



RICETTARIO

2026



*Un percorso tra i sapori autentici della nostra tradizione,
per riscoprire il gusto e i sapori culinari di un tempo!*



Gastronauta®
IL RICERCATORE DEL GUSTO

"Sapori Senza Tempo"



PASTELLESSA (PAST'ÈLLESSE)

Specialità campana, legata alla Festa di Sant'Antuono. Piatto rituale a base di pasta condita con castagne lesse, pancetta, aglio, olio e peperoncino. Il sapore è particolare: dolcezza delle castagne e piccantezza del condimento in perfetto contrasto. Si serve calda, in grandi porzioni, come cibo identitario della festa, accompagnata dal suono delle tradizionali "battuglie di pastellessa". È memoria collettiva e cucina di popolo, espressione unica del territorio.



Primo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
100 min.


PORZIONI
4

€
COSTO
Basso

INGREDIENTI:

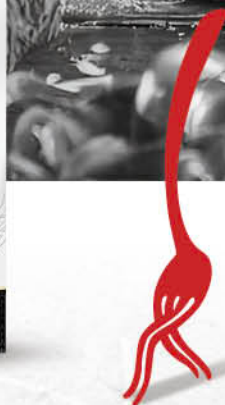
100 g di castagne secche
300 g di tubettoni
100 g di pancetta tesa
2 spicchi d'aglio

1 peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

PREPARAZIONE:

Mettete a bagno le castagne secche in acqua tiepida per un paio d'ore, finché torneranno morbide. Poi lessatele in acqua non salata fino a renderle tenere. Scolatele e lasciatele intiepidire; schiacciatele grossolanamente con una forchetta, tenendone qualcuna intera. In un tegame scaldate un filo generoso d'olio, aggiungete l'aglio e il peperoncino e lasciate che sprigionino il loro profumo. Unite la pancetta tagliata a striscioline e fatela rosolare fino a renderla dorata e croccante. A questo punto versate le castagne nel soffritto, mescolate e fate insaporire a fiamma dolce, così che si formi una crema rustica e profumata. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e fatela saltare nella padella con il condimento per un paio di minuti, amalgamando bene. Un filo d'olio a crudo e la past'e'llesse è pronta da portare in tavola, calda, densa, profumata d'inverno.

"Sapori Senza Tempo"



PANADA FRIULANA

Zuppa povera e confortante del Friuli: pane raffermo tostato nel burro, poi cotto in brodo o acqua con semi di finocchio. Si arricchisce infine con formaggio e, in alcune varianti, prosciutto croccante. Piatto di sostanza e calore, servito fumante nelle fredde serate invernali, racchiude la filosofia del poco che diventa abbastanza. Rustica e intensa, la panada regala profumo, cremosità e il gusto essenziale della cucina di montagna.



Primo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
45 min.


PORZIONI
4

€
COSTO
Basso

INGREDIENTI:

700 g di pane raffermo
100 g di burro
200 - 250 g di Grana Padano grattugiato
1 o 2 foglie di alloro
(o altre erbe aromatiche a piacere)

sale
pepe

PREPARAZIONE:

Rompete il pane a pezzi grossolani e raccoglietelo in una casseruola capiente. Copritelo appena con acqua, aggiungete un pizzico di sale e le foglie di alloro. Lasciate che si ammorbidisca lentamente, poi iniziate a mescolare con energia: il pane si disferà, trasformandosi poco a poco in una massa densa e cremosa. Accendete il fuoco e continuate a mescolare con una frusta o un cucchiaio di legno per evitare che si attacchi al fondo. Quando la zuppa avrà raggiunto una consistenza vellutata, regolate di sale e pepe, unite il burro a fiocchetti e, per ultimo, il formaggio grattugiato. Continuate a girare finché tutto sarà ben amalgamato, ma senza mai far bollire. Servite la Panada calda, con un filo di burro fuso o una spolverata di erbe fresche.

"Sapori Senza Tempo"



BRO BRUSÀ (BRODO BRUCIATO)

Minestra nata sulle stufe delle cucine di montagna, il Bro Brusà prende vita dalla farina tostata in una noce di burro su cui si versa l'acqua calda, che scioglie lentamente la tostatura e dà origine a un brodo denso, vellutato, dal sapore profondo e tostato. A completare la zuppa, pancetta affumicata, pepe nero e crostini di pane. Un piatto povero solo in apparenza, perché dentro racchiude tutta la sapienza contadina del Trentino Alto Adige.

Primo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
30 min.


PORZIONI
4


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

1 litro di acqua
100 g di farina
100 g di burro
80 - 100 g di speck tagliato
a fiammiferi

pane raffermo tostato
sale
pepe nero o noce moscata



PREPARAZIONE:

Portate a bollore l'acqua in una casseruola. In un altro tegame fate sciogliere il burro a fuoco medio e lasciatelo scurire fino a ottenere un colore ambrato e un profumo di nocciola. Aggiungete la farina setacciata e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema densa e omogenea. Se preferite una consistenza più leggera, riducete le dosi di burro e farina a 50 g ciascuno. Versate lentamente il composto nell'acqua bollente (o viceversa), mescolando con energia per evitare grumi. Salate e lasciate sobbollire per 8-10 minuti, fino a ottenere una zuppa liscia e vellutata. A parte, rosolate brevemente i fiammiferi di speck in una padella finché diventano dorati e croccanti. Uniteli al bro brusà poco prima di servire, mescolando delicatamente. Servite la zuppa caldissima con fette di pane tostato e, se volete, una leggera spolverata di pepe o noce moscata.

"Sapori Senza Tempo"



CUDDURA CU L'OVU

Dolce pasquale della tradizione catanese, simbolo di rinascita e condivisione. Si prepara con un impasto semplice e profumato, simile a una frolla morbida, modellato in forme intrecciate o circolari e decorato con uova sode intere, racchiuse da strisce di pasta a croce. Dorata al forno e lucidata con uovo sbattuto, la cuddura unisce dolcezza e ritualità, portando in tavola il sapore autentico delle feste siciliane. È un dolce che racconta affetto, attesa e legami familiari, dove ogni gesto tramanda l'antica arte della tradizione.

Dolce


DIFFICOLTÀ
Media


TEMPO
90 min.


PORZIONI
8


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

1 kg di farina 0
100 g di zucchero
50 g di burro
50 g di strutto
35 - 40 g di ammoniaca per dolci

scorza grattugiata di un limone
3 - 4 uova fresche
1 albume (per spennellare)
1 uovo sodo per ogni cuddura
1 pizzico di sale

PREPARAZIONE:

In una ciotola capiente raccogliete la farina, lo zucchero, il burro e lo strutto morbidi, l'ammoniaca, la scorza di limone, le uova e un pizzico di sale. Impastate con calma fino a ottenere una pasta liscia e compatta, poi lasciatela riposare in frigorifero per circa un'ora. Trascorso il tempo, stendete l'impasto con il mattarello fino a uno spessore di circa mezzo centimetro e ricavate le forme desiderate: cuori, trecce, ciambelle o pupazzi, secondo la fantasia e la tradizione. Lessate un uovo per ogni biscotto, lasciatelo raffreddare e posatelo al centro della forma, con la buccia, fissandolo con un cordoncino di pasta. Spennellate la superficie con l'albume leggermente montato e decorate con granella di zucchero. Cuocete in forno statico a 180 °C per circa 20 minuti, finché le cuddure saranno dorate e fragranti. Se avete un forno a legna, il momento ideale per la cottura è quello in cui il calore delle braci, dopo il pane o la focaccia, diventa dolce e costante: la temperatura perfetta per una doratura lenta e uniforme.

"Sapori Senza Tempo"



TUNTONA

La Tuntona è un piatto contadino tipico dell'area rurale lombarda. Le sue origini risalgono alle giornate di raccolta dei fagioli, quando le famiglie si riunivano nei campi e cucinavano con ciò che la terra offriva. Preparata con ingredienti semplici e genuini (fagioli, pane raffermo e talvolta carne di maiale), rappresentava un pasto sostanzioso e conviviale, capace di ridare energia ai lavoratori. Oggi la Tuntona è memoria viva della cucina povera lombarda e della sua tradizione agricola.

Secondo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
195 min.


PORZIONI
4


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

500 g di fagioli borlotti freschi
50 g di burro
100 g di pancetta tesa
1 piccola cipolla

2 foglie di alloro
sale



PREPARAZIONE:

Sciacquate i fagioli e lessateli in poca acqua non salata, insieme alle foglie d'alloro, finché risultano teneri e iniziano quasi a sfaldarsi. Scolateli e trasferiteli in un recipiente, schiacciandoli leggermente con un mestolo o una forchetta. Coprite con un peso e lasciateli riposare per un paio d'ore: in questo modo perderanno l'acqua in eccesso e si compatteranno, diventando una base soda e uniforme. In una padella capiente fate sciogliere il burro e unite la cipolla tritata fine insieme alla pancetta tagliata a listarelle o cubetti. Lasciate rosolare dolcemente finché tutto prende colore e profumo. Aggiungete con delicatezza il composto di fagioli, cercando di mantenerne la forma compatta. Cuocete a fuoco vivo da entrambi i lati, fino a ottenere una crosticina dorata e fragrante. Regolate di sale e, quando il tortino sarà ben croccante, servitelo con la sua salsa calda, versata a cucchiainate sopra.

"Sapori Senza Tempo"



FRITTATA DI MACCHERONI

A Napoli, anche gli avanzi diventano leggenda. Nasce così la frittata di maccheroni, emblema di una cucina che non spreca nulla. I "maccheroni" – che in realtà sono spaghetti già cotti, spesso avanzati dal giorno prima – vengono legati con uova sbattute, arricchiti da formaggi e salumi. Poi tutto finisce in padella, dove il tempo e il calore sigillano un piccolo miracolo di gusto: dorata fuori, morbida dentro. Un monumento all'arte del recupero, quella che non conosce spreco ma riconosce valore ad ogni ingrediente.

Secondo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
25 - 35 min.


PORZIONI
4

€
COSTO
Basso

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti o maccheroni
5 uova
100 g di provola o mozzarella ben asciutta
50 g di salame o prosciutto cotto
a dadini (facoltativo)

sale e pepe
olio extravergine d'oliva
oppure olio di semi per friggere



PREPARAZIONE:

Se utilizzate pasta avanzata, scioglietela in padella con un filo d'olio per riportarla a temperatura ambiente. In una ciotola capiente sbattete le uova con sale, pepe e parmigiano, poi unite la pasta e mescolate bene fino a ricoprirla completamente. Aggiungete la provola a cubetti e, se vi piace, il salame o il prosciutto, amalgamando il tutto con cura. Scaldate l'olio in una padella ampia e versatevi il composto, livellandolo con un cucchiaio. Cuocete a fuoco medio finché il fondo diventa dorato e croccante, poi, con l'aiuto di un piatto piano, girate la frittata e proseguite la cottura sull'altro lato. Dovrà risultare compatta e ben dorata da entrambe le parti. Lasciatela intiepidire qualche minuto prima di tagliarla a spicchi: sarà perfetta anche fredda, da portare in gita o gustare come street food, proprio come vuole la tradizione napoletana.

"Sapori Senza Tempo"



CHEESCAKE FRISC&SOUL

Versione mediterranea e contemporanea della cheesecake: base croccante di taralli sbriciolati, legata con poco burro; farcitura vellutata di stracciatella, fresca e lattiginosa; finitura di pomodorini confit, dolci e caramellati, che donano equilibrio acido-sapido. Si serve fredda, a fette, come antipasto elegante o centro tavola da condividere. Un contrasto riuscito di consistenze – croccante, cremoso, fondente – e di sapori netti, perfetti con un filo d'olio e basilico.



Antipasto


DIFFICOLTÀ
Media


TEMPO
240 min.


PORZIONI
4 - 6


COSTO
Medio

INGREDIENTI:

100 g di taralli pugliesi (alla cipolla per un sapore più deciso o normali) sbriciolati
100 gr di frise sbriciolate
75 g di burro non salato, fuso
1 cucchiaio di pecorino romano grattugiato
1 grattata di pepe nero

150 g di burrata fresca
250 g di formaggio spalmabile
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
scorza di un limone non trattato
sale e pepe nero macinato
al momento, q.b.

300 g di pomodorini ciliegino a metà
1 cucchiaio di aceto balsamico
1 cucchiaio di miele o melassa di melagrana
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio grattugiato finemente
sale q.b.
Foglie di menta fresca o basilico o fiori eduli

PREPARAZIONE:

Mescolare i taralli sbriciolati con il burro fuso, il Pecorino Romano e il pepe. Per una versione da condividere - versa il composto in una tortiera a cerniera da 20 cm e pressare bene sul fondo con il dorso di un cucchiaio. Per una versione monoporzione, utilizza un coppapasta da 8-10 cm e pressare i taralli sul fondo all'interno del coppapasta già predisposto su un piatto di portata. Mettere in frigo a rassodare mentre prepari la crema. Sgocciolare bene la burrata (lasciarla per 30 minuti circa sopra un colino o strizzare con un panno pulito o ancora meglio una garza alimentare). In una ciotola, lavorare la burrata sgocciolata con il formaggio spalmabile, l'olio d'oliva, la scorza di limone, sale e pepe fino a ottenere una crema omogenea – è possibile lavorare i formaggi sia con un cucchiaio, ottenendo una crema più rustica, oppure con le fruste elettriche ottenendo una crema più liscia e vellutata. Versare sulla base e rimettere in frigo per almeno 4 ore (meglio ancora tutta la notte). Nella versione monoporzione è possibile accelerare i tempi di attesa in frigorifero – circa 2/3 ore sono sufficienti. Condire i pomodorini con aceto balsamico, miele, olio e aglio. Mettere in una teglia e infornare a 180°C per 25-30 minuti, finché non sono belli caramellati e profumati. Staccare delicatamente la cheesecake dallo stampo oppure alzare il coppapasta delicatamente per la versione mono. Guarnire con i pomodorini raffreddati e mentuccia o basilico ed eventualmente i fiori eduli o le olive taggiasche.

"Sapori Senza Tempo"



GELATO CON LO YOGURT

Dolce fresco e genuino della tradizione estiva, simbolo di semplicità e piacere autentico. Si prepara con yogurt cremoso, latte e un tocco di miele, lavorati lentamente fino a ottenere una consistenza morbida e vellutata. Servito in coppa e guarnito con frutta di stagione o granella croccante, il gelato allo yogurt unisce freschezza e delicatezza, regalando un gusto leggero e armonioso. È un dessert che racconta la cura dei gesti quotidiani e il piacere di condividere la dolcezza fatta in casa.

Dolce


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
135 min.


PORZIONI
4 - 6


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

500 g di yogurt bianco cremoso
(meglio se intero)
200 ml di panna da montare
170 g di latte condensato

2 cucchiaini di estratto di vaniglia
(o 2 cucchiaini di liquore dolce,
che aiuta a mantenerlo morbido)



PREPARAZIONE:

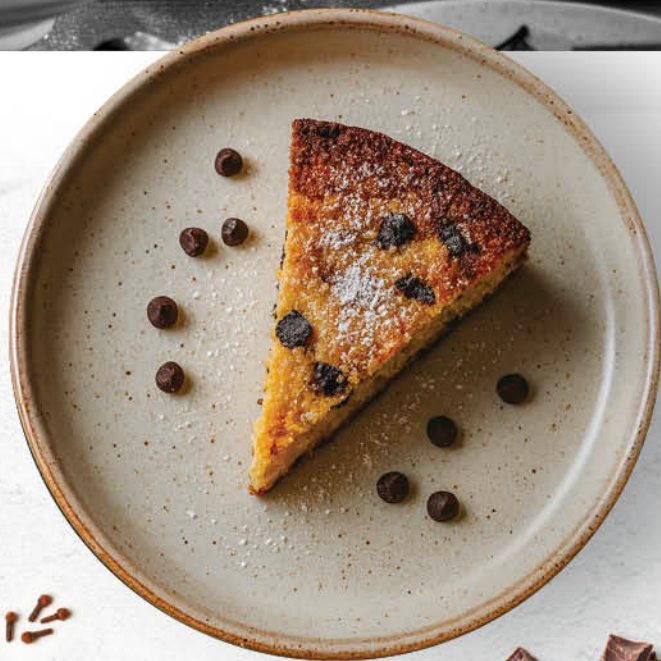
Montate la panna fino a ottenere una consistenza soffice. In una ciotola capiente unite lo yogurt, il latte condensato e la vaniglia, amalgamando con cura fino a ottenere una crema omogenea. Incorporate poi la panna montata con movimenti lenti dal basso verso l'alto, per non smontare il composto. Versate il tutto in un contenitore da freezer, coprite e lasciate riposare per circa due ore. Se, al momento di servirlo, risulta troppo compatto, lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente per qualche minuto: tornerà cremoso come appena fatto. Servitelo al naturale in coppette o coni, oppure arricchitelo con frutta fresca, granella di noci o mandorle, cioccolato fuso o miele. Il suo gusto neutro lo rende perfetto anche per accompagnare dolci da forno o per farcire brioches estive.

"Sapori Senza Tempo"



CIARATA

Dalle cucine di famiglia della Locride riemerge una ricetta dimenticata, semplice e preziosa: la Ciarata. Un dolce antico, preparato con ceci, miele e cioccolato fondente, che un tempo accompagnava le feste e le grandi riunioni familiari. Senza uova né latte, la Ciarata è una sorpresa di equilibrio e sapienza contadina: morbida, profumata, nutriente e naturalmente proteica, una tradizione buona da ricordare e ancora più buona da assaporare.



Dolce


DIFFICOLTÀ
Media


TEMPO
100 min.


PORZIONI
4


COSTO
Medio

INGREDIENTI:

200 g di ceci secchi
350 g di pasta sfoglia
100 g di cioccolato fondente
2 cucchiaini di miele
buccia di 1 arancia e 1 mandarino
(oppure 2 arance o 5 mandarini)

2 chiodi di garofano
½ stecca di cannella
1 litro di vino rosso
100 g di zucchero
olio di oliva

PREPARAZIONE:

Metti in ammollo i ceci per una notte, poi sciacquali e lessali finché diventano teneri. Nel frattempo prepara lo sciroppo: in una casseruola unisci il vino rosso, lo zucchero, le scorze degli agrumi e le spezie pestate al mortaio. Fai sobbollire lentamente fino a ottenere una consistenza densa e profumata, poi lascia raffreddare. Riduci i ceci in crema, pestandoli o passandoli al mixer e al setaccio. Aggiungi il miele, il cioccolato tritato e, infine, il vino cotto. Il composto dovrà risultare liscio e fragrante. Stendi la pasta sfoglia, distribuisci al centro il ripieno e richiudi come uno strudel. Spennella la superficie con un velo d'olio e inforna a 200 °C per 10-15 minuti, finché la sfoglia sarà dorata. Gira con delicatezza il dolce e lascialo dorare anche dall'altro lato. Puoi servirlo caldo, quando il profumo del vino e del miele è più intenso, oppure a temperatura ambiente, quando ogni aroma si fonde in un equilibrio perfetto.

"Sapori Senza Tempo"



PENCIARELLE

Formato tradizionale marchigiano della zona di Fabriano, nato dalla panificazione domestica: si ricava da impasti di pane lavorati in piccoli pezzi e conditi con sughi rustici a base di carne. Le penciarelle hanno consistenza corposa e trattengono bene i condimenti, rendendosi protagoniste di piatti semplici e schietti. Sono simbolo della cucina di recupero, del gusto autentico e dell'arte manuale. Si sposano con condimenti vari, mantenendo sempre un'identità casalinga.



Primo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
40 min.


PORZIONI
4


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

500 g di massa di pane o di pizza
80 g di pancetta tesa
3 pomodori freschi
aglio
maggiorana

olio extravergine d'oliva
parmigiano grattugiato
sale



PREPARAZIONE:

Quando l'impasto del pane ha raggiunto la sua piena lievitazione, stendilo in una sfoglia piuttosto spessa. Arrotolala e tagliala a strisce, come si fa per le tagliatelle. Prepara intanto il condimento: in una padella scalda un filo d'olio, aggiungi la pancetta a cubetti e l'aglio schiacciato, lasciando che sprigionino tutto il loro profumo. Dopo un paio di minuti unisci i pomodori a pezzetti, privati dei semi e, se vuoi, della pelle. Insaporisci con qualche foglia di maggiorana e lascia cuocere a fuoco dolce per circa 5 minuti. Lessa le penciarelle in acqua bollente salata: saranno pronte quando verranno a galla. Scolale e saltale brevemente nella salsa, lasciando che assorbano tutto il condimento. Servi subito, con una pioggia generosa di parmigiano grattugiato e, se vuoi, un filo d'olio a crudo.

"Sapori Senza Tempo"



FAVETTA

Piatto semplice nato nell'entroterra ligure da farina di fave, acqua, olio e cipolla. Una ricetta povera ma piena di gusto che diventa una farinata dorata, con crosticina croccante e cuore morbido. Oggi la tradizione si rinnova con un passaggio in forno: qui la farinata incontra pancetta al pepe nero, che ne esalta la dolcezza con note affumicate e speziate, creando una superficie fragrante e un profumo irresistibile.

Secondo
Piatto


DIFFICOLTÀ
Media


TEMPO
80 min.


PORZIONI
6


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

500 g di farina di fave
1 cipolla
10 - 12 g di sale
50 g di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE:

Porta a ebollizione 750 ml d'acqua in un paiolo da polenta, aggiungi il sale e versa a pioggia la farina di fave, mescolando di continuo per evitare grumi. Lascia cuocere a fuoco dolce, come una polenta, per circa 1 ora o anche di più, se la farina risulta grossolana, finché il composto sarà denso e uniforme. Versalo in una ciotola capiente e lascialo raffreddare. Nel frattempo, trita finemente la cipolla e falla rosolare in padella con l'olio extravergine d'oliva. Quando sarà ben dorata, unisci la "polenta" di fave e mescola con cura, lasciando insaporire per qualche minuto. Infine, schiaccia leggermente il composto verso il fondo della padella e lascialo dorare, fino a ottenere una crosticina croccante sul lato inferiore. Servi la favetta calda, girandola sul lato dorato: semplice, profumata e dal sapore pieno della terra.

"Sapori Senza Tempo"



CREMA AL MASCARPONE

Tipica della tradizione lombarda, emblema delle feste e della convivialità. Si prepara con mascarpone fresco, uova e zucchero, montati fino a ottenere una crema soffice e vellutata dal gusto pieno e avvolgente. Servita da sola o accompagnata a dolci natalizi come pandoro o panettone, la crema al mascarpone unisce eleganza e semplicità, trasformando pochi ingredienti in un piacere raffinato. È un dolce che racconta il calore delle riunioni familiari.

Dolce


DIFFICOLTÀ
Facile


TEMPO
75 min.


PORZIONI
4


COSTO
Basso

INGREDIENTI:

200 g di mascarpone fresco
3 uova freschissime
80 g di zucchero
1 cucchiaino di marsala o liquore dolce (facoltativo)
scorza grattugiata di limone o vaniglia (a piacere)

PREPARAZIONE:

Separate i tuorli dagli albumi e montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa. Aggiungete il mascarpone poco alla volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Se volete, profumate con un cucchiaino di marsala o con la scorza di limone, per un tocco più aromatico. In un'altra ciotola montate gli albumi a neve ferma e incorporateli al composto, sempre con movimenti delicati, fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire: il freddo ne esalterà la consistenza e il sapore.