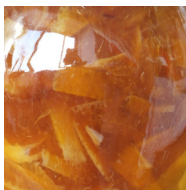




[www.acquabuona.it](http://www.acquabuona.it)

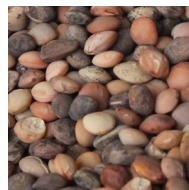
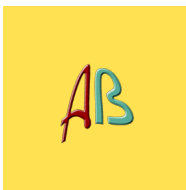


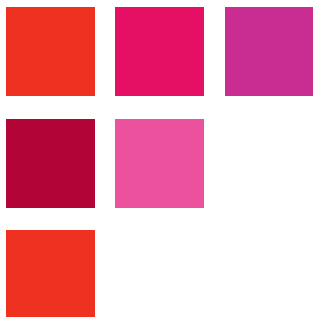
# Di TERRA e di MEMORIA

27 ricette semplici



A cura di  
Maria Pelletti  
Paolo Rossi





## **Di terra e di memoria**

**A cura di:** Maria Pelletti e Paolo Rossi  
[www.acquabuona.it](http://www.acquabuona.it)

**Grafica e impaginazione:** Valeria Consonni

**Fotografie:** Paolo Rossi

Ricette riadattate da preparazioni tradizionali o, dove diversamente indicato, ispirate a ricettari stampati.

Il presente ricettario è a diffusione gratuita e non ha scopo di lucro.

Vietata la riproduzione con scopi differenti dall'uso privato.

Realizzato e messo in rete nel dicembre 2012.

*Un grazie particolare a Valeria Consonni, che con amicizia ha messo a disposizione la sua perizia grafica per dare una forma a questo libretto.*



Di **TERRA** e di  
**MEMORIA**  
27 ricette semplici





A volte certe cose nascono per rabbia, o per passione. Come questo libretto di ricette, che nasce per un moto di rabbia. Lo scorso ottobre, La Repubblica pubblicava un articolo di Jenner Meletti, intitolato *Riso Amaro*. Che inizia così:

*C'era una volta un re. Si chiamava carnaroli ed era il monarca assoluto nelle cucine di mezzo mondo, quando la massaia della Valpadana o lo chef di New York volevano preparare un risotto davvero speciale.*

La notizia è questa: quest'anno il prezzo del riso è crollato a 30-35 euro al quintale, contro i 60-63 euro dell'anno scorso.

«Se non riesci a guadagnare nemmeno con il riso più buono del mondo - dice Giuseppe Ghezzi, presidente della Coldiretti di Pavia - capisci che non hai un futuro. E se i contadini abbandonano la risaia, scompare un habitat delicato e prezioso, con danni pesantissimi per tutti».

Provate a pensare ai campi da arare, da livellare perfettamente, da seminare, da tenere coperti da un sottile strato d'acqua per vari mesi, da mietere... E poi il riso da trasportare, essiccare, insilare, mondare, proporre sul mercato... Pensate agli agricoltori, esposti agli agenti atmosferici, al fisco e alle speculazioni del mercato. 35 centesimi al chilo per il miglior riso del mondo possono fare solo rabbia. 35 centesimi non sono il valore di quel lavoro e di quelle competenze di secoli, sono un insulto al buon senso.

Lo stesso discorso si ripete per tutti gli altri prodotti agricoli: il grano, i legumi, l'olio, i pomodori, la frutta...

Da questa arrabbiatura nasce questo piccolo libretto: perché si possa dare importanza al prodotto della terra, capire meglio il lavoro delle persone, fare più attenzione ai gesti che facciamo per alimentarci. Le ricette che proponiamo sono tutte incentrate su uno o più prodotti agricoli; li abbiamo scelti tutti ben conservabili e trasportabili, come suggerimento per fare piccoli cesti regalo natalizi "a tema agricolo". È bello regalare qualcosa che "fa casa", che si conosce e che fa bene.

Un consiglio accorato: andate a cercare questi ingredienti dai piccoli produttori, andate alla fonte. Farete del bene all'agricoltura ma soprattutto a voi stessi!

Perché le cose hanno un valore, e questo valore non è il prezzo che troviamo attaccato alle etichette di un supermercato.

Buon appetito e buon Natale!

# INDICE

## Riso

- Risotto alla milanese p. 8
- Risotto alla verza rossa e porri p. 9
- Torta di riso della Maria p. 10

## Grano

- Pane casalingo con la pasta madre pg. 11
- Corona di Pane pg. 12
- Ravioli di patate pg. 13

## Lenticchie

- Zuppa di lenticchie e borragine p. 14
- Lenticchie in umido p. 15

## Ceci

- Minestra di ceci p. 16
- Cecina o farinata p. 17

## Mais

- Incavolata o infarinata p. 18
- Pesce veloce del Baltico con torta di mais... (Polenta e baccalà) p. 19
- Matuffi al sugo di pomodoro e funghi p. 20
- Arbadela p. 22

## Farro

- Farro e legumi p. 23  
Biscotti di farina di farro p. 24

## Fagioli

- Fagioli all'ucelletto p. 25  
Vellutata di cannellini al pesce p. 26

## Conserva di pomodori

- Ragù estivo p. 27

## Olio

- Ribollita p. 28  
Fett'unta col cavolo nero p. 29  
Torta di pepe o torta co' becchi p. 30

## Miele

- Ricotta di pecora col miele p. 32

## Marmellate

- Crostata con la marmellata d'arance p. 33

## Noci e Nocciole

- Panini alle noci p. 34  
Croccante di nocciole p. 35  
I biscottini della cugina Ninetta p. 36

## Risotto alla milanese

Sembra semplice. Ma ci vogliono anni di pratica per farlo bene. Innanzitutto per conoscere il riso: Carnaroli, ma ogni riso varia da zona a zona, da produttore a produttore. Un consiglio: provatene molti. Come scriveva Gianni Brera, l'atteggiamento di fronte al risotto dev'essere religioso; anche il tegame va ben conosciuto, le sue reazioni al calore devono esser padroneggiate appieno. E un consiglio: usate lo zafferano in fili interi, la differenza si sente. Basta un giro in internet per ordinare ottimo zafferano dall'Abruzzo, dalla Sardegna, dalla Toscana...

### Ingredienti per 4 persone

Per la cottura:

320 grammi di Riso Carnaroli (calcolate in media 80 grammi a persona)

burro (o olio) per il soffritto

midollo di bue

¼ di cipolla bianca o dorata

vino bianco, uno spruzzo generoso

brodo di carne (ricco)

zafferano in pistilli, 1 grammo (tre quarti ridotto in polvere, e 10-15 fili da lasciare in pistilli)

Per la mantecatura:

2 ricci di burro

2 manciate di Parmigiano Reggiano

In un tegame ampio e in grado di condurre bene il calore, mettete a soffriggere dolcemente la cipolla con il burro e il midollo. Togliete cipolla e midollo e metteteli da parte, per non bruciarli durante la tostatura. Mettete nel tegame il riso e alzate la fiamma per farlo tostare, rimestando di continuo, fino a quando i chicchi non saranno traslucidi. Poi irrorate di un mezzo bicchiere di vino e lasciate evaporare. A questo punto iniziate ad aggiungere il brodo, poco alla volta per non inondare il riso. Adesso potete aggiungere la cipolla e il midollo messi da parte, e continuare la cottura rimestando e aggiungendo di tanto in tanto il brodo. Nel frattempo, avrete ridotto in polvere i tre quarti dello zafferano (con un piccolo mortaio, o aiutandovi con un cucchiaino) e lo avrete messo a sciogliere in mezzo mestolo di brodo bollente. Una volta che lo zafferano è sciolto, versatelo nel tegame del riso. Quando la cottura è a buon punto, (facendo sempre attenzione che il riso non si asciughi o che non sia troppo inondato) mettete nel tegame anche il resto dello zafferano in pistilli (quello in polvere dà colore, questo è molto decorativo).

A questo punto è bene assaggiare, eventualmente regolare di sale, poi quando si è al giusto punto di cottura (il riso è saldo ma non croccante) spegnete il fornello. È il momento di mantecare. La mantecatura si fa aggiungendo parmigiano e burro, mescolando e coprendo per un minuto e mezzo. Non resta che servire nei piatti.



## Risotto alla verza rossa e porri

Qual è il riso migliore per i risotti? Bella domanda: potrebbero scatenarsi le più profonde diatribe, da luogo a luogo e da cuoco a cuoco. Se per il risotto alla milanese l'abbinamento più accreditato dalla tradizione è il carnaroli, per gli altri ci sono tante scuole di pensiero. In area veneta, nella piana veronese, ad esempio, è il vialone nano il principe dei risotti. Ma per i risotti sono ottimi anche il baldo e l'arborio. E non dimentichiamo che per alcune ricette, come ad esempio questa, il riso si può scegliere anche nella versione "poco lavorata", ovvero semintegrale. Il piatto ne acquisisce un tocco più robusto e deciso.

### Ingredienti per 3 persone

240 g di riso

1 porro

6 foglie di verza rossa (verza Michelotta, da non confondere col cavolo cappuccio)

1 scalogno

1 fetta di guanciale

brodo di carne

olio extravergine d'oliva

parmigiano grattugiato

¼ di bicchiere di vino bianco

Tagliate a listarelle sottili le foglie di verza, eliminando le coste, e mettetele a cuocere al vapore per 10 minuti. In un tegame mettete olio, il guanciale tritato finemente, lo scalogno (o ¼ di cipolla) e il porro anch'essi tritati ben bene. Fateli soffriggere lentamente. Mettete poi il riso, alzate la fiamma e fate tostare per un paio di minuti. A questo punto annaffiate di vino e fate evaporare, poi iniziate a versare un mestolo di brodo alla volta. Aggiungete al risotto anche le verze, e mescolate frequentemente. Continuate fino a cottura ultimata, lasciando il riso in ogni caso al dente. Spegnete, metteteci un'abbondante manciata di parmigiano, olio o burro e mescolate. Coprite e lasciate riposare un minuto e poi servite.

## Torta di riso

Questa torta faceva parte dei classici dolci che si preparavano in versilia per la Pasqua. Il Venerdì Santo era il giorno dedicato. Si accendeva il forno a legna e per tutto il giorno era un viavai di gente del vicinato che veniva a cuocere. Erano torte di riso dolci, torte di riso putte con formaggio e pepe, le pasimate, che facevano la gioia di grandi e piccini. A quel tempo una fetta di torta era una gioia. Oggi si trovano sempre dai fornai e nelle pasticcerie torte di tutti i tipi ma quei profumi... Erano davvero i profumi della festa. Più intensi perché più attesi, più dolci perché di zucchero ne circolava davvero poco. E quando suonavano le campane, la festa era festa vera.

### Ingredienti per 6 persone

200 g di riso (varietà balilla, o originario)

300 g di zucchero

1 litro e mezzo di latte

7 uova

una buccia di limone non trattato

un baccello di vaniglia

sale

Mettete al fuoco in una pentola mezzo litro di latte allungato con un bicchiere di acqua, una buccia di limone non trattato, un baccello di vaniglia e una presa di sale. Quando il latte bolle mettete il riso e lasciate bollire per sei/sette minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete lo zucchero.

Lasciate riposare per tutta la notte. Il mattino successivo sbattete le uova, togliete dal riso la buccia del limone e il baccello di vaniglia, allungate l'impasto con circa 1 litro di latte freddo in modo che venga molto lungo.

Fate caramellare dello zucchero nella tortiera in modo che l'interno ne sia rivestito (oppure ungetela con il burro e fatevi aderire dello zucchero), versate l'impasto nella tortiera e cuocete per circa 1 ora a 190° gradi.

## Pane casalingo con la pasta madre

In molte tavole, specie anni fa, i vecchi stavano attenti che il pane non venisse messo in tavola "a pancia insù". Non si sa bene il perché, ognuno aveva la sua spiegazione. Di sicuro era un segno di rispetto per un alimento così prezioso e umile come il pane. Dovremmo ricordarcene ogni volta che il pane avanza e viene buttato.

### Ingredienti per 1 pane da circa 1kg

250 g di pasta madre rinfrescata  
600 g di farina di grano tenero semintegrale  
390 g di acqua (idratazione al 65%)  
11 g di sale

Sciogliete il sale nell'acqua (in inverno, è consigliabile utilizzare acqua tiepida, mentre in estate, se fa caldo, meglio l'acqua fresca). Mettete la farina in una ampia bacinella o, se disponibile, mettetela su un pianale, a fontana, e iniziate a impastare. Continuate a impastare per 5-6 minuti, con energia, e per migliorare il glutine, battete l'impasto sulla spianatoia per 3-4 volte, poi fate riposare l'impasto 5 minuti. Quindi, riprendete a impastare brevemente, lasciate riposare di nuovo, e impastate ancora brevemente. A questo punto il glutine si sarà ben sviluppato, e la pasta dovrà staccarsi facilmente dalla superficie d'impasto.

Riponete l'impasto in un recipiente ampio e lasciate lievitare per almeno 4-5 ore (prima lievitazione). Dopodiché, preparate la placca del forno con un foglio di carta da forno spolverata di farina di mais o di crusca. Impastate brevemente e formate il pane, aiutandovi con della farina per non far appiccicare troppo l'impasto, e disponete sulla placca. Lasciate per un paio d'ore coperto a lievitare, in ambiente tiepido. Quando il lievito avrà ricominciato a gonfiarsi bene, riscaldate il forno alla massima temperatura, incidete la superficie del pane e infornate.

Dopo un quarto d'ora, riducete la temperatura a 220 e poi a 200, e dopo  $\frac{3}{4}$  d'ora a 180. Allo scoccare dell'ora, sfnate il pane. Se vi sembra troppo pesante, fate fare ancora 10 minuti al pane in forno. Lasciate raffreddare su una griglia. Le varianti: ovviamente le farine impiegate possono variare all'infinito: si possono usare farine di farro e di segale, che danno profumo e colore scuro, oppure farine di grano duro, che danno al pane consistenza e aroma, o la farina di mais, che dà un bel colore giallo... Un accorgimento da avere è quello di non usare in percentuali troppo alte le farine dotate di poco glutine come il farro e la segale, e soprattutto il mais, che non ha glutine, proprio perché darebbero vita a dei pani troppo bassi, pesanti e poco alveolati. Attenzione: la pasta madre è molto sensibile alla temperatura: col freddo rallenta molto e i tempi si allungano, col caldo la lievitazione è molto più veloce.

## Corona di pane

### Ingredienti per 6 persone

600 g di pasta di pane  
180 g di fontina oppure altri formaggi grassi  
80 g di prosciutto crudo, oppure speck  
80 g pistacchi  
parmigiano grattugiato.

Sulla spianatoia lavorate un po' la pasta per sgonfiarla, stendetela con il mattarello e formate una striscia di circa mezzo centimetro di altezza. Cospargete la pasta con il formaggio ridotto in dadolata (oppure tagliato a strisce), i pistacchi tritati grossolanamente e infine il prosciutto. Se si vuole, si può aggiungere una macinata di pepe.

Arrotolate la pasta su se stessa dandole la forma di un salame, mettetela in una teglia tonda unta di olio, unendo le due estremità fino a formare una corona. Incidetela con un coltello dalla parte centrale fino a 2 centimetri da quella esterna (come se fosse tagliata a spicchi). Bagnatela leggermente con acqua fredda e, coperta con un tovagliolo, fatela lievitare in un posto tiepido per circa 50 minuti. Cospargetela di parmigiano grattugiato e infornarla per 35 minuti con il forno a 200°.

Per gustarla al meglio va servita tiepida.

# Ravioli di patate

## Ingredienti per 6 persone

300 g. patate

300 g. di farina 0

60 g. di ricotta

60 g. di parmigiano grattugiato

3 uova

## Per il ripieno:

Sbucciate le patate, tagliatele a fette di un centimetro e lessatele al vapore. Quando sono cotte, passatele al passapatate, mettetele in una ciotola con la ricotta, un tuorlo, la metà del parmigiano, un po' di noce moscata (erbette a piacere: maggiorana, prezzemolo), una presa di sale e lavorate tutto con una forchetta.

## Per la pasta:

Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, sgusciate due uova al centro, un pizzico di sale, impastate con una forchetta, poi continuate con le mani fino ad avere una pasta liscia ed elastica. Lasciatela riposare avvolta nella pellicola per 30 minuti circa. Stendete la pasta in una sfoglia sottile, tagliatela a strisce larghe quanto una mano, distribuitevi sopra il ripieno a intervalli regolari e ripiegate la pasta facendo combaciare il lato lungo. Tagliate i ravioli con una piccola forma tonda o a mezzaluna e richiudeteli aiutandovi con i rebbi di una forchetta. Metteteli ad asciugare su di una tovaglia infarinata.

Cuoceteli in abbondante acqua salata, dopo 10 minuti scolateli e conditeli nei piatti singoli, o con olio e parmigiano, oppure va molto bene anche un sugo di pomodoro e parmigiano.

# Zuppa di lenticchie e borragine

## Ingredienti per 2 persone

100 g di lenticchie piccole  
100 g di borragine (al netto, dopo la pulizia)  
½ litro di brodo vegetale  
1 pomodoro pelato  
½ cipolla piccola  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe

Pulite la borragine e sciacquatela più volte. Tagliate le cipolle e fatele appassire in un tegame con l'olio.

Sciacquate le lenticchie, mettetele nella pentola con la cipolla, fate insaporire qualche minuto mescolando di tanto in tanto. Aggiungete il brodo bollente, gli spicchi d'aglio in camicia e cuocete per venti minuti.

Unite la borragine tagliata a listarelle non troppo grosse, il pomodoro sminuzzato, il sale e lasciate cuocere per mezz'ora.

A fine cottura, eliminate l'aglio e servite nei piatti dove avrete messo una fetta di pane tostato. Completate con olio crudo e una macinata di pepe.

## Lenticchie in umido

Rispetto a quello che valgono in cucina, le lenticchie le usiamo troppo poco. Ecco un modo di utilizzarle come un ottimo contorno, ricco di proteine vegetali. Per questa preparazione, ci siamo ispirati alla ricetta di un bel libro ruspante, L'Anti-chef di Letizia Nucciotti, cuoca amiatina. Il libro è stato pubblicato nel 2003 da Stampa Alternativa/Nuovi Equilibri. Per le lenticchie, sono ottime quelle umbre, o di Romagna, o sarde, o siciliane... insomma, munitevi di buone lenticchie italiane!

### Ingredienti

4-5 manciate di lenticchie secche

1 carota

olio extravergine di oliva

1 gambo di sedano

sale

2 pomodori maturi (se non è stagione, 150 g di polpa di pomodoro in scatola)

1 cipolla

Mettete a bagno le lenticchie (per i tempi di ammollo seguite le indicazioni del produttore). Prendete una pentola, e mettetevi la quantità d'acqua sufficiente a coprire le lenticchie. Salate l'acqua, mettete qualche cucchiaino d'olio e tutte le verdure (cipolla, sedano, carota e pomodori) tagliate a pezzetti piccoli, poi portate al bollore. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 20 minuti, poi aggiungete le lenticchie scolate. Controllate che il brodo copra le lenticchie, riportate al bollore, abbassate la fiamma e fate cuocere per 35-40 minuti, e comunque fino a quando sono cotte, ma non spappolate.

A questo punto, le potete sia servire (un po' scolate e condite con olio), oppure le potete ripassare in padella. Prendete un paio di spicchi d'aglio, fateli imbiondire in una padella con dell'olio, aggiungete le lenticchie con un po' del loro brodo e scioglietevi dentro mezzo cucchiaino di conserva di pomodoro. Occorrono solo una decina di minuti a fuoco basso e sono pronte.



## Ceci

# Minestra di ceci

Ogni massaia ha la propria ricetta per la minestra di ceci, alcune più semplici, altre arricchite da grassi e altri ingredienti.

### Ingredienti per 4 persone

olio di oliva

500 g di ceci bolliti

2 spicchi d'aglio

150 g di tagliolini all'uovo sottili

un rametto di rosmarino

Schiacciate e sbucciate gli spicchi d'aglio, poi fateli imbiondire in un tegame con l'olio d'oliva. Poi si tolgono e si spegne la fiamma.

Nell'olio ancora bollente buttate il rosmarino tagliato fine e tre quarti dei ceci passati con il passaverdura. Aggiungete l'acqua (1 litro circa), salate, lasciate sobbollire a fuoco basso per una ventina di minuti. A questo punto si può cuocere nel brodo di legumi la pasta, avendo cura di aggiungere un po' d'acqua se la minestra si addensasse troppo. Negli ultimi minuti si aggiungono i rimanenti ceci interi. A fine cottura, irrorate con un bel filo d'olio d'oliva crudo e servite.



## Cecina o farinata

È una torta salata molto sottile e delicata che si fa con la farina di ceci. Specialmente dall'autunno alla primavera inoltrata la troviamo in ogni pizzeria della costa sia ligure che toscana, e addirittura in certi porti della Sardegna un tempo sotto il dominio dei genovesi. Ha molti nomi: cecina (in Versilia e a Pisa), farinata (in Liguria), fainà (in spezzino), fainé (in sassarese), torta (a Livorno), e anche "calda calda" (nel massese) perché è molto buona dopo pochi minuti che è uscita dal forno. A Livorno una variante è il "cinque e cinque", nome rimasto dai tempi in cui per sfamarsi si compravano cinque centesimi di lira di torta e cinque di pane.

Per cuocerla, l'ideale è il forno a legna. Esistono in commercio teglie tonde in rame stagnato specifiche per la cecina, ma per farla a casa va bene anche una teglia rotonda antiaderente ben unta.

### Ingredienti per 6 persone

farina di ceci 300 g

acqua 900 g

olio extra vergine d'oliva 5 cucchiari

sale q. b.

In una zuppiera stemperate la farina lentamente con l'acqua, facendo attenzione che non si formino grumi.

Unite l'olio, salate e fate riposare per almeno 4 ore

Togliete con la schiumarola la schiuma che si forma sopra la pastella, poi rimescolatela.

Ungete bene una teglia rotonda a bordi bassi, versate lentamente il composto e mettete in forno per 25/30 minuti a 250° fino a quando sulla superficie non si sarà formata una bella crosticina dorata. Servite a porzioni con un po' di pepe.

## Incavolata o infarinata

Questo è un piatto che serviva spesso nelle famiglie contadine per calmare i morsi della fame dopo una giornata di duro lavoro. Oggi è diventato un piatto raro a causa del tempo che manca sempre per dedicarsi a queste preparazioni. Ogni tanto però bisognerebbe mangiarlo per assaporarne profumi e sapori. È una ricetta che attraversa l'Appennino, infatti ne esiste una variante anche nel comprensorio di Reggio Emilia, conosciuta come "casagai".

### Ingredienti per 4 persone

fagioli borlotti secchi 300 g

cavolo nero 300 g

farina di mais 200 g

sedano, carota e cipolla quanto basta per fare un soffritto  
olio e sale

Mettete a mollo la sera prima i fagioli, che poi andranno lessati in abbondante acqua con aglio e salvia.

In una capiente casseruola fate un soffritto con una costa di sedano, una carota e una cipolla. Allungate con il brodo fatto passando i fagioli lessati, untevi il cavolo nero lavato, liberato dalle costole e tagliato a strisce non troppo sottili. Cuocete per mezz'ora.

Versate a pioggia la farina gialla finché non ottenete un impasto morbido, mescolando continuamente con una frusta in modo che non si formino grumi. Aggiustate di sale e pepe a piacere.

Fate cuocere 40 minuti. 10 minuti prima della fine della cottura aggiungete alcuni cucchiari di fagioli che avrete lasciato interi.

Servite ben calda con un filo d'olio d'oliva.

Se l'ncavolata avanza al giorno dopo, viene tagliata a fette e riscaldata in padella con poco olio; in questo modo acquisterà un gusto più intenso.

## Pesce veloce del baltico con torta di mais... (Polenta e baccalà)

Cantava Paolo Conte con ironia sorniona delle trappole da menù che ancora oggi vanno di moda: « "Pesce veloce del Baltico" dice il menù, che contorno ha? "Torta di mais" e poi servono polenta e baccalà. Cucina povera e umile fatta d'ingenuità caduta nel gorgo perfido della celebrità » (Paolo Conte, *Pesce veloce del Baltico*)  
E allora la chiameremo col suo nome vero: polenta e baccalà.

### Ingredienti per 4 persone

Per la polenta:

400 g di farina di mais

1 litro e mezzo d'acqua bollente

40 g di sale

Versate la farina poco alla volta nel tegame con l'acqua salata bollente. Mescolate fin da subito con la frusta, per evitare che si creino grumi. Quando diviene troppo dura per la frusta, passate a mescolare con un mestolo in legno. Continuate a mescolare per evitare che la polenta si attacchi al fondo, e proseguite la cottura, che sarà completa dopo circa 45 minuti, quando la polenta si staccherà con facilità dalle pareti. Rovesciate la polenta su un ampio tagliere in legno.

### Ingredienti per il baccalà

800 g di baccalà ben ammollato e dissalato

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

olio

vino bianco

foglie di alloro

4 dl di latte

sale, pepe

Spellate e deliscate il baccalà e tagliatelo in pezzi di medie dimensioni. Soffriggete in un po' di olio le cipolle ben affettate e l'aglio. Rosolate i pezzi del baccalà leggermente infarinati, e bagnate con una generosa spruzzata di vino. Poi unite l'alloro (un paio di foglie), il latte e eventualmente un altro po' d'olio. Una volta regolato di sale e di pepe, coprite la pentola e cuocete per 2 ore circa, a fuoco molto basso.

Servite insieme alle fette di polenta, che sarà stata preparata in tempo per esser pronta alla fine della cottura del baccalà.

## Matuffi al sugo di pomodori e funghi

Il nome oggi suona un po' buffo; qualcuno ad esempio, nel suo lessico familiare, lo usa per apostrofare una persona un po' tronfia e vanagloriosa. È un classico del modo di fare toscano, dove, da Dante in poi, la lingua ha un rapporto strettissimo con la vita materiale, e un oggetto viene subito collegato con il carattere di una persona. Come anche la parola "biroldo", che da salume legato, è diventato sinonimo di persona impacciata e lenta.

Ma torniamo ai matuffi, piatto a base di polenta e sugo. Tra Versilia e Garfagnana ogni paese ha la sua versione dei matuffi: al sugo di carne, di funghi, di pomodoro... e sul mare anche con le arselle (matuffi di lusso!).

Seguiremo una versione assai semplice, col pomodoro e funghi, adatta anche ai vegetariani.

### Ingredienti per 5 persone

#### Farina di mais

750 g di passata di pomodori

2 manciate di funghi secchi

parmigiano grattugiato e pecorino romano grattugiato

sale

olio extravergine di oliva

1 cipolla

peperoncino

#### Per il sugo:

Mettete a rinvenire in un pentolino d'acqua calda un paio di manciate di funghi secchi. Preparate un sugo semplice di pomodoro: fate soffriggere piano piano in abbondante olio d'oliva una cipolla tritata finemente e un pezzetto di peperoncino; aggiungete la passata di pomodoro, e, se lo avete a disposizione, profumate con alcune foglie di nepitella. Fate cuocere per tre quarti d'ora. A questo punto, scolate i funghi, tagliateli a pezzetti e uniteli al pomodoro. Continuate la cottura, in modo da ottenere un sugo di buona densità (ci vorrà in tutto un'ora o poco più).

#### Per la polenta:

portate al bollore in una pentola ampia un litro di acqua salata, e, rigirando continuamente con una frusta, versatevi la farina di mais, in quantità sufficiente a formare un impasto molto liquido. Continuate a girare, evitando che si attacchi al fondo, per almeno 30 minuti, tenendo l'impasto sempre abbastanza morbido.

A questo punto in una ciotola mischiate abbondante parmigiano grattugiato con due manciate generose di pecorino romano grattugiato (ma va benissimo anche un altro pecorino molto stagionato).

Preparate davanti a voi tanti piatti fondi quanti sono i commensali e iniziate a comporre. Per ogni piatto si procede così: uno strato di sugo, uno strato di formaggio, uno strato di polenta ancora bollente; poi un altro strato di sugo, di formaggio e di polenta fino a che non si raggiunge quasi il bordo del piatto. Si finisce sempre con uno strato di sugo, una bella spolverata di formaggio e un filo d'olio.

Lasciate riposare per 5 minuti, e poi servite.

## Arbadela

“È una ricetta che ho trovato curiosando nel cassetto di un mio vecchio zio, un vero appassionato di cucina, quando la tv era agli albori e non eravamo ancora ricoperti da libri e trasmissioni sul buon mangiare. Aveva raccolto tante ricette dividendole per regioni; tra le altre c'era l'arbadela, specialità della Lunigiana. La Lunigiana è una zona ricca di storia, tra la Toscana e la Liguria, con castelli e borghi medievali e grandi prodotti del territorio. Il nome arbadela mi ha incuriosita, mi sono piaciuti gli ingredienti ed ora la propongo qua”.

### Ingredienti per 4 persone

1 Kg di cipollotti

400 g di farina di mais

350 g di bietole

200 g di ricotta

100 g di pecorino

finocchietto selvatico oppure altre erbe spontanee a piacere

sale e pepe

5/6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Tritate finemente le cipolle e fatele appassire in padella con un po' di olio, lessate le bietole, strizzatele e unitele alle cipolle. Aggiungete la ricotta, la farina di granturco il pecorino e il finocchietto. Mescolate il tutto, aggiungendo un po' di olio extravergine, fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido; se risultasse troppo duro aggiungete un bicchiere di latte. Ungete una teglia con olio extravergine di oliva, stendetevi l'impasto e fate cuocere in forno a 180° per 30/35 minuti fino a quando sia ben dorata. È buona sia calda che fredda.

## Farro e legumi

Un gran cereale, il farro. Antenato del grano moderno, si è tramandato nei secoli sopravvivendo in coltivazioni marginali, come ad esempio la Garfagnana, dove il clima era troppo rigido per altri cereali. Eppure ha proprietà nutritive e di gusto davvero notevoli. Come recitava l'istrionico Gabriele Bonci, panificatore romano e grande affabulatore: "Io so' er farro. So' brutto e scuro. Embè? So' er più tosto de tutti, c'ero già ar tempo de li romani e sto ancora qua. E chi me ammazza a me?"  
Ricetta ispirata a una preparazione di Letizia Nucciotti.

### Ingredienti per 4 persone

olio di oliva  
6 manciate di farro perlato  
2 cipolle medie  
1 mestolo di fagioli lessati  
2 carote  
½ mestolo di ceci lessati  
2 gambi di sedano  
1 mestolo di lenticchie lessate  
2 pomodori rossi  
½ mestolo di piselli lessati  
prezzemolo  
brodo vegetale  
sale  
peperoncino a piacere

Preparate il brodo mettendo a bollire 1 litro e mezzo d'acqua con dentro una carota, una cipolla, un gambo di sedano, il prezzemolo, un pomodoro e il sale. Da quando inizia a bollire, lasciate cuocere a fuoco basso per 40 minuti.

In una padella con un fondo d'olio di oliva fate soffriggere la cipolla tagliata sottile e la carota e il sedano rimanenti. Salate e lasciate cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti.

Aggiungete il farro e lasciatelo insaporire per una decina di minuti, aggiungendo se si vuole un po' di peperoncino.

Pian piano si aggiunge il brodo, mescolando come si fa per i risotti.

Fate cuocere così per 25-30 minuti.

A 2/3 di cottura del farro si aggiungono i legumi precedentemente lessati, facendo attenzione a rimistarli con delicatezza, per non sfarinarli. All'ultimo si aggiunge il pomodoro tagliato a dadini e salato. Al momento di servire aggiungete un filo generoso d'olio d'oliva e, se disponibile, qualche foglia di basilico fresco.

## Biscotti di farina di farro

Questa è la classica vecchia ricetta tramandata per anni, scritta su un foglio di carta gialla, e conservata insieme ad altri tesori e ricordi in un quaderno di famiglia. Una volta (ma qualcuno lo fa ancora) i biscotti si cuociono nel forno a legna, il venerdì o il sabato, dopo che vi era stato cotto il pane.

Questi deliziosi biscottini casalinghi possono servire per colazione o anche per dessert, magari inzuppati in un goccio di vinsanto o in un passito.

### Ingredienti

100 g di farina di farro  
200 g di farina 00  
150 g di zucchero  
100 g di burro (a temperatura ambiente)  
2 uova  
la buccia di un limone non trattato  
sale

Miscelate le due farine, fate la fontana sulla spianatoia, mettetevi lo zucchero, il burro a pezzetti, un uovo e un tuorlo, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale.

Impastate velocemente, aggiungendo se necessario un po' di latte. Fate riposare coperto con un tovagliolo per circa 30 minuti.

Stendete la pasta sulla spianatoia, dell'altezza di mezzo centimetro (per facilitare l'operazione, mettetevi sotto la pasta un foglio di carta da forno, copritela con altra carta e stendete con il mattarello)

Tagliate la pasta nella forma desiderata; per dare più vivacità e appetibilità agli occhi dei bambini, utilizzate gli stampi in acciaio con diverse formine.

Imburrate e infarinate la teglia del forno, disponetevi i biscottini distanziandoli tra di loro e cuocete a 180° per 15/20 minuti.

Quando saranno ben dorati, sfornateli e fateli raffreddare, poi potrete conservarli nella biscottiera. Si mantengono molto bene.

Una variante: volendo, invece della farina di farro si può usare la farina di mais: in quel modo vengono più croccanti e più gialli.



## Fagioli schiaccioni di Pietrasanta all'uccelletto

I fagioli schiaccioni di Pietrasanta sono una varietà di fagioli bianchi molto delicati di sapore e con una buccia molto sottile, che vengono coltivati dai contadini nella piana di Pietrasanta conservando dopo ogni raccolto un po' di semi per l'anno successivo.

Si adattano molto bene ad essere sgranati e conservati in sacchetti nel freezer.

### Ingredienti per 4 persone

500 g di fagioli  
1 piccola cipolla  
aglio, salvia  
1/2 carota  
1/2 costa di sedano  
pomodori maturi o salsa di pomodoro  
2 salsicce (facoltativo)  
olio

Lessate i fagioli nell'acqua con uno spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia, una piccola cipolla, un pezzetto di carota e un po' di sedano e olio, tenendoli al dente (salate soltanto a fine cottura perché altrimenti la buccia si indurisce).

Mettete in una teglia possibilmente di terracotta uno spicchio d'aglio, molta salvia e un po' di olio e scaldate un po'.

Aggiungete qualche pomodoro maturo (se in stagione) altrimenti salsa di pomodoro diluita con un po' di acqua di cottura dei fagioli, lasciate insaporire quindi unite i fagioli lessati e finite di cuocere per 10 minuti circa.

Per completare il piatto si possono aggiungere alcune salsicce precedentemente sbollentate per qualche minuto in acqua calda in modo da far perdere loro un po' di grasso. È un piatto ottimo per una fredda giornata invernale.

## vellutata di cannellini al pesce

Il titolo parla di cannellini, che è la varietà di fagiolo bianco più facile da trovare; ma se siete instancabili indagatori dei terreni gastronomici, spingetevi in quel di Pescia, tra Lucca e Pistoia, in un paesino che si chiama Sorana. In quelle colline nasce un fagiolo strepitoso, dalla buccia praticamente impercettibile, delicatissimo e ideale per essere cucinato con il pesce: il fagiolo di Sorana. Sulla costa versiliese invece si trovano gli splendidi schiaccioni di Pietrasanta, anche questi delicatissimi e gustosi. Ricetta ispirata a una preparazione di Zuppe e Minestre, La grande Cucina del Corriere della Sera.

### Ingredienti per 4 persone

400 grammi di cannellini secchi (o di altri fagioli bianchi delicati)

350 g di filetto di rana pescatrice a fette

3 pomodori (fuori stagione, si possono usare dei buoni pelati)

1 rametto di rosmarino

2 scalogni

prezzemolo tritato

5 cucchiaini di olio extravergine di oliva delicato (della costa toscana, del Garda o ligure)

peperoncino

sale

Mettete i fagioli in ammollo per 12 ore, eliminate i fagioli venuti a galla poi risciacquate. Cuocete i fagioli in abbondante acqua salata, in cui avrete messo anche un rametto di rosmarino e uno scalogno sbucciato e tagliato a metà. Cuocete fino a che i fagioli non saranno diventati morbidi.

Togliete il rosmarino e lo scalogno, scolate i fagioli con una schiumarola, conservando l'acqua di cottura. Frullate i fagioli con il mixer, aggiungendo l'acqua di cottura necessaria per ottenere una crema densa.

Sbucciate l'altro scalogno e fatelo rosolare in una padella con l'olio, il peperoncino in polvere e il prezzemolo tritato. Eliminate lo scalogno e fate saltare in padella le fette di rana pescatrice circa 3 minuti per lato. Poi unite i pomodorini lavati, privati dai semi, pelati e tagliati a filetti (nel caso usiate i pelati, attenzione a non farli disfare). Lasciate insaporire ancora per 5 minuti.

Per servire, disponete la vellutata in ciotole alte, decorate con la pescatrice e i filetti di pomodoro e decorate con un po' di prezzemolo.

## Ragù estivo

Questa È una ricetta studiata in famiglia per rendere più leggero nei mesi caldi il ragù tradizionale.

### Ingredienti per 4 persone

700 g di macinato di vitellone

1 kg di pomodori maturi (fuori stagione, pomodori pelati)

1 cipolla

Con i pomodori e la cipolla preparate un sugo leggero. Dopo circa 15 minuti dall'inizio dell'ebollizione, con un ramaiolo togliete un po' d'acqua e passate al passaverdure.

In una casseruola fate rosolare in poco olio 350 grammi di carne di vitellone con uno spicchio d'aglio e qualche foglia di salvia, quindi unite la pomarola.

Intanto con il macinato restante preparate un bel polpettone, aggiungendo alla carne una fetta di pane ammorbidito nel latte, un uovo, due cucchiari di parmigiano, un pesto di prezzemolo (aglio a piacere), e sale.

Unite il polpettone al sugo di pomodoro, lasciate bollire per 30/35 minuti ed avrete un sugo ottimo, leggero e saporito e un bel polpettone da mangiare a fette con contorno di una insalata in estate o purea di patate in inverno.

# Ribollita

Addirittura tre giorni prima si deve partire. Ma non è difficile, basta organizzarsi un po' e si avrà modo di offrire in tavola una meraviglia di profumi e di sapori.

## Ingredienti per 4 persone

250 g di fagioli cannellini secchi  
2 cipolle bianche  
2 pomodori maturi (o 2-3 pelati)  
2 carote  
1 costola di sedano  
400 g di cavolo nero (ingrediente insostituibile, altrimenti non è ribollita!)  
200 g di bieta  
1 porro  
½ verza  
2 patate  
200 g di pane toscano raffermo a fette  
olio extravergine robusto (del Chianti ad esempio)  
sale  
pepe  
timo

Mettete i fagioli in ammollo il giorno prima. Sciacquateli e poneteli in un tegame versandovi 1 litro abbondante d'acqua fredda, poi far cuocere piano piano per circa 2 ore.

Preparate le verdure: sbucciate e tritate le cipolle e il porro, spellate e tagliate i pomodori, pulite le carote e tagliatele a pezzetti, tritate il sedano. Lavate e tagliate il cavolo nero, la bieta, la verza e le patate.

In un tegame ben capiente, mettete abbondante olio e fate rosolare le cipolle tritate, il porro, le carote, il timo e il sedano, poi unite le verdure e i pomodori e lasciate insaporire. Coprite con un po' di acqua dei fagioli e fate cuocere per 20 minuti.

Quando sentirete che i fagioli sono teneri, prendetene la metà con una schiumarola e metteteli da parte. I rimanenti, frullateli nella loro acqua con un frullatore a immersione (o se preferite, con il passaverdure, così si eliminano le bucce).

Unite la purea di fagioli al tegame con le verdure e fate cuocere per un'ora a fuoco basso. Salate e regolate di pepe, unite i fagioli interi lasciati da parte e il pane raffermo e cuocete per altri 10 minuti. Spegnete e aggiungete un bel giro d'olio. A questo punto avete una bella zuppa.

Ma se volete la perfezione... Coprite e lasciate raffreddare; il giorno dopo, rimettete il tegame sul fuoco e fate riprendere il bollore. Nei piatti, con un bel goccio d'olio robusto e una macinata di pepe, avrete messo finalmente Sua Maestà La Ribollita.

## Fett'unta col cavolo nero

È una preparazione molto semplice, ottima da preparare nelle fredde giornate d'inverno quando, dopo le prime gelate, i cavoli neri sono diventati più teneri.

### Ingredienti per 6 persone

500 g di cavolo nero  
6 fette di pane toscano (o anche qualche fetta in più)  
2 spicchi d'aglio  
olio extravergine di oliva  
sale e pepe q. b.

Sfogliate il cavolo togliendo le coste più grosse. Lavatelo bene e cuocetelo in acqua bollente per circa 20 minuti.

Scolatelo, strizzatelo leggermente, tritatelo e conditelo con olio, sale e pepe a piacere.

Abbrustolite le fette di pane e sfregatele con l'aglio.

Distribuite il cavolo sulle fette di pane e, se fosse troppo asciutto aggiungete un po' di olio.

# Torta di pepe o torta co' becchi

Un classico della cucina camaiorese, è una torta salata che si faceva nelle occasioni speciali, ad esempio la festa di San Pietro e Paolo, il 29 giugno. Servono vari tentativi per trovare giuste dosi e giusti tempi: le ricette infatti possono raccontare ingredienti e quantità, ma non riescono a comunicare la maestria delle donne che le preparavano. Qui il difficile è nella realizzazione dei becchi, che sono la caratterizzazione principale di questa torta, e che grazie all'olio e al vino dell'impasto, diventano croccanti e saporitissimi. Difficile è anche il dosaggio degli ingredienti, che di solito viene fatto "a occhio".

## Dosi per una torta

### Per il ripieno:

100 g di pane raffermo  
100/120 g di riso (o di farro)  
100 g di pecorino romano grattugiato (o misto parmigiano-pecorino)  
bietole  
prezzemolo  
latte  
2-3 uova  
pepe  
sale

### Per la sfoglia:

1 uovo  
½ bicchiere di olio d'oliva  
un bicchiere scarso di vino bianco (o acqua)  
350 g di farina 0  
sale

### Per il ripieno:

Cuocete le bietole (mondate dalle coste troppo grosse) in poca acqua. A parte, fate sbollentare brevemente anche il prezzemolo. Mettete a mollo il pane tagliato a fette in una ciotola, con tanto latte quanto serve a coprirlo. Fate poi cuocere il pane nello stesso latte. Bollite il riso (o il farro, se volete fare la torta più rustica e profumata) in acqua, stando attenti a non farlo scuocere: deve rimanere al dente.

Quando tutto si è raffreddato, finite di sbriciolare il pane, tagliate col coltello le bietole e triturate il prezzemolo, poi raccogliete tutto in una zuppiera, aggiungete il formaggio, abbondante pepe (la torta si chiama infatti "torta di pepe"), le uova e regolate di sale.

Mescolate bene: il composto non deve risultare troppo sodo; nel caso, aggiungete un po' di latte per ammorbidire.

### **Per la sfoglia:**

Rifuggete dalla sfoglia del supermercato: non è una torta da facili scorciatoie, verrebbe fuori un'altra cosa. Fate la fontana con la farina, aggiungete l'uovo e il sale, il vino e un po' dell'olio. Iniziate a impastare, aggiungendo poi mano a mano il resto dell'olio, finché non otterrete un impasto liscio e omogeneo, di buona consistenza.

Dopo averlo fatto riposare alcuni minuti, scaldate il forno a 180 gradi, e iniziate a preparare il suolo. Prendete una teglia d'alluminio non troppo spessa e ungetela d'olio. Con un mattarello, stendete la pasta, a uno spessore di circa 3-4 mm. Dovete stenderne un disco più ampio rispetto al diametro della teglia. Prendete la pasta, e mettetela nella teglia, facendo in modo che la pasta vada oltre i bordi della teglia. Mettete quindi il ripieno nella teglia, in uno spessore di 2,5-3 cm. Con un coltello, tagliate via tutta la pasta che fuoriesce dai bordi della teglia. A questo punto si fanno i becchi o pizzi: col coltello, si fa un taglio obliquo sulla pasta dei bordi. Si parte dalla punta e si arrotola verso il basso, sempre in diagonale. Poi si fa un altro taglio obliquo subito accanto al pizzo appena fatto, e così via per tutto il perimetro. Non è facilissimo, serve molta pratica per farlo bene. A fine circonferenza, la torta dovrà essere tutta circondata di pizzi della stessa dimensione, che andranno spennellati d'olio. A questo punto si può infornare a 180° per circa 45 minuti (i tempi sono indicativi, regolatevi a seconda dell'andamento della cottura), stando attenti che la superficie non venga troppo scura.

## Ricotta col miele

Sarà che siamo abituati a preparazioni complicate, e se le vediamo troppo semplici non ci attirano... Una volta tanto semplifichiamoci la vita: questa preparazione è tanto semplice quanto buona. Due ingredienti e basta, ma a fine pasto è un ottimo dessert.

### Ingredienti

500 g di ricotta (meglio se di pecora o di capra)  
miele, 4 cucchiai abbondanti

D'una semplicità disarmante: basta mettere la ricotta in una ciotola, aggiungere 1 cucchiaino abbondante a persona di miele e mescolare. Va bene il miele millefiori, l'acacia, il castagno, l'eucalipto, il tiglio, la melata, il rosmarino, il rododendro, l'edera, l'erba strega, gli agrumi, la lavanda, la sulla, il timo...e per i palati abituati a gusti forti, anche il miele di corbezzolo.



## Crostata di marmellata di arance

Nelle crostate, il difficile è la frolla. Proponiamo, con poche variazioni, quella appresa da Annalisa Barbagli, trovata su un manualetto del Gambero Rosso dedicato ai dolci. Se seguita alla lettera, è infallibile e dà grandi soddisfazioni.

### Ingredienti per una tortiera di medie dimensioni

#### Frolla

200 g di farina  
100 g di burro  
100 g di zucchero  
2 tuorli d'uovo  
scorza grattugiata di ½ limone  
1 pizzico di sale

#### Guarnitura

1 vasetto di marmellata di arance (ma si può variare e usare tutte le marmellate che si vuole)

Togliete mezz'ora prima il burro dal frigo e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente (un suggerimento: per la pasticceria, il consiglio è di usare burro tedesco o danese: ha un gusto più adatto ai dolci). Mettete lo zucchero (e il pizzico di sale) nel frullatore e riducetelo in polvere; migliorerà molto la friabilità della pasta. Setacciate la farina in una ciotola ampia, fate la fontana e mettetevi il burro morbido a pezzetti. Amalgamate con la punta delle dita fino a che non si formino delle grosse briciole. Fate di nuovo la fontana e aggiungete i tuorli, lo zucchero e la scorza di limone grattugiata. Impastate rapidamente il tutto, facendo in modo di non riscaldare troppo l'impasto; quando è omogeneo, fatene una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e mettetela un'ora in frigo a riposare. Dopo questo tempo, prendete la pasta e iniziate a stenderla; è normale se tenderà a sbriciolarsi; create una sfoglia di mezzo centimetro di spessore larga quanto la teglia e mettete da parte la pasta che avanza. Imburrate la teglia e infarinatela leggermente. Trasferite quindi il suolo sul fondo della teglia; se occorre, dividetelo in più pezzi e ricomponetelo dentro la teglia. Fate delle strisce di frolla alte 3-4 cm, e ponetele nella teglia al bordo. Con le dita, fate aderire tutte le giunture. A questo punto va messa la marmellata: non bisogna esagerare, basta uno strato uniforme e non troppo spesso nella teglia. Non resta che utilizzare la pasta rimasta per creare delle striscioline da incrociare sulla superficie della crostata. Se volete, potete pizzicare il bordo per renderlo ondulato. Infornate a 180°. Per i tempi di cottura è importante osservare spesso la crostata: quando la pasta inizierà a cambiare colore passando dal chiaro al nocciola, è ora di sfornare.

## Panini alle noci

Le noci nel pane sono una delizia... Questo pane può essere cotto in forma sia di panini sia di sfilatini. Questi ultimi si possono tagliare a fettine per farne tartine da spalmare con vari tipi di formaggi.

### Ingredienti

500 g di farina tipo 0 o 1

170 g di noci (pesate le noci senza guscio, non compratele mai già sbucciate)

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

20 g di lievito birra

500 g di acqua

Mettete in una terrina la farina, poi unite una parte delle noci un po' spezzate e via via gli altri ingredienti (il lievito di birra va sciolto in un po' di acqua tiepida). Incominciate a impastare ed aggiungete per ultimo il sale.

Lavorate con energia aggiungendo l'acqua, fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Avendo un robot, si mettono dentro tutti gli ingredienti insieme e si fa girare fino ad ottenere una bella pasta.

A questo punto l'impasto va avvolto nella pellicola e va lasciato a riposare per circa 30 minuti.

Riprendete l'impasto, sgonfiatelo e tagliatelo in pezzi, con i quali farete o dei piccoli panini o dei piccoli sfilatini.

Inumidite con un po' di acqua la superficie dei panini e cospargeteli (facendo un po' di pressione) con le restanti noci tritate. Metteteli in una teglia del forno leggermente unta di olio. Infornateli nel forno spento e lasciate lievitare fino a quando hanno raddoppiato il volume.

Togliete la teglia dal forno, riscaldatelo a 180° mettendo sul fondo del forno un pentolino con un poco di acqua, in modo che crei vapore. Quando è giunto a temperatura, infornate e lasciate cuocere per 15 minuti.

Sono ottimi anche quando saranno diventati un po' duri, basterà tagliarli a fette e tostarli nel forno.

## Croccante di nocciole

*La maggior parte di noi l'avrà visto fare alle fiere di paese, magari quand'era bambino. Abili artigiani stendevano il croccante fumante su un tavolo di marmo bianco, con un enorme coltellone metallico. La cosa che non si dimentica mai, del croccante, è il profumo.*

### Ingredienti

300 g di nocciole sgusciate

350 g di zucchero

1 cucchiaino di succo di limone

2 cucchiaini d'acqua

Fate tostare le nocciole mettendole in forno a 180° per circa 5 minuti. In alternativa, potete farle tostare mettendole in una casseruola metallica al fuoco, rigirandole continuamente, per 5-7 minuti.

Mettere sul fuoco una pentola larga e bassa, in cui avrete messo lo zucchero, l'acqua e il succo di limone. Dopo un po' lo zucchero inizierà a sciogliersi. Nel frattempo, se non disponete di un pianale di marmo apposito, preparate una placca da forno stendendovi sopra un foglio di carta da forno.

Quando nel frattempo lo zucchero avrà iniziato a prendere colore e a farsi biondo, aggiungete le nocciole e mescolate con un mestolo di legno. Continuate la cottura sempre rimescolando, e quando lo zucchero avrà assunto un colore più intenso e l'odore sarà quello classico del caramello, spegnete e versate subito il croccante sulla placca. Con una spatola d'acciaio unta d'olio spargete bene il croccante, facendo in modo che l'altezza dello strato sia uniforme e che non ci siano punti non coperti dal croccante. Lasciate raffreddare un po'. Quando il croccante si sarà un po' rassodato, sollevatelo aiutandovi con i lembi della carta forno e ponetelo su un tagliere. Con un coltello a lama liscia unto d'olio, tagliatelo a pezzetti (a rettangoli o a rombi), facendo in modo di finire di tagliarlo prima che il tutto si sia raffreddato. Togliete la carta da forno. Lasciate raffreddare completamente e servite. Chi ha a disposizione una pietra di marmo liscia (o una pietra ollare piana), non occorre che usi la carta da forno: basta ungere la pietra e tagliare il croccante direttamente lì sopra.

## I biscottini della cugina Ninetta

“Un giorno andando a trovare una cugina della mamma che era la perpetua in un paesino dell’alta Versilia, le chiesi se mi dava qualche buona ricetta, sapendo che (perlomeno una volta) nelle canoniche si mangiava bene. Mi dette la ricetta di questi biscottini, che lei faceva per le ricorrenze e le feste del paese e che piacevano sempre molto.”

### Ingredienti

Queste sono le dosi per un chilo di farina: ne vengono moltissimi.

1 kg di farina 00

6 uova (4 intere più due tuorli)

250 g di burro a temperatura ambiente

300 g di nocciole (leggermente tritate)

50 g di mandorle spezzate

340 g di zucchero

la scorza grattugiata di 1 limone

2 bustine di lievito per dolci

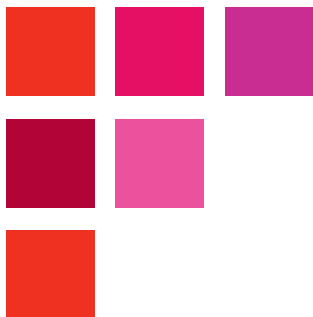
sale q.b.

Mettete la farina sulla spianatoia, formate la fontana e aggiungete uno per volta tutti gli ingredienti, incominciando dal burro e dallo zucchero, e continuando con gli altri fino ad ottenere un impasto sodo. Formate l’impasto in una palla e fatelo riposare al fresco per circa 30 minuti.

Ungete e infarinare la teglia del forno (oppure più semplicemente stendete sulla placca della carta da forno).

Prendete la pasta a pizzicotti, metteteli nella teglia un po’ distanti, e infornateli per 15 minuti a 200°. Se volete, potete lasciare qualche mandorla intera da utilizzare come guarnitura da mettere sopra ai biscotti.





## Un'idea per stampare e rilegare questo libretto

Le pagine di questo libretto possono essere stampate a due a due su fogli A4. Una volta che avrete stampato le pagine, potrete ritagliarle pagina per pagina togliendo i margini intorno.

Scegliete poi in cartoleria dei fogli A4 colorati, del colore che più vi piace. Per contenere il tutto, vi serviranno 10 fogli. Piegare i fogli in due, e metterli uno dentro l'altro, a libretto. Poi, con un ago e un filo colorato (potete usare anche un bel filo di lana), fate due buchi nella linea di piega, fate passare il filo e annodatele.

A questo punto la struttura che conterrà le vostre ricette è pronta: basta attaccare sulle pagine colorate (con colla o con nastro biadesivo oppure con angoli adesivi per fotografie) i foglietti delle ricette, partendo dalla copertina, fino all'ultima pagina.

E il libretto è pronto!





