

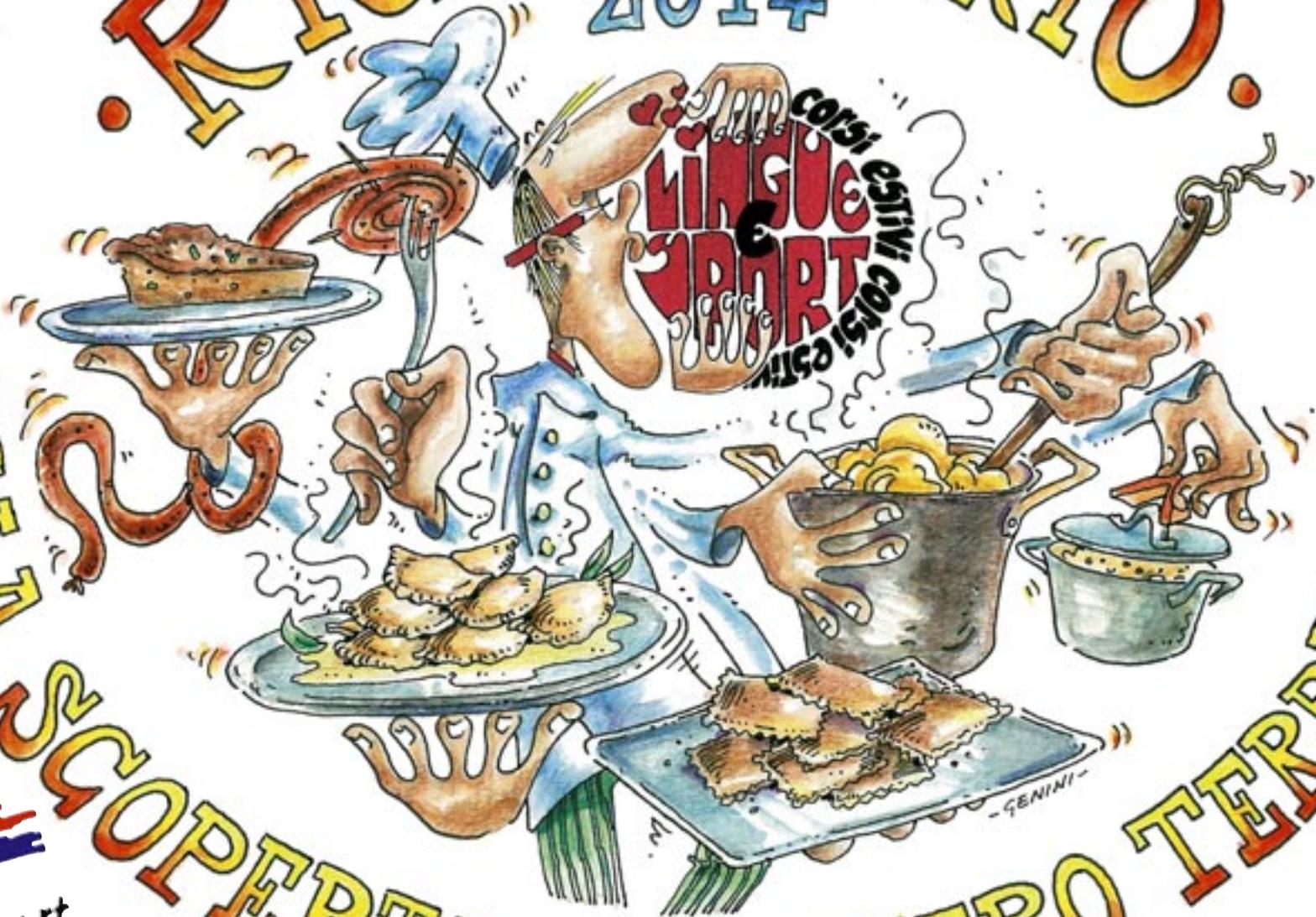
# RICETTARIO 2014

ALTA

SCOPERTA

DEL NOSTRO

TERRITORIO



  
gioventù+sport  
ticino

## Promotori



Lingue e sport - CP 1474 - 6500 Bellinzona - tel. 091 814 64 64 - [www.linguesport.ch](http://www.linguesport.ch) - [corsi-linguesport.ch](http://corsi-linguesport.ch)

---

## Sponsor



Via Al Pian 2  
6593 Cadenazzo  
tel. 091 850 29 05 - Fax 091 850 29 00

---



---

**MIGROS**  
Cooperativa Migros Ticino



**Rodolfo Scapozza**

Coordinatore attività culturali  
e conoscenza del territorio 2014

“Siamo ciò che mangiamo!”, qualcuno una volta ha detto, e come si fa a non dargli ragione. Mangiare è una delle poche cose veramente importanti che l'uomo ha da fare durante la sua permanenza sulla terra, non possiamo farne a meno.

Oggi giorno una parte del mondo (la nostra) vive nell'abbondanza e il problema di avere o meno qualcosa nel piatto non si pone praticamente più. La modernità e il benessere hanno riempito gli scaffali dei negozi con prodotti provenienti da ogni parte del globo ed ora, nelle nostre cucine, possiamo sbizzarrirci a preparare i piatti più esotici che si possano immaginare.

Durante i corsi **LINGUE E SPORT** 2014, i giovani partecipanti hanno avuto la possibilità di avvicinarsi al nostro territorio e alle nostre tradizioni attraverso delle attività didattiche che si sono svolte, in parte, fuori dalle aule scolastiche.

Il ragazzi sono stati coinvolti in un progetto che ruotava attorno all'alimentazione tradizionale ticinese.

È stata creata ad hoc una cucina/aula mobile, che ha accompagnato le varie classi nelle località in cui si sono svolte le attività sul territorio. Ogni classe ha effettuato una visita inerente ad un aspetto specifico legato al tema “alimentazione” (agricoltori, caseificio, macelleria, orti di montagna, ecc.), ha preparato il proprio pranzo seguendo ricette tradizionali ticinesi e ha allestito in lingua una delle ricette cucinate, prestando particolare attenzione al coté artistico.

Discutere con i ragazzi tutti questi aspetti ha permesso di stimolare quella sensibilità verso il territorio che ci circonda e verso le nostre tradizioni, che ci hanno plasmato nel corso dei secoli. Capire cosa mangiavano e come cucinavano i nostri avi, ha permesso di comprendere l'approccio all'ambiente che si aveva nel passato. I prodotti che si cucinavano erano indigeni, coltivati sul posto, risultato di un legame diretto con la terra. Una ricchezza culturale tramandata di generazione in generazione che ha permesso ai nostri antenati di vivere in perfetto equilibrio con l'ambiente circostante anche se questo, spesso e volentieri, metteva a dura prova la loro volontà. Tutte queste attività sono sfociate nel presente ricettario, che presenta i vari piatti attraverso delle illustrazioni effettuate con la tecnica della “matita colorata acquerellabile”. Il ragazzi hanno lavorato sotto la guida dell'artista osognese Gabriele Genini e del docente di classe, che hanno fornito loro gli strumenti per poter creare questi piccoli capolavori.

**GRAZIE E BUON APPETITO!**

## L'alimentazione non va in vacanza



Serena Fransioli Lazzarotto

Esperta cantonale  
di educazione alimentare

“Ciao, nonna bis, vieni con me a fare la spesa?” Accetta di buon grado, ma fatti pochi passi all'interno del supermercato già le gira la testa, poverina! “Ma quanta roba! E cosa sono tutti quei pacchetti, pacchettini e barattoli sugli scaffali più riempiti di etichette con sigle e siglette che di contenuti? Non sarà mica da mangiare quella roba lì?” Ecco, bisognerebbe quindi fare la spesa come se nonna bis fosse sempre con noi. Se lei quindi non riconoscesse quanto stai mettendo nel carrello, non comprarlo! Sarà sicuramente qualcosa di elaborato, preconfezionato, tutto con lo stesso insignificante sapore, sicuramente molto salato, zuccherato e probabilmente con qualche sostanza che nemmeno tu sai cos'è! Probabilmente, anzi, quasi sicuramente poco sano. Ed allora ben venga il “gustoso” progetto proposto ai nostri “mangiatori in erba” del corso estivo di Lingue&Sport voluto per far ri-scoprire il sapore autentico degli alimenti della nostra nonna bis. Ancor più gustosi quando e se preparati con le nostre stesse mani, fra fornelli e profumi da condividere con gli amici. Piatti “studiati e calcolati” dapprima anche scientificamente a tavolino e poi, dopo averli pure tradotti dal dialetto in altro idioma confederato, preparati con i prodotti del nostro generoso - e troppo spesso ancora sconosciuto - territorio, profumati con le erbe del giardino e accompagnati da un bel bicchiere di acqua fresca presa dalla solitamente ignorata fonte del rubinetto. Un piccolo tentativo, certo, quello presentato e applicato dai bravi ed entusiasti Colleghi di Lingue&Sport, ma a totale soddisfazione dei ragazzi. E soprattutto che proprio va nella direzione - con alcune accordate... licenze estive - pure voluta dai nostri programmi di insegnamento che, nel corso di “Educazione alimentare” di terza (obbligatorio) e quarta media, vogliono portare tutti i nostri adolescenti a capire, agendo in prima persona nella scelta e nella preparazione di equilibrati pasti, l'importanza di un'alimentazione sana e corretta. E chissà che pure la “piramide alimentare” non possa diventare per loro “mitica” come quella dei solitamente amati e ammirati egizi...

Gustosa lettura e buon appetito!



# IL RICETTARIO

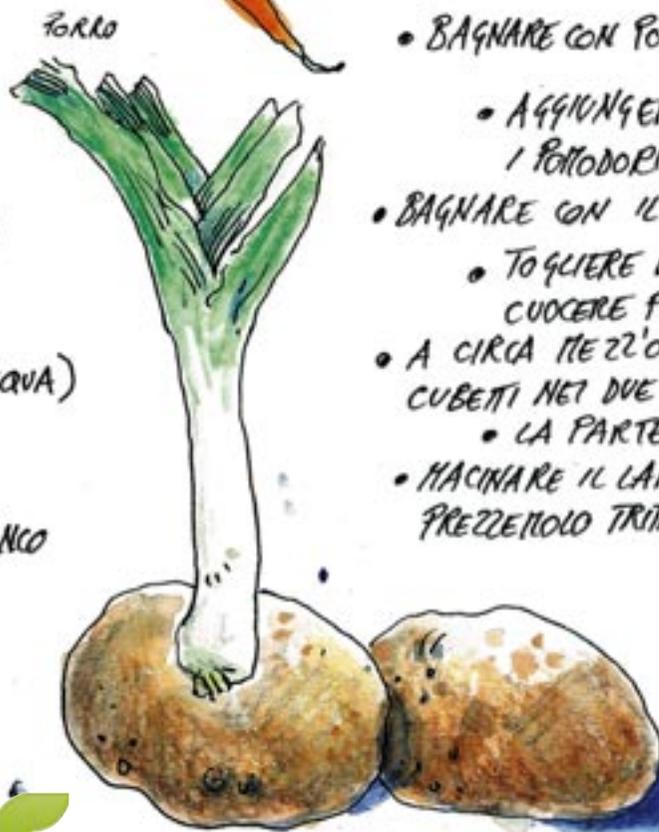
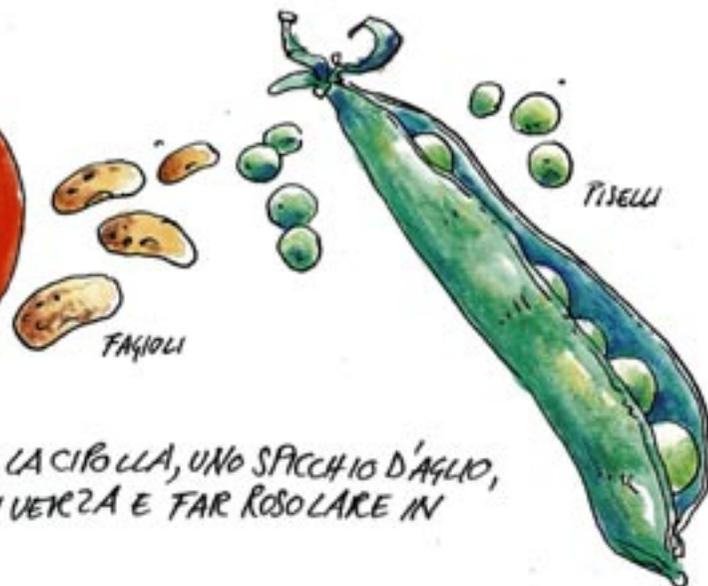
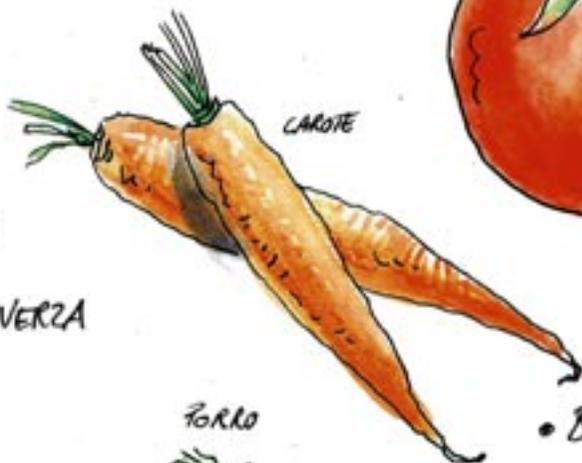
L+S

*buon appetito...  
meglio senza fumo!*

# • BOLA •

## INGREDIENTI:

- 2 CIPOLLE
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 PORRO
- QUALCHE FOGLIA DI VERZA
- BURRO E OLIO
- VINO BIANCO
- 2 CAROTE
- 1/2 GAMBO DI SEDANO
- 1-2 COSTE
- 2 POMODORI
- ALCUNE FOGLIE DI SPINACI
- 1 MANCIATA DI PISELLI
- 1 MANCIATA DI FAGIOLI MISTI (AMMORBIDITI UNA NOTTE IN ACQUA)
- 2L DI BUON BRODO
- 2 PATATE
- 100g DI LARDO SALATO BIANCO
- UNA BELLA MANCIATA DI PREZZEMOLO TRITATO



- TAGLIARE FINEMENTE LA CIPOLLA, UNO SPICCHIO D'AGLIO, IL PORRO E LE FOGLIE DI VERZA E FAR ROSOLARE IN BURRO E OLIO.
- BAGNARE CON POCO VINO BIANCO E LASCIARE EVAPORARE COMPLETAMENTE.
- AGGIUNGERE UN PEZZO DI BURRO E ROSOLARVI LE CAROTE, IL SEDANO, LE COSTE I POMODORI E GLI SPINACI TAGLIATI A CUBETTI O A STRISCIOLINE.
- BAGNARE CON IL BRODO E CUOCERE PER CIRCA UN'ORA.
- Togliere dalla pentola 1/3 del quantitativo del minestrone e farlo cuocere più a lungo del resto.
- A CIRCA MEZZ'ORA DALLA FINE DELLA COTTURA AGGIUNGERVI LE PATATE A CUBETTI NEI DUE TERZI CHE VERRANNO COTTI AL DENTE.
  - LA PARTE PIÙ COTTA VERRÀ PASSATA CON IL MIXER E ONITA ALL'ALTRA.
- MACINARE IL LARDO E L'AGLIO E AGGIUNGERVI AL LIQUIDO ASSIEME AL PREZZEMOLO TRITATO ALCUNI MINUTI PRIMA DI SERVIRE IL TUTTO.

# • CANUNSEI •

## INGREDIENTI

### PASTA:

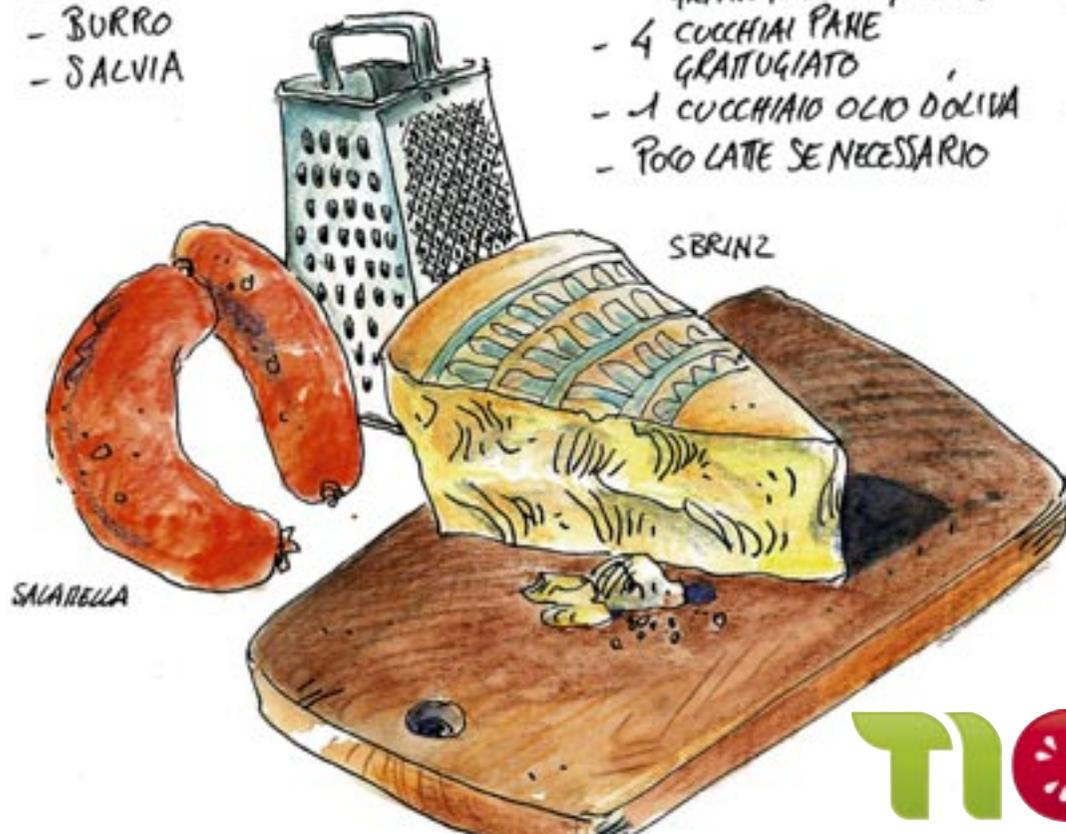
- 800g DI FARINA BIANCA
- 4 UOVA INTERE
- 1 TUORLO
- 1 CUCCHIAIO D'OLIO D'OLIVA
- ACQUA QUANTO BASTA

### CONDIMENTO:

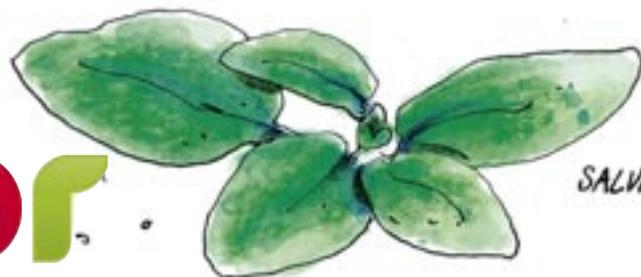
- BURRO
- SALVIA

### RIPieno:

- 300g DI SALATELLA (SUINO)  
o SACATELLI
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 MANCIATA PREZZETOLO  
FRESCO
- 2 UOVA INTERE
- 4 CUCCHIAI SBRINZ  
GRATTUGIATO (O GRANA)
- 4 CUCCHIAI PANE  
GRATTUGIATO
- 1 CUCCHIAIO OLIO D'OLIVA
- POCO LATTE SE NECESSARIO



- PREPARARE LA PASTA.  
(DEVE RISULTARE NON TROPPO DURA E NON TROPPO UGNE) E LASCIARLA RIPOSARE 30 MINUTI.
- PER IL RIPieno TRITARE LA SALATELLA CON L'AGLIO E IL PREZZETOLO, ALLA CONSISTENZA DELLA CARNE TRITA.
- UNIRE LE UOVA, L'OLIO, IL FORMAGGIO E IL PANE GRATTUGIATO, FINO AD OTTENERE UN IMPASTO OMOGENEO - EVENTUALMENTE AGGIUNGERE UN PÒ DI LATTE.
- ROSOLARE IL RIPieno IN UNA PADELLA CON UN PÒ DI BURRO PER 2 MINUTI.
- TIRARE LA PASTA PIUTTOSTO SOTTILE.
- SISTEMARE SULLA PASTA UNA MOCE DI RIPieno OGNI 4-5 CM.  
CHIUDERE A TUDO DI PORTAIONETE E TAGLIARE IN RETTANGOLI.
- CHIODERE BENE I BORDI CON IL DITO E SCHIACCIARLA A CARATELLA.
- CUOCERE IN ACQUA ABBONDANTE, SALATA E CON 1 CUCCHIAIO D'OLIO.
- METTERE I CANUNSEI NEGL'ACQUA POCO PRIMA DELL'EBOLLIZIONE PER 5-7 MINUTI CERCANDO DI MESCOLARLI IL PIENO POSSIBILE.
- SCOLARLI E CONDIRLI CON BURRO E SALVIA.



# • CAPRESE • • TICINESE •

## INGREDIENTI:

- 4 POMODORI GROSSI
- 120g FORMAGGELLA TICINESE
- ALCUNE FOGLIE DI BASILICO



- LAVARE I POMODORI E TAGLIARLI A RONDELLE.
- TAGLIARE LA FORMAGGELLA A FETTE.
- DISPORRE GLI INGREDIENTI SU UN PIATTO ALTERNANDO UNA FETTA DI FORMAGGIO CON UNA FETTA DI POMODORO.
- LAVARE UNA PARTE DELLE FOGLIE DI BASILICO E GUARNIRE IL PIATTO.

- PER LA SALSA, METTERE L'ACETO IN UNA CIOTOLA.
- AGGIUNGERE E SCIOGLIERE IL SALE.
- AGGIUNGERE L'OLIO E LA SENAPE E MESCOLARE.
- TRITARE IL BASILICO E MESCOLARE.
- COSPARGERE SUI POMODORI.

## SALSA:

- 1 PIZZICO DI SALE
- 2 CUCCHIAI DI ACETO
- 4 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA.



# • CRÈFLI •

## INGREDIENTI:

- 75g di BURRO
- 250g di ZUCCHERO
- 1 BUSTINA DI ZUCCHERO VANIGLIATO
- 100g di MIELE
- 1 1/2 DI LATTE
- 1 BICCHIERINO DI ANISETTE
- 750g di FARINA
- 1 BUSTINA DI LIEVITO



"MODULO"  
CARATTERISTICO  
STATUO IN  
LEGNO DA CUI  
SI RICAVALO  
I CRÈFLI.



- IN UNA CASSERUOLA METTERE SUL FUOCO IL BURRO, LO ZUCCHERO, LO ZUCCHERO VANIGLIATO, IL MIELE, IL LATTE E L'ANISETTE.
- QUANDO IL BURRO SI SARÀ SCIOLTO, TOGLIERE DAL FUOCO E MESCOLARE FINO A FORMARE UNA CRETA DENSA.
- AGGIUNGERE LA FARINA ED IL LIEVITO MESCOLANDO FINO A PRINCIPIO DI INDURIMENTO.
- VERSARE UN PO' DI FARINA SUL TAVOLO DI LAVORO E METTERVI L'IMPASTO, LASCIANDOLO RIPOSARE PER CIRCA 30 MINUTI.
- DOPO DI CHE LAVORARE LA PASTA E SPIANARLA FINO AD UNO SPESSORE DI 5 mm.
- CON L'AUTO DI UNA ROTELLINA TAGUAPASTA FORMARE DEI RETTANGOLI DI CIRCA 3x5 cm E METTERLI SULLA LASTRA ONTA.
- INFORNARE A METÀ ALTEZZA NEL FORNO PRERISCALDATO A 200 GRADI.
- QUANDO SONO BENE DORATI TOGLIERLI DAL FORNO.

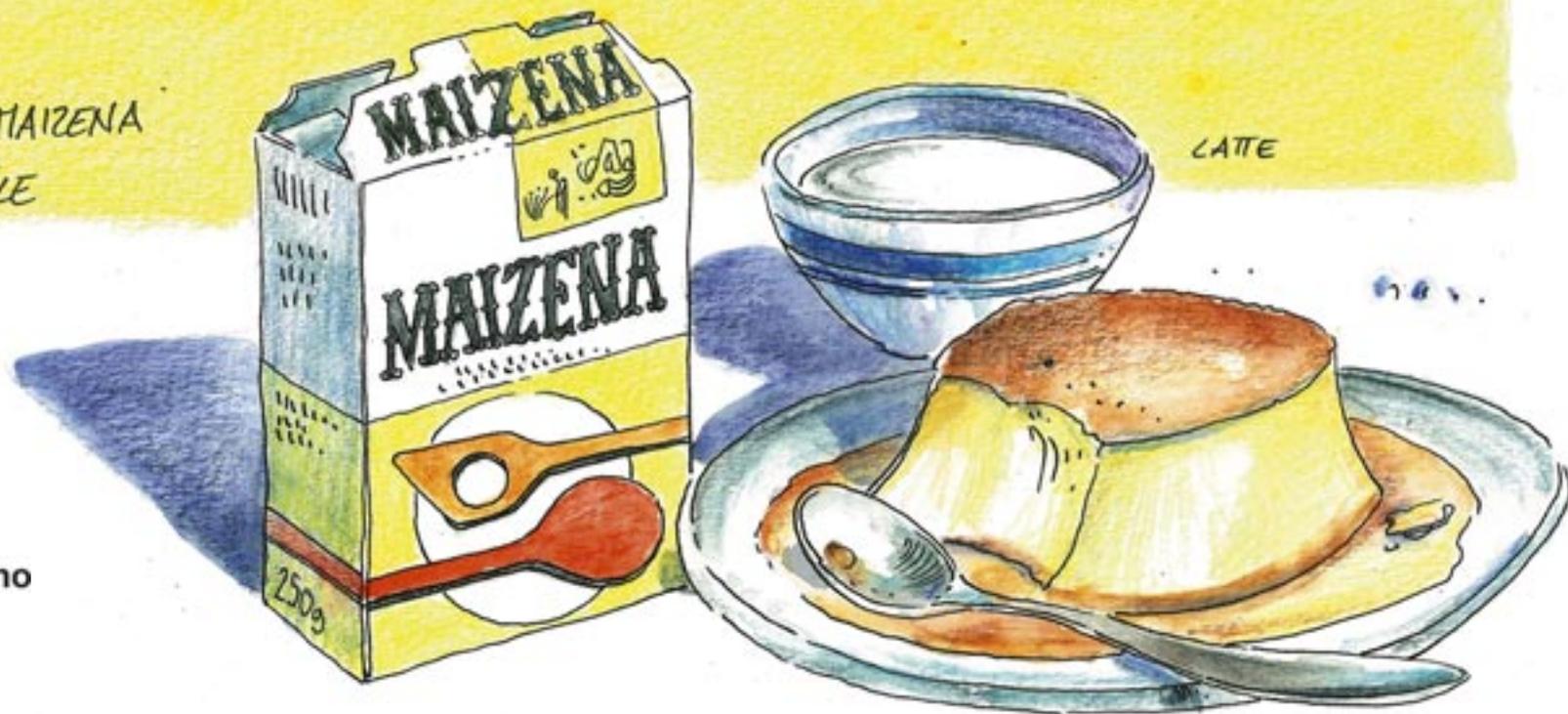


# • CRÉM. • CARAMEL.

## INGREDIENTI:

- 1 1/2 CUCCHIAIO D'ACQUA
- 120g DI ZUCCHERO
- 5dl DI LATTE
- 2 TUORLI
- 1 CUCCHIAIO DI MAIZENA
- 1 PIZZICO DI SALE

- METTERE METÀ DELLO ZUCCHERO (60g) IN UNA PENTOLA, AGGIUNGERVI L'ACQUA E RISCALDARLA FINO A CHE LO ZUCCHERO DIVENTI CARAMELLO.
- LASCIAR RIBSARE ALCUNI MINUTI ED AGGIUNGERE METÀ DEL LATTE, CONTINUARE A CUOCERE A FUOCO LENTO FINO A CHE IL CARAMELLO SIA SCIOLTO DEL TUTTO.
- IN UNA CIOTOLA UNIRE IL RESTO DEL LATTE CON LO ZUCCHERO RIMANENTE, I TUORLI, LA MAIZENA, IL SALE E SBATTERE CON LA FRUSTA.
- AGGIUNGERE IL COMPOSTO AL LATTE CARAMELLATO E PORTARE IL TUTTO FINO ALLA SOGLIA DI EBOLLIZIONE (NON DEVE BOLLIRE) CONTINUANDO A RITESTARE.
- FILTRARE LA CREMA CON IL COLINO E LASCIARLA RAFFREDDARE PRIMA DI SERVIRE.



**MIGROS**

Cooperativa Migros Ticino

# • GNOCCHI • DI • ORTICA •

## INGREDIENTI:

- 150g DI ORTICHE (PUNTA)
- 300g DI PATATE
- 300g DI FARINA BIANCA
- 1 TUORLO
- 1 PIZZICO DI BICARBONATO
- SALE
- OLIO
- BURRO
- AGLIO
- SALVIA



- LAVARE E FAR BOLLIRE LE ORTICHE PER 1 MINUTO IN ACQUA SALATA.
- SCOLARLE E IMMERGERLE SUBITO IN ACQUA FREDDA (COSÌ NON PERDONO IL COLORE VERDE).
- SCHIACCIARLE PER FAR USCIRE TUTTA L'ACQUA, TRITARLE MOLTO FINEMENTE.
- CUOCERE LE PATATE IN ACQUA SALATA CON LA BUCCIA.
- QUANDO LE PATATE SONO COTTE, SENZA FARLE RAFFREDDARE, PELARLE E SCHIACCIARLE.
- AGGIUNGERE LA FARINA BIANCA, IL TUORLO, IL BICARBONATO E POCO SALE.
- IMPASTARE IL TUTTO CON LE ORTICHE PRECEDENTEMENTE TRITATE, FORMARE DELLE SPECIE DI SALSICCIE, TAGLIARLE A PEZZETTINI DI 1-2 cm.

- IN UNA PENTOLA FAR BOLLIRE L'ACQUA CON L'AGGIUNTA DI UN CUCCHIAIO DI SALE E UN POCO D'OLIO, VERSARVI I GNOCCHI POCO ALLA VOLTA.
- QUANDO RITORNANO A GALLA, LEVARLI CON UNA SCHIUMOLA, TENERLI AL CALDO.
- IN UNA PIROFILA FARE ROSOLARE IL BURRO, L'AGLIO TRITATO E LA SALVIA E AGGIUNGERVI MAN MANO I GNOCCHI.
- SERVIRE SUBITO.



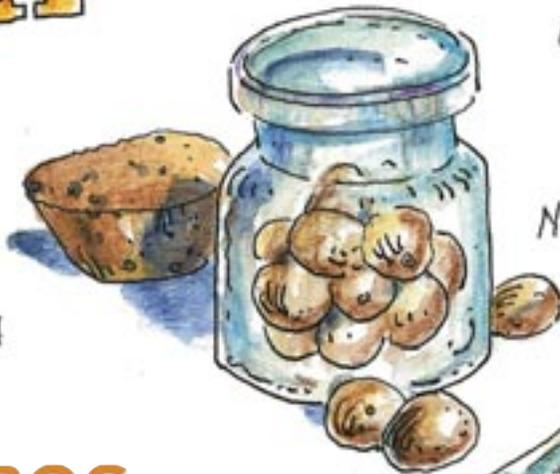
# • GNÜCC • IN • PIGNA •

## INGREDIENTI:

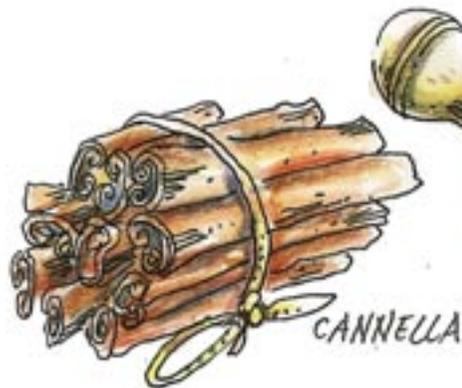
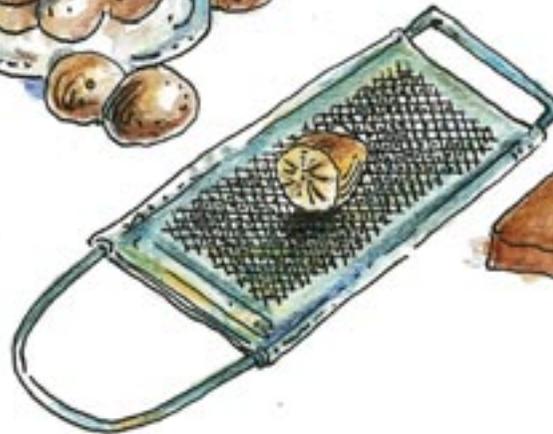
- 1 Kg di PATATE
- 1 UOVO
- 2-3 CUCCHIAI DI LATTE
- 2 CUCCHIAI DI FARINA BIANCA
- PEPE
- SALE
- CANNELLA
- NOCE MOSCATA
- 100g BURRO
- 200g DI FORMAGGIO GRASSO

**MIGROS**

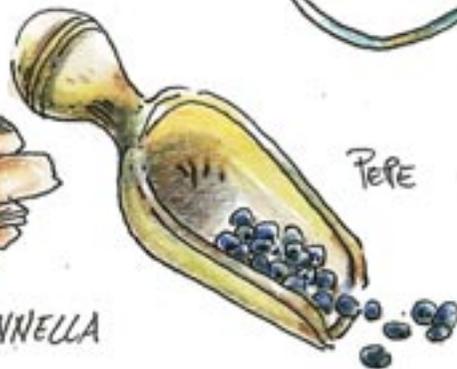
Cooperativa Migros Ticino



NOCE MOSCATA

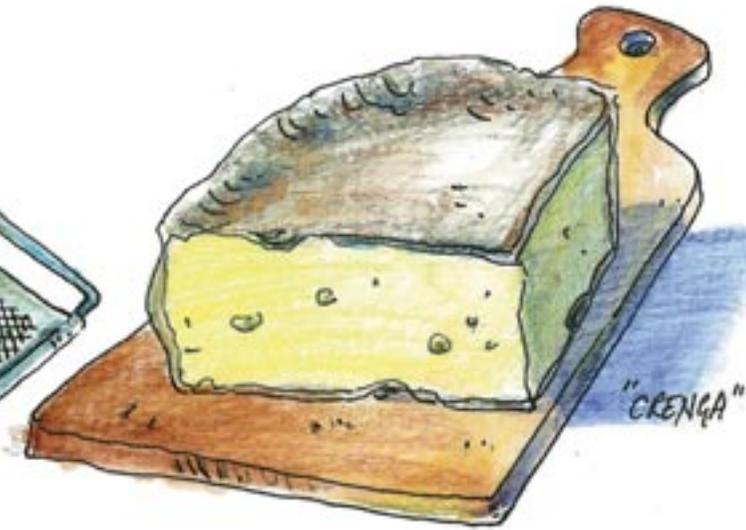


CANNELLA



PEPE

- CUOCERE LE PATATE CON LA BUCCIA, SBUCCIARLE E SCHIACCIARLE COME UNA PUREA.
- ATTAGLIARE UNENDO L'UOVO, IL LATTE E LA FARINA, AGGIUNGERE PEPE, SALE, CANNELLA E NOCE MOSCATA.
- UNGERE CON BURRO UNA PIROFILA DI RAMEO DI COCCIO E METTERE L'IMPASTO A STRATI CON IL FORMAGGIO GRATUGIATO.
- SI TERMINA CON IL FORMAGGIO E CON FIOCCETTI DI BURRO.
- CUOCERE IN FORNO A CALORE MEDIO CIRCA UN'ORA FINO A QUANDO LE PATATE AVRANNO PRESO UN BEL COLORE DORATO.



"CRENGA"

- AL POSTO DEL FORMAGGIO PRENDERE DELLA "CRENGA" (FORMAGGELLA). SI PUÒ MESCOLARE IL FORMAGGIO GIÀ CON L'IMPASTO E AROMATIZZARE CON UNO SPICCHIO D'AGLIO.
- SI PUÒ ANCHE FARE ARROSTIRE UNA CIPOLLA NELLA PIROFILA PRIMA DI SISTEMARE IL COMPOSTO.

# • GNÜCC • E • ZÜCC •

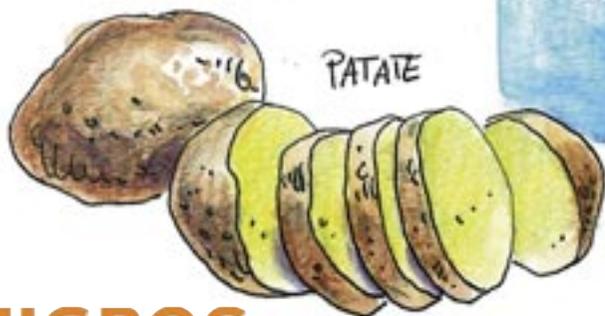
- CUOCERE SEPARATAMENTE IN ACQUA SALATA PATATE E ZUCCA SBUCCIATE E TAGLIATE GROSSOLANAMENTE.
- SGOCOLARE BENE E PASSARE IL TUTTO COME PER LA PUREA DI PATATE.
- SOFFRIGGERE LA CIBOLLA TRITATA E L'AGLIO IN UN PÒ DI BURRO, SBRICIOLARVI IL MEZZO DADO E INCORPORARLI NELLA PUREA.
- DISPORRE LA MASSA IN UNA PIROFILA INTBURRATA, COSPARGERE DI FORMAGGIO GRATUGIATO E GRATINARE PER ALCUNI MINUTI NEL FORNO PRERISCALDATO A 250 GRADI.

## INGREDIENTI:

- 600g DI PATATE
- 500g DI ZUCCA PULITA
- 2 CIBLLE
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- BURRO
- 1/2 DADO
- SBIRNZ GRATUGIATO



ZUCCA



PATATE



**MIGROS**

Cooperativa Migros Ticino

# • GRATINATO. DI RICOTTA CON BACCHE DI FRUTTA.

- SCEGLIERE LE BACCHE, LAVARE LA FRUTTA E TAGLIARLA A FETTINE.
- MESCOLARE LA RICOTTA AGLI ALTRI INGREDIENTI (SENZA BURRO E ZUCCHERO A VELO).
- SUDDIVIDERLA SU QUATTRO PIATTI O STAMPA REFRATTARI UNBURRATI.
- VERSARCI SOPRA LE BACCHE ED I FRUTTI, GRATINARE NELLA PARTE SUPERIORE DEL FORNO PER CIRCA 10 MINUTI A 240 GRADI.
- COSPARGERE DI ZUCCHERO A VELO PRIMA DI SERVIRE.

## INGREDIENTI:

- 100g DI LAMPONI
- 2 PESCHE
- 4 ALBICOCCHE
- 200g DI RICOTTA
- 1 CUCCHIAIO DI LATTE
- 2 UOVA
- 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO VANIGLIATO
- 2 CUCCHIAI DI KIRSCH
- BURRO
- 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO



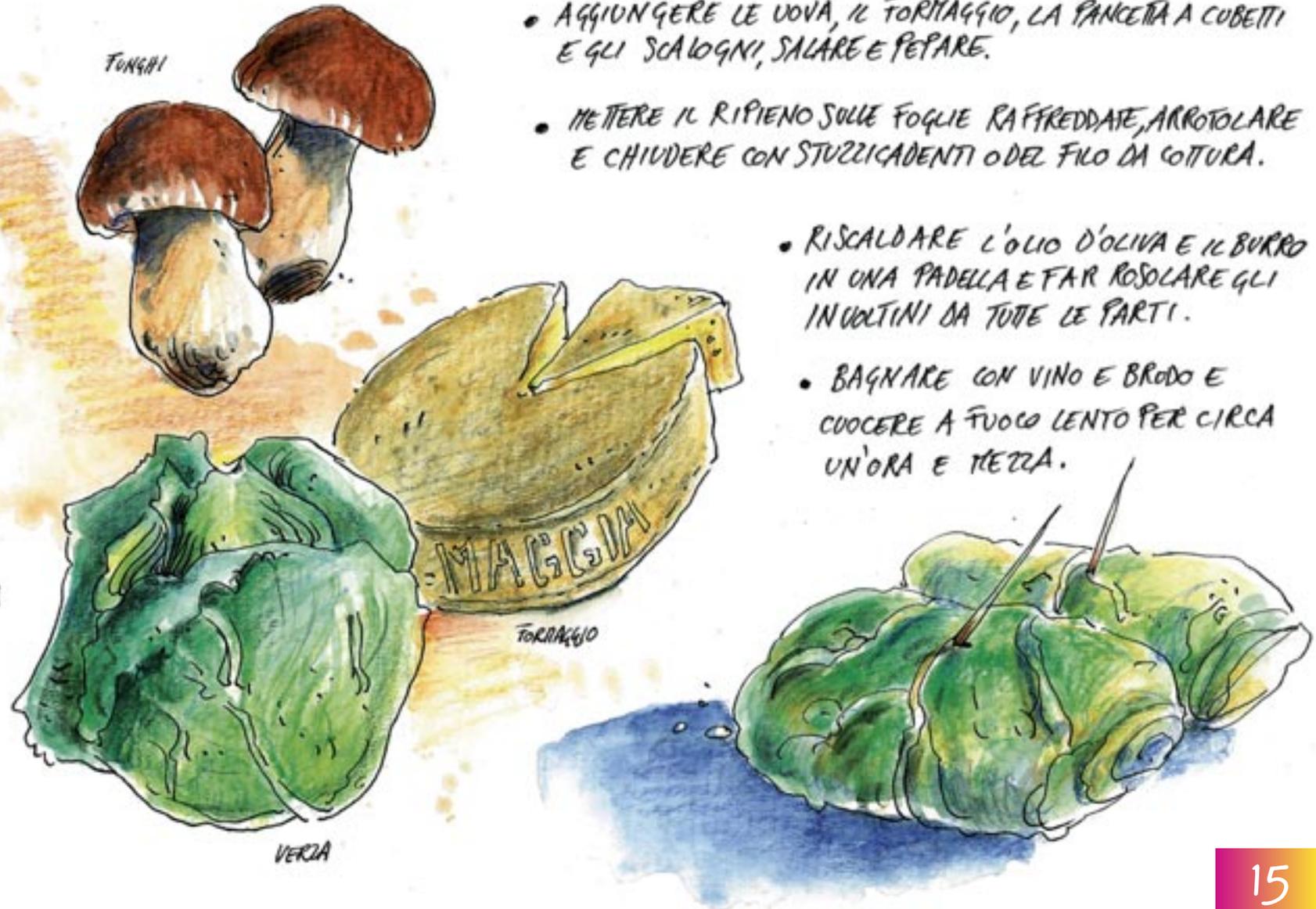
# • INVOLTINI • DI • VERZE •



- LESSARE LE FOGLIE DI VERZA IN ACQUA SALATA PER 5 MINUTI.
- METTERE A BAGNO I PANINI NEL LATTE TIEPIDO E NELLA PANNA.
- RINVENIRE NELL'OLIO DI ARACHIDI LA CARNE DI VITELLO, DI MAIALE E I FUNGHI.
- MACINARE IL TUTTO CON I PANINI MORBIDI.
- AGGIUNGERE LE UOVA, IL FORMAGGIO, LA PANCETTA A CUBETTI E GLI SCALOGNI, SALARE E PEPARE.
- METTERE IL RIPIENO SULLE FOGLIE RAFFREDDATE, ARROTOLARE E CHIUDERE CON STUZZICADENTI O DEL FILO DA COTTURA.

## INGREDIENTI:

- FOGLIE DI VERZA
- 3 PANINI
- 1dl DI LATTE
- 1dl DI PANNA
- 200g CARNE DI VITELLO MACINATA
- 200g CARNE MAIALE MACINATA
- 100g FUNGHI FRESCI
- OLIO DI ARACHIDI
- 2 UOVA
- 300g FORMAGGIO VALLE MAGGIA
- 50g PANCETTA NOSTRANA
- 2 SCALOGNI
- SALE
- PEPE
- 1dl OILIO DI OLIVA
- 50g BURRO
- 1dl VINO BIANCO
- 7dl BRODO



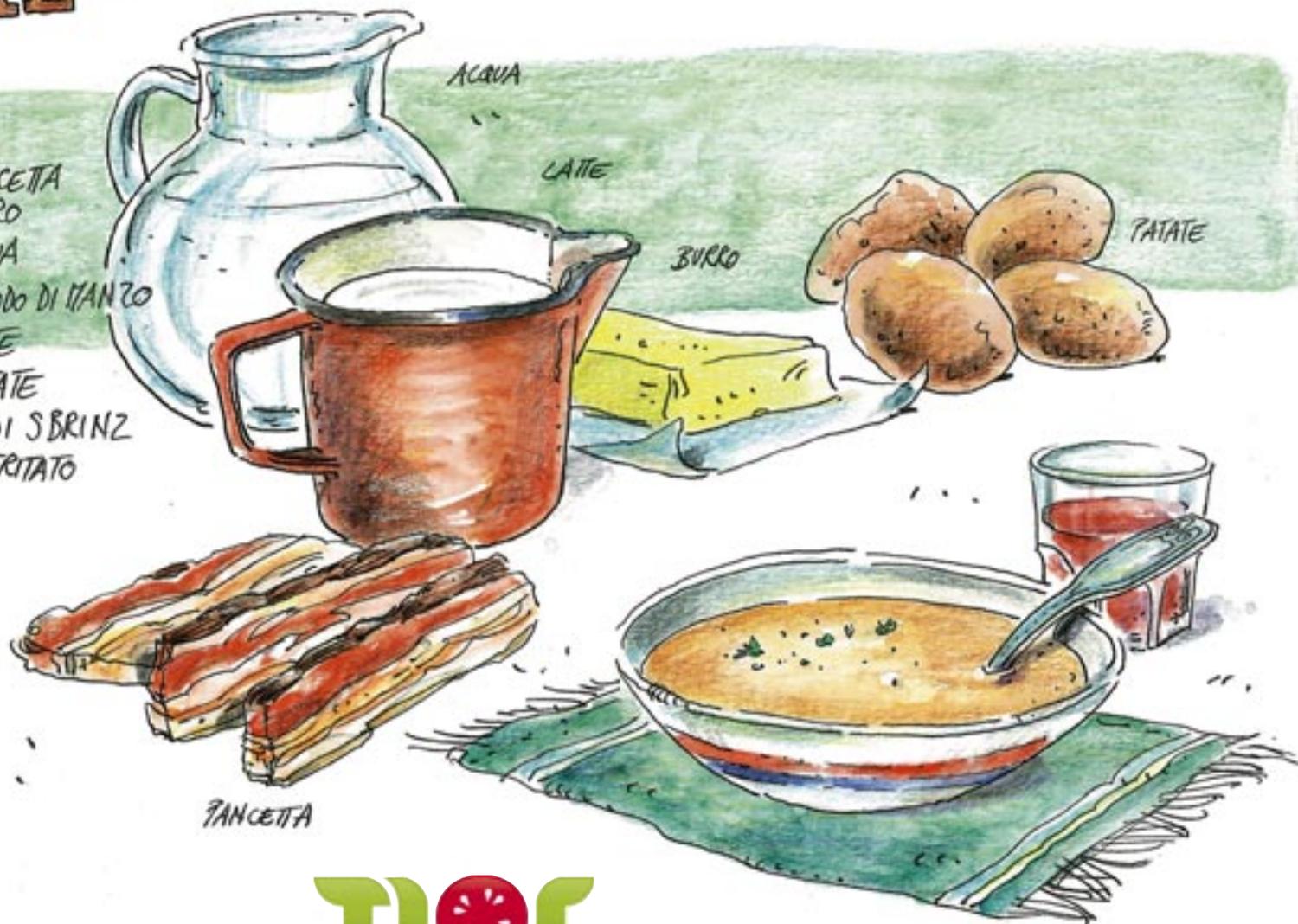
- RISCALDARE L'OLIO D'OLIVA E IL BURRO IN UNA PADELLA E FAR ROSOLARE GLI INVOLTINI DA TUTTE LE PARTI.
- BAGNARE CON VINO E BRODO E CUOCERE A FUOCO LENTO PER CIRCA UN'ORA E MEZZA.

# • MINESTRA • DI • PATATE •

- ROSOLARE NEL BURRO LA PANCETTA A PEZZETTINI.
- AGGIUNGERE L'ACQUA, IL DADO DI BRODO DI MANZO E IL LATTE.
- SBUCCIARE LE PATATE, TAGLIARLE A FETTINE.
- METTERLE IN PADELLA E CUOCERLE PER 15 MINUTI.
- FRULLARE IL TUTTO E AGGIUNGERE SBRINZ, PREZZEMOLO E SALE (SE NECESSARIO).

INGREDIENTI:

- 50g DI PANCETTA
- 50g DI BURRO
- 1/2 C DI ACQUA
- 1 DADO DI BRODO DI MANZO
- 1/2 C DI LATTE
- 700g DI PATATE
- 4 CUCCHIAI DI SBRINZ
- PREZZEMOLO TRITATO
- SALE



# PAN. COTT.

VECCHIO STAMPO PER BURRO



PANE



BURRO

## INGREDIENTI:

- 1 l di BRODO
- 200g di PANE (RAFFERITO)
- 20g di BURRO
- 3 CUCCHIAI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO.



FORMAGGIO

*buon appetito...  
meglio senza fumo!*



BRODO

- PORTARE A EBOLLIZIONE IL BRODO.
- AGGIUNGERVI IL PANE SPEZZETTATO.
- RIMESTARE E CUOCERE IL TUTTO A BASSA TEMPERATURA PER CIRCA 30 MINUTI.
- TOGLIERE DAL FUOCO.
- INCORPORARE BURRO E FORMAGGIO GRATTUGIATO.
- DISPORRE LA ZUPPA IN UNA FONDINA E SERVIRE.

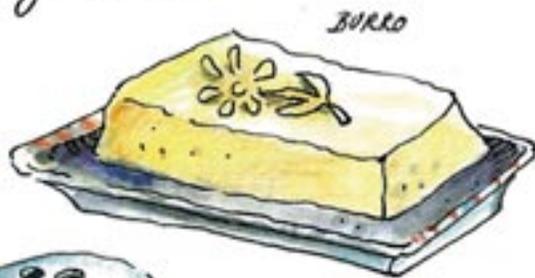
**MIGROS**

Cooperativa Migros Ticino

# • POLENTA •

## INGREDIENTI:

- 1ℓ DI ACQUA
- 1 CUCCIAIO DI SALE
- 180g FARINA BRATATA
- 180g FARINA DORATA
- 180g FARINA TARAGNA
- 30g BURRO



• FAR BOLLIRE L'ACQUA NEL TRADIZIONALE PAIULO. SALARE E AGGIUNGERE TRE QUALITÀ DI FARINA UN PÒ ALLA VOLTA, MOLTO LENTAMENTE, RIMESTANDO CONTINUAMENTE PER NON PROVOCARE LA FORMAZIONE DI GRUMI. CONTINUARE A RIMESTARE SEMPRE NELLO STESSO VERSO MISCELANDO LO STRATO PIÙ PROFONDO CON QUELLO PIÙ SUPERFICIALE.

SICCOME LA POLENTA PIÙ CUOCE PIÙ È BUONA, È OPPORTUNO FARLA CUOCERE ALTIENO 1 ORA CONTINUANDO SEMPRE A RIMESTARE. SE LA POLENTA INIZIA A ESSERE TROPPO DURA AGGIUNGERE UN MESTOLO DI ACQUA BOLLENTE. QUANDO LA POLENTA È PRONTA, AGGIUNGERE IL BURRO. UNA VOLTA PRONTA VERSATELA CON UN COLPO SOLO E DECISO SU UN PANNO DA CUCINA. SERVITELA CALDA, TAGLIANDOLA CON UN COLTELLO IN LEGNO.

BUON APPETITO!



# • RIS. IN • CAGNÓN.

- ROSOLARE LA CIBOLLA NEL BURRO.
- AGGIUNGERE IL RISO E TOSTARLO ALCUNI MINUTI.
- UNIRE LE PATATE TAGLIATE A DADINI E ROSOLARE BREVEMENTE.
- SFUMARE CON IL VINO BIANCO E LASCIARLO EVAPORARE.
- AGGIUNGERE GRADUALMENTE IL BRODO CALDO.
- RIMESTARE DI TANTO IN TANTO.
- DOPO CIRCA 20 MINUTI DI COTTURA Togliere DAL FUOCO.
- MANTECARE CON FORMAGGIO GRATTOGIATO E SERVIRE.

## INGREDIENTI:

- 300g di RISO
- 50g di BURRO
- 3 PATATE
- 1 CIBOLLA
- 1 l di BRODO
- 1 dl di VINO BIANCO
- 50g di FORMAGGIO GRATTOGIATO



**MIGROS**

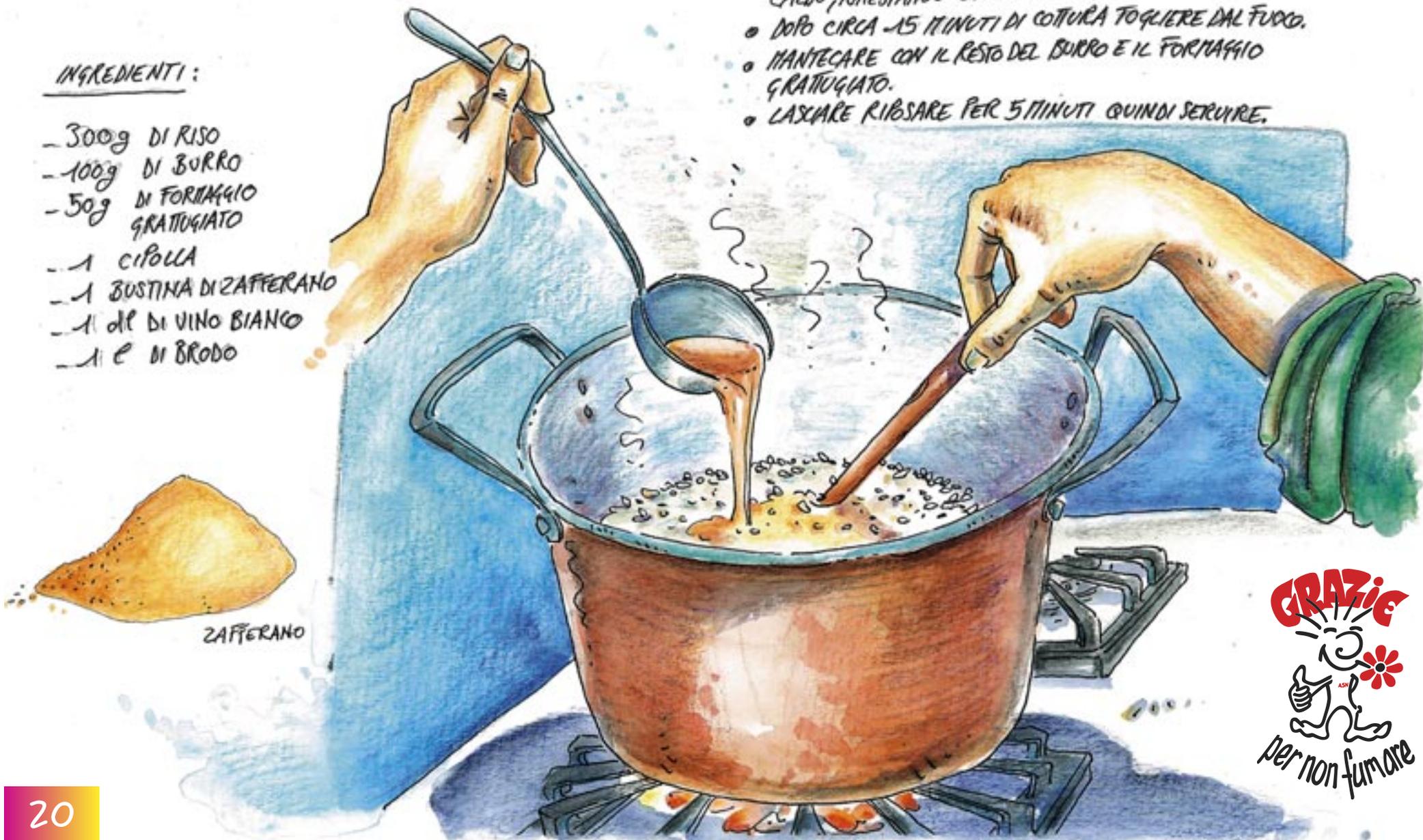
Cooperativa Migros Ticino

# • RISO •

## INGREDIENTI:

- 300g DI RISO
- 100g DI BURRO
- 50g DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 1 CIPOLLA
- 1 BUSTINA DI ZAFFERANO
- 1 dl DI VINO BIANCO
- 1 l DI BRODO

- SOFFRIGGERE LA CIPOLLA NELLA METÀ DEL BURRO.
- AGGIUNGERE IL RISO E TOSTARLO PER QUALCHE MINUTO.
- VERSARE IL VINO E LASCIARLO EVAPORARE, UNIRE LO ZAFFERANO E AGGIUNGERE GRADATAMENTE IL BRODO CALDO, RIMESTANDO CONTINUAMENTE.
- DOPO CIRCA 15 MINUTI DI COTTURA Togliere DAL FUOCO.
- MANTECARE CON IL RESTO DEL BURRO E IL FORMAGGIO GRATTUGIATO.
- LASCIARE RIPSARE PER 5 MINUTI QUINDI SERVIRE.

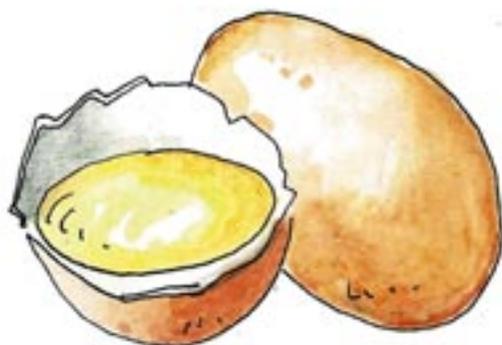


**GRATIE**  
per non fumare

# RÜSÜMADA

## INGREDIENTI:

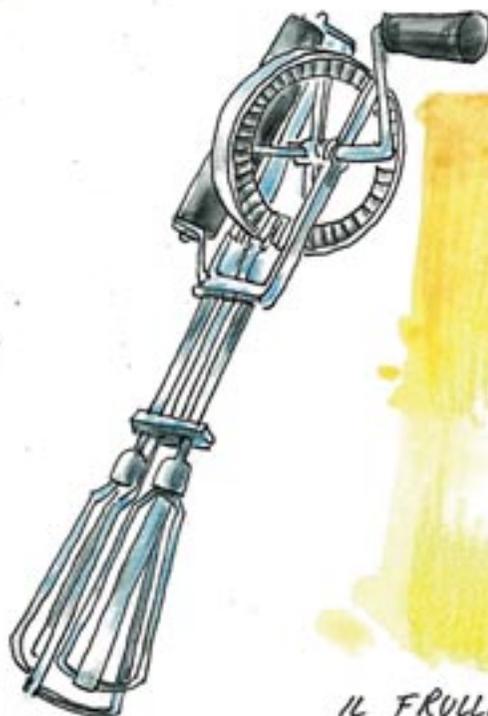
- 4 TUORLI D'UOVO
- 4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 8 CUCCHIAI DI VINO BIANCO MARSALATO



UOVA



ZUCCHERO



VINO BIANCO  
MARSALATO

- IN UNA PENTOLA BASSA MONTARE CON IL FRULLINO I TUORLI CON LO ZUCCHERO ED UNIRVI QUINDI IL VINO BIANCO.
- PORRE A CALORE MODERATO E MONTARE COME UNO ZABAGLIONE.
- TOGLIERE SUBITO DAL FUOCO E VERSARE.



# • SOUFFLÉ •

## INGREDIENTI:

- 100g DI BURRO
- 180g DI FARINA
- 1L DI LATTE
- 4 CUCCHIAI DI SBRINZ GRATTUGIATO
- NOCE MOSCATA
- SALE
- 2 TUORLI
- 250g DI FONTINA
- 2 ALBUMI

- PREPARARE UNA SALSA BIANCA (BESCIATELLA), UNIRE IL FORRAGGIO GRATTUGIATO, LA NOCE MOSCATA E IL SALE.
- AGGIUNGERE I TUORLI, IL FORRAGGIO FONTINA TAGLIATO A DADINI E IN ULTIMO, A COMPOSTO TIEPIDO, GLI ALBUMI MONTATI A NEVE.
- DISPORRE SU PIATTI PROFILA UNTI.
- INFORNARE E CUOCERE A CALORE MODERATO PER 30-35 MINUTI.
- SERVIRE SUBITO.



# TORTA DA PAN.

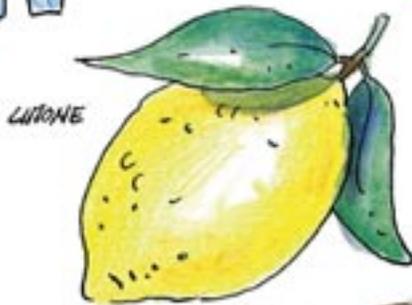
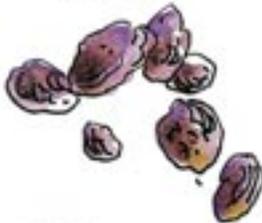
## INGREDIENTI:

- 1 1/2 l DI LATTE
- 500g PANE
- 350g UVA SULTANINA
- 300g ZUCCHERO
- 100g CEDRO CANDITO
- 100g MANDORLE MACINATE
- 100g BURRO
- 50g ATARETTI
- 20g CACAO
- 20g PINOLI
- 6 UOVA
- 2 CUCCHIAI DI GRAPPA
- 2 BASTINE DI ZUCCHERO VANIGLIATO
- 1 LITONE (SUCCO E BUCCIA)

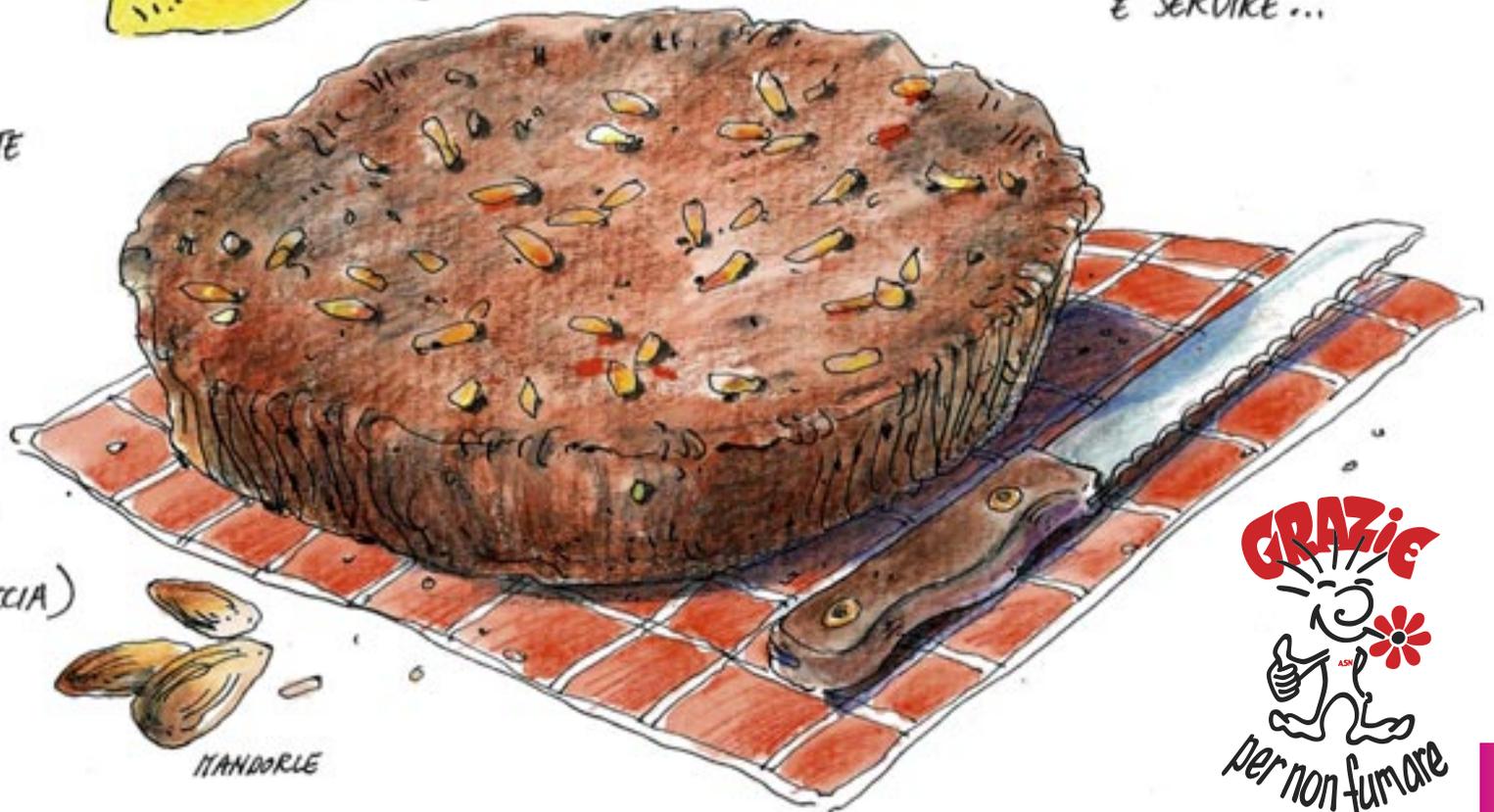


CEDRO CANDITO

UVA  
SULTANINA



LITONE



MANDORLE

- METTERE IL PANE SPEZZETIATO IN UN RECIPIENTE ABBASTANZA CAPIENTE.
- VERSARVI SOPRA IL LATTE BOLLENTE.
- LASCIARLO IN AMMOLLO PER UNA NOTTE.
- LAVORARLO CON LE MANI AFFINCHÉ NE RISULTI UN IMPASTO OMOGENEO.
- UNIRE ALL'IMPASTO TUTTI GLI ALTRI INGREDIENTI TRANNE IL BURRO E I PINOLI.
- AMALGAMARE IL TUTTO.
- IMBURRARE UNA TEGLIA (MEGLIO SE DI TERRACOTTA) E VERSARVI L'IMPASTO. DISTRIBUIRE IL BURRO A FIOCCHETTI E COSPARGERE DI PINOLI.
- PRERISCALDARE IL FORNO E CUOCERVI LA TORTA PER CIRCA 1 1/2 ORA A 180°. LASCIARE RAFFREDDARE E SERVIRE...



# • TORTA • DI • SEMOLINO •

## INGREDIENTI:

- 1½ l di latte
- un poco d'acqua
- sale
- zucchero
- 250g di semolino
- 1 uovo
- 1 scatola di canditi
- 1 tancia di uvetta
- la scorza di un limone
- zucchero vanigliato
- un po' di liquore

- FAR CUOCERE NEL LATTE CON UN PÒ DI ACQUA IL SEMOLINO CON POCO SALE E ZUCCHERO PER 5 MINUTI.
- QUANDO È TIEPIDO AGGIUNGERE L'UOVO, I CANDITI, L'UVETTA, LA SCORZA DI LIMONE, LO ZUCCHERO VANIGLIATO E UN POCO DI LIQUORE.
- RIMESTARE BENE E INFORNARE IN TERRINA UNTA PER UNA BUONA ORA A 180 GRADI, FINCHÈ È DORATA.



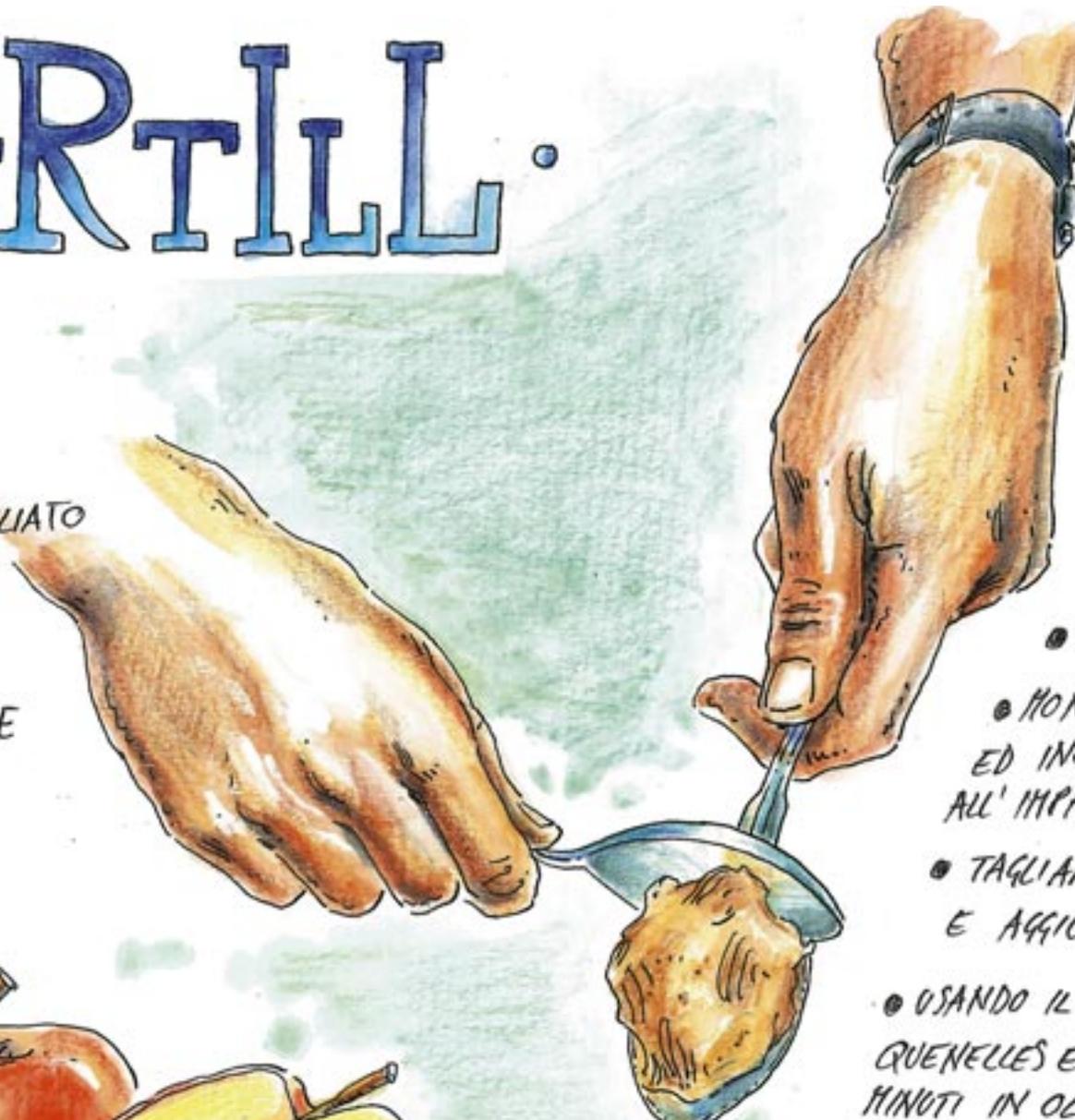
**MIGROS**

Cooperativa Migros Ticino

# TURTILLI

## INGREDIENTI:

- 2 UOVA
- ZUCCHERO
- ZUCCHERO VANIGLIATO
- 50g FARINA
- 50g FECOLA
- SCORZA DI LIMONE
- LATTE
- MELE
- OLIO



- SEPARARE I TUORLI DAGLI ALBUMI.
- MONTARE I TUORLI CON ZUCCHERO E ZUCCHERO VANIGLIATO FINO AD OTTENERE UNA MASSA CRETOSA.
- INCORPORARE DELICATAMENTE FARINA E FECOLA SETACCIATI.
- AGGIUNGERE IL LATTE FINO AD OTTENERE UNA CONSISTENZA TALE CHE L'IMPASTO RIMANE SUL CUCCHIAIO.
- AGGIUNGERE LA SCORZA DI LIMONE.
- MONTARE A NEVE FERMA GLI ALBUMI ED INCORPORARLI DELICATAMENTE ALL'IMPASTO.
- TAGLIARE A PICCOLE SCAGLIE LE MELE E AGGIUNGERLE ALLA MASSA.
- USANDO IL CUCCHIAIO FORMARE DELLE QUENELLES E FRIGGERLE PER ALCUNI MINUTI IN OLIO. RIFRESCARE I TURTILLI E ADAGIARLI SULLA CARTA ASSORBENTE.



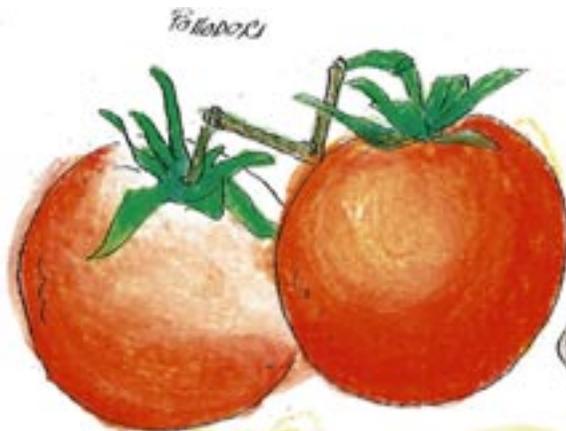
I  
LAVORI  
DEI  
RAGAZZI



# • BOLA •

## INGREDIENTI:

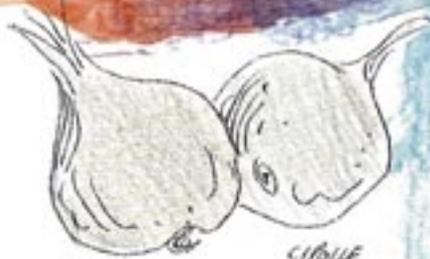
- 2 CIPOLLE
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 PORRO
- QUALCHE FOGLIA DI VERZA
- BURRO E OLIO
- VINO BIANCO
- 2 CAROTE
- 1/2 GAMBO DI SEDANO
- 1-2 COSTE
- 2 POMODORI
- ALCUNE FOGLIE DI SPINACI
- 1 MANCIATA DI PISELLI
- 1 MANCIATA DI FAGIOLI MISTI (AMMORBIDITI UNA NOTTE IN ACQUA)
- 2L DI BUON BRODO
- 2 PATATE
- 100g DI LARDO SALATO BIANCO
- UNA BELLA MANCIATA DI PREZZEMOLO TRITATO



PORRO



PATATE



CIPOLLE

• Tagliare finemente la cipolla, uno spicchio d'aglio, il porro e le foglie di verza e far rosolare in burro e olio.  
• Bagnare con poco vino bianco e lasciare evaporare completamente.  
• Aggiungere il burro e rosolare le coste, il sedano, le carote, i pomodori e gli spinaci tagliati a cubetti a stri sciolire.  
• Bagnare con il brodo e cuocere per circa un'ora.  
• Tagliare dalla pentola  $\frac{1}{3}$  del quantitativo del minestrone e farlo cuocere + a lungo del resto.  
• A circa mezz'ora della fine della cottura aggiungere le patate a cubetti in  $\frac{2}{3}$  che verranno cotti al dente.  
• La parte più cotta verrà mixata.  
• Macinare il lardo e l'aglio e aggiungere al liquido assieme al prezzemolo tritato alcune minuti prima di servire il tutto.

# • CANUNSEI •

## INGREDIENTI

### PASTA:

- 800g DI FARINA BIANCA
- 4 UOVA INTERE
- 1 TUORLO
- 1 CUCCHIAIO D'OLIO D'OLIVA
- ACQUA QUANTO BASTA

### CONDIMENTO:

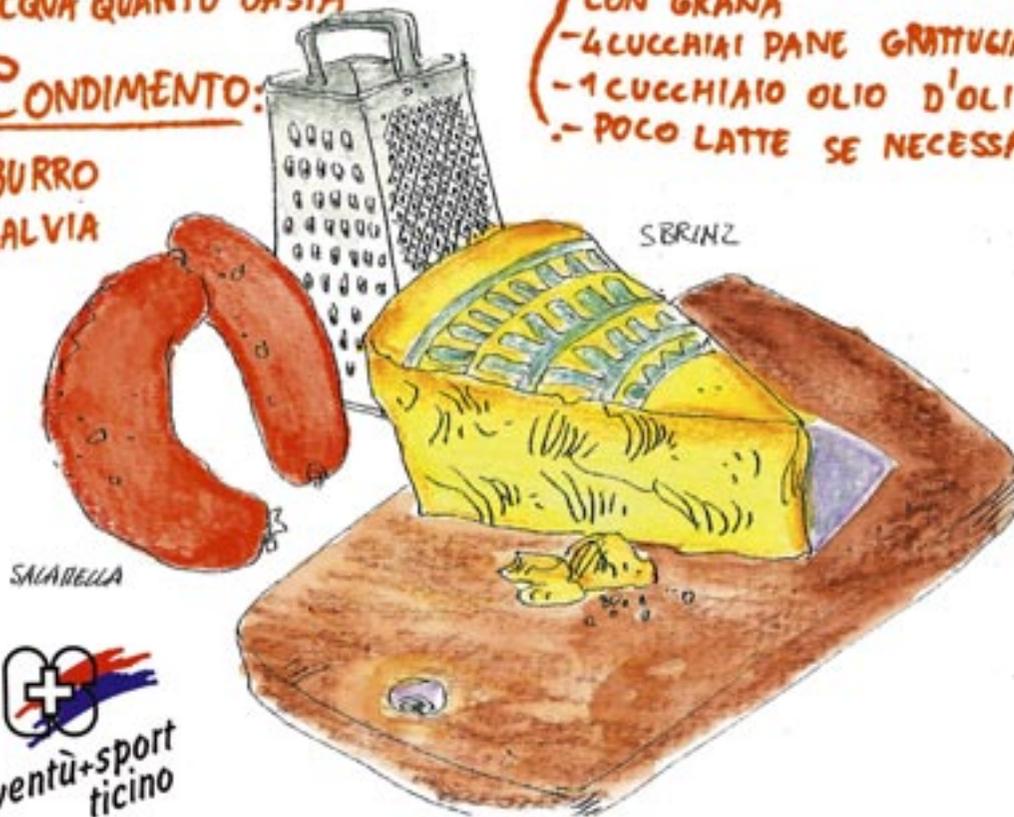
- BURRO
- SALVIA

### RIPIENO:

- 300g DI SALAMELLA (SUINO)  
O SALAMETTI
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 MANCIATA PREZZEMOLO FRESCO
- 2 UOVA INTERE
- 4 CUCCHIAI DI SBRINZ GRATTUGIATO  
CON GRANA
- 4 CUCCHIAI PANE GRATTUGIATO
- 1 CUCCHIAIO OLIO D'OLIVA
- POCO LATTE SE NECESSARIO



- PREPARARE LA PASTA. (DEVE RISULTARE NON TROPPO DURA E NON TROPPO MOLLE) E LASCIARLA RIPOSARE 30 MINUTI.
- PER IL RIPIENO TRITARE LA SALAMELLA CON L'AGLIO E IL PREZZEMOLO, ALLA CONSISTENZA DELLA CARNE TRITA.
- UNIRE LE UOVA, L'OLIO, IL FORMAGGIO E IL PANE GRATTUGIATO, FINO AD OTTENERE UN IMPASTO OMOGENEO - EVENTUALMENTE AGGIUNGERE UN PO' DI LATTE.
- ROSOLARE IL RIPIENO IN UNA PADILLA CON UN PO' DI BURRO PER 2 MINUTI.
- TIRARE LA PASTA PIUTTOSTO SOTTILE.
- COCERE IN ACQUA SALATA ABBONDANTE E CON UN CUCCHIAIO D'OLIO.
- METTERE I CANUNSEI NELL'ACQUA POCO PRIMA DELL'EBOLLIZIONE PER 5-7 MINUTI CERCANDO DI MESCOLARLI IL MENO POSSIBILE.
- SCOLARLI E CONDIRLI CON BURRO E SALVIA



SALVIA  
\* SISTEMARE SULLA PASTA UNA  
NOLE DI RIPIENO OGNI 4-5cm  
E CHIUDERLI A PORTAMONTE

# • CAPRESE • • TIGINESE •

## Ingredients

- 4 grosse tomates
- 120g fromage frais
- quelques feuilles de basilic



## Sauce

- 1 pincée de sel
- 2c vinaigre
- 4c huile d'olive (2d'olive et 2de colza)

## Préparation

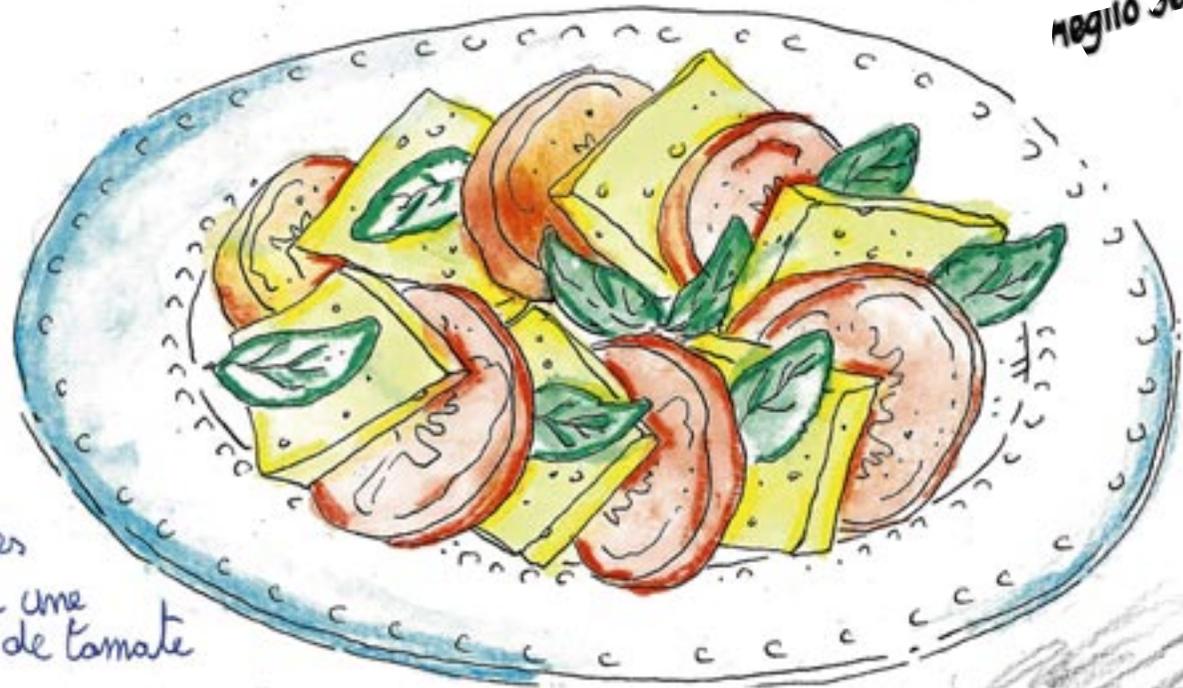
- laver les tomates et les couper en tranches
- couper le fromage en tranches
- disposer les ingrédients sur une assiette; alterner une tranche de tomate et une tranche de fromage

- laver une partie de feuilles de basilic et garnir l'assiette.

## Préparation Sauce

- Coulez la sauce mettez le vinaigre dans un bol.
- ajoutez et fondre le sel en remuant
  - ajouter huile et moutarde et remuer
  - blancher le basilic et remuer
  - Garnissez le tout sur les tomates

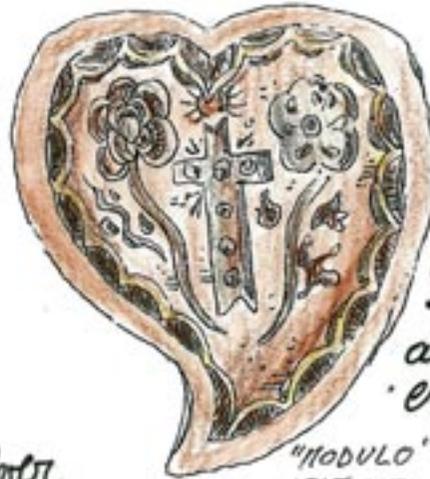
*buon appetito...  
meglio senza fumo!*



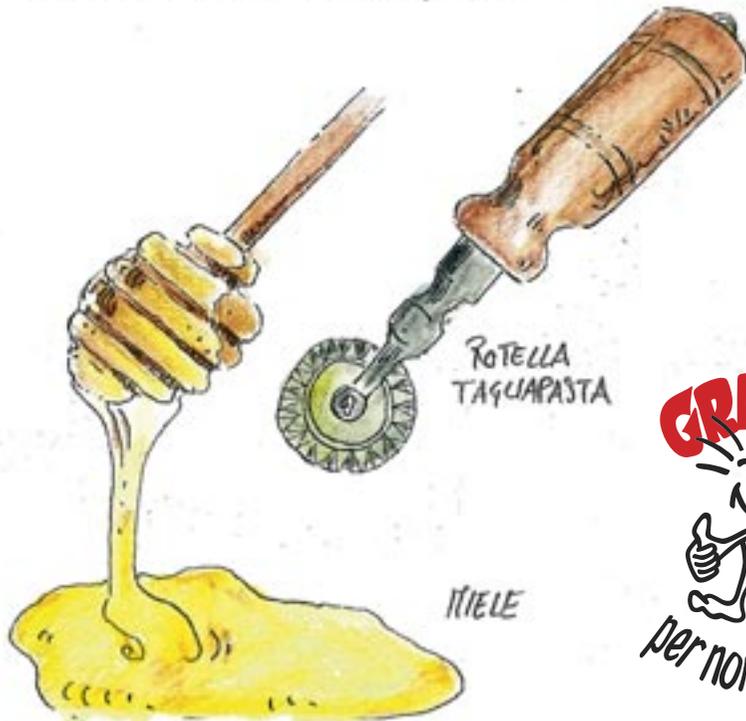
# • CREFLI •

## Zutaten:

- 75 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Honig
- 1/2 dl Milch
- 1 Gläschen Emsette
- 750 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver



"MODULO"  
CARATTERISTICO  
STAMPATO IN  
LEGNO DA CUI  
SI RICAIVANO  
I CREFLI.



• Butter, Zucker, Vanillezucker, Honig, Milch und Emsette in einer Kasserole

• Sobald die Butter geschmolzen ist, vom Feuer entfernen und rühren bis eine dicke Creme entsteht

• Mehl und Backpulver hinzugeben und umrühren bis das Ganze zu verhärten beginnt.

• Ein Löffchen Mehl auf den Arbeitstisch schütten und die Masse drauflegen und ungefähr 30 Minuten ruhen lassen.

• Nachfolgend den Teig bearbeiten und ausrollen bis zu einer Dicke von 5 mm.

• Mit Hilfe des gewöhnlichen Patisseriehäkchens Rechtecke von zirka 3x5 cm bilden und diese auf die beölte Backrohrplatte legen.

• Auf halber Backofen wurde auf 200 Grad vorgeheizt.

• Sobald sie schön goldbraun gebacken sind, werden sie aus dem Ofen entfernt.



# CRÉM CARAMEL

- METTERE METÀ DELLO ZUCCHERO (60g) IN UNA PENTOLA, AGGIUNGERE L'ACQUA E RISCALDARLA FINO A CHE LO ZUCCHERO DIVENTI CARAMELLO.

- LASCIAR RIPOSARE ALCUNI MINUTI ED AGGIUNGERE METÀ DEL LATTE, CONTINUARE A CUOCERE A FUOCO LENTO FINO A CHE IL CARAMELLO SIA SCIOLTO DEL TUTTO.

- IN UNA CIOTOLA UNIRE IL RESTO DEL LATTE CON LO ZUCCHERO RIMANENTE, I TUORLI, LA MAIZENA, IL SALE E SBATTERE CON LA FRUSTA.

- AGGIUNGERE IL COMPOSTO AL LATTE CARAMELLATO E PORTARE IL TUTTO FINO ALLA SOGLIA DI EBOLLIZIONE (NON DEVE BOLLIRE) CONTINUANDO A RIMESTARE.

- FILTRARE LA CREMA CON IL COLINO E LASCIARLA RAFFREDDARE PRIMA DI SERVIRE.

## Ingredienti:

- 1 1/2 CUCCHIAIO D'ACQUA
- 120g DI ZUCCHERO
- 5dl DI LATTE
- 2 TUORLI
- 1 CUCCHIAIO DI MAIZENA
- 1 PIZZICO DI SALE



# GNÜCC IN PIGNA.

## Ingrédients :

- 1 Kg pommes de terre
- 1 œuf
- 2-3 cuillères de lait
- 2 cuillères de farine
- Sucre, sel, cannelle, muscade
- 100 g de beurre
- 200 g de fromage gras

- Cuire les pommes de terre avec l'échalote; après la cuisson: les peler et les écraser, comme si tu dois faire un purée.
- Mélanger avec l'œuf, le lait et la farine; ajouter sucre, sel, muscade et cannelle.
- Graisser une casserole avec du beurre et y mettre une partie du mélange avec du fromage rapé; continuer jusqu'à la

MOCE MASCOVA

terminer.



"CREMA"

  
gioventù+sport  
ticino

- Terminer avec du fromage et des flocons de beurre.
- Cuire dans le four pour une heure et les faire dorer.

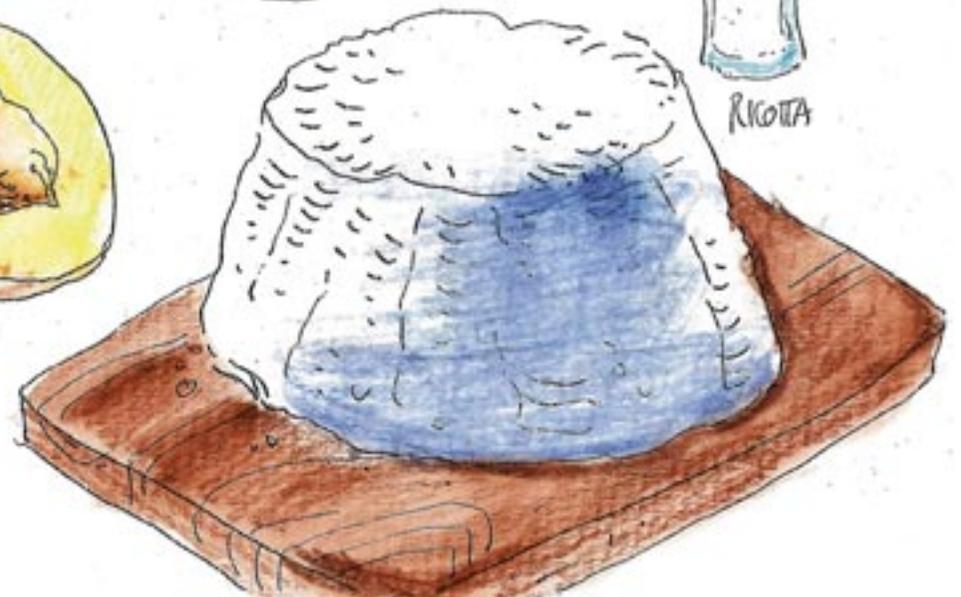
# • GRATINATO • DI RICOTTA CON BACCHE DI FRUTTA •

## Ingredienti

- 100 g Framboises
- 2 Pêches
- 4 Abricots
- 200 g Ricotta à la crème
- 1C Lait
- 2 Oeufs
- 1C Sucre vanillé
- 2C Kirsch
- 1C Beurre
- 2C. Sucre glace



- ### Préparation
- Choisir les baies, laver les fruits et les couper en petits morceaux.
  - Mélanger la ricotta avec tous les autres ingrédients (excepté le beurre et le sucre glace) jusqu'à obtention d'une pâte moelleuse.
  - Diviser la pâte en 4 moules beurrés.
  - Éparpiller dessus les fruits et les baies et faire gratiner dans la partie supérieure du four pendant 10 minutes à 240°.
  - Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

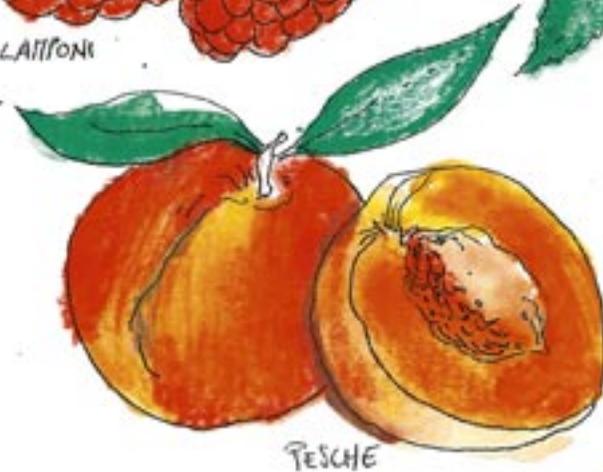
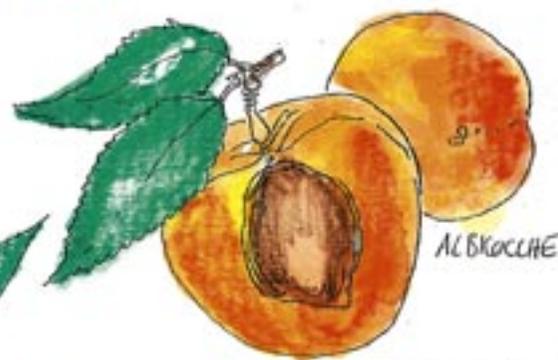
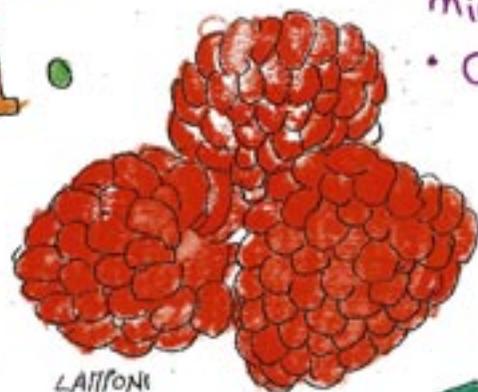


# • GRATINATO • DI RICOTTA CON BACCHE DI FRUTTA •

## Ingredienti

- 100g lamponi
- 2 pesche
- 4 albicocche
- 200g ricotta alla panna
- 1 C latte
- 2 uova
- 1 C zucchero vanigliato
- 2 C kirsch
- 1 C burro
- 2 C zucchero al velo

- Scegliere le bacche, lavare e tagliarla a fettine.
- Mescolare la ricotta agli altri ingredienti (aceto burro zucchero al velo) fino ad un impasto morbida.
- Suddividere l'impasto in 4 stampi imburrati.
- Spargere frutta e bacche sopra l'impasto e gratinare nella parte superiore del forno per 10 minuti a 240° (usare la funzione grill del forno).
- Cospargere di zucchero al velo prima di servire.



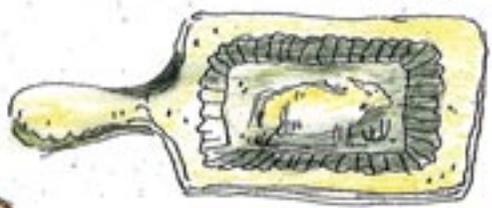
# PAN. COTT.

- 200 Gramm Brot
- 1 Liter Brühe
- 20 Gramm Butter
- 3 Löffel genebener Käse

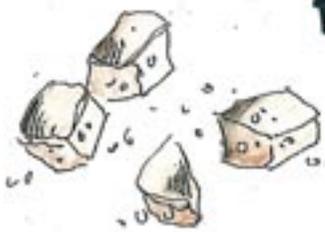
Brot  
FANE



VECCHIO STAIPO PER BURRO



BURRO  
Butter



Käse  
FORTEAFFIO



• Die Brühe zum kochen bringen.  
Das zerbröckelte Brot dazu geben,  
umrühren und auf niedriger Temperatur  
zirka 30 Minuten weiter kochen l'assen.  
Die Butter und den Käse darunter mischen  
in einer Suppenschüssel anordnen servieren.



BRIDA  
Brühe

# • POLENTA •

## Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 1 Löffel Salz
- 180 Gramm Mehl
- 180 Gramm
- 180 Gramm
- 30 Gram Butter



Zubereitung:  
Das Wasser in einem Kupfertopf zum Kochen bringen, salzen, die verschiedene Mehle langsam, unter ständigem rühren dazu fügen. Mindestens eine Stunde weiterkochen. Im Falle, dass die Polenta zu hart wird, eine Kelle heisses Wasser dazu geben. Wenn die Polenta bereit ist, Butter dazu geben und servieren.

! Guten Apetitt !

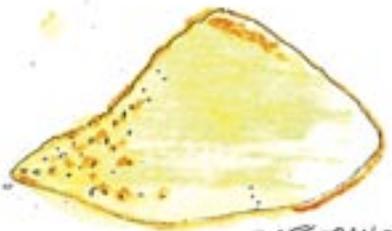
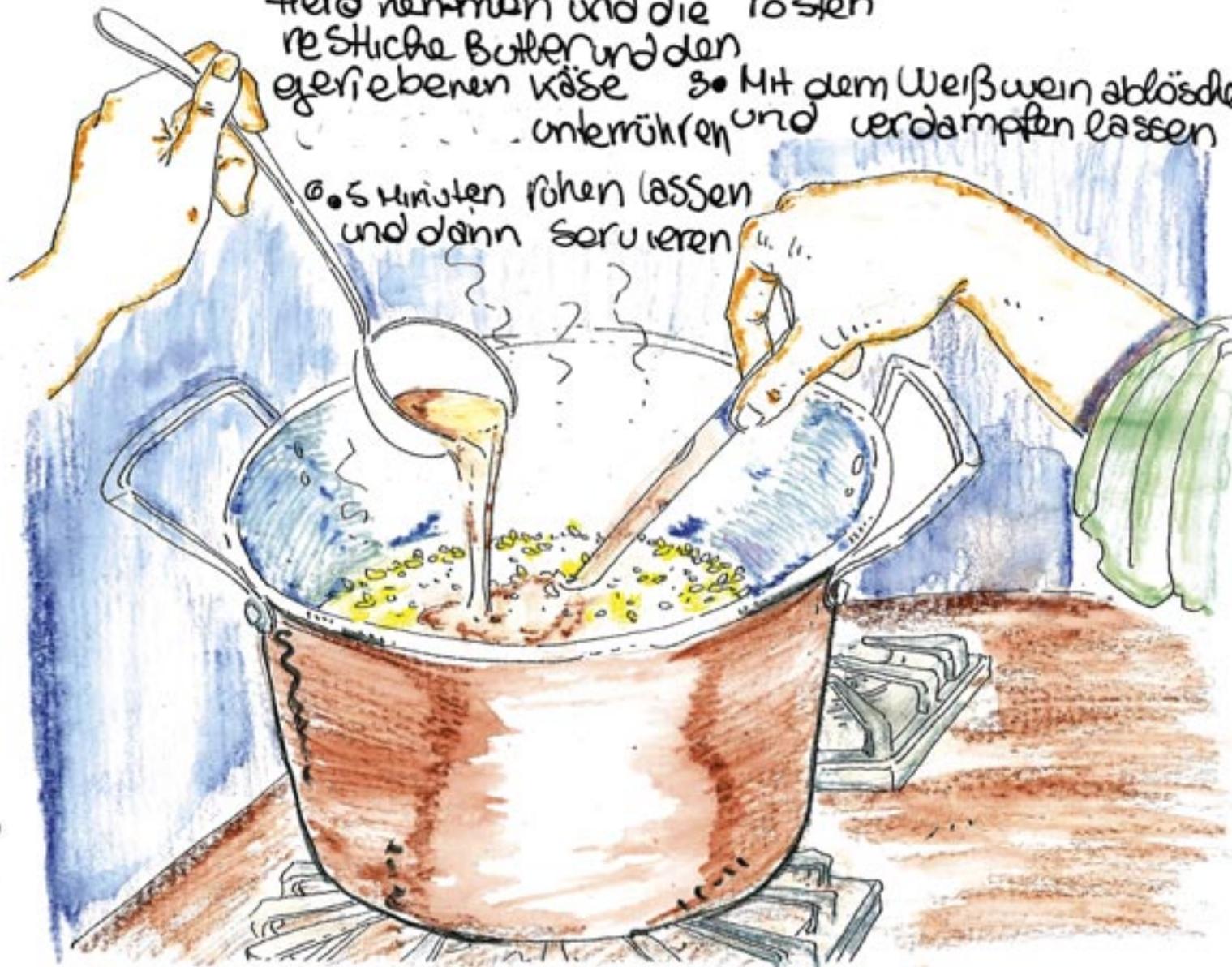


# RISOTTO

## ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 200g Risotto - Reis
- 100g Butter
- 1dl Weisswein
- 1 Päckchen Safran
- 1l Brühe
- 50g geriebenen Käse

1. Zwiebel fein hacken und in der Hälfte der Butter braten
2. Den Reis hinzufügen und für ein paar Minuten rösten
3. Mit dem Weisswein ablöschen und verdampfen lassen
4. Dann nach und nach, während des Kochens den Safran und die heiße Brühe hinzugeben
5. Nach 15-20 Minuten vom Herd nehmen und die restliche Butter und den geriebenen Käse unterrühren
6. 5 Minuten ruhen lassen und dann servieren



ZAFFERANO

buon appetito...  
meglio senza fumo!

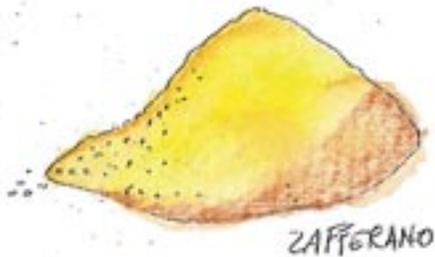
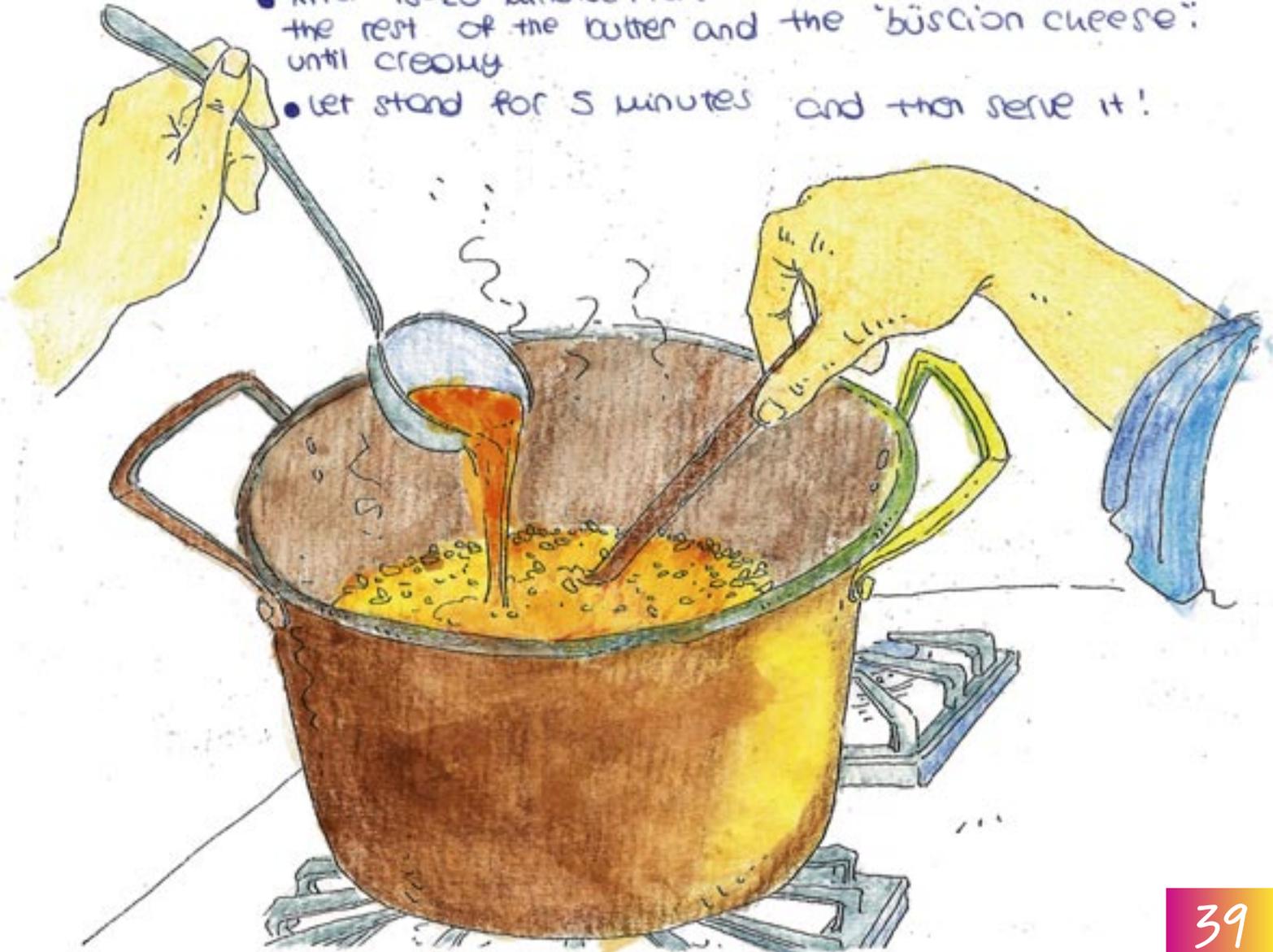
# • RISÒTT •

## Preparation

- slice finely the onion and fry it over low heat with half of the butter.
- Add the rice and toast it for some minutes.
- Simmer with white wine until reduced and then gradually add the saffron and the stock.
- After 15-20 minutes, remove from the stove. Stir in the rest of the butter and the "büscion cheeses" until creamy.
- let stand for 5 minutes and then serve it!

## Ingredients

- 1 onion
- 300 g rice for risotto
- 100 g butter
- 1 dl white wine
- 1 sachet of saffron powder
- 1l stock
- 2 "büscion cheeses"



**MIGROS**

Cooperativa Migros Ticino

# RÜSÜMADA.

## INGRÉDIENTS:

- 4 jaunes d'œuf
- 4 c. de sucre
- 8 c. de vin blanc parfumé



UOVA  
œuf



ZUCCHERO  
sucre



VINO BIANCO  
MARSALATO  
vin blanc  
marsalé / parfumé

## PRÉPARATION:

Dans une casserole fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre et mélanger, puis ajouter le vin blanc marsalé/parfumé. Faire cuire à chaleur modérée et fouetter comme un sabayon.

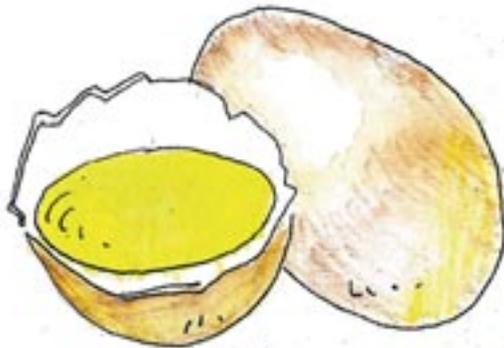


*buon appetito...  
meglio senza fumo!*

# RÜSÜMADA

## ZUTATEN

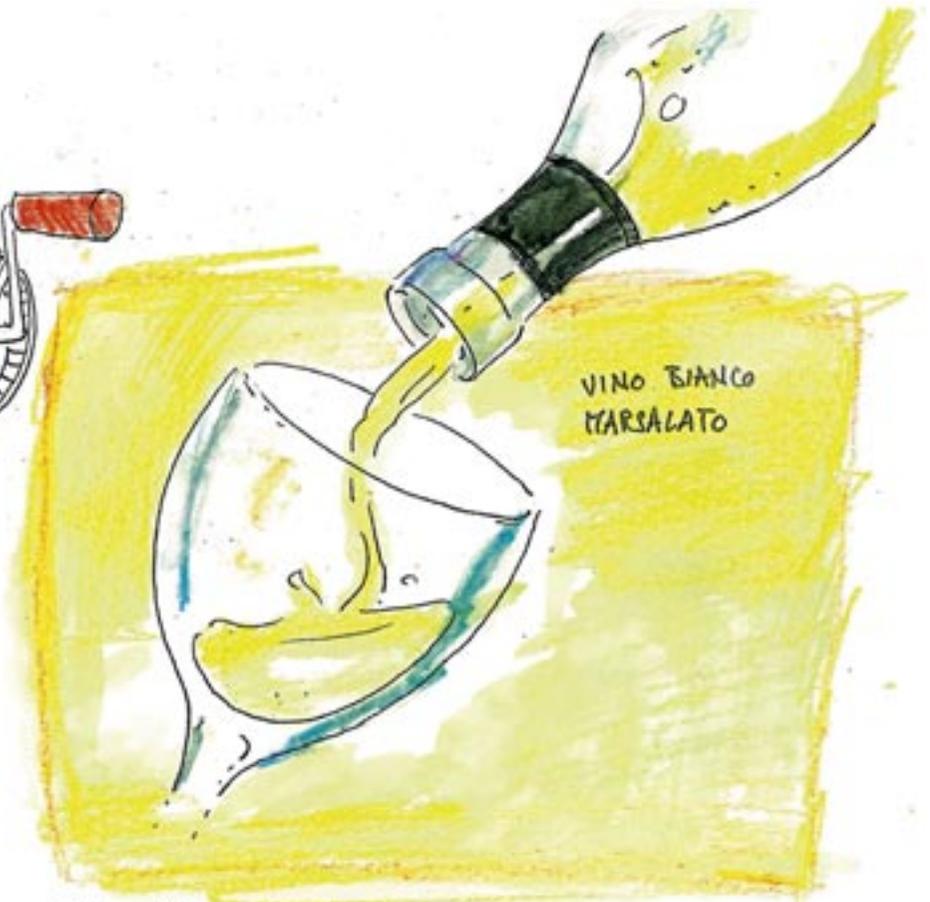
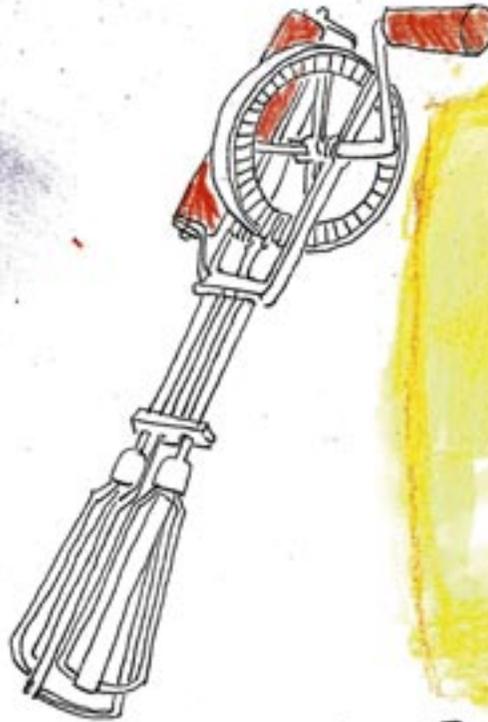
- 4 Eigelb
- 4 Eh Zucker
- 8 Eh weißer Marsala-Wein



UOVA



ZUCCHERO



VINO BIANCO  
MARSALATO

Das Eigelb und der Zucker in der Pfanne  
verrühren. Der Marsala-Wein hinzufügen.  
Bei mäßiger Hitze erwärmen und schaumig  
rühren.



# TORTA DA PAN.

## Zutaten

- 500g Brot
- 1 1/2 L Milch
- 2 Vanillezucker, (2 Beutel)
- 300g Zucker
- 6 Ei(er)
- 20g Kakaoapulver, (ungesüsst)
- 350g Rosinen
- 100g Zitronat, Zedrat (cedro candito) \*\*
- 2c Grappa (Traubenbrandtwein)
- 20g Pinienkerne, ca.
- 1 Zitrone(n), (nur die abgegrünete Seite)
- 50g Zeliähelte amaretti, (7-10 Stk)
- 100g zerbröckelte Mandel
- 100g Butter
- 1 Zitrone
- 1/2 Mandeloni

UVA SULTANINA

LITONE

MANDORLE

## Zubereitung:

Brot in kleinen Stücken schneiden und in einer Schüssel geben. Milch erhitzen und die Brotstücke gießen. mit einer Kelle das Brot gut in die Flüssigkeit drücken. Zudeckt stehen lassen, besser eine ganze Nacht lang, so wird das Brot schön weich. Brotkrümle mit Händen zu Mus verarbeiten, alle Zutaten (asser Pinienkerne und Butter) mit Kelle unterrühren. Die Masse muss zähflüssig sein. Eine beschichtete Auflaufform mit hohem Rand (35x35) mit Butter bestreichen und die Masse einfüllen. Pinienkerne darüber streuen. Backofen gut vorheizen und bei Umluft 180° zirka 1 1/2 Stunde backen. Abkühlen lassen und dann auftragen



buon appetito...  
meglio senza fumo!

# TÓRTA DA PAN.

## Ingrédients:

- 1 1/2 l de lait
- 500 g de pain
- 350 g de raisins secs
- 300 g de sucre
- 100 g de cédrat confit,
- 100 g d'amandes hachées
- 50 g de macarons
- 20 g de cacao
- 20 g de pignons
- 6 œufs
- 2 c. à soupe de grappa
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 citron (jus et écorce rapée)
- 1/2 petite ampoule d'arôme d'amandes



CEDRO CANDITO

UVA  
SULTANINA



LITONE



MANDORLE



## Préparation:

Mettre le pain émiétté dans un récipient assez grand. Verser le lait bouillant sur le pain. Laisser tremper pendant une nuit. Bien mélanger avec les mains de façon à avoir une pâte homogène. Ajouter tous les autres ingrédients au mélange sauf le beurre et les pignons. Mélanger le tout. Beurrer le moule (si possible en terre cuite) et y verser le mélange. Distribuer le beurre à petits flacons. Parsemer avec les pignons. Préchauffer le four et cuire le gâteau pendant environ 1 1/2 heure à 180 degrés. Laisser refroidir et servir.



Sarg

# • TORTA • DI • SEMOLINO •

## Vorbereitung

Den Griess in der Milch mit ein wenig Wasser, Salz und Zucker 5 Minuten kochen.

Wenn es lauwarm ist, das Ei, die kandierten Früchte, die Rosinen, die Zitronenschale, den Vanillezucker und den Likör dazu geben. Gut rühren und den Teig eine Stunde in einer Kuchenform bei 180° backen.

## Zutaten

- 1,5 L Milch
- ein wenig Wasser,
- Salz nach Bedarf,
- Zucker nach Bedarf,
- 250g Griess,
- 1 Ei,
- 1 Schachtel kandierte Früchte,
- 1 Hand voll Rosinen,
- 1 Beutel Vanillezucker,
- 1 Zitronenschale,
- 1 Esslöffel Likör.



# TURTILLI.

## INGREDIENTI:

- 2 uova
- zucchero
- zucchero vanigliato
- 50 g farina
- 50 g fecola
- scorza di limone
- latte
- mele
- olio



*buon appetito...  
meglio senza fumo!*



- separare i tuorli dagli albumi.
- montare i tuorli con zucchero e zucchero vanigliato fino ad ottenere una massa cremosa.

- incorporare delicatamente farina e fecola setacciati.

- aggiungere il latte fino ad ottenere una consistenza tale che l'impasto rimane sul cucchiaino.

- aggiungere la scorza di limone.

- montare a neve ferma gli albumi ed incorporarli delicatamente all'impasto.

- tagliare a piccole scodolle le mele e aggiungere alla massa.

- usando il cucchiaino formare delle quenelles e friggere per alcuni minuti in olio. Ripescare i Turtilli e adagiarli sulla carta assorbente.

Nina; Claudia; Lea 2° mate

28.07.2014

# Boia

Ingredienti:	Quantità:	Valore energetico:
- 2 uova	- 70g	- 89kcal
- 8 spicchi d'aglio	- 5g	- 6,5kcal
- 1 porro	- 50g	- 15kcal
- alcune foglie di verza	- 100g	- 20kcal
- burro e olio	- burro 100g/olio 100ml	- 785/745 kcal
- poco vino bianco	- 100ml	- 70kcal
- 2 carote	- 100g	- 52kcal
- 1/2 gambo di sedano	- 50g	- 20kcal
- 2 pomodori	- 100g	- 21kcal
- alcune foglie di spinaci	- 100g	- 10kcal
- 1 manciata di piselli	- 100g	- 37kcal
- 1 manciata di fagiolini, ammorbidenti una notte nell'acqua.	- 100g	- 20kcal
- 2L di brodo	- 2L	- 120kcal
- 2 patate	- 100g	- 76kcal
- 1 manciata di prezzemolo	- 50g	- 28kcal
- sale e pepe	- 5g/5g	- 25kcal
Totale kcal x6		2139,85kcal
Totale kcal x1		356,6 kcal



Angelica, Azzurra e Syria

# Camusei - PASTA

Farina:  $345 : 100 = 3,45$  Kcal per 1g  
 $3,45 \cdot 800 = 2760$  Kcal per 800g ✓

Uova:  $142 \cdot 4 = 568$  Kcal per 4 uova ✓

Tuorlo:  $350 : 100 = 3,5$  Kcal per 1g  
 $3,5 \cdot 20 = 70$  Kcal per 20g ✓

Olio:  $809 : 100 = 8,09$  Kcal per 1ml  
 $8,09 \cdot 10 = 80,9$  Kcal per 10ml ✓

Totale:  $2760 + 568 + 70 + 80,9 = 3478,9$  Kcal ✓

-RIPIELO-

SALAMETTI:  $414 \cdot 3 = 1242$  Kcal

AGLIO:  $137 : 100 \cdot 2 = 2,74 \cdot 2 = 5,48$  Kcal

PREZZEMOLO:  $56 : 100 \cdot 15 = 8,4$  Kcal

UOVA:  $142 \cdot 2 = 284$  kcal

SBRUFF:  $419 : 100 \cdot 15 \cdot 4 = 251,4$  kcal

PANE GRATT.:  $370 : 100 \cdot 15 \cdot 4 = 222$  Kcal

OLIO:  $809 : 100 \cdot 10 = 80,9$  kcal

TOTALE: 2096,18 kcal

TOTALE RICETTA: 5573,08 kcal

sue, cesare, riccardo, jonas

Crefu ♥



INGREDIENTI	QUANTITÀ	KCAL
Burro	75 g	558,75
zucchero	250 g	1000
zucchero van.	1 bustina (20 g)	78
miele	100 g	306
latte	1/2 dl (100 g)	315
biachere amari	1 biachierino	71
farina	7500 g	2602,5
bust. lievito	1 bustina (40 g)	70
<u>Totale kcal x 8</u>		<u>5001,25 kcal</u>
<u>Totale kcal x 1</u>		<u>625,15625 kcal</u>



GRATINATO DI RICOTTA CON FRUTTA

Rosella Simone Mariana e Fabiana

Calorie di base:

100gr di lamponi = 82 kcal

100gr di pesca = 47 kcal      1 pesca = 70gr

100gr di albicocca = 48 kcal      1 albicocca = 35gr

100gr di ricotta alla panna = 183 kcal

100ml di latte = 68 kcal      C = 5ml

100gr di uovo = 142 kcal      1 uovo = 60gr

100gr di burro = 745 kcal      C = 10gr

Calorie ricotta

100gr lamponi = 82 kcal

2 pesche = 65,8 kcal

4 albicocche = 67,2 kcal

200gr di ricotta alla panna = 366 kcal

1C di latte = 3,42 kcal

Zucchero = 170 kcal

1C di burro = 74,5 kcal

Calorie totali della ricetta = 799,35 kcal

Calorie per una persona = 199,84 kcal

Alessia, Katjuscha, Mattia

## Risotto al büscion.

- 1 cipolla : 13,65 Kcal
- 300 g di riso per risotto : 1044 Kcal
- 100 g di burro : 745 Kcal
- 1 dl di vino bianco : 70 Kcal
- 1 bustina di zafferano : 0 Kcal
- 1 l di brodo : 50 Kcal
- 2 formaggini "büscion" : 338 Kcal

Valore nutrizionale per il risotto al büscion:

2260,65 Kcal

Valore nutrizionale per porzione:

565,1625 Kcal

*buon appetito...  
meglio senza fumo!*

Corso Lingue Sport dal 21.07'14 matematica 3 media.

Greta e Marco, Matematica III media

## APPORTO ENERGETICO NELLA TORTA DA PAN

### Ingredienti

- 1,5 L di latte : 945 Kcal
- 500 g di pane : 1310 Kcal
- 350 g di uva sultanina : 1039,5 Kcal
- 300 g di zucchero : 1200 Kcal
- 100 g di cedro candito : 297 Kcal
- 100 g di mandorle macinate : 567 Kcal
- 100 g di burro : 745 Kcal
- 50 g di amaretti : 219,5 Kcal
- 20 g di pinoli : 118,8 Kcal
- 6 uova : 852 Kcal
- 2 cucchiari di prappa : 15,9 Kcal
- 2 bustine di zucchero vanigliato : 160 Kcal
- 1 limone : 23 Kcal
- 1/2 fialetta di aroma di mandorle : -
- 20 g di cacao : 81,8 Kcal

Valore nutrizionale della torta da pan per 10 persone:  
 $945 + 1310 + 1039,5 + 1200 + 297 + 567 + 745 + 219,5 + 118,8 + 852 + 15,9 + 160 + 23 + 81,8 = 7574,5$   
Kcal

Valore nutrizionale della torta da pan per 1 persona:  
 $7574,5 : 10 = 757,45$  Kcal

## Ringraziamenti:

Damiano Malaguerra, già direttore G+S Ticino

Flavio Rizzi, "l'uomo che sa"

Azienda agricola "La Colombera", Fam. Tognetti

Fondazione Diamante, Michela e Romolo

Scuderia al Piano Giubiasco, Fam. Crotta

Orticola Bassi, Sig. Bassi

Azienda agricola San Martino, Fam. Meroni

Cantine Cadenazzi Corteglia, Fam. Cadenazzi

Macelleria Vescovi Olivone, Sig. Vescovi

Caseificio Töira Olivone, Fam. Marchi

Alessandro Gianella, Rossura e Giorgio Truatsch, Olivone, per i meravigliosi orti di montagna.

Tutti i direttori, docenti, monitori dei corsi **LINGUE E SPORT** 2014

... E soprattutto un immenso grazie ai ragazzi per aver reso tutto ciò possibile!





Lingue e sport - CP 1474 - 6500 Bellinzona - tel. 091 814 64 64 - [www.linguesport.ch](http://www.linguesport.ch) - [corsi-linguesport.ch](http://corsi-linguesport.ch)