

Alla scoperta delle ricette della nonna



LA PAPPÀ AL POMODORO

Cuocere i pomodori, tagliati a cubetti, con olio, aglio, basilico, sale q.b. Aggiungere il pane raffermo a dadini e il brodo vegetale per rendere più morbido ed omogeneo il piatto.



POLPETTE DI MELANZANE CON PANE RAFFERMO

Portare ad ebollizione 1 lt. di acqua con un po' di sale, aggiungere 4 melanzane tagliate in quarti, lasciare bollire per 5 minuti, scolare fino a quando hanno perso l'acqua. A parte preparare gr. 250 di pangrattato con gr. 100 di grana grattugiato, prezzemolo tritato ed incorporare alle melanzane ridotte a purea, assieme a 2 uova. Appena fredde, fare delle polpette, passarle in semola rimacinata di grano duro e friggere in olio extra vergine d'oliva.

Immagini da:
<http://thevarsity.ca/2013/02/03/pappa-al-pomodoro/>
http://www.buonissimo.org/lericette/5239_Polpette_di_melanzane

Insegniamo ai giovani a riscoprire il tesoro racchiuso nei sapori semplici mangiando sano ed evitando sprechi

Gustose ricette semplici da realizzare

TORTA DOLCE CON PANE RAFFERMO

Tagliare 250 gr. di pane raffermo a tocchetti e lasciare a macerare nel latte. Strizzare, ma non molto; aggiungere due uova e 12 gr. di cacao amaro e frullare per ottenere una pasta morbida ed omogenea. Aggiungere 125 gr. di zucchero, 50 gr. di uva sultanina, granella di mandorle e cioccolato a pezzetti. Porre l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata formando uno strato di circa 2 cm. Cuocere in forno caldo a 180° per circa 45 minuti.

TORTA SALATA CON PANE RAFFERMO

(detta anche "Sbarazza frigo")

Alla versione di cui sopra, sostituire cacao, zucchero, una sultanina e cioccolato con salumi e formaggi in frigo da smaltire: prosciutto cotto, mortadella, formaggi a dadini.

PIZZA DI PANE RAFFERMO

Tagliare il pane a fette. Inumidire con l'acqua da entrambi i lati. Disporre in teglia. Distribuire in superficie, come per la pizza, acciughe salate, passata di pomodoro, origano, cipolla a fette sottili, pecorino grattugiato e olio extra vergine di oliva. Infornare a 180° per c. 20 minuti.



Sede: Via Castelvetrano, 169
Mazara del Vallo, (Trapani)
www.assoalchimie.it



Riciclo possibile nell'arte del gusto alimentare

Una ricetta come magia che trasforma gli avanzi in delizie del palato

Mazara del Vallo
Blue Sea Land 6-7-8-9 ottobre 2016

Evitare lo spreco alimentare



Dare un contributo al miglioramento dei nostri comportamenti consumistici che ci portano a buttare ogni giorno nelle pattumiere chili e chili di cibo ancora buono, ottenendo un doppio risultato negativo: sprecare il denaro con cui lo abbiamo acquistato e produrre tonnellate di spazzatura che poi pagheremo a caro prezzo per il loro smaltimento.

Immagine dal sito: antoniocotardo.it

Combattere lo spreco

Lo spreco alimentare in Italia è preoccupante. Nel nostro Paese, in un anno, si spreca cibo che potrebbe sfamare ben 44.472.924 di persone e gli sprechi alimentari nel mondo possono sfamare l'intera popolazione dell'Africa! Spreco alimentare è sinonimo di spreco di risorse, *in primis* di quelle idriche, altro punto critico poiché è ormai risaputo che le risorse idriche del pianeta sono destinate ad esaurirsi.

La preziosità del pane

Il pane occupa un posto fondamentale nella tradizione alimentare mediterranea. È facile da reperire, è economico, ricco di carboidrati che, in una dieta equilibrata, dovrebbero fornire il 50-55% delle calorie. Se accompagnato con altri prodotti nutritivi, è un ottimo alimento anche per i nostri figli e sostituisce egregiamente patatine fritte e snack vari che, ricchi di grassi saturi e di additivi, non sono adatti per una dieta salutare.



Immagine da: <https://it.wikipedia.org/wiki/Pane>



Le nostre ricette: dagli avanzi, delizie per il palato

La genuinità del pane per una merenda più sana ed economica

PANE RAFFERMO FRITTO DOLCE

Affettare il pane raffermo; immergere nell'uovo sbattuto con latte e un pizzico di sale; girare da entrambi i lati; friggere in olio extra vergine di oliva. Passare nello zucchero e servire. Una ricetta facile che renderà felici i nostri bambini.

PANE RAFFERMO FRITTO SALATO

Tagliare il pane a fettine. Immergere nel latte leggermente salato e girare da entrambi i lati. La quantità di latte utilizzata rende l'interno più molle o più croccante. Lo stesso vale per il tempo d'inzuppo: dipende da quanto è duro il pane. Comunque non inzuppare completamente. Passare le fette di pane nella farina e dopo nelle uova sbattute assieme al grana grattugiato, al prezzemolo tritato, 2-3 cucchiari di latte, un pizzico di sale e di pepe. Friggere in olio extra vergine d'oliva facendo dorare da entrambi i lati. Scolare su carta assorbente e servire le fette calde o fredde. Ideali per accompagnare le verdure o con salumi o formaggi. O come semplice sfizio adatta in qualsiasi momento.



POLPETTINE DI PANE RAFFERMO

Delizioso antipasto finger food da servire anche abbinato a salse a vostro piacere. Inumidire la mollica di pane raffermo a bagno con del latte. Impastare con un uovo, prezzemolo e formaggio grattugiato e realizzare le polpette. Rotolarle nell'uovo e nel pangrattato prima di friggerle. Si possono arricchire questi bocconcini con un ripieno di provola o scamorza e dadini di prosciutto.

Immagine da:

<http://blog.giallozafferano.it/rossellainpadella/pane-fritto-dolce/>
<http://blog.giallozafferano.it/rossellainpadella/pane-fritto-ricetta-facile-ed-economica/>
<http://ricette.giallozafferano.it/Polpette-di-pane.html>