

RICEETTARI

DELL'ISTITUTO

SCUOLA ASTICO DI

COLEDERE

LA SCUOLA DELL'INFANZIA E LA SCUOLA

ELEMENTARE

VI AUGURANO UN BUONE FESTE



# BURROCACAO ALLA PIANTAGGINE

1C BURRO DI CACAO O DI KARITÉ

1C CERA D'API

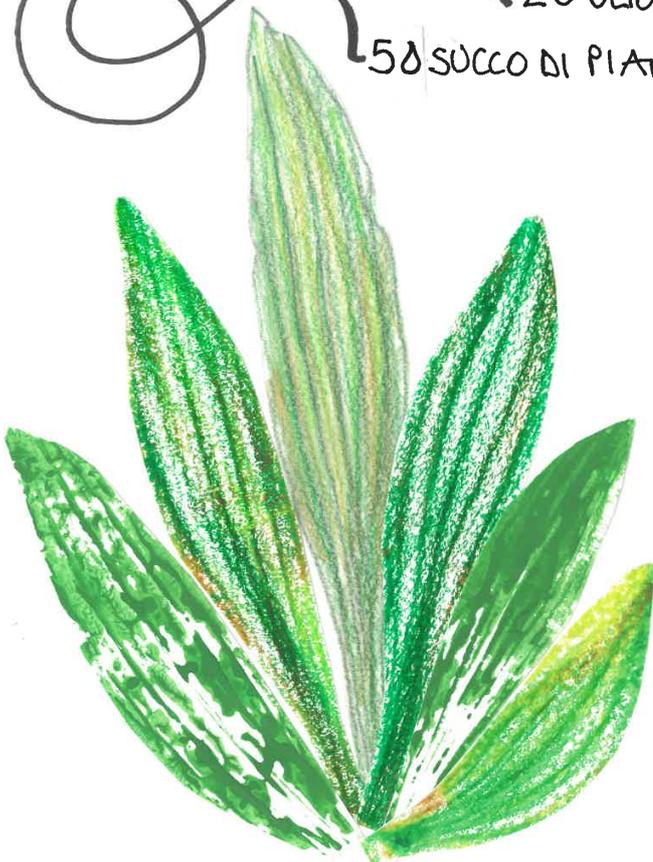


SCIogliere a bagnomaria



2C OLIO DI MANDORLE

50 SUCCO DI PIANTAGGINE



# SCIROPPO DI MENTA



RACCOGLIERE



SCEGLIERE



LAVARE



PESARE

50 g  
FOGLIE MENTA



AGGIUNGERE

300 g  
ZUCCHERO



TRITARE



SCALDARE

500 ml  
ACQUA



UNIRE

MEZZO LIMONE



SPREMERE



FAR BOLLIRE



FILTRARE



INBOTTIGLIARE

# SCRUB ALLE ERBE FAI DA TE

## Ingredienti:

- Menta secca
- Ortica secca
- Sale grosso
- Olio d'oliva

## Benefici:

- **Menta:** Rinfresca la pelle, ha proprietà astringenti e antibatteriche.
- **Ortica:** Purifica la pelle, ha proprietà antiossidanti e lenitive.

## Preparazione:

1. **Lava e asciuga le erbe:** Prima di utilizzarle, lava accuratamente le erbe fresche



e lasciale asciugare completamente.

2. **Frantuma le erbe:** Una volta secche, frantuma le erbe con le mani fino a ottenere una polvere fine.

### 3. Unisci gli ingredienti:



In un vasetto, versa 3 cucchiaini di sale grosso, un cucchiaino di erbe aromatiche tritate e un cucchiaino di olio d'oliva.



### 4. **Mescola bene:** Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.



**Come utilizzare:** Applica lo scrub sulla pelle umida, massaggiando delicatamente con movimenti circolari. Risciacqua con acqua tiepida. Utilizza lo scrub una volta a settimana per una pelle luminosa e rigenerata.

**Conservazione:** Conserva lo scrub in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce diretta.

# LA FRUTTA SECCA

PER FARE LA FRUTTA SECCA ABBIAMO BISOGNO LA FRUTTA DI STAGIONE: MELA, CACO E KIWI.

ABBIAMO PRESO DEI COLTELLI E DEI VASSOI E ABBIAMO TAGLIATO LA FRUTTA FINE PERCHÉ ALTRIMENTI NON SECCA E BISOGNA BUTTARLA VIA PERCHÉ DIVENTA MARCIA.

DOPO AVERLA TAGLIATA L'ABBIAMO MESSA A SECCARE NELL'ESSICCATORE: ABBIAMO PRESO LA FRUTTA E L'ABBIAMO RIPOSTA NEI CESTELLI.

POI ABBIAMO ACCESSO LA MACCHINA E ASPETTATO CHE I FRUTTI SONO SECCATI.

QUANDO I FRUTTI ERANO SECCHI LI ABBIAMO MESSI NEI SACCHETTI.



## GIACOMINO E IL FAGIOLO MAGICO

GIACOMINO STAVA VENDENDO LA MUCCA PERCHÉ NON FACEVA PIÙ LATTE, HA TROVATO UN VECCHIETTO CHE GLI HA CHIESTO DI PRENDERE LA MUCCA E GLI HA DATO IN CAMBIO CINQUE FAGIOLI



È TORNATO INDIETRO, L' HA DETTO A SUA MAMMA CHE HA DETTO "MA A NOI NON CI SERVONO I FAGIOLI!". LA MAMMA LI HA BUTTATI NEL PRATO E DOPO NELLA NOTTE È CRESCIUTA UNA PIANTA FINO QUASI ALLO SPAZIO

GIACOMINO È ANDATO SU SULLA PIANTA MENTRE LA MAMMA SI ERA ARRABBIATA PERCHÉ LUI AVEVA PORTATO NON DEI SOLDI MA DEI SEMI DI FAGIOLO



GIACOMINO HA VISTO UN ORCO SOPRA LA PIANTA DI FAGIOLI CHE AVEVA UNA GALLINA DALLE UOVA D'ORO

L'ORCO ERA SUL TAVOLO E POI GIACOMINO ERA NASCOSTO NEL FORNO

MENTRE L'ORCO STAVA DORMENDO GIACOMINO AVEVA PORTATO VIA LA GALLINA E LE UOVA D'ORO

QUANDO GIACOMINO ERA SCEESO E L'ORCO ERA ANCORA SU, GIACOMINO HA PRESO UNA MOTOSEGA E HA TAGLIATO LA PIANTA

GIACOMINO STAVA TAGLIANDO LA PIANTA DEL FAGIOLO E IL GIGANTE STAVA SCIVOLANDO E POI È CADUTO



POI HA PRESO UN COLTELLO E UNA FORCHETTA, SI È SEDUTO AL TAVOLO CON LA GALLINA E HA DETTO "DEPOSITA!", L'HA DETTO ANCORA PIÙ FORTE E POI HA FATTO TANTE UOVA D'ORO

E VISSERO FELICI E CONTENTI

# POLVERE DI ORTICA

## INGREDIENTI E MATERIALI NECESSARI:

- Ortica
- Essiccatore

## UTILIZZO:

La polvere di ortica è un ingrediente versatile, ideale per arricchire diverse preparazioni culinarie. Si presta perfettamente a conferire sapore e colore a impasti per gnocchi, pasta fresca, purè, pane e grissini. Inoltre, può essere utilizzata per preparare tisane, per mantecare risotti o per donare un tocco speciale a vellutate invernali.

## PREPARAZIONE:

Raccogliete l'ortica fresca e lavatela accuratamente in una soluzione di acqua e bicarbonato per rimuovere impurità e residui. Successivamente, procedete con l'essiccazione utilizzando un essiccatore, regolando tempo e temperatura in modo da ottenere foglie che si sbriciolino facilmente. Una volta essiccata, conservate l'ortica in piccoli recipienti ben chiusi, preferibilmente in un luogo fresco e asciutto, per preservarne l'aroma e le proprietà.



# INFUSO DI FOGLIE DI ORTICA



Prima di raccogliere le foglie è importante identificare la pianta.  
Dopo aver raccolto diverse foglie di ortica controlla il raccolto ed elimina ogni insetto presente. Dopodiché bisogna lavarle all'interno di un setaccio, sotto l'acqua corrente, strofinandole con le dita (protette dai guanti) per eliminare polvere e altri contaminanti e poi metterle in una bacinella con del bicarbonato. Metti le foglie lavate adagiate su un asciugapiatti per togliere l'acqua in eccesso. Infine lasciale in un sacchetto di carta all'interno di una stanza ben ventilata finché non avranno perso la loro umidità, ma non il colore verde. Le foglie secche in genere non pungono, ma i peli possono restare incastrati nella pelle e generare una lieve irritazione.



La tisana all'ORTICA è indicata in caso di disturbi di reumatismi, artrosi, periartriti, rinite allergica, infezioni alle basse vie urinarie, renella, calcolosi renale, iperuricemia, ematuria, emorragie uterine.

## PREPARAZIONE:

mettere una bustina in una tazza con acqua bollente e lasciarla in infusione per una decina di minuti circa.  
Tisane e infusi di ortica possono essere assunti 2 o 3 volte al giorno lontano dai pasti.

## AVVERTENZE

L'uso di preparati di parti aeree di Ortica per la loro azione diuretica è controindicato in caso di insufficienza cardiaca e renale.



# INFUSO DI FOGLIE DI PARIETARIA



*Pariétaire officinale* L. *Parietaria officinalis* L.

## LA PARIETARIA

La PARIETARIA è una piccola pianta erbacea della famiglia delle Urticaceae.

Il suo nome botanico è *Parietaria officinalis* e la specie è nota volgarmente con i nomi di erba muraria, erba muraiola ed erba vetriola.

I nomi popolari derivano dal fatto che la parietaria cresce spesso ai piedi dei muri o tra le loro fessure e dall'uso che si faceva in passato della pianta: un tempo le foglie ruvide di parietaria erano infatti utilizzate per pulire il vetro.

Prima di raccogliere le foglie è importante identificare la pianta.

Dopo aver raccolto diverse foglie di PARIETARIA controlla il raccolto ed elimina ogni insetto presente. Dopodiché bisogna lavarle all'interno di un setaccio, sotto l'acqua corrente, strofinandole con le dita per eliminare polvere e altri contaminanti e poi metterle in una bacinella con del bicarbonato. Metti le foglie lavate adagiate su un asciugapiatti per togliere l'acqua in eccesso.

Infine lasciale in un sacchetto di carta all'interno di una stanza ben ventilata finché non avranno perso la loro umidità, ma non il colore verde.

Le PIANTE PARIETARIE sono utilizzate principalmente per il benessere delle vie urinarie. Ricca di vitamine, è ottima per lenire il mal di gola e per lenire la tosse, grazie alle sue proprietà espettoranti.

## PREPARAZIONE:

mettere una bustina di foglie di PARIETARIA in una tazza con acqua bollente e lasciare in infusione per 20 minuti. Si può bere diverse volte al giorno.

## AVVERTENZE

La PARIETARIA non presenta particolari controindicazioni e non causa effetti collaterali rilevanti. Chiaramente il suo utilizzo è sconsigliato in caso di allergia alla PARIETARIA.



# POLVERI AROMATICHE

Il nostro mercatino di ottobre è stato un successo! Al termine della giornata sono rimaste sui tavoli alcune **erbe aromatiche**:

TIMO-MAGGIORANA-SALVIA-ALLORO-MENTA-ORIGANO-ROSMARINO-MELISSA-ERBA CIPOLLINA-  
PREZZEMOLO



Per poter conservare al meglio le erbe, abbiamo deciso di lasciarle seccare, impedendo così che si creasse muffa o che marcissero le foglie. Abbiamo creato dei mazzetti, che sono stati appesi in aula. Una volta seccate le erbe, le abbiamo tritate e raccolte nei sacchettiini di carta.



# LA PARIETARIA



PARENTE STRETTA DELL'ORTICA



Il suo nome deriva dal latino **Paries**, cioè **muro**, **parete**, alludendo alle abitudini della pianta, che cresce prevalentemente su muri e pareti. Di lei si trova cenno anche nelle opere di Plinio, scrittore e filosofo dell'antica Roma, che osservò come questa pianta riuscisse ad affondare le sue radici su muri e vecchi ruderi.

LO SAPEVATE CHE...La parietaria veniva chiamata dai nostri nonni in dialetto **VEDRIÖLA**

Questo poiché, grazie alle sue piccole foglie appiccicose, veniva usata come scovolino per pulire l'interno delle bottiglie e dei fiaschi, fatti di vetro.

Si usava anche per lenire il prurito, viste le sue proprietà calmanti e sedative ma, soprattutto, se ne faceva largo uso in caso di contatto con l'ortica.

Questa pianta è anche ricca di calcio, di sali minerali ed ha proprietà emollienti e diuretiche.



# BISCOTTI AROMATIZZATI AL TIMO E AL LIMONE



## INGREDIENTI

- 250g** di farina 00
- 100g** di zucchero semolato
- 140g** di zucchero a velo
- 2** tuorli
- 150g** di burro aromatizzato al timo
- Semi di mezza bacca di vaniglia
- Scorza grattugiata di mezzo limone bio
- Un pizzico di sale



## PROCEDIMENTO

I Biscotti al timo e limone sono dei friabili biscottini, delicatamente aromatizzati al timo e al limone, due ingredienti che uniti assieme regalano un profumo davvero irresistibile. Per ottenere un profumo deciso, è necessario sfruttare le qualità del grasso, che è in grado di intrappolare e veicolare i profumi nell'impasto. Per intrappolare questi profumi, devi innanzitutto preparare il burro aromatizzato: metti 150 g di burro in un padellino posto su fuoco basso, unisci 1 cucchiaino colmo di foglioline di timo fresco e lascia fondere il burro, cercando di evitare che le foglioline di timo inizino a soffriggere. Quando il burro sarà fuso, spegni il fuoco e lascia riposare il tutto per 15 minuti, poi filtra il burro con un colino e versalo in un contenitore che possa andare in freezer. Trasferisci il burro fuso e filtrato in freezer e lascialo rapprendere completamente, dopodiché taglialo a cubetti e rimettilo in freezer. Avrai ottenuto così il tuo burro aromatizzato al timo. Ora puoi passare alla preparazione dei Biscotti al timo e limone: in un mixer dotato di lame in metallo metti 250 g di farina 00, 100 g di zucchero semolato, i semi della mezza bacca di vaniglia, la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato, un pizzico di sale e i 150 g di burro aromatizzato al timo, precedentemente tagliato a cubetti, quindi azionalo a scatti fino ad ottenere un composto sabbioso e bricioloso. Versa il composto bricioloso sul piano di lavoro, formando una fontana, poi crea un buco al centro. Nel buco metti 40 g di tuorli e impasta il tutto velocemente con le mani, fino ad ottenere un panetto di pasta liscio e omogeneo. Avvolgi il panetto in un foglio di pellicola trasparente e trasferiscilo in frigorifero per circa 30 minuti, appiattendolo leggermente, così si rassoderà più velocemente. Trascorso il tempo necessario, riprendi il panetto di pasta e stendilo sul piano di lavoro leggermente infarinato, fino ad ottenere una sfoglia dello spessore di circa 3-4 millimetri. Con un coppapasta rotondo da circa 7 centimetri di diametro, ritaglia dalla pasta tanti dischetti quanti te ne permette la superficie, poi con un coppapasta più piccolo da 2 centimetri ricava i buchi delle ciambelle. Procedi in questo modo ristendendo e ritagliando gli avanzi di impasto. Alla fine dovresti riuscire ad ottenere circa 30-32 ciambelline. Per

realizzare questi biscotti al timo e limone si possono utilizzare coppapasta tondi di varie dimensioni. Disponi tutte le ciambelline su una o più teglie dai bordi bassi, foderate con carta da forno e metti a cuocere i biscotti nel forno preriscaldato in modalità statica a 180 °C per circa 12-15 minuti o comunque fino a quando saranno leggermente dorati, dopodichè sfornali e lasciali raffreddare su una gratella. Nel frattempo prepara la glassa per decorare i biscotti: in una ciotolina metti 140 g di zucchero a velo e 2 cucchiaini abbondanti di succo di limone, poi mescola bene fino ad ottenere una glassa spessa e bianca. Non appena i biscotti saranno freddi, spalmali con un po' di glassa e decorali con i pistacchi tritati, quindi lascia asciugare completamente la glassa, prima di servirli.

# TEGOLINI SALATI AL TIMO

## INGREDIENTI

- 
- 300 gr** di farina 00
  - 60 gr** di farina di ceci
  - 20 gr** di timo essiccato
  - 100ml** di olio extravergine di oliva,
  - 8** cucchiaini d'acqua
  - curcuma q.b.
  - aglio tritato q.b.
  - scorza di limone sale q.b.
  - pepe q.b.



## PROCEDIMENTO

Unite in una ciotola, l'**aglio tritato**, il timo tritato, la curcuma, le farine setacciate, la scorza di limone, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e l'olio a filo.

Mescolate tutti gli ingredienti e aggiungete a poco a poco l'acqua fino a quando otterrete un impasto omogeneo. Se l'impasto dovesse risultare troppo denso, aggiungete altra acqua, se invece dovesse essere troppo liquido, aggiungete un cucchiaino di farina. Formate un panetto con le mani e avvolgetelo nella pellicola per alimenti. Lasciatelo in posa in frigorifero per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo necessario, stendete il panetto su una spianatoia infarinata aiutandovi con un matterello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm.

Ritagliate le forme che preferite per i vostri biscottini e sistemateli su una teglia foderata con carta da forno. Infornate in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 10, 12 minuti, fino a doratura.

Quando saranno ben dorati, sfornateli e fate intiepidire prima di servire.

**BUON APPETITO!**

# ACETO AROMATICO

^

## INGREDIENTI

Pimpinella, acetosa, crescione, chiodi di garofano, limone, aglio, cipolla, scalogno, grani di senape, chiodi di garofano, grani di senape, pepe, alloro.



## ACETO AROMATICO PER SALSE, DI ANONIMO REGGIANO DEL XVIII SECOLO

### PROCEDIMENTO

Prendete pimpinella, crescione, aacetosa, fatele seccare al sole e mettetele nell'aceto con dodici spicchi d'aglio, altrettanti scalogni, sei cipolle, il tutto trito, un pugno di grani di senape, chiodi di garofano, duel limoni o un grosso cedro affettati, pepe in grani, foglie di alloro. Mettete tutto in un grande contenitore di vetro ben chiuso, esponete al sole e dopo una decina di giorni o più filtratelo e imbottigliatelo. La ricetta è tratta dal "Libro contenente la maniera di cucinare, i vari segreti e i rimedi per malattie e altro", redatto nel secondo Settecento, per la casa dei conti Cassoli residenti a Reggio Emilia e destinato a raccogliere le abitudini quotidiane della famiglia.



# CACHI ESSICCATI



## INGREDIENTI

Ca. 5 Cachi acerbi

1 Limone



## CURIOSITÀ

L'albero del cachi è originario della Cina, dove è detto "Albero delle sette virtù". Infatti offre ombra in estate, legna da ardere in inverno, luogo per nidificare ai volatili, non è vulnerabile ai parassiti, è ornamentale fino ai geli grazie ai colori giallo-rossi delle sue foglie e i suoi frutti sono dolci e nutrienti. È chiamato anche mela d'oriente. Kako in giapponese significa "cibo degli dei".



## PROCEDIMENTO

1. Lava delicatamente i cachi sotto acqua corrente fredda. Rimuovi la parte secca superiore (calice) con un coltello affilato, evitando di danneggiare la polpa.
2. Taglia i cachi a metà e poi a fettine sottili, cercando di mantenere uno spessore uniforme di circa 3-4 mm. Immergi le fettine in una bacinella d'acqua fredda con il succo di un limone fresco per 10-15 minuti.
3. Disponi le fette su un panno da cucina pulito e tampona delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso.
4. Sistema le fette di cachi su una griglia da forno o su un foglio di carta da forno, assicurandoti che non si sovrappongano.
  - o Temperatura e tempi: Cuoci a 70°C in modalità ventilata per 6 ore. Se le fette risultano ancora molli, prolunga la cottura di 1-2 ore, verificando ogni mezz'ora.

# ZUCCA IN AGRODOLCE



## INGREDIENTI

- 2 ½ dl** aceto di vino bianco
- 2 dl** acqua
- 150 g** zucchero greggio
- 2** spicchi d'aglio, a fettine
- 10 g** zenzero, a fette
- 3** chiodi di garofano
- 3** foglie alloro
- 2 di c.no** grani di senape
- 1 di c.no** grano di pepe
- ½ di c.no** sale
- 1 kg** zucca, a dadini



## PROCEDIMENTO

Unire in un pentolino l'aceto, l'acqua e lo zucchero, amalgamandoli. Aggiungere l'aglio, lo zenzero e le varie spezie, quindi portare il tutto a ebollizione, continuando a mescolare. Unire la zucca, riprendere il bollore e cuocere per circa 10 minuti. Con una schiumarola, scolare la zucca e distribuirla nei vasetti sterilizzati, precedentemente sciacquati con acqua bollente. Rimettere il liquido sul fuoco fino a farlo nuovamente bollire. Successivamente versare la miscela calda nei vasetti, riempiendoli fino a poco sotto il bordo. Sigillare subito i vasetti e lasciarli raffreddare avvolgendoli in un panno.

# CONFETTURA DI ZUCCA



## INGREDIENTI

- 1 kg** zucca
- 350 g** zucchero
- 5 g** zucchero vanigliato
- 1** limone piccolo (succo)



## PROCEDIMENTO

Pulire la zucca tagliandola a fette, eliminando semi e buccia; tagliarla poi a cubetti.

Metterla in una pentola e aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il succo del limone.

Mescolare bene, coprire con il coperchio e lasciare macerare per un'ora circa; in questo modo la zucca perderà parte della sua acqua.

Mettere la pentola sul fuoco e lasciare cuocere a fuoco moderato mescolando di tanto in tanto.

Dopo un'ora circa, il succo si sarà addensato e la zucca sarà ormai morbida. Con il frullatore ad immersione, frullare la zucca direttamente nella pentola, per ottenere una purea.

# TISANA DI MENTA

- Raccogliere foglie di menta qb
- Farle seccare utilizzando una fonte di calore (possibile anche a mazzetti, appesi all'aria)

Una volta prodotta una quantità sufficiente di foglie essiccate, potrete gustarvi una buona tisana di menta.

Si portano ad ebollizione 250 ml d'acqua, si spegne il fuoco e si versa l'acqua direttamente sulle foglie **di menta** precedentemente posizionate sul fondo della tazza. Si copre lasciando in infusione per 10 minuti. Si procede poi filtrando con un colino e l'infuso è pronto.

Salute.