

Ricette localtirolese

Spunti per preparare piatti
della tradizione locale



Care lettrici, egregi lettori,

questo libretto ha come finalità quella di promuovere il rispetto del gusto alimentare in generale, ma soprattutto negli anziani, quale priorità per ragioni sia culturali che sanitarie: una buona alimentazione come condizione di buona salute. L'alimentazione corretta per la terza età deve iniziare ad essere seguita fin da quando si è giovani, perché uno stile di vita salutare porterà i suoi benefici quando l'età avanza e, al contrario, uno stile di vita sbagliato avrà le sue conseguenze negative a lungo termine, cioè quando iniziano quei cambiamenti fisiologici che rendono più difficile anche rimediare alle sregolatezze. Quindi, se abbiamo una mamma, una nonna, un'amica, un caro familiare o un compagno da accudire, possiamo cucinare le stesse cose che cuciniamo per noi, sempre che anche noi seguiamo un'alimentazione sana ed equilibrata. Rinunciamo solo a quello che ci fa male. Dobbiamo ricordare l'importanza della varietà. Perché, spesso le persone anziane, tendono a lasciarsi andare e ad impigrirsi, consumando pasti sempre uguali, poco variati, dove scarseggiano alcuni elementi che invece sono importanti. Dobbiamo ricordare l'importanza della varietà. Perché, spesso le persone anziane, tendono a lasciarsi andare e ad impigrirsi, consumando pasti sempre uguali, poco variati, dove scarseggiano alcuni elementi che invece sono importanti.

Tra gli elementi che non devono mancare nell'alimentazione della terza età sono da ricordare in modo particolare:

- » le vitamine A, B, C, D, E, H, K, che sono presenti negli alimenti proteici, nelle verdure, nella frutta, nelle verdure.
- » le fibre.
- » il calcio, importante per contrastare l'osteoporosi.
- » il ferro e gli oligoelementi.
- » le proteine nobili che si trovano nella carne bianca, nel pesce azzurro, nelle uova, nei legumi.
- » i carboidrati.
- » Inoltre, ricordiamo l'importanza del bere, soprattutto acqua!

Sono invece da evitare quanto più possibile per tutti, ma specialmente per le persone anziane:

- » i cibi troppo elaborati e con contenuto di grassi.
- » le carni rosse.
- » i formaggi grassi e quelli stagionati.
- » i grassi animali.
- » i dolci, specie quelli troppo calorici.

In generale quindi sarà importante cucinare piatti sempre variati, limitando l'uso di grassi e sale, ma arricchendo il sapore con le spezie. Questi consigli sono importanti da dare anche alle badanti che assistono persone anziane, badanti che provengono spesso da altri Paesi e sono portatrici di altre culture sociali e gastronomiche. È opportuno che conoscano il gusto tradizionale locale per poterlo rispettare ed applicare correttamente, con soddisfazione dei loro assistiti. Per questo motivo abbiamo preparato questo breve opuscolo nell'ambito del corso di formazione per personale di compagnia delle persone anziane che abbiamo realizzato a fine 2018, quale supporto alle frequentanti.

La vicepresidente ASAA Edith Moroder ha raccolto e tradotto le ricette che vi proponiamo.

Quindi, buona lettura e buon appetito!

Indice

Antipasto

Canederli di solo pane	6
Canederli di spinaci	6
Canederli di speck	8
Canederli o gnocchi di formaggio	8
Spaghetti al pomodoro e basilico	10
Risotto con verdure	10
Lasagne di verdure	12

Minestre

Brodo di carne	16
Frittata per il brodo	16
Minestrone di verdura	18
Zuppa d'orzo	18

Piatti di carne

Spezzatino/Gulasch	22
Ragù	22
Spezzatino con patate	24
Bistecca alla Viennese	24
Carne di vitello a strisce	26
Petto di pollo alla pizzaiola	26

Contorni

Crauti	30
Polenta	30

Patate

Patate in camicia	34
Patate lesse/purea	34
Insalata di patate	34
Tortel de patate	36
Rostini (Kartoffelpuffer)	36
Rostì (Gröstl)	36

Dolci

Omelette/crêpe sottili	40
"Schmarrn" dell'imperatore	40
"Schmarrn" di pane	42
Smacafame (Scheiterhaufen)	42
Torta di mele	44
Bevande	46



ANTIPASTO

Canederli di solo pane

🕒 60 - 90 minuti

4 persone

- » 6 pezzi di pane rafferma (rosette)
- » 1-2 uova
- » 250 ml latte
- » 2 cucchiaini di olio
- » 1 cipolla
- » 120 g farina
- » prezzemolo
- » sale
- » acqua

Tagliare il pane in cubetti, mescolare latte e uova, versare il liquido sul pane e lasciarlo ammorbidire.

Tagliuzzare la cipolla e farla arrostita nell'olio, aggiungere insieme alla farina e il prezzemolo tritato al pane e mescolare bene.

Far bollire l'acqua salata e, con le mani bagnate, formare delle palle di media grandezza che vanno bollite leggermente in acqua per 15 minuti circa. Mettere nell'acqua bollente un canederlo e verificare: se si scioglie, aggiungere ancora della farina all'impasto.

Canederli di spinaci

🕒 60 - 90 minuti

4 persone

- » 4 rosette rafferme
- » 250 ml latte
- » 2 uova
- » spinaci tritati
- » 1 cucchiaino di olio
- » mezza cipolla
- » 80 -100 g farina
- » noce moscata
- » sale

Preparare il pane come sopra con latte e uova mescolati, aggiungere gli spinaci tritati (eventualmente scongelati e fatti sciogliere nel burro), mescolare con la cipolla fatta imbiondire.

Cospargere di prezzemolo tritato e di farina e pressare bene l'impasto.

Formare i canederli come prima e farli sobbollire in acqua salata per 15 minuti circa.



Canederli di speck

🕒 60 - 90 minuti

4 persone

- » 4 rosette rafferme
- » 250 ml latte
- » 2 uova
- » ca. 100 g di speck (lardo affumicato o pancetta affumicata)
- » ev. anche salsiccia affumicata
- » 1 cucchiaino di olio
- » mezza cipolla
- » 80-100 g farina
- » prezzemolo
- » erba cipollina
- » noce moscata
- » sale

Preparare il pane come sopra con latte e uova mescolati, tagliuzzare lo speck (e la salsiccia) e farlo arrostitire insieme alla cipolla tagliata in olio e aggiungere il tutto al pane. Cospargere di prezzemolo tritato e di farina e pressare bene l'impasto.

Formare i canederli come prima e farli sobbollire in acqua salata per 15 minuti circa.

Canederli o gnocchi di formaggio

🕒 60 - 90 minuti

4 persone

- » 300 g di pane raffermo
- » 250 ml latte
- » 2 uova
- » 1 cipolla
- » 200-300 g di formaggio (Emmental, Tilsit, Edamer)
- » 2-3 cucchiaini di farina
- » 2 cucchiaini di olio
- » sale
- » erba cipollina e prezzemolo tagliati finemente, un pezzetto di burro e parmigiano

Versare come prima latte e uova sul pane tagliato a cubetti e farlo ammorbidire. Tagliare a cubetti anche il formaggio che va aggiunto insieme alla cipolla fatta imbiondire come prima, l'erba cipollina, il prezzemolo e la farina al pane.

Mescolare bene e formare delle palle o degli gnocchi da far bollire leggermente in acqua salata. Cospargere con parmigiano grattugiato e versare sopra del burro fuso.

Formare i canederli come prima e farli sobbollire in acqua salata per 15 minuti circa.



Spaghetti al pomodoro e basilico

🕒 30 minuti

4 persone

- » 360 g di spaghetti
- » 400 g di pomodorini peretti
- » 1-2 spicchi d'aglio
- » 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- » 8-10 foglie di basilico
- » sale

Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo imbiondire l'aglio in un tegame in cui è stato versato olio d'oliva extravergine (EVO) e quando sarà ben dorato, rimuoverlo.

Aggiungere i pomodorini tagliati in due (o quattro, dipende dalle dimensioni) e far rosolare a fuoco vivo per un paio di minuti rigirandoli continuamente con un mestolo di legno e quando saranno appassiti schiacciarli con una forchetta. Dopo aggiungere il sale, la metà del basilico, abbassare la fiamma, coprire con un coperchio e continuare la cottura del sugo ancora per alcuni minuti.

Non appena l'acqua bolle, aggiungere il sale grosso e mettere a cuocere gli spaghetti. Scolare gli spaghetti al dente e versarli nel tegame, aggiungere le restanti foglie di basilico spezzettate con le mani e far insaporire per alcuni secondi amalgamando per bene il pomodoro con la pasta.

Risotto con verdure

🕒 30 minuti

4 persone

- » 300 g riso
- » olio e burro
- » prezzemolo
- » 1 piccola cipolla
- » sale e pepe
- » parmigiano
- » 50 g di prosciutto crudo o cotto
- » 125 ml vino bianco
- » brodo di carne o di dado
- » 1 barattolo di piselli (150-200 g)

Tagliare il prosciutto a pezzetti, far rosolare in un po' d'olio o burro, aggiungere prezzemolo tritato e spegnere con il vino. Versare il riso e farlo tostare un po', poi, via via, aggiungere brodo caldo, finché il riso è quasi pronto. A questo punto, aggiungere i piselli e farli insaporire; cospargere di Parmigiano grattugiato e servire.

CONSIGLIO: Il risotto può essere preparato anche con altri tipi di verdure (peperoni, zucchini, radicchio, coste, funghi ecc.), ovviamente rispettando i tempi di cottura più lunghi di quello necessario per i piselli pronti.



Lasagne di verdure

🕒 60 - 90 minuti

4 persone

- » 600 g verdure miste (ad esempio patate, carote, fagioli, fagiolini, zucchine, cipolle, piselli, ecc.)
- » 300 g pasta per lasagne
- » 1 litro di besciamella
- » 100 g parmigiano grattugiato
- » 1 ciuffetto di prezzemolo
- » 30 g burro
- » olio extravergine d'oliva
- » sale
- » pepe

Lava e pulisci bene la verdura poi tagliala in cubetti molto piccoli.

In una padella di medie dimensioni fai rosolare le verdure in un filo d'olio extravergine d'oliva per 10 minuti, avendo cura di tenere la padella coperta con il coperchio; quindi, sala e pepa a tuo piacimento ed aggiungi anche il prezzemolo tritato molto finemente.

Imburra una pirofila da forno e poi metti sul fondo uno strato di besciamella; metti, sopra a questo uno strato di pasta per lasagne che avrai precedentemente scottato in acqua salata bollente.

Metti sopra la pasta per lasagne uno strato di verdure, aggiungi una spolverata di Parmigiano e poi ricopri con un strato di besciamella; quindi, continua a formare strati come i precedenti fino ad arrivare al bordo della pirofila.

Sopra l'ultimo strato di pasta, metti nuovamente la verdura, il parmigiano e poi la besciamella, quindi spezzettaci sopra il burro rimasto dall'aver imburrito la teglia.

Metti la pirofila nel forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti. A cottura ultimata fai raffreddare leggermente le lasagne alle verdure prima di servirle in tavola.







MINESTRE

Brodo di carne

🕒 120 minuti

4 persone

- » 1 punta di manzo con l'osso
- » 1,5 l acqua
- » 1 piccola cipolla con la pellicina
- » 1 carota
- » un po' di sedano
- » stelo di prezzemolo
- » pezzi di finocchio e di porro (tutto tagliato in piccoli pezzi, insieme 250 g ca.),
- » sale e pepe

Far bollire l'acqua fredda con il sale, le verdure e l'osso, aggiungere la carne e far bollire il tutto per ben 1,5 - 2 ore (nella pentola a pressione solo mezza ora a partire dalla cottura). Togliere la carne e passare il brodo al colino.

La carne magra si può servire, condita di senape, insieme al brodo da bere; nel brodo si possono lessare dei tipi di pastina, tortellini ecc. Anche la salsiccia affumicata, riscaldata bene a parte in acqua, vi si può aggiungere, tagliata a fette.

Frittata per il brodo

🕒 30 minuti

4 persone

- » 125 ml latte
- » 1 uovo
- » 70-80 g farina
- » 1 pizzico di sale
- » olio per friggere

Mescolate bene l'uovo con il latte, il sale e la farina. Fate riscaldare bene l'olio in una padella adeguata, versate l'impasto poco per volta per friggere delle omelette sottili su tutte e due i lati.

Farle intiepidire, arrotolarle e tagliarle a strisce sottili che vanno immerse nel brodo caldo di carne.



Minestrone di verdura

🕒 60 minuti

4 persone

- » 2 cucchiaini di olio
- » mezza cipolla
- » 2 carote
- » patate
- » peperoni
- » porri
- » gambi e cuori di sedano tagliati a piccoli pezzi
- » fagioli lessi
- » piselli (in tutto 400 g ca.)
- » sale e pepe
- » brodo di carne o di dado

Far imbiondire la cipolla tagliata fine nell'olio, aggiungere le verdure tagliate una dopo l'altra per rispettare i tempi di cottura diversi; coprire con acqua e lessare per un'ora ca. Infine regolare di sale e pepe, cospargere di erbe e aggiungere il brodo. Se le verdure sono ben cotte, il minestrone può essere anche frullato per farne una vellutata.

Zuppa d'orzo

🕒 120 minuti

4 persone

- » 50 g speck
- » 100 g di orzo
- » 1,75 l acqua
- » 300 g carrè affumicato (facoltativo)
- » 1 piccola cipolla
- » 1 carota
- » mezzo porro
- » 1 patata
- » un po' di sedano (gambo)
- » sale
- » 1 cucchiaino di olio
- » prezzemolo e erba cipollina

Ridurre a cubetti piccoli lo speck, farlo arrostito leggermente insieme alla cipolla tagliuzzata. Aggiungere l'orzo lavato, riempire di acqua, mettere il carrè e lasciar sobbollire per 2 ore. (20 minuti nella pentola a pressione).

Togliere il carrè dopo 1 ora e mezza e tagliarlo a pezzetti, rimetterlo nella zuppa insieme alle verdure tagliate finemente e lasciar ammorbidire il tutto ancora per mezza ora. Salare e cospargere di erbe tagliuzzate.





PIATTI DI CARNE

Spezzatino/Gulasch

🕒 100 - 120 minuti

4 persone

- » 0,5 kg spalla di suino o manzo (anche mista)
- » 2 cipolle
- » paprica
- » aglio
- » sale e pepe
- » cumino
- » maggiorana
- » 1 cucchiaino farina
- » 125 ml panna
- » 2 EL concentrato di pomodoro
- » 1/4 l vino rosso
- » acqua o brodo di dado
- » olio

Far rosolare le cipolle tagliate nell'olio, aggiungere la carne a cubetti, le spezie e un po' di acqua e far lessare per 1 ora – 1 ora e mezza (nella pentola a pressione mezza ora dal momento di cottura).

A sugo ridotto, spolverare di farina e versare di nuovo acqua o brodo. Infine aggiungere ancora delle spezie, regolare di sale e versare la panna.

Si serve con canederli, riso o polenta ed è buonissimo anche riscaldato. Se si usa molta acqua o brodo con la carne a cubetti piccoli, può essere servito come zuppa; ev. anche con fagioli aggiunti.

Ragù

🕒 100 - 120 minuti

4 persone

- » 600 g macinata mista
- » 1 cipolla
- » 1 piccolo gambo di sedano
- » confezione di pelati o polpa di pomodori
- » 1 Dose geschälte oder stückige Tomaten (Pelati/Polpa di pomodori)
- » sale, paprica, pepe
- » aglio
- » un po' di vino bianco
- » olio
- » prezzemolo

Far rosolare la cipolla tagliuzzata nell'olio, aggiungere la carne e arrostarla bene, mescolando. Aggiungere le verdure tagliate finemente, versare il vino bianco e farlo evaporare. Mettere sale, pepe paprica e aglio schiacciato, aggiungere i pomodori e mescolare bene.

Bollire per 1 ora e mezza, controllando che non si asciughi, in caso aggiungere acqua con un bicchiere. (In pentola a pressione la cottura dura circa mezza ora). Infine, cospargere di prezzemolo tritato.

CONSIGLIO: Si serve con spaghetti o altri tipi di pasta (alla bolognese) o anche con la polenta.



Spezzatino con patate

🕒 45 minuti

4 persone

- » 50 g speck
- » 1 cipolla
- » 1 kg patate
- » 2 salsicce fresche
- » 2 cucchiari di concentrato di pomodoro
- » 2 cucchiari di aceto
- » paprica
- » sale
- » pepe
- » comino
- » olio
- » ev. 125 ml panna acida

Far rosolare lo speck tagliato a cubetti, aggiungere la cipolla affettata e farla ingiallire. Cospargere di paprica e di aceto. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a pezzi, le spezie e dell'acqua e mescolare. Far sobbollire per mezz'ora, aggiungere la salsiccia a palline (strofinate senza la pelle) e farle insaporire.

CONSIGLIO: È buonissimo anche riscaldato come tutti i piatti unici.

Bistecca alla Viennese

🕒 30 minuti

4 persone

- » calcolare 1-2 fettine di vitello a persona (secondo la grandezza)
- » 1 uovo
- » un po' di latte
- » sale
- » 3 cucchiari di farina
- » 200 g di pangrattato
- » olio per friggere
- » spicchi di limone
- » ev. marmellata di mirtilli rossi

Battere le fettine per renderle regolari, girarle nella farina, poi nell'uovo misto a latte e sale, infine nel pangrattato. Far riscaldare una pentola larga con l'olio, friggere le fettine su tutti e due i lati finché risultano dorate

CONSIGLIO: Servire con patate arrostiti, spicchi di limone, marmellata di mirtilli rossi e insalata.



Carne di vitello a strisce

🕒 45 minuti

4 persone

- » 0,5 kg carne di vitello magra
- » 1 cipolla
- » un po' di farina
- » olio
- » un po' di vino bianco
- » brodo di dado
- » sale e pepe
- » 125 ml di panna

Tagliare la carne a strisce sottili, farla arrostitire insieme alla cipolla tagliata fine nell'olio, spolverare con la farina, aggiungere il vino e, quando sarà evaporato, il brodo. Mettere sale e pepe, coprire e stufare per mezz'ora. Infine, aggiungere la panna.

CONSIGLIO: Può essere servito con patate lesse o purea.

Petto di pollo alla pizzaiola

🕒 30 minuti

4 persone

- » 1 petto di pollo a persona
- » 1 confezione di polpa di pomodori
- » olio o burro
- » sale
- » eine mezza mozzarella
- » Origano
- » 1 spicchio di aglio (facolt.)
- » origano

Far rosolare i petti di pollo nell'olio o nel burro finché sono ben cotti e dorati, aggiungere i pomodori, far insaporire, aggiungere l'aglio schiacciato e salare.

Infine, mettere delle fette di mozzarella sui pezzi di carne, cospargere di origano, coprire e far sciogliere il formaggio.

CONSIGLIO: Buono con patate lesse e/o purea.





CONTORNI

Crauti

🕒 45 minuti

4 persone

- » 0,5 kg crauti freschi
- » 1 cipolla
- » 1 aglio
- » 4 chicchi di pepe
- » 1 cucchiaino di farina
- » sale
- » pepe
- » cumino
- » un dado di carne
- » acqua
- » olio o burro

Mettere i crauti in una pentola, coperti di acqua e farli stufare per mezz'ora con la cipolla, l'aglio, cumino e pepe. In un'altra pentola, rosolare la cipolla tagliuzzata nell'olio, spolverarla con la farina, aggiungere tutto ai crauti e mescolare bene. Insaporire con sale, pepe e dado. Insieme ai crauti, si può anche stufare del carrè affumicato a fette. Servire con patate arrostiti o canederli.

CONSIGLIO: I crauti sono buonissimi anche riscaldati.

Polenta

🕒 45 minuti

4 persone

- » 400 g di semola di mais
- » 1 l di acqua
- » sale

Portare ad ebollizione l'acqua salata, aggiungere lentamente la semola di mais, mescolare e lasciare far bollire per ca. tre quarti d'ora, mescolare più spesso fino a quando il composto sarà denso e si staccherà dal cucchiaino di cottura. Premerlo in una forma risciacquata con acqua e capovolgerlo.

CONSIGLIO: Buono come contorno per gulasch, ragù, con salsiccia, insalata di fagioli o funghi. - Non buttare gli avanzi, ma cuocerli a vapore con un po' d'acqua; se necessario, scaldarli con formaggio (gorgonzola, edamer, parmigiano) in un po' d'olio, lasciar sciogliere il formaggio.





PATATE

Patate in camicia

🕒 45 minuti

4 persone

- » 1 kg di patate uguali
- » 0,5 ml di acqua quanto basta

Lavare bene le patate, lessarle in poca acqua senza sbucciarle (almeno mezz'ora). Si servono sbucciate insieme a formaggio, burro, sgombri ecc.

CONSIGLIO: Fredde, si possono usare per patate arrostiti in padella o per il famoso Gröstl (rosti).

Patate lesse/purea

🕒 30 minuti

4 persone

- » 1 patata di media grandezza per persona
- » sale
- » un po' d'acqua
- » 1 noce di burro
- » un po' di latte

Sbucciare le patate e tagliarle in pezzi, lessarle in poca acqua salata per 20 minuti circa. Per la purea: aggiungere alle patate il burro e il latte e schiacciarle bene.

CONSIGLIO: È un buon contorno per ricette di carne con il sugo.

Insalata di patate

🕒 45 minuti

4 persone

- » patate in camicia
- » 1 piccola cipolla
- » 1 aglio
- » 1 cetriolo sott'aceto
- » 1 cucchiaino di capperi
- » sale
- » olio d'oliva
- » aceto
- » un po' di brodo

Lessare le patate come sopra, sbucciarle, lasciarle intiepidire e tagliarle a fette. Mescolarle alla cipolla tagliuzzata, un po' di aglio (facoltativo), un cetriolo e i capperi tagliati finemente. Condire con olio, aceto e un po' di brodo e lasciar riposare almeno un quarto d'ora prima di servire.



Tortel de patate

🕒 45 minuti

4 persone

- » 1 kg di patate
- » 2 cucchiaini abbondanti di farina bianca Tipo 00
- » olio extravergine di oliva
- » sale
- » pepe
- » Tempo di cottura: 15 minuti se cotto al forno

Sbucciate le patate e disponetele in una scodella con dell'acqua. Grattugiatele con una classica grattugia, togliendo l'eventuale acquolina che rimane sul fondo della scodella. Impastate con la farina, regolando con il sale; amalgamate perfettamente gli ingredienti e non compattate più di tanto l'impasto. In una teglia rotonda e bassa mettete l'olio extravergine di oliva, versate l'impasto, spalmate lentamente e mettete in forno a 180°C / 200°C per almeno 15 minuti, fino a doratura;

Rostini (Kartoffelpuffer)

🕒 30 minuti

4 persone

- » 1 kg di patate
- » 2 cucchiaini abbondanti di farina bianca Tipo 00
- » olio extravergine di oliva
- » sale
- » pepe

Preparare le patate come sopra. Deporre l'impasto in una piccola padella rotonda di ferro o dal fondo antiaderente, dopo aver riscaldato l'olio extravergine di oliva, facendo dorare, rivoltando le "tortine" da entrambe le parti, fino a raggiungere la tipica croccantezza. Servire ben caldi con "luganega del Trentino" e/o con formaggi di media stagionatura

Rostì (Gröstl)

🕒 45 minuti

4 persone

- » 600 g patate lesse sbucciate
- » mezza cipolla
- » 2-3 cucchiaini olio
- » 125 ml brodo di carne
- » 200 g carne di suino o resti di arrosto
- » sale e pepe
- » prezzemolo
- » un po' di sugo dell'arrosto

Tagliuzzare la cipolla, tagliare la carne a fette e arrostarla insieme alle cipolle nell'olio. Versare il brodo, mettere sale e pepe e stufare la carne per farla ammorbidire. Nel frattempo, arrostiti le patate a fette nell'olio, salare un po' e mescolarle infine alla carne. Aggiungere un po' di panna e cospargere di prezzemolo tritato.





DOLCI

Omelette/crêpe sottili

🕒 30 minuti

4 persone

- » 250 ml latte
- » ca. 200 g farina
- » 2-3 uova
- » sale
- » olio

Mescolare bene uova, farina, latte e sale.

Riscaldare un po' di olio in una padella, possibilmente di ghisa, e versare l'impasto in modo sottile da coprire solo il fondo.

Far dorare le omelette su tutti e due i lati, arrotolarle e farcirle con spinaci tritati, formaggio, prosciutto, erbe o anche con la marmellata (di mirtilli o albicocche, secondo i gusti).

CONSIGLIO: Se si usa 1 uovo per persona, 2-3 cucchiaini di farina e poco latte e si versa l'impasto intero in padella, l'omelette sarà più spessa. Dopo averla rigirata, si può piegarla in due e riempirla con erbe, prosciutto, formaggio ecc.

Schmarrn "dell'imperatore"

🕒 30 minuti

4 persone

- » 250 ml latte
- » 150 g farina
- » 1 presa sale
- » 2-3 gialli di uovo
- » 2-3 bianchi di uovo
- » 3 cucchiaini di zucchero
- » sultanine
- » burro
- » zucchero a velo

Mescolare latte, farina e sale, poi aggiungere lentamente i tuorli e alla fine i bianchi montati a neve. Far riscaldare del burro in padella, versare l'impasto e cospargerlo di sultanine.

Quando l'impasto sarà dorato, girarlo e far dorare anche l'altro lato. Quindi, spezzarlo direttamente nella padella, cospargerlo di zucchero e servire con composta o succo di frutta.



Schmarrn di pane

🕒 45 minuti

4 persone

- » pezzi di pane raffermo (rosette)
- » 250 ml latte
- » 3 cucchiaini zucchero
- » 2-3 uova
- » 20 g sultanine
- » cannella
- » burro

Tagliare il pane a fette, farlo inumidire con il latte mescolato con le uova, zucchero, cannella e sultanine e lasciarlo insaporire.

Far sciogliere il burro in un tegame, versare l'impasto in modo regolare e infornare per mezz'ora a 170°C. (Si può fare anche in padella, però va girato più volte per dorare tutto).

Infine, cospargere ancora di zucchero.

Smacafame (Scheiterhaufen)

🕒 60 minuti

4 persone

- » 5 pezzi di pane raffermo (rosette)
- » 125 ml latte
- » 2 uova
- » 300 g mele
- » 25 g sultanine
- » 1 presa di sale
- » un po' di cannella
- » 60 g zucchero
- » 50 g nocciole (facolt.)
- » 60 g burro
- » grasso per il tegame

Tagliare il pane a fette e inumidirlo con il latte e le uova mescolati. Tagliare anche le mele a fette e metterle a strati alterni con il pane in un tegame, cospargere ogni strato di mele con zucchero, cannella e uva sultanina e finire con uno strato di pane.

Aggiungere dei fiocchi di burro e infornare per 45 minuti ca. a 170°C.



Torta di mele

🕒 70 - 90 minuti

4 persone

- » 300 g farina, Typ 00
- » 16 g di lievito in polvere per dolci
- » 150 g di zucchero semolato
- » 3 uova
- » 100 g di burro morbido
- » 1 dl. latte
- » 4 mele (preferibilmente renette)
- » scorza di un limone grattugiata
- » 1 pizzico di sale
- » zucchero a velo

Iniziate la preparazione della torta di mele montando in una ciotola il burro insieme allo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso. Unite le uova, uno alla volta, il latte e la scorza di limone. Mescolate bene dopo ogni aggiunta. Aggiungete la farina e il lievito setacciati, quindi mescolate con una spatola per amalgamare. Unite anche un pizzico di sale.

Sbucciate le mele, tagliatele a dadini non troppo grandi e aggiungetele all'impasto, mescolando con cura. Disponete il tutto all'interno di uno stampo circolare con cerchio apribile di 24 centimetri di diametro, opportunamente imburrato e infarinato, livellando bene con un cucchiaino.

Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti, o comunque fino a quando uno stecchino infilato al centro del dolce uscirà asciutto. Sfornate e fate raffreddare completamente prima di sformare. Servite la torta di mele spolverizzando, a piacere, con zucchero a velo.





Bevande

Spesso ci si dimentica di bere, oppure non si valuta correttamente la quantità bevuta. Nell'età avanzata diminuisce inoltre la percezione della sete. Per questo motivo le persone anziane devono assolutamente bere ancora prima di sentirne il bisogno. È necessario fare in modo che le bevande diventino parte della vita quotidiana.

La normale acqua di rubinetto è la bevanda più importante nella nostra regione e dev'essere consumata a seconda dell'esigenza.

Una buona alternativa sono i succhi di frutta che si trovano in vendita anche sotto forma di sciroppo, oppure gli infusi di frutta, facili da preparare.

Alcolici e caffè vanno comunque usati con moderazione.



La pubblicazione di questo libro è stata resa possibile da:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE
Deutsche Kultur - Cultura tedesca

Questo opuscolo è stato realizzato quale supporto didattico per il "Corso di qualificazione nelle relazioni di compagnia con la persona anziana" organizzato da Cedocs ed associazione Alzheimer ASAA da ottobre a dicembre 2018, con il contributo della Provincia Autonoma di Bolzano, Area Formazione professionale italiana, LP 29/1973 (decreto 21757/18).
Bolzano, ottobre 2018

2021

Tutti i diritti riservati © by ASAA

Immagini: iStock, Shutterstock, Pixabay e foto private

Ricette localtirolesi

Spunti per preparare piatti della tradizione locale

Una dieta adeguata ed equilibrata può ridurre la suscettibilità alle malattie. Anche il cibo gustoso può avere un'influenza positiva sulla qualità della vita. Affinché mangiare sia ancora piacevole in età avanzata e non si perda l'appetito, ecco alcuni utili consigli sulle ricette che hanno un buon sapore.

Alzheimer Südtirol Alto Adige
Casa Altmann / Piazza Gries 18 / 39100 Bolzano

info@asaa.it / www.alzheimer.bz.it