

Introduzione

Carissimi lettori,

la stampa di questo libro di semplici ricette non vuole insegnare a preparare i cibi, ma spiegare come mamma Margherita riuscisse con pochi, semplici ed economici ingredienti a preparare piatti gustosi per sfamare la sua famiglia e tutti coloro che arrivavano dinanzi alla porta della sua casa.

È sempre riuscita a donare un tozzo di pane o un piatto di minestra senza far pesare il suo dono; ha così insegnato ai suoi figli ad amare il prossimo e a dividere con gli altri il poco che avevano, senza curarsi di chi bussasse alla loro porta.

Viandanti, briganti o poveri vecchi affamati: per lei ognuno di loro era un fratello.

Sommario

pag. 2 La presenza di Dio nel prossimo, soprattutto bisognoso

Ricette salate

- pag. 5** Agnolotti di carne
- pag. 6** Bagna càuda
- pag. 7** Bollito sette pezzi
- pag. 8** Brasato al barolo
- pag. 9** Brodo di carne con crostini
- pag. 10** Frittata con verdure
- pag. 11** Gallina bollita
- pag. 12** Pancotto
- pag. 13** Pane casereccio
- pag. 14** Pasta e fagioli
- pag. 15** Pasta fresca
- pag. 16** Patate al cartoccio
- pag. 17** Stracotto di manzo con polenta
- pag. 18** Zuppa di verdura

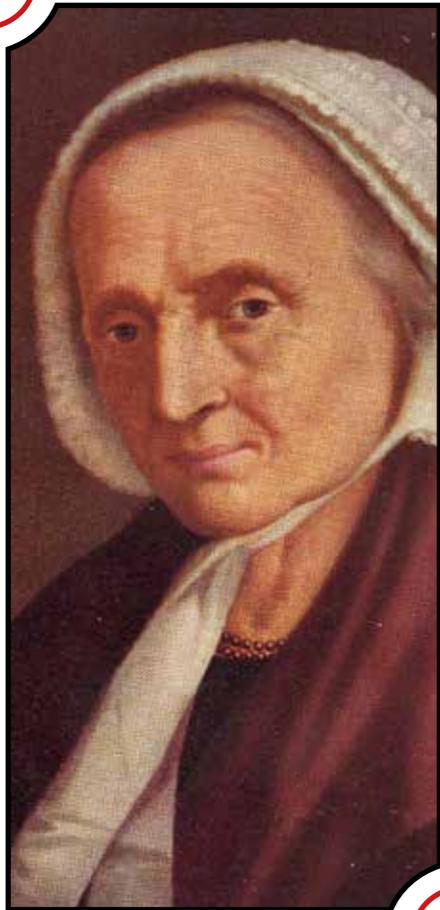
pag. 26 Perché i Salesiani in Expo?

Ricette di polenta

- pag. 19** Polenta
- pag. 20** Polenta abbrustolita con pestata di lardo
- pag. 21** Polenta con le uova

Ricette dolci

- pag. 22** Castagne arrosto
- pag. 23** Frittelle di mele
- pag. 24** Semolino fritto alla piemontese
- pag. 25** Torta margherita



La presenza di Dio nel prossimo, soprattutto bisognoso

Un elemento caratterizzante della personalità di mamma Margherita è la carità. Don Bosco fin da bambino ne rimase “contagiato” e nella sua vita non farà altro che imitare quanto faceva sua madre verso i poveri e bisognosi.

In questo modo Margherita insegnò ai suoi figli a vedere Dio nel volto degli altri. Se c'era un malato molto grave nelle case vicine, venivano a chiamare Margherita. Sapevano che non si rifiutava nel dare una mano. Lei svegliava uno dei suoi figli perché l'accompagnasse. Diceva: “C'è da fare un'opera di carità, andiamo!”.

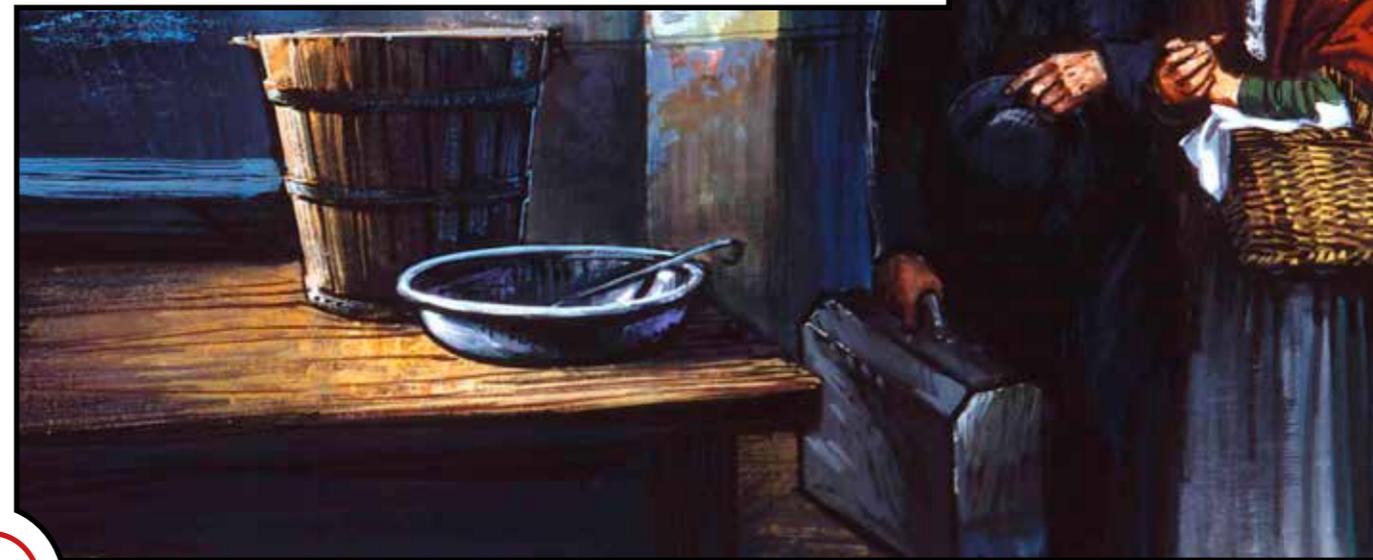
Spesso d'inverno bussava alla porta di Margherita un mendicante che chiedeva di dormire nel fienile. Prima di lasciarlo salire, gli dava un piatto di brodo caldo. Vedendo i piedi piagati dal freddo, glieli scaldava in una bacinella d'acqua calda, per poi avvolgerli come poteva con un panno perché non entrasse acqua dagli zoccoli.

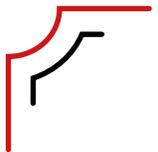
Un ricco chiamato Cecco aveva sperperato tutte le sue sostanze e si vergognava a chiedere l'elemosina, perché additato dalla gente come “colui che faceva baldoria mentre gli altri lavoravano”. Sapendo questo, Margherita metteva sempre una scodella di cibo sul davanzale della finestra e al calar della notte Cecco veniva a prenderla.

Durante il tempo di Napoleone la casetta di mamma Margherita era spesso visitata da piccoli gruppi di “ricercati” braccati dalle guardie: anche a loro non negava un piatto di minestra. Capitava che subito dopo bussassero alla porta i gendarmi, ma in casa Bosco vigeva una specie di “armistizio”: le guardie si limitavano a chiedere un bicchiere di vino e non tentarono mai un arresto. In questo modo i banditi, nascosti sul fienile, potevano andarsene in silenzio.

Anche a Valdocco non risparmiò la sua carità verso giovani orfani e poveri che chiedevano ospitalità presso l'oratorio. Vendette il corredo da sposa e dei gioielli per poter far fronte ad alcune spese. Durante l'epidemia di colera a Torino nel 1854, mamma Margherita preparò una bottiglietta d'aceto per i quattordici ragazzi che si offrirono volontari ad aiutare i malati, perché si disinfettassero le mani evitando il contagio.

Un giorno un ragazzo le chiese affannato: “Dobbiamo portare un malato grave al lazzaretto, ma non abbiamo un lenzuolo decente. Non avete proprio niente mamma?». Mamma Margherita ci pensò, poi tolse la tovaglia bianca dall'altare della chiesa nuova e gliela diede: “Prendila per il tuo malato. Non credo che il Signore si offenda”.





“Educare è cosa di cuore”.

Il cibo come fonte di educazione, attraverso
la semplicità dei prodotti e la cura
con cui mamma Margherita li preparava
per i suoi figli e per chiunque
avesse bisogno di un po' di ristoro.



Agnolotti di carne

Ingredienti

- 500 gr. di farina 00
 - 3 uova
 - 350 gr. di carne da arrosto
 - 70 gr. di prosciutto cotto
 - 70 gr. di salsiccia
 - 50 gr. di mortadella
 - Burro
 - Parmigiano grattugiato
 - Salvia
 - Sale e pepe q.b.
1. Impastare la farina con le uova per ottenere un composto sodo ed omogeneo. Formare un panetto e farlo riposare coperto da un canovaccio.
 2. Preparare il ripieno riducendo la carne a pezzi molto piccoli e cuocendola in padella. Verso metà cottura unire la salsiccia sbriciolata e fare raffreddare.
 3. Tritare la carne macinandola bene ed unire il resto degli ingredienti. Regolare di sale e pepe.
 4. Stendere la pasta, distribuire un cucchiaino di composto e sopra un altro strato di sfoglia.
 5. Ricavare gli agnolotti con l'apposita rotella dentellata dando loro la forma quadrata. Disponerli man mano su un vassoio cosparso con della farina.
 6. Dopo la cottura in pentola condite gli agnolotti prima con Parmigiano e salvia, poi con burro fuso, in modo che il formaggio si sciolga.



Bagna càuda

Ingredienti

- 200 gr. di acciughe sott'olio
- 250 gr. di olio extravergine d'oliva
- 200 gr. di aglio
- 40 gr. di burro

1. Pulite le acciughe dal sale e deliscatele, quindi tagliatele a pezzettini e mettetele in un tegame di coccio insieme con aglio affettato molto sottilmente.
2. Coprite le acciughe e l'aglio con l'olio extravergine d'oliva e lasciate cuocere mescolando in modo che le acciughe si disfino. Fate attenzione alla fiamma che deve essere molto moderata in modo che l'aglio non prenda colore.
3. Dopo circa 30 minuti sciogliete nel condimento il burro e il tutto in tavola sull'apposito fornellino, in modo da tenerlo in caldo.
4. Questa salsa tipica piemontese, il cui nome significa letteralmente "salsa calda", è spesso consumata insieme a verdure tagliati in pezzi, da intingere nel composto prima di essere mangiate.



Bollito sette pezzi

Ingredienti

Parti di carne di vitello:

- Cappello da prete
- Coda
- Culatta
- Fiocco di punta
- Lingua
- Lonza
- Noce
- Punta di petto
- Scaramella
- Tenerone
- Testina
- Zampino

Altre parti di carne:

- Gallina
- Cotechino

Altri ingredienti:

- Carota
- Cipolla
- Sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Chiodi di garofano
- Sale grosso q.b.

1. Legate e steccate i diversi pezzi di carne con qualche chiodo di garofano.
2. Dividete in due pentole piene d'acqua bollente la carne. Nella prima immergete il cappello da prete, la culatta, il fiocco di punta, la noce, la punta di petto, la scaramella e il tenerone; nella seconda mettete le parti rimanenti.
3. In entrambe le pentole salate leggermente l'acqua e aggiungete carota, cipolla, sedano, lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino.
4. Durante la cottura schiumate abbondantemente il brodo. Quando il bollito è pronto servitelo cospargendo la carne con pizzichi di sale grosso.

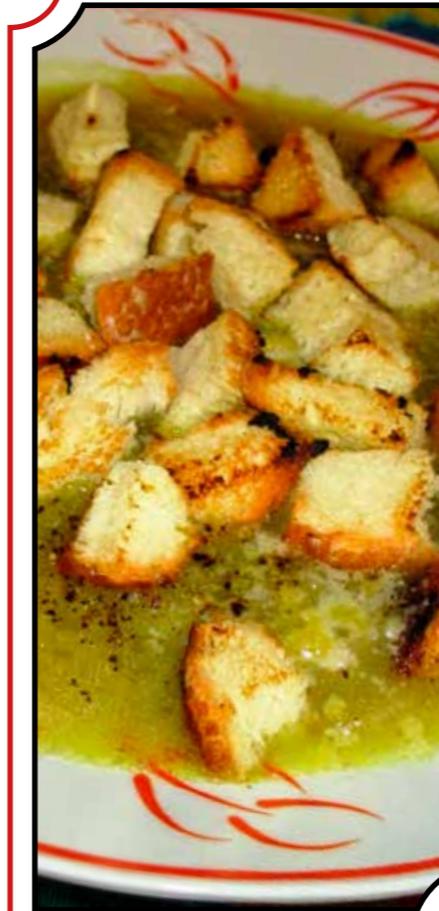


Brasato al barolo

Ingredienti

- 1,2 kg di polpa di manzo
- 30 gr. di lardo
- 750 ml. di Barolo
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 5 bacche di ginepro
- 4 chiodi di garofano
- 2 foglie di salvia
- 1 foglia di alloro
- 40 gr. di burro
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

1. Pulite e tagliate il sedano e la carota in pezzi grossolani. Pelate la cipolla e steccatela con i chiodi di garofano. Lavate e asciugate le erbe aromatiche.
2. Mettete la carne in un recipiente, unite le verdure pulite, gli aromi e il vino. Coprite con un coperchio e lasciate in frigorifero a marinare per circa 6 ore o meglio ancora per una notte intero.
3. Sgocciolate la carne dalla marinata, asciugatela e fatela rosolare in maniera uniforme in un tegame dove avrete scaldato olio, burro e lardo tritato.
4. Togliete dalla marinata cipolla, chiodi di garofano e alloro. Aggiungete alla carne nel tegame il vino della marinata insieme alle verdure e agli aromi rimasti.
5. Salate e pepate continuando la cottura a fuoco basso coperto per circa due ore. Togliete poi la carne dal tegame, fatela raffreddare e tagliatela a fette.
6. Passate il fondo di cottura e se necessario fatelo addensare un pò sul fuoco. Versatelo caldo sulla carne e servite.



Brodo di carne con crostini

Ingredienti

- 1 kg. di carne bovina con osso
- 2 fette di pane
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva q.b.
- Sale q.b.

1. Mettete la carne nell'acqua fredda con un pugno di sale. Portare ad ebollizione.
2. Quando il brodo bolle schiumatelo, successivamente aggiungete le verdure e l'aglio per insaporire.
3. Cuocete la carne per 2 ore e mezzo, controllando la cottura con una forchetta.
4. Dopo la cottura filtrate il brodo con un colino per togliere eventuali residui di verdure.
5. Abbrustolite le fette di pane nel forno, ungetele con dell'olio e tagliatele a cubetti per ricavare i crostini da accompagnare al brodo. In alternativa usate il brodo per i ravioli, spolverandoli di Parmigiano.



Frittata con verdure

Ingredienti

- 4 uova
- 3 zucchine
- 2 patate
- 1 cipollotto
- 1 peperone
- Parmigiano grattugiato
- 3 foglioline di menta
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

1. Mettete in una padella unta di olio il cipollotto tagliato sottilmente e fatelo imbondire per qualche minuto.
2. Unite le zucchine tagliate a rondelle sottili, il peperone tagliato a pezzetti e le patate tagliate fini. Fate andare a fuoco moderato, salate e pepate. Se necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua e portate a cottura.
3. Sbattete le uova con sale, pepe e Parmigiano grattugiato. Aggiungete le foglie di menta e le verdure, amalgamando il composto.
4. Dopo avervi scaldato dell'olio d'oliva, vuotate il composto nella padella cuocendo a fuoco basso.
5. Girate la frittata, aiutandovi con un coperchio. Ultimate la cottura



Gallina bollita

Ingredienti

- 1 gallina di circa 1,5 kg.
- 300 gr. di carote
- 300 gr. di patate
- 200 gr. di cipolle
- 2 coste di sedano
- Sale q.b.

1. Pulite, fiammeggiate e lavate la gallina. Mettetela in una capace pentola con abbondante acqua fredda con un cucchiaino di sale.
2. Portare ad ebollizione e schiumare bene, quindi mettere nella pentola le verdure tagliate a pezzi.
3. Fate cuocere a fuoco medio per 2 ore (il tempo di cottura potrà variare a seconda dell'età della gallina).
4. Quando le verdure saranno cotte scolatele e disponetele in un piatto di portata, tenendole in caldo.
5. Ultimata la cottura della gallina toglietela dal brodo, tagliatela a pezzi e servitela con le verdure prima scolate.

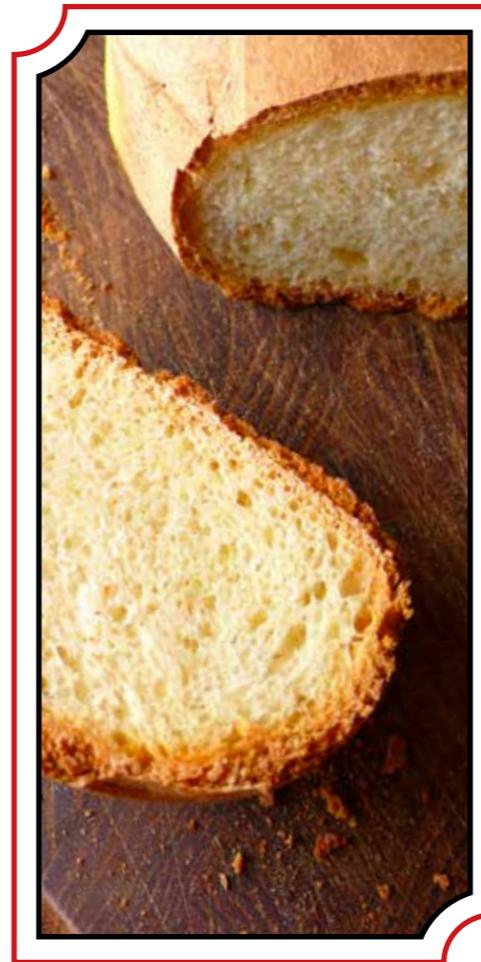


Pancotto

Ingredienti

- 200 gr. di pane raffermo tipo pagnotta
- Brodo vegetale
- Parmigiano grattugiato q.b.
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

1. Tagliate il pane raffermo in cubetti e, su una pentola, a fuoco lento e basso, fatelo leggermente tostare per 5 minuti girandolo con un cucchiaio di legno.
2. Trascorso il tempo, aggiungete poco brodo vegetale caldo, quel tanto che basta per fare in modo che il pane lo assorba e si ammorbidisca. Una volta eseguita questa operazione aggiungete sempre il brodo poco alla volta fino a che non avrà coperto il pane.
3. Lasciate cuocere a fuoco lento, per circa un quarto d'ora, mescolando con un cucchiaio.
4. Quando il brodo avrà completamente mantecato il pane, avrete un composto denso e pastoso: è a questo punto che, sempre con il fuoco al minimo si aggiunge il Parmigiano grattugiato.
5. Servite caldo.



Pane casereccio

Ingredienti

- 500 gr. di farina 00
- 15 gr. di lievito di birra
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio e mezzo di sale
- 1/2 cucchiaio di zucchero

1. In mezzo bicchiere d'acqua tiepida sciogliete il lievito di birra e unite lo zucchero. Con questo composto stemperate la farina setacciata che avrete sistemato a forma di fontana su un piano di lavoro pulito.
2. Iniziate a lavorare l'impasto con la forchetta. Man mano versate sopra un po' d'acqua nella quale avrete aggiunto il sale e l'olio. A questo punto iniziate a lavorare l'impasto con le mani in modo energico per almeno 15 minuti finché non diventa sodo, elastico ed omogeneo.
3. Formate una palla e lasciatela riposare in un contenitore infarinato e coperto con un panno umido. Lontano da correnti d'aria, il panetto dovrà lievitare per almeno tre ore.
4. Quando è lievitato mettere in forno a 150° fino a quando non vedete un bel colore dorato.



Pasta e fagioli

Ingredienti

- 250 gr. di pasta piccola
- 500 gr. di fagioli borlotti
- 4 cucchiaini di polpa di pomodoro
- 20 gr. di prezzemolo tritato
- 2 coste di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 dado
- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Parmigiano grattugiato q.b.
- Sale e pepe q.b.

1. Se utilizzate fagioli secchi lasciateli a bagno per 12 ore in acqua tiepida. Riunite poi in una pentola i fagioli borlotti con la carota, il sedano e la cipolla, tagliati a dadini.
3. Aggiungete la pasta continuando la cottura a fuoco medio.

2. Coprite con 1 litro e mezzo d'acqua, unite il dado e portate a bollore, cuocendo per circa un'ora a fuoco medio. Salate e pepate a proprio gusto.

4. Fuori del fuoco, unite il prezzemolo tritato e l'olio crudo cospargendo la superficie con il Parmigiano grattugiato.

Per un piatto più ricco aggiungete cotiche di maiale o pancetta a dadini durante la cottura a fuoco medio.



Pasta fresca

Ingredienti per 1/2 kg di pasta:

- 350 gr. di farina 00
- 3 uova
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cucchiaino di sale sale

1. Fate una fontana di farina e versateci dentro le uova, il sale e l'olio. Con l'aiuto di una forchetta sbattete le uova e a poco a poco cominciate ad incorporare la farina dai lati della fontana. Continuate fino a che l'impasto diventi omogeneo e non avrete completamente assorbito le uova.
2. A questo punto, iniziate a impastare la pasta su un piano leggermente infarinato aiutandosi con il palmo della mano. Tiratelo e allungatelo fino a che il composto non risulti sufficientemente soffice ed elastico. Potrebbero volerci dai 5 ai 10 minuti di lavoro. Ricordatevi che più lavorerete l'impasto più questo risulterà elastico e quindi facile da spianare.
3. La consistenza dell'impasto deve essere morbida e asciutta, se risulta troppo appiccicoso aggiungete altra farina, al contrario se la consistenza dell'impasto è troppo asciutta o troppo friabile lo si deve spruzzare con un pò di acqua tiepida.
4. Quando la consistenza giusta è raggiunta, fate una palla con l'impasto e lasciatelo riposare in un recipiente coperto (questo evita che si secchi) per almeno un'ora prima di stenderlo e tagliarlo a piacere.



Patate al cartoccio

Ingredienti

- 1 patata per ogni porzione da cucinare
- Erbe aromatiche
- Burro
- Sale e pepe q.b.

1. Lavate accuratamente le patate e asciugatele con un telo da cucina. Senza pelarle avvolgetele una per una in altrettanti fogli di alluminio di circa 20 cm di lato.
2. Adagiate le patate avvolte nell'alluminio su una placca e fatele cuocere nel forno già caldo a 180°C per circa 50 minuti.
3. Mentre aspettate mondate le erbe aromatiche, lavatele e tritatele.
4. A cottura delle patate ultimata sforinate i cartocci e apriteli parzialmente. Con un coltellino dalla lama affilata, incidete leggermente la pelle di ogni patata al centro.
5. Disponete le patate ancora ben calde su un piatto da portata e conditele con qualche pezzette di burro, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
6. Cospargetele con il trito di erbe aromatiche e servitele in tavola.



Stracotto di manzo con polenta

Ingredienti

- 1,5 kg. di spalla di manzo
- 400 gr. di polpa di pomodoro
- 500 gr. di farina gialla tipo bramata
- 2 carote
- 2 cipolle
- 2 coste di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 4 chiodi di garofano
- 4 bacche di ginepro
- Mezza stecca di cannella
- Vino rosso
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

1. Pulite cipolle, carote e coste di sedano e fatele a pezzettini. Praticate dei tagli nella carne inserendo l'aglio a pezzetti. to per circa 3 ore aggiungendo all'occorrenza del brodo vegetale. Quando è pronta tagliate la carne a fette.
2. Scaldate nella padella circa 4 cucchiai di olio e fate rosolare bene la carne. Aggiungete quindi le verdure con i chiodi di garofano, le bacche di ginepro schiacciate, la cannella e le foglie di alloro e fate cuocere per 10 minuti. Salate e pepate.
3. Sfumate con un bicchiere grande di vino rosso e aggiungete la polpa di pomodoro. Fate cuocere a fuoco moderato
4. Per preparare la polenta portate a ebollizione due litri di acqua salata, quindi aggiungete la farina mescolando bene con una frusta per non far formare grumi.
5. Quando la farina ha assorbito l'acqua continuate a mescolare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno e cuocetela per circa 45 minuti, finché non si stacca dalla pentola.



Zuppa di verdura

Ingredienti

- 1 mazzo di bietole
 - Fagioli freschi
 - 200 gr. di fagiolini
 - 3 patate
 - 2 carote
 - 2 coste di sedano
 - 2 porri
 - 2 zucchine
- 1 cipolla
 - 1 confezione di piselli primavera surgelati
 - Scorza grattugiata di 1 limone
 - 3 o 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - 1/2 cucchiaino di chiodo di garofano in polvere
 - Parmigiano grattugiato
 - Pesto e sale grosso q.b.

1. Lavate bene la bietola e separate le coste dalle foglie. Tritate i gambi grossolanamente e tagliate le foglie a listarelle sottili. Sgusciate i fagioli e tagliate a pezzetti le altre verdure.

2. In una pentola capiente scaldate l'olio e fate appassire appena le cipolle, il sedano, le carote e le coste della bietola. Aggiungete la scorza di limone e lasciate che si cuocia per 2-3 minuti, onde se ne sviluppi la fragranza.

3. Unite le patate e tutte le altre verdure, tranne le foglie di bietola. Aggiungete

il chiodo di garofano e una presa abbondante di sale grosso.

4. Coprite di acqua a filo, portate a bollore e poi abbassate la fiamma. Lasciate sobbollire per 20-25 minuti, fino a che le verdure risultano morbide.

5. Aggiungete le foglie di bietola, mescolate e coprite. Lasciate riposare per 10-15 minuti.

6. Regolare di sale e pepe, guarnire con un filo d'olio crudo e servire affiancato da pesto e Parmigiano.



Polenta

Ingredienti

- 500 gr. di farina gialla tipo bramata
 - 2 lt. d'acqua
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
 - 1 cucchiaino di sale grosso

1. Mettete su fuoco vivo una pentola con l'acqua e portatela ad ebollizione. Aggiungete quindi un cucchiaino raso di sale grosso, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e la farina gialla un pò alla volta, molto lentamente per non provocare la formazione di grumi, chiamati in gergo tecnico "fraticelli", e iniziate a mescolare il tutto con un bel mestolo di legno.

2. Continuate a mescolare sempre nello stesso verso, miscelando lo strato più profondo con quello più superficiale fino ad amalgamare il composto per bene. Se la polenta comincia a diventare troppo dura e compatta, allora aggiungete un mestolo d'acqua calda per renderla più morbida.

3. Dopo circa 40 minuti, durante i quali voi avrete continuato a girare la polenta, questa inizia a staccarsi dai bordi della pentola ed in teoria potrebbe già essere servita in tavola, ma continuate la cottura per altri 10 minuti, per renderla più buona.

4. Terminata la cottura, la polenta si versa sul tradizionale tagliere in legno e si porta in tavola calda.



Polenta abbrustolita con pestata di lardo

Ingredienti

- 500 gr. di farina gialla tipo bramata
- 1 fetta di lardo tagliata spessa
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale grosso

1. Portate a ebollizione due litri di acqua salata, quindi aggiungete la farina mescolando bene con una frusta per non far formare grumi.
2. Quando la farina ha assorbito l'acqua continuate a mescolare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno e cuocetela per circa 45 minuti, finché non si stacca dalla pentola.
3. Quando la polenta è cotta versatela sul piatto di legno e lasciatela raffreddare.
4. Una volta raffreddata tagliate la polenta a fette di circa mezzo centimetro e abbrustolitele sulla graticola.
5. Una volta abbrustolite le fette possono essere condite a piacere. Un'ottima variante prevede come condimento la pestata di lardo. Per prepararla battete una fetta di lardo con prezzemolo e aglio fino ad ottenere una pasta omogenea da spalmare.



Polenta con le uova

Ingredienti

- 500 gr. di farina gialla tipo bramata
- 4 uova
- Parmigiano grattugiato
- Olio d'oliva
- Sale grosso

1. Portare a ebollizione 2 litri di acqua salata, quindi aggiungete la farina mescolando bene con una frusta per non far formare grumi.
2. Quando la farina ha assorbito l'acqua continuate a mescolare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno e cuocetela per circa 45 minuti, finché non si stacca dalla pentola.
3. Quando è pronta versatela in una teglia e mettete sopra quattro uova all'occhio di bue, cotte precedentemente in padella con dell'olio, senza che il tuorlo si rompa.
4. Cospargere il tutto con Parmigiano grattugiato e servite.



Castagne arrosto

Ingredienti

- 500 gr. di castagne

1. Mettete le castagne in una bacinella piena d'acqua e tenetele a mollo per circa mezz'ora; il tempo minimo necessario potrebbe però arrivare fino a due ore. Toglietele dall'acqua e scolarle.
2. Con un coltello incidete un taglio di 1-2 centimetri di lunghezza sulla parte più bombata della buccia, stando attenti a non tagliare la polpa che si trova all'interno. Questa fase è di importanza fondamentale in quanto, se non aperte, le castagne scoppierebbero durante la cottura.
3. Preriscaldate il forno a 220° e, una volta raggiunta la temperatura, infornate le castagne dopo averle disposte su una teglia con della carta da forno.
4. Lasciate cuocere per 15-30 minuti a seconda della grandezza delle castagne. Per accertarsi dello stato di cottura, è consigliabile sbucciare una castagna di tanto in tanto.
5. Una volta cotte, servite le castagne e consumatele quando ancora sono calde.



Frittelle di mele

Ingredienti

- 125 gr. di farina 00
 - 2 mele
 - 1 uovo
 - 1 bicchiere di latte
 - 1 cucchiaio di zucchero
 - 1/2 bustina di lievito per dolci
 - 1 limone da spremere
 - Olio d'arachidi per friggere
 - zucchero a velo
 - 1 pizzico di sale
 - Cannella a piacere
1. Sbattete in una terrina l'uovo con il latte, lo zucchero e il pizzico di sale. Aggiungete la farina setacciata con il lievito. Amalgamate il tutto e lasciate riposare la pastella per 30 minuti.
 2. Sbucciate le mele e privatele del torsolo. Tagliatele a fette di circa un centimetro, mettendole poi in una ciotola. Irroratele con il succo di limone.
 3. Passate le mele nella pastella e friggetele in abbondante olio caldo finché non saranno dorate da ambo i lati. Una volta cotte, adagiate le frittelle su carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso.
 4. Cospargetele di zucchero e se lo si desidera anche di cannella, e servite.



Semolino fritto alla piemontese

Ingredienti

- 250 gr. di semolino
- 100 gr. di zucchero
- 80 gr. di burro
- 1 lt. di latte
- Farina 00
- Pangrattato
- Uova
- Scorza di 1 limone

1. Portate il latte ad ebollizione, aggiungete il semolino e con una frusta mescolare perché non si formino grumi.
2. Aggiungete un tuorlo, il burro, lo zucchero e la scorza di limone grattugiata, oltre ad un poco del succo.
3. Dopo 10-15 minuti il composto sarà liscio e simile ad una morbida polenta. Stendentelo su una placca oleata.
4. Dopo che il composto si sarà raffreddato, tagliatelo a pezzi per poi impanarlo e friggerlo.
5. Per l'impanatura passate i pezzi nella farina, poi nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pangrattato.

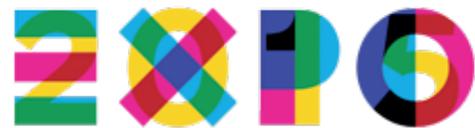


Torta margherita

Ingredienti

- 5 uova
- 150 gr. di farina 00
- 150 gr. di fecola
- 180 gr. di zucchero
- 90 gr. di burro
- 130 ml. di latte
- 1 bustina di lievito
- Scorza grattugiata di 1 limone
- Zucchero a velo
- Pizzico di sale

1. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve aggiungendo un pizzico di sale. Montate i tuorli con lo zucchero. Utilizzate preferibilmente uova a temperatura ambiente.
2. Quando la montata di tuorli avrà un aspetto spumoso, aggiungete il burro a pezzetti e amalgamatelo nel composto.
3. Setacciate la farina, la fecola e il lievito e aggiungeteli poco alla volta al composto. Per aiutarvi a mescolare aggiungete il latte, continuando fino a che il composto non è più secco. Grattugiate la scorza di mezzo limone e aggiungetela all'impasto.
4. Terminato di amalgamare, prendete gli albumi montati e uniteli al composto. Mescolate con un mestolo dal basso verso l'alto per non far smontare l'impasto.
5. Imburrate e infarinate una teglia da forno e versateci il composto. Cuocete in forno a 150° per circa 70 minuti.
6. Prima di sfornarla, effettuate la prova dello stuzzicadenti: infilandolo nel centro della torta dovrà uscire asciutto e pulito.
7. Guarnite con zucchero a velo a piacere.



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Perché i Salesiani in Expo?

Come si coniuga la presenza dei seguaci di Don Bosco con la Grande Esposizione Universale Milano 2015? Il denominatore comune lo si può trovare in quella che è la parola chiave dell'attività dei salesiani: l'educazione delle nuove generazioni perché, proprio come insegnava Don Bosco, i giovani «sono la porzione più preziosa e delicata dell'umanità».

«Abbiamo ritenuto in questo modo – spiegano i salesiani – di poter offrire la nostra esperienza e la ricchezza della nostra tradizione educativa e formativa. Il tema principale sarà svolto accostandolo da tre prospettive differenti, ma profondamente unitarie nella loro dinamicità e forza esistenziale».

“Per don Bosco anche il pane servivagli per esercizio di mortificazione e nello stesso tempo per promuovere lo spirito di economia. Aveva istituita in casa una specie di compagnia, detta dei tozzi di pane, i cui membri si proponevano di servirsi a preferenza di tutti gli avanzi del pane, lasciati nei pasti precedenti, anche dagli altri, prima di spezzare una pagnotta ancora intera. E don Bosco era il primo a darne l'esempio.”

da “*Memorie biografiche*” di don Bosco, volume IV, 190-191

1. Nutrire il corpo

È fondamentale nutrire il corpo, a partire da un'alimentazione sana, sicura e sufficiente. Questa è garantita da una parte dal rispetto della biodiversità del Pianeta e dall'altra dal rispetto dei diritti di ogni donna e di ogni uomo, dei bambini e delle bambine in particolare. E allo stesso tempo è determinante aiutare le nuove generazioni ad entrare in comunicazione con il proprio corpo, soffermandosi sulla “cura” di sé.

Per nutrire il corpo c'è bisogno di spazi vitali, sia nella loro dimensione individuale che relazionale, come ad esempio il gioco, l'attività ludico-ricreativa, lo sport, che si rivelano molto più che semplici passatempo o attività di intrattenimento, ma laboratori esperienziali, palestre di vita, contesti di maturazione integrale.

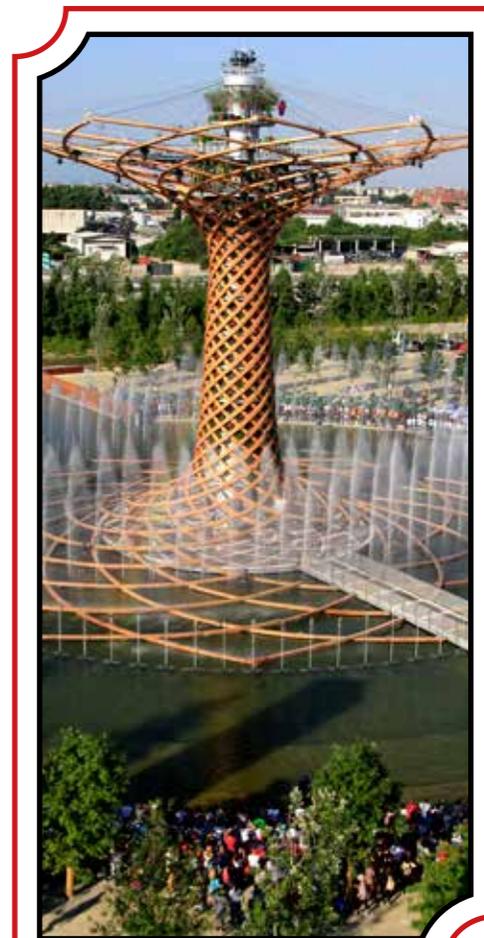
2. Educare la persona

Secondo Don Bosco, è l'azione educativa che integra e accompagna l'alimentazione e il nutrimento del corpo, perché non basta dare di che vivere, bisogna anche generare alla vita, cioè offrire e far crescere quelle abilità e capacità che plasmano e danno forma alla donna e all'uomo di domani. Infatti l'educazione ha il prezioso e fondamentale compito di preparare il cittadino responsabile e cooperante che domani si prenderà cura del Pianeta e delle persone che lo abitano.

3. Coltivare il sogno

Coltivare il sogno è mettere ali ai giovani, slanciarli verso l'alto. Ma coltivare il sogno è allo stesso tempo anche condizione di equilibrio e di sanità per il singolo, così come per i gruppi e per le comunità. Un sogno, sostengono i salesiani, lo si può chiaramente coltivare se vengono prima soddisfatti i due requisiti sufficienti: nutrimento ed educazione.

tratto dal sito <http://it.aleteia.org/>



Finito di stampare nell'ottobre 2015