

# IL CIBOMONDO

Scopri da dove vengono alcuni tra gli alimenti più comuni

## MIRTILLI NERI

nord America  
nord Europa

## POMODORI

America centrale

## MAIS

America centrale

## CACAO

sud America

## MELE

Asia centrale

## NOCI

Asia centro-occidentale

## PERE

Asia occidentale

## BROCCOLI

Asia sud-occidentale

## ORZO

Asia sud-occidentale

## CAROTE

Bacino del Mediterraneo

## OLIO DI OLIVA

Bacino del Mediterraneo

## CECI

Medioriente



Ricette tratte da **GIOCO CIBO**  
Simona Laura Pedretti - edizioni La Memoria del Mondo  
[giococibo.wordpress.com](http://giococibo.wordpress.com)



## RISOTTO STRANO CON LE MELE E IL PARMIGIANO



**INGREDIENTI** per 4 persone:  
320 g di riso Carnaroli  
2 mele verdi  
60 g di speck  
1 scalogno  
50 g di Taleggio  
brodo vegetale  
olio extravergine d'oliva  
Parmigiano Reggiano  
o Grana Padano

Per realizzare questo buonissimo risotto, inizia a tagliare molto finemente lo scalogno\*.

Mettilo in padella e soffriggi con dell'olio extravergine d'oliva.

Aggiungi il riso e fallo tostare.

Poi metti lo speck tagliato a strisce sottili e aggiungi subito del brodo vegetale.

Dopo 5 minuti, aggiungi le mele a pezzetti piccoli e fai ultimare la cottura del riso.

Infine aggiungi il taleggio, spegni il fuoco e lascia riposare qualche minuto.

Metti nei piatti spolverando con parmigiano o grana grattugiato.

\*Lo scalogno è simile alla cipolla e spesso viene utilizzato al suo posto in molte preparazioni per il gusto più delicato e aromatico.

## PASTA BROCCOLOSA... MA GUSTOSA



**INGREDIENTI** per 4 persone:  
320 g di pasta  
1 broccolo  
80 g di tonno al naturale  
1 spicchio di aglio  
olio extravergine d'oliva  
Parmigiano Reggiano  
o Grana Padano

Taglia il broccolo a pezzettini, eliminando il gambo più duro, e mettilo a cuocere in acqua bollente salata. Prosegui la cottura sino a che sarà diventato molto morbido, in modo da poterlo schiacciare con una forchetta.

Poi togliilo dall'acqua (senza buttarla), mettilo in padella e soffriggi con dell'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio che poi toglierai al termine della cottura.

Cuoci la pasta nell'acqua di cottura del broccolo, scolala, mettila in padella e da ultimo aggiungi il tonno ben sgocciolato.

Metti nei piatti spolverando con formaggio grattugiato.

Puoi provare ad aggiungere anche poco peperoncino e vedere così se ti piace il sapore piccante!

Prova la stessa ricetta con tipi di pasta diversi, integrale, di farro...

## RISOTTO NOTTE MIRTILLOSA



### INGREDIENTI per 4 persone:

300 g di riso Carnaroli  
1 bicchiere di succo di mirtilli\*  
non zuccherato  
1 pera  
1 scalogno  
60 g di gorgonzola dolce  
brodo vegetale  
olio extravergine d'oliva  
Parmigiano Reggiano  
o Grana Padano

Per realizzare questo buonissimo risotto, inizia a tagliare molto finemente lo scalogno. Mettilo in padella e soffriggi con dell'olio extravergine d'oliva. Aggiungi il riso e fallo tostare.

Poi aggiungi un bicchiere di succo di mirtilli non zuccherato.

Porta avanti la cottura del riso aggiungendo, quando occorre, del brodo vegetale molto leggero, correggendo eventualmente di sale quanto basta.

A circa dieci minuti dalla fine della cottura, aggiungi la pera tagliata a pezzettini. Infine aggiungi per mantecare, il gorgonzola dolce. Spegni il fuoco e lascia riposare 5 minuti.

Metti nei piatti spolverando con parmigiano o grana grattugiato.

\* Il succo di mirtillo mantiene importanti proprietà, anche riscaldato.

Puoi utilizzarlo per risotti e arrostiti senza rinunciare ai suoi principi nutritivi.

## CARNEVALE D'ORZO E CECI



### INGREDIENTI per 4 persone:

300 g di orzo (già cotto)  
1 scalogno  
1 melanzana  
alloro  
brodo vegetale  
200 g di ceci (già cotti)  
olio extravergine d'oliva  
Parmigiano Reggiano  
o Grana Padano

Per realizzare questo buonissimo "orzotto", inizia a tagliare molto finemente lo scalogno, mettilo in padella con la melanzana tagliata a cubetti (1/2 cm circa) e soffriggi con l'olio extravergine d'oliva per circa 10 minuti. Fai tostare l'orzo e aggiungi il brodo vegetale, l'alloro, poi aggiungi anche i ceci e cuoci per 15 minuti.

Spegni il fuoco e lascia riposare qualche minuto.

Metti nei piatti spolverando con formaggio grattugiato e un filo di olio extravergine d'oliva.

È importante considerare che ci sono numerosi cereali che possono essere utilizzati per preparare gustosi primi piatti, in alternativa a pasta e riso che consumiamo ogni giorno. Ad esempio, orzo e farro che oggi si possono acquistare anche già parzialmente cotti, così da ridurre il tempo di preparazione.

## MILLEFOGLIE DI PROSCIUTTO COTTO E MELE



INGREDIENTI per 2 porzioni:

1 mela gialla  
1 hg di prosciutto cotto  
miele d'acacia a piacere

Tagliate, con uno spessore di circa 1/2 cm 1 mela gialla e unitela a 1 hg di prosciutto cotto, preparate quindi le vostre millefoglie: mela, prosciutto, mela, prosciutto; fino a quando avrete finito gli ingredienti, unendo le due porzioni con uno stuzzicadenti.

Infornate a 200° C fino a quando il prosciutto sfrigolerà.

Togliete e cospargete di miele d'acacia, a piacere.

Buon appetito!

## POLPETTE DEL NONNO CARLO



INGREDIENTI per 6/8 persone:

500 g di lessata  
100 g di mortadella  
2 uova  
6 amaretti  
6 cucchiaini di pangrattato  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di prezzemolo  
6 cucchiaini di Grana Padano  
o Parmigiano Reggiano  
buccia di un limone grattugiata

dalla vecchia ricetta  
dei mundeghili  
della nonna Clea\*

Macina dapprima la carne lessata e la mortadella, quindi aggiungi tutti gli altri ingredienti macinando e impastando il tutto. Controlla che il limone non abbia subito trattamenti in superficie, così che la buccia si possa mangiare con tranquillità. Forma delle palline, infarinale, e cuocile in padella con olio d'oliva.

\*È bello riscoprire le ricette tradizionali di famiglia. Se poi la pietanza viene proposta da nonni o zii, è ancora più gustosa. Chiedi ai tuoi parenti qualche ricetta tipica della tradizione familiare da preparare e gustare insieme.

## SERPENTI DI POLLO



INGREDIENTI per 4 persone:

360 g di pollo  
farina bianca  
1 limone  
olio d'oliva

Taglia il pollo a strisce o pezzetti delle dimensioni desiderate.  
Infarinalo e mettilo in padella con l'olio d'oliva.  
Aggiungi il limone e completa la cottura fino a che sarà dorato.  
Metti un pizzico di sale e, a piacere, qualche foglia di salvia.

In questo piatto, come in molti altri, puoi evitare di utilizzare il sale, provando a sostituirlo con vari aromi, tra cui: Salvia, Rosmarino, Origano, Erba Cipollina, Timo, Alloro.

## PALLINE DI POLENTA



INGREDIENTI per 4 persone:

Polenta taragna  
Taleggio  
burro  
Parmigiano Reggiano  
o Grana Padano

Questa ricetta si presta molto all'utilizzo della polenta avanzata. Puoi utilizzare qualsiasi tipo di polenta, io ti suggerisco di provare la polenta taragna\*.  
Intiepidisci la polenta taragna e poi fai delle palline delle dimensioni che più ti piacciono. Col pollice fai un buco al centro di ogni pallina, inserisci un piccolo pezzo di taleggio e richiudila. Quando le avrai riempite tutte, mettile in una teglia da forno e aggiungi sopra ognuna di esse un pochino di burro e del formaggio grattugiato.  
Metti in forno a 200 °C per circa 5/10 minuti e poi gustale ancora calde: sentirai che bontà!

\*La polenta taragna ha un tipico colore scuro, in quanto la farina di mais usata per prepararla viene mescolata a quella di grano saraceno.

## PERE AFFOGATE NEL BUDINO AL CIOCCOLATO



INGREDIENTI per 6 persone:

1 litro di latte  
150 g di zucchero  
60 g di cacao  
60 g di farina bianca  
4 pere  
succo di 1 limone  
cannella in polvere

Mescola la farina col cacao e lo zucchero; metti sul fuoco e aggiungi gradualmente il latte, continuando a mescolare (è preferibile utilizzare una frusta, così eviterai la formazione di grumi). Prosegui la cottura mescolando sempre sino a quando il composto raggiungerà la giusta densità, generalmente poco dopo l'inizio della bollitura.

Taglia le pere a pezzetti e cospargile di succo di limone, 1 cucchiaino di zucchero e la cannella.

A questo punto, versa in ciotole o bicchieri dove avrai già messo la pera tagliata. Lascia raffreddare e gusta!

Questa ricetta ci permette di mangiare la frutta abbinandola a uno dei nostri sapori preferiti, quello del cacao. Puoi provarla anche con altri tipi di frutta: banane, fragole, mele...

## TORTA DI CAROTE E NOCI



INGREDIENTI per 4 persone:

300 g di carote  
120 g di farina bianca  
3 uova  
150 g zucchero di canna  
10 noci  
1 bustina di lievito

Con il mixer trita finemente le carote e le noci.

Sbatti i tuorli d'uovo con lo zucchero di canna e aggiungi le carote e le noci tritate.

Monta a neve gli albumi e aggiungili al composto.

Da ultimo aggiungi il lievito ben mescolato alla farina.

Metti il tutto in forno a 180°C per 30 minuti.

Se vuoi divertirti a decorare la torta, puoi ritagliare del cartoncino rotondo della stessa misura della tortiera. Fai il disegno che preferisci. A questo punto puoi ritagliare il disegno eliminando il cartoncino intorno, oppure in modo da eliminare il cartoncino all'interno di esso, lasciando la sagoma. Appoggia il cartoncino che hai deciso di tenere sopra la torta e, con l'uso di un colino a maglie molto strette, spargi lo zucchero a velo. Quando avrai tolto il cartoncino sulla torta rimarrà il tuo disegno!