

IL GUSTO DEI LEGUMI



Ricettario condiviso
2026

Benvenutə a Il gusto dei legumi 2026!

Prima di tutto, un enorme ringraziamento a chiunque abbia aderito alla nostra campagna "Il gusto dei legumi" quest'anno.

Siamo rimastə sbalorditə dal vostro entusiasmo e, francamente, da quanto ne sapete sui i legumi!

Quello che hai in mano non è il solito ricettario patinato. È un album creato dalla comunità: una vivace collezione di ricette reali, che provengono da cucine reali.

Perché questa collezione è speciale:

Poiché queste ricette arrivano direttamente da voi, noterete che ogni pagina ha il suo "sapore". Abbiamo mantenuto gli stili di scrittura originali, le istruzioni bizzarre e i tocchi personali esattamente come ci sono stati inviati.

- Voci diverse: dalla zuppa di lenticchie segreta della nonna alla cucina fusion sperimentale.
- Cucina reale: niente food stylist qui — solo pasti genuini che le persone cucinano davvero il martedì sera.
- Saperi globali: un vero riflesso di quanto sia diversificata la nostra comunità.

Tuffati tra le ricette e mettiti ai fornelli!

Che tu sia unə chef in cerca di nuove ispirazioni, o che stia solo cercando un modo per rendere più interessante quel sacchetto di fagioli in dispensa, troverai qualcosa di tuo gradimento.

Ti invitiamo a esplorare, sperimentare e abbracciare la splendida varietà di questi piatti.

Celebriamo la Giornata Mondiale dei Legumi nel modo migliore che conosciamo: mangiando bene insieme.

Buona appetito!

Le immagini con un * sono state create con l'aiuto dell'IA.
Tutte le altre le avete mandate voi!

Indice

Zuppa di Cannellini & Cavolo nero.....	05
Beanotto con salvia e carote.....	06
Hummus.....	07
Memoria Contadina.....	08
Hamburger di fagioli.....	09
Insalata di fagioli danese.....	10
Cavatelli con fagioli.....	11
Stufato di fagioli neri.....	12
Insalata di fave.....	13
Stufato agli agrumi.....	14
Cannellini con cavolo.....	15
Mesir Wat.....	16
Orzo e Fagioli, Carnic-Style.....	17
Pancakes di patate con fagioli.....	18
Zuppa fruttata veloce.....	19
Zuppa piccante di fagioli.....	20

Zuppa di cannellini & scarola.....	21
Gnocchi lenticchie e patate.....	22
Pasta Ricca.....	23
Hommos.....	24
Zuppa dei pirati	25
Stufato con pomodoro e peperoni..	26
Lenticchie rosse e pomodoro.....	27
Polpette di ceci croccanti.....	28
Insalata decostruita.....	29
Stufato di patata dolce e fagioli neri.....	30
Involtini di Verza.....	31
Zuppa di fagioli.....	32
Zuppa di ceci.....	33
Fagioli secchi.....	34
Bob Sleit.....	36
Pisarei e Fasö.....	39





Zuppa di cannellini & cavolo nero

PREPARAZIONE

1. In una pentola capiente, soffriggere la cipolla tritata finemente con un filo abbondante di olio extravergine di oliva fino a quando non si sarà ammorbidita.
2. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e lasciarli cuocere per un paio di minuti fino a quando non iniziano ad ammorbidirsi.
3. Aggiungere le patate tagliate a dadini e il cavolo nero, tagliato a strisce sottili dopo aver eliminato le coste centrali più dure.
4. Coprire il tutto con il brodo vegetale caldo e cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti, o fino a quando le patate non saranno tenere.
5. Aggiungere i fagioli cannellini nella pentola; se si desidera una zuppa più cremosa, schiacciarne o frullarne una manciata prima di aggiungerli agli altri ingredienti.
6. Condire con sale e cuocere per altri 5 minuti per amalgamare i sapori.
7. Mettere il pane tostato nelle ciotole, versarvi la zuppa calda e completare con un filo d'olio d'oliva crudo.

INGREDIENTI

- Fagioli cannellini
- Cavolo nero
- Patate
- Cipolla
- Pomodorini
- Brodo vegetale
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- Pane tostato

Ricetta di Associazione Orti
Urbani Valle dei Casali
-Italia



Beanotto con salvia & carote

*Il beanotto con salvia e carote si
basa sull'idea del risotto, ma
utilizza i fagioli bianchi come
base.*



PREPARAZIONE

1. Scaldare 2 cucchiaini di olio in una pentola a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere circa 60 grammi di carote affettate e friggere, mescolando regolarmente, fino a quando le carote iniziano a caramellarsi e diventare croccanti.
3. Una volta croccanti, toglierle dalla pentola e metterle da parte su carta assorbente.
4. Scaldare un altro cucchiaino di olio nella pentola e friggere le foglie di salvia intere per circa 1 minuto fino a renderle croccanti. Metterle da parte per usarle successivamente come guarnizione.
5. Aggiungere le carote rimanenti, l'aglio e la salvia tritata nella stessa pentola con un po' più di olio e un pizzico di sale.
6. Cuocere per 2-3 minuti, quindi aggiungere il brodo e coprire con un coperchio. Cuocere per circa 8-10 minuti fino a quando tutto sarà molto morbido.
7. Togliere 1/3 delle carote e frullare il resto con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto omogeneo. La consistenza dovrebbe essere densa e simile a una purea. Se è un po' troppo densa, aggiungere un po' di brodo.
8. Aggiungere i fagioli e l'acqua di cottura alle carote rimaste nella pentola e mescolare bene.
9. Scaldare a fuoco medio per 2-3 minuti fino a quando i fagioli sono caldi, aggiungendo un po' di brodo di tanto in tanto se necessario.
10. Aggiungere le carote rimanenti, la noce moscata grattugiata, il parmigiano e abbondante pepe nero macinato grossolanamente e mescolare bene.
11. Dividere in ciotole e guarnire con le carote croccanti, la salvia, altro parmigiano e i pinoli tostati per una maggiore croccantezza.

INGREDIENTI

x2

- 200 grams white beans dried, cooked, and drained + 170 ml cooking water
- 3 tbsp oil; olive or rapeseed
- 250 grams carrots, cut into thin slices, about 3 mm thick, in portions of 60 grams and 190 grams
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 12 grams sage, half coarsely chopped, half left as whole leaves
- ½ tsp nutmeg, freshly grated
- 100 ml vegetable broth
- 50 grams Parmesan, or vegetarian alternative plus extra for serving

Ricetta di Ulrike
-Germania



Hummus



PREPARAZIONE

1. In un frullatore, mettere i ceci, il succo di limone, l'aglio schiacciato, il sale, il tahini, la pasta di olive con peperone rosso e 2-3 cucchiaini di olio d'oliva, e frullare bene fino a ottenere una pasta cremosa.
2. Mettere il composto su un piatto da portata e decorare con olio d'oliva, paprika dolce e qualche capperi.
3. Servire con pane tostato o baguette calda alle cipolle.

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di tahini
- 2 cucchiaini di pasta di olive con peperone rosso
- 1/2 cucchiaino di sale
- 4 spicchi d'aglio
- 1/2 limone
- olio d'oliva
- paprika dolce
- capperi

Ricetta di Cristian
-Romania



Memoria contadina

PREPARAZIONE

1. Se si utilizzano fagioli secchi, scolare i fagioli ammollati e metterli in una pignata o in una pentola di terracotta dal fondo pesante. Coprire con acqua, aggiungere due spicchi d'aglio e un rametto di rosmarino. Cuocere a fuoco lento fino a quando i fagioli saranno teneri.
2. Lavare accuratamente le rape. Separare le foglie dalle radici; pelare le radici e tagliarle a cubetti, quindi tritare grossolanamente le foglie.
3. Nella pignata con i fagioli cotti e il loro liquido, aggiungere le rape e un pizzico abbondante di sale fino.
4. Coprite la pentola e cuocete a fuoco lento per circa 40-50 minuti, lasciando che i sapori si amalgamino e il brodo si addensi.
5. Quando le rape saranno molto morbide e i fagioli inizieranno a sfaldarsi leggermente, aggiustate di sale.
6. Tostate le fette di pane a lievitazione naturale sul fuoco o in padella fino a dorarle.
7. Servite e completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.



INGREDIENTI

X4

- 300 g di fagioli cannellini secchi (ammollati per una notte) o 800 g di fagioli cotti
- 500 g di rape (comprese le foglie)
- 2 spicchi d'aglio
- 60 ml di olio extravergine d'oliva
- Sale fino q.b.
- 1 litro d'acqua (circa)
- 1 rametto di rosmarino fresco
- Fette di pane croccante a lievitazione naturale

Ricetta di Carmen
-Italia



Burger di fagioli rossi



PREPARAZIONE

1. Schiaccia grossolanamente i fagioli rossi in una ciotola capiente con una forchetta o uno schiacciap patate, lasciando alcuni pezzi interi.
2. Aggiungi la barbabietola, la carota, la cipolla, l'aglio, i fiocchi d'avena, il concentrato di pomodoro, le spezie e la salsa di soia. Mescola bene il tutto e condisci a piacere con maggiorana, sale e pepe.
3. Formare 4 polpette di dimensioni uguali con il composto.
4. Scaldare l'olio in una padella e friggere le polpette su entrambi i lati per circa 4-5 minuti fino a quando non saranno dorate e croccanti.

INGREDIENTI

X4

- 400 g di fagioli rossi (scolati e sciacquati)
- 100 g di barbabietola (cruda), grattugiata
- 1 carota, grattugiata
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, schiacciati
- 75 g di fiocchi d'avena (aggiungerne altri se l'impasto è troppo morbido)
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di fieno greco macinato
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- 1 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
- 2 cucchiai di salsa di soia
- Majorana, sale e pepe q.b.

Ricetta di Kulturküche
in der Alten Seilerei
-Germania



Insalata di fagioli danese



INGREDIENTI

PREPARAZIONE

1. Tagliare i fagiolini e sbollentarli in acqua bollente salata per circa 5-7 minuti fino a quando diventano croccanti, quindi sciacquarli con acqua fredda.
2. Tagliare le patate lessate a pezzetti e tagliare le aringhe matjes a strisce.
3. Tagliare le cipolle rosse a rondelle sottili o a cubetti fini.
4. In una ciotola capiente, mescolare la senape, l'olio, lo yogurt e il succo delle aringhe per creare un condimento omogeneo.
5. Aggiungere i fagiolini, le patate, le aringhe e le cipolle nella ciotola e mescolare delicatamente per amalgamare il tutto.
6. Condire con sale e pepe a piacere, quindi lasciare riposare l'insalata per almeno 30 minuti affinché i sapori si amalgamino.

- 500 g di fagiolini,
- 200-300 g di aringhe matjes,
- alcune patate lesse a pasta cerosa
- 250 g di cipolle rosse (crude),
- condimento per insalata a base di senape, olio, yogurt e succo di matjes
- sale e pepe

Ricetta di Cornelia
-Finland



Cavatelli con fagioli

PREPARAZIONE

1. Lascia i fagioli in ammollo per una notte in acqua e bicarbonato di sodio, poi sciacquali bene e cuocili in acqua bollente per circa un'ora.
2. Trita grossolanamente l'aglio, la carota e il sedano. In una pentola, aggiungi le verdure tritate e un filo d'olio e fai rosolare. Dopo qualche minuto, aggiungi la passata di pomodoro e i fagioli precedentemente cotti con la foglia di alloro.
3. Aggiungere la pasta direttamente nella pentola con i fagioli. Coprire con acqua calda per cuocere i cavatelli.
4. Condire con sale e cuocere fino a cottura ultimata, spegnendo il fuoco quando la pasta è al dente per evitare di cuocerla troppo. Rimuovere la foglia di alloro.
5. Aggiungere il peperoncino (piccante) secondo il proprio gusto.
6. Impiattare e servire: i cavatelli con i fagioli sono pronti per essere gustati ben caldi, perfetti per riscaldarsi nelle giornate fredde.

INGREDIENTI

X4

- 250 g di fagioli
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 1 foglia di alloro
- sedano
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 280 g di cavatelli
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.



Ricetta di Valeria
-Italia



Stufato di fagioli neri

Il fagiolo nero è una varietà autoctona/tradizionale, originaria dei paesi balcanici. Nel nostro orto in Serbia produce abbondanti raccolti: i fagioli sono piccoli, lucidi come la seta e sodi. Dalla nostra banca dei semi questa varietà si è diffusa in più di 40 famiglie in tutto il paese e anche all'estero.



PREPARAZIONE

1. La sera prima di cucinarli, ho messo i fagioli in ammollo. Sono rimasti in acqua per 10 ore (il fatto che la varietà si chiami "Turtle" non è certo una coincidenza).
2. Al mattino, ho sciacquato i fagioli e li ho portati a ebollizione. Una volta raggiunta l'ebollizione, li ho cotti per altri dieci minuti circa, poi ho buttato via l'acqua di cottura.
3. Ho versato dell'acqua calda fresca sui fagioli e ho aggiunto: cipolla, carota, sedano, foglie di alloro e peperoncino piccante.
4. Ho condito con spezie secche, timo e abbondante pepe nero.
5. Ho aggiunto un po' d'olio. Ho lasciato cuocere per circa un'ora e mezza.
6. Verso la fine ho aggiunto il sale e il prezzemolo tritato.
7. I fagioli sono cotti alla perfezione e il liquido si è trasformato in un brodo denso e scuro. Ho usato le uova sode per decorare (affettate o tagliate in quarti).
8. Buon appetito!

INGREDIENTI

X4

- 400 g di fagioli neri
- 2 foglie di alloro
- 1 peperoncino piccante piccolo
- 1 carota grande o 2 piccole
- 2 gambi di sedano
- 2 cipolle medie
- Pepe nero abbondante, un po' di sale
- Una manciata di prezzemolo
- Qualche rametto di timo (o timo essiccato)
- Condimento vegetale secco
- Olio
- 2 uova sode

Ricetta di Motika
-Serbia



Insalata di fave

Oggi mi sono preparata una gustosa insalata con ingredienti coltivati interamente da me!

PREPARAZIONE

1. Preparare le fave: togliere i baccelli dai fagioli. Lessarli in acqua salata per circa 3-5 minuti finché non diventano teneri. Scolarli e immergerli immediatamente in acqua fredda. Per ottenere una consistenza più morbida, è possibile rimuovere la buccia esterna dai singoli fagioli.
2. Togliere il torsolo al peperone e tagliarlo a strisce o cubetti. Affettare i pomodori secchi a strisce sottili.
3. In una grande insalatiera, mescolare le fave, i peperoni e i pomodori secchi.
4. Condire con olio d'oliva e aggiungere generosamente il sale alle erbe aromatiche coltivate in casa. Aggiungere un goccio di acidità, se lo si desidera.
5. Mescolare il tutto e servire fresco.

INGREDIENTI

- 500 g di fave (fresche nel baccello)
- 1 peperone grande
- 6-8 pomodori secchi
- Sale alle erbe fatto in casa q.b.
- Olio extravergine di oliva
- Facoltativo: una spruzzata di succo di limone o aceto balsamico



Ricetta di Inger
-Svezia



Stufato di fagioli neri agli agrumi



PREPARAZIONE

1. Metti a bagno i fagioli per almeno 12 ore con abbondante acqua e l'alga kombu.
2. Trasferiscili in una pentola con la stessa alga e acqua pulita, e cuocili fino a quando non saranno morbidi ma non troppo (non devono sfaldarsi). Ricordati di salarli verso la fine della cottura per evitare che rimangano duri.
3. Una volta cotti, scolali e mettili da parte.
4. Nel frattempo, scaldare leggermente l'olio in una padella e poi soffriggere la cipolla e il porro con un pizzico di sale; aggiungere quindi il gambo di sedano, sempre con un pizzico di sale, e soffriggere per qualche minuto; infine aggiungere le carote e il cavolo, che cuoceranno in pochi minuti.
5. Quando le verdure sono pronte, aggiungete i fagioli, mescolate bene e completate il piatto con il succo e la scorza di limone e arancia a piacere e una manciata abbondante di prezzemolo.

INGREDIENTI

X4

- 150 g di fagioli neri
- Acqua
- 1 pezzo di alga kombu
- Sale marino integrale q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 carote tagliate alla julienne
- 1 porro tagliato a rondelle sottili
- 1/4 di cavolo bianco tagliato alla julienne
- 1 gambo di sedano tagliato a rondelle sottili
- 1 cipolla rossa tagliata a fettine sottili a forma di mezzaluna
- Succo e scorza di arancia e limone q.b.
- Prezzemolo per guarnire

Ricetta di Laura - I
buoni sani s.r.l.
-Italia



Fagioli cannellini con cavolo

PREPARAZIONE



1. Tagliare a strisce sottili il cavolo cappuccio e lavarlo.
2. Tritare aglio cipolla erbe aromatiche e peperoncino, fare soffriggere in tegame.
- 3., Aggiungere i fagioli e farli rosolare alcuni minuti con il soffritto.
4. Mettere nel tegame assieme ai fagioli il cavolo cappuccio lavato e fare amalgamare il tutto.
5. Aggiungere a questo punto brodo di verdure caldo (oppure acqua calda) e proseguire la cottura per trenta minuti e comunque fino a quando il cavolo non sia cotto.
6. A cottura ultimata frullare una parte con mixer ad immersione, aggiustare di sale e fare riposare una decina di minuti prima di gustarlo.
7. Servire con abbondante parmigiano o pecorino

INGREDIENTI

- 300 g di fagioli cannellini
- 400 g di cavolo cappuccio
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cipolla bianca
- 1 peperoncino (facoltativo)
- Erbe aromatiche (timo/rosmarino/origano)
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale (o gomasio) q.b.
- Parmigiano o pecorino q.b.

Ricetta di Walter
-Italia



Mesir Wat (Lenticchie rosse speziate etiopi)

PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio d'oliva e cuocere la cipolla fino a renderla trasparente.
2. Aggiungere l'aglio, lo zenzero, la berbera, la curcuma e il comino.
3. Cuocere per circa 3 minuti, fino a quando non diventa fragrante.
4. Aggiungere i pomodori e il loro succo e cuocere per un altro minuto.
5. Aggiungere le lenticchie/fagioli e il brodo.
6. Coprire e portare a ebollizione. Una volta raggiunta l'ebollizione, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento.
7. Coprire e cuocere a fuoco lento fino a quando le lenticchie/fagioli saranno completamente teneri, circa 25 minuti, mescolando di tanto in tanto.
8. Condire con sale e pepe.
9. Servire caldo.



INGREDIENTI

- 60 ml di olio d'oliva
- 600 g di cipolla tritata
- 60 g di aglio tritato
- 75 g di zenzero tritato
- 30 g di berberè (può essere sostituito da garam masala o ras el hanout con peperoncino rosso)
- 2 cucchiaini di curcuma
- 2 cucchiaini di cumino
- 1000 g di pomodori schiacciati in scatola
- 600 g di lenticchie rosse spezzate (o altri legumi)
- 2,5 l di brodo vegetale
- sale e pepe.

Ricetta di Bie
-Belgio



Orzo e fagioli alla Carnica

INGREDIENTI

X4

PREPARAZIONE

1. Soffriggere la cipolla tritata in un filo d'olio, quindi aggiungere i fagioli freschi (o messi a bagno per una notte), i pezzi di patate e coprire con acqua.
2. Aggiungere la pancetta, la crosta di parmigiano, il dado vegetale e la salvia.
3. In un'altra pentola, portare a ebollizione l'acqua salata, versarvi l'orzo, cuocere fino a cottura ultimata e scolare, mettendo da parte un po' dell'acqua di cottura.
4. Cuocere fino a quando le patate si sfaldano e schiacciarle con una forchetta, continuando fino a quando i fagioli sono completamente cotti.
5. Mescolare l'orzo cotto nella zuppa e frullare il tutto, aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura se necessario.
6. Servire con parmigiano grattugiato, pepe e olio extravergine di oliva.

- Fagioli borlotti
- patate
- cipolla
- salvia
- orzo perlato
- pancetta
- crosta di parmigiano
- olio extravergine di oliva
- pepe
- parmigiano grattugiato

Ricetta di Cristina
-Italia



Pancake di patate con fagioli e peperoni



INGREDIENTI

PREPARAZIONE

Frittelle di patate:

1. Lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle.
2. Mescolare le patate schiacciate con l'uovo, l'acqua, la farina di farro e il sale per formare una pastella.
3. Scaldare l'olio in una padella e friggere due frittelle una dopo l'altra.

Miscela di fagioli e peperoni:

- Scolare i fagioli ammollati e lessarli in acqua fresca salata per circa 40 minuti.
- Frullare parzialmente i fagioli cotti con un frullatore a immersione.
- In una padella, soffriggere la cipolla, l'aglio e il concentrato di pomodoro nell'olio.
- Aggiungere il peperone, i jalapeños, l'acqua, il cumino, il sale, il pepe e i fagioli.
- Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.
- Servire il mix di fagioli e peperoni all'interno delle frittelle di patate.

Per le frittelle di patate:

- 2 patate
- 1 uovo
- 1 tazza d'acqua
- 100 g di farina di farro
- Sale q.b.
- 1 cucchiaino di olio di colza

Per i fagioli e i peperoni:

- 2 tazze di fagioli pinto secchi (ammollati per una notte)
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 1 cipolla tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio tritati finemente
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 peperone tagliato a dadini
- 6 anelli di jalapeño in barattolo tritati finemente
- 1 tazza d'acqua
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- Sale e pepe q.b.

Ricetta di Elke
-Germania



Zuppa fruttata veloce

PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio in una pentola e rosolare le cipolle tritate finemente fino a dorarle.
2. Aggiungere i fagioli cotti, la salsa di mele, la passata di pomodoro e il latte di cocco nella pentola.
3. Portare il composto a ebollizione mescolando, quindi abbassare la fiamma e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.
4. Condire con sale, pepe, aglio, zenzero, peperoncino e curry in polvere secondo il proprio gusto.
5. Servire la zuppa calda con pane tostato.



INGREDIENTI

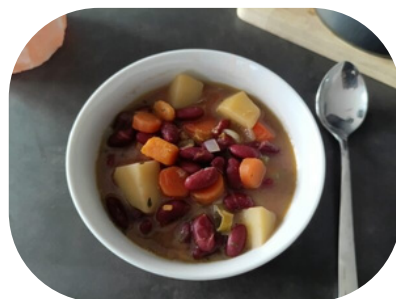
X4

- 2-3 cipolle grandi, tritate finemente
- Olio per friggere
- 400 g di fagioli cotti
- 400 g di salsa di mele
- 400 g di passata di pomodoro
- 400 g di latte di cocco
- Sale, pepe, aglio, zenzero, peperoncino e curry in polvere q.b.
- Pane tostato per servire

Ricetta di Gerda
-Germania



Zuppa piccante di fagioli



PREPARAZIONE

1. Lascia in ammollo 250 g di fagioli secchi in abbondante acqua per tutta la notte.
2. Scola i fagioli e portali a ebollizione in 1,5 l di brodo vegetale. Copri e cuoci a fuoco medio per circa 40 minuti fino a quando non saranno quasi teneri. Se il brodo è già salato, potrebbe essere necessario più tempo.
3. Nel frattempo, tagliare le 2 patate e 1 patata dolce piccola a cubetti di 1 cm. Affettare le 2 carote e i 2 cipollotti. Tagliare finemente la cipolla grande e il peperoncino verde (privato dei semi, se lo si preferisce). Macinare le 5 bacche di pimento.
4. Aggiungere le verdure, il pimento, 2 rametti di timo e 200 ml di latte di cocco ai fagioli. Portare nuovamente a ebollizione, coprire e cuocere per altri 10-15 minuti a fuoco medio fino a quando le verdure saranno tenere.
5. Condire la zuppa con sale a piacere, a seconda di quanto è già salato il brodo. (Si consiglia di utilizzare brodo vegetale non salato fatto in casa per un migliore controllo del sapore).

INGREDIENTI

- 250 g di fagioli secchi
- 1,5 l di brodo vegetale
- 2 patate
- 1 patata dolce piccola
- 2 carote
- 2 cipollotti
- 1 cipolla grande
- 1 peperoncino verde
- 5 bacche di pimento
- 2 rametti di timo
- 200 ml di latte di cocco
- Sale

Ricetta di Silvia
-Germania



Zuppa di cannellini & scarola



INGREDIENTI

- Fagioli cannellini secchi
- Scarola, una testa
- Aglio, 1 spicchio
- Foglia di alloro
- Sale, pepe
- Peperoncino in fiocchi (facoltativo)
- Olio q.b.

PREPARAZIONE

1. Lascia i fagioli cannellini in ammollo per una notte.
2. Fai bollire a fuoco basso.
3. A parte, fai soffriggere l'aglio, il peperoncino e la scarola tagliata a strisce.
4. Successivamente, unisci il tutto ai fagioli.
5. Lascia bollire, quindi aggiungi i crostini di pane alla fine.

Ricetta di Raffaella
-Italia



Gnocchi di patate e lenticchie con bottarga



PREPARAZIONE

1. Frullate le patate insieme all'aglio.
2. Aggiungete le lenticchie, in modo che costituiscano circa $\frac{1}{4}$ della porzione di patate.
3. Aggiungete la farina gradualmente, solo quanto basta per poter impastare e modellare l'impasto.
4. Lasciate riposare in frigorifero per circa mezz'ora.
5. Stendete l'impasto in rotoli e tagliateli a pezzi.
6. Cuocere in acqua bollente leggermente salata fino a quando non galleggiano in superficie.
7. Disporre su un piatto, aggiungere la bottarga grattugiata (preferibilmente di muggine) e condire con un filo d'olio d'oliva.

INGREDIENTI

- 10 patate medie cotte
- 1 tazza di lenticchie cotte (più lenticchie ci sono, meno farina occorre)
- circa 1 tazza di farina (anche multicereali)
- 1 spicchio d'aglio
- un pizzico di sale
- qualche goccia di olio d'oliva

Ricetta di Karolina
-Polonia



Pasta Ricca

PREPARAZIONE

1. mettere a bollire l'acqua per la pasta e regularsi col tempo di cottura (la mia pasta cuoce in 13 minuti, la scolo a 12 che è più o meno il tempo di preparazione del condimento).
2. versare l'olio nella padella, aggiungere l'aglio tritato, il peperoncino e un po' d'acqua solo per coprire il fondo della padella (l'olio è poco ma il gusto non mancherà!)
3. Scaldare senza soffriggere e aggiungere subito il cavolo nero tagliato a striscioline e i pomodori secchi a pezzettini (previo ammollo per ammorbidirli).
4. Cuocere un paio di minuti a fuoco moderato poi aggiungere i fagioli e il sale. cuocere ancora qualche minuto per far amalgamare i sapori poi aggiungere un po' d'acqua e schiacciare con la forchetta alcuni fagioli in modo da rendere cremoso il tutto.
5. A piacere aggiungere il lievito alimentare, far ritirare il condimento senza farlo asciugare troppo, spegnere il fuoco. Meno cuoce e più rimangono brillanti i colori del cavolo e dei pomodori.
6. Scolare la pasta al dente e versarla nella padella, amalgamare bene a fuoco medio-alto per qualche secondo, il tempo necessario a far avvolgere la pasta dal condimento che deve rimanere cremoso senza seccarsi.
7. impiattare e gustare :)

p.s. è una pasta che ho creato per poter assumere la giusta quantità di proteine, carboidrati, verdure e grassi in un unico piatto senza dover rinunciare al gusto nonostante le "restrizioni" della nutrizionista.

INGREDIENTI

X2

- 160 g di mezzi rigatoni
- 400 g di fagioli cannellini o fagioli burro cotti
- 20 foglie di cavolo nero toscano
- 6 pomodori secchi
- Lievito alimentare q.b. (facoltativo)
- 3 cucchiaini di olio
- 2 spicchi d'aglio rosso (o 1 spicchio di Aglio della Valdichiana)
- Sale q.b.
- Peperoncino (facoltativo)



Ricetta di Betty
-Italia



Hommos



INGREDIENTI

- Ceci ammollati e cotti fino a renderli teneri
- aglio schiacciato con sale
- limone spremuto
- tahini

PREPARAZIONE

1. Metti i ceci cotti, il tahini, il succo di limone e l'aglio schiacciato con il sale in un frullatore o in un robot da cucina.
2. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
3. Se la consistenza è troppo densa, aggiungi una piccola quantità di acqua di cottura dei ceci o acqua fredda fino a ottenere la consistenza desiderata.
4. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e (facoltativo) una spolverata di prezzemolo fresco. Puoi anche aggiungere un pizzico di paprika o sumac per dare più sapore e colore. Servi con pane pita.

Ricetta di Mon
Traiteur Libanais
-Francia



Zuppa dei pirati

INGREDIENTI

X4

PREPARAZIONE

Nel tentativo di far mangiare sano ai miei figli piccoli (3 e 6 anni), ho inventato la storia della zuppa dei pirati.

Secondo la storia, i pirati si nascondono in alcune zone vicine e, quando dormono, a volte mi avvicino al loro covo e prendo alcune pepite d'oro o dobloni che hanno nel loro forziere per portarli a casa e cucinarli.

La ricetta prevede una base di scalogno/cipolla tritati finemente e saltati in padella con olio d'oliva, a cui vengono aggiunte lenticchie rosse e miglio (le pepite d'oro).

Una volta che sono tutti nella pentola, aggiungo brodo e salsa di pomodoro e lascio cuocere a fuoco lento fino a cottura ultimata (circa 20 minuti).

"Arrrrrr!"

- Scalogno o cipolla, tritati finemente
- Olio d'oliva
- Lenticchie rosse
- Miglio (i chicchi dorati)
- Brodo
- Salsa di pomodoro



Ricetta di Pirata
-Paesi Bassi



Stufato di fagioli con peperoni e pomodori



INGREDIENTI

- 1/2 tazza di fagioli secchi
- Un pizzico di bicarbonato di sodio
- 1 cipolla
- 1 peperone
- 4 spicchi d'aglio
- 1 lattina piccola di pomodori
- Verdure assortite (a piacere)
- 1 peperoncino
- Olio
- Spezie (a piacere)
- Pane croccante

PREPARAZIONE

1. Metti a mollo mezza tazza di fagioli per 24 ore con un pizzico di bicarbonato di sodio.
2. Scolali e sciacquali. Quindi lessali in abbondante acqua fino a renderli morbidi.
3. Trita finemente 1 cipolla e rosolala con un filo d'olio.
4. Trita finemente 1 peperone e aggiungilo, rosolandolo brevemente.
5. Aggiungi 4 spicchi d'aglio e 1 lattina piccola di pomodori.
6. Aggiungi alcune verdure (quello che hai nella dispensa) a piacere.
7. Aggiungi 1 peperoncino (la quantità dipende dal grado di piccantezza desiderato).
8. Aggiungi i fagioli.
9. Cuoci il tutto fino a quando non sarà morbido e condire con spezie a piacere.
10. Può essere abbinato a un'ampia varietà di verdure a piacere.
11. Servi con pane croccante.

Ricetta di Heide
-Germania



Stufato di lenticchie rosse con pomodoro



PREPARAZIONE

1. Soffriggi la cipolla, il sedano e la carota tagliati a pezzetti nel burro o nell'olio.
2. Aggiungi le lenticchie e lasciale assorbire i sapori, poi aggiungi la salsa di pomodoro e il dado.
3. Durante la cottura (circa 30 minuti), aggiungi acqua se necessario.
4. Infine, aggiungi le spezie e le erbe aromatiche che preferisci.

INGREDIENTI

- Cipolla, sedano e carota (soffritto misto), tritati finemente
- 500 g di lenticchie rosse
- 1 bottiglia di salsa di pomodoro
- Olio o burro
- Sale
- Pepe
- Dado vegetale
- Erbe aromatiche e spezie a piacere (peperoncino, rosmarino, salvia, ecc.)

Ricetta di Elena
-Italia



Polpette croccanti di ceci

I ceci danno corpo e dolcezza, l'uovo lega, il parmigiano regala carattere, il pangrattato costruisce la crosta. E soprattutto, qui non serve essere chef...

PREPARAZIONE

1. Frulla i ceci nel mixer con l'olio extravergine fino a ottenere una purea densa. Non farla troppo liscia, lascia qualche piccola "granulosità", aiuta la texture.
2. Versa il composto in una ciotola e aggiungi parmigiano, uovo, prezzemolo, sale e pepe.
3. Unisci una parte del pangrattato poco alla volta, finché ottieni un impasto compatto e lavorabile.
4. Con le mani leggermente umide, forma palline (o polpettine ovali) e comprimile bene: più sono compatte, meno rischiano di aprirsi in cottura.
5. Passale nel pangrattato rimanente per una panatura uniforme e generosa.
6. Scalda abbondante olio di semi a 170-180°C. Friggi poche polpette alla volta, 3-4 minuti per lato, finché sono dorate. Scolale su carta assorbente e salale appena.

Il trucco della crosta "da applauso"

Se vuoi che siano croccanti, tieni a mente queste tre cose:

1. Ceci asciutti: dopo averli sgocciolati, tamponali con carta da cucina.
2. Impasto non molle: il pangrattato va aggiunto finché l'impasto "tiene" senza attaccarsi.
3. Olio alla temperatura giusta: se è troppo freddo, le polpette assorbono olio e diventano pesanti.

E già che ci siamo, un dettaglio che spesso si sottovaluta: il pangrattato migliore è quello non troppo fine, perché crea una crosticina più "frastagliata" e dorata.

Al forno: irrorale con un filo d'olio, cuoci a 200°C per 20 minuti, girandole a metà. Meno dorate della frittura, ma più leggere.

INGREDIENTI

X4

- 300 g di ceci lessati (ben scolati)
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 uovo medio
- 100 g di pangrattato (tra l'impasto e la panatura)
- 1 rametto di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- sale q.b. e 1 pizzico di pepe
- olio di semi q.b. per friggere

Ricetta di Enrico
-Italia



Insalata di fagioli destrutturata

*Questa è una insalata tiepida di fagioli butirri tipico
prodotto campano e presidio slow food con la sua
crema, topinambur arrosto e pane tostato!*



PREPARAZIONE

1. Lascia i fagioli in ammollo per 24 ore con un pizzico di bicarbonato di sodio, poi scolali e lessali finché non diventano teneri.
2. Frulla una parte dei fagioli cotti con un po' dell'acqua di cottura e l'olio d'oliva per ottenere una crema liscia e densa. Tieni da parte i fagioli rimanenti interi.
3. Pulisci e affetta il topinambur, quindi cuocilo in forno con olio d'oliva, sale ed erbe aromatiche fino a quando non diventa dorato e tenero.
4. Tosta il pane fino a renderlo croccante.
5. Per assemblare: disponi la crema di fagioli sul piatto, disponi sopra i fagioli interi caldi e il topinambur arrosto, quindi servi con il pane tostato e un filo d'olio d'oliva crudo.

INGREDIENTI

- Fagioli butirri (Presidio Slow Food della Campania)
- Topinambur
- Fette di pane (da tostare)
- Olio extravergine di oliva
- Aglio
- Erbe aromatiche fresche (come rosmarino o timo)
- Sale e pepe nero

Ricetta di Marco A.
-Italia



Stufato di patate dolci con fagioli neri

PREPARAZIONE



1. Tritate finemente la cipolla, lo spicchio d'aglio e il peperoncino privato dei semi. Pelate la patata dolce e tagliatela a cubetti di 1 cm. Tagliate i peperoni e i pomodori a pezzetti. Scolate i fagioli e sciacquateli sotto l'acqua corrente.
2. Soffriggete la cipolla e l'aglio in un filo d'olio per 3 minuti, quindi sfumate con i pomodori e cuocete per altri 3 minuti. Aggiungere i peperoni, il peperoncino e i fagioli, quindi versare 150 ml di brodo vegetale e 200 ml di latte di cocco.
3. Condire con rosmarino e basilico essiccati, un po' di cumino e curcuma e un pizzico di zucchero e sale. Infine, aggiungere la patata dolce e lasciare cuocere a fuoco lento senza coperchio per circa 15 minuti.
4. Guarnire con prezzemolo a piacere e servire con pane bianco.

INGREDIENTI

X2

- 1 lattina di fagioli neri (400 g)
- 1 patata dolce
- 2 peperoni rossi appuntiti
- 2 pomodori
- 1 peperoncino
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 200 ml di latte di cocco
- 150 ml di brodo vegetale
- Spezie: rosmarino, basilico, cumino, curcuma, zucchero, sale

Ricetta di Silvia
-Germania



Involtini di verza

La ricetta è stata realizzata nel laboratorio "Orto in tavola", condiviso tra gli alunni della Scuola Secondaria di I Grado e i bambini della Scuola dell'Infanzia: un momento di collaborazione e apprendimento concreto promosso dal progetto extrascolastico Orto Didattico Sostenibile dell'Istituto Comprensivo di Verdellino.

Grandi e piccoli hanno cucinato insieme, trasformando gli ortaggi coltivati nell'orto scolastico in piatti pieni di colore, gusto e partecipazione. Un'esperienza che insegna il valore della sostenibilità, partendo dalle mani nella terra fino ad arrivare al piatto!

PREPARAZIONE

- Sbollenta le foglie di verza per 2 minuti circa.
- Prepara una crema schiacciando dei cannellini cotti con olive, succo di limone e senape.
- Prendi le foglie di verza e riempi con un po' di crema di cannellini.
- Chiudi le foglie di verza, spennella la superficie degli involtini con olio evo e aggiungi erbe aromatiche oppure dei semi di sesamo.
- Inforna a 180° per 20 minuti.

INGREDIENTI

- 1 verza
- Cannellini cotti in precedenza q.b.
- Senape q.b.
- Olive q.b.
- Succo di limone q.b.
- Olio evo
- Sesamo



Ricetta di Scuola
Secondaria di
Zingonia Verdellino
-Italia



Zuppa di fagioli



INGREDIENTI

- Tonno sott'olio
- Cipolla
- Fagioli rossi
- Timo e/o peperoncino
- Passata di pomodoro

PREPARAZIONE

1. Cuocere precedentemente i fagioli rossi.
2. In una padella wok affettare la cipolla e soffriggetela.
3. Mettere il tonno e successivamente amalgamare il tutto con passata di pomodoro.
4. Lasciare cuocere e poi mettere i fagioli rossi precotti.
5. Aggiungere una spolverata di timo e/o peperoncino.

Ricetta di Gerardo
-Italia



Zuppa di ceci

PREPARAZIONE

1. Bollire i ceci secchi in acqua con alloro vicino al fuoco vivo fin quando non si ammorbidiscono.
2. Successivamente in una wok cuocere il tutto ed aggiungere aglio, olio, polvere di peperone crusco ed un pizzico di sale fin quando non è tutto bene amalgamato.
3. Cuocere il riso ed unire il tutto.

INGREDIENTI

- Ceci
- Foglie di alloro
- Olio
- Aglio
- Sale
- Pepe in polvere Crusco
- Riso



Ricetta di Gerardo
-Italia



Fagioli secchi

INGREDIENTI

- Baccelli di fagioli giovani (varietà gialle o verdi)
- Acqua
- Sale grosso (per l'acqua bollente)
- Filo resistente o spago da cucina
- Un ago

STORIA & PREPARAZIONE

Poiché ogni piatto deve avere una storia, questa è la mia, dal villaggio dei miei nonni sparpagliato sull'altopiano di Covurlui, vicino a Horincea e al Prut.

In estate, durante il mese di luglio, decine di pesanti fili di foglie di tabacco venivano appesi ad essiccare tra i pilastri del portico di argilla. In un luogo molto ventilato, svolazzavano fili più piccoli di baccelli di fagioli gialli e verdi.

La nonna mi chiedeva sempre di andare tra i cespugli di fagioli, sparsi tra i filari di mais, a raccogliere i baccelli giovani che non avevano ancora formato i fagioli. Poi li infilavo su un filo usando un ago più piccolo, dello stesso tipo di quelli usati per le foglie di tabacco. Quegli aghi erano realizzati dai fabbri rom con ferro morbido, martellato per renderli piatti. Le loro donne li vendevano in tutto il villaggio. Gli aghi erano disponibili in diverse misure, così ogni famiglia poteva scegliere in base alle proprie esigenze.

La nonna era esigente. Ogni filo doveva contenere solo un tipo di baccello, non potevo mescolarli. Ma avevo la mia ricompensa: qualche moneta per ogni pezzo, monete che usavo per andare sulla ruota panoramica alla fiera di Santa Maria e comprare barrette al mentolo verde e sciroppo color rosa.

Che tempi!

Ricetta di Camelia
-Romania



Fagioli secchi

Per arrivare alla fase di essiccazione, la corda doveva prima passare attraverso un'onda di acqua salata bollente: quello era il compito della nonna. Il nonno ci aiutava ad appenderle al pilastro, e poi era nostro compito sorvegliarle mentre si asciugavano. Erano pronte quando, toccandole, producevano un tintinnio.

Poi le mettevamo in sacchi di stoffa cuciti dalla nonna con vecchie federe, e le portavamo in soffitta dove venivano conservate fino all'inverno.

Se, Dio non voglia, il tempo peggiorava e arrivava una forte pioggia, correavamo tutti a proteggere i fili. Con i fagioli era più facile, quello era compito mio, ma i fili di tabacco erano pesanti e lunghi circa 2 metri.

Non ho mai mangiato i fagioli secchi a casa dei miei nonni; venivano preparati per l'inverno quando io non c'ero. La nonna mi diceva che li metteva a mollo la sera prima e li aggiungeva al borş e agli stufati, e che avevano un sapore ancora più buono che in estate.

Molto tempo dopo, quando sono diventata nonna anch'io, ho provato ad essiccare i baccelli in un essiccatore solare e ha funzionato molto bene. Bisogna stare molto attenti a non bruciarli.

Con la mia mente attuale, mi rendo conto di quanto fossero creative le nostre nonne e bisnonne nel riuscire a sfamare le loro famiglie in ogni stagione. Senza frigoriferi, congelatori, barattoli sterilizzati e chissà quali altre meraviglie.

Non costa nulla provare, anche solo per curiosità. È un'attività interessante anche per i bambini e i nipoti.



Ricetta di Camelia
-Romania



INGREDIENTI

Bob Sleit

- 500 g di fave secche e sbucciate
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- Foglia di alloro
- Sale q.b.
- Olio (quello che avete, ma con l'olio d'oliva viene più gustoso)

STORIA & PREPARAZIONE

Poiché ogni piatto deve avere una storia, questa è la mia, proveniente dal villaggio sparpagliato dei miei nonni nell'altopiano di Covurlui, vicino a Horincea e al Prut. Questo piatto ricorreva sempre nei racconti di mia nonna sulla sua infanzia e giovinezza. Da bambina, il nome mi incuriosiva perché non riuscivo a immaginare come un seme di fava potesse “slei” (indurirsi/congelarsi), dato che non vedevo alcun grasso su di esso.

Negli anni '60, i miei nonni avevano più di 80 anni e possedevano solo un piccolo orto intorno alla casa, essendo stati costretti a cedere i loro terreni, il loro nobile vigneto e i loro animali alla fattoria collettiva per evitare di essere etichettati come “chiaburi” (contadini ricchi) e per garantire che le loro cinque figlie potessero frequentare la scuola in città. Tuttavia, si rifiutarono di lavorare per la collettività e il loro unico reddito proveniva dai 35 are che avevano lasciato. Dovevano usarli con saggezza, non solo per procurarsi il cibo e mantenere la famiglia, ma anche per pagare le tasse dell'epoca.

Riesco quasi a vedere l'esattore delle tasse del villaggio seduto con mio nonno sotto il portico, con un bicchiere di acqua fresca del pozzo e un barattolo di miele proveniente dai pochi alveari che allevava. Ora capisco che stavano giocando al gatto e al topo. L'esattore pretendeva il pagamento e mio nonno temporeggiava, non per malizia, ma credo come forma di vendetta per la confisca della sua ricchezza e della dote di mia nonna. Ora lo vedo come un Moromete. Non ho mai sentito un tono irritato o alzato; erano come due giocatori di scacchi in una competizione, che accettavano tacitamente un pareggio.

Caspita, guarda dove sono finito partendo dal “bob sleit”!

Insomma, i miei nonni organizzavano così bene il loro orto che dalla primavera fino al tardo autunno avevano tutto il necessario per sé e per le loro figlie, e persino un surplus per i vicini che la sera tornavano a casa stanchi dal lavoro collettivo. Passavano da loro per prendere pomodori, peperoni dolci e piccanti, melanzane, sedano, cavoli, carote e tutto ciò che non potevano coltivare da soli, perché non sapevano come fare o perché non avevano tempo o acqua.

Ricetta di Camelia
-Romania



Bob Sleit

Lo scambio non era sempre in denaro; era una sorta di baratto per ciò che la mia famiglia non aveva o che i vicini avevano: farina di mais, grano, uova, latte, formaggio e, il più delle volte, era a credito, con grande disappunto di mia nonna. Non posso giurare che sia successo davvero o che sia solo frutto della mia immaginazione, ma vedo una nonna frustrata che ripesa i peperoni per zia Sanda sulla bilancia appesa alla trave di argilla del portico, riprendendosi alcuni peperoni perché superavano di gran lunga il peso che mio nonno aveva indicato sulla lista.

Ho trascorso tutte le mie vacanze estive in questo meraviglioso giardino, seguendo i miei nonni e assorbendo inconsapevolmente molte cose che ora uso da quando mi sono trasferita in una casa in campagna. Ero l'ombra di mio nonno in giardino e l'aiutante di mia nonna in cucina, facendo da "addetta al fuoco" per la stufa estiva, che caricavo lentamente con steli di mais e spine di acacia.

Torniamo alle fave, va bene? Io arrivavo a giugno. A quel punto, i fagioli erano già ben maturi; non si poteva più preparare un'insalata con valeriana, cipolla e aceto, ma la nonna riusciva a cucinare più volte piatti a base di baccelli verdi e fave: stufati con tutto o semplicemente saltati con aglio, accompagnati da polenta fatta con farina di mais otto file. Un sogno, niente di meno. Il resto veniva lasciato essiccare per l'inverno, per preparare il "bob sleit" durante il digiuno quaresimale natalizio.

Cito il mais otto file perché mio nonno ne era molto orgoglioso; ne conservava i semi da anni. Gli altri abitanti del villaggio erano già passati a varietà ibride - semi rubati dalla cooperativa - perché garantivano raccolti più abbondanti e non dipendevano così tanto dal clima e dall'acqua.

Andare al mulino per macinarlo era un'avventura per me. Mio nonno voleva essere il primo; ci svegliavamo all'alba, lui metteva i sacchi sul carro noleggiato dal signor Vasile Iorga e scendevamo la collina per alcuni chilometri fino al villaggio vicino.

Vi chiedete perché voleva essere il primo? Voleva assicurarsi che la farina fosse macinata dal suo mais, non da un mucchio comune, e spesso pagava la tariffa del mulino con la farina di mais ricevuta in cambio degli ortaggi del suo orto.

Il mugnaio lo rispettava e accettava questa pratica. Ancora oggi riesco a sentire il rumore dei motori e a sentire l'odore della farina di mais appena macinata. La polenta di mio nonno era compatta, arancione e gustosa; si tagliava facilmente con un filo ed era buona anche fredda. La polenta di mais ibrido era biancastra e appiccicosa. Anche io, da bambino, riuscivo a notare la differenza a tavola. Era più evidente con la polenta e il latte.

Ricetta di Camelia
-Romania



Bob Sleit

Mi sono allontanata di nuovo dal "bob sleit"! Pensi che ti stia prendendo in giro? Quando ho iniziato a scrivere la ricetta, i ricordi hanno invaso la mia mente e hanno preteso di essere messi nero su bianco, come si suol dire.

Confesso che non ho mai mangiato il "bob sleit" preparato da mia nonna perché era un piatto invernale e io non ero con loro in quel periodo. Conosco la ricetta grazie alla figlia maggiore di mia nonna, che me l'ha raccontata molto tempo dopo, quando i miei nonni erano già passati a miglior vita.

Le donne pianificavano i pasti principalmente in base al calendario religioso, ma anche in base alla stagione e al tempo. Durante il digiuno invernale, avevano bisogno di cibi sostanziosi per affrontare il gelo e i lavori all'aperto. I fagioli secchi, le fave e i piselli erano le uniche fonti di proteine vegetali che soddisfacevano questi requisiti, e li alternavano in base al desiderio, alla conoscenza e alla disponibilità.

Le fave non erano un piatto quotidiano perché prepararle richiedeva molto lavoro e tempo; all'epoca non avevamo tutta la tecnologia in cucina di cui godiamo oggi. Venivano messe a mollo in acqua tiepida la sera prima. Al mattino si avevano diverse opzioni: si potevano lessare con la buccia e poi sbucciarle una ad una, oppure sbucciarle prima e poi lessarle. Se si era fortunati e si aveva una varietà con la buccia molto sottile, si potevano passare direttamente al setaccio dopo la bollitura.

La bollitura veniva fatta con cura, schiumando più volte fino a quando l'acqua rimaneva limpida. Quando il fagiolo si sbriciola, è cotto. L'acqua in eccesso viene scolata e i fagioli vengono schiacciati e passati. La nonna lo faceva con una forchetta, un cucchiaino di legno e un setaccio. Ora abbiamo frullatori o mixer.

A seconda dei gusti e del budget, oltre al sale, si aggiungeva l'olio e si mescolava bene fino ad ottenere una crema omogenea. Un tempo l'olio di zucca o l'olio di girasole spremuto a freddo, in particolare il sedimento sul fondo della bottiglia, conferivano un aroma speciale. Veniva servito caldo ma anche freddo con la polenta calda. Era accompagnato da cipolle fritte e concentrato di pomodoro, aglio e sottaceti, ed era un pasto sostanzioso durante il digiuno.

Oggi possiamo paragonarlo al purè di fagioli o all'hummus di ceci, ma la fava ha un sapore speciale: è delicata e cremosa. Oggi sappiamo che la fava (*Vicia faba*) è un legume che contiene fibre, vitamine e minerali ed è povera di calorie. Pertanto, è ideale per menu vegetariani, diete dimagranti o periodi di digiuno. Consumala il più possibile, non solo perché è molto gustosa, ma anche perché è saziante e salutare. Si trova facilmente nei negozi, anche sgusciata, soprattutto in quelli con specialità mediorientali.

Ricetta di Camelia
-Romania



PREPARAZIONE

FASE I: gli gnocchi

1. Iniziate la preparazione dei pisarei mescolando in una ciotola la farina, il pangrattato e un pizzico di sale.
2. Aggiungete gradualmente l'acqua calda e mescolate il tutto fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo, che avvolgerete nella pellicola trasparente e lascerete riposare per mezz'ora.
3. Trascorso questo tempo, formate dei cilindri (serpenti) di circa 1 cm di spessore, che taglierete della dimensione di un fagiolo borlotti.
4. Infine, premete ogni singolo pisarei con la punta del pollice al centro per ottenere la tradizionale forma concava.

FASE II: i fasö

1. Per preparare i fagioli, reidratare i fagioli borlotti lasciandoli in ammollo per una notte in una pentola piena d'acqua. Quindi sciacquarli e lessarli insieme a una cipolla tritata grossolanamente e un gambo di sedano.
2. Condire con sale e lasciare cuocere il tutto a fuoco medio-basso per circa 30 minuti; quindi rimuovere la cipolla e il sedano e conservare i fagioli in una ciotola insieme a parte del loro liquido.

FASE III: la salsa

1. In una padella di dimensioni adeguate, soffriggere la cipolla tritata finemente e il cubetto di lardo in olio extravergine di oliva.
2. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco e attendere che l'alcol evapori prima di aggiungere la passata di pomodoro, i fagioli precedentemente lessati e un po' della loro acqua di cottura.
3. Rimuovere il cubetto di lardo e lasciare cuocere a fuoco medio-basso per circa 20 minuti.
4. Aggiungere un pizzico di bicarbonato di sodio se la passata risulta troppo acida e, quando la salsa si sarà addensata bene, regolare di sale e pepe nero.

FASE IV: assemblare il piatto the Dish

1. Cuocete i pisarei in abbondante acqua salata per un paio di minuti e, quando tornano a galla, versateli nella padella con il sugo, mescolando delicatamente.
2. Infine, non resta che impiattare i pisarei e fasö, cospargendoli con Parmigiano Reggiano grattugiato fresco e foglie di prezzemolo tritate finemente.

INGREDIENTI

X6

Per i PISAREI

- Circa 30 cl di acqua calda
- 450 g di farina 00
- 300 g di pangrattato
- 5 g di sale

Per i FAGIOLI

- 300 g di fagioli borlotti secchi
- 1 cipolla bianca media
- 1 gambo di sedano
- Sale q.b.

Per la SALSA

- 30 g di burro
- 1 cipolla bianca media
- Fagioli borlotti (precedentemente lessati)
- Lardo (1 cubetto)
- 200 ml di passata di pomodoro
- Vino bianco secco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Sale e pepe nero q.b.
- 1 mazzetto di prezzemolo

Ricetta di Sara
-Italia

Grazie per aver partecipato!

Un enorme grazie a tutt3 coloro che hanno contribuito!

Questa raccolta è un omaggio alla vostra creatività e alle vostre cucine. Condividendo queste ricette, avete dimostrato che i legumi sono il comfort food per eccellenza a livello globale.

Ci auguriamo che tra queste pagine troviate un nuovo piatto preferito. Continuate a cucinare, continuate a condividere e ci vediamo l'anno prossimo!

