LE RICETTE PISANE DEI NONNI

I nonni della R.S.A. U.Viale in cucina
con i ragazzi dell'Istituto Alberghiero Matteotti

IL PROGETTO: LA CUCINA DEI NONNI

I sapori genuini della casa, le grandi tavolate di pranzi e cene di famiglia, ma soprattutto i piatti "della nonna", tipici della tradizione gastronomica italiana, potrebbero essere tra poco solo un ricordo del passato: secondo 8 italiani su 10, infatti, la cucina della nonna potrebbe essere in via di estinzione.
Per questo, dal connubio positivo fra tra l'Istituto alberghiero Matteotti e la R.S.A. Viale, è nato questo ricettario, che ha dato anche l'occasione agli anziani di entrare in contatto con un gruppo di ragazzi, e agli alunni di scoprire la ricchezza che ogni anziano porta con sé grazie ad un bagaglio di esperienza vissuta.

Questa del 2018 è la seconda edizione di un primo progetto già sperimentato nel 2012, frutto di una collaborazione tra Paim e l'Istituto Matteotti.

L'esperienza si struttura in tre fasi: la prima, quella in cui i ragazzi si recano alla R.S.A. e intervistano i nonni sulle ricette, gli ingredienti e i procedimenti. Nella seconda fase i nonni raggiungono l'Istituto Matteotti e vengono attivamente coinvolti nelle lezioni di cucina e di sala e contemporaneamente i ragazzi elaborano il materiale raccolto nella prima fase. La terza fase è quella conclusiva, un momento di condivisione in cui si presenta al pubblico il frutto del progetto, ovvero il ricettario.

Gli studenti si sono rivelati entusiasti, sia per l'opportunità di un confronto umano intergenerazionale, sia per l'arricchimento sul piano della materia scolastica. Molti dei ragazzi non conoscevano le ricette tipiche del territorio, poiché gli stessi genitori sono originari di altre regioni o anche di altre nazioni.

Potersi confrontare con ricette tradizionali del luogo in cui vivono ha portato i ragazzi anche a una discussione sugli elementi di differenza rispetto alle ricette delle proprie tradizioni, e questo è stato forse l'ingrediente che ha permesso di fare della diversità una ricchezza condivisa.
Le ricette di entrambi i progetti sono state raccolte in questo ricettario, non resta che augurare... Buon appetito!

PAIM COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

La Cooperativa Sociale Paim nasce con lo scopo di perseguire l'interesse generale della comunità, la promozione umana e l'integrazione sociale dei cittadini, in un'ottica di sviluppo e di innovazione.
Svolge attività di progettazione ed erogazione di Servizi socio-assistenziali, sanitari ed educativi e pone al centro del proprio agire una cultura di cittadinanza e di welfare, capace di rispondere a scenari in continuo mutamento.
Paim mira al consolidamento delle politiche allargate diffuse, che riguardano non la patologia ma la salute. La legge istitutiva del Servizio Sanitario Nazionale al primo articolo cita che il compito del Servizio Sanitario non è semplicemente la cura delle malattie, ma il mantenimento dello stato di benessere fisico, psichico e sociale della persona. Questo vuol dire spostare l'attenzione sulla prevenzione, sull'educazione, su un lavoro che non riguarda solo i sintomi, ma le cause.
Basti pensare che un buon funzionamento del Sistema Sanitario è in grado di coprire i bisogni di salute delle persone in misura non superiore al 20%: se anche questo fosse efficiente al massimo, riuscirebbe a soddisfare il bisogno di salute solo in parte; quindi è evidente che esistono altri fattori determinanti, che nella misura dell'80%, sono in grado di condizionare la salute delle persone pur non facendo parte del Sistema Sanitario.
Occuparsi di salute non vuol dire quindi occuparsi delle malattie delle persone ma governare e contribuire a consolidare le relazioni tra sistemi diversi che apparentemente non si occupano del benessere dei cittadini.
Attraverso la gestione in proprio o per Enti pubblici e privati, Paim nel suo operato conta numerosi servizi per le aree di competenza quali l'area infanzia e minori, l'area disabilità, l'area anziani, l'area salute mentale, la prima accoglienza, l'area servizi territoriali.

ISTITUTO ALBERGHIERO G. MATTEOTTI

L'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "G. Matteotti" ha sede a Pisa, in Via Garibaldi, 194, con succursale in Via Possenti. Il dirigente scolastico è il Prof. Salvatore Caruso. È Agenzia Formativa accreditata presso la Regione Toscana per la formazione di tipo professionale e di orientamento al lavoro, attraverso progetti finanziati dall'Unione Europea, dal Ministero del Lavoro e dal MIUR. L'Istituto Professionale "Giacomo Matteotti" rappresenta, nel panorama scolastico pisano, una presenza qualificante caratterizzata da un'attenzione costante al nuovo e da un'apertura fattuale alla realtà territoriale. L'Istituto si presenta come punto di riferimento di un vasto bacino d'utenza che comprende oltre alla Provincia di Pisa anche porzioni di quelle di Lucca e Livorno. La città di Pisa è al centro di una vasta pianura formatasi, nei secoli anteriori, dai delta dei fiumi Arno e Auser (antico nome del Serchio). Il suo territorio ha una antica tradizione turistica per quanto riguarda sia le città d'arte, sia i centri balneari e termali. A partire dagli ultimi decenni del secolo scorso l'economia, tradizionalmente legata al primario e al secondario, ha avuto un sensibile sviluppo nel settore terziario e terziario avanzato. In questo contesto economico – ambientale, l'Istituto ha attivato una serie di specializzazioni professionali che rispondono in modo concreto e significativo alla nuova realtà del territorio.

L'offerta formativa della scuola si articola nei seguenti indirizzi: Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera (articolazioni: enogastronomia e pasticceria, sala e vendita, accoglienza turistica), Economico Aziendale Serale, Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera serale. Inoltre l'Istituto Matteotti offre una sezione presso la Casa Circondariale Don Bosco e il Servizio Scuola in Ospedale.

L'articolazione degli indirizzi di studio comprende: un primo biennio, un secondo biennio e un monoennio, che hanno lo scopo di realizzare la formazione globale del cittadino e di fornire le conoscenze e le competenze necessarie per la preparazione di tecnici qualificati, per l'inserimento nel mondo del lavoro e/o per la formazione universitaria.

ACCIUGHE ALLA POVERA

dosi per 4 persone

1 kg cipolla
400 gr acciughe
1 bicchiere di aceto di vino bianco
succo di 1 limone
4 cucchiai di olio

Pulire le acciughe: togliere la lisca, togliere la testa.
In un contenitore mettere cipolla a julienne fina fina, aceto, olio, poi mettere le acciughe a marinare per 1 ora e far riposare per 12 ore.
Servire fredde.
Il piatto si chiama "acciughe alla povera" perché è realizzato con l'utilizzo di pochi ingredienti.

SALSA AI FEGATINI

dosi per 4 persone

4 fegatini di pollo
aglio vestito
prezzemolo quanto basta
1 cucchiaio di capperi
30 gr olio o burro
2 acciughe sotto sale
1 cucchiaio di farina
2 cucchiai di acqua
pane toscano raffermo quanto basta
sale quanto basta

Pulire e sciacquare i fegatini di pollo interi, porli in una padella con l'aglio vestito, il prezzemolo, i capperi l'olio (o il burro) e lasciare cuocere.
Poi frullare il tutto fino ad ottenere una pasta, o tritare grossolanamente con la mezzaluna, a seconda del gusto personale.
La salsa ottenuta si può usare sui crostini o su fette di pane tostate.

Si può fare una variante con le acciughe, che in quel caso andranno pulite e tritate, e aggiunte fin da subito in cottura.

PROSCIUTTO CRUDO E FICHI

dosi per 4 persone

12 fette di prosciutto crudo
12 fichi bianchi maturi

Lavare i fichi, lasciarli asciugare, avvolgere intorno ad ogni frutto una fetta di prosciutto e servire.

FETTUNTA

fette di pane abbrustolite
aglio
olio
sale

Strusciare l'aglio sul pane, spalmarle con olio di oliva e condire con sale e pepe.

PANE E VINO

cantucci di pane
vino
zucchero

Togliere un po' di mollica, cospargere il cantuccio di pane con vino e zucchero.

CROSTINI BURRO E ACCIUGHE

pane toscano a fette
burro senza sale
acciughe sottolio o sotto sale
capperi sotto aceto

Affettare il pane in fette di circa 1 cm di spessore, si possono tostare o utilizzare fresche.
Spalmare sulle fette di pane, generosamente, il burro.
Se si utilizzano le acciughe sotto sale, sciacquarle bene sotto l'acqua corrente, togliere le lische centrali e suddividerle in filetti. Se invece si utilizzano le acciughine sottolio, è sufficiente scolarle bene prima di adagiarne uno o due filetti sulla fetta di pane imburrata.
Per decorare, posizionare un capperino sottaceto ben strizzato nel centro del crostino.

PANE IMPOMODORATO

pane toscano a fette
pomodori maturi
olio, sale e pepe

Lavare i pomodori, tagliarli a metà e strofinarli sul pane.
Condire con abbondante olio, sale e pepe.

POMODORI RIPIENI

dosi per 4 persone

4 pomodori tondi
2 uova
150 gr di tonno
1 cucchiaio di capperi
1 cucchiaio di olive nere
3 cucchiai di maionese
sale
prezzemolo

Lavare i pomodori e tagliare loro le calotte superiori e metterle da parte. Con l'aiuto di un cucchiaio svuotarli completamente. Salarli leggermente e porli su un piatto a sgocciolare capovolti.
Nel frattempo preparare la crema di tonno: cuocere le uova fino a farle diventare sode, farle raffreddare sotto l'acqua fredda quindi sgusciarle.
In una ciotola, mettere le uova sode tagliate a pezzettini, il tonno sottolio sgocciolato, i capperi, le olive denocciolate e il prezzemolo. Tritare il tutto grossolanamente, quindi aggiungere la maionese.
Mescolare ed amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea. Con l'aiuto di un cucchiaio, riempire i pomodori con il composto ottenuto. Guarnire ogni pomodoro con un cappero o un' oliva quindi poggiare i pomodori ripieni su un vassoio e tenerli in frigo fino al momento di portarli in tavola.

TAGLIERE DI SALUMI E PASTA FRITTA

prosciutto crudo stagionato
salame toscano
finocchiona

Si possono aggiungere anche formaggi toscani con il miele oppure la pasta fritta.

Per preparare la pasta fritta:

400 g di farina 00 setacciata
30 g di lievito di birra
3 dl di acqua
sale quanto basta
olio extravergine di oliva
olio per friggere

Sciogliere il lievito in un po' d'acqua tiepida, versarlo in una ciotola dove avrete disposto la farina e impastare aggiungendo poco alla volta il liquido rimasto, il sale e un cucchiaio di olio, fino a quando non ci saranno più grumi e la miscela avrà la consistenza di una pastella molle. Coprire con un panno e lasciare riposare per 50 minuti circa (o comunque fino a che non avrà raddoppiato il volume) in un luogo caldo.
Preparare una pentola con abbondante olio, per la frittura. Trascorso il tempo di riposo prendere la pastella aiutandosi con un cucchiaio e farla cadere nell'olio in modo che si formino delle palline. Farle dorare da tutti i lati e metterle a gocciolare su un vassoio coperto di carta da cucina assorbente. Servire caldi.

PAPPA AL POMODORO

dosi per 4 persone

½ kg di pane raffermo
½ kg di pelati o pomodori freschi
1,5 lt di brodo vegetale o acqua
aglio, basilico, olio, sale e pepe

Lavare i pomodori, tagliarli a pezzettini e bollirli nel brodo con aglio, basilico e un po' di sale per mezz'ora a fuoco medio. Tagliare il pane a pezzetti e unirlo ai pomodori in cottura, continuare a far bollire per 10 minuti senza smettere di mescolare, finché non diventa una pappa. Lasciare ritirare per una ventina di minuti. Condire con olio extravergine e servire.

LASAGNE AL RAGÙ TOSCANO

dosi per 4 persone

ragù:
125 gr di carne suina,
250 gr di manzo
125 gr di passata di pomodoro
25 gr di carote
25 gr cipolla
25 gr sedano
½ cucchiaino olio extra vergine di oliva
sale e pepe quanto basta
vino bianco 125 gr
1,5l di acqua

besciamella:
500 gr di latte
50 gr di burro
50 gr di farina
noce moscata, sale quanto basta

pasta fresca all'uovo:
4 uova (circa 70 gr l'una)
400 gr di farina

Preparare la pasta fresca all'uovo (uova, farina, acqua, sale, olio).

Per fare il ragù toscano fare il soffritto con olio, cipolla, carota, sedano, poi aggiungere il macinato di bovino, il fegato, sfumare con il vino rosso o bianco, aggiungere la passata di pomodoro, lasciare cuocere per 3-4 ore.

Fare la besciamella con farina, burro, latte, sale, noce moscata, iniziando con il roux (mischiando la farina e il burro insieme), unire il latte e fare addensare il tutto, aggiungere sale e noce moscata quanto basta.

Fare 3-4 strati di lasagna, partendo da uno strato di salsa per non farle attaccare alla teglia.
Alternare uno strato di pasta, uno di ragù, uno di besciamella, poi uno di ragù e ad ogni strato aggiungere un po' di parmigiano.

Cuocere in forno statico per circa 25 minuti.

PALLETTE AI FUNGHI

dosi per 4 persone

500 gr di farina di mais
300 gr carne di suino
300 gr salsiccia
30 gr di funghi secchi
200 gr parmigiano
150 gr burro
concentrato di pomodoro
sale e pepe quanto basta

Fare il ragù, aggiungendo funghi rinvenuti o freschi e la salsiccia, (anche l'acqua dei funghi secchi in cui erano messi), aggiungere il concentrato di pomodoro e pomodorini ciliegini

Fare la polenta: cuocere per quaranta minuti della farina gialla in acqua salata, mescolando senza mai lasciare.
Servire la polenta su un piatto largo, condire con sugo a piacere.

MINESTRA DI FARRO

dosi per 4 persone

200 gr fagioli o patate
250 gr di farro
3 spicchi d'aglio
1 carota
1 sedano
1 cipolla
5 cucchiai olio extra vergine di oliva
salvia e sale quanto basta
1 lt di acqua

Mettere in ammollo il farro, cambiare l'acqua e risciacquarlo (per circa un'ora).
Bollire l'acqua con gli odori e le verdure, aggiungere fagioli o patate, e verso metà cottura il farro.

PASTA E CECI

dosi per 4 persone

200 gr di ceci
300 gr di pasta
aglio 1 spicchio
1 rametto di rosmarino
4 cucchiai olio extra vergine di oliva
sale e pepe quanto basta

Fare il soffritto con olio e aglio, aggiungere i ceci, aggiungendo brodo o acqua, e poi quando i ceci sono cotti frullarne una metà.
Aggiungere la pasta fresca corta e cuocere, poi servire il piatto caldo.

BORDATINO

dosi per 4 persone

200 gr farina gialla
150 gr cavolo nero
150 gr fagioli
2 carote
2 sedano
2 porro o cipolla
olio
sale
pepe
1 cucchiaio concentrato
20 gr pomodorini

Cuocere i fagioli a parte, lasciandoli belli acquosi.
Fare il soffritto, cuocere le verdure per 20 minuti fino a ottenere una salsina, poi aggiungere il cavolo nero a pezzi.
Alla fine aggiungere la farina gialla e girare finché è cotta. Servire calda.

CONSERVA DI POMODORO

Pomodori maturi freschi

I pomodori vengono tagliati in grossi pezzi e messi a cuocere in una pentola fino a quando non si sono sfatti, a quel punto vengono messi in uno scolapasta largo perché perdano l'acqua in eccesso e poi passati al setaccio stretto. La passata viene versata in barattoli di vetro pulitissimi, in ogni barattolo viene aggiunta una foglia di basilico. Una volta chiusi con i coperchi ermetici e avvolti in strofinacci, i barattoli vengono messi in una grossa pentola coperti con acqua fredda e lasciati bollire per circa 40 minuti. Vanno fatti raffreddare senza toglierli dall'acqua fino a quando non sono freddi. Al momento di riporli in luogo fresco e asciutto controllare che il tappo del barattolo sia piegato all'ingiù nel centro.

Conserva Cotta
Una volta cotto il pomodoro, veniva adagiato e salato su un colino di legno rettangolare o quadrato. Quando era precipitata l'acqua e rimasta la polpa, si passava frizionando il pomodoro nel colino. La passata ottenuta veniva messa nei barattoli con un pochino di olio sopra per evitare la formazione di muffa.

Conserva Cruda
Il pomodoro crudo veniva privato della buccia e dei semi e veniva messo in un colino salandolo. Il giorno successivo, dopo che aveva perso il liquido, veniva messo nei barattoli per conservarlo.

TRIPPA AL POMODORO

dosi per 4 persone

1200 gr di trippa di vitellino lessata
olio extravergine d'oliva
1 cipolla piccola
carota e sedano
sale e pepe
400 grammi di pomodoro

La trippa veniva comprata lessa e veniva rilessata e pulita dal grasso. Preparare il battuto di odori e cucinarlo in una casseruola. Aggiungere la trippa tagliata a listarelle e successivamente il pomodoro.
Lasciare cuocere per un'ora circa.

ZUPPA PISANA

dosi per 4 persone

300 gr di pane casalingo raffermo
300 gr di fagioli cannellini
2 spicchi d'aglio e un rametto di salvia
300 gr di cavolo verza
200 gr di cavolo nero
un rametto di pepolino
cipolla, sedano, carota, prezzemolo, porro e un peperoncino piccolo
2 cucchiai di conserva di pomodoro
1 bicchiere di vino bianco
olio d'oliva quanto basta

Lessare i fagioli con la salvia, l'aglio, il sale e l'olio.
A parte tritare tutti gli odori, compreso il peperoncino, far soffriggere in abbondante olio e aggiungere il pepolino, poi il cavolo verza e il cavolo nero precedentemente tritati. A metà cottura aggiungere il concentrato, il vino e lasciare evaporare, quindi nel recipiente in cui si sono cotte le verdure, passare i fagioli lessati aggiungendo tutto il loro brodo di cottura.
Salare, pepare e far cuocere almeno un'ora mescolando spesso per evitare che il brodo vegetale denso si attacchi.
A quel punto si può tagliare il pane a fette sottilissime che dovranno poi essere adagiate in una zuppiera

alternandole al minestrone ottenuto e aggiungendo sempre olio d'oliva crudo.
Volendo si possono aggiungere al minestrone durante la cottura altre verdure, come le bietole, le carote, le zucchine.
Far riposare il tutto almeno per un'ora prima di servire avendo cura di coprire la zuppiera.

FEGATO CON LE CIPOLLE

dosi per 4 persone

500 gr di fegato di vitello o di vitellone tagliato a pezzetti
500 gr di cipolle
4 cucchiai di olio d'oliva extra vergine
4 cucchiai di aceto di vino
sale quanto basta

Pelare le cipolle, poi affettarle, e metterle in una padella con l'olio.
Far cuocere le cipolle a fuoco moderato fino a quando non diventano morbide, aggiungendo un po' di acqua di tanto in tanto (se le calorie non sono un problema aumentare la quantità di olio, e non usare l'acqua).

Mettere il fegato nella padella con le cipolle, e farlo cuocere fino a quando non sia più rosso.
Versare l'aceto, salare e continuare la cottura.
A fine cottura aggiustate di sale.

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

dosi per 4 persone

1 coniglio
500 gr di pomodori
150 gr di olive nere
1 bicchiere di vino bianco secco
2 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino
Sale e pepe
Olio
Brodo

Tagliare a pezzi il coniglio e tritare l'aglio e il rosmarino. Mettere in un tegame l'olio, il trito d'aglio e rosmarino e far rosolare mescolando. In un altro tegame far rosolare i pezzi di coniglio, a fuoco vivace.
A rosolatura avvenuta, trasferire il coniglio nel tegame con il trito ed amalgamare il tutto. Versare il vino bianco e farlo evaporare, quindi unire i pomodori e le olive.
Salare e pepare, coprire con il coperchio e cuocere per 90 minuti circa su fiamma dolce, aggiungendo, se necessario, un po' di brodo caldo.
Veniva fatto un soffritto con un battuto di carota, cipolla e prezzemolo. Veniva aggiunto il pomodoro, il coniglio a pezzetti ed infine le olive nere.

BACCALÀ FRITTO

dosi per 4 persone

baccalà
farina
olio per friggere

Dissalare il baccalà sciacquandolo bene sotto l'acqua corrente e porlo a bagno per due giorni in acqua fredda, cambiando l'acqua almeno due volte al giorno.

Passati i due giorni, asciugare bene il baccalà e poi tagliarlo a pezzetti, infarinare ognuno di essi e disporli mano a mano su un piatto poi friggerli in abbondante olio d'oliva caldo.
Mantenendo il fuoco basso, friggerli pochi per volta per almeno 4 minuti per parte rigirandoli spesso e mantenendo i pezzetti ben spaziati tra di loro.
A cottura avvenuta, toglierli dall'olio e porli a sgocciolare su della carta assorbente da cucina.
Servire ancora caldo.

In un'altra versione della ricetta, dopo averlo fritto, il baccalà veniva messo nella passata di pomodoro insieme al rosmarino e all'uvetta secca. La cottura terminava quando il pomodoro raggiungeva l'ebollizione. I rametti di rosmarino venivano legati tra di loro per una più semplice rimozione.

FRITTURA MISTA

dosi per 4 persone

per la pastella:
2 uova
150 gr farina
200 ml di acqua
sale quanto basta

2 coste di sedano tagliate a metà e ritagliate a striscine
5 gambi bietola
10 strisce di zucchine
10 fiori di zucchine
10 fette di melanzane
10 fette di peperoni

4 pezzi coniglio impanato
4 cosce di pollo impanate

Passare prima nella pastella e poi friggere in olio caldo.
Coniglio e pollo friggere senza pastella.

PEPERONI RIPIENI

dosi per 4 persone

2 peperoni
300 gr carne macinata
1 uovo
100 gr di parmigiano
prezzemolo quanto basta
sale e pepe quanto basta
1 spicchio d'aglio
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
4 fette di pane raffermo
pangrattato e parmigiano per la gratinatura

Mescolare la carne macinata, l'uovo il parmigiano, il prezzemolo e il pane ammollato nell'acqua.
Riempire i peperoni e metterli in forno a 180°C per 45 minuti.

CARCIOFI RIPIENI

dosi per 4 persone

8 carciofi
1 uovo
sale fino quanto basta
pepe nero quanto basta
brodo vegetale quanto basta
50 gr pangrattato
50 gr parmigiano grattugiato
1 spicchio d'aglio
prezzemolo quanto basta
300 gr macinato di manzo
2 rametti di timo

Per prima cosa, pulire i carciofi.
Preparare il ripieno: mettere in un recipiente la carne, il formaggio, l'uovo, il sale e il pepe, il prezzemolo, il timo e mescolare.
Schiacciare lo spicchio d'aglio, aggiungere il pangrattato e mescolare gli ingredienti fino ad amalgamarli.
Prendere una pentola con dell'acqua e bollire i carciofi per 10 minuti e poi lasciarli a riposo.
Preparare poco brodo vegetale.

Riempire i carciofi con il ripieno preparato, spolverare di pangrattato e disporre su una teglia. Bagnarli leggermente con un pochino di brodo, aggiungere ancora un poco di pangrattato e l'olio sulla superficie, Cuocere in forno statico 20 minuti, poi altri 5 minuti con funzione grill, a 180°C.

POLPETTE AL SUGO DI POMODORO

dosi per 24 pezzi

220 gr macinato di manzo
165 gr salsiccia
30 gr pane raffermo (mollica)
25 gr parmigiano
1 uovo
prezzemolo quanto basta
origano secco un pizzico
sale e pepe quanto basta
olio extra vergine di oliva quanto basta
pomodoro quanto basta

Miscelare tutti gli ingredienti in un recipiente, formare delle palline tutte uguali.
Metterle nel sugo di pomodoro e lasciare cuocere 15-20 minuti, infine aromatizzare con origano.

BACCALÀ AL POMODORO

dosi per 4 persone

800 gr di pelati
2 cucchiai di concentrato
2 spicchi aglio
1 cucchiaio di capperi sotto sale
150 gr di olive nere
olio di oliva extra vergine di oliva
sale
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Far soffriggere in padella l'aglio nell'olio.
Aggiungere i pelati e il concentrato di pomodoro, e lasciare cuocere. Aggiungere capperi lavati, le olive intere, e il baccalà tagliato a pezzi.
Far insaporire il tutto, aggiustare di sale prima di spegnere il fuoco ed infine aggiungere il prezzemolo.

CACCIUCCO ALLA LIVORNESE

dosi per 4 persone

100 gr di scorfani
100 gr di gallinelle
100 gr pesce cappone
100 gr pesce prete
100 gr tracina
100 gr rana pescatrice
100 gr polpo
100 gr calamari
100 gr cicale
150 gr di cozze
150 gr di vongole
100 gr scampi
100 gr di seppie
150 gr di gamberoni
prezzemolo
aglio
concentrato di pomodoro
pelati
sale e pepe, peperoncino
vino bianco

Pulire tutto il pesce. Avendo consistenze diverse, occorrerà dividerlo per tipologia e seguire cotture diverse.

Preparare i pelati e il concentrato di pomodoro, prezzemolo, aglio e peperoncino.
Aggiungere il pesce, sfumare con il vino bianco.
Lasciare insaporire e allungare con il brodo.

In un altro pentolino, fare il soffritto e aggiungere le cicale, calamari e seppie, sfumare con il vino, aggiungere pomodoro e concentrato.

L e cozze e le vongole vanno bollite per farle aprire, dopo averle pulite dalla sabbia. Tenere l'acqua di cottura, colata dalla sabbia.

Fare il soffritto e mettere cozze e vongole, quando soffriggono aggiungere l'acqua tenuta da parte.

In un altro pentolino soffriggere aglio e prezzemolo, aggiungere gli scampi e i gamberi.

Arrostire il pane e strusciarlo con l'aglio, poi mettere il pane sul fondo del piatto e aggiungere tutti i pesci preparati.

ROAST-BEEF CON PATATE ARROSTO

dosi per 4 persone

1 kg di magro tipo noce o girello
1 kg di patate
rosmarino, aglio, sale e pepe, salvia, olio d'oliva

Prendere un pezzo di magro tipo noce o girello, poi fare un trito di rosmarino, aglio, sale, pepe, salvia.
Fare dei piccoli fori con la forchetta sul pezzo di carne e aggiungere il trito, cospargere con noce di burro e cuocere in forno.
Pelare le patate, asciugarle, farle a piccoli pezzi regolari, condire con gli odori, sale, olio e cuocere in forno.

UOVA AL POMODORO

dosi per 4 persone

8 uova
olio di oliva
pomodori maturi pelati
basilico
aglio

Far rosolare uno spicchio d'aglio in padella, aggiungere i pomodori maturi pelati a pezzi e basilico fresco.
Quando la salsa è pronta aggiustare di sale e aggiungere le uova. Cuocere e servire caldo, accompagnato da pane fresco.

CANTUCCINI

dosi per 4 persone

400 gr zucchero semolato
2 uova
3 tuorli
3 gr bicarbonato
500 gr farina
sale
250 gr mandorle

Mescolare lo zucchero, le uova intere e i tuorli, poi aggiungere la farina, il sale e il bicarbonato già setacciati insieme.
Quando l'impasto risulta omogeneo, aggiungere le mandorle mescolando per poco tempo.
Formare dei filoncini di diametro 2 cm, spennellarli con l'uovo e cospargerli di zucchero.
Cuocere in forno a 200°C per 15 minuti. Tagliare in diagonale i filoncini per ottenere dei pezzi di 1,5 cm circa e tostare su entrambi i lati in forno a 170°C.

ZUCCHERINI

dosi per 4 persone

1 kg di farina
9 uova
500 gr di zucchero
200 gr di burro
buccia di arancia e di limone
30 gr di ammoniaca per dolci
1 bottiglietta di liquore Strega
zucchero vanigliato

Separare i tuorli dagli albumi dalle uova. Montare gli albumi a neve.
Sciogliere il burro e lasciarlo raffreddare. Unirlo ai tuorli sbattuti, allo zucchero, al liquore e all'albume montato.
Unire la farina, la buccia degli agrumi grattugiata.
Versare il composto ottenuto, un cucchiaio per ciascuno zuccherino, su una teglia da forno imburrata (o con la carta forno).
Distanziare bene ogni dose perché durante la cottura aumentano di volume.
Cuocere in forno per circa 10 minuti a 180°C.
Spolverare con lo zucchero a velo.

TORTA DI MELE

dosi per 4 persone

2 uova intere
2 mele
120 gr di burro
100 gr di zucchero
1 limone
130 gr di farina
1 pizzico di sale
½ bustina di lievito per dolci

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini, aggiungere un po' di succo di limone perché non anneriscano.
Rompere le uova e sbatterle un po' con la frusta insieme a un pizzico di sale.
Aggiungere lo zucchero alle uova sbattute e girare.
Far sciogliere il burro e aggiungerlo all'impasto, grattugiare la buccia del limone e aggiungere anch'essa.
Aggiungere la farina, la mezza bustina di lievito per dolci e poi le mele.
Secondo il proprio gusto si possono aggiungere un po' di pinoli e un po' di uvetta secca.
Imburrare una teglia e versarci tutto l'impasto.
Infornare a 160°C per circa 30-40 minuti.

TORTA CÒ BISCHERI

dosi per 4 persone

200 gr di riso (non parboiled)
Un pizzico di cannella o noce moscata
160 gr di cioccolato fondente
95 gr di cacao amaro
300 gr di zucchero
1 bustina di vaniglia
115 gr di pinoli
210 gr di uva passa
170 gr di canditi misti (arancio, cedro, limone)
4 uova
½ tazzina di liquore Strega

per la pasta:
4 uova
350 gr di zucchero
150 gr di burro
1 bustina di vaniglia
scorza grattugiata di un limone
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 kg di farina

Iniziare con la preparazione del ripieno della Torta coi bischeri: cuocere il riso in acqua bollente, aggiungendo un pizzico di cannella (o noce moscata) e, quando è cotto, scolarlo e rimetterlo nella pentola. Aggiungere il cioccolato fondente fatto a pezzi e mescolare fino a farlo sciogliere; aggiungere il cacao amaro e mescolare ancora; aggiungere lo zucchero, la vanillina e mescolare. Lasciare raffreddare per 20 minuti.

Mettere le 4 uova in una terrina e montarle, usando una frusta elettrica, per almeno 10 minuti. Unire le uova montate al riso, a poco alla volta e mescolando il composto dal basso verso l'alto. Quando le uova saranno state assorbite e il composto si presenterà color cioccolato, aggiungere i pinoli, i canditi e l'uva passa messa in ammollo per qualche minuto e ben strizzata. Mescolare il tutto, attendere che il composto raggiunga la temperatura ambiente, aggiungere il liquore strega e riporlo in frigorifero.

Ora occorre preparare la pasta della Torta coi bischeri: sbattere per 10 minuti le uova con lo zucchero usando una frusta elettrica; aggiungere il burro a temperatura ambiente, la vaniglia, la scorza grattugiata di un limone, la mezza tazzina di Strega e amalgamare bene.
Aggiungere 500 gr di farina e amalgamare il tutto con la forchetta. Unire la restante farina (500 gr), il lievito e mescolare.

Quando il composto sarà diventato omogeneo, avvolgerlo in pellicola trasparente da cucina e riporlo in frigo per almeno 1 ora.

Prendere il composto, toglierne un pezzo (servirà per le decorazioni) e dividere in due parti uguali la parte restante; stendere ciascun pezzo di pasta usando un mattarello (altezza della sfoglia 3 millimetri); per praticità, la sfoglia può essere stesa direttamente su un foglio di carta da forno. Le sfoglie dovranno avere il diametro degli stampi che si intenderanno usare sommati dell'altezza dei bordi più 1-1,5 cm. Se si usano stampi da 25 cm di diametro, si otterranno precisamente 2 torte. Prendere i fogli con sopra la pasta e trasferirli negli stampi; pigiando delicatamente con le dita, far aderire la pasta lungo i bordi e lasciare fuoriuscire dai bordi dello stampo la pasta in eccesso.

Preriscaldare il forno a 180 gradi. Prendere dal frigo il composto di cioccolata precedentemente preparato, amalgamarlo velocemente e, quindi, distribuirlo sul fondo delle due tortiere.

Con la pasta messa da parte e gli eventuali avanzi, formare delle listarelle di 3-4 millimetri di spessore e massimo 1 cm di larghezza, e disporle, ad intreccio, sulle torte. Le listarelle possono essere tagliate con un coltello o, ancora meglio, con una rondella tagliapasta.

Ora occorre lavorare la pasta eccedente lungo i bordi per ricavarne i bischeri: tagliare diagonalmente la pasta

libera usando un coltellino (sia la pasta adagiata lungo i bordi che la pasta eccedente) e ripetere l'operazione lungo tutta la circonferenza.
Lavorare ciascun pezzetto arrotolandolo a cono fino a poggiarlo sul ripieno, così da formare una specie di piramide. Ripetere l'operazione lungo tutta la circonferenza.

Infornare le torte per 90 minuti, stando attenti a non far scurire eccessivamente i "bischeri"; se necessario, coprire con carta alluminio da cucina.
Se sono stati usati stampi con diametro minore di 16 cm, basteranno 60 minuti di cottura.

Una volta sfornata, lasciare raffreddare la Torta coi bischeri per circa 30 minuti, lasciandola nello stampo; trascorso questo tempo, lasciare raffreddare completamente la Torta coi bischeri su una griglia.
La Torta coi bischeri è pronta e può essere consumata.

BUCCELLATO

dosi per 4 persone

2 uova
1 albume
400 gr farina
150 gr di zucchero
20 gr di lievito di birra
5 gr bicarbonato di sodio
40 gr di cioccolato
50 gr di burro
40 gr di uvetta e 40 gr di canditi
5 gr scorza di limone
10 gr semi di anice

Unire ad una manciata di farina il lievito sciolto in poca acqua tiepida, impastare fino ad ottenere una piccola palla, coprirla con un canovaccio e lasciar riposare.
Preparare la fontana con la farina, lo zucchero, l'uvetta e i canditi, l'anice pestato, il burro già fuso e le uova.
Impastare gli ingredienti aiutandosi con l'acqua per ottenere una pasto consistente. Unire a questo impasto l'impasto con il lievito. Impastare i due composti a lungo.
Trasferire il composto in una tortiera a ciambella di circa 22 cm di diametro.
Incidere la superficie della ciambella e spennellarvi sopra l'albume con lo zucchero.
Lasciare riposare il tutto fino a quando il forno avrà raggiunto 150°C. A questo punto infornare per circa 40 minuti.

FRITTELLE DI RISO

dosi per 4 persone

400 gr riso da dolci
4 tuorli
2 albumi
400 gr zucchero
1 arancia
1 lt latte
farina quanto basta
olio per friggere
sale

Lessare il riso nel latte e quando bolle aggiungere metà dello zucchero. Impastare il riso con le uova, il succo dell'arancia spremuta e un pizzico di sale. Se la consistenza non fosse sufficiente, aggiungere poca farina.
Friggere l'impasto a piccole porzioni in olio abbondante molto caldo. Una volta fritte, asciugare le frittelle su carta assorbente e cospargerle di zucchero.

CASTAGNACCIO

dosi per 4 persone

400 gr farina di castagne
50 gr pinoli
50 gr gherigli di noce
rosmarino
olio extra vergine di oliva

Mescolare la farina con l'acqua e un pizzico di sale, l'impasto deve rimanere abbastanza denso.
Aggiungere i pinoli, i gherigli di noce frantumati, e qualche aghetto di rosmarino.
Stendere l'impasto in una teglia bassa unta d'olio, deve essere alto circa 1 cm.
Cuocere in forno già caldo a 200°C per mezz'ora.

NECCI

dosi per 5 necci (padellina da 20 cm)

150 g di farina di castagne
100-120 ml di acqua
1 pizzico di sale
1 cucchiaio di zucchero
olio extra vergine di oliva quanto basta

Per la farcitura:
300 g di ricotta di mucca freschissima
2-3 cucchiai di zucchero semolato fine

Tradizionalmente i necci venivano cotti nei "testi", dei dischi di ferro con un lungo manico, venivano unti leggermente, scaldati sul fuoco e accoppiati per far cuocere il neccio da entrambe le parti.
In assenza dei testi, si può ottenere un buon risultato con una padellina di diametro dai 16 ai 20 cm.

Mescolare la ricotta con lo zucchero e tenere da parte. Setacciare la farina in una ciotola, aggiungere lo zucchero, il sale e un po' per volta l'acqua mescolando sempre con una frusta per evitare la formazione di grumi, fino a ottenere un impasto non troppo liquido,simile a quello delle crepes. Riscaldare la padellina e ungerla con poco olio extravergine di oliva. Riempire 2/3 di un ramaiolo con l'impasto e versarlo nella padellina calda facendolo allargare bene, far cuocere 2-3 minuti a fiamma bassa da entrambi i lati. Rovesciare il neccio su un piatto, riempirlo con un cucchiaio o due di ricotta dolce, arrotolatelo e servite ancora ben caldo.

Realizzato nel 2018 da Paim Cooperativa Sociale Onlus
con la collaborazione
dei ragazzi e dei professori dell'Istituto Alberghiero Matteotti
e degli anziani della R.S.A. Umberto Viale.

Si ringraziano il Dirigente Scolastico Prof. Salvatore Caruso, gli operatori
della Cooperativa Sociale Paim e tutti coloro
che hanno collaborato alla realizzazione del progetto.

Paim Cooperativa Sociale Onlus
via S. Antioco, 70/72 Navacchio - Cascina (PI)
info@paimcoop.it - 050.779151

R.S.A. Umberto Viale
Via Garibaldi, 198 - PISA
rsa.viale@paimcoop.org - 050.570205

I.P.S.A.R. Matteotti
Via Garibaldi, 194 - Pisa (PI)
pirh01000d@istruzione.it - 050.94101

SST Azienda USL Toscana nord ovest
Servizio Sanitario della Toscana

SdS Pisana
Società della Salute della Toscana

IPSAR MATTEOTTI PISA

Paim
COOPERATIVA SOCIALE ONLUS