

LA MIA CUCINA



Questo libretto è scritto in linguaggio facile da leggere e da capire.

In questo libretto ci sono scritte delle ricette.

Le ricette sono scritte

in linguaggio facile da leggere e da capire.

Queste ricette sono state scelte dai ragazzi

del Centro Anffas “Giulio Locatelli” di Pordenone.

Siamo i ragazzi del Centro Anffas “Giulio Locatelli”
di Pordenone.

A noi piace molto mangiare bene.

Insieme agli operatori facciamo delle attività di cucina.

Per noi è molto bello fare questa attività
e poi mangiare quello che abbiamo preparato.

Abbiamo pensato di scrivere le nostre ricette preferite
in linguaggio facile da leggere e da capire.

Buona lettura e buon appetito!

MOZZARELLE IN CARROZZA

Ricetta scelta da Giuseppe P.



ALCUNE COSE DA SAPERE

SULLA MOZZARELLA IN CARROZZA

La mozzarella in carrozza

è una ricetta della Campania ma si cucina anche nel Lazio.

La mozzarella in carrozza è una ricetta nata nei primi anni del 1800, cioè tanti anni fa.

La mozzarella in carrozza, si chiama così, perché il latte per preparare la mozzarella veniva portato in carrozza.

La mozzarella in carrozza è un piatto povero, cioè è un piatto che si prepara con pochi ingredienti, che si trovano in ogni casa.

INGREDIENTI

Per fare la mozzarella in carrozza ti servono degli ingredienti.

Gli ingredienti che ti servono per fare la mozzarella in carrozza sono:

- 500 grammi di mozzarella
- 12 fette di pancarrè
- 100 grammi di farina
- 5 uova
- 300 grammi di pane grattato
- olio per friggere
- un po' di sale

COME FARE

LA MOZZARELLA IN CARROZZA

Per fare la mozzarella in carrozza, devi:

- 1) Tagliare a fette la mozzarella con un coltello.

- 2) Mettere le fette di mozzarella che hai tagliato, sopra una carta assorbente, cioè una carta che toglie l'acqua dalle cose.

- 3) Mettere le fette di pane sopra un tavolo.

- 4) Mettere le fette di mozzarella sopra le fette di pane.

- 5) Mettere una fetta di pane sopra le fette di mozzarella, come quando fai un panino.

- 6) Rompere le uova in una ciotola, mettere un po' di sale e mescolare con una forchetta.

- 7) Mettere i panini nella ciotola dove hai mescolato le uova, girandoli da tutte le parti.

- 8) Mettere il pangrattato in un piatto.
- 9) Mettere i panini sopra il pangrattato, girandoli da tutte le parti.
- 10) Far scaldare l'olio in una padella.
- 11) Prendere i panini uno alla volta e metterli nell'olio caldo e girali da una parte e dall'altra.
- 12) Per girare i panini nell'olio usa un mestolo con piccoli buchi.
- 13) Tirare fuori i panini dall'olio con un mestolo e ...

BUON APPETITO!



In questa foto,
c'è la mozzarella in carrozza pronta da mangiare.

FOCACCIA LIGURE

Ricetta scelta da Angelo



ALCUNE COSE DA SAPERE

SULLA FOCACCIA LIGURE

La focaccia ligure

è una ricetta che le persone di Genova amano molto.

La focaccia ligure viene usata molto spesso,
come ad esempio:

- molti genovesi mangiano la focaccia ligure per colazione con il caffelatte.
- le mamme genovesi danno dei pezzettini di focaccia ai bambini piccoli che non hanno ancora tutti i denti.
- gli studenti portano la focaccia a scuola per merenda.

Moltissimi anni fa la focaccia ligure si mangiava in chiesa durante i matrimoni.

I genovesi cucinano la focaccia in una teglia che si chiama "lama".

INGREDIENTI

Per fare la focaccia ligure
ti servono degli ingredienti.

Gli ingredienti che ti servono per fare
la focaccia ligure sono:

- 300 grammi di farina di tipo 0
- acqua
- 15 grammi di lievito di birra
- olio di oliva
- un cucchiaino di miele
- un po' di sale

COME FARE

LA FOCACCIA LIGURE

Per fare la focaccia ligure, devi:

- 1) Mettere in una grande terrina la farina, il miele, il sale, l'acqua e impastare tutto insieme.

- 2) Mettere l'olio.

- 3) Formare una palla e metterla a riposare per 30 minuti.

- 4) Accendere il forno a 200° gradi.

- 5) Allargare la pasta in una teglia a forma di rettangolo.

- 6) Mescolare insieme acqua, olio e sale in una ciotola piccola.

- 7) Fare dei buchi con le dita sopra la pasta allargata.

8) Versare sopra la focaccia gli ingredienti che hai mescolato nella ciotola piccola.

9) Mettere la focaccia nel forno e cuocere per 20 minuti.

BUON APPETITO!



In questa foto,
c'è la focaccia ligure pronta da mangiare.

GNOCCHI DI PATATE

Ricetta scelta da Tommaso, Elisa e Giuseppe B.



ALCUNE COSE DA SAPERE SUGLI GNOCCHI DI PATATE

Gli gnocchi di patate sono stati inventati nel 1500,
cioè tanti anni fa,
quando in Italia sono arrivate le patate.

Le patate sono arrivate in Italia dall'America.

Nel 1400, cioè tanti anni fa,
in Emilia Romagna si facevano gli “zanzarelli”
che erano degli gnocchi fatti di pane, mandorle, latte
e formaggio.

Questi gnocchi si mangiavano ai matrimoni
o per festeggiare le vittorie dei soldati.

Nel 1600, cioè tanti anni fa,
a Roma si facevano i “malfatti”
che erano gnocchi fatti con acqua, uova e farina.

A Roma si diceva
“giovedì gnocchi, venerdì pesce e sabato trippa”.

Dal 1800, cioè tanti anni fa,
gli gnocchi si fanno in tutte le regioni d'Italia.

INGREDIENTI

Per fare gli gnocchi di patate ti servono degli ingredienti.

Gli ingredienti che ti servono per fare gli gnocchi di patate sono:

- 1 kilogrammo di patate
- 300 grammi di farina di tipo 00
- 1 uovo
- un po' di sale

COME FARE

GLI GNOCCHI DI PATATE

Per fare gli gnocchi di patate, devi:

- 1) Prendere una pentola grande.
- 2) Mettere le patate dentro la pentola grande.
- 3) Coprire le patate con tanta acqua fredda.
- 4) Accendere il fuoco e fare cucinare le patate fino a quando diventano morbide.
- 5) Dopo 30 o 40 minuti provare a mettere la forchetta nelle patate per capire se sono pronte.
- 6) Togliere le patate dall'acqua.
- 7) Togliere subito la buccia, anche se scotta.
- 8) Schiacciare le patate con un attrezzo da cucina che si chiama schiacciapatate.

- 9) Rompere l'uovo in un piatto e mettere un po' di sale.
- 10) Mescolare l'uovo con il sale con una forchetta.
- 11) Mettere l'uovo assieme alle patate e alla farina.
- 12) Impastare tutto insieme con le mani.
- 13) Formare una grande palla.
- 14) Con questo impasto fare tanti piccoli rotoli, larghi come un dito.
- 15) Tagliare i rotoli a pezzettini.
- 16) Mettere a scaldare l'acqua nella pentola.
- 17) Quando l'acqua bolle, mettere il sale.
- 18) Mettere un po' di gnocchi alla volta nell'acqua bollente.
- 19) Tirare fuori gli gnocchi quando vengono a galla, cioè quando sono sopra l'acqua.

20) Per togliere gli gnocchi devi usare la schiumarola,
cioè un mestolo con tanti buchi.

Puoi mangiare gli gnocchi con il condimento che vuoi.

Come ad esempio: il sugo di pomodoro, il ragù, il burro...

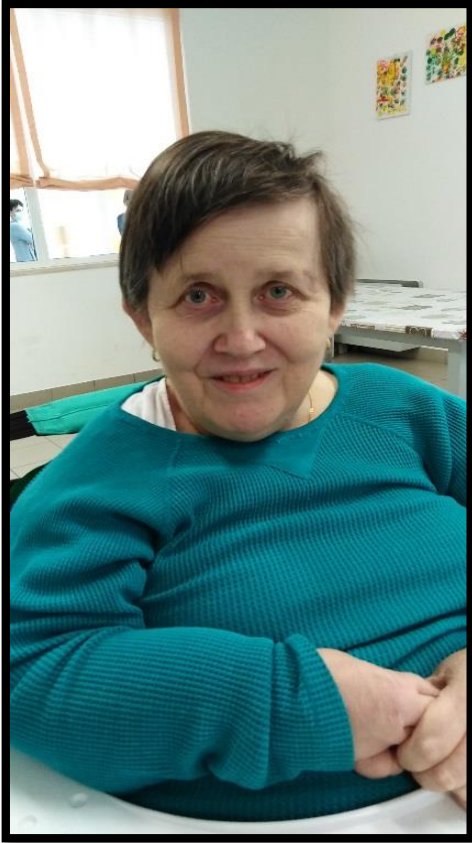
BUON APPETITO!



In questa foto,
ci sono gli gnocchi di patate pronti da mangiare.

MELANZANE AL FUNGHETTO

Ricetta scelta da Sonia



ALCUNE COSE DA SAPERE

SULLE MELANZANE AL FUNGHETTO

Le melanzane al funghetto sono una ricetta napoletana, cioè della città di Napoli.

Le melanzane al funghetto sono un contorno che si mangia in estate ma sono buone anche tutto l'anno.

Le melanzane al funghetto si possono mangiare anche con la pasta o dentro un panino.

Le melanzane al funghetto si chiamano così perché le melanzane si tagliano in piccoli pezzi che assomigliano a funghi.

INGREDIENTI

Per fare le melanzane al funghetto ti servono degli ingredienti.

Gli ingredienti che ti servono per fare le melanzane al funghetto sono:

- 500 grammi di melanzane
- 500 grammi di pomodori
- 6 foglie di basilico
- uno spicchio di aglio
- un po' di sale
- olio di oliva

COME FARE

LE MELANZANE AL FUNGHETTO

Per fare le melanzane al funghetto, devi:

- 1) Prendere le melanzane e lavarle bene.
- 2) Tagliare le melanzane a fettine.
- 3) Tagliare le fettine a forma di piccoli dadi.
- 4) Prendere i pomodori e lavarli bene.
- 5) Tagliare i pomodori a fette.
- 6) Tagliare le fette di pomodori in tanti piccoli dadi.
- 7) Prendere una padella grande.
- 8) Mettere l'olio dentro la padella.

- 9) Mettere la padella con l'olio sul fuoco.
- 10) Quando l'olio è caldo devi mettere dentro la padella le melanzane tagliate a dadini.
- 11) Cucinare le melanzane per 10 minuti.
- 12) Togliere le melanzane dalla padella e metterle sopra la carta assorbente, cioè una carta che toglie l'acqua dalle cose.
- 13) Mettere uno spicchio di aglio dentro la padella.
- 14) Togliere l'aglio dalla padella, quando è cotto.
- 15) Mettere nella padella i cubetti di pomodoro.
- 16) Prendere il basilico e fare tanti piccoli pezzi con le mani.
- 17) Mettere i pezzi di basilico insieme ai pomodori.
- 18) Far cuocere per 5 minuti le melanzane.

19) Mettere le melanzane nella pentola
e fai cuocere tutto insieme per 10 minuti.

BUON APPETITO!



In questa foto,
ci sono le melanzane al funghetto pronte da mangiare.

FRICO

Ricetta scelta da Flores



ALCUNE COSE DA SAPERE

SUL FRICO

Il frico è una ricetta friulana,
cioè della regione Friuli Venezia-Giulia.

Il frico è una ricetta povera
perché si prepara con i pezzi di formaggio
che avanzano dalle forme.

Il frico è stato fatto per la prima volta nel 1450,
cioè tanti anni fa.

Il frico si può fare in due modi:
morbido o croccante.

Ogni famiglia friulana ha la sua ricetta
e sono tutte diverse.

INGREDIENTI

Per fare il frico
ti servono degli ingredienti.

Gli ingredienti che ti servono per fare
il frico sono:

- 250 grammi di patate a pasta gialla
- 30 grammi di burro
- 250 grammi di formaggio Montasio
- 50 grammi di cipolla
- un po' di sale

COME FARE

IL FRICO

Per fare il frico, devi:

- 1) Prendere il burro e metterlo in una padella.
- 2) Tagliare a piccoli pezzi la cipolla.
- 3) Tagliare le patate a piccole fette.
- 4) Mettere in una padella le patate, la cipolla, il burro e un po' di sale.
- 5) Tagliare il formaggio in piccoli pezzi.
- 6) Mettere anche il formaggio nella padella.
- 7) Accendere il fuoco.
- 8) Mescolare tutti gli ingredienti per 30 minuti, con un cucchiaino di legno.

9) Abbassare la fiamma del gas
e continuare a cucinare fino a quando
si forma una crosta.

10) Portare in tavola il frico ancora caldo.

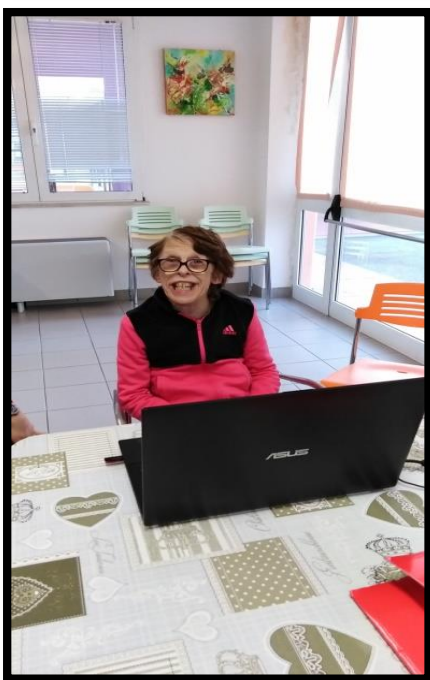
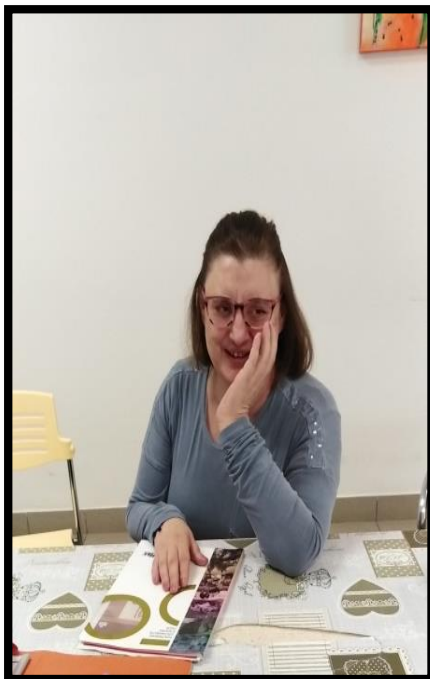
BUON APPETITO!



In questa foto,
c'è il frico pronto da mangiare.

TIRAMISÙ

Ricetta scelta da Michela, Betty, Paola e Valerio



ALCUNE COSE DA SAPERE SUL TIRAMISÙ

Il tiramisù è un dolce italiano
ma si prepara in tutto il mondo.

Il nome “tiramisù” vuole dire
che è un dolce che dà molta forza.

Il 21 marzo si festeggia
la “Giornata mondiale del tiramisù”.

INGREDIENTI

Per fare il tiramisù
ti servono degli ingredienti.

Gli ingredienti che ti servono per fare
il tiramisù sono:

- 500 grammi di mascarpone
- 80 grammi di zucchero
- 4 uova
- 250 grammi di savoiardi
- una moca di caffè (da tre persone)
- cacao amaro in polvere

COME FARE

IL TIRAMISÙ

Per fare il tiramisù, devi:

- 1) Preparare il caffè.

- 2) Rompere le uova e mettere i tuorli (la parte gialla) in una ciotola e gli albumi (la parte bianca) in un'altra ciotola.

- 3) Mettere lo zucchero insieme ai tuorli e mescolare molto velocemente fino a quando quello che stai mescolando diventa chiaro.

- 4) Mettere il mascarpone insieme alle uova sbattute con lo zucchero e mescolare bene con un attrezzo da cucina che si chiama frusta.

- 5) Montare gli albumi a neve ferma, cioè usare le fruste elettriche e far diventare gli albumi tutti bianco e un po' duri.

- 6) Mettere i savoiardi uno alla volta nel caffè e coprire il fondo di una vaschetta.
- 7) Stendere uno strato di crema al mascarpone sopra i savoiardi.
- 8) Fare un altro strato di savoiardi sopra la crema.
- 9) Fare un altro strato di crema.
- 10) Mettere sopra la crema uno strato di cacao amaro, con un attrezzo da cucina che si chiama spargizucchero.
- 11) Mettere il tiramisù in frigo almeno due ore prima di mangiarlo.

BUON APPETITO!



In questa foto,
c'è il tiramisù pronto da mangiare.



Un ringraziamento a Andrea
per averci aiutato a scrivere questo libretto.

Per scrivere questo libretto
in linguaggio facile da leggere e da capire,
hanno lavorato:

- Giuseppe Bomben
- Flores Burola
- Sonia De Lorenzi
- Angelo De Palma
- Tommaso Lollo
- Paola Masut
- Giuseppe Plastino
- Andrea Portello
- Valerio Rover
- Elisabetta Santarossa
- Elisa Stordone
- Michela Tonusso