



DALL'UOVO IN POI...

...LA CUCINA È LA CITTÀ!



cils

tutti diversi
ma uguali



COMUNE DI
CESENA



Direzione Didattica
3° Circolo Cesena
Cesena (FC)



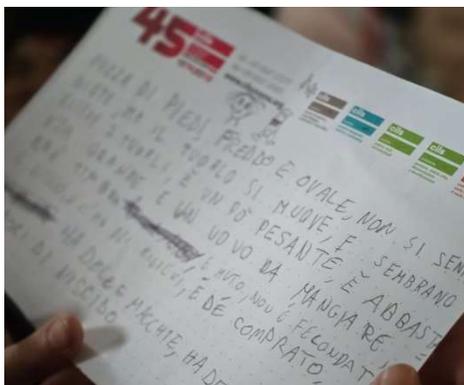
ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



APEIRON

LA SCUOLA E' LA CITTA': LABORATORIO APERTO DI COMPETENZE CORTESI

Un progetto selezionato dall'Impresa Sociale Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile”.



“Il progetto è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Terzo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a rimuovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organizzazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD.
www.conibambini.org”.

PROGETTO LA SCUOLA E' LA CITTA'

Il progetto ha la finalità di costruire relazioni positive nella Scuola e con la Città attraverso un approccio sistemico e integrato, che coinvolge alunni, docenti, famiglie e cittadini. Una parte della progettualità è rivolta ai Genitori degli alunni delle Scuole Primarie del terzo Circolo Didattico con l'obiettivo di rendere la scuola un hub educativo per minori, famiglie e cittadinanza, attraverso un approccio basato sull'accoglienza, il coinvolgimento, la riqualificazione degli spazi comunitari per formare un contesto di apprendimento complesso e diffuso in cui alunni e famiglie trovino risposte ai loro bisogni educativi e formativi e possano intrecciare relazioni costruttive.

Questo ricettario vuole valorizzare le attività del laboratorio "Tutti diversi, tutti simili", che ha visto il coinvolgimento degli alunni tra marzo e aprile 2024, in un viaggio esperienziale di conoscenza dell'uovo nella sua unicità. Allo stesso modo i laboratori di cucina interculturale, come tutte le azioni di engagement rivolte alle famiglie, mirano a coinvolgerle progressivamente nelle attività scolastiche e di quartiere favorendo la creazione di reti informali e formali di genitori. Sono promossi l'inclusione ed il rispetto delle diversità attraverso attività che valorizzino ciò che accomuna le culture e che consentano di comprendere reciprocamente ciò che le caratterizza.

I due corsi di cucina interculturale della prima annualità si sono svolti tra dicembre 2024 e gennaio 2025. Gli otto incontri si sono tenuti sia presso il ristorante "Welldone" che presso le "Cucine Popolari", indicativamente in orari mattutini, tra le 9 e le 12, ed in orari pomeridiani tra le 16 e le 19 per favorire una più larga partecipazione. Attraverso colloqui coi genitori e col Dirigente abbiamo cercato di individuare orari che permettessero la partecipazione di un numero congruo di

famiglie. Si è rivelato un percorso in continua crescita in quanto la partecipazione è stata sempre maggiore e soprattutto, nel lungo periodo, è aumentata la presenza di madri di origine e cultura straniera. Anche la scelta degli spazi è stata determinata dalla volontà di abbracciare la maggior parte di culture e persone e soprattutto di coinvolgere la comunità.

L'UOVO, PERCHE'?

Abbiamo quindi scelto di utilizzare l'uovo come protagonista di questo ricettario in quanto ricopre un significato che abbraccia diverse culture. L'uovo è un alimento comune in quasi tutte le cucine del mondo, è un simbolo di connessione fra le persone e le culture. L'uovo è un perfetto esempio di come qualcosa di semplice possa unire persone di diverse parti del mondo. Raccontare storie, cucinare insieme e scoprire nuove tradizioni rende tutto più interessante e significativo per i bambini. Siamo infatti convinti che, magari un giorno, più persone potranno utilizzare queste conoscenze per creare nuovi legami e costruire un mondo più connesso e comprensivo.

Benvenuti, siete pronti a partire per quest' avventura?

Qualcuno di voi ha mai pensato a quanto sia magico un uovo?

Dietro ogni guscio si nasconde un mondo di deliziosi sapori e incredibili pietanze. In questo speciale ricettario, vogliamo farvi scoprire tutti i segreti e le infinite possibilità che un semplice uovo può offrire. Partiamo da un semplice uovo per poi creare, attraverso l'incontro con altri ingredienti, tante ricette che non aspettano altro che incontrare la nostra fantasia.

Immaginiamo un uovo come un piccolo supereroe in cucina.

Quando incontra altri ingredienti, accadono delle vere magie! Ogni ingrediente è come un suo amico speciale, e insieme ogni ricetta diventa un'avventura incredibile. Vogliamo raccontarvi alcune delle storie più fantastiche che accadono quando l'uovo si meschia ad altri gustosi amici.

Ad esempio:



quando l'uovo incontra la farina, insieme possono creare i pancake più morbidi e soffici che tu abbia mai assaggiato



quando l'uovo ed il formaggio si incontrano, può nascere una gustosa omelette.



quando mescolate l'uovo con lo zucchero e lo sbatti bene bene, puoi ottenere delle dolcissime meringhe.

Ogni volta che l'uovo incontra un nuovo ingrediente, nascono nuovi modi di gustare e divertirsi in cucina. Non vedo l'ora di vedere quali magie creerete!

Indossate i vostri grembiuli preferiti e accendete la vostra creatività. Insieme faremo un viaggio culinario attraverso il fantastico mondo delle uova, imparando a cucinare con semplicità e tanta fantasia.

Pronti per iniziare questa avventura? Prendete il mestolo in mano e seguitemi, perché ogni uovo nasconde una piccola magia che aspetta solo di essere scoperta!

Non ci resta che iniziare...

Foto relativa al laboratorio "Tutti diversi, tutti simili".



Al primo sguardo l'uovo può sembrare semplice di fattura, ha una forma non perfetta, non è mai troppo grande(a parte quello dello struzzo!!), non sempre ha un buonissimo odore ma, vi sorprenderà sapere che:

L'uovo è davvero un super alimento!

Voglio proprio spiegarvi perché! Ecco a voi tutte le proprietà del nostro amico uovo!

Proteine Potenti

Immagina che nell'uovo ci siano degli omini che costruiscono i muscoli e riparano il nostro corpo. Questi omini si chiamano **proteine** e sono super importanti per crescere forti e sani!

Energie dell'Arcobaleno

L'uovo ha anche delle energie speciali chiamate **vitamine**. C'è la vitamina A, che è fantastica per gli occhi, e la vitamina D, che ci aiuta ad avere ossa forti come rocce. Queste vitamine sono come i colori dell'arcobaleno, ognuna ha un potere speciale!

Protettori della Salute

Pensate anche agli **antiossidanti** come dei piccoli eroi che proteggono il corpo dai cattivoni chiamati radicali liberi. Sono come dei supereroi che ci mantengono sani e in forma.

Bravi giornalisti

Infine, c'è la **colina**, un componente dell'uovo che è bravissimo a mandare messaggi nel cervello, aiutandoci a pensare e a ricordare meglio le cose. È come un piccolo giornalista che rende il nostro cervello intelligente!

Carburanti Energetici

L'uovo contiene anche un po' di **grassi sani**, che sono come una riserva di carburante che dà energia al nostro corpo per giocare, correre e fare tutto ciò che amiamo!

Mini Minatori Minerali

Oltre a tutto questo, l'uovo contiene dei minerali come il ferro e il fosforo, che aiutano il corpo a portare l'ossigeno nel sangue e a mantenere denti e ossa sani e forti.

In ogni uovo c'è un piccolo mondo di nutrienti pronti a rendere il nostro corpo forte, sano e pieno di energia!

...allora, che ne pensate???

SIAMO DAVVERO DEI PRO!



Foto relativa al laboratorio "Tutti diversi, tutti simili".

LA MAIONESE

(l'uovo incontra l'olio)

COSA

200 ml DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE BIO

1 CUCCHIAIO DI LIMONE

1 UOVO MEDIO

1 PIZZICO DI SALE

1 CUCCHIAINO DI SENAPE

SERVE:

PARTIAMO!

- Versate tutti gli ingredienti nel bicchiere del minipimer;
- Frullate il tutto tenendo il minipimer ben saldo;
- Appena la salsa inizierà ad addensarsi vedrete che il colore sul fondo inizierà a cambiare. Alzare il minipimer lentamente fino ad arrivare in cima;
- A questo punto la maionese sarà ben montata;
- Date una bella mescolata con un cucchiaino e...**ASSAGGIATE!!!**



I PASSATELLI

(l'uovo incontra il parmigiano)

COSA SERVE:

- 1 UOVO
- 40 gr DI PARMIGIANO
- 40 gr DI PANE GRATTUGGIATO
- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- NOCE MOSCATA

PARTIAMO!

- Impastate bene tutti gli ingredienti all'interno di una ciotola a vostro piacimento;
- L'impasto dovrà essere duro ma non troppo altrimenti farete molta fatica a schiacciarli;
- Fate riposare almeno un'ora (***nel mentre potreste leggere un bel libro tipo: Fatti assodati sulle uova di Lena Sjioberg***);
- Fate bollire il brodo che preferite (carne o verdura) e schiacciate i vostri passatelli direttamente dentro la pentola;
- Quando il brodo riprenderà bollire attendete qualche minuto e saranno pronti!

P.S: se li preparerete in anticipo e li farete riposare nella pentola saranno ancora più gustosi!

Foto relativa al laboratorio di cucina multiculturale 2024



PANCAKE

(l'uovo incontra il latte)

COSA SERVE:

- 225 gr DI FARINA
- 8 gr DI LIEVITO BAKING
- 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
- 1 PIZZICO DI SALE
- 2 UOVA
- 300ml DI LATTE

PARTIAMO!

- In una ciotola unite farina, zucchero, uova, sale e lievito, versate il latte poco alla volta e, con l'aiuto di una frusta a mano, mescolate fino ad amalgamare gli ingredienti;
- Riscaldare un padellino antiaderente leggermente unto ed iniziate a cuocere i vostri pancake;
- Man mano che saranno cotti impilateli all'interno di un piatto e teneteli coperti con la stagnola.

Per il condimento non vi è una ricetta vera e propria, lasciate libera la fantasia. Infatti i pancake sono buoni sia con farciture dolci (come miele, cioccolato, sciroppo d'acero...) che con farciture salate (prosciutto, formaggio...) che con frutta e verdure... **ADESSO TOCCA A VOI!!!**



OMELETTE

(dolci o salate, sprigionate la fantasia)

COSA

SERVE:

- 3 UOVA
- 2 CUCCHIAI DI LATTE
- BURRO

VERSIONE SALATA

- 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO REGGIANO
- 2 FETTE DI PROSCIUTTO COTTO
- 2 FETTE DI EDAMER

VERSIONE DOLCE

- 2 CUCCHIAI DI CONFETTURA A VOSTRO PIACIMENTO

PARTIAMO!

- Mettete in una ciotola le uova e mescolate con una forchetta in modo che si amalgamino insieme poi unite il latte e uniformate il composto;
- Fate scaldare una padella antiaderente e mettete una noce di burro poi versate il composto per l'omelette nella padella e fatelo rapprendere qualche minuto poi abbassate il fuoco e fate cuocere ancora per qualche minuto;
- VERSIONE SALATA :aggiungete le fette di formaggio e il prosciutto e chiudete la vostra omelette, deve rimanere "bavosa" ed avere la forma di un ovale allungato;
- VERSIONE DOLCE: aggiungete la confettura a vostro piacimento e chiudete la vostra omelette;
- Fate cuocere ancora un paio di minuti.

PICCOLO CONSIGLIO:

Se volete che la vostra omelette cuocia perfettamente e non bruci potete muovere la padella in modo che non il calore si distribuisca uniformemente e l'omelette si muova nella padella.



Foto:Due momenti dei laboratori di cucina interculturale

FRITTATA AL FORNO

(l'uovo incontra le verdure)

COSA SERVE:

- 6 UOVA
- 1 CAROTA
- 1 CIPOLLA
- 1 ZUCCHINA
- 1 PATATA
- 1 CUCCHIAIO DI LATTE
- 50 gr di PARMIGIANO
- PREZZEMOLO O BASILICO
- SALE

PARTIAMO

- Sbucciate la patata e tagliatela a cubetti.
- Pulite e lavate la carota, la cipolla e la zucchina e tagliatele a cubetti;
- Mettete a bollire una pentola d'acqua leggermente salata e mettete a cuocere le patate e la carota. Dopo 5 minuti di cottura aggiungete anche la zucchina a cubetti;
- Fate cuocere per circa 10 minuti poi scolate la verdura e fatela raffreddare leggermente;
- Mettete in una ciotola le uova intere insieme al parmigiano, al latte, al prezzemolo o basilico tritati e un pizzico di sale e sbattete con una forchetta il composto;
- Unite le verdure bollite al composto di uova e mescolate delicatamente in modo da il tutto;
- Rivestite una teglia con carta forno e versate il composto livellandolo bene;

- Cuocete la frittata al forno in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa fino a che diventerà dorata in superficie;

Mentre aspettate potreste leggere un bel libro tipo: "Le catastrofiche invenzioni di Ciccio Frittata", di Baccalario e Gatti

- Sfornate la frittata al forno e servitela calda, tiepida o fredda. Anche nel panino è buonissima! Non dimenticate, TUTTE le verdure possono far amicizia con la frittata al forno, **PROVATELE!**



PASTA FRESCA

(l'uovo incontra la farina)

COSA SERVE:

- 300 gr DI FARINA "00"
- 3 UOVA

PARTIAMO!

- Mettete la farina in una ciotola capiente, formate una fontana al centro e versate le uova;
- Lavorate l'impasto con le mani finché non sarà ben amalgamato;
- Trasferitolo sulla spianatoia e lavoratelo energicamente fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo;
- Fate riposare in frigorifero per qualche ora, meglio se per tutta la notte.

Nel frattempo potreste riempire il tempo dell'attesa leggendo un simpatico libro: "Storia di un coso" di Alessia Roselli.

- Infarinate leggermente l'impasto ed il piano di lavoro, tagliate un pezzo di impasto e stendetelo con il mattarello o con la macchina per la pasta, la sfoglia deve avere uno spessore massimo di 1,5mm(una volta si diceva che, guardando attraverso la sfoglia si doveva vedere San Luca);
- Tagliate nel formato preferito!



Foto:alcuni momenti dei laboratori di cucina interculturale

RISO ALL'UOVO

(l'uovo incontra il riso)

COSA SERVE:

- 300gr DI RIS0
- 4 UOVA INTERE
- 150gr DI PARMIGIANO
- PREZZEMOLO A PIACERE

PARTIAMO

- Cuocere il riso in abbondante acqua salata e scolarlo leggermente al dente.
- Inserirlo ancora bollente in una insalatiera dove abbiamo già preparato le uova intere sbattute con prezzemolo tritato ed una manciata di parmigiano.
- Mescolare il tutto finché il calore del riso cuoce l'uovo che si fisserà sui chicchi.
- Servirlo immediatamente.



ZABAIONE

(l'uovo incontra lo zucchero)

COSA SERVE:

- 3 UOVA
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 3 CUCCHIAI DI VINO MOSCATO PER I PIU' GRANDI

PARTIAMO!

- Sgusciate le uova e dividete i tuorli dagli albumi.
- Mettete i tuorli in una ciotola insieme allo zucchero e sbattete con le fruste elettriche(o amano che dà più soddisfazione) fino ad ottenere un composto spumoso e biancastro.
- Unite a filo il vino Moscato(precedentemente portato ad ebollizione)e continuate a sbattere.
- Trasferite lo zabaione nelle tazze o nei bicchieri e servitelo caldo oppure versato su una fetta di torta.



PASTA FROLLA

(l'uovo incontra la fantasia)

COSA SERVE

- 300gr DI FARINA
- 120gr DI ZUCCHERO
- 120gr DI BURRO(temp ambiente)
- 2 UOVA
- 8g DI LIEVITO BAKING
- SCORZA DI LIMONE
- 1 PIZZICO DI SALE

PARTIAMO!

- In una ciotola capiente versate farina, zucchero, lievito limone e sale;
- Fate la classica fontana;
- Rompete le uova ed iniziate a mescolare il composto con una forchetta;
- Aggiungete il burro;
- Quando inizia ad essere consistente trasferitelo sulla spianatoia e lavoratelo fino ad ottenere un impasto omogeneo e non appiccicoso;
- Trasformate il vostro impasto in ciò che più vi piace: biscotti, crostate...
- Cuocete in forno statico a 180° per 10/12 minuti.



SHAKSHUKA

(l'uovo incontra l'Africa)

Shakshuka è un piatto semplice a base di uova cotte in una deliziosa salsa di pomodoro e peperoni.

COSA SERVE:

- 2 PEPERONI VERDI (TRITATI)
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 CUCCHIAINO DI CORIANDOLO IN POLVERE
- 1 CUCCHIAINO DI PAPRIKA DOLCE
- 1/2 CUCCHIAINO CUMINO IN POLVERE
- 1 PIZZICO DI PEPERONCINO IN POLVERE
- 3 CUCCHIAI OLIO
- SALE
- PEPE NERO
- PREZZEMOLO E MENTA TRITATI PER GUARNIRE

PARTIAMO!

- Scalda 3 cucchiaini di olio d'oliva in una grande padella. Aggiungi le cipolle, i peperoni verdi, l'aglio, le spezie, un pizzico di sale e pepe. Cuoci, finché le verdure non si saranno ammorbidite, circa 5 minuti. Mescola di tanto in tanto in modo che non si attacchi il tutto.
- Aggiungi i pomodori e la salsa di pomodoro. Copri e lascia cuocere per circa 15 minuti a fuoco basso. Togli il coperchio e lascia asciugare un po' il composto, assaggia e aggiusta il condimento a tuo gusto.

- Con un cucchiaio di legno, fai sei buchetti ben distanziati nel composto di pomodoro . Rompi delicatamente un uovo in ogni rientranza.
- Coprire di nuovo la padella e cuoci a fuoco basso finché gli albumi non si saranno rappresi.
- Spegni e toglì il coperchio e aggiungi il prezzemolo fresco e la menta. Se preferisci, puoi aggiungere altro pepe nero o peperoncino rosso tritato.



Foto: un momento dei laboratori di cucina interculturale

CURRY DI UOVA

(l'uovo incontra l'India)

In India è noto come Anda Curry. Le uova al curry hanno una ricetta semplice e sono molto amate dai bambini. Perfetta per gli amanti delle uova sode; il sugo speziato esalta il sapore del tuorlo e la consistenza dell'albume.

COSA SERVE

- 6 uova sode, sbucciate
- 350 ml di latte di cocco (anche in scatola)
- 130 gr di passata di pomodoro
- 1 cipolla media rossa, tritata finemente
- 1 cucchiaino di polvere di coriandolo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di Chicken Masala (o di polvere di Curry)
- 2 Cucchiari d'olio
- 1 foglia di alloro
- ½ stecca di cannella
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- ½ cucchiaino di semi di finocchio
- 1 pizzico di curcuma
- 3 chiodi di garofano
- Coriandolo fresco q.b.
- Sale q.b.
- Polvere di peperoncino q.b.

PARTIAMO!

- In una padella antiaderente fonda, fate scaldare l'olio.

- Aggiungete la foglia di alloro, i chiodi di garofano, la cannella, i semi di cumino e i semi di finocchio. Fateli arrostitire mescolando.
- Aggiungete la cipolla tritata finemente e soffriggetela finché non assume una colorazione marroncina.
- Aggiungete la curcuma, la polvere di peperoncino e il Chicken Masala; mescolate, facendo soffriggere per un altro minuto circa.
- Aggiungete la passata di pomodoro, lo zucchero e il sale. Mescolate bene e lasciate restringere la salsa.
- Aggiungete il latte di cocco e portate il composto a ebollizione.
- Servire in ciotola o piatto fondo, con uova sode (anche tagliate a spicchi, o a metà), guarnendo con il coriandolo fresco. Ottimo con qualsiasi tipo di pane indiano (e non)

PICCOLO CONSIGLIO: Servite questo piatto immediatamente, mettendo le uova nel curry al momento di mangiare. Non lasciatele a bagno!



KHAJA

(l'uovo incontra l'Oriente)

COSA SERVE:

- 160 gr Farina 00
- 50 gr Olio di semi
- 90 gr Acqua
- Sale1 pizzico
- Amido di mais qb
- Olio di semi di arachidi qb

Ingredienti per lo sciroppo

- 210 gr Zucchero
- 210 ml Acqua
- 0,5 Succo di limone

PARTIAMO!

- Per realizzare la ricetta della Khaja in una ciotola capiente mettete la farina e l'olio di semi, mescolate bene in modo da distribuire l'olio su tutta la farina, dovrete ottenere un composto sabbioso che rimanga leggermente compatto se stretto con la mano.
- Aggiungete l'acqua e un pizzico di sale quindi mescolate gli ingredienti fino ad ottenere un composto legato.
- Trasferite sul piano di lavoro infarinato e lavorate l'impasto fino a renderlo liscio e omogeneo, formate una palla e trasferitela in un recipiente, coprite con la pellicola e mettete a riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.
- Intanto in un pentolino preparate lo sciroppo, mettete lo zucchero e l'acqua, mescolate e fate raggiungere il

bollore, lasciate bollire per 5 minuti quindi spegnete il fuoco e unite il succo di mezzo limone, tenete da parte.

- Riprendete l'impasto e dividetelo in 5 parti uguali quindi spolverate il piano di lavoro con abbondante amido di mais e stendete ogni pallina in modo da formare un disco di circa 18-20 cm di diametro.
- Spennellate il primo disco con dell'olio di semi e cospargetelo con abbondante amido di mais quindi sovrapponetelo un altro disco proseguite così fino a terminare i dischi di pasta.
- Spennellate quindi con dell'olio di semi la superficie dell'ultimo disco e arrotolate il tutto in modo da ottenere un cilindro ben stretto. Quindi dividete il rotolo in 8 parti uguali e assottigliate ogni pezzetto con il mattarello, procedete sempre con un pò di amido di mais sul piano di lavoro.
- Friggete quindi i pezzi in olio caldo a 180°C per 4-5 minuti o fino a completa doratura.
- Scolate su carta assorbente e trasferite nello sciroppo preparato, che dovrà essere tiepido, lasciate in ammollo per circa 10-15 secondi quindi trasferite sul piatto di portata e servite.



Cari amici, il nostro viaggio culinario è giunto alla fine, ma le avventure in cucina non finiscono mai! Con questo ricettario, vi abbiamo mostrato tanti modi divertenti e deliziosi di cucinare con le uova. Ma ricordate, ogni volta che indossate il grembiule, le vostre mani possono creare magie infinite.

Grazie per aver cucinato con noi e per aver esplorato il meraviglioso mondo delle uova.

Che i vostri sogni siano sempre pieni di dolci profumi, sapori incredibili e tante risate. E ricordate: ogni uovo nasconde in sé una piccola magia che aspetta solo voi per essere scoperta.

**Buon appetito e alla prossima avventura
culinaria!**

Ultimo Consiglio

Lasciate che la vostra immaginazione vi guidi e provate a inventare nuove ricette, mescolando ingredienti, gusti e colori diversi. La cucina è un mondo fantastico dove tutto è possibile!

..ed è proprio per questo che vogliamo lasciarvi uno spazio dedicato alle vostre idee, ai vostri esperimenti ed ai vostri sogni!

