



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GIUSEPPE CELLI"
IPSSAR di Piobbico

do **action**
CIBO / COME RIUSO E SALUTE

“CRESC TAJAT SAL SUG DL’ORT”

“*CRESC-TAJAT*” dette anche “*CRESCCE TAGLIATE*” sono uno dei pilastri della cucina marchigiana, in particolare modo dell’entroterra Pesarese, dove la ricetta si tramanda da generazioni attraverso la sapiente maestria delle nonne. Nasce come piatto povero, come riciclo di quello che era l’avanzo di polenta del giorno prima.

La polenta, diffusa in tutta Italia, nelle Marche rappresentava il pasto quotidiano principale, tanto che a noi marchigiani venne dato l’appellativo “*MARCHESCIA MAGNA PULENDA*”.

“*DLA POLENTA EN SE BUTTA VIA MANCA L’OSS!*”

ovvero

“*DELLA POLENTA NON SI BUTTA VIA NEANCHE LE OSSA!*”

infatti gli avanzi, comprese le croste che si creavano durante la cottura lungo i bordi del classico calderone in rame appeso sopra il fuoco del camino, venivano impastati con acqua e farina fino ad ottenere una consistenza tale da permetterne la tradizionale stesura, rigorosamente a mano con il matterello, di una sfoglia

tonda spessa circa 2-3 mm (da qui deriva il nome *crescia*), e poi successivamente tagliata a forma di rombi.

Cotte in acqua bollente, generalmente, venivano condite con il cosiddetto “*SUGO FINTO*”, salsa povera che ingannava i palati poichè senza carne assomigliava al classico ragù: preparata con un soffritto di lardo “*lont*”, cipolla “*scpolla*”, sedano “*seller*”, e carota “*carot*”, con l’aggiunta di pomodoro “*pumdor*” veniva fatta sobbollire lentamente per circa un ora.

La loro caratteristica di essere ruvide gli permette di poter essere abbinare a qualunque salsa.



INGREDIENTI

“CRESC TAJAT”

200g Polenta “del giorno prima”

200g Farina tipo 1 Bio

1 Uovo

Gli ingredienti possono variare poiché questa ricetta, come dicono le nonne...
“se fa a occhi”

Essendo composta da polenta si hanno variabili che influenzano la riuscita finale del prodotto
(es. idratazione e temperatura della polenta).

INGREDIENTI

“SUG DL’ORT”

Verdure di stagione:

Zucchine, Carciofi, Bietole, Vitalbe, Asparagi;

Legumi:

Fave, Piselli;

Soffritto:

Sedano, Cipolle, Carote, Aglio;

Casciotta d’Urbino;

Olio Evo Cartoceto;

Vino Bianco;

Erbe locali:

timo limone, finocchietto selvatico;

Aromi

Peperoncino, Pepe Nero, Sale, Zeste di arancia/limone.

Gli ingredienti sono appositamente redatti senza la pesistica poiché questa ricetta, come dicono le nonne...

“se fa a occhi”

Qua essendo una pietanza che si può preparare durante tutto l’anno, le quantità e la tipologia di verdure varia a seconda della disponibilità stagionale.

PROCEDIMENTO

“CRESC TAJAT”

In una spianatoia in legno “*TLA PANERA*” mettere la polenta e la farina a mo di fontana, aggiungere un uovo, e incominciare ad impastare, se necessario aggiungere acqua o farina, il composto finale dovrà risultare morbido, liscio e omogeneo.

Farlo riposare coperto per circa 20 minuti, preferibilmente in frigorifero.

Stendere una sfoglia sottile circa 2-3 millimetri. Tagliare alla forma desiderata, la forma classica e tradizionale è quella del rombo (vedi pag 4).

PROCEDIMENTO

“SUG DL’ORT”

In una casseruola *“TL’A PENTLA”* mettere l’olio, il soffritto, le erbe aromatiche e gli aromi, stufare.

Aggiungere le fave e i piselli, sfumare con il vino bianco e portare a cottura.

Nel frattempo lavare e preparare le verdure a proprio piacimento, rispettando i tempi di cottura di ognuna di esse, aggiungerle al sugo principale.

L’ottimale è lasciarlo riposare 1 o 2 ore prima di unirlo alla pasta.

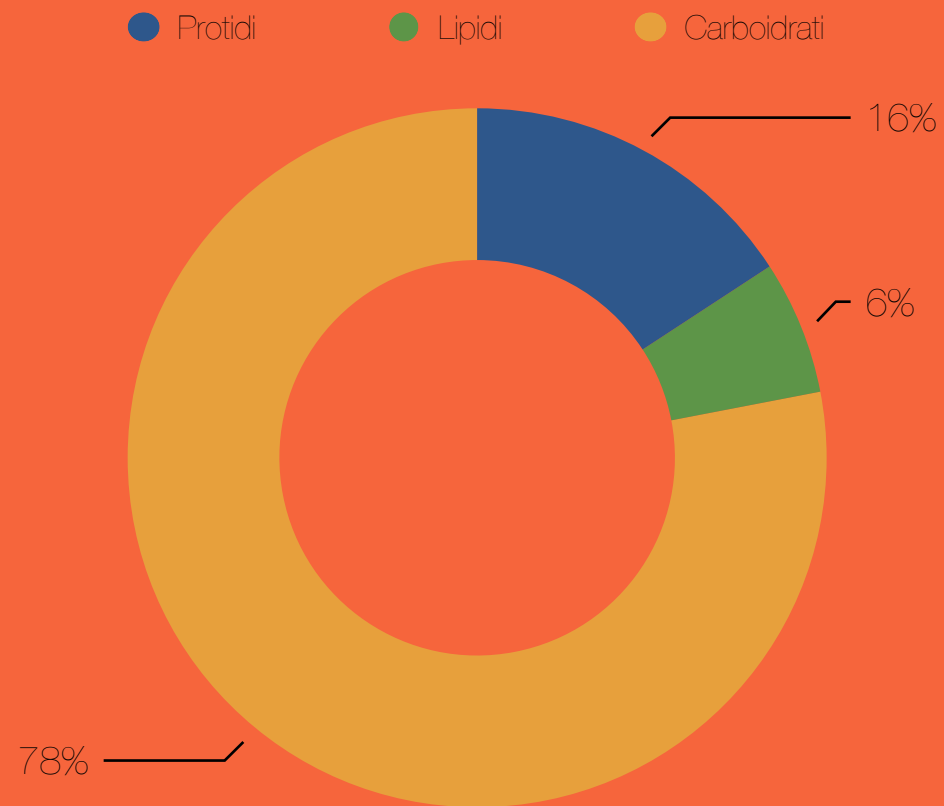
Servire con una grattata di Casciotta d’Urbino





ANALISI NUTRIZIONALE

“CRESC TAJAT SAL SUG DL'ORT”



	Peso netto 10 pax	Peso netto 1 pax	Protidi	Lipidi	Carboidrati	Amidi	Zuccheri solubili	Fibra alimentare	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riblofavina	Niacina	Vitamina A ret. eq.	Vitamina C	Vitamina E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg
Farina Tipo 1	400	40,00	11,5	1	76,2	67,7	1,8	2,9	341	1426	2	140	0,9	18	160	0,25	0,04	1,20				
			4,60	0,40	30,48	27,08	0,72	1,16	136,40	570,40	0,80	56,00	0,36	7,20	64,00	0,10	0,02	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
Polenta	400	40,00	8,7	2,7	80,8	72,1	1,5	3,1	362	1515	1	130	1,8	6	99	0,35	0,10	1,90	67			
			3,48	1,08	32,32	28,84	0,60	1,24	144,80	606,00	0,40	52,00	0,72	2,40	39,60	0,14	0,04	0,76	26,80	0,00	0,00	0,00
Uova	240	24,00	12,4	8,7					128	535	137	133	1,5	48	210	0,09	0,30	0,10	255			371
			2,98	2,09	0,00	0,00	0,00	0,00	30,72	128,40	32,88	31,92	0,36	11,52	50,40	0,02	0,07	0,02	61,20	0,00	0,00	0,00
Zucchine	150	15,00	1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	11	47	22	264	0,5	21	65	0,08	0,12	0,70	6	11		
			0,20	0,02	0,21	0,02	0,20	0,18	1,65	7,05	3,30	39,60	0,08	3,15	9,75	0,01	0,02	0,11	0,90	1,65	0,00	0,00
Bietole	300	30,00	1,3	0,1	2,8	0	2,8	1,2	17	71	10	196	1,0	67	29	0,03	0,19	1,80	263	24		
			0,39	0,03	0,84	0,00	0,84	0,36	5,10	21,30	3,00	58,80	0,30	20,10	8,70	0,01	0,06	0,54	78,90	7,20	0,00	0,00
Asparagi di bosco	150	15,00	4,6	0,2	4,0		4,0	0	35	146	5	198	1,1	25	90	0,13	0,43	1,50	155	23		
			0,69	0,03	0,60	0,00	0,60	0,00	5,25	21,90	0,75	29,70	0,17	3,75	13,50	0,02	0,06	0,23	23,25	3,45	0,00	0,00
Fave	50	5	5,2	0,4	4,5	2,1	2,2	5,0	41	171	17	200	1,7	22	93	0,11	0,11	1,27	11	33		
			0,26	0,02	0,23	0,11	0,11	0,25	2,05	8,55	0,85	10,00	0,09	1,10	4,65	0,01	0,01	0,06	0,55	1,65	0,00	0,00
Piselli	50	5,00	5,5	0,6	6,5	2,3	4,0	6,3	52	217	1	193	1,7	45	97	0,20	0,08	2,60	64	32		
			0,28	0,03	0,33	0,12	0,20	0,32	2,60	10,85	0,05	9,65	0,09	2,25	4,85	0,01	0,00	0,13	3,20	1,60	0,00	0,00
Cipolla Bianca	50	5,00	1	0,1	5,7	0	5,7	1,0	26	110	10	140	0,4	25	35	0,02	0,03	0,50	3	5		
			0,05	0,01	0,29	0,00	0,29	0,05	1,30	5,50	0,50	7,00	0,02	1,25	1,75	0,00	0,00	0,03	0,15	0,25	0,00	0,00
Carote	25	2,50	1,1	0,2	7,6	0	7,6	3,1	35	147	95	220	0,7	44	37	0,04	0,04	0,70	1148	4		
			0,03	0,01	0,19	0,00	0,19	0,08	0,88	3,68	2,38	5,50	0,02	1,10	0,93	0,00	0,00	0,02	28,70	0,10	0,00	0,00
Sedano	25	2,50	2,3	0,2	2,4	0,2	2,2	1,6	20	84	140	280	0,5	31	45	0,06	0,19	0,20	207	32		
			0,06	0,01	0,00	0,01	0,06	0,04	0,50	2,10	3,50	7,00	0,01	0,78	1,13	0,00	0,00	0,01	5,18	0,80	0,00	0,00
Aglio		0,00	0,9	0,6	8,4	0	8,4	3,1	41	171	3	600	1,5	14	63	0,14	0,02	1,30	5	5		
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Casciotta d'Urbino	60	6,00	21,10	31,50	1,71							410,83	0,08		0,35							71
			1,27	1,89	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio	50	5,00			99,9				899	3762			0,2						36		22,40	
			0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	1,12
Vino	50	5,00						10,1	71	296	4	61	1,0	9	74	0,01	0,05					
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	3,55	14,80	0,20	3,05	0,05	0,45	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	4	0,40									38758	8	0,33	24	0							
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,03	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	2004,00	200,40	14,27	5,60	70,57	56,16	3,80	4,18	379,75	1588,63	228,29	310,26	2,26	55,16	202,95	0,32	0,29	2,38	230,63	16,70	1,12	93,30
	IPSSAR di Piobbico 12																					

ALLERGENI

"CRESC TAJAT SAL SUG DL'ORT"

Glutine

Sedano

Uova

Latticini



Falcioni Nicola

Babbini Edoardo

Ghigi Irene

Tontini Nicolas

Alessandrini Filippo

Ravizzone Alessandro

Pierantonietti Tommaso

Mariani Francesco

Docenti

Prof.ssa **Cerasi** Aurora

Prof. **Mascarucci** Fausto

