|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo** | Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio |
| **Titolo** | Pisto Manchego – Ratatouille - Ciabotto |
| **Parole chiave** | Verdure di stagione |
| **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** | Nei Paesi del mediterraneo troviamo un gran numero di ricette in comune, basate sull’utilizzo degli stessi ingredienti, con lievi differenze solo nei metodi di preparazione.  Questo è anche il caso del Pisto Manchego, un mix di verdure estive cucinate insieme, che troviamo in diverse cucine con nomi differenti: Ratatouille in Francia, Ciabotto (e sue variazioni) in Italia, Caponata (con specifiche differenze, vedi oltre) in Sicilia.  Ingredienti:   * Zucchine, melanzane, peperoni, cipolle, pomodori, in proporzione variabile secondo il gusto * Aglio a piacere * Olio EVO  1. Lavare e mondare tutte le verdure, tagliandole a cubetti, fettine o bastoncini secondo il proprio gusto. E’ importante che le dimensioni siano simili in modo da assicurare una cottura uniforme. 2. Cominciare stufando la cipolla (e l’aglio se previsto) in una padella con dell’olio 3. Aggiungere le altre verdure secondo i diversi tempi di cottura, terminando con i pomodori 4. Lasciare stufare finché tutte le verdure sono pronte 5. Guarnire con basilico o prezzemolo fresco   Varianti: alcune versioni locali prevedono l’aggiunta di patate. In alcune regioni tutte le verdure sono fritte separatamente e poi unite con il pomodoro fresco o passata di pomodoro.  “Caponata”: tipica della Sicilia; si friggono separatamente le verdure principali - cipolla, melanzana e sedano; si mescolano e si aggiunge pomodoro fresco a dadini, olive (Verdi e/o nere), capperi, un pizzico di zucchero e una spruzzata di aceto bianco, per ottenere un piatto agrodolce. Va servita fredda, dopo un breve riposo per assicurare che i sapori siano ben amalgamati. |
| **Benefici** | Le verdure sono una fonte importante di vitamine e antiossidanti (pomodori); l’olio EVO è un grasso vegetale monoinsaturo, con una funzione di protezione del sistema cardiocircolatorio.  L’utilizzo di verdure di stagione e locali rende questa ricetta Km 0. |
| **Prodotti rappresentativi** | Verdure di stagione, olio extra vergine di oliva. |
| **Rischi** | n.a. |
| **Lingua** | IT |
| **Paese** | Spagna, Italia, Francia |
| **Partner responsabile** | IDP-IHF |
| **Ulteriori referenze** | La Caponata:  [https://www.buonissimo.it/lericette/caponata](https://www.buonissimo.it/lericette/caponata-2-291177)  La ciambotta pugliese:  <https://www.buonissimo.it/lericette/2760_Ciambotta>  Il Ratatouille:  <https://www.buonissimo.it/lericette/1225_Ratatouille> |