



**MOUNTAIN
HER**

Empowering women in mountain
farming communities





Indice

Il progetto PRIMA MountainHER	pag. 4
La comunicazione del progetto e i suoi destinatari	pag. 10
Le attività	pag. 12
I partner	pag. 14
La Cooperativa Corte di Rigoso	pag. 16
Il territorio	pag. 22
I prodotti del territorio e del progetto MountainHER	pag. 26
Il Ricettario “MountainHER” di Rigoso	pag. 32
Pane integrale con la macchina del pane	pag. 34
Focaccia con rimacinata di grano duro e farina di orzo	pag. 35
Torta di patate e porri	pag. 36
Orzotto con zucca e porri	pag. 37
Tagliatelle con farine miste	pag. 38
Cappelletti	pag. 39
I biscotti di Elly	pag. 40
Frittelle Mariapia	pag. 41
Serpente dolce con mandorle	pag. 42
Torta Sbrisolona di Aneta	pag. 43
Spongata	pag. 44
Ringraziamenti	pag. 45



Il progetto PRIMA MountainHER

**«RAFFORZARE LE ASSOCIAZIONI DI
DONNE COME FONTE PROPULSIVA
DELLA TRASFORMAZIONE
AGROECOLOGICA, CON L'OBIETTIVO DI
GENERARE REDDITO PER LE COMUNITÀ
AGRICOLE DI MONTAGNA»**

Il Programma PRIMA (*Partnership for Research and Innovation in the Mediterranean Area*) è un'azione euro-mediterranea ex articolo 185 del TFUE, approvata dal Parlamento europeo e dal Consiglio con Decisione (UE) 2017/1324 del 4 luglio 2017, avente lo scopo di consolidare un partenariato strutturato a lungo termine in materia di ricerca e innovazione nell'area mediterranea, conformemente ai principi di co-titolarità, interesse reciproco e condivisione dei benefici. Il Programma PRIMA si concentra sulle seguenti tre aree tematiche principali: Gestione dell'Acqua, Gestione sostenibile dell'Azienda Agricola sotto i vincoli degli ambienti mediterranei; Catene del valore agroalimentari sostenibili per lo sviluppo regionale e locale.



MountainHER



Il progetto PRIMA **MountainHER** si è posto lo scopo di rafforzare le associazioni di donne come fonte propulsiva della trasformazione agro-ecologica, con l'obiettivo di generare reddito per le comunità agricole di montagna.

Il suo percorso è andato ben oltre la sperimentazione in campo e la fornitura di competenze e soluzioni. L'impegno è stato anche e soprattutto volto al rafforzamento - specie nelle componenti femminili e giovanili delle comunità montane - della fiducia nella capacità di sviluppo e realizzazione di nuove idee, nel recupero delle tradizioni, anche culinarie, a beneficio di tutti i fruitori della montagna, nel conseguimento di autonomia e di spirito imprenditoriale.

In questo modo, si è inteso fornire un contributo concreto alla soluzione di problemi di grande rilievo per i Paesi mediterranei, nei quali le comunità rurali montane risentono di un relativo isolamento dai mercati, talvolta di politiche di marketing poco incisive e di particolari criticità climatiche: una situazione che rende complessa la realizzazione e com-



mercializzazione dei prodotti locali, nonché l'intercettazione della componente di valore collegata alla localizzazione della produzione in aree di grande valore naturalistico.

Nella regione del Medio Oriente e del Nord Africa si osserva l'emigrazione maschile verso i centri urbani e una femminilizzazione sia del lavoro che della gestione agricola; le aree montane europee hanno vissuto rilevanti fenomeni di abbandono, da contrastare creando nuove opportunità occupazionali.

L'accresciuto interesse dei consumatori per il legame tra alimentazione e salute, per i prodotti ottenuti nel rispetto dell'ambiente, per i cibi tradizionali e locali fornisce, in questo senso, rilevanti opportunità per sviluppare proposte di valore interessanti perché imper-

niate sull'origine, sul valore sociale e su una coltivazione rispettosa dell'ambiente.

Nell'ambito del progetto, sei comunità montane ad elevata componente femminile (in Algeria, Croazia, Italia, Libano, Marocco e Tunisia) sono state attivate come "laboratori viventi" per la sperimentazione e l'implementazione prototipale di filiere agro-ecologiche per la realizzazione di prodotti a base di grano duro ed orzo. L'approccio olistico adottato, in un'ottica di intensa co-creazione con le comunità locali, coinvolge anche il marketing, con test di concetto, di prodotto, di commercializzazione, la creazione di strumenti di calcolo di costi e ricavi e la redazione di un business plan, nel quale convergono tutti gli input derivanti dalle diverse attività.



In particolare, il Workpackage (WP) 2 ha riguardato la ricerca partecipata per la selezione varietale, con addestramento alla produzione di sementi locali; il WP3 ha sperimentato alcune pratiche agro-ecologiche, con avvio di produzione di fertilizzanti da economia circolare; il WP4 ha visto l'impegno di esperti nell'individuazione di eventuali barriere al ruolo femminile, con suggerimenti evolutivi; con il WP5 si è messa a punto la definizione dei prodotti, dei processi, degli aspetti nutrizionali e dell'etichettatura; il WP6 accentra le attività di marketing e di definizione del business model. Indagini mirate e test, attuati in tutti e sei i Paesi, hanno fornito le informazioni necessarie per il Piano Marketing. Il WP7 ha coordinato le attività di disseminazione, rivolte non solo alle istituzioni e alle cooperative agricole, ma anche a potenziali clienti del catering e della ristorazione.



MountainHER

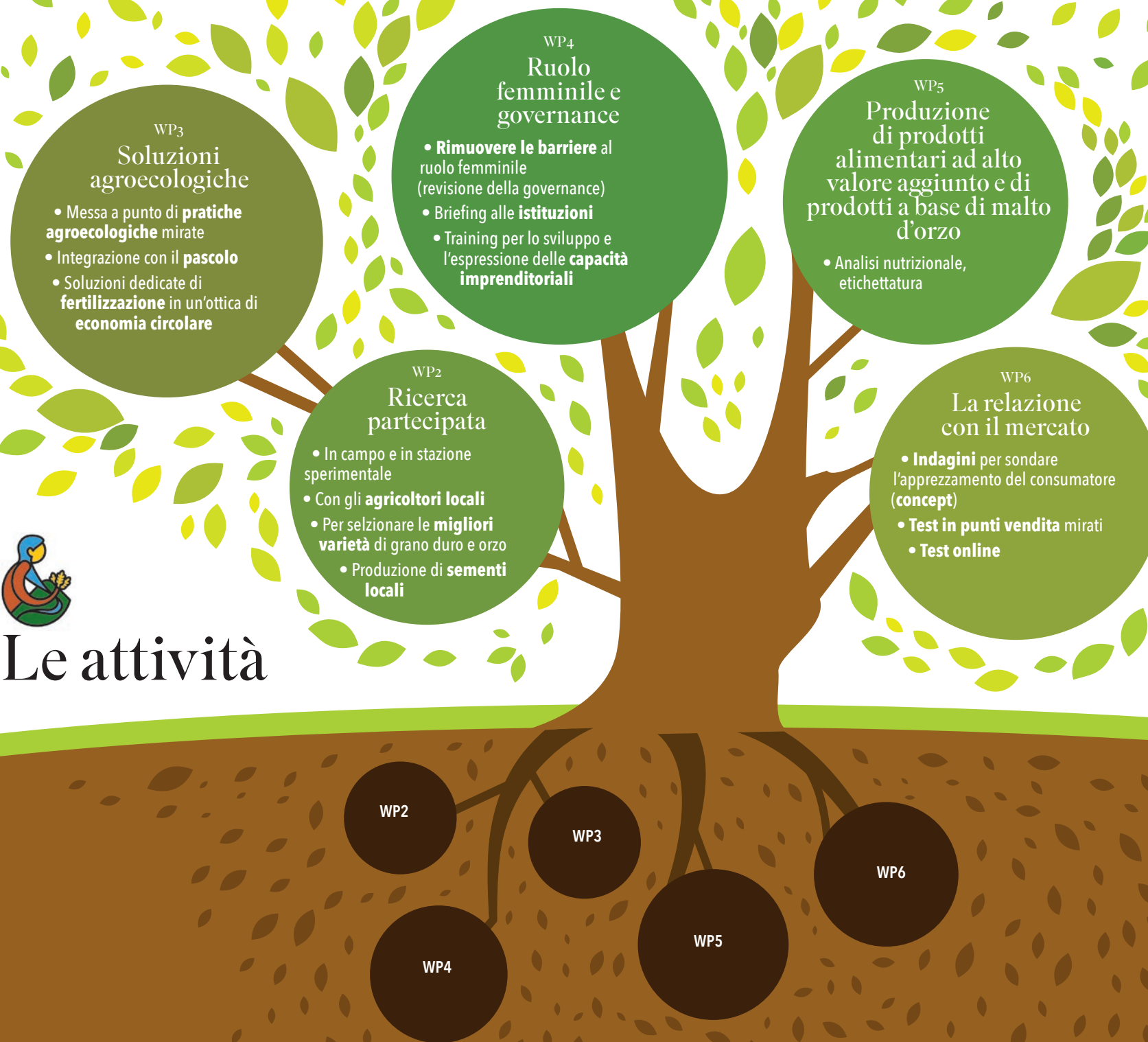
La comunicazione del progetto e i suoi destinatari



In Italia è stata coinvolta la **Cooperativa di Comunità Corte di Rigoso** (con sede a Rigoso, nel Comune di Monchio delle Corti, in Provincia di Parma), che ha partecipato al progetto come "laboratorio vivente" per la sperimentazione agricola e di produzione di prodotti del territorio (birra, bakery), i cui risultati possano essere impiegati a vantaggio di altre realtà omologhe a livello nazionale e internazionale.



Le attività



I partner

I PARTNER DI MOUNTAINHER SONO I SEGUENTI:

- Open Fields srl, Italia (che ha attivato, nell'ambito della sperimentazione agricola, l'Azienda Agraria Sperimentale Stuard di Parma)
- Birrificio Emiliano, Italia
- Fundaciòn Oxfam Intermòn, Internazionale / Marocco
- ICARDA (International Center for the Agricultural Research in the Dry Area), Internazionale / Marocco
- INRA (Institut National de la Recherche Agronomique), Marocco (coordinatore)
- INRA-T (Institut National de la Recherche Agronomique de la Tunisie), Tunisia
- ITGC (Institut Techniques de Grandes Cultures), Algeria
- LARI (Lebanese Agricultural Research Institute), Libano
- PINS (Local Development Agency), Croazia.



MountainHER



La Cooperativa Corte di Rigoso

VALORIZZARE LA COMUNITÀ LOCALE

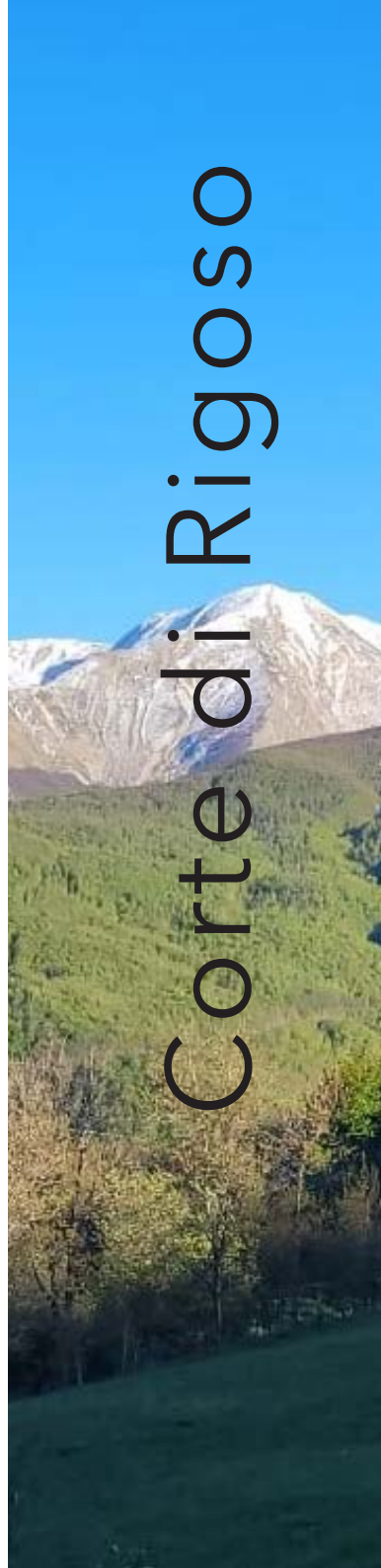
Nata nel 2020, Corte di Rigoso è una cooperativa di comunità e come tale è animata da importanti finalità etiche e sociali. La sua sede è nella frazione di Rigoso del Comune di Monchio delle Corti (PR), a 1131 metri sul livello del mare, nel cuore del Parco Nazionale e Riserva di Biosfera dell'Appennino Tosco Emiliano, all'interno del Parco dei Cento Laghi, nel crocevia delle province di Parma, Reggio Emilia e Massa Carrara, al confine tra l'Emilia e la Toscana.

La sua funzione, come evidenziato nello Statuto, è imperniata sull'obiettivo di mantenere viva e valorizzare la Comunità locale, e nel perseguire tale scopo essa contribuisce, come importante "effetto collaterale", a rendere fruibile, profonda, arricchente e rigenerante l'esperienza di chi si avvicina al territorio montano con passione e rispetto.

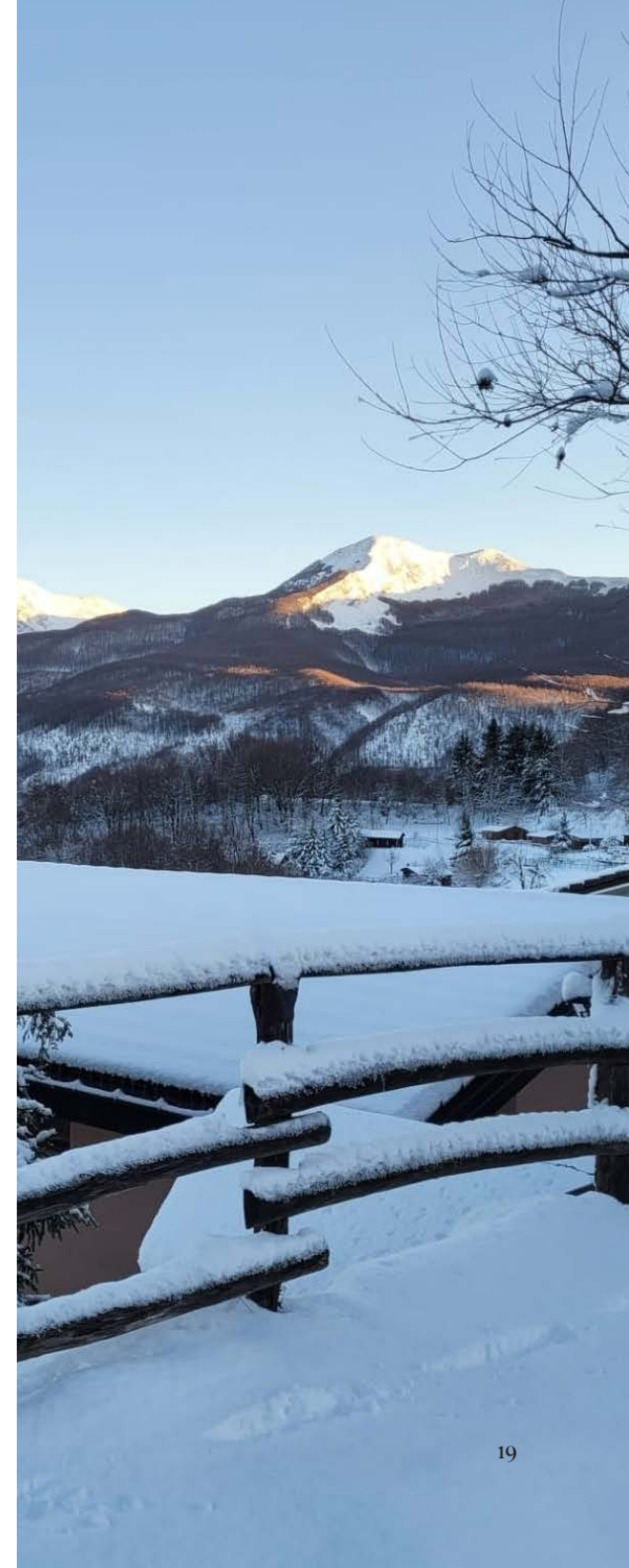


Corte di Rigoso

Dallo Statuto: *"la Cooperativa, attraverso la valorizzazione delle competenze della popolazione residente, delle tradizioni culturali e delle risorse territoriali, persegue lo scopo di soddisfare i bisogni della Comunità locale, al fine di migliorarne la qualità, sociale ed economica, della vita, attraverso lo sviluppo di attività economiche eco-sostenibili finalizzate alla produzione di beni e servizi, alla creazione di offerte di lavoro, al recupero, mantenimento e gestione di aspetti e tipicità della tradizione locale, di beni ambientali, artistici e monumentali, alla condivisione dei valori comuni del territorio. Il tutto con particolare riguardo alla promozione e alla diffusione di una cultura ambientale ed etica, orientata all'utilizzo responsabile delle risorse naturali, alla valorizzazione di pratiche di risparmio energetico e di incentivazione dell'impronta ecologica nella gestione domestica e nelle attività produttive, nonché alla produzione di energia da fonti rinnovabili."*



Corte di Rigoso





Corte di Rigoso

Oggi Corte di Rigoso, che conta 80 soci di ogni età, propone un insieme di servizi in continua evoluzione, a partire, semplicemente, dalla coreografica "piazze" centrale, denominata Piazza della Fiera Grossa a memoria della storica vocazione commerciale di Rigoso come luogo "di confine".

Qui i bambini giocano liberi e sorridenti, respirando aria pura di montagna, mentre gli adulti li osservano rilassati dai tavolini del bar o dalle panchine.

Proprio sulla piazza si affacciano le ormai ben note "Camere della Piazza", situate nell'antica 'Ca d' Boloni', costruita nel 1668, che ha ospitato nel corso del '900 la dogana e la caserma. Di proprietà della famiglia Bacchieri Cortesi (con il tipico stemma della mano aperta sulla porta), le camere offrono agli ospiti un'esperienza di vita al centro di Rigoso, da cui partire per tutte le splendide escursioni praticabili nei dintorni.

Sempre nella stessa piazzetta si trova il "cuore" della cooperativa, rappresentato

dalla "Corte dei Sapori bottega con cucina", dove si possono acquistare o degustare i prodotti tipici dell'area MAB Unesco. La Bottega svolge una molteplice funzione: offre agli abitanti la possibilità di effettuare in zona gli acquisti di alimentari (con servizio di consegna a domicilio per chi ha difficoltà negli spostamenti), propone ai visitatori deliziosi momenti conviviali con menù tradizionali ed eventi a tema, raccoglie e mette a disposizione le produzioni delle piccole ma vivaci imprese del territorio, per chi desidera continuare ad assaporare tra le mura dome-

stiche i piaceri, tra natura e cultura, del soggiorno in montagna.

E non finisce qui: la Corte di Rigoso è giovane e brillante e ama interagire con l'ambiente circostante, proponendo eventi dedicati ai produttori locali, momenti di svago per bambini e adulti, iniziative educative e formative, opportunità diversificate di fruizione del territorio, il tutto in un contesto di grande rispetto per la natura, le persone e l'ambiente.

www.cortedirigoso.it

www.facebook.com/cortedirigoso

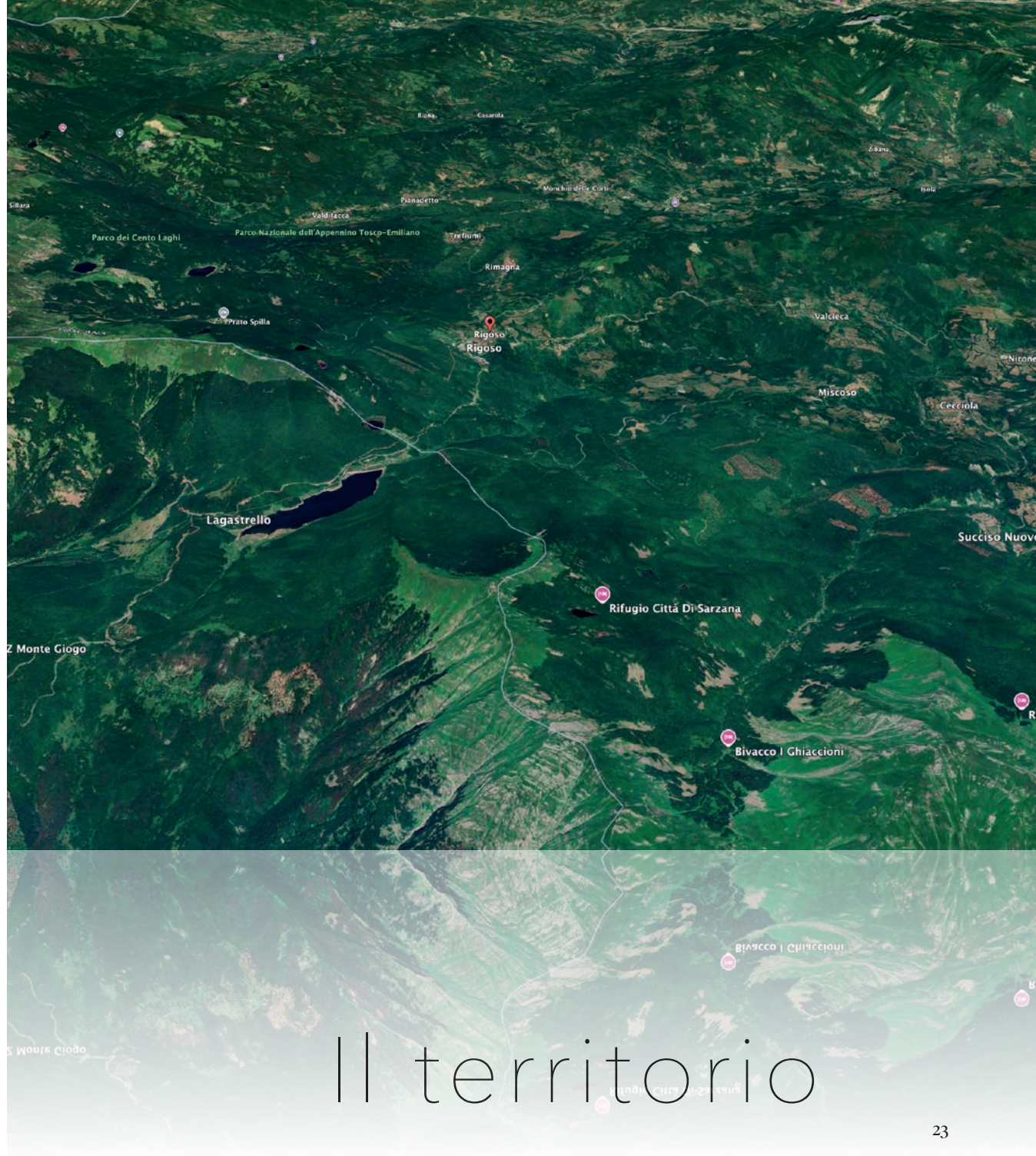




Il territorio

IMMERSO NELLA NATURA

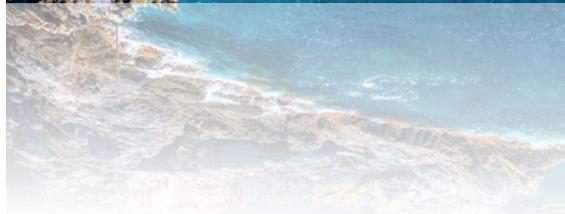
Rigoso, sede della Cooperativa Corte di Rigoso e delle attività sperimentali del progetto PRIMA MounainHER, si trova nel Comune di Monchio delle Corti in Provincia di Parma, all'interno della riserva di Biosfera Appennino Tosco-Emiliano, che è ora la più grande Riserva di Biosfera italiana (www.mabappennino.it), del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco - Emiliano (www.parcoappennino.it) e del Parco dei Cento Laghi (<https://www.parchidelducato.it/parco.cento.laghi/pagina.php?id=51>).



La posizione di questo antico borgo lo rende un punto strategico per raggiungere altri luoghi di grande rilevanza turistica, tra i quali

- le Cinque Terre, collegate a Rigoso dal Sentiero dei Ducati;
- la Lunigiana, con i suoi borghi e castelli medievali;
- le Terre Matildiche, per avventurarsi nelle antiche dimore di Matilde di Canossa;
- il Castello di Torrechiara, porta della Food Valley emiliana;
- le Alpi Apuane con le sue preziose cave di marmo dove anche Michelangelo veniva a scegliere il marmo per le sue opere.

Grazie ai sentieri CAI si possono intraprendere passeggiate e percorsi di diverse difficoltà, a piedi o in Mountain Bike, come ad esempio il Sentiero dei Ducati (www.sentierodeiducati.it), l'Alta Via dei Parchi, il Cammino Via di Linari (https://camminiemiliaromagna.it/it/cammino/3-via_di_linari),





I prodotti del territorio e del progetto MountainHER

PRODURRE PER PASSIONE

Nel variegato territorio che circonda Rigoso le persone dialogano con la montagna, coltivando e trasformando i prodotti offerti dalla natura e coltivati con tecniche antiche e sagge.

In questi luoghi si può contare su un suolo ricco, su aria e acqua pure, ma al tempo stesso occorre relazionarsi con un clima, da sempre complesso, che talvolta risente in modo particolarmente intenso degli effetti del cambiamento climatico.



I prodotti

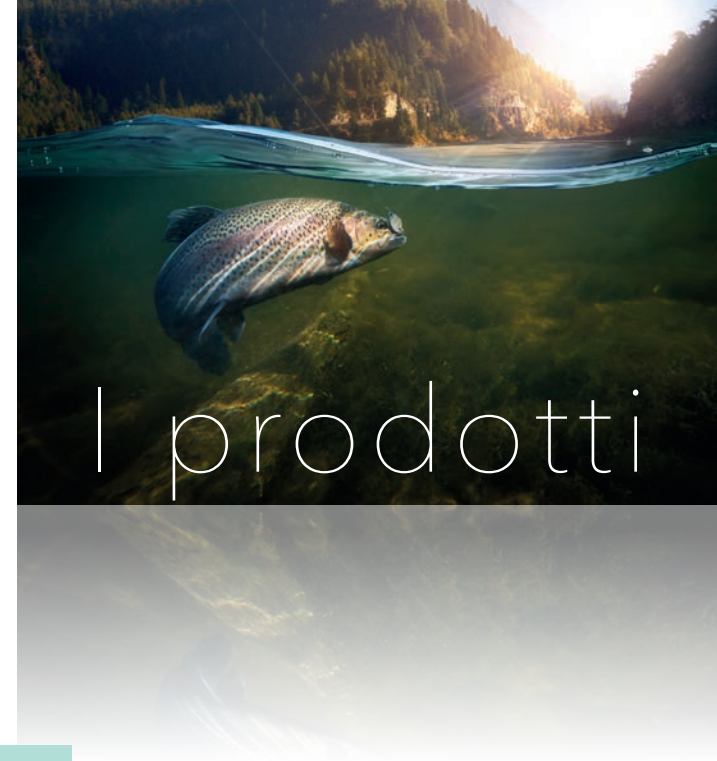


È quindi difficile raggiungere le importanti rese agronomiche e i grandi volumi che si riscontrano in pianura, ma i prodotti ottenuti in questo territorio possono essere considerati dei piccoli tesori di sapore, profumo, biodiversità.

Qui è possibile coltivare cereali – grano duro, grano tenero (con cui produrre pane di montagna e prodotti da forno) e anche orzo, alla base della produzione del malto e della birra – ma anche gli ortaggi come le patate, i porri e persino i pomodori, le erbe aromatiche, i piccoli frutti e l'altra frutta tipica della montagna adatta alle marmellate, come ad esempio le mele, dalle quali si ottiene anche il sidro.

I prodotti





In queste zone crescono funghi e preziosi frutti ed erbe selvatici, con cui realizzare conserve originali, ed è possibile dedicarsi all'apicoltura e alla produzione di miele.

Non mancano le opportunità di allevamento ovicaprino e bovino, con la conseguente produzione di formaggi, ma anche di suini e di trote.

È importante che questi prodotti riescano a raggiungere tutti coloro che sono in grado di apprezzarli, assegnando loro il giusto valore. Per questo, le aziende di montagna, grazie anche a progetti come MountainHER, scelgono sempre più di lavorare insieme, svi-

luppando sinergie logistiche, commerciali e comunicazionali.

Nell'ambito del progetto MountainHER è stato condotto un focus group con le donne di Rigoso, che hanno condiviso le ricette della tradizione locale, le quali sono state successivamente testate nella cucina della Cooperativa Corte di Rigoso.

Alcune di queste ricette sono divenute prodotti da forno, che hanno affiancato, nei test di commercializzazione, il semolato ottenuto con le varietà di grano duro coltivate nell'ambito del progetto.



La preziosa acqua di sorgente di Rigoso ha permesso, inoltre – in attesa dello sviluppo della produzione di malto e grazie alla maestria del partner di progetto Birrificio Emiliano – di ottenere una birra prototipale del progetto MountainHER, denominata Brigosa.





Il Ricettario “MountainHER” di Rigoso

LE DONNE DI RIGOSO

Il progetto PRIMA MountainHER ha previsto la creazione e la promozione di prodotti di montagna ottenuti con cereali coltivati localmente nel rispetto della natura (attraverso tecniche agroecologiche). Parallelamente, abbiamo sperimentato la produzione di cereali con tecniche agroecologiche e perfezionato le ricette recuperate e reinventate dalle donne di Rigoso. Siamo felici di condividere questo ricettario con persone che apprezzano la montagna, il suo ambiente incontaminato e la determinazione delle donne e degli uomini coinvolti nella rinascita delle comunità locali.



Le ricette

Realizzazione e fotografie delle ricette a cura di Annamaria Isi

Pane integrale con la macchina del pane

Vegetariano

INGREDIENTI PER 1 KG DI PANE

- ✎ 200 g di farina d'orzo
- ✎ 330 g di semola rimacinata di grano duro
- ✎ 11 g di sale
- ✎ 35 g di lievito madre essiccato
- ✎ 20 g di olio extravergine di oliva
- ✎ 1 cucchiaino di miele
- ✎ 350 g di acqua



PREPARAZIONE

-  Scegliere un programma della macchina per il pane adatto al pane integrale.
-  Mettere tutti gli ingredienti nel cestello della macchina per il pane.
-  Avviare il programma: il tempo di cottura potrebbe variare a seconda dei diversi modelli di macchina, ma di solito è di circa 3 ore.

Focaccia con rimacinata di grano duro e farina di orzo

Vegetariano

INGREDIENTI PER UNA TAGLIA DI FOCACCIA

- ✎ 500 g di semola rimacinata di grano duro
- ✎ 200 g di farina d'orzo
- ✎ 60 g di olio extravergine di oliva
- ✎ 10 g di sale
- ✎ 100 g di pasta madre
- ✎ 100 g di acqua



PREPARAZIONE

-  Mescolare gli ingredienti e lasciar lievitare per 1 ora.
-  Mescolare di nuovo e lasciar lievitare per altre 1-2 ore.
-  Preriscaldare il forno (200°C).
-  Spalmare una teglia con l'olio e versare l'impasto, spesso 1-2 cm, nella teglia.
-  Cuocere per 20-30 minuti.

Torta di patate e porri

Vegetariano

INGREDIENTI PER UNA TORTA (7-8 FETTE)

Per il ripieno:

- ✎ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ✎ 1 porro
- ✎ 3 patate
- ✎ 10 g di sale
- ✎ 3 g di pepe
- ✎ 100 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato
- ✎ 1 cucchiaino di zucchero
- ✎ 2 uova

Per l'impasto:

- ✎ 250 g di semola rimacinata di grano duro
- ✎ 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ✎ 100 ml di acqua tiepida



PREPARAZIONE

-  Tagliare i porri e le patate a fettine sottili.
-  Cuocere i porri con 1 cucchiaino di olio d'oliva in una padella profonda, quindi aggiungere le patate a fette, le uova, sale, pepe, zucchero e Parmigiano-Reggiano grattugiato.
-  Cuocere il composto per 20 minuti.
-  Preparare un impasto con semola, 2 cucchiaini di olio d'oliva e acqua tiepida.
-  Stendere l'impasto, metterlo in una teglia da forno, riempirlo con il ripieno di porri e patate.
-  Cuocere in forno a 180°C per 25 minuti.

Orzotto con zucca e porri

Vegetariano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✎ 250 g di orzo perlato
- ✎ 300 g di zucca (già sbucciata e tagliata a cubetti)
- ✎ 2 porri (solo la parte bianca)
- ✎ 1 litro di brodo vegetale
- ✎ 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- ✎ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✎ 30 g di burro
- ✎ 50 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato
- ✎ sale e pepe q.b.
- ✎ un rametto di rosmarino



PREPARAZIONE

-  Preparare il brodo.
-  Cuocere la zucca in una padella con poco olio d'oliva, fino a quando non diventa cremosa.
-  Cuocere i porri per 7 minuti, in una padella a parte con un cucchiaino di olio d'oliva.
-  Aggiungere l'orzo perlato nella padella con i porri e tostarlo per due minuti, mescolando spesso.
-  Aggiungere il vino bianco e lasciarlo evaporare. Quindi, iniziare ad aggiungere il brodo caldo un mestolo alla volta, mescolando regolarmente. Lasciare che l'orzo assorba il brodo prima di aggiungerne altro. Continuare la cottura per circa 25-30 minuti, mescolando e aggiungendo brodo fino a quando l'orzo non sarà al dente e cremoso.
-  A metà cottura dell'orzo, aggiungere la zucca cotta e schiacciata. Mescolare bene per amalgamare i sapori.
-  Una volta cotto l'orzo, togliere dal fuoco e aggiungere il burro, il Parmigiano-Reggiano grattugiato, aggiustare di sale e pepe, aggiungere le noci tritate. Mescolare bene per ottenere una consistenza cremosa.
-  Aggiungere del rosmarino fresco al momento di servire.

Tagliatelle con farine miste

Vegetariano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di mix di farina (a piacere) di grano tenero e semola rimacinata di grano duro
- 200 g di farina di castagne
- 2-3 uova

Per la salsa:

- funghi
- panna
- scalogno
- olio
- pomodoro



PREPARAZIONE

-  Mescolare gli ingredienti e fare le tagliatelle con una normale macchina per la pasta elettrica.
-  Lasciarle asciugare su un tagliere di legno o su una rete per l'essiccazione della pasta fresca.
-  Cuocerle per 5 minuti in acqua bollente con sale.
-  Aggiungere sugo per la pasta e Parmigiano-Reggiano grattugiato. Si può usare qualsiasi sugo (con pomodori, funghi, ecc.).

Cappelletti

INGREDIENTI (PER 8 PERSONE)

Per il ripieno:

- 400 g di carne di manzo
- 200 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato
- 150 g di pangrattato
- 100 g di salame fresco
- 60 g di burro
- 2 tazze di brodo
- 2 uova
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 carota
- 1 cipolla con 2 chiodi di garofano
- 1 gambo di sedano
- sale q.b.
- pepe q.b.
- una spolverata di noce moscata

Per l'impasto:

- 300 g di farina di grano tenero
- 200 g di semola rimacinata di grano duro
- 5 uova
- sale q.b.

Per la cottura:

- 1,5 litri di brodo di carne (mix di pollo, manzo, maiale)
- Parmigiano-Reggiano grattugiato



PREPARAZIONE

-  Preparare il ripieno: in una padella fate sciogliere il burro e condite con carota e sedano tritati, la cipolla intera.
-  Dopo 5-6 minuti aggiungete la carne e il salame spellato.
-  Appena la carne sarà rosolata, bagnatela con il vino e fatelo evaporare, quindi aggiustate di sale e pepe. Versate il brodo, coprite la padella e, a fuoco basso, continuate la cottura per 2 ore (o anche di più): alla fine la carne dovrà essere stracotta e il liquido ridotto.
-  Passate il tutto al tritacarne.
-  In una ciotola raccogliete la carne macinata con il suo liquido, il pangrattato, il Parmigiano-Reggiano grattugiato e le uova, insaporite con un pizzico di noce moscata, mescolate e amalgamate bene il tutto.
-  Preparare la pasta: disponete la farina a fontana, rompete le uova al centro, aggiungete sale e un po' d'acqua o, ancora meglio, un cucchiaino d'olio, impastate fino ad ottenere una massa morbida ma soda.
-  Stendetela in una sfoglia sottile con la macchina per la pasta o con il mattarello, disponete dei mucchietti di ripieno su più file, ricopriteli con la sfoglia, premendo i bordi con le dita in modo che il ripieno sia completamente chiuso all'interno della pasta.
-  Ritagliate gli anolini con un taglia-anolini.
-  Cuocete nel brodo di carne (5-10 minuti a seconda dello spessore della pasta) e servite con una spolverata di Parmigiano-Reggiano grattugiato.

I biscotti di Elly

Vegetariano

INGREDIENTI PERCENTUALE DELLA QUANTITÀ DESIDERATA DI BISCOTTI

- 35% di farina bianca
- 15% di farina di orzo
- 20% di burro
- 10% di zucchero
- 10% di miele
- 10% di uova



PREPARAZIONE

-  Mescolare gli ingredienti.
-  Lasciare in frigo per mezz'ora.
-  Stendere la pasta con il mattarello.
-  Tagliare i biscotti nelle forme.
-  Cuocere in forno, cottura statica, 180°C, per 20 minuti.

Frittelle Mariapia

Vegetariano

INGREDIENTI (PER CIRCA 2 KG DI FRITTELLE)

Per il ripieno:

- 1 kg di mele
- 300 g di farina di grano tenero o un mix di farina di grano tenero, orzo e castagne
- scorza di limone grattugiata
- 1 uovo intero + 1 tuorlo
- uvetta (facoltativa) a piacere
- mezzo bicchiere di grappa
- 150 g di zucchero (o 190 ml di malto d'orzo)
- 2 bustine di lievito vanigliato
- un pizzico di sale
- un bicchiere di latte



PREPARAZIONE

-  Tagliare le mele a pezzetti.
-  Sbattere le uova con la scorza di limone, lo zucchero e la vaniglia.
-  Unire la farina setacciata mescolata con il lievito e un po' di latte.
-  Aggiungere l'uvetta ben scolata e la grappa (o il rum) e mescolare con le mele.
-  Friggere un cucchiaino alla volta del composto in olio caldo, scolare l'olio in eccesso e servire.

Serpente dolce con mandorle

Vegetariano

INGREDIENTI PER UNA TORTA (10 FETTE)

- ✎ 450 g di mandorle pelate
- ✎ 50 g di mandorle intere
- ✎ 300 g di zucchero
- ✎ 60 g di farina (mix di farina di grano tenero e semola rimacinata di grano duro)
- ✎ 2 cucchiaini di brandy
- ✎ 3 albumi, 2 tuorli



PREPARAZIONE

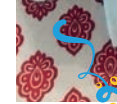
-  Tritare finemente 300 g di mandorle.
-  Impastarle velocemente con zucchero, brandy, albumi montati a neve, un tuorlo e farina e formare un impasto.
-  Rivestire la teglia con carta da forno e dare all'impasto la forma di un serpente, con testa triangolare e coda appuntita.
-  Spennellare con tuorlo sbattuto e decorare con 100 g di mandorle.
-  Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti.
-  Guarnire con un nastro attorno al collo e dolcetti come occhi.

Torta Sbrisolona di Aneta

Vegetariano

INGREDIENTI PER UNA TORTA

- ✎ 300 g di frutta secca mista (noci, mandorle, nocciole) e frutti essiccati
- ✎ 200 g di farina
- ✎ 150 g di burro
- ✎ 100 g di zucchero
- ✎ 3 uova



PREPARAZIONE

-  Macinare le mandorle con lo zucchero.
-  Aggiungere il tuorlo d'uovo e il burro.
-  Sbriciolare con le mani per creare un composto sabbioso con briciole grossolane.
-  Disporre il composto in una teglia bassa.
-  Cuocere in forno a 180°C per 35 minuti.

Spongata


Vegetariano

INGREDIENTI PER UNA TORTA (6-8 FETTE)

Per il ripieno:

- 140 g di pangrattato
- 300 g di noci
- 350 g di miele
- 50 g di malto d'orzo
- 70 g di uvetta
- 70 g di pinoli
- 70 g di cedro candito
- 0,15 g di chiodi di garofano e cannella macinati
- mix di liquori: sambuca e rum q.b.

Per l'impasto:

- 250 g di farina di grano tenero
- 250 g di semola rimacinata di grano duro
- 1/2 bustina di lievito
- 1 uovo
- 140 g di burro
- 140 g di zucchero



PREPARAZIONE

- Scaldare leggermente il miele insieme al malto d'orzo.
- Metterlo in una ciotola e aggiungere tutti gli altri ingredienti del ripieno.
- Lasciare raffreddare il composto.
- Preparare l'impasto: sciogliere burro e zucchero.
- Metterli in un'altra ciotola.
- Aggiungere gli altri ingredienti per l'impasto.
- Lavorare metà dell'impasto fino a formare una palla.
- Spianare con un mattarello e mettere in una teglia rotonda.
- Aggiungere il ripieno.
- Preparare un altro disco di pasta e adagiarlo sopra, assicurandosi che il ripieno sia completamente contenuto all'interno dei due dischi di pasta uniti.
- Cuocere a 180°C per 20 minuti.
- Lasciare raffreddare la spongata e poi ricoprirla di zucchero a velo utilizzando un setaccio.
- Affettare e servire a pezzi triangolari.



A close-up photograph of a person's arm and hand reaching into a field of tall green crops, likely corn, at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that illuminates the scene. The person is wearing a dark blue long-sleeved shirt. The background is a soft-focus field of crops under the warm light of the setting sun.

Questo Progetto è stato una splendida avventura.
Siamo grati a tutte le persone, le istituzioni, le associazioni e le imprese che
hanno collaborato e sono state di supporto, o che semplicemente hanno
apprezzato il valore dell'impegno profuso.
A loro vanno i nostri più sentiti ringraziamenti.

Il team di Open Fields

