



## Storia della Civiltà umana, storia del Cibo

**5 Aprile 2014**

### **Zuppe ed erbe nuove**

In primavera la terra rinasce ed arrivano le erbe nuove, gustose e tenere. Nella dispensa si trovano così sia erbe nuove che prodotti delle passate stagioni che, abbinati alla incredibile varietà di erbe fresche, hanno sempre permesso, ai cuochi/e di creare piatti saporiti e ricchi di nutrienti che risvegliano l'appetito.

La proposta di Menù è ricca di sapori e va dall'antipasto al dolce: una proposta completa di ricette che danno largo spazio alle verdure, qualche formaggio, pane e uova. Un pasto, come da menù, è molto abbondante e può essere ridotto senza timore di lasciare l'ospite a "stomaco vuoto". Non è necessario dire che tutte le ricette sono saporite e gustose..

A Botticino si produce il BOTTICINO DOC e tutte le ricette si accompagnano ottimamente con questo buon vino (lo stesso vino Botticino può avere diverse gradazioni con un minimo di 12,5°). L'acqua consigliata è la oligominerale della fonte "Castello", di Vallio Terme.

#### **Antipasto**

Crostino di pane casereccio al formaggio di capra e aglio  
Carpaccio di sedano rapa  
Quiche di porri e uova

#### **Primo**

Minestra di spinaci con mariconde

#### **Secondo**

Gnocchetto di pane e formaggio in sfoglia di zucchini al sugo di pomodoro con polentina calda

#### **Dolce**

Biscotti di farro al miele  
Gelato di piccoli frutti di bosco

## Le ricette

### Ingredienti

-Pane tipo toscano senza sale (possibilmente fatto in casa con lievito madre)  
-Robiola di capra fresca  
-Aglio  
-Pepe rosa e pepe nero  
-Aneto  
-Olio EVO

### Crostino al formaggio di capra e aglio

Tagliare il pane a fette dello spessore di 2 cm, metterle in forno a seccare. Impastare la robiola di capra con un poco di aglio schiacciato, pepe rosa e aneto fino ad ottenere un impasto omogeneo (emulsionare con un goccio di olio EVO. Spalmare la crema ottenuta sul crostino, versare qualche goccia di olio EVO, qualche grano di sale grosso (Ideale sale affumicato) e una leggerissima spolverata di pepe nero

### Ingredienti

-Sedano rapa  
-Olio EVO  
-Pepe nero in grani  
-Ricotta di capra stagionata  
-Il succo di un limone  
-sale

### Carpaccio di sedano rapa

Il sedano rapa, come verdura è spesso trascurato invece è ha un gusto ottimo e si presta molto bene ad essere servito in carpaccio

Pulire bene un sedano rapa di media grandezza, affettarlo sottilmente in un piatto. Aggiungere il succo di un limone (secondo gusto), olio Evo, un pizzico di pepe nero e una grattugiata di ricotta di pecora stagionata (poca) Lasciare insaporire qualche minuto e servire

### Ingredienti

-Pasta frolla o sfoglia (seguire una propria ricetta)  
-4 uova  
-3 porri  
-olio EVO  
-grana padano  
-formaggio silter  
-creme fraiche  
-erba cipollina  
-pepe nero in grani

### Quiche di porri e uova

Stendere la pasta frolla in una tortiera lasciando che la pasta segua i bordi esterni. Lavare e tagliare finemente il porro. Farlo appassire in padella con un filo di olio EVO. Sbattere le uova (intere) con del pepe, l'erba cipollina e incorporare il mix di formaggi (grana padano 80%, 20% silter stagionato). Unire alle uova sbattute i porri appassiti in padella e amalgamare bene il tutto. Passera nella teglia foderata di pasta frolla e mettere in forno a 160° gradi fino a che non sarà cotto (30 min circa). Per rendere più cremoso il composto si può aggiungere della creme fraiche al composto di uova e porri.

### **Ingredienti**

600 gr Spinaci  
1 cipolla  
2 gambe di sedano  
1 carota  
olio EVO  
2 lt. acqua per il brodo

### **per le mariconde**

farina di farro (1 cucchiaio)  
farina di grano (1 cucchiaio)  
latte (1 bicchiere)  
1 uova  
grana padano 40 gr  
sale  
noce moscata

## **Minestra di spinaci con mariconde**

Affettare finemente la cipolla, farla appassire in una pentola, aggiungere successivamente, tritati, sedano e carota e farli appassire. Aggiungere acqua, sale e lasciare bollire il tutto, coperto per circa 30 min. aggiungere gli spinaci e far cuocere per altri 15 min. Al termine frullare il tutto con un mixer ad immersione.

Prima del termine della preparazione della minestra, in un contenitore, sbattere le uova dopo aver aggiunto il formaggio, il latte, un po di farina, il sale e la noce moscata (il composto deve essere spumoso e non troppo liquido).

Successivamente, mentre la minestra bolle, si versano piccole cucchiate di composto nel brodo. Il composto si dovrebbe rapprendere immediatamente formando le mariconde. Spegnerne il fuoco al termine della operazione di formazione delle mariconde. Impiattare e servire completando con un filo di olio EVO.

### **Ingredienti**

Pane raffermo grattugiato  
Grana padano  
Silter (stagionato 20 mesi)  
2 uova  
farina di farro  
1 spicchio di aglio  
Brodo vegetale  
prezzemolo  
erba cipollina  
latte  
2 zucchine  
polpa di pomodoro  
1 scalogno  
capperi di pantelleria al sale  
olio EVO Polenta  
Farina gialla macinata a pietra  
Acqua  
sale

## **Gnocchetto di pane e formaggio in sfoglia di zuccina al sugo di pomodoro**

In una bacinella capiente mettere il pane raffermo grattugiato (ideale pane tipo altamura), il formaggio, le uova, lo spicchio di aglio (schiacciato) ed i capperi. Amalgamare il tutto e unire utilizzando il brodo vegetale (l'impasto non deve essere troppo compatto). Nel frattempo pulire, affettare sottilmente le zucchine e scottarle in acqua bollente per 1 minuto. Scolare e asciugare le fettine.

Preparare dei gnocchetti (quenelle) dell'impasto fatto e avvolgerle con le strisce di zucchine. Fermarle con uno stuzzicadente.

Far soffriggere, leggermente, in una casseruola, con olio EVO, uno scalogno tagliato sottile. Versare la polpa di pomodoro (o pomodorini sbollentati e privati della buccia) e del peperoncino (se piace). Salare e aggiungere brodo vegetale. Dopo che il sugo si è leggermente ridotto aggiungere i gnocchetti e lasciare cuocere per 15/20 minuti.

Nel frattempo si sarà preparata una polenta con farina di mais quarantino macinata a pietra. La polenta deve essere morbida, quasi al cucchiaio. Cotta che sia (almeno 60 minuti) la polenta versarla sul piatto e cospargere col sugo di pomodoro ed i gnocchetti.

Volendo insaporire il piatto un pizzico di erba cipollina.

### **Ingredienti**

50 gr di miele  
170 gr di burro  
100 gr di zucchero di  
canna  
sale  
1 uovo  
400 gr di farina di farro

### **Biscotto di farro al miele**

Mettere il miele in una piccola casseruola e farlo sciogliere a fuoco dolce. Togliere dal fuoco, aggiungere il burro (morbido) e mescolare. Poi aggiungere lo zucchero ed un pizzico di sale. Aggiungere l'uovo, e poi la farina a pioggia. Impastare e poi formare un rotolo del diametro di 7 cm (circa). La scire riposare la pasta in frigorifero per 2 ore. Riscaldare il forno a 180°. Tagliare il rotolo a rondelle dello spessore di 5 mm (circa).

Imburrare leggermente una leccarda da forno, spolverarla di farina. Disporre le rondelle ed infornarle per 10 min (o finchè non vi paiono cotte). Lasciarle raffreddare su un griglia e servire.