

Progetto di educazione alimentare,
sensoriale e del gusto



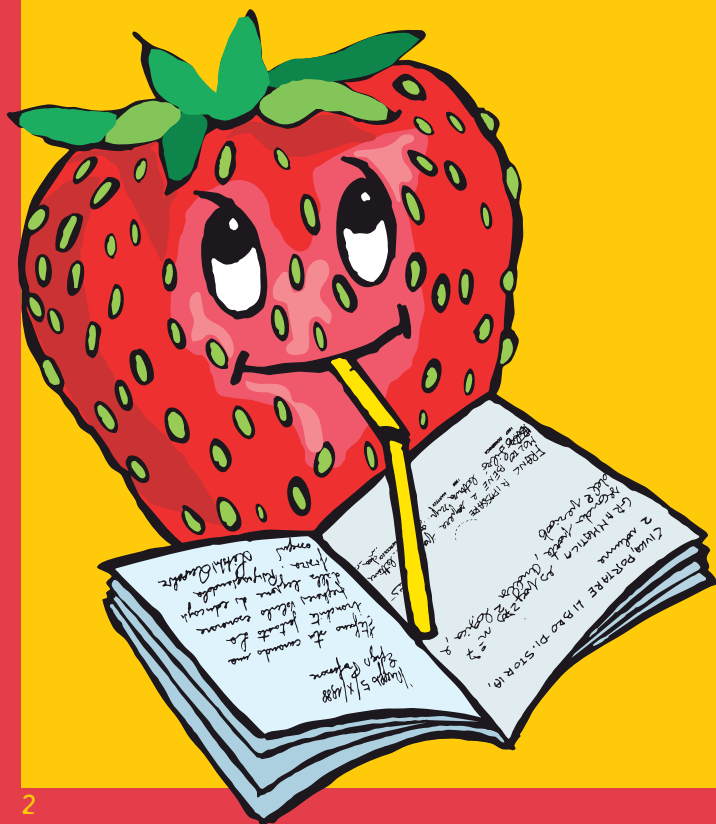
RICETTARIO

"A scuola con gusto"

Edizione 2011



Indice



RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Introduzione 4

Ricette "A mensa con gusto" a cura di ALISEA 6

Riso con salsa alla zucca gialla 6 Filetto di sgombro in vinaigrette 8

Castagnaccio 6 Panzanella 8

Cavolfiore al vapore 7 Riso alla braccio di ferro 9

Piselli in umido 7

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia 10

SCUOLA AQUILONE 10 SCUOLA MELOGRANO 17

Cecina 10 Spaghetti alla "Trabaccolara" 17

Trionfo di scampi 11 Farro di pesce 17

Crema di finocchi 12 Torta Pasqualina al cioccolato 18

SCUOLA MORGANTI 12 Tagliatelle al radicchio rosso 19

Bocconcini di verdure 12 SCUOLA BASALARI 19

alle acciughe 12 Arselle alla pescatora 19

Polpette di pane e verdure 13 Cacciuco semplice 20

Pasta alla marinara 14 alla viareggina 20

SCUOLA DEL CHIARO 15 Torta di acciughe con patate 21

Pasta con fagiolini e patate 15

Risotto di cavolfiore 15

Pesce con verdure al forno 16

Piatti della cucina locale 22

Pancotto di tremora 22 Necci 25

Scarpaccia 23 Cacciuco alla viareggina 26

Torta di Erbi 24 Pastasciutta all'anguilla 26

Torta coi pizzi 25 Tortino di vitalba in crosta 27



Introduzione

Abbiamo partecipato con piacere alla pubblicazione delle **ricette "A scuola con gusto"**, poiché rappresenta il naturale completamento di una lunga e positiva collaborazione fra tutti i soggetti che quotidianamente realizzano la refezione scolastica del Comune di Viareggio.

A Viareggio, da oltre 10 anni, la mensa per gli alunni delle scuole dell'obbligo è infatti gestita da un pool di aziende che, ognuna con le proprie competenze, concorre a realizzare il servizio di ristorazione scolastica.

L'Amministrazione Comunale stabilisce gli obiettivi, ASP organizza complessivamente il servizio, la USL della Versilia determina gli standard nutrizionali, la nostra Società gestisce il centro di Cottura delle Bocchette.

Questo modello organizzativo non ha riscontro in altri Comuni della Toscana poiché, di norma, la refezione scolastica è gestita direttamente dalla Pubblica Amministrazione o è affidata in appalto ad un'Impresa di ristorazione.

"Il modello Versilia" prevede invece di mantenere alla Parte Pubblica - Comune, ASP, USL - la programmazione ed il controllo del servizio e si avvale di una Azienda specializzata solo per la produzione dei pasti.

I risultati sono stati più che soddisfacenti: dal gennaio 2000, anno d'apertura del nuovo centro cottura delle Bocchette, il servizio è migliorato costantemente grazie all'attento sistema di monitoraggio effettuato dall'ASP ed ai suggerimenti che ci sono pervenuti dagli Utenti.

Un importante contributo all'ulteriore qualificazione del sistema è venuto dal rapporto con il Centro Educazione del Gusto di Prato, che in modo professionale e pragmatico ha permesso di sviluppare un percorso di educazione alimentare che coniuga qualità, tradizione e territorio.

Le ricette sono in parte proposte dai nostri Chef ed in parte raccolte fra i Genitori e gli Insegnanti che hanno visitato il Centro di cottura.

Siamo stati felici, come Azienda ma anche e soprattutto come abitanti del territorio, di partecipare a questa "avventura" e consegnare ad ogni alunno questo piccolo opuscolo, che speriamo sarà conservato fra i piacevoli ricordi del periodo della scuola.

Un sentito ringraziamento a tutte le persone che in questi anni ci hanno aiutato a svolgere il nostro lavoro ed un augurio alla Città di Viareggio per la prosecuzione di questo importante progetto.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Il progetto "A scuola con gusto" giunge quest'anno alla sua quarta edizione.

Si tratta di un originale e significativo percorso di educazione alimentare, sensoriale e del gusto, rivolto prevalentemente alle scuole dell'infanzia della città di Viareggio.

Le sue peculiarità sono molteplici. Fra queste dobbiamo evidenziare la giovanissima età degli alunni interessati; l'approccio sensoriale e culturale dei programmi di educazione alimentare; la pluralità di soggetti coinvolti su un progetto condiviso; il contributo e il protagonismo dei genitori e delle famiglie, che hanno partecipato con entusiasmo agli incontri di formazione, alle riunioni della commissione mensa, all'organizzazione e alla gestione di eventi e di momenti conviviali.

Fra gli obiettivi del progetto "A scuola con gusto", vi erano quelli di qualificare i livelli della ristorazione scolastica, con particolare attenzione al gradimento dei menù, e di favorire la trasmissione dei saperi legati alla cultura e al patrimonio agro-alimentare fra le generazioni.

In questi anni, grazie all'impegno del Comune di Viareggio, di ASP, del Centro Educazione del Gusto di Prato,

della ASL 12 Versilia, della azienda di ristorazione scolastica, dei produttori e soprattutto delle scuole comunali e statali dell'infanzia, si è prestata un'attenzione nuova ai prodotti del territorio e ai piatti della cucina locale.

Questo primo ricettario, che si caratterizza anche per la sua spontaneità, è una testimonianza dei percorsi fin qui compiuti. In esso sono raccolte le ricette di alcuni piatti che sono state presentate quest'anno nei menù scolastici "A mensa con gusto"; una selezione delle molte ricette che i genitori degli alunni delle scuole comunali dell'infanzia ci hanno inviato; una testimonianza di ricette legate alla cucina di Viareggio e della Versilia (curate da quel grande gastronomo e appassionato di tradizioni e cucina locale che è stato Leo Codacci).

La quantità di materiale già raccolto e la possibilità di continuare a produrne ancora ci spingono a pensare a edizioni future, con l'auspicio che tutto ciò sia un concreto contributo per favorire un rapporto positivo, un alto livello di curiosità e di attenzione verso una sana alimentazione sin da piccoli; e di sostenere gli adulti nella trasmissione di saperi, emozioni e affetti legati al cibo.



Comune di Viareggio



AZIENDA SPECIALE PLURI-SERVIZI
VIAREGGIO



Centro di Formazione,
Ricerca e Comunicazione
sull'Educazione Sensoriale
Alimentare e del Gusto
educazione
gusto



Ricette "A mensa con gusto" a cura di ALISEA

RISO CON SALSA ALLA ZUCCA GIALLA

Ingredienti:	60 g di polpa di zucca gialla
80 g di riso	4 g di parmigiano
4 g di carote	5 g di olio extravergine di oliva
3 g di cipolle	0,5 g di amido di mais
3 g di sedano	60 g di acqua di cottura
40 g di patate fresche	0,5 g di sale

Preparazione:

Lavare e tagliare la zucca a dadini;

Fare cuocere la polpa della zucca in olio extravergine per circa 30 minuti;

Contemporaneamente lavare le verdure (cipolla, carota e sedano) e le patate da cuocere in acqua per il brodo vegetale;

Finite le cotture frullare il brodo vegetale con l'amido di mais fino a ottenere una crema omogenea e aggiungere la zucca saltata;

Cuocere il riso in acqua salata per 15 minuti ca, scolarlo, aggiungere la salsa, spolverare con il parmigiano grattato e servire.

CASTAGNACCIO

Ingredienti:	0,1 g di rosmarino
60 g di farina di castagne	0,1 g di buccia d'arancia
5 g di olio extravergine di oliva	0,3 g di sale
0,5 g di pinoli	50 g di acqua

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricette "A mensa con gusto"

Preparazione:

In una terrina mettere la farina di castagne e il sale;

Impastare con cura e unire, mescolando continuamente, l'acqua fredda fino a ottenere una crema omogenea;

Oliare la teglia, versarvi la pastella in uno strato di 2 cm di altezza;

Cospargere la superficie con rosmarino, pinoli e scorza di arancia;

Infornare a 180 gradi e cuocere per 30 minuti.

CAVOLFIORE AL VAPORE

Ingredienti:	5 g di olio extravergine di oliva
150 g di cavolfiore	0,5 g di sale

Preparazione:

Levare accuratamente le foglie e il gambo al cavolfiore e porzionare;

Lavare in abbondantemente acqua;

Mettere in teglia e inserire nel forno per la cottura a vapore;

Far cuocere a 100°C per 30 minuti ca;

Servire caldo condito con olio extravergine di oliva e sale.

PISELLI IN UMIDO

Ingredienti:	0,5 g di sale
70 g di piselli	5 g di cipolla
5 g di olio extravergine di oliva	25 g acqua per cottura

Preparazione:

Lavare la cipolla, tagliarla e metterla in olio extravergine di oliva;

Fare appassire la cipolla, aggiungere i piselli, acqua e sale;

Far cuocere 20 minuti circa.



FILETTO DI SGOMBRO IN VINAIGRETTE

Ingredienti:	0,2 g di prezzemolo
140 g di filetto di sgombro	5 g di olio extravergine di oliva
0,1 g di succo di limone	0,5 g di sale

Preparazione:

Lavare il pesce;

Mettere in teglia e inserire nel forno e fare cuocere al vapore a 100°C per 15 minuti;

Nel frattempo preparare la vinaigrette:

- sciogliere il sale con il succo di limone e olio extravergine di oliva, aggiungere il prezzemolo precedentemente lavato e tagliato;
- sbattere gli ingredienti con l'aiuto di un frustino fino a che non saranno emulsionati e omogenei;

Servire il filetto condito con la salsa vinaigrette.

PANZANELLA

Ingredienti per 4 persone:	1 cipolla di medie dimensioni. Quelle rosse aretine sono ottime
8 fette di pane toscano, possibilmente ben raffermo. La panzanella vi verrà meglio se lo farete con del buon pane cotto nel forno a legna.	1 cetriolo (se vi piace, altrimenti potete farne anche a meno)
500 g di pomodori. Preferibilmente a ciliegina.	olio extra vergine
foglie di basilico a vostro gusto	pepe
	sale
	aceto bianco

Preparazione:

Fare la Panzanella è facilissimo, ammorbidite prima il pane nell'acqua, una volta imbevuto, strizzatelo e mettetelo a scolare;

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricette "A mensa con gusto"

Mentre il pane scola, tagliate i pomodori come vi piace e la cipolla e il cetriolo;

Mischiare il tutto, salate e pepate a vostro piacimento;

Aggiungere Olio extra vergine aretino e aceto bianco a vostro gusto;

Mettete il tutto in un vassoio e lasciate riposare il tutto in frigorifero per lo meno un paio di ore e la Panzanella è pronta per essere servita.

*"Chi vuol trapassar sopra le stelle
en'tinga il pane e mangi a tirapelle
un'insalata di cipolla trita
colla porcellanetta e citriuli
vince ogni altro piacer di questa vita
considerate un po' s'aggiungessi
bassilico e ruchetta".*

Angelo Bronzino (1503-1572)

RISO ALLA BRACCIO DI FERRO

Ingredienti:

90 g di riso

30 g di spinaci

6 g di olio extravergine di oliva

0,01 g di noce moscata

10 g di ricotta

5 g di burro

20 g di latte

6 g di amido di mais

45 g di acqua di cottura

0,5 g di sale

4 g di parmigiano grattugiato

LA RICETTA
PIÙ APPREZZATA
DAGLI ALUNNI



Preparazione:

Lavare gli spinaci e tritarli finemente con la ricotta;

Portare a ebollizione il latte con la noce moscata e sale;

In una casseruola sciogliere il burro con l'amido di mais;

Aggiungere il latte, gli spinaci e la ricotta;

Amalgamare bene fino a raggiungere una crema omogenea;

Cuocere il riso in acqua salata per 15 minuti ca, scolarlo, aggiungere la salsa, spolverare con il parmigiano grattato e servire.



Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

SCUOLA AQUILONE

LA CECINA

Nome dell'intervistato: Paola

Luogo di nascita: Viareggio

Età: 38

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? Da amiche

Da quanto tempo prepara il piatto?
3 mesi

Ingredienti:

350 ml di acqua naturale

125 g di farina di ceci

35 g di olio extravergine di oliva

un pizzico di sale grosso (q.b.)

un pizzico di pepe fino (se piace)

Preparazione:

In una scodella mescolare la farina e l'acqua;

Sbattere con una frusta, facendo attenzione che non si formino grumi;

Aggiungere l'olio, il sale grosso ed il pepe continuando a mescolare;

Disporre l'impasto in un contenitore da porre in frigo a riposare alcune ore (meglio se un'intera notte);

Preparare una teglia bassa ben oleata e del diametro di circa 30 cm;

Scaldare il forno a 200 °C ed infornare;

Il tempo di cottura varia a seconda dell'altezza della torta: un disco di 30 cm con questo impasto verrà ca. 5-7 mm di spessore e saranno necessari circa 30 minuti. Controllare sempre che la superficie non diventi troppo dorata e che la torta non cuocia troppo velocemente. In tal caso, abbassare leggermente la temperatura del forno.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

TRIONFO DI SCAMPI

Nome dell'intervistato: Tiziana

Luogo di nascita: Viareggio

Età: 36

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? Lo ha inventato mia madre e il nome gliel'ho dato io

Da quanto tempo prepara il piatto? Da meno di un anno

Ingredienti:	olio
riso venere	peperoncino
scampi	prezzemolo
calamari	aglio
piselli	brandy
cipolla	sale

Preparazione:

Lessare il riso venere (è un riso nero molto aromatico);

Condirlo con poco olio extravergine e metterlo in forma in uno stampo a ciambella premendolo;

Sformarlo al centro di un grande vassoio. Distribuire tutt'intorno i piselli cotti in bianco con olio e cipolla;

Riempire il foro della corona di riso con i calamari tagliati finemente e fatti saltare in padella con olio, aglio, prezzemolo, peperoncino, brandy e sale per pochi minuti;

Allo stesso modo cuocere anche gli scampi che poi andranno disposti tutt'intorno alla corona appoggiati al riso con le chele verso l'alto.



CREMA DI FINOCCHI

Nome dell'intervistato: **Roberto**

Luogo di nascita: **Viareggio**

Età: **36**

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? **A casa**

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da 3 anni

Ingredienti:	brodo granulare
5 finocchi	parmigiano
1 scalogno	pane tostato
olio	

Preparazione:

Pulire cinque finocchi e tagliarli a spicchi;

Soffriggere in un tegame scalogno con olio e aggiungere i finocchi;

Aggiungere acqua calda e brodo granulare e cuocere per 30 min;

Frullare tutto fino a ottenere una crema liscia;

Servire con parmigiano e pane tostato.

SCUOLA MORGANTI

BOCCONCINI DI VERDURE ALLE ACCIUGHE

Nome dell'intervistato: **Laura**

Luogo di nascita: **Bolzano**

Età: **41**

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? **Con una rivista**

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da qualche mese

Ingredienti:	piselli	olio extravergine
carote	patate	sale
cavolfiore	zucchine	pangrattato
broccoli	acciuغه fresche	

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

Preparazione:

Tagliare a dadini (o comunque in piccoli pezzi) tutte le verdure (quelle elencate tra gli ingredienti sono indicative; questo piatto può essere fatto con altre verdure tipiche del periodo in cui si cucina il piatto);

Condire con olio e sale;

Aggiungere le acciughe pulite e tagliate a pezzettini;

Cospargere il preparato di pangrattato;

Mettere in forno a 200 °C per ca. 40 minuti.

POLPETTE DI PANE E VERDURE

Nome dell'intervistato: Elena

Luogo di nascita: Pisa

Età: 45

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? Leggendo Ricette Realizzate con gli avanzi

Da quanto tempo prepara il piatto? Da molti anni

Ingredienti:

bietola (o spinaci)

pangrattato (q.b.)

parmigiano grattugiato (q.b.)

2 uova

latte (q.b.)

Preparazione:

Cuocere della bietola o degli spinaci e poi tritarli;

Unire abbondante pangrattato; il parmigiano grattugiato e le due uova sbattute. Se serve aggiungere un po' di latte;

Il risultato finale deve essere un composto adatto per formare delle polpette che andranno poi cotte in una padella con l'olio.



PASTA ALLA MARINARA

Nome dell'intervistato: Sabrina

Luogo di nascita: Lucca

Età: 38

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? A casa

Da quanto tempo prepara il piatto? Da molti anni

Ingredienti:	1 bicchiere di vino bianco
450 g di pasta	1 ciuffo di prezzemolo
300 g di calamaretti	olio
1 cipolla	sale
1 spicchio d'aglio	pepe
500 g di pomodoro	

Preparazione:

Tritare i pomodori;

Pulire e lavare i calamaretti;

Tritare l'aglio e la cipolla;

Far appassire il trito ottenuto in 4-5 cucchiaini d'olio in una pentola;

Unire i calamaretti, spruzzare con del vino bianco e farlo evaporare;

Unire i pomodori, il sale il pepe e cuocere per ½ ora a fuoco lento coprendo con un coperchio (se occorre, aggiungere un po' di acqua);

Al sugo, aggiungere il prezzemolo tritato;

Rovesciare il tutto sulla pasta, condire e servire.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

SCUOLA DEL CHIARO

PASTA CON FAGIOLINI E PATATE

Nome dell'intervistato: Anna

Luogo di nascita: Viareggio

Età: 39

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? A casa

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da 10 anni

Ingredienti:	patate
spaghetti	parmigiano
fagiolini	olio
aglio	

Preparazione:

Lessare le patate e tagliarle a dadini;

Soffriggere l'aglio, aggiungendo i fagiolini e le patate;

Nel frattempo cuocere gli spaghetti;

Condire la pasta con le verdure ed il parmigiano e servire il piatto ben caldo.

RISOTTO DI CAVOLFIORE

Nome dell'intervistato: Monica

Luogo di nascita: Viareggio

Età: 42

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? A casa

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da molti anni

Ingredienti:	carote
riso	cavolfiore
olio (q.b.)	patate
pomodoro	



Preparazione:

In una pentola mettere un po' d'olio; il pomodoro (non molto); le patate tagliate a dadini; il cavolfiore fatto a pezzettini e acqua quanto basta;

Cuocere per circa 10 minuti;

Nel frattempo in un'altra pentola fare del brodo vegetale (sedano, carote, cipolla) che servirà per cuocere e insaporire il riso;

Aggiungere nella pentola con il cavolfiore il riso e sfumare con il brodo precedentemente preparato;

Sistemare di sale e ultimare la cottura;

Servire con del parmigiano.

PESCE CON VERDURE AL FORNO

Nome dell'intervistato: *Maria*

Luogo di nascita: *Romania*

Età: *46*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *A casa*

Da quanto tempo prepara il piatto? *Da anni*

Ingredienti:

verdure a piacere

un pesce

olio

½ bicchiere d'acqua

vino (q.b.)

Preparazione:

Mettere in forno un pesce ben pulito e condito;

Rosolare in un tegame con un po' d'olio le verdure per ca. un minuto;

Aggiungere ½ bicchiere d'acqua e cuocere per ca. 5 minuti;

Togliere il pesce dal forno; aggiungere un po' di vino; la verdura e lasciar cuocere per ulteriori 5 minuti;

Servire con un po' di limone.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

SCUOLA MELOGRANO

SPAGHETTI ALLA "TRABACCOLARA"

Nome dell'intervistato: *Simona*

Luogo di nascita: *Viareggio*

Età: *37*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *A casa*

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da circa 6 anni

Ingredienti:
totani lavati e spezzati
gamberi sgusciati

sogliola sfilettata
triglia diliscata

Preparazione:

Versare dell'olio, aglio e peperoncino in una padella e scaldare;

Aggiungervi il pesce;

Dopo circa 10 minuti di cottura a fuoco medio, salare e spruzzare con un po' di vino bianco;

Far cuocere per ulteriori 5 minuti;

Utilizzare linguine o spaghetti cotti al dente e condire.

FARRO DI PESCE

Nome dell'intervistato: *Giancarlo*

Luogo di nascita: *Viareggio*

Età: *45*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *A casa*

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da circa 5 anni

Ingredienti:
totani
vongole
cozze

farro
prezzemolo
aglio
peperoncino



Preparazione:

Bollire il pesce e nella stessa acqua cuocere il farro;

Preparare un trito di prezzemolo, aglio e peperoncino;

Tagliare il pesce precedentemente bollito;

Pulire le cozze;

Mettere i pesci in un vassoio con il farro e il trito. Mescolare;

Condire con un filo d'olio d'oliva e servire.

TORTA "PASQUALINA" AL CIOCCOLATO

Nome dell'intervistato: *SERENA*

Luogo di nascita: *Viareggio*

Età: *39*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *A casa*

Da quanto tempo prepara il piatto? *Da qualche anno*

Ingredienti per il cioccolato:

3 cucchiaini di farina

2 o 3 cucchiaini di zucchero

2 tuorli d'uovo

½ l di latte

4 quadrati grandi di cioccolato fondente

Ingredienti per la pasta frolla:

300 g di farina

150 g di zucchero

150 g di burro

1 busta di vanillina

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 uovo intero

1 tuorlo

un pizzico di sale

Preparazione:

Stendere la pasta frolla in una teglia;

Versare la cioccolata;

Infornare per 20–30 minuti a 180°C.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

TAGLIATELLE AL RADICCHIO ROSSO

Nome dell'intervistato: *LoRenZo*

Luogo di nascita: *Reggio Emilia*

Età: *42*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *A cena da amici*

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da 10 anni

Ingredienti:

cipolla

radicchio

salsa di soia

robiola

Preparazione:

Rosolare la cipolla;

Far appassire il radicchio con un po' di salsa di soia;

Far saltare le tagliatelle cotte a parte e aggiungere una robiola ed un po' d'acqua di cottura delle tagliatelle per ammorbidire.

SCUOLA BASALARI

ARSELLE ALLA PESCATORA

Nome dell'intervistato: *Carlo*

Luogo di nascita: *Viareggio*

Età: *45*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *In famiglia*

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da anni

Ingredienti:

1 kg di arselle

2 spicchi d'aglio

un pezzettino di peperoncino

sale

1 scatola di pomodori pelati

300 g di pane casereccio tagliato a fette

CARATTERISTICO PIATTO DEI FESTEGGIAMENTI POPOLARI DELLA DARSENA DI VIAREGGIO, DURANTE IL CARNEVALE.



Preparazione:

Fare un pesto con: aglio, prezzemolo e un pezzettino di peperoncino rosso piccante, poi aggiungervi un po' di sale;

Mettere questo pesto (dovrà essere finissimo) in un tegame largo e a bordi alti e fargli prendere un colore biondo. A questo punto aggiungere al soffritto una scatola di pomodori pelati (misura media) con la loro acqua e in più un altro bicchiere di acqua normale;

A fuoco bassissimo far ritirare questo sugo, aggiungendo ogni tanto un po' di acqua bollente affinché questo non abbia ad asciugarsi troppo;

Quando il sugo avrà raggiunto la densità voluta gettarvi dentro le arselle e lasciarle aprire tutte. Nel frattempo preparare a parte 300 gr. di pane casareccio tagliato a fette, (tostate al forno sarebbe meglio);

Passare su queste fette tostate, sfregandolo bene contro ogni fetta, uno spicchio di aglio, affinché il pane ne assorba il profumo;

Sistemare le fette di pane sul fondo di una rustica zuppiera con i bordi alti e versarvi sopra le arselle (non tolte dalla loro conchiglia) con il loro sugo;

Coprire bene e lasciare riposare al caldo per circa mezz'ora, in modo che il pane possa insaporirsi e impregnarsi del gustoso sugo.

CACCIUCCO SEMPLICE ALLA VIAREGGINA

Nome dell'intervistato: **Mario**

Luogo di nascita: **Viareggio**

Età: **41**

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? **A casa**

Da quanto tempo prepara il piatto? **Da sempre**

Ingredienti:

1 kg di pesce: triglie, totani, moscardini, pesce cappone, coda di rospo, un pezzo di palombo, piccoli muggini

2 spicchi d'aglio

sale, pepe, prezzemolo

zenzero

2 pomodori

pane a fette

un bicchiere di vino rosso

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Ricettario genitori scuole comunali dell'infanzia

Preparazione:

Soffriggere in abbondante olio alcuni spicchi di aglio, aggiungervi prezzemolo tritato, sale, pepe, e poi le varie qualità di pesce prescelte (ben diliscate), un bicchiere di vino rosso, 2 pomodori pelati e qualche pezzetto di zenzero,

Il tutto dovrà cuocere per circa mezz'ora.

A parte preparare delle fette di pane inagiate e metterle sul fondo del piatto di servizio.

Quando il pesce sarà cotto, versarlo sopra il pane insieme al sugo di cottura, che dovrà essere abbondante affinché il pane possa bene inzupparse.

Servire caldo.

TORTA DI ACCIUGHE CON PATATE

Nome dell'intervistato: *Giovanna*

Luogo di nascita: *Viareggio*

Età: *44*

In quale occasione ha imparato a preparare il piatto? *A casa*

Da quanto tempo prepara il piatto?
Da 15 anni

Ingredienti:

800 g di acciughe

2 pomodori maturi

5 belle patate

olio di oliva

prezzemolo

Preparazione:

Lavare le acciughe, eliminare testa e lisca, aprire senza separare i filetti.

Pelare le patate e tagliarle a fette alte 6/7 mm.

Sul fondo di una tortiera, abbondantemente unta, mettere uno strato di patate crude; cospargere questo strato di sale, pepe e prezzemolo tritato. Sistemarci sopra uno strato di acciughe ben fresche, salare e pepare.

Sopra lo strato di acciughe disporre un altro strato di fette di patate crude, salare, pepare, spolverare con prezzemolo tritato e disseminare qua e là di pomodoro fresco tritato. Irrorare il tutto con un filo d'olio.

Mettere in forno a 200°C per circa tre quarti d'ora, cioè fino a che le patate saranno cotte e la superficie della torta si presenterà ben dorata.



Piatti della cucina locale

Fonte: "Viareggio, le sue storie, la sua cucina" di Leo Codacci – MPF editore in Lucca

PANCOTTO DI TREMORA

Ingredienti per 6 persone:

3 tremore (500 gr. c.a. cad)

3 spicchi d'aglio

mezza cipolla di tropea

500 g di pomodori pelati

200 g di fagioli borlotti

1 cuore di sedano

1 mazzetto di basilico

1 pizzico di peperoncino

mezzo bicchiere di vino bianco

olio extravergine di oliva

6 cucchiaini grandi di sale

Preparazione:

Sventrare le tremore, eliminando la testa e spellarla;

Eliminare la parte grassa del corpo e tagliare il rimanente a grossi tocchetti;

Soffriggere tre spicchi d'aglio e spengere con mezzo bicchiere di vino bianco;

Mettere la tremora nella casseruola e coprirla con brodo di pesce. Far cuocere per dieci minuti a fuoco moderato. In questo modo sarà possibile togliere la lisca con semplicità;

Unire la cipolla tagliata a rondelle non troppo sottili ed un cuore di sedano;

Frullare i pomodori pelati insieme ad un mazzetto di basilico e ad un etto di fagioli borlotti precedentemente cotti, ed aggiungerli insieme a quattro mestoli di brodo e un pizzico di peperoncino al resto degli ingredienti;

Far cuocere a fuoco vivo per altri 10 minuti;

Aggiungere il pane casalingo raffermo tagliato a dadini.

La cottura deve durare per altri 10–12 minuti ed il tutto va servito guarnito con una foglia di basilico ed una manciata di fagioli borlotti interi.

Portare in tavola e condire con un goccio d'olio extravergine di oliva delle colline lucchesi.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Piatti della cucina locale

SCARPACCIA

Ingredienti per 4 persone:	un bicchiere di latte
400 g di zucchini	pecorino stagionato
300 g di farina	zucchero vanigliato
300 g di zucchero	sambuca
4 uova	sale
50 g di burro	basilico
noce moscata	prezzemolo

Preparazione:

Prendere gli zucchini e farli a fettine piccole, preparare un battuto di prezzemolo, basilico ed aggiungere pecorino e noce moscata;

Impastare la farina con le uova, lo zucchero, il latte, lo zucchero vanigliato, un po' di sale e la sambuca ed unire con il battuto già preparato, lavorare fino ad ottenere un impasto di media densità;

Preparare una teglia da forno con il fondo già imburrito ed infarinato, versare il composto nella teglia unitamente agli zucchini e il battuto, aggiungendo un filo d'olio d'oliva;

A questo punto mettere in forno e far cuocere ad una temperatura di 150/180 gradi per circa 50 minuti;

Lasciare freddare la torta prima di servire.



TORTA DI ERBI

Per 6 persone

Ingredienti per il ripieno:

1 kg di bietola kg. 1

2 uova

30 g di parmigiano grattugiato

200 g di zucchero

50 g di uvetta

50 g di pinoli

½ bustina di saporita (spezie)

1 bicchierino di cognac

200 g di mollica di pane

2 bicchieri di latte

200 g di burro

Ingredienti per la pasta frolla:

200 g di burro

3 uova intere

200 g di zucchero

½ bustina di lievito

1 limone grattugiato

farina q.b. per la consistenza

Preparazione:

Pasta frolla: sbattere le uova in una zuppiera con lo zucchero ed il limone grattugiato, il lievito ed aggiungere il burro precedentemente fuso;

Aggiungere la farina poco a poco fino a far diventare un impasto consistente e mettere quindi a riposo in frigo per 30 minuti;

Ripieno: sfogliare la bietola e dopo averla lavata e tritata finemente farla appassire in 200 grammi di burro;

Mettere in una zuppiera la mollica di pane precedentemente ammollata nel latte e successivamente strizzata, la bietola cotta, le uova, l'uvetta, i pinoli, la bustina di saporita, il parmigiano, lo zucchero, il cognac ed amalgamare bene il tutto;

Spianare un suolo di pasta frolla di ca. 2 cm. di spessore e 25 cm. di diametro;

Imburrare una teglia di cm. 20 di diametro, mettere il suolo di pasta e riempire con l'impasto preparato. Formare intorno dei piccoli becchi con la pasta che oltrepassa l'impasto;

Cuocere in forno a 150°C per ca. 40 minuti.

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Piatti della cucina locale

TORTA CO'PIZZI

RICETTA DIALETTALE

Per 6 persone

Ingredienti per il ripieno:

3 hg di riso

½ kg di cioccolato fondente

1 hg di uvetta, 1 hg di canditi

1 hg di pinoli

1 uovo, 1 bichierino di cognac

zucchero normale e vanigliato

un po' di noce moscata

Preparazione:

Fate coce i riso nel latte in fine che d'è un popoino spapparato, metteteci subito la cioccorata che cosi si squaglia bene, l'uvetta inumidita, i 'anditi e le pinelle;

Quando è tutto bello diaccio metteteci l'ovo, una grattatina di noce moscata e dello zucchero un popo' normale e un popo' vanigliato; rimuginate bene, bene e aspettate un popo' prima di continuà;

La pasta fatela come vi pare, tanto vien sempre bona!

Spianate bene la pasta per fa un bel solo, versatici il pieno; con la pasta fate anche delle striscine larche du' dita, per intendisi, da mettesi sul pieno come fussero una gratiola; mettete poi in forno al foo di 180 gradi per 40-50 menuti.

NECCI

Ingredienti:

un paio di testi di ferro

1 kg di farina di castagne

acqua, sale, olio (per ungere i testi)

Preparazione:

Mettere la farina in una zuppiera ed aggiungere poco alla volta l'acqua con un pizzico di sale;

Fare una polentina più densa di quella delle frittelle di necci, scaldare bene i TESTI (sono due piastre di ferro rotonde, simili a quelle per le cialde ma più pesanti), versare sopra ad una piastra 2-3 cucchiainate di composto, coprire con l'altra e pressare per circa 2 minuti, capovolgendo almeno due volte le piastre durante la cottura;

A cottura ultimata, togliere delle piastre, arrotolare su se stessi e riempire con ricotta.



CACCIUCCO ALLA VIAREGGINA

Ingredienti:	2 spicchi d'aglio
600 g di pesci da zuppa con lisca (gallinella, scorfano, pesce prete, tracina, saraghetti)	peperoncino
400 g di pesci da taglio (palombo, grongo)	½ bicchiere di vino rosso
4 cicale	pane casalingo
800 g di molluschi	olio di oliva
300 g di pomodori maturi	sale
	prezzemolo

Preparazione:

In una capace pentola rosolate due spicchi d'aglio tritati e un po' di peperoncino;

Appena l'aglio prende colore unite tutti i molluschi, puliti lavati e tagliati a pezzi non troppo piccoli, fateli insaporire bene e poi bagnateli con il vino;

Appena sarà ritirato aggiungete i pomodori pelati e spezzettati, salate e dopo quindici minuti di lenta cottura unite le cicale e i restanti pesci squamati, sventrati e senza pinne (se sono grossi fateli a pezzi);

Fate cuocere altri quindici minuti il tutto senza girare mai per non rompere i pesci e se necessario aggiungete un po' di acqua o brodo;

Spegnete il fuoco e coprite il recipiente;

Abbrustolite e agliate delle fette di pane, mettetele nelle scodelle e versateci sopra il cacciucco che deve essere giustamente brodoso, in modo che resti quasi asciutto dopo che ha impregnato il pane.

PASTASCIUTTA SULL'ANGUILLA

Ingredienti:	200 g di pomodoro
500 g di spaghetti	olio
1 pomodoro	sale
300 g di anguille	pepe

RICETTARIO "A SCUOLA CON GUSTO"

Piatti della cucina locale

Le anguille venivano trovate nei canali adiacenti al lago.

Piatto vecchio e tipico del pescatore che in periodi di magra cucinava in teglia, con l'aiuto di un pomodoro, le poche anguille che trovava nelle nasse, quindi le diliscava e ci condivideva gli spaghetti, risolvendo così il problema del pasto.

TORTINO DI VITALBA IN CROSTA

Ingredienti:	2 g di bicarbonato
400 g di punte di vitalba	200 g di pasta sfoglia
150 g di ricotta	olio
uova	sale
20 g di	pepe
parmigiano grattugiato	

Preparazione:

Mettere a scottare le punte di vitalba in acqua bollente con il bicarbonato per 5 minuti circa, quindi strizzarle e tagliarle finemente;

Passare il composto in padella con due cucchiaini di olio per 3 minuti;

Mettere la ricotta in un recipiente e aggiungere due rossi di uovo, sale, pepe, il parmigiano e le punte di vitalba e mescolare il tutto e lasciare raffreddare;

Stendere la pasta sfoglia dello spessore di 2/3 mm. Tagliare dei cerchi di circa sei centimetri di diametro, ne serviranno 12;



Progetto realizzato con il contributo della Regione Toscana nell'ambito del Piano Agricolo Regionale e patrocinato dal MIUR - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

