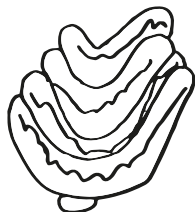
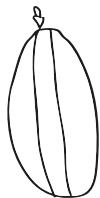
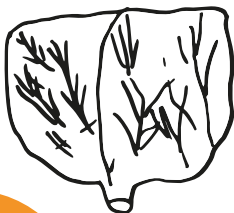
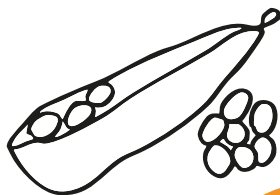
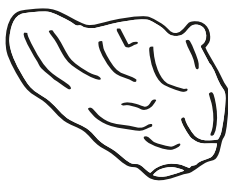
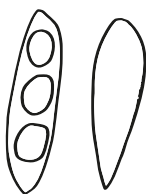
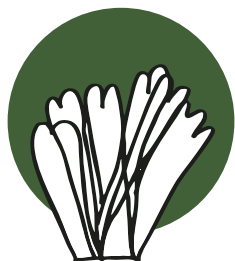


SEMI DI FUTURO

Ricette golose e bio
per prenderci cura del mondo
a partire dal piatto



Ciao!

Questo libro è di:



e questo è il mio piatto preferito:



Disegnalo qui sotto

Un anno di bio!

Delle idee golose per cucinare cereali, legumi e verdure di stagione!

L'Associazione Italiana Agricoltura Biologica del Friuli Venezia Giulia, la cuoca Ivana della scuola G. Marconi di Budoia e il cuoco Giovanni del laboratorio GustaMent di Udine vi propongono le ricette sperimentate in un anno di progetti con i bambini di alcune scuole primarie in provincia di Udine e Pordenone.

AIAB FVG lavora da anni nelle scuole parlando ai bambini e agli adulti dell'**importanza di mangiare cibi sani, biologici e di stagione!** La salute sta nel piatto e prima ancora nei campi dove gli agricoltori e le agricoltrici coltivano le piante e allevano gli animali. I soci di AIAB FVG si impegnano a coltivare in modo biologico, ovvero senza usare prodotti chimici di sintesi dannosi per la salute. In quanto cittadini e cittadine possiamo fare la nostra parte a partire dalla scelta quotidiana del cibo che mangiamo. Scegliere prodotti biologici, freschi e locali significa fare un passo importante nella cura dell'ambiente, di chi lavora in agricoltura e delle persone.

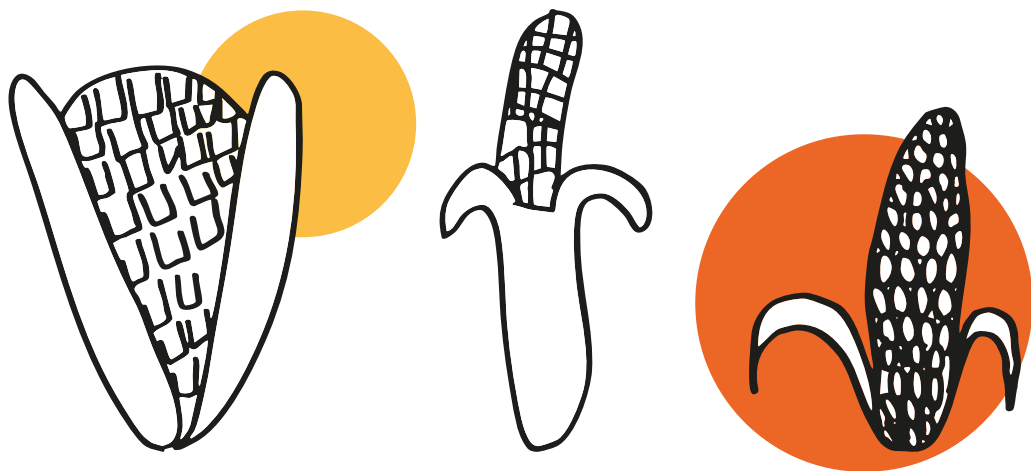
Si propongono ai bambini percorsi di conoscenza per rispondere alla domanda "da dove viene il cibo che mangiamo?"

Uscire nell'orto, riconoscere i semi, seminare, trapiantare... e degustare! Perché la relazione con l'ambiente si coltiva attraverso tutti i sensi.

Le ricette di questo libretto sono tutte molto facili da realizzare, sono perfette per un'attività in famiglia e sono anche economiche! Ma soprattutto **gli ingredienti necessari sono pochi e facili da trovare biologici e locali!**

Vi invitiamo a provarle a casa sperimentando tutte le varianti che vi vengono in mente. E se volete, condividete le vostre ricette alla mail "info@aiab.fvg.it" per delle prossime ispirazioni.

POLENTA CHE PASSIONE



Cubetti di polenta di mais con verdure invernali

Cosa serve

- 500 g di farina di mais
- 250 g di carote
- 250 g di barbabietola
- 150 g di formaggio a scelta
- sale e olio EVO
- spezie a piacere

In Friuli la polenta di mais è famosa! Ma avete già provato a farla a cubetti?!

Come si fa

Fate bollire l'acqua (potete salarla e aggiungere anche un cucchiaino d'olio). Quando bolle, aggiungete la farina a pioggia mescolando con una frusta. La polenta deve cuocere circa 45 minuti, attenti ai grumi! Bisogna mescolare e fare attenzione che il fondo non si bruci!

Lavate e pulite la verdura, tagliatela a piccoli cubetti e cuocete in forno con dell'olio e le spezie a 200° finché i cubetti non saranno dorati.

Tagliate a cubetti anche il formaggio.

Quando la polenta e le verdure saranno pronte, unite tutti gli ingredienti.

Ungete una pirofila con dell'olio e stendente l'impasto in modo uniforme.

Per appiattirlo bene stendete un pezzo di carta da forno sulla superficie e lisciate.

Ora la polenta deve raffreddare!

Una volta ben fredda (potete anche metterla in frigo se non avete tanto tempo) tagliatela a cubetti e servite come antipasto.

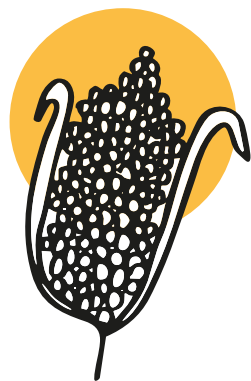
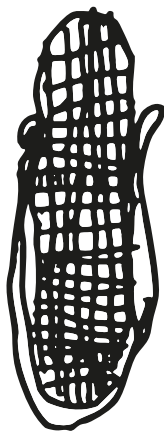
I consigli del cuoco Giovanni

Per il tocco finale provate a passare i cubetti in una padella calda con un filo d'olio per renderli croccanti! Servite caldi.

Non si butta niente

Se vi accorgete che un po' di polenta si è attaccata al fondo della padella, non iniziate a grattare... aspettate! Abbiate pazienza e vedrete che la crosticina si staccherà da sola creando delle buonissime chips di mais.

POLENTA CHE PASSIONE



Polenta di primavera alla farina di ceci

Cosa serve

- 250 g farina di ceci
- 500 g di acqua
- 200 g di carote
- 200 g di zucchine
- 50 g di formaggio saporito
- origano o rosmarino o le spezie che preferite
- sale
- olio EVO

Come si fa

Per prima cosa idratate la farina con 250 g di acqua per almeno 10 minuti mescolando bene.

Fate bollire il resto dell'acqua con 10 g di sale.

Quando l'acqua bolle, unite la farina idratata e mescolate bene. Cuocete per 15 minuti, continuando a mescolare.

Tagliate a piccoli cubetti carote e zucchine, mettetele in una teglia da forno con dell'olio e le spezie che avete scelto. Infornate a 200° finché i cubetti non saranno ben dorati e ammorbiditi.

Grattugiate il formaggio.

Una volta cotta la polentina e le verdure, unite tutti gli ingredienti e mescolate ben bene. Aggiungete il sale a piacere.

Ungete una pirofila con dell'olio e stendete l'impasto in modo uniforme... vi ricorda qualcosa?

Seguite la fine della ricetta della polenta alla farina di mais!

Curiosità dal mondo

La farina di ceci è molto usata nella cucina di diversi paesi.

In Toscana e a Genova le persone sono molto ghiotte di quella che chiamano cecina o farinata, ma la stessa ricetta esiste anche in Argentina e Uruguay dove si chiama Fainà ed è famosa come la pizza in Italia!

Anche in India sono esperti nell'uso dei ceci ed esistono delle buonissime ricette dolci e salate. Se siete curiosi andate a cercare i dolcetti che si chiamano Ladoo e Dhokla!



Insalata ai due cereali

Cosa serve

- 150 g di farro
- 150 g di grano saraceno
- 300 g di cavolo romanesco
- 300 g di porro
- olio EVO e sale
- spezie a piacere

Come si fa

Fate bollire dell'acqua come per cuocere la pasta e bollite i cereali. Il grano saraceno 15 minuti e il farro integrale (decorticato) può impiegare anche 60 minuti.

Nel frattempo lavate e tagliate a pezzettini le verdure, cuocetele poi in forno a 200° con olio e spezie (curcuma o curry sono perfette) fino a che non saranno morbide e dorate.

Quando sono cotti, unite i due cereali e condite con un po' d'olio, sale e pepe o quello che preferite.

Unite le verdure e lasciate raffreddare.

L'insalata può essere servita in porzioni da antipasto o essere il primo piatto!

I consigli del cuoco Giovanni

Altri ingredienti come formaggio o legumi possono essere aggiunti all'insalata, siate fantasiosi e colorati... ma soprattutto rispettate la stagionalità delle verdure! Ogni stagione ha i suoi colori e i suoi sapori e le varianti di questa ricetta sono tante quante riuscite a inventarne!



Polpettine di miglio e zucca

Cosa serve

- 250 g di patate
- 100 g di miglio
- 150 g di zucca
- ½ porro
- sale, salvia e rosmarino
- 1 uovo
- 100 g di formaggio stagionato
- pane grattugiato quanto basta
- olio EVO

Come si fa

Per prima cosa sbucciate la zucca e le patate, tagliatele a pezzetti e cuocetele al vapore.

Lavate e tagliate il porro a rondelle e cucinatelo in padella con un po' d'olio.

Mentre cuoce, occupatevi del miglio. Questo cereale è un super alleato della nostra dieta perchè contiene tante vitamine B, dei minerali buoni per la salute del nostro organismo e anche delle proteine che migliorano l'umore! I suoi chicchi sono però ricoperti da saponine che risultano un po' indigeste e amaro: non dimenticatevi di lavare il miglio sotto l'acqua prima di cuocerlo.

Quando il porro si sarà ammorbidito, mettetelo da parte e tostate il miglio nella stessa padella (il tempo che prenda un po' di colore senza bruciare!)

Appena fatto, aggiungete subito dell'acqua bollente, il sale e le erbe. Cuocete per 30/40 minuti poi scolate e lasciate raffreddare il miglio.

Mentre raffredda frullate le patate, la zucca e il porro. Aggiungete poi le uova, il formaggio grattugiato, il miglio e mescolate con energia.

Ora, formate delle polpette della forma che preferite! Fatele passare nel pan grattugiato e infornate in una teglia coperta da carta forno a 180° per 20 minuti.

I consigli della cuoca Ivana

Per cuocere il miglio potete scegliere fra due modi. Il primo va benissimo per la ricetta qui sopra, se invece volete mangiare del miglio come accompagnamento, il secondo metodo è il migliore:

1) bollirlo semplicemente in acqua o brodo fino a cottura e poi scolarlo;

2) porlo in una pentola con acqua o brodo in proporzione di 1:2 (100 g di miglio per 200 di acqua) e portare a ebollizione. Quando bolle, abbassare la fiamma e coprire con un coperchio. Lasciar cuocere così per 20 minuti poi spegnere il fuoco e avere pazienza per 5/10 minuti. Aprire il coperchio e sgranare con una forchetta, condire a piacere.



Crocchette di ceci e carote

Cosa serve

- 250 g di ceci cotti
- 3 carote
- 6 patate
- 3 cucchiaini di pane grattugiato
- 1 uovo
- sale e pepe o le vostre spezie preferite

Come si fa

Sbucciate e cuocete le carote e le patate al vapore.

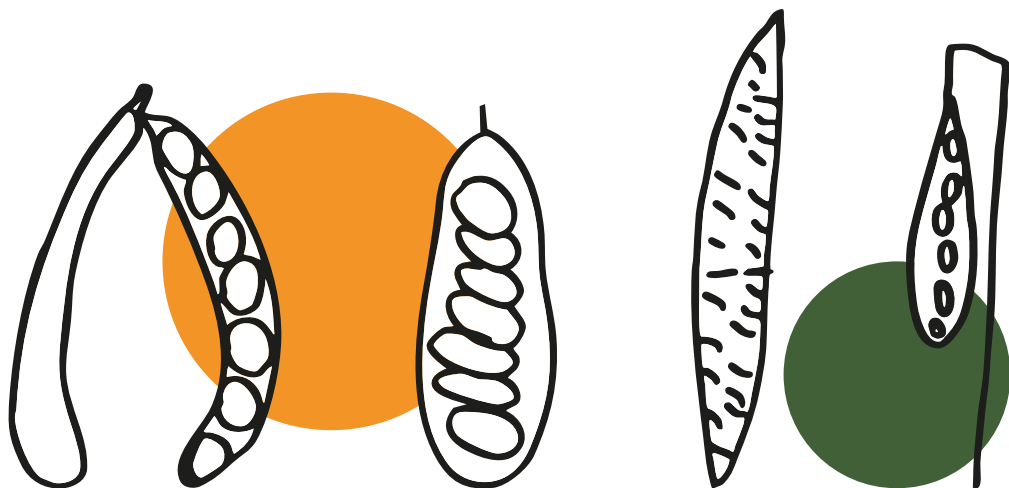
Tritate in un mixer (a immersione o un frullatore) le carote e le patate cotte con i ceci.

In una terrina mettete le verdure frullate, poi aggiungete il formaggio grattugiato, l'uovo, il sale e il pepe o le vostre spezie preferite.

Mescolate bene e aggiungete il pane grattugiato per aggiustare la consistenza. Deve essere abbastanza solida da poter formare delle polpette o crocchette. Ripassate le vostre crocchette nel pane grattugiato e infornate su una teglia con carta da forno a 180° per 20 minuti.

Carote cotte o carote crude?

Come sappiamo molte verdure mantengono tutte le loro proprietà nutrizionali se mangiate crude. Le carote invece sono un po' più pazzarelle: se sgranocchiate crude offriranno una bella dose di vitamina C e sali minerali ma se invece cerchiamo il betacarotene è meglio cuocerle! "Beta che?" vi chiederete. Si tratta di un pigmento responsabile del colore arancione di tante piante (come le varietà di carote più conosciute in Italia) che ha delle potenti proprietà antiossidanti, utilissime al nostro corpo! Questi pigmenti sono liposolubili, ovvero sono disponibili quando sciolti nei grassi. Perciò... via libera al burro e all'olio per cuocere le carote!



Torta golosa al cioccolato e fagioli

Cosa serve

- 250 g di fagioli cotti (circa 125 da secchi)
- 2 uova
- 50 g di zucchero di canna
- 50 g di cioccolato fondente
- 3 cucchiaini di olio di semi
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- ½ bustina di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale

Come si fa

Per realizzare questa torta, niente di più semplice!

Fate fondere il cioccolato a bagnomaria.

Quando il cioccolato sarà pronto, unite tutti gli ingredienti e frullate (il mixer ad immersione va benissimo!)

Una volta pronto l'impasto, imburrate una tortiera e infornate a 180° per circa 25 minuti.

Una volta cotta, lasciate raffreddare e tagliate a cubetti... buona merenda!

I consigli del cuoco Giovanni

Se volete un risultato più soffice: montate a neve gli albumi!

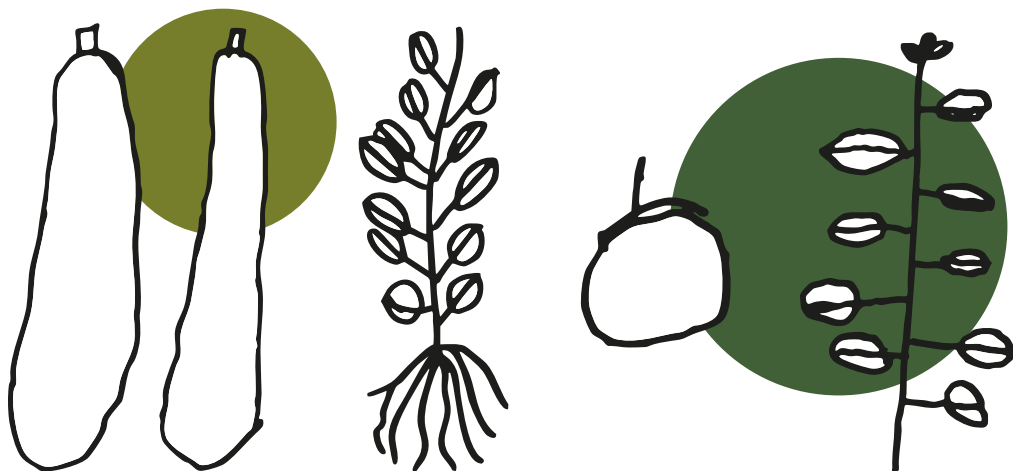
Ma soprattutto raddoppiate le dosi perché altrimenti... finisce subito!

La scelta dei fagioli: esistono tantissime varietà di fagioli e ognuna può dare un gusto tutto particolare alla torta. Sperimentate per trovare il vostro fagiolo preferito!

Noi abbiamo provato con i fagioli neri black turtle e i cannellini.

Potete scegliere di frullare più o meno l'impasto per vedere dei pezzetti di fagiolo intero nella torta...sembra riso soffiato! Sfidate i vostri amici a indovinare gli ingredienti!

LA PRIMAVERA VIEN MANGIANDO



Parmigiana di zucchini

Cosa serve

- 700 g di zucchini
- 70 g di formaggio stagionato
- 250 g di formaggio fresco
- 700 g di passata di pomodoro
- $\frac{1}{4}$ di cipolla
- basilico
- sale
- olio EVO

La parmigiana di solito si fa con le melanzane, ma prepararla con le zucchini è una buona scusa per iniziare a mangiarla già in primavera.

Come si fa

Iniziate tagliando le zucchine a fettine sottili, in lunghezza. Disponetele su una teglia rivestita da carta da forno e fatele cuocere in forno per 15 minuti a 160°. Se vi piace l'idea, cospargetele con un po' d'olio e spezie a piacere!

Una volta cotte, coprite con la carta da forno una pirofila dai bordi alti e costruite un primo strato di zucchine. Spalmate sopra uno strato di salsa di pomodoro (salatela un pochino!), il formaggio fresco e un po' di cipolla a fettine. Di nuovo uno strato di zucchine, poi pomodoro, formaggio, cipolla... e avanti così fino allo strato finale di zucchine. Ricopritelo con il pomodoro e un generoso strato di formaggio stagionato al posto di quello fresco.

Infornate a 180° per 20 minuti. Il formaggio deve fare una bella crosticina!

Il bello della parmigiana è che è come il pasticcio: dentro puoi mettere quello che ti piace di più!

Sembra strano eppure...

Il primo riferimento a una ricetta chiamata “parmigiana” è proprio una ricetta con le zucchine! Si tratta della ricetta di Vincenzo Corrado, gastronomo e cuoco pugliese, autore del libro “Cuoco Galante” nel lontano 1733. Le zucchine erano fritte nello strutto, il grasso di maiale molto usato nelle cucine di tutta Italia, poi condite con burro e formaggio e cotte in forno. Leggerino!

LA PRIMAVERA VIEN MANGIANDO



Torta salata alle erbe e ricotta

Cosa serve per la pasta frolla super leggera

- 250 g di farina (tutte le farine vanno bene, si possono anche mescolare 2 o 3 tipi di farine a piacimento!)
- 80 g di olio di semi
- 80 g di acqua
- un pizzico di sale
- spezie a piacere (cumino, curcuma per un colore giallo...)

Come si fa

Impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una palla omogenea. Aggiustate con acqua e olio se vedete che è necessario:

- più olio = pasta più “sbriciolona”, un vero effetto pasta frolla!
- Più acqua = pasta più omogenea e facile da stendere e maneggiare, da cuocere leggermente di più.

Formate una pallina e lasciate riposare in frigo in una ciotola coperta da uno strofinaccio umido.

Cosa serve per il ripieno

- 600 g di erbette
- ½ cipolla
- 2 spicchi d'aglio, se piace
- 250 g di ricotta
- formaggio stagionato
- olio EVO
- sale, pepe e spezie a piacere

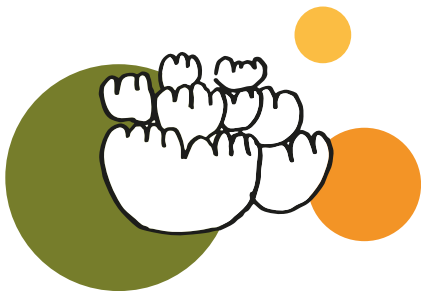
Come si fa

In una pentola d'acqua bollente immergere le erbette per 4/5 minuti. Nel frattempo far rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati in una padella con un filo d'olio. Scolare le erbette e farle saltare un po' in padella (dopo aver tolto l'aglio). A questo punto potete speziare come più vi piace. Un consiglio: un cucchiaino di cumino in polvere, un po' di sale (poco se il formaggio è salato) e un pizzico di pepe.

Lasciar raffreddare.

Intanto potete stendere la pasta con il mattarello o con le mani in una tortiera foderata di carta forno o unta con un po' d'olio e infornate per circa 5/10 minuti a 180°: l'impasto deve pre-cuocersi.

Quando le erbette si sono un po' raffreddate, aggiungete la ricotta e amalgamate bene. Potete quindi cospargere il fondo della torta con il formaggio grattugiato, aggiungere le erbette con la ricotta e ricoprire nuovamente con il formaggio grattugiato. Infornare finché il formaggio non avrà formato una crosticina.



Scuola "G. Marconi" di Budoia

a.s. 2025/26

Con il coinvolgimento delle maestre della scuola, delle bambine e dei bambini delle cinque classi.

Progetto: Ester Bortolussi, Daniela Peresson, Silvia Biondi, Ivana Vicenzini, Giovanni Zavagna

Progetto grafico: Silvia Pignat

Illustrazioni: le bambine e i bambini della classe 1^a

Con la collaborazione:

Con il sostegno di:

