  
LA MANDAVA ANCHE AL RUSCELLO A LAVARE.  
DOPO QUALCHE ANNO NACQUE UNA FIGLIOLETTA  
CHE TRATTAVANO DA PRINCIPESSINA.  
UN GIORNO ALLA BIMBA CADDE IL SAPONE NEL RUSCELLO,  
E SI MISE A PIANGERE  
PERCHÈ LA MATRIGNA L'AVREBBE PICCHIATA.  
SPUNTÒ UNA FATINA CHE LE CHIESE COME MAI PIANGESSE,  
E LEI LE RACCONTÒ TUTTO.  
ALLORA LA FATINA LE DISSE:  
"QUANDO SENTIRAI UN ASINO RAGLIARE  
GIRATI, E VEDRAI".  
E LA BIMBA COSÌ FECE  
E QUANDO SI GIRÒ LE SPUNTÒ UNA STELLA IN FRONTE.  
CORSE A CASA E RACCONTÒ IL FATTO.  
LA SORELLA INVIDIOSA VOLEVA ANCHE LEI  
LA STELLA IN FRONTE.  
ANDÒ AL RUSCELLO E GETTÒ IL SAPONE NELL'ACQUA.  
SPUNTÒ NUOVAMENTE LA FATINA CHE LE DISSE LA STESSA FRASE  
MA, QUANDO SI GIRÒ, LE SPUNTARONO DUE CORNA  
E LE ORECCHIE SI ALLUNGARONO.  
PIANSE TANTO, MA LE CORNA E LE ORECCHIE LUNGHE  
LE RIMASERO PER SEMPRE.  
CIÒ CI DEVE INSEGNARE  
CHE NON BISOGNA INVIDIARE IL PROSSIMO.

## IL LAGHETTO DELLE MERENDE

C'ERA UNA VOLTA UN GRUPPETTO DI BAMBINI  
CHE ABITAVANO IN MONTAGNA  
E SOVENTE ANDAVANO A FARE MERENDA  
PRESSO LE ACQUE GELIDE DI UN VICINO LAGHETTO.  
PER ARRIVARCI ATTRAVERSARONO IL BOSCO  
CAMMINANDO IN FILA INDIANA  
SU UNO STRETTO SENTIERO ROCCIOSO  
E PORTAVANO AL BRACCIO IL LORO CESTINO CON LA MERENDA,  
E COGLIEVANO MAZZI DI RODODENDRI, E NEL CESTINO  
ADAGIAVANO FRAGOLETTE, MIRTILLI E LAMPONI.  
A UN TRATTO UNO DEI BIMBI TROVÒ UN FUNGO SOTTO UNA FOGLIA  
E ALLORA ANCHE GLI ALTRI COMPAGNI  
SI MISERO ALLA RICERCA DI FUNGHETTI.  
E NE TROVARONO, TANTI E TANTI DA RIEMPIRE IL LORO CESTINO.  
LA VISTA DEL LAGO QUEL GIORNO ERA STUPENDA,  
GUIZZAVANO ARGENTEE TROTE E SI SPECCHIAVANO  
MONTAGNE AMMANTATE DI CANDIDE NEVI

CHE ALIMENTAVANO IL LAGHETTO CON PURISSIMA ACQUA.  
GIUNTI ALLA SPONDA DEL LAGO, SI SEDETERO IN CIRCOLO,  
ESTRASSERO E ADAGIARONO LE LORO VIVANDE  
UTILIZZANDO IL SOFFICE E TENERO E VERDE TAPPETO.  
TERMINATO LO SPUNTINO, DUE BIMBI ESTRASSERO UN FLAUTO  
E UN'ARMONICA A BOCCA, E TUTTI CANTARONO IN CORO,  
A SQUARCIAGOLA, TRA IL SILENZIO DEI MONTI.  
A UN TRATTO UN DOLCE SCAMPANELLIO  
INTERRUPPE I CANTI GIOIOSI: UNA MANDRIA DI MUCCHE  
SEGUITA DA UN GREGGE DI PECORE E CAPRE  
SCENDEVA LE PENDICI DEL MONTE PER ABBEVERARSI  
DOPO UN TENERO PASCOLO DI ERBE PROFUMATE.  
ACCOMPAGNAVANO GLI ARMENTI I PASTORI VESTITI DI PELLI  
E CON ROBUSTI BASTONI TRA LE MANI, E I CANI  
FACEVANO A GARA A CHI ERA IL PIÙ BRAVO  
A SVOLGERE IL SUO DOVERE.  
MA ORMAI IL SOLE BACIAVA COI RAGGI DORATI  
LA BAITA DEI PASTORI, LASSÙ, IN ALTO,  
AI CONFINI DELLA NEVE. ERA ORA DI TORNARE,  
DI RIABBRACCIARE I GENITORI, CHE LI ATTENDEVANO  
COME SEMPRE A BRACCIA APERTE.  
CIASCUNO OFFRÌ ALLA MAMMA GLI STUPENDI FIORI DEL BOSCO  
E PREGÒ IL PAPÀ DI ATTIZZARE UN BEL FUOCO  
PER POTER FINIRE LA GIORNATA FESTOSA  
CON UNA FUMANTE POLENTA ACCOMPAGNATA DAI FUNGHI.

## I NONNI

C'ERA UNA VOLTA, NON MOLTO LONTANO DAL PAESE,  
AI LIMITI DEL BOSCO, UNA CASETTA TUTTA BIANCA.  
LA ABITAVANO DUE CONIUGI ANZIANI: LUI FACEVA IL BOSCAIOLO E  
LO SPACCALEGNA, LEI INVECE SI DEDICAVA AGLI ANIMALI  
DEL CORTILE, E ALL'ORTO, E CON UN VECCHIO ARCOLAIO  
FACEVA GOMITOLI CON LA LANA DELLE SUE PECORE,  
PER PREPARARE LE CALZE AL MARITO CONTRO I GELI DELL'INVERNO.  
QUALCHE VOLTA, QUANDO AVEVA QUALCHE ATTIMO DI RIPOSO,  
TESSEVA IL LINO PER LA BIANCHERIA.  
PER LA DONNA I LAVORI INIZIAVANO PRESTO,  
ANCOR PRIMA DELL'ALBA, QUANDO COMINCIAVA COL PREPARARE  
IL CIBO PER GLI ANIMALI E POI A RIPULIRE UN PO' L'ORTO  
DALLE ERBACCE CHE SOFFOCAVANO LE FRESCHE VERDURE.  
AVEVA OCHE, ANITRE, TACCHINI, GALLINE E CONIGLI,  
TUTTI LIBERI INSIEME AI MAIALINI. QUANDO LA VEDEVANO  
PER GLI ANIMALI ERA UNA GRAN FESTA CHE CULMINAVA  
QUANDO SI ABBEVERAVANO DELL'ACQUA FRESCA  
CHE LA NONNA, CON AMORE, VERSAVA NELLE CIOTOLE RIPULITE.  
LUI PORTAVA UNA LUNGA BARBA BIANCA CON GROSSI BAFFI  
E SOVENTE ERA VESTITO DI PANNO ROSSO, E UN GROSSO CINTURONE  
CON UNA FIBBIA NERA SORREGGEVA  
DUE ENORMI PANTALONI ALLA ZUAVA. CALZAVA GLI STIVALI  
E DAL CAPO PENDEVA UN CAPPuccio, ANCH'ESSO ROSSO,  
CHE INCORNICIAVA UNA VASTA E SERENA FRONTE  
CON OCCHI FURBI E VIVACI.

DI BUON MATTINO, DOPO AVER SALUTATO LA MOGLIE  
CON UN BACIO SULLA FRONTE, PARTIVA PORTANDO SULLE SPALLE  
UNA PESANTE ASCIA, E SI INCAMMINAVA CANTANDO ALLEGRAEMENTE E  
TUTTI GLI ANIMALI DEL BOSCO GLI FACEVANO ECO.  
QUANDO LA SERA RIENTRAVA AL SUO FOCOLARE, RACCOGLIEVA  
FRAGOLETTE E LAMPONI PER FARNE DONO ALLA MOGLIE CHE  
INTANTO AVEVA PROVVEDUTO AD ACCENDERE UN BEL FUOCO  
E RIGIRAVA NEL PAIOLO APPESO AL VASTO CAMINO  
UNA PROFUMATA MINESTRA RISTORATRICE.  
UN GIORNO LA DONNA UDÌ BUSSARE ALLA PORTA:  
ERANO 3 BAMBINI  
CHE SI TENEVANO PER MANO, PIANGENDO. ERANO ANDATI NEL BOSCO  
A RACCOGLIERE ANCH'ESSI FRAGOLE E LAMPONI, MA L'IMBRUNIRE  
LI AVEVA COLTI DI SORPRESA, E NON RITROVAVANO  
IL SENTIERO PER CASA. PRESILI PER MANO, LA DONNA LI MISE  
SULLA GIUSTA STRADA, E LORO, RINGRAZIANDO, FRETTOLOSI  
SI AVVIARONO AI LORO FOCOLARI. PER ALCUNI GIORNI  
I BIMBI SI RECARONO DALLA VECCHIA SIGNORA  
RECANDOLE ENORMI MAZZI DI FIORI RACCOLTI NEI PRATI  
IN SEGNO DI COMMOSSA GRATITUDINE.  
UNA SERA LA DONNA NARRÒ AL MARITO DEI 3 BAMBINI  
E DELLA LORO RICONOSCENZA, E RISERO INSIEME DI CUORE,  
E CONTINUARONO ANCORA PER TANTI E TANTI ANNI  
A SORRIDERSI E A VOLERSI BENE.  
DOVE C'È LA SERENITÀ, C'È AMORE E LUNGA VITA.

L'intrecciarsi  
dei rami  
dei pini del parco  
fa intravedere  
gli ultimi raggi di sole.  
Sembrano  
un gruppo di bimbi  
che si danno la mano  
in segno di fratellanza.

*Claudia Deambroggio*

1984

**GIRONZOLANDO IN CARROZZELLA  
NEL PARCO DELL'OSPEDALE DI GARBAGNATE MILANESE**

## A MIA MADRE



Mamma Edvige coi bigodini in compagnia di Cita  
1974

**ANCHE  
CON I CAPELLI GRIGI  
E IL VISO  
LEGGERMENTE AFFATICATO  
PER GLI ANNI,  
TU  
SEI SEMPRE  
LA PIÙ BELLA MAMMA.**

## A MIO PADRE



**Papà Franco con il nipote Sergio in braccio  
e la nipote Chiara  
1966**

**TI RICORDO  
ANCORA IN CAMPAGNA  
CON IL VOLTO ILLUMINATO  
DAI PRIMI RAGGI DI SOLE  
CHE STAI POTANDO  
LE PIANTE DEL VECCHIO FRUTTETO,  
COL VISO ABBRONZATO  
E IL SORRISO SULLE LABBRA.  
ACCANTO A TE  
IL VECCHIO BOBY.  
COME VORREI ASSOMIGLIARTI  
PAPÀ,  
SEMPRE DISPOSTO  
AD AIUTARE CHI HA BISOGNO.  
CI HAI LASCIATI TROPPO PRESTO.  
SENTIAMO TUTTI  
LA TUA MANCANZA.  
NON TI DIMENTICHEREMO MAI.  
NON TI VEDIAMO,  
MA SEI SEMPRE  
PRESENTE,  
FRA NOI.**

Notare i difetti  
e censurarli  
è incarico che dobbiam lasciare  
a quella parte di Lettori  
che non chieggono  
d'esser pregati a pigliarselo,  
e de' quali  
non fu mai penuria.

Da ENCICLOPEDIA DOMESTICA  
Torino 1836