|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo** | Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio |
| **Titolo** | Pesto Trapanese |
| **Parole chiave** | Pesto, pomodoro, aglio, pasta |
| **Area/Argomento** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1: Informazioni generali su cibi a basso impatto ambientale e salutari  |
|  | 2: Prodotti e varietà locali e tipiche (Base e Avanzato) |
|  | 3: Tecniche tradizionali di conservazione  |
|  | 4: Tecniche di elaborazione/consumo basate sulla Piramide Alimentare |
| X | 5: Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio culturale |

 |
| **Livello** | Base |
| **Descrizione** | “Pesto” è qualsiasi salsa ottenuta dal “pestare” a freddo ingredienti freschi, di solito mescolati con olio extra vergine di oliva e formaggio (pecorino o parmigiano) grattugiato.La salsa è di solito usata per condire la pasta, ma può essere utilizzata anche per insaporire altre ricette o come salsa da spalmare o da intingere.Il Pesto più conosciuto è quello alla Genovese, a base di basilico, pinoli, aglio e pecorino.Ci sono molte altre versioni di Pesto, come quella presentata in questa ricetta, originaria di Trapani e basata su ingredienti locali: pomodori freschi, mandorle (tipiche siciliane), aglio, basilico, olio extravergine d’oliva.Tradizionalmente per il pesto si utilizza un mortaio di marmo; si può utilizzare anche un frullatore o mixer, facendo attenzione che gli ingredienti siano coperti d’olio in modo che non anneriscano a contatto con l’aria con l’azione delle lame. 1. Pelare ed eliminare i semi dai pomodori freschi (si possono passare velocemente in acqua bollente dopo aver inciso un taglio nella pelle) e tagliarli in pezzi
2. Nel mixer unire i pomodori con le mandorle, lo spicchio d’aglio spellato (opzionale), il basilico fresco; coprire con olio extravergine d’oliva e frullare
3. Aggiungere parmigiano o pecorino grattugiato

Per condire la pasta è sufficiente versarlo sulla pasta appena scolata, avendo cura di tenere da parte un bicchiere di acqua di cottura nel caso risultasse troppo denso. Aggiungere olio extravergine d’oliva e parmigiano/pecorino secondo i gusti.Il pesto si conserva in frigorifero per un paio di giorni, o può essere congelato; in ogni caso assicurarsi che la superficie sia completamente coperta d’olio. Alcune varianti:Aggiungere prima di frullare:* Alici sotto sale
* Pomodori secchi
* Ricotta secca o fresca (dopo aver frullato)

Aggiungere alla pasta:* Tonno sott’olio
* Tono fresco in cubetti, saltato
* Melanzane o zucchine fritte o saltate

  |
| **Benefici** | Un condimento veloce e saporito che combina ingredienti freschi. L’utilizzo di prodotti locali rende questa ricetta a Km 0 e sostenibile.Gli ingredienti apportano elementi utili al benessere: olii vegetali (olio extravergine d’oliva e mandorle), vitamina C e altri antiossidanti (pomodoro); calcio (formaggio); l’aglio è un antibiotico naturale. |
| **Prodotti rappresentativi** | Pomodoro fresco, basilico, mandorle, olio extra vergine d’oliva |
| **Rischi** | N.A |
| **Lingua** | IT |
| **Paese** | Italia |
| **Partner responsabile** | IDP-IHF |
| **Ulteriori referenze** | Pesto alla Trapanese:<https://www.buonissimo.it/lericette/1337_Busiate_al_pesto_trapanese> |