



A.S. 2025-2026



La cura è servita



[iis_luigi_castiglioni_official](#)



istituto agrario "Luigi Castiglioni"



Introduzione del progetto

Nel silenzio sospeso tra memoria e natura, l'ex manicomio di Mombello custodisce storie che non si leggono soltanto nei documenti o nei muri consumati dal tempo, ma anche nei gesti quotidiani che hanno attraversato i suoi corridoi. Tra questi, la cucina occupa un posto speciale: semplice, essenziale, profondamente legata alle abitudini di un'epoca in cui il cibo era nutrimento, rito e conforto.



Introduzione del progetto



Questo ricettario nasce proprio da quell'atmosfera sospesa, come un tentativo di restituire voce a una cucina fatta di pochi ingredienti, preparazioni lente e sapori sinceri.

Le ricette qui raccolte non sono elaborate né sofisticate, ma rappresentano l'emblema di una tradizione culinaria che rifletteva la vita di allora: sobria, ripetitiva, eppure capace di racchiudere un senso di appartenenza e quotidianità.





Introduzione del progetto



Ogni piatto diventa così una traccia, un frammento evocativo di un passato che si può ancora intuire tra le stoviglie consumate e i profumi immaginati. È una cucina che parla piano, che non cerca di stupire, ma di raccontare. Racconta di tempi in cui anche il gesto più semplice, come preparare un pasto, era parte di un equilibrio fragile ma profondamente umano.

Sfogliare queste pagine significa avvicinarsi a quel mondo con rispetto, lasciandosi guidare da sapori che non appartengono solo al gusto, ma alla memoria.



Coccole in cucina

Budino d'oro



Ingredienti:

- 500 ml di latte intero
- 200 g di zucchero
- 3 uova
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1/4 cucchiaino di menta secca
- 1/4 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di miele (opzionale)
- Foglie di menta fresca per guarnire



Procedimento:

- In un pentolino, scaldare il latte a fuoco medio fino a quando è caldo, ma non bollente.
- In una ciotola, sbattere le uova con lo zucchero fino a quando non sono ben amalgamate.
- Aggiungere la curcuma e la menta secca alle uova e mescolare bene.
- Versare il latte caldo sulle uova e continuare a mescolare.
- Aggiungere il sale.
- Versare il composto in stampi individuali e cuocere in forno a 150°C per 20-25 minuti.
- Lasciare raffreddare e poi guarnire con foglie di menta fresca e un po' di curcuma in polvere



Sorso d'oro



Ingredienti (per 1 tazza):

- 250 ml di latte (vaccino o vegetale)
- 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di miele (o zucchero)
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di cannella (facoltativo)
- 1 pezzetto di zenzero o 1 pizzico di zenzero in polvere (facoltativo)

Procedimento:

- Versare il latte in un pentolino.
- Aggiungere curcuma, pepe nero, cannella e zenzero.
- Scaldare a fuoco basso, mescolando bene.
- Non far bollire: deve solo diventare ben caldo.
- Spegnerne il fuoco e aggiungere il miele.
- Mescolare e servire subito.



Chicchi di neve

Ingredienti:

- 700 ml di latte
- 1 noce di burro
- 400 g di riso arborio già cotto, avanzato



Procedimento:

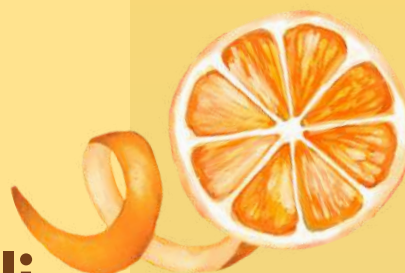
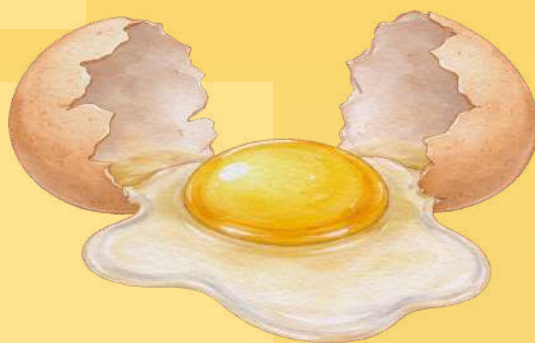
- Fare bollire il latte in un pentolino e aggiungere il riso.
- Quando il riso avrà assorbito quasi tutto il latte aggiungere il burro, e mescolare.
- Servire tiepido.



Morbida di riso

Ingredienti:

- 175 g di riso
- 250 ml latte
- 50 g di burro
- 100 g di zucchero
- Buccia di mezzo limone tagliata a pezzettini piccoli
- Buccia di mezza arancia tagliata a pezzettini piccoli
- 2 uova
- 2 cucchiate di zucchero
- Cioccolato fondente grattugiato q.b.



Procedimento:



- **Cuocere il riso in acqua fredda leggermente salata, per 5 minuti dal bollore; scolare e lasciare raffreddare.**
- **Portare a ebollizione il latte, aggiungere 250 ml di acqua fredda, il burro, lo zucchero, le scorze di agrumi e il riso. Cuocere con coperchio a fuoco dolce per 15 minuti dalla ripresa del bollore.**
- **Sbattere i tuorli con due cucchiiai di zucchero e incorporare gli albumi montati a neve insieme a un cucchiaino di riso cotto. Unire il tutto alla massa principale e mescolare.**
- **Versare l'impasto in una tortiera imburrata e cosparsa di pangrattato.**
- **Infornare a 180°C per circa 30 minuti.**
- **Lasciare raffreddare la torta e servirla con una guarnizione di cioccolato fondente grattugiato.**



Polenta e latte



Ingredienti (per 2 persone):

- 120 g di farina di mais per polenta
- 500 ml di acqua
- 250 ml di latte caldo
- 1 pizzico di sale

Varianti:

- **Dolce:** aggiungere zucchero, miele o cannella.
- **Rustica:** aggiungere burro e formaggio grattugiato.



Procedimento:

- Portare l'acqua a bollore in una pentola e aggiungere il sale.
- Versare lentamente la farina di mais, mescolando per evitare grumi.
- Cuocere a fuoco basso per circa 30–40 minuti, mescolando spesso.
- Quando la polenta è pronta, metterla in una ciotola e versare sopra il latte caldo.

Il dolce dell'imperatore



Ingredienti per l'impasto:



- 500 g di farina
- 250 g di burro freddo
- 1 uovo
- 200 ml di acqua fredda
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 pizzico di sale



Ingredienti per la crema:

- 1 litro di latte
- 4 uova
- 200 g di zucchero
- 80 g di farina o amido di mais
- 1 bustina di vaniglia
- 50 g di burro

Procedimento:

1 - Preparare l'impasto

In una ciotola mescolare farina e burro freddo tagliato a cubetti fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungere l'uovo, l'acqua, l'aceto e il sale. Impastare velocemente fino a formare un panetto. Coprire e mettere in frigorifero per 30 minuti.





2- Preparare gli strati

Dividere l'impasto in 8–10 palline. Stendere ogni pallina in un disco molto sottile. Cuocere ogni disco in forno a 200 °C per 7–10 minuti, finché diventa dorato.

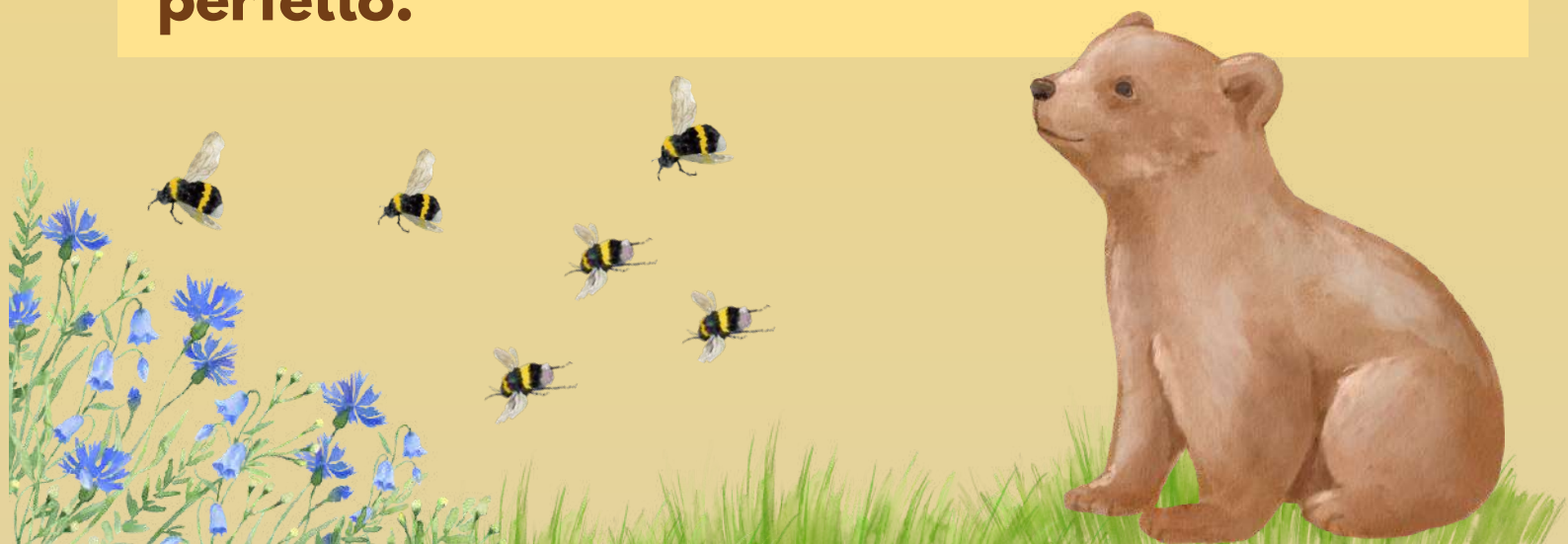
3- Preparare la crema

In una pentola scaldare il latte. In una ciotola sbattere le uova, lo zucchero e la farina.

Versare lentamente il latte caldo mescolando. Rimettere sul fuoco e cuocere finché la crema si addensa. Aggiungere la vaniglia, il burro e lasciare raffreddare.

4- Assemblare il dolce

Alternare uno strato di impasto cotto e uno strato di crema, terminando con uno strato sbriciolato come decorazione. Mettere il dolce in frigorifero per 6–12 ore: la crema ammorbidirà gli strati e il dolce diventerà perfetto.



Dolce rinascita



Ingredienti:

- Pane raffermo (circa 4 panini)
- Latte
- 2 uova
- 100 gr di zucchero
- Cannella o cacao
- Uvetta o cioccolato



Procedimento:

- Versare il latte fino a coprire il pane per ammorbidirlo e schiacciarlo bene con una forchetta.
- Aggiungere lo zucchero, le uova e la cannella o il cacao (a sentimento).
- Unire all'impasto l'uvetta o pezzetti di cioccolato.
- Cuocere in forno a 180°C per 40-50 minuti.



Pudding "brutto ma buono"

Ingredienti:

- 300-400 gr di pane raffermo
- 1 uovo
- 100-150 ml di latte (anche vegetale)
- Frutta molto matura (banane, mele, fragole ecc.)
- Zucchero/miele
- Cannella
- Fondi di caffè



Procedimento:

- Ammorbidire pane raffermo a cubetti nel mix di latte e uovo.
- Tagliare la frutta e metterla a cuocere in padella insieme a zucchero/miele e ad un tocco di cannella fino a quando non diventa una composta.
- Mescolare la composta di frutta matura al pane inzuppato in modo da ottenere l'impasto.
- Asciugare i fondi del caffè in forno o in padella e mescolarli con lo zucchero.
- Spolverare il dolce con i fondi di caffè prima di infornare a 180° per circa 25-30 minuti.

Orto in pentola

Rinascita in padella

Ingredienti:

- 4 uova
- 1 tazza di avanzi (carne, verdure, pasta, riso, ecc.)
- 1/2 tazza di formaggio grattugiato
- 1 cipolla, tritata
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.



Alcuni avanzi con cui comporre la frittata:

- Avanzi di carne: ad esempio pollo o manzo cotti.
- Avanzi di verdure: ad esempio spinaci, zucchine, broccoli o peperoni cotti
- Avanzi di pasta o riso cotti



Procedimento:



- In una padella, scottare la cipolla in olio d'oliva fino a quando diventa trasparente.
- Aggiungere gli avanzi e scaldarli per 2–3 minuti, mescolando ogni tanto.
- In una ciotola sbattere le uova con il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- Versare il composto di uova nella padella sopra gli avanzi e distribuirlo in modo uniforme.
- Cuocere a fuoco medio-basso per circa 5–6 minuti, finché la base della frittata inizia a rassodarsi.
- Quando la superficie è quasi cotta, girare la frittata aiutandosi con un piatto o un coperchio.
- Cuocere l'altro lato per altri 3–4 minuti, fino a quando è ben dorata.



Tra le foglie



Ingredienti (per 2 persone)

- 1 avocado maturo
- 1 lattuga (romana o iceberg)
- 1/2 limone
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.



+ Facoltativi:

- Pomodorini
- Cetriolo
- Semi di sesamo o di girasole
- Scaglie di parmigiano



Procedimento:

- Lavare e asciugare la lattuga,
- poi tagliarla a pezzi.
- Tagliare l'avocado a metà, togliere il nocciolo e tagliarlo a cubetti o a fette.
- Mettere la lattuga e l'avocado in una ciotola.
- Aggiungere il succo di limone, l'olio d'oliva, il sale e il pepe.
- Mescolare delicatamente per non schiacciare l'avocado



Consigli:



- Aggiungere il limone subito dopo aver tagliato l'avocado per evitare che diventi scuro.

+ Per renderla più ricca:

- Aggiungere tonno o pollo grigliato per farla diventare un piatto unico.
- Noci o mandorle per una nota croccante.
- Mozzarella o feta per dare più sapore.



Cuore di ortaggi

Ingredienti (per 3-4 persone):

- 2 patate
- 2 carote
- 1 zucchina
- 1 costa di sedano
- 1/2 cipolla
- 1 pomodoro/2 cucchiaini di passata (facoltativo)
- 1 litro di acqua o brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Parmigiano grattugiato (facoltativo)



Procedimento:

- Lavare e tagliare le verdure a piccoli cubetti.
- In una pentola capiente soffriggere la cipolla tritata con l'olio d'oliva per 2–3 minuti.
- Aggiungere le carote, il sedano, le patate e far insaporire per qualche minuto.
- Unire la zuccina e il pomodoro.
- Versare l'acqua o il brodo vegetale fino a coprire le verdure.
- Portare a bollore e poi cuocere a fuoco medio per 25–30 minuti.
- Aggiustare di sale e pepe.
- Servire la zuppa calda con parmigiano grattugiato e un filo di olio d'oliva.



Carezza contadina

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di fagioli secchi (borlotti o cannellini) (oppure 2 barattoli di fagioli già cotti)
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 litro di brodo vegetale o acqua
- 1 rametto di rosmarino (facoltativo)
- Sale e pepe q.b.
- Pane tostato per servire



Per i fagioli secchi:

Mettere i fagioli in ammollo per 8–12 ore. Scolarli e lessarli in acqua per circa 45–60 minuti.



Procedimento:

- In una pentola far soffriggere con l'olio la cipolla, la carota e il sedano tritati.
- Aggiungere l'aglio e il rosmarino.
- Unire i fagioli cotti.
- Versare il brodo vegetale.
- Cuocere a fuoco medio per 20–25 minuti.



Per servirla:

- Aggiungere pane tostato o crostini, un filo di olio extravergine d'oliva o un pizzico di pepe nero.



Giardino in tavola

Ingredienti:

- 250 g di fave secche
- 2 finocchi, tagliati a fette
- 1 cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo fresco tritato (opzionale)



Consigli:

- Utilizzare fave secche di alta qualità per ottenere il miglior sapore.
- Aggiungere un po' di limone o di aceto per dare un tocco di acidità alla zuppa.
- Servire con pane fresco o crostini.

Variazioni:

- Aggiungere patate o carote per rendere la zuppa più sostanziosa.
- Utilizzare finocchio selvatico per un sapore più intenso.
- Aggiungere un po' di peperoncino per dare un tocco piccante alla zuppa.

Procedimento:



- Lavare le fave e metterle a bagno in acqua fredda per almeno 4 ore.
- In una pentola, scaldare l'olio d'oliva, soffriggere la cipolla e l'aglio.
- Aggiungere le fave scolate e il brodo vegetale. Portare a ebollizione, poi ridurre il fuoco e cuocere per 30-40 minuti.
- Aggiungere i finocchi e cuocere fino a quando diventano teneri.
- Salare e pepare a piacere.
- Servire calda e guarnire eventualmente con prezzemolo fresco tritato.



Uva in festa



Ingredienti:

- 400 gr di fesa di tacchino tagliata sottile
- Formaggio Piave o Emmenthal q.b.
- Uva bianca q.b.
- Olio di oliva q.b.
- Cipolla dorata
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Vino bianco q.b.



Procedimento:

- Fare degli involtini con la fesa di tacchino e il formaggio e chiuderli con degli stuzzicadenti.
- Rosolare la cipolla con un filo di olio e poi aggiungere gli involtini.
- Aggiungere sale, pepe e sfumare con il vino bianco.
- Quando la carne è rosolata, aggiungere qualche acino d'uva, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso.

Burger ribelle



Ingredienti:

- Legumi avanzati (lenticchie, ceci, fagioli)
- Verdure cotte o crude da recupero
- Pane raffermo sbriciolato
- Spezie (paprika, curry, pepe)
- Olio



Procedimento:

- Schiacciare i legumi e unirli alle verdure tritate.
- Aggiungere il pane raffermo per dare consistenza e insaporire con le spezie.
- Formare dei burger e cuocerli in padella con l'olio o in forno fino a doratura.



L'orto non si butta

Ingredienti:

- 2 zucchini
- 2 carote
- 3 patate
- Sale
- Olio EVO
- Spezie a piacimento



Procedimento:

- Sbucciare e tagliare le carote e le zucchine in strisce sottili (senza buttare le bucce)
- Prendere una grossa teglia, mettere della carta da forno e ungere con l'olio EVO
- Posare le verdure precedentemente tagliate nella teglia e condire con ingredienti a piacimento
- Mettere in forno a 180 °C per 20 minuti
- Nel frattempo prendere le patate lavarle bene e tagliarle a rondelle, senza togliere la buccia
- Metterle in pentola a lessare per circa 30 minuti
- Schiacciarle con una schiacciapatate o con una forchetta e dentro a una ciotola aggiungere le spezie a piacimento
- Formare delle palline, schiacciarle o con un batticarne o con un bicchiere
- Condire con olio e sale
- Mettere in forno per 10-15 minuti a 250°C



Consiglio:



- Con le bucce di carota è possibile ottenere delle chips croccanti: basta lavarle bene, tagliarle a quadretti, condire a piacimento e infornare a 180°C per 15 minuti
- Con le bucce di zuccina è possibile ottenere un buonissimo pesto: lavare sotto acqua calda, metterle in un frullatore con basilico, sale, noci e parmigiano.

Infuso di quiete

Ingredienti (per una tazza):

- 1 cucchiaino di radice di valeriana essiccata
- 250 ml di acqua
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
- Una fettina di limone (facoltativo)



Procedimento:

- Portare l'acqua a ebollizione in un pentolino.
- Mettere la radice di valeriana in una tazza o in un infusore.
- Versare l'acqua calda sopra la valeriana.
- Lasciare in infusione 10-15 minuti.
- Filtrare la tisana.
- Aggiungere miele o limone se desideri.



Come berla:

- Bevi la tisana 30-40 minuti prima di dormire.
- Una tazza al giorno di solito è sufficiente per rilassarsi e favorire il sonno



Consigli:

- Puoi abbinarla a camomilla, melissa o lavanda per un effetto ancora più rilassante.
- Ha un sapore abbastanza forte, quindi il miele può aiutare a renderla più piacevole.

Sorsi di benessere

Sole senza spirito



Ingredienti (per circa 1 litro):

- 6 limoni non trattati
- 1 litro di acqua
- 600 g di zucchero
- Opzionale: qualche foglia di menta o un po' di vaniglia
- Acqua frizzante molto fredda
- Ghiaccio (facoltativo)
- Fette di limone per la decorazione



Preparazione dello sciroppo (in anticipo)

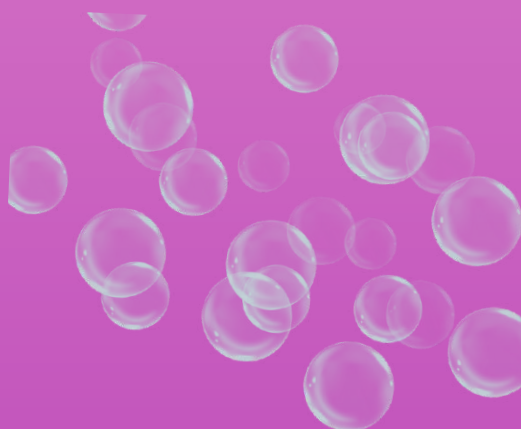
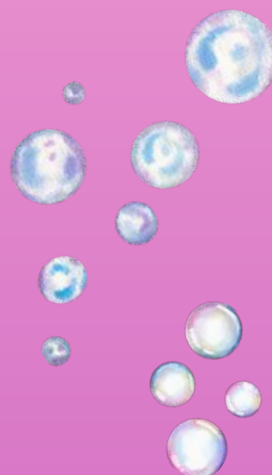


- Lavare accuratamente i limoni
- Prelevare solo la scorza gialla (evitare la parte bianca)
- Mettere le scorze in una casseruola
- Aggiungere 1 litro d'acqua
- Portare a leggera ebollizione per 10–15 minuti
- Spegnerne, coprire e lasciare in infusione 12–24 ore
- Filtrare l'infusione eliminando tutte le scorze
- Rimettere il liquido filtrato nella casseruola
- Aggiungere lo zucchero
- Scaldare dolcemente fino a completo scioglimento
- Lasciare raffreddare
- Versare lo sciroppo in una bottiglia pulita e ben chiusa
- Conservare in frigorifero (1–2 settimane)



Servito al momento (bicchiere)

- Mettere il ghiaccio nel bicchiere (facoltativo)
- Versare 1/3 di sciroppo al limone
- Aggiungere 2/3 di acqua frizzante ben fredda
- Mescolare delicatamente
- Decorare con una fetta di limone



Bollicine rosate



Ingredienti:

- 4–5 fragole mature e ben lavate
- $\frac{1}{2}$ banana meglio se matura
- 2 parti di acqua frizzante molto fredda
- Zucchero q.b.



Preparazione:



1. La Base di Frutta

Tagliare le fragole e la mezza banana a pezzetti. Frullare il tutto fino a ottenere una purea liscia e vellutata, senza grumi.

Assaggiare: se la frutta non è abbastanza dolce, aggiungi un pizzico di zucchero.

Fondamentale: Riporre la purea in frigorifero per almeno 20 minuti. Il segreto di un buon Bellini è la temperatura!



2. L'Assemblaggio

Prendere un calice o una flûte e versare 1 parte di purea fredda sul fondo.

Aggiungere lentamente 2 parti di acqua frizzante ghiacciata. Lasciare che la schiuma naturale si abbassi da sola prima di procedere.

3. Il Tocco Finale

Usare un cucchiaino a manico lungo per mescolare con un movimento dal basso verso l'alto.



Attenzione:

sii delicato per preservare il perlage dell'acqua e non "sgasare" il drink.



Il consiglio dello chef:

per un tocco ancora più raffinato, decora l'orlo del bicchiere con una fogliolina di menta fresca o una fettina di fragola a bordo vetro.



Finto conte



Ingredienti:

- 1 parte di Gin analcolico
- 1 parte di Vermouth analcolico
- 1 parte di Bitter analcolico
- ½ parte di succo d'uva bianca
- cubetti grandi di ghiaccio
- 1 fetta d'arancia per la guarnizione



Procedimento



- Prendere un bicchiere basso e largo e riempirlo generosamente di ghiaccio.
- Versare direttamente nel bicchiere il gin, il vermouth e il bitter in parti uguali.
- Aggiungere la mezza parte di succo d'uva bianca. Questo passaggio serve ad "arrotondare" le note aspre e dare corpo al drink.



- **Mescolare delicatamente con un cucchiaino lungo con un movimento dal basso verso l'alto per circa 10-15 secondi.**
- **Guarnire con una fetta d'arancia fresca. Se si vuole un profumo più intenso, spremere leggermente la scorza sopra il drink prima di inserirla.**



Consiglio:

Per un risultato professionale, assicurati che il succo d'uva sia freddissimo prima di aggiungerlo: eviterà che il ghiaccio si sciolga troppo velocemente, mantenendo il drink intenso fino all'ultimo sorso.





**Un plat savoureux j'en veux
encore et encore.**



**Une touche de douceur pour une
journée épuisante.**



**Caraméliser notre journée avec
une petite douceur croustillante**



**Derrière ces recettes se cachent
des petits gourmands**



**Une pincée d'amour, des zestes
d'affection: une recette délicieuse
et appétissante.**



Ndeye Marie Fall



**La gastronomie est l'art d'utiliser
la nourriture pour créer du
bonheur**



Théodore de Banville



**A tous les repas pris en commun,
nous invitons la liberté à s'asseoir.
La place demeure vide, mais le
couvert reste mis.**



René Char

**La cuisine, c'est quand les
choses ont le goût de ce qu'elles
sont.**



Curmonsky





**Autori: Matthias Munk e
Ndeye Marie Fall
Co-autori: tutti
gli altri studenti del
progetto Mombello mix.**

**Docenti Referenti
Filippa Lentini
Alessandro Cascavilla**

