

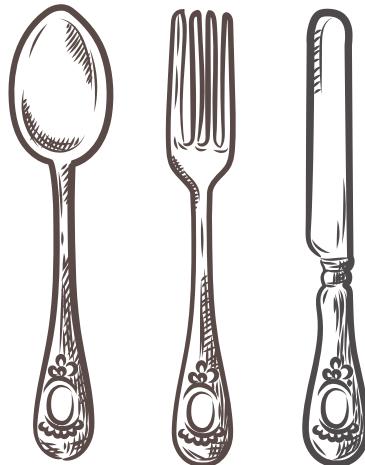


LE RICETTE DIMENTICATE



Numero 1

IN QUESTO NUMERO



RISCOPRIAMO

La fettunta con cavolo nero

Il riso e verza

La crema di piselli secchi ed erbette

La pizza di farinella

Gli scampi alla Busara

Il friggione bolognese

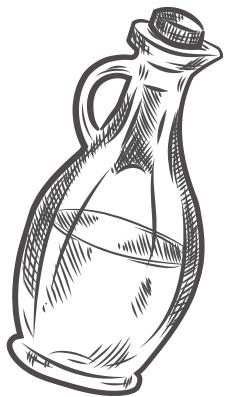
Gli sporcamuss

Il Bienenstich



#FOODCULTURAL

DolceForte



LA FETTUNTA CON IL CAVOLO NERO

Per i contadini del secolo scorso era un pasto povero e veloce realizzato con ciò che c'era, in altre epoche una merenda toscana ricca di sapore e prodotti genuini e locali, oggi un antipasto vegano-chic per riscoprire i gusti di una volta. Punti imprescindibili: pane rigorosamente toscano e senza sale, la tostatura, l'olio EVO di qualità suprema e il cavolo nero, carico di benefici per la nostra salute. E che non si chiami bruschetta! La fettunta è fettunta e basta!



INGREDIENTI per 4 persone

- 8 fette di pane casereccio toscano
- 200 g cavolo nero
- 1 spicchio d'aglio
- olio EVO preferibilmente toscano q.b.
- sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulite il cavolo nero eliminando le coste più dure, lavatelo e cuocetelo a vapore o in acqua bollente per 10-15 minuti. Scaldate sul fuoco una piastra, quando sarà ben calda disponete le fette di pane e lasciate dorare su un lato e dall'altro. Sbucciate lo spicchio d'aglio e strofinatelo sul pane. Disponete le fette sul piatto e irroratele con l'olio. Adagiate le foglie di cavolo nero scolate sul pane. Conditele con sale, pepe e un ancora un filo d'olio. Servite la fettunta tiepida.



ricetta riscoperta da Sano con Gusto



IL RISO E VERZA

Ricetta tradizionale veneta, ma presente anche in Lombardia e Campania.

Un piatto considerato povero che ha sfamato molte bocche nel passato, qui rivisitato con succo d'arancia, la verza frullata e la presentazione simile a un risotto. Reinterpretare i piatti dimenticati non è stravolgimento, ma voglia di attualizzarli, con un'impronta più personale.

INGREDIENTI

per 4 persone

- 320 g riso vialone nano
- 300 g verza
- 1 arancia bio
- 2 scalogni
- 1 l brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 50 g Parmigiano Reggiano
- sale, pepe nero, olio EVO
- 60 g burro

PREPARAZIONE

Verza: mondate le foglie esterne e con uno stampo da biscotti create dei dischetti, tagliate a listarelle il resto eliminando la parte centrale dura, lavatela e fate sgocciolare. Arancia: grattugiate e tenete la buccia, spremete l'arancia tenendo succo e polpa. In una padella fate appassire lo scalogno tritato con un filo d'olio, versate la verza, cucinate per 15 minuti aggiungendo poco brodo vegetale, unite succo e polpa dell'arancia, regolate di sale e pepe e fate assorbire. Spegnete e dopo qualche minuto con un mixer a immersione ottenete una crema, se serve allungate con brodo. Tostate il riso a secco in padella, sfumate con il vino e procedete come per un normale risotto. Dopo circa 16/18 minuti unite la crema di verza, mescolate e spegnete. Mantecate con il formaggio e il burro, fate riposare brevemente e servite decorando con la buccia d'arancia grattugiata e i dischi di verza scottati nel brodo.



ricetta riscoperta da Passionfood



LA CREMA DI PISELLI SECCHI ED ERBETTE

Questa è una rivisitazione della classica Fave e cicoria pugliese, dove i piselli e le erbette sono più delicati e meno amari dei corrispondenti ingredienti dell'originale. Si tratta di un primo piatto nutriente e gustoso, adatto alle giornate fredde ma che, mangiato tiepido, può essere consumato tutto l'anno. Non solo: si può preparare in abbondanza e in anticipo e scaldare al momento.



INGREDIENTI per 4 persone

- 280 g piselli secchi
- 1 cipolla piccola
- 1 kg erbette

PREPARAZIONE

Mettete a bagno i piselli secchi per una notte. Scolateli e metteteli in una pentola coperti di acqua fresca, portateli a bollore. Abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per circa un'ora a fuoco medio, girando ogni tanto e controllando che ci sia acqua a sufficienza. Se serve aggiungetela ma sempre bollente. Regolate di sale solo a fine cottura. Frullate il tutto con un mixer a immersione e riportate in pentola. A parte, tritate finemente la cipolla e fatela stufare in poco olio EVO e poca acqua fino a quando diventa trasparente. Intanto mondate e lavate le erbette, tagliatele a pezzi. Cuocetele in acqua già bollente salata per circa 10 minuti. Scolate e mette-tele in un piatto. Una volta che avrete piselli, cipolla e erbette tutti pronti, componete il piatto. Unite la cipolla ai piselli e scaldate in pentola. Versate la crema nel piatto, adagiatevi sopra le erbette, condite con un filo d'olio EVO a crudo.



ricetta riscoperta da I Pasticci di Terry



LA PIZZA DI FARINELLA

Un'antica torta rustica di origini contadine, una volta molto diffusa a Napoli ma anche nel resto della Campania. A base di farina di mais cotta sul fuoco come la polenta, la si preparava per consumare gli avanzi di strutto e carne di maiale prima dell'inizio della Quaresima. La troviamo ancora nelle case degli amici campani solo se c'è una nonna. Si usava servirla con delle verdure molto saporite, come i friarielli. Noi abbiamo voluto personalizzarla così



INGREDIENTI

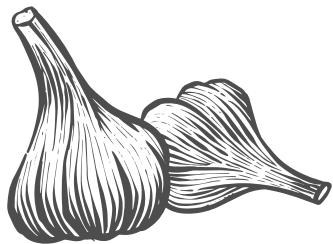
per 4 persone

- 200 g farina di mais fioretto
- 1 l acqua
- 1 cucchiaio di strutto
- 50 g pecorino romano
- 300 g friarielli ripassati in padella con un filo d'olio EVO, aglio e peperoncino
- 200 g scamorza affumicata
- 20 g pinoli tostati

PREPARAZIONE

Bollite l'acqua, salate e aggiungete a pioggia la farina di mais, avendo cura di mescolare energicamente. A cottura ultimata (30/45 minuti) aggiungete lo strutto, il pecorino, i friarielli, la scamorza e i pinoli. Amalgamate bene tutto e versate in una teglia unta con lo strutto. Inforntate a 190 gradi per 30/40 minuti, fino a quando non vedete una bella crosticina.





GLI SCAMPI ALLA BUSARA

Un piatto antico che risale all'800 conteso, come capita per molte golosità, da due città: Venezia e Trieste. La presenza del pomodoro lo rende moderno. La Busara sembra che fosse la pentola utilizzata anticamente che prende il nome da Busiara ovvero bugia.



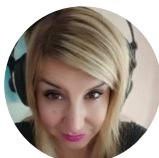
INGREDIENTI

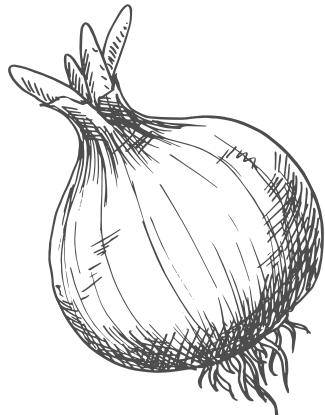
per 4 persone

- 1 kg scampi freschi
- 250 g pomodori maturi
- 200 g pane grattugiato
- 4 spicchi di aglio
- vino bianco secco
- prezzemolo
- alloro, olio EVO, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una larga padella versate 3 cucchiai d'oliva e quando è caldo unite il pangrattato e tostate. Aggiungete l'aglio tritato e il prezzemolo. Intanto lavate e pulite gli scampi, uniteli alla salsa preparata e aggiungete il vino cuocendo per circa 15 minuti. A questo punto unite i pomodori tagliati a pezzettini, l'alloro, sale, pepe e ancora vino. Il sugo deve risultare denso e saporito.





IL FRIGGIONE BOLOGNESE

Una ricetta semplicissima che richiede un po' di pazienza - dedicata a chi ama le cipolle e anche a chi non le ama, perché si scioglieranno in bocca restituendo un'incredibile dolcezza al palato.

La ricetta originale è attribuita a Maria Manfredi Baschieri, che per prima nel 1886 la annotò sul suo ricettario di casa. È stata poi depositata alla Camera di Commercio di Bologna dall'Accademia Italiana della Cucina. Qui una versione leggermente rivisitata.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 300 g cipolle bionde
- 10 g zucchero (2 pizzichi)
- 6 g sale (1 pizzico generoso)
- 10 g burro (o strutto)
- 80 g pomodorini pelati

Per la mia versione aggiungete:

- 100 ml vino bianco
- 60 g guanciale
- Q.b. chips di cavolo nero
- 10/20 g (1/2 cucchiai) sesamo bianco
- olio evo q.b.
- peperoncino (se piace) q.b.

PREPARAZIONE

Pulite e affettate le cipolle sottilmente. Trasferitele in un tegame con zucchero e sale e lasciate macerare per circa due ore, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete il burro, cuocete a fuoco dolce con il vino per un'ora circa.

Unite i pomodorini pelati e lasciate cuocere per altri 45 minuti. Se necessario, aggiungete dell'acqua. Verso fine cottura, aggiustate con peperoncino e sale.

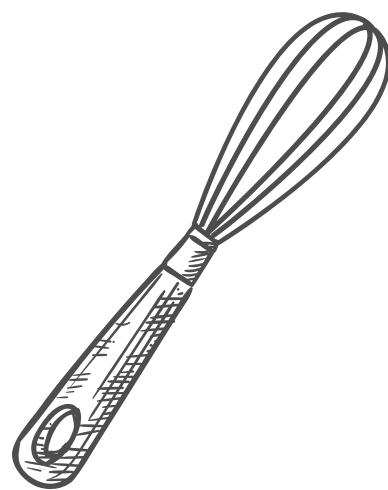
Per le chips di cavolo nero:

Raccogliete in una bowl le foglie asciutte, aggiungete olio evo e il sesamo, mescolate, disponete su una teglia e infornate a 180° per 10 min. Tostate il guanciale senza aggiunta di grassi, ponete su carta assorbente, asciugandolo.

Tritatelo grossolanamente creando delle 'briciole golose'

Servite su pane caldo la salsa, spargetevi le briciole di guanciale, il cavolo nero e altro sesamo.





GLI SPORCAMUSS

Deliziosi caldi. Sono gli Sporciamuss, dolcetti della tradizione pugliese e più precisamente di Bari - una di quelle ricette di un tempo raramente conosciuta nelle altre regioni. A farli arrivare in Puglia a inizio '800 sono stati i francesi - lo denotano gli ingredienti principali, crema pasticcera e pasta sfoglia. Il loro buffo nome significa letteralmente 'Sporcamuso' perché mangiandoli è inevitabile schizzarsi di crema e spruzzarsi di zucchero a velo.



INGREDIENTI per 4 persone

- 250 g pasta sfoglia
- 500 ml latte
- 2 tuorli
- 100 g zucchero
- 60 g maizena
- 1 scorza di limone
- zucchero a velo

PREPARAZIONE

Preparate la crema pasticcera mescolando tuorli, farina, zucchero e qualche cucchiaio di latte, mentre scaldate il resto del latte. Quindi unite tutto insieme e aspettate che si rapprenda, sempre mescolando.

Fate raffreddare completamente. Srotolate la confezione di sfoglia sulla sua stessa carta da forno.

Con un taglia pasta tagliate dei quadratini 5 per 5 cm. Cuocete fino a doratura (10 minuti circa) in forno caldo a 180°. Con un sac-à-poche distribuite la crema pasticcera sulla metà delle sfoglie. Sovrapponete su ciascuna un'altra sfoglia. Spolverizzate di zucchero a velo. Gustateli caldi!



ricetta riscoperta da La gaia cucina di Patty



IL BIENENSTICH

Bienenstich è un classico della cucina tedesca, una torta tradizionale a base di pasta lievitata coperta con una miscela di burro, zucchero e mandorle che si caramellizza quando viene cotta.



INGREDIENTI

per una tortiera diametro cm 26

Per la base

- 50 g di olio di semi
- 130 g quark
- 50 ml di latte
- 1 busta di lievito x dolci
- 100 g di zucchero
- 1 uovo
- 300 g farina 00

Per la crosta di mandorle

- 50g di zucchero
- 1 cucchiaio di vaniglia
- 30 g di marmellata di albicocche (o fragole o altro frutto a piacere)

Per il ripieno

- 5 fogli di colla di pesce
- 500 ml latte
- 100 g di zucchero
- 1 busta di budino in polvere alla vaniglia
- 200 g panna

PREPARAZIONE

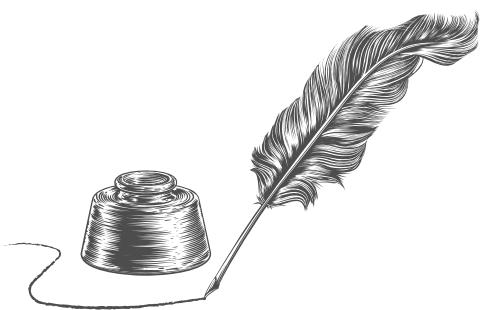
Base: mettete in una ciotola grande quark, latte, uovo, 300 g di farina, lievito per dolci, zucchero e olio. Con un frullatore elettrico frullate 3 minuti. Trasferite nella teglia rivestita con carta da forno anche sui lati. Crosta di mandorle: unite lo zucchero, il burro a pezzettini, la vaniglia, la marmellata e cuocete a fuoco moderato per 5 minuti; aggiungete le mandorle, mescolate e togliete dal fuoco. Distribuite il composto su tutta la superficie dell'impasto messo nella teglia. Inforntate per 30 minuti a 180 °. Intanto, sciogliete la gelatina in acqua fredda e preparate il budino: unite il latte, lo zucchero, la bustina del budino e cuocete a fuoco basso mescolando finché non diventa una crema. Strizzate la gelatina e unitela. Fate raffreddare. In una ciotola montate la panna e aggiungetela alla crema mescolando dall'alto verso il basso. Tagliate a metà la torta, farcitela con la crema e ponetela in frigo per almeno 4 ore.



#FOODCULTURAL

a cura di Daniela Ferrando

Scrivendo di cibo e cultura in questi tempi satolli, volevo una parola-hashtag per sintetizzare. Ed è uscito #foodcultural. Da lì una rubrica settimanale, chiamata #lessicofoodcultural. Usciva su famelici.it e googlando la trovate ancora. Ora so che le parole foodcultural sono infinite. Le catturo dappertutto: da viaggi, conversazioni, insegne, libri, ricordi. Sì, ricordi - personali e collettivi - proprio come #lericettedimenticate.



#DOLCEFORTE



[dol-ce-fòr-te] s.m., composto ovviamente da “dolce” + “forte”. Non un dessert, ma una corposa salsa rinascimentale. Scura, speziata, ricca di dolcezze, nata in Toscana per sposarsi alla selvaggina in umido. Io che non mangio carne ma gusto parole, ho trovato che del dolceforte, scritto tutto attaccato, si parlava già in ricettari del '500 senesi e fiorentini. In quei tempi era normale unire il dolce e il salato in qualsiasi portata del pasto. Guardate gli ingredienti di questa salsa: panforte e cavallucci tritati, cioccolato fuso nel burro, uvetta sultanina, pinoli e noci spezzettati, aceto. E prima ancora che fosse disponibile il cioccolato, molto costoso, si usava il miele. Siamo ancora allenati a sapori così carichi? Sappiamo immaginarli ancor prima di assaggiare o si sono ridotti gli estremi del gusto?

DANIELA FERRANDO

Copywriter, editor, translator e transcreator.
Si occupa di comunicazione aziendale e soprattutto di contenuti che progetta, scrive, traduce, localizza.





LA GAIA CUCINA DI PATTY PATRIZIA RIMOLDI

Ideatrice del progetto
Food blogger
Tgcom24 Mediaset giornalista
Docente di Food Communication



CHEF IN DUE LELLO E CARMEN

Due menti un'unica passione.... la loro cucina, le loro ricette! I due amici cucinano insieme, con un occhio di riguardo al gluten free.



KATIA IN CUCINA KATIA PAGANO MARIANO

Chef per passione, ma anche speaker radiofonica di Radiovillagenetwork dove conduce la sua trasmissione "Katia in Cucina". Le sue ricette rappresentano appieno la sua cucina romantica. Organizza e partecipa a eventi culinari



LA CUCINA DI MARIELLA MARIELLA SINATRA

Vive in Germania ed è specializzata negli impasti e nella cucina regionale tedesca



PASSIONFOOD

PAOLO BORTOLUSSI

Foodblogger e recipe creator. Creatività in cucina è la sua parola d' ordine, per piatti belli da vedere e buoni da mangiare.



SANO CON GUSTO

SILVIA ANDREOTTI

Di professione Naturopata e Insegnante di yoga. Food blogger per passione: lo scopo della sua cucina la ricerca del benessere.



SUPERZULAY

SIMONA ARMENISE

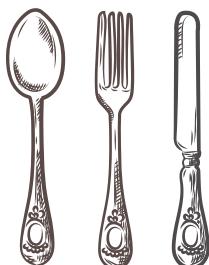
Nata in Calabria, vive in Brianza. Promuove una cucina improntata sull' antispreco, la stagionalità e la sostenibilità. Ama preparare ricette che siano divertenti sia nella preparazione sia nel gusto.



I PASTICCI DI TERRY

TERRY GIANNOTTA

Ama moltissimo cucinare, soprattutto impastare. Nella sua cucina prepara pasta fresca, pane, brioches e dolci per la colazione.... qualsiasi cosa le venga in mente, fatto con la farina, lei la prepara.



“Nessuno apparentemente vuol dare importanza al mangiare e la ragione è facile a comprendersi: ma poi, messa da parte l’ipocrisia, tutti si lagnano di un desinare cattivo o di una indigestione per cibi mal preparati. La nutrizione essendo il primo bisogno della vita, è cosa ragionevole l’occuparsene per soddisfarlo meno peggio che sia possibile.”

PELLEGRINO ARTUSI

www.lericettedimenticate.com



[lericettedimenticate](https://www.facebook.com/lericettedimenticate)



[lericettedimenticate](https://www.instagram.com/lericettedimenticate)