

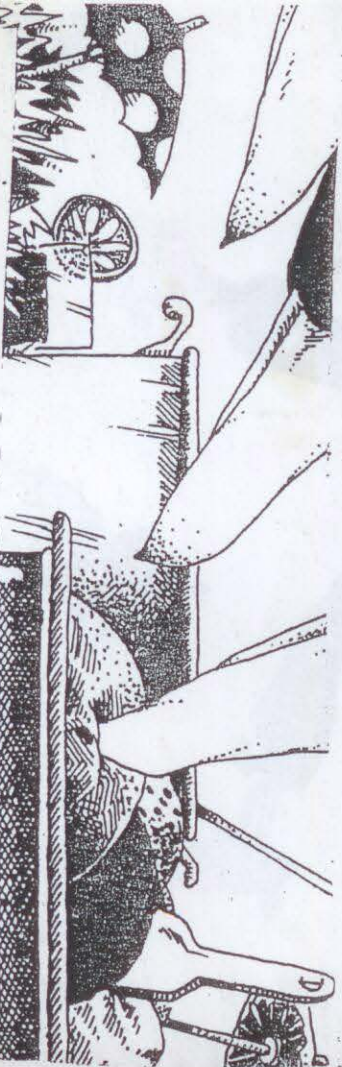
labruca@insiberia.net

ariottosa@insiberia.net

vaginevolanti@bruttocarattere.org

Asilo Occupato, via Bolognese 275, La Lastra, Firenze

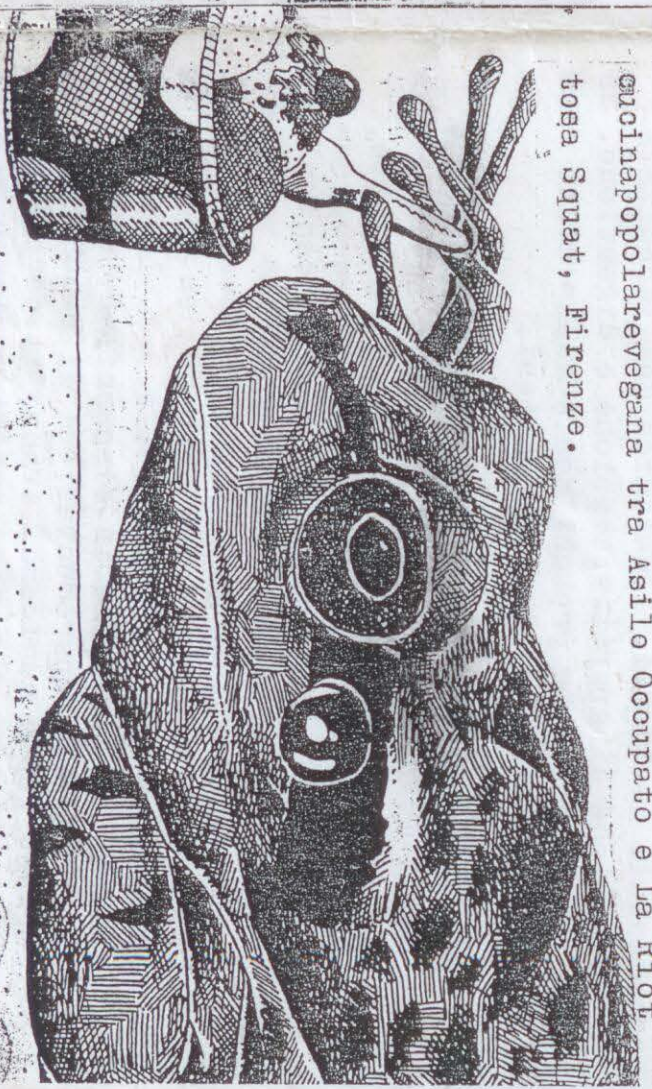
La Riottosa, via Senese 308, Galluzzo, Firenze



IL LIBRETTO de

# La brucca

un prontuario abbecedario ricettario con consigli  
materiali ricette dai primi mesi di tentativi di  
cucinapopolarevegana tra Asilo Occupato e La Riot-  
tosa Squat, Firenze.



estate €2007

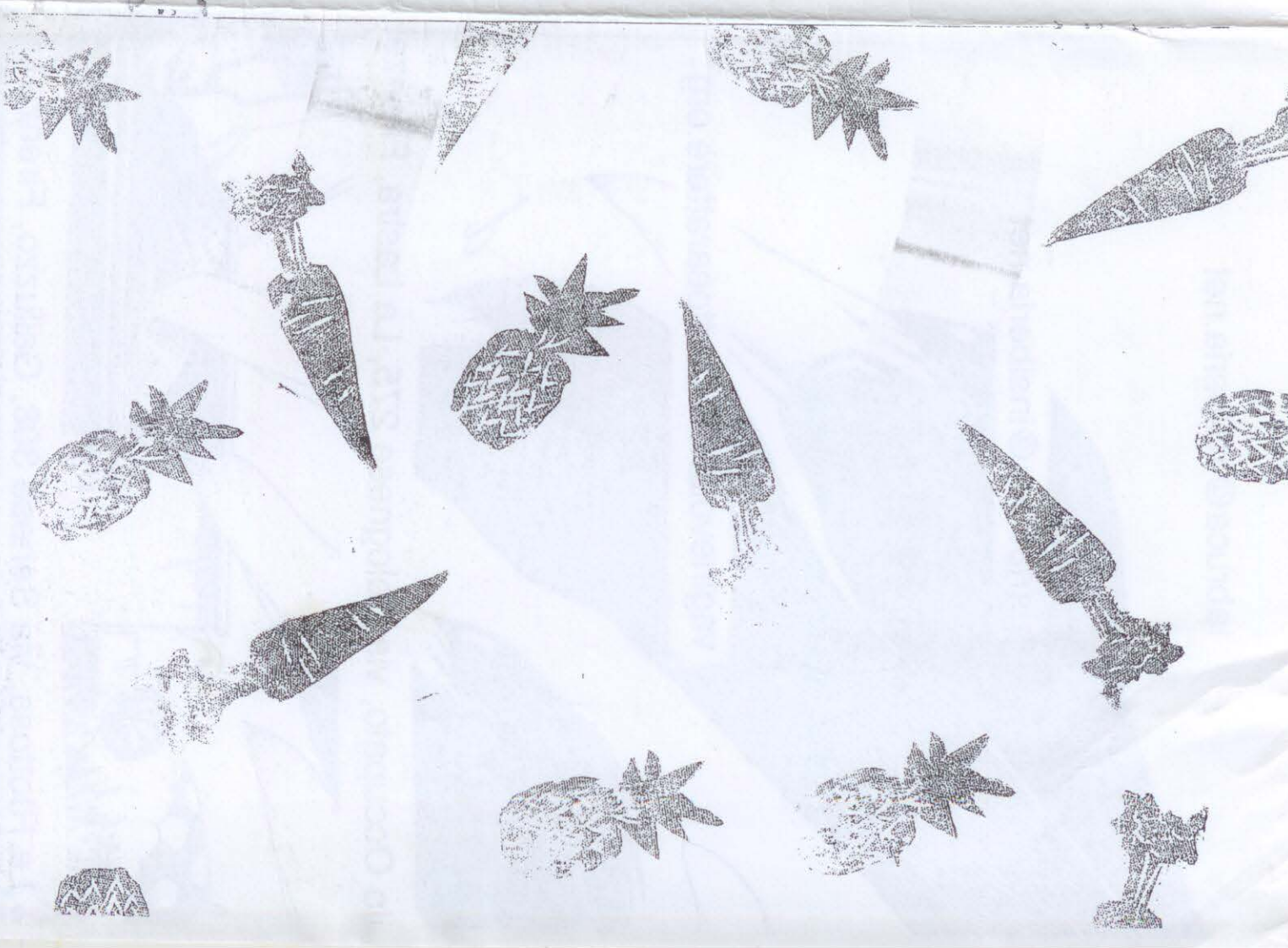


Eccoci qui, senza sognarci minimamente di proporvi un ricettario: dato che la ricetta non esiste, e la dieta, come il denaro, è un'allucinazione collettiva. Il concetto di piatto equilibrato è basato su una percezione intuitiva dei nostri bisogni, che peraltro non è detto siano i vostri; ci sono però delle cose che si mormorano necessarie alla buona sopravvivenza vegana, tipo che i cereali vadano alternati, le proteine non debbano scarseggiare, il colore rallegra e l'insalata sgrassa e altre robe del genere.

Un altro criterio su cui ci siamo basati è la riduzione degli acquisti, la colletta sfrenata ai mercati ortofrutticoli. Questo aspetto è diventato determinante nella scelta del menu, e sollecita secondo noi stimolanti riflessioni sulla catena alimentare: sono le verdure che ci comandano, anche se noi mangiamo loro.

Per quanto riguarda il mondo dentro a un piatto, ci affascinava la casistica della combinazione dei commensali ai tavoli, l'estetica dell'abbuffata, le dinamiche di aperitivizzazione e digestione, ma sono tutte cose che probabilmente hanno avuto meno peso nella scelta delle preparazioni.

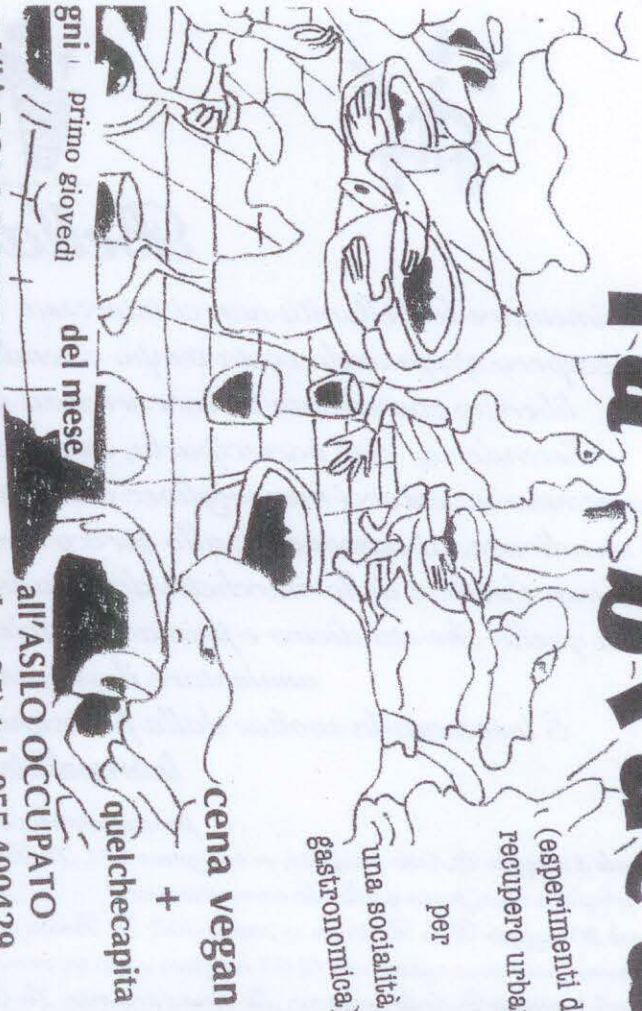
o UN'AVVERTENZA: il denaro è stato inizialmente uno degli ingredienti della brucca. La sua presenza, ridotta al minimo dell'uno-due euri a piatto, era avvertita come necessaria alla prosecuzione del progetto, per garantirne l'aspetto centrale, dell'equilibrio: ovvero, poiché vogliamo mangiare sempre bene, dobbiamo garantirci l'accesso a risorse indispensabili che potrebbero non essere recuperabili (sesamo, shoyu, spezie...). La presenza è stata da subito messa in discussione, e lo è tuttora, attraverso sperimentazioni di brucche bellafica (ognuno porta qualcosa, tranne il portatogliolo), a offerta libera, benefit, autofinanziamento...





# La Brucca

(esperimenti di recupero urbano per una socialità gastronomica)



cena vegan

+

quelchecapita

del mese

all'ASILO OCCUPATO

gni | primo giovedi

@ VIA BOLOGNESE 275 loc. La Lastra (bus 25) tel. 055 400429

## Vegano

GIO 3 MAGGIO @  
ASILO OCCUPATO,  
v. bolognese 275

La Brucca BELLAFRICA  
ovvero:

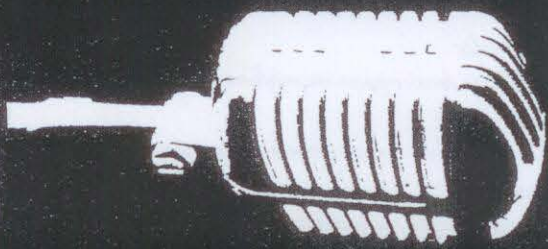
La Lattuga  
cena vegan e  
letture monofoniche

TUTTI PORTANO TUTTO

LO CIBO  
LO BERE  
LO TESTO

Il ricavato sarà  
trasmesso su  
Radio Blackout  
105.25 Mhz (TO)

www.aen.org/blackout




## MONO fonico

CRISTO ALL'AVENA  
crocchette di avena con spinaci

spinaci, avena, pepe, farina per infarinare, olio per friggere.

mettete in poca acqua i fiocchi d'avena ammollo, devono essere collosi ma non fracchi. Lavate (?) lessate e sminuzzate gli spinaci; impastateli con l'avena e se il risultato è troppo verde mettete meno spinaci che se non sta insieme. Fate delle palle un po' schiacciate, passatele nella farina e mettetele a friggere nell'olio quando è molto molto caldo. Lasciatele ad asciugare nella carta del pane o da cucina, il fegato vi ringrazierà...

CARCIOFI O-LA LA'  
carciofi rititi

carciofi, aglio, prezzemolo,  pat. grattato, limone acqua olio

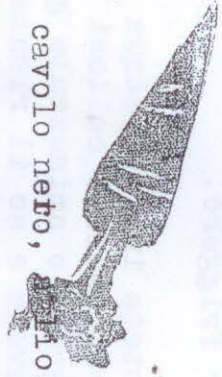
pulite i carciofi fino alle foglie morbide, tagliate la punta e il fondo in modo che stiano in piedi, o seduti, ma non in ginocchioni. Lasciateli in una ciotola con acqua e limone e intanto preparate un battuto di aglio e prezzemolo, a cui aggiungerete il pan da voi grattato. In un tegame alto almeno quanto i carciofi da rititi sistemate i detti rititi carciofotti, dopo averli schiacciati appena tra le mani, in modo che si aprano un po'; su ogni carciofo un po' di battuto, un filo d'olio e versate poi nel tegame acqua fino a mezza altezza dei carciofi. Trovate un pezzo di carta da pane grosso quanto il tegame e copritelo, mettendoci sopra un coperchio: se non si incastra



preciso, metteteci sopra un peso, dimodochè il vapore non esca. Sul fuoco per una mezzora, o finchè non son morvidi. Come dicono i vecchi

**FALLO ALL'ASILO**  
un farro invernale piccante

farro decorticato, bietole, cavolo neto, peperoncino fresco, olio



pulite bietole e cavolo nero, farete sbollentare il cavolo nero levando le coste più grosse che non cuociono MAI, e quando è quasi cotto lo togliete dall'acqua e lo fate saltare in padella con l'aglio o le bietole (meglio se prima tagliate a strisce cavolo è bieta). Cuocete il farro al dente, poi scolatelo e mettetelo con le verdure e il peperoncino in padella per qualche minuto. Pronto

**MATTONATA DI LENTICCHIE**  
patè di lenticchie

lenticchie rosse, margarina, spezie



sciogliete molta molta margarina sul fondo di un pentolino, ricopritela di lenticchie e aggiungete acqua ogni tanto, per non far attaccare. Speziate di gusto e lasciate freddare fino al raggiungimento della consistenza laterizia. A noi ci piace il curry il rosmarino il peperoncino il cumino il finocchio ma non tutti insieme magari

*Electre Party*

**giovedì 7 giugno** @ Asilo occupato: la Soruca presenta: la Cicala: tra tutti non si muove un dito: ore 20.00: *Sugliada*  
costruendo una cena vegana: ore 19.00: *recipere e cucina: ore 20.00: cena*  
**lunedì 20 maggio** @ la Ruotosa, v. senese 808: la Soruca presenta: la Fornica: *condizione avanzata degli sbattimenti*  
*portafoglio a casa, porta quello che vorresti trovare!*  
**giovedì 8 maggio** @ Asilo occupato, v. bolognese 275: la Soruca della Fica: *cena vegana monofornica: ore 20.00: lascia il*  
*prossimamente su queste tavole:*

**labruca@insiberianet**

*È insomma la svolta: dalla prossima volta, se non si brucca non si cena!*

*annientare il già mezzo-odioso denaro:*

*ma quello che sta dietro e prima e, dulcis in furno, il non trascurabile risultato di  
da macchiette e delle marchette da localini, e infine condividere la non solo-serata  
al mendicare, al cassonetto, allo spreco nostro e degli altri), di spogliarvi dei ruolini  
vorenno inventarci meravigliose occasioni di vincere i nostri imbarazzi (di fronte  
Estenderla, cioè parteciparla, senza proporre, ma predisponendo. Allora  
liberato-sosteniamo la concorrenza dei pensionati, e fin qui la bella vita.  
recipere spigolando costa tempo e rende verdure e ganci ortolani, sul mercato  
sperimentare la bellavita non ci interessa, che noi una bella vita la facciamo già. **La***

**Bella Fica**







# la bruca

conato di cucina popolare vegana

ogni terzo lunedì del mese alla "Riotto" alla Rhotto

la Bruca e al Gaiuzzo, SOTTO il Ponte Bailey sulla sr. (davanti alla Certosal. Bus 37 o 68, fermata "Ponte Bailey". Trova le scale e scavalca il guard rail...

**la cicala**

gio 7 giugno  
NON si recupera  
NON si cucina  
NON si sporca  
NON si cena

21:00  
figliada electroparty  
porta da bere!  
all'Asilo Occupato  
Via bolognese 275

**la formica**

sab 19 maggio  
09:30  
spedizioni recupero

lun 21 maggio  
09:30 recupero salvaggio  
12:30  
opera cucina  
20:00  
cena a seguire cifermina

alla Riotto  
Via senese 308

**la bruca presenta: la cicala e la formica**

orgia di cucina popolare vegana

labruca@insiberia.net

2 come vegan 2 in condivisione di godurite e spartimenti senza moneta e con tanta verztura

HERR PEPPERONE  
peperone crudo (giallo)

Il modo migliore di mangiare il peperone è da crudo, come fosse una mela e come fanno quei maiaji dei tedeschi. Se proprio vi facesse schifo, potete abbrustolire appena su una piastra, intero, usandone il gambo per rigirarlo; quando ben sbruciacchiato, pelatelo, tagliatelo a strisce e conditelo con olio e limone, mentax se vi va.



STOP HOMOPHOBIA  
finocchi al pomodoro



finocchi, pomodori, aglio, pepe nero, semi di lino, olio

preparate un'abbondante salsa di pomodoro con tanto aglio, l'olio e pochissimo pepe; non fatela restringere troppo ma spiaccicate bene i pomodori. Sbollentate i finocchi senza esagerare, uniteli a la salsa e cospargeteli di semi di lino. Anche i finocchi a noi ci piacciono durettili.

N.B. un'ovvietà vegan: se le cuocete, le verdure perdono un sacco di robette buone che contengono. Varrà forse la pena di cuocerle sempre il meno possibile, tranne quelle che vi risultano particolarmente indigeste....



## CAPEZZOLI CARAIBICI ceci al latte di cocco

Ceci secchi, latte di cocco, cipolle, cumino, olio

mettete a bagno i ceci, quando sono ammorbiditi scolateli. In una pentola soffriggete la cipolla, aggiungete il latte (lo trovate in lattina nei negozi di prodotti etnici) e i ceci e il cumino. Fate bollire finché i ceci non sono cotti e il latte si è un po' ritirato. Olé!

PASTA INCAVOLATA NERA PER COLPA DI UNA ZUCCA  
pasta saltata con cavolo nero e zucca

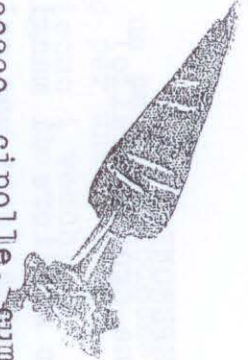
pasta corta, cavolo nero, cipolla, zucca gialla,  
olio

allora. Pulite e scottate in acqua bollente il cavolo nero, in una padellona soffriggete la cipolla e la zucca tagliata a pezzi piccolissimi. Quando il cavolo è quasi pronto scolatelo e buttatelo nella padella tagliato a striscioline. Cuocete la pasta, scolatela al dente e fatela saltare un po' con il sughetto.



CAROTE PREZZEMOLOTE  
carote saltate con prezzemolo

carote, margarina, aglio, prezzemolo  
pulite le carote e tagliatele a rondelle. Soffrite l'aglio tritato nella margarina, buttateci le carote e, quasi a fine, il prezzemolo tritato



## SULLA NECESSITA' DI IMPORTARE LA VOLKUCHE

appunti sparsi e incompleti per una cucina vegana a prezzi popolari e scadenze periodiche  
senza diresi

\*luxus fur alle

tradotto dalla pratica abitativa berlinese, attualmente certo scorritta e sgorrita, ma quantomeno ancora capace di diffondere un immaginario. E irritati c'era già a Kubat dreieck, oggi è in ogni parte della città, lotta a bassissima intensità, sicuramente, e adatta a tempi bui: intanto, a parola piena si ragiona meglio. Sta tutta in recupero corsaro di cibo, in cuche non distribuite, spacco laterale di birre, cuochi a sostenere le spese delle hauser-proiecten o, a volte, le loro, ma comunque piatti unici, ricchi e bilanciati, vegan, per uno due euri, eccezioni di emergenza solide a parte.

Il trucco è ovvio e qui sta il bello, nel de e ti costruire un bisogno vitale (sei quello che mangi) secondo logiche insolite, l'autoproduzione del seitan, coltivazioni di germogli di soia, foglie di manjiana (meglio maschio, per una volta), recuperare recuperare tutti gli avanzi dei consumi della società, scambiare ricette, e, come nella migliore delle diete vegan, acquisire coscienza dei bisogni del corpo, delle proprietà e capacità degli ingredienti, delle ragioni dei procedimenti processi preparazioni presentazioni.

\*questo contesto

non solo una società che fa del mangiare e del bere una somministrazione, in tutto con lo sfruttamento del cirullo - turista (V. categorie professionali: ristorazione come comparto del turistico alberghiero)/ per di più una città che si picca d'esser per eccellenza capoluogo di vacche macedate, e del benessere impellicciato, oltre che regione di caccia e caccia e schiaccia allo strutto, che costa meno anche della margarina.

"Contro", le solite alternative, vegan vegetariana vegetariana con pesce macrobiotica e bio, fruibili come d'abitudine, per noi sostanzialmente inagibili, per prezzi, luoghi, ambienti e filosofie sottese: una tra tutte, la fase gastrica del bolo politico di questa città, della sinistra illuminata e del potere solidale, quindi adesso la moda "sei vegan o vegetariana?", che significa tessere, associazioni, licenze, locali.

\*una prospettiva: VOKU da demo

se mai qualcuno poi avesse voglia di accordarsi a un corteo, che spostandosi spazialmente e geograficamente si spostano necessità scale intenzioni e prospettive: evitando la zuppa nel piatto di plastica, che significa la ricerca del profitto da manifestazione, e, ancora ahimè in negativo, senza cercare l'autopromozione, ma confidando nella scoperta di una formula diffusa per altre cucine popolari vegane...



girellare tra i capannoni e svuotando un po' di cassettoni si recupera, di solito, un bel malloppo di vegetali in avanzato stato di maturazione. La dimensione ingrosso rende il tutto un po' più anonimo e freddo ma potete sempre tentare di chiedere a qualcuno dei rivenditori. Nella nostra esperienza i contatti più utili sono stati con i ragazzi che puliscono il mercato/ se ti prendono in simpatia ti indicano giacimenti di verdura, te li portano, te li tengono da parte.

POI POI ci sono i vari mercati rionali, dimensioni ridotte ma spesso in botte piccola...ci venghiamo in mente piazza delle cure (tutti i giorni, i banchi cambiano), piazza dell'isolotto (e visto che siete lì il martedì potete attraversare l'arno e andare a vedere anche al mercato delle cascine), il mercato del galuzzo in piazza acciaioli (non molto fruttuoso, a dir la verità, ma la RIoTtosa ci fa sempre recuperare, è una questione affettiva...), il mercato sotto lo stadio a campo di Marte, e gli altri andateli a scovare.

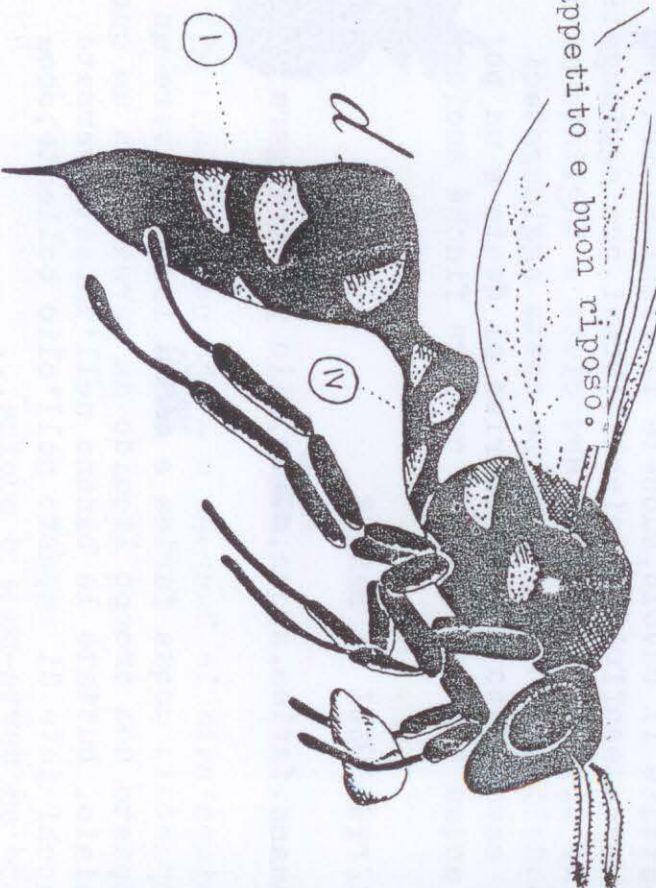
IL PANE si recupera facilmente, basta trovare il proprio fornaio del cuore (che non sia un fanatico anti-accattonaggio né già irrimediabilmente compromesso con suore suorine e altre istituzioni in difesa della miseria altrui).

## SUA MAESTA' IL SEITAN CON SEQUITTO DI CARCIOFI Seitan con carciofi

farina bianca, acqua corrente, salsa di soia, ginger, brodo vegetale, carciofi, aglio, limone, olio

impastare acqua e farina, impasto tipo pane cominciato a lavarlo, manipolandolo di continuo sotto l'acqua corrente... finirete dopo un'eternità quando l'impasto non darà più acqua bianca e somiglierà a chewingum masticato. tagliatelo a striscioline e cuocetelo in un pentolone d'acqua bollente brodo e ginger finché non rassoda, mettetelo ora a marinare nella salsa di soia e acqua di cottura. lasciatelo lì una notte. copate i carciofi metteteli ammollo con acqua e limone. in un padellone soffriggete l'aglio, schiantateci i carciofi e quando sono quasi cotti pure il seitan, fate rosolare il tutto....

buon appetito e buon riposo.





PATATE ALLA GUIDO NO COPYRIGHT  
patate saltate saporite

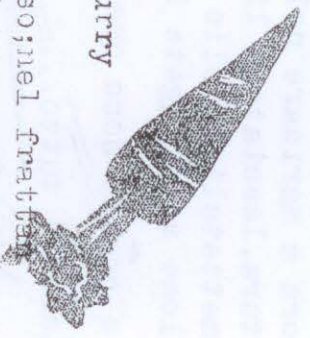


patate, aglio, salvia, rosmarino, olio di semi

Lavate BENTISSIMO le patate perché non dovete sbuciarle. Tagliatele a tocchetti (preferibilmente della stessa dimensione, fai) e buttatele nell'olio che già sfrigola con l'aglio. Quando vi pare aggiungete salvia e rosmarino e fate cuocere rigorosamente coperte. Non vi azzardate a toccarle con una cucchiarella ma metteteci un sacco d'olio all'inzio e fatele saltare con un gesto atletico della padella.

### RISOTTO COL BOTTO

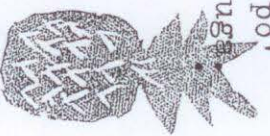
risotto al cavolfiore speziato  
riso cavolfiore carote cipolle curry



scottate il cavolo, cuocete il riso; nel frattempo avrete soffritto le cipolle; bravi, ora aggiungete alle cipolle le carote sbucciate e tagliate a rondelle, quando sono mezza cotte aggiungeteci il cavolo scottato e il riso al dente e un po' d'acqua e il curry. fate cuocere finché asciuga.

### FRIITTELLOZZI DI BANANE

banane, farina, acqua, ~~MAITO~~, olio per friggere



stivacocicabe le bananes a - che non lo siano già impastate acqua farina e ~~MAITO~~ fino ad avere un impasto non troppo liquido da versare con un cucchiario. buttate le banane nell'impasto, versate cucchiariate di impasto nell'olio bollente, scolate su carta-pane o cucina...

PER CHI VOLESSE FARE RECUPERO A FIRENZE:  
ci sono tanti mercati ortofruttilicoli, dimensioni diverse, gente diversa, quartieri diversi. Qualche volta conviene limitarsi a raccattare quanto è già stato buttato via, tante volte merita invece chiedere e fare anche quattro chiacchiere. Insomma, andate a vedere...

### MERCATO CENTRALE

in centro, piazza del mercato o via dell'ariento (per intendersi, vicino a piazza s. Lorenzo)  
tutti i giorni, chiusura alle 14: conviene andare verso le 13.30, chiedere ai banchi ma anche buttarne uno sguardo dove viene raccolta la spazzatura vicino al montacarichi (tutto al 1° piano).

### MERCATO DI S. AMBROGIO

sempre in centro, piazza s. ambrogio (zona s. croce)  
tutti i giorni, chiusura 13.30/14.00, anche qui potete razzolare tra quanto è già stato scartato ma vi merita fare anche il giro dei banchi. Se vivete a Firenze, o pensate di passarci un po' di tempo, avere un contatto amico sul mercato ortofruttilicolo è sempre una buona cosa...

### MERCATO ORTOFRUTTICOLA DI NOVOLI (MERCATIR)

l'ingrosso alimentare dove si riforniscono tutti gli altri mercati fiorentini, una gelida spianata di capannoni alla periferia nord-ovest, vicino al l'imbocco dell'autostrada fi-nord (lo vedete da vi

ale guidoni, l'ingresso è da p.za artom).  
In teoria il mercato è aperto ai privati il martedì e il sabato dalle 9 alle 11, in pratica a piedi si riesce ad entrare quasi sempre (se non si incontrano guardie particolarmente solerti&infami) ma conviene sempre arrivare non oltre le dieci per precedere spazzini e mansionati in ritirata

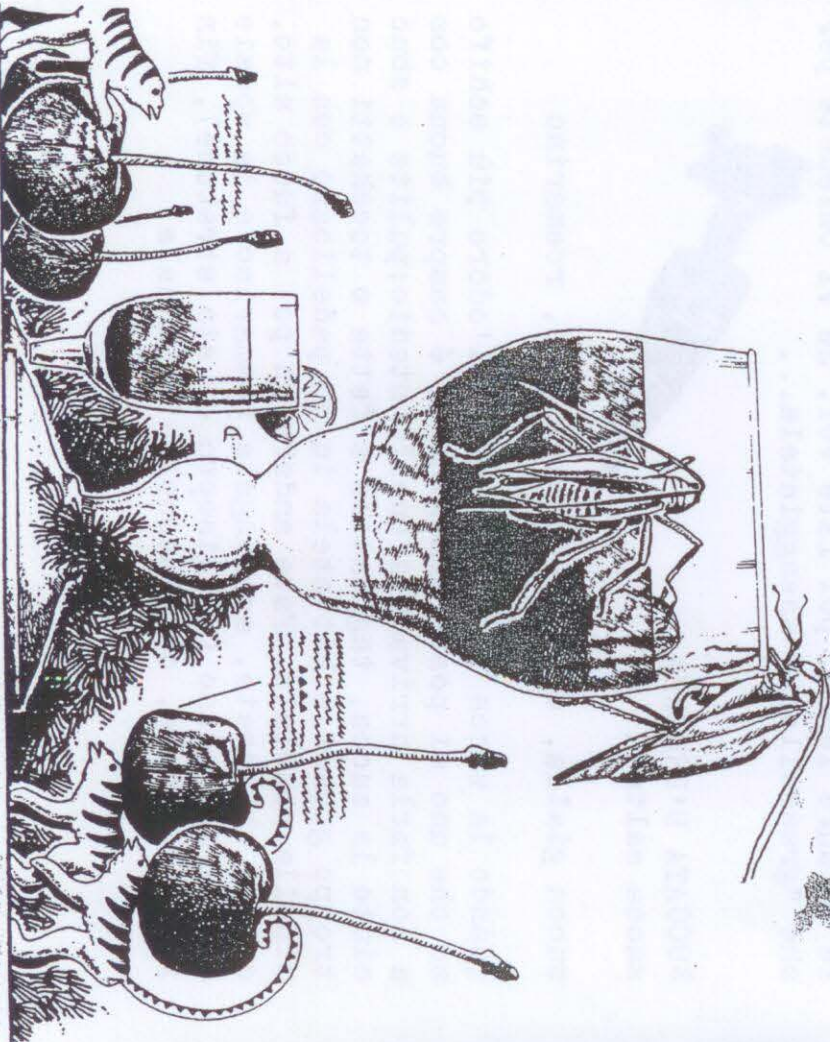


## SPECIAL GUEST: CIELO E TERRA

ricetta preventiva, avremmo voluto farla ma non l'abbiamo mai fatta, la faremo

patate, cipolle dorate, mele, olio, cannella

pelate e pulite patate e mele, tagliatele a pezzi della misma grandezza e buttatele a cuocere in una pentola con tanta acqua bollente. Intanto fate soffriggere la cipolla tagliata grossa e spolverata di cannella. Quando patate e mele sono pronte scolatele, mettetele in un recipiente e buttateci sopra le cipolle con l'olietto di cottura, mescolate, pronti!



## PACMAN MANGIATOFU

cavoletti di bruxelles ripieni di tofu e noci

cavoletti di bruxelles, tofu, noci, olio, pepe

mettete i cavoletti puliti a cuocere in acqua bollente, attenti a non farli spappolare! Intanto sbollentate pure il tofu e poi spiaccicatelolo con una forchetta dentro una ciotolina. Tritate le noci -se avete un tritattutto, senno' battetele con un martello o contro il muro o passateci sopra con la macchina- e unitele al tofu aggiungendo un po' di olio e pepe finché il tutto non diventa una specie di crema da tartine. A codesto punto il lavoro di precisione: con un coltello aprite i cavoletti senza tagliarli completamente a metà, nella spaccatura pigiateci la crema di tofu. Viene fuori una cosa pesantissima...

## C'E' PASTA PER TE

pasta pasticcciata al forno

pasta corta, margarina, farina integrale, brodo vegetale, cipolle, finocchi, curry

dovete preparare una vagonata di besciamella, dunque mettete a sciogliere la margarina in una pentola con i bordi alti. A scioglimento raggiunto buttate la farina mescolando bene finché il tutto non si è un po' rappreso (ma non troppo!). Cominciate ad aggiungere il brodo rimpinzando e cuocete a evitare la formazione del maledetto strato grasso, continuando mettendo poco brodo alla volta fino ad avere una besciamella abbastanza liquida. Fate soffriggere le cipolle e aggiungete i finocchi tagliati a pezzi piccoli e preventivamente scottati, inondate di curry e ultimate la cottura. Cuocete la pa-





sta, sciolatela al dente e impiastricciatela ben bene con il verdurame e quasi tutta la besciamella, poi schiantate il tutto in una pirofila da forno meglio se con i bordi ~~alti~~ alti e preventivamente unta con un po' di margarina, coprite con la restante besciamella e infornate finché la parte superiore non si é abbronzata.



LENTICCHIE CAROTE E SEDANO: PARI DIGNITA'  
lenticchie in padella, da mangiarsi anche fredde

lenticchie secche, carote, sedano, olio, peperoncino fresco

mettere le lenticchie in tanta acqua, far bollire finché non sono quasi cuotte. Spengere. Pulire e tagliare a tocchetti sedano e carote, fare rosolare a puntino quindi aggiungere le lenticchie e il peperoncino tagliuzzato. Far cuocere finché serve. Magnatevele calde o fredde come preferite.

SUPERTORTA  
torta banane&cioccolato



farina, zucchero, olio di semi, acqua, lievito in polvere, cioccolato fondente, banane

in una ciotola mescolate 2 parti e mezzo di farina, una parte di zucchero, un pochino di lievito e una parte di olio, mescolando bene per non far venire i maledetti grumi. Aggiungete poi una parte e mezzo d'acqua: sembrerà uno schifo all'inizio ma con tanta convinzione si amalgamerà. Sciogliete due tavolette di cioccolato a bagnomaria e buttatele nell'impasto insieme alle banane <sup>tagliate</sup>

cremina. mettetela in un contenitore o in uno stampo e fatela freddare benbenino in frigo.

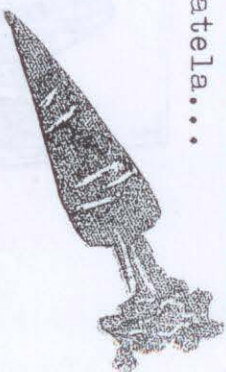
SALSETTA GRASSELLIOSA  
crema di rucola



rucola, olio, aglio, arachidi

come in tutte le cremine simil pesto o c'avete un frullatore o siete dei maghi del pestello, comunque: lavate la rucola, asciugatela e frullatela o pestatela aggiungendo l'olio a filo. Aggiungete, continuando a frullare (o pestare) l'aglio tritato e le arachidi sminuzzate. Insistete finché non é cremoso&omogeneo. Noi l'abbiamo mangiata sul pane ma pensiamo possa risultare gustosetta anche con le verdure lesse, poi fate voi. Se vi chiedete perché "grassellosa" assaggiatela...

ZUCCATA D'URGENZA  
zucca saltata



zucca gialla, cipolle dorate, olio, rosmarino

quando la zucca va a male emana l'odore più schifoso che uno si possa immaginare, é sempre buona cosa a non farla arrivare a quello stadio; pulite e sbucciate la zucca, tagliatela a fette o tocchetti non troppo grossi e buttatela in un padello con la cipolla rosolata. Fate andare un po' a fuoco alto, quindi abbassate, aggiungete rosmarino e le spezie che vi aggradano (il ginepro ci sta strabene), finite di cuocere, oplà! mooolto autunnale



sce, quindi poco.

p.s.

L'insalata cernobyl ha un aspetto bruttino, gialli  
na con delle striature violacee tipo radichio tre  
vigiano, però é buona a mangiarsi. Insomma se non  
la trovate va bene qualunque cosa abbia la consist  
enza tipo radichio. Oppure il prossimo vegetale  
indefinibile che incontrate potrà diventare il vos  
tro cernobyl...

SALSFET  
vin aigrette per insalata



come si sa, la vinaigrette é come l'ellera, dove  
s'attacca more, così così il mio core si é attac  
cato a una ricetta / ma la vinaigrette non ha con  
fini... mescolate bene:

olio di semi di girasole, poco olio di oliva, sho  
yu, ginger tritato, pepe, possibilmente bianco,  
qualche goccia di aceto di mele, basta.

PATEMA DI CANNELLINI

Crema di cannellini profondamente emozionante

fagioli cannellini secchi, cipolle, olio, salvia,  
rosmarino, pepe



allora, solita storia: mettete a bollire i fagio  
li, più a lun go se prima non li avete tenuti in  
ammollo. Fate rosolare la cipolla, buttateci in  
sieme i fagioli quando son cotti e fate insaporir  
un po' tutto insieme. Togliete dal fuoco, aggiun  
gete salvia e rosmarino e pepe, frullate oppure

ate o spiaccicate, come preferite voi. Tutto in  
teglia unta e un pelino infarinata in forno basso  
(180°X, 200° massimo). E' pronta quando dentro é  
asciutta.

FIORI INFIORATI CON PATATE(RIOTTOSE)°  
fiori di zucca rüpieni

fiori di zucca, patate, olio, porri, pepe, pangrattato



pelate e lessate le patatozze, lavate i porri e me  
tteteli a soffriggere tagliati a rondelle. Quando  
sono pronti mescolateli alle patate schiacciate in  
modo da ottenere un qualcosa di omogeneo e condite  
lo a piacimento. Operazione delicata: pulite i fio  
ri e toglieteli il pistillo senza romperli, quindi  
riempiteli con l'impasto in modo da farli diventa  
re belli cicciotti; sistemateli in una teglia un  
po' unta e spolverateli di pangrattato. In forno  
non troppo caldo non troppo a lungo.

° ovvero, se la patata viene dall'orto della Riot  
tosa il tutto é più buono.

STORTALATA INFINOCCIATA  
torta di finocchi e cipolle

farina, margarin a oppure olio di semi, acqua, fi  
nocchi, cipolle, spezie

impastate la farina con la margarina (o con l'olio  
) , aggiungendo anche un po' d'acqua per far diven  
tare l'impasto elastico e non tutto sbricioloso.





Intanto pulite i finocchi e tagliateli a pezzi piccoli, mettete a soffriggere le cipolle. Quando sono dorate unite i finocchi e fate cuocere a fuoco basso coperto, aggiungendo dell'acqua se serve, per non fare attaccare l'gni cosa. Stendete la pasta su una teglia oleata e buttateci sopra le verdure, scolando l'acquetta se ce n'è troppa. Se avete abbastanza pasta potete anche ricoprire le verdure oppure farci delle striscioline sopra tipo crostata oppure fate un po' come vi pare. Cuoce in forno a temperatura media, la pasta è pronta quando è abbronzata.

**CETRIOLI SOCIALITA' ZERO**  
insalata saporita di cetrioli

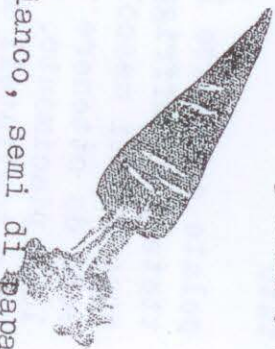
Cetrioli, aglio, olio, aceto bianco, semi di papavero

Pulite sbucciate e tagliate a rondelle i cetrioli, sbucciate e tritate gli spicchi d'aglio, buttate tutto in un ciotolo da insalata, condite olio aceto e semi di papavero, rapidisssssimai!

**POLPETTINE UOVOSAURE**  
polpettine di fave

Fave (o baccelli, che dir si voglia), aglio, cumino, pangrattato, olio per friggere, farina

trituate le fave (ovviamente sbucciatele prima): qui vi tocca usare un frullatore oppure darci veramente dentro con la mezzaluna. Aggiungete aglio tritato, cumino, un filino d'olio e pangrattato per dare un po' di sodezza (?). Fate delle palline e pas-



satete nella farina, poi friggetele in abbondante olio caldocaldo. Lasciatele asciugare su carta da pane o da cucina.

**BOUQUET DI CANNELLINI**  
fagioli speziati alle mele

fagioli cannellini secchi, cipolle dorate, mele, curcuma, cannella, cumino, pepe, finocchio, chiodi di garofano, peperoncino, zucchero di canna, olio

fate cuocere i fagioli cannellini in abbondante acqua (se non li avete messi prima in ammollo ci vorrà un bel po'). In un padellozzo a sponde alte fate soffriggere la cipolla quindi aggiungete le spezie e fate insaporire, buttate le mele a fette sottili e lo zucchero di canna, fate andare un altro po' poi mettete anche i fagioli con un po' dell'acqua di cottura giusto per non far attaccare. Lasciate cuocere tutto insieme un pochetto. Se per qualche motivo avete il naso chiuso cambiate ricetta.

**ORZO CAROTE&CERNOBYL**

orzo saltato con carote e una verdura a noi sconosciuta che sembrandoci qualcosa di geneticamente mutato ma probabilmente derivante da una varietà di insalata abbiamo chiamato "insalata cernoby1"

orzo, carote, cipolle, insalata cernoby1, olio

scottate, no scusate, bollite l'orzo e scolatelo al dente. Fate soffriggere cipolle e carote a rondelle, quando le carote sono abbastanza morbide unite l'orzo e l'insalata cernoby1 tagliata a striscioline. Deve cuocere finché l'insalata non appassisca.

