



## LE RICETTE PER GUSTARE IL GRANO

*Alimento antico, nutriente e sano*

### UN PO' DI STORIA

La coltivazione del **grano** risale a 5.000 anni fa e sin dall'antichità esso ha rappresentato l'elemento principale di una alimentazione sana, semplice e nutriente.

Il grano è un cereale - che si distingue in GRANO DURO e GRANO TENERO - a frattura farinosa, da cui si ottengono pane e dolci.

Nella nostra città, *Rutigliano*, è tradizione il consumo di grano duro, precedentemente brillato, utilizzato per la preparazione di molte ricette, tutte sfiziose e particolari.

### COMPOSIZIONE CHIMICA DEL GRANO

**Amido** 67-72%; **proteine** 9-18%; **acqua** 8-19%; **cellulosa** 2-3%; **grassi** 1,2-2%; **zuccheri** 2-3,5%; **sostanze minerali** 1,5-2%. L'embrione è ricco di grassi, sostanze proteiche, fermenti e vitamine.

Sostanze minerali: **potassio** 0,57%; **fosforo** 0,42%; **zolfo** 0,19%; **magnesio** 0,17%; **cloro** 0,05%; **sodio** 0,009%; **silice** 0,006%; tracce di **ferro, zinco, manganese, rame**, ecc..

### COME CUCINARE IL GRANO (*preparazione di base per 6 persone*)

Lavare 500 g. di grano in acqua corrente e, quando è ben pulito, versarlo in una pentola con 5 litri di acqua. Cucinare a fiamma alta fino alla bollitura e poi abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa un'ora e mezza. Non mescolare il grano durante la cottura. A cottura ultimata, salare a piacere e scolare. Se il grano dev'essere utilizzato per preparare dei dolci, non occorre aggiungere il sale durante la cottura. Questo tipo di cottura è la base per la successiva preparazione di ogni altra ricetta.

### COME CONSERVARE IL GRANO COTTO

il prodotto mantiene inalterate le sue proprietà se tenuto in frigorifero per non più di una settimana. Al momento di utilizzarlo, per preparare la ricetta desiderata, è opportuno preparare una casseruola con dell'acqua in ebollizione, immergendovi il grano per circa 5 minuti.

## RICETTARIO

*Ricetta n°1*

### INSALATA DI GRANO (ANTIPASTO)

Versare il grano cotto in una terrina ed aggiungere - a volontà - sottaceti, pomodori freschi, wurstel e salumi tagliati in piccoli pezzi. Il piatto può essere servito sia freddo che caldo.

*Ricetta n°2*

### CANNELLONI RIPIENI DI GRANO

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg di cannelloni
- 500 g di grano precedentemente cotto

---

**Il Piatto della Salute s.r.l.**

S.P. Rutigliano-Adelfia, km. 1

70018 Rutigliano BA

tel. 080 4761738 - fax 080 4767107

[www.ilpiattodellasalute.it](http://www.ilpiattodellasalute.it)

[info@ilpiattodellasalute.it](mailto:info@ilpiattodellasalute.it)

- 200 g di carne tritata
- 50 g di mortadella sminuzzata
- 600 g di mozzarella a pezzettini
- 4 o 5 uova fresche
- 1 mestolo di sugo di pomodoro
- formaggio grattugiato quanto basta

Amalgamare bene il grano già cotto con tutti gli ingredienti elencati e quindi riempire i cannelloni con il composto. Cospargere il fondo di una teglia con sugo di pomodoro e formaggio: sistemarvi i cannelloni ripieni l'uno vicino all'altro. Condire ancora con sugo e formaggio ed infornare a 200°C per un'ora circa.

*Ricetta n°3*

### **TIMBALLO DI GRANO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 100 g di mortadella affettata
- 500 g di mozzarelle
- 300 g di carne tritata
- 500 g di pelati o di passata di pomodoro
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio di oliva q.b.
- sale
- basilico o prezzemolo
- aglio o cipolla

In un tegame soffriggere nell'olio d'oliva un dente d'aglio (o della cipolla finemente affettata, se preferita); unire la carne tritata ed aggiungere basilico o prezzemolo.

Sfumare con vino bianco fino al completo assorbimento. Aggiungere i pelati o la passata di pomodoro. Continuare la cottura per circa un'ora.

In una terrina unire al grano già cotto la mortadella e la mozzarella a pezzetti; condire con formaggio e sugo di pomodoro. Cospargere il fondo di una teglia da forno con del sugo di pomodoro e disporvi il composto con il grano. Cospargere anche la superficie con del composto con sugo di pomodoro ed altro formaggio; infornare a 180°C per circa un'ora.

Per ottenere un piatto più ricco e gustoso si possono aggiungere al composto col grano delle melanzane a dadini soffritte in olio d'oliva.

*Ricetta n°4*

### **MELANZANE RIPIENE DI GRANO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 3 melanzane nere
- 150 g di mortadella a fette
- 500 g di mozzarelle
- 1 litro di passata di pomodoro
- 3 uova
- 2 foglie di basilico
- formaggio grattugiato q.b.
- olio di oliva
- sale

In una casseruola soffriggere in olio d'oliva aglio e basilico; aggiungere la passata di pomodoro ed ultimare la cottura.

Tagliare a metà le melanzane per il lato più lungo e svuotarle con un coltello, mantenendosi ad un centimetro circa dal bordo, ottenendo così delle coppe. Soffriggere la polpa ricavata - precedentemente tagliata a dadini - ed anche le coppe in abbondante olio d'oliva e scolarle bene eliminando l'olio in eccesso dopo la frittura, aiutandosi con della carta assorbente.

Riempire ognuna delle coppe con un composto di grano (cotto in precedenza), melanzane a dadini, mortadella e mozzarella a pezzetti, uova intere, formaggio e circa tre mestoli di sugo di pomodoro. Disporre le melanzane ripiene in una teglia da forno, il cui fondo sia stato cosparso di sugo di pomodoro. Cospargere la superficie delle melanzane con altro sugo di pomodoro e formaggio ed infornare a 200°C per un'ora circa.

*Ricetta n°5*

**GRANO ALLA MARINARA**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 200 g di piccoli totani (o calamari)
- 300 g di cozze nere
- 300 g di vongole
- 300 g di gamberetti
- 500 g di pomodori pelati
- olio di oliva
- prezzemolo
- pepe nero
- aglio tritato
- poco sale

In una casseruola soffriggere in olio d'oliva l'aglio ed il prezzemolo tritati finemente. Aggiungere i totani ed i gamberetti sgusciati e lasciare andare a fuoco vivace per qualche minuto. Unire i pelati e continuare la cottura per venti minuti aggiungendo, infine, cozze nere e vongole sgusciate. Terminare la cottura dopo altri dieci minuti. Condire il grano con il sugo ottenuto e guarnire con prezzemolo spolverizzando con pepe nero.

*Ricetta n°6*

**GRANO, PATATE E COZZE**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 1 kg di patate
- 1 kg di cozze nere
- 500 g di pomodori pelati
- aglio
- prezzemolo
- formaggio grattugiato q.b.
- olio di oliva
- poco sale
- pepe nero

Ungere una teglia con olio d'oliva e disporvi uno strato di patate sottilmente affettate. Condire le patate con prezzemolo, olio, aglio tritato, formaggio e sugo di pomodoro (preparato con pomodori pelati, olio, prezzemolo ed aglio).

In una terrina condire il grano già cotto con olio d'oliva, prezzemolo, formaggio, aglio tritato, pepe e sugo di pomodori pelati. Con il composto così ottenuto, e ben amalgamato, coprire le patate, disponendovi in ultimo uno strato di cozze nere ancora chiuse.

Disporre un altro strato di patate affettate seguito da uno strato di composto ed uno strato di cozze.

Versare nella teglia dell'acqua calda, appena salata, fino ad ottenere la copertura dell'ultimo strato. Infornare a 180°C per circa un'ora.

*Ricetta n°7*

**GRANO ALLA PUTTANESCA**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 250 g di pomodori pelati

- 4 cucchiaini di passata di pomodoro
- 5 carciofini sott'olio
- un pugno di olive nere denocciolate
- un cucchiaino di capperi
- 300 g di funghi champignon freschi
- 2 denti d'aglio
- olio d'oliva
- origano
- pepe nero (o peperoncino)

In una casseruola soffriggere l'aglio in olio d'oliva. Aggiungere i funghi affettati e lasciarli andare a fuoco lento finché non hanno perso la loro acqua. Aggiungere i pomodori pelati e la passata di pomodoro e cuocere per circa 15 minuti; unire tutti gli altri ingredienti e continuare la cottura per altri 10 minuti. Regolare di sale solo all'occorrenza. Con il sugo così ottenuto condire il grano precedentemente cotto.

*Ricetta n°8*

### **GRANO ALL'ARRABBIATA**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 200 g di pancetta
- 500 g di funghi (possibilmente di genere pleurotus)
- 250 g di pomodori pelati
- 1 peperoncino piccante
- olio d'oliva q.b.
- sale

Soffriggere in una padella, con poco olio, la pancetta, il peperoncino e l'aglio. Aggiungere i funghi tagliati a fettine e lasciarli andare fino alla completa evaporazione della loro acqua. Aggiungere i pomodori pelati e continuare a fuoco medio per circa 20 minuti. A cottura ultimata versare nella padella il grano già cotto ed amalgamare il tutto aggiustando di sale. Spolverizzare con formaggio grattugiato.

*Ricetta n°9*

### **GRANO, CAVATELLI E FAGIOLI**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano cotto
- 500 g di cavatelli baresi
- 200 g di fagioli secchi
- 250 g di pomodori pelati o passata di pomodoro
- 2 o 3 pomodori freschi
- aglio
- sedano
- olio
- basilico
- sale
- formaggio grattugiato

Lessare i fagioli con aglio, sedano e pomodori freschi; a cottura ultimata condirli con un giro d'olio di oliva. In una casseruola soffriggere olio, basilico e aglio, aggiungere i pomodori pelati e lasciare andare per circa 20 minuti.

Tuffare i cavatelli in acqua salata bollente e scolarli dopo una breve cottura. Unire i cavatelli al grano cotto, aggiungere i fagioli ed il sugo di pomodoro, amalgamando bene. Spolverizzare all'occorrenza con formaggio grattugiato.

*Ricetta n°10*

### **MINISTRONE DI GRANO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 250 g di pomodori pelati
- verdure varie (melanzane, patate, zucchine, verzotto, peperoni, carote, sedano, fagioli tondini, aglio, cipolle, basilico e quanto offre la stagione)
- olio di oliva
- sale

Soffriggere in una teglia tutte le verdure mondare e tagliate a dadini con olio d'oliva. Aggiungere i pomodori pelati e lasciare andare per qualche minuto. Completare la cottura aggiungendo acqua calda (mai fredda): a cottura ultimata incorporare il grano cotto e regolare di sale. Spolverizzare eventualmente con formaggio grattugiato.

*Ricetta n°11*

### **GRANO DEL BUONGUSTAIO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano
- 150 g di olive nere snocciolate a pezzetti
- 50 g di capperi
- una manciata di origano
- un mazzetto di prezzemolo tritato
- mezzo dente d'aglio tritato finemente
- 500 g di pomodori rossi freschi a pezzetti
- una piccola noce di burro
- mezzo bicchiere di latte
- 200 g di formaggio (tipo galbanino)
- 50 g di mortadella sminuzzata
- pane grattugiato quanto basta
- olio di oliva

In una terrina amalgamare il grano cotto con tutti gli ingredienti elencati, lasciando da parte i pomodori e del prezzemolo tritato.

Dopo aver cosparso il fondo di una teglia con burro, olio, pomodori e prezzemolo, versarvi la metà del composto con il grano. Coprire questo primo strato di grano con il formaggio a fettine e con la mortadella, quindi versare su questo strato il grano restante. Cospargere il composto con il latte e spolverizzare con pangrattato. Infornare a 180°C per circa 15 minuti .

*Ricetta n°12*

### **GRANO AL TONNO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 1 scatola di tonno da 170 g
- 1 cucchiaio di capperi
- 500 g di pomodori pelati
- pepe o peperoncino
- olio di oliva
- prezzemolo

Soffriggere, nell'olio, prezzemolo e aglio. Aggiungere i pomodori e quando sono a metà cottura unire tonno, capperi. Con il sugo così ottenuto condire il grano cotto spolverizzando con pepe o peperoncino.

*Ricetta n°13*

### **GRANO AL BRODO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g. di grano precedentemente cotto
- brodo di carne (o di pesce, preparato a parte secondo la ricetta preferita)

Versare nel brodo bollente il grano cotto e lasciarlo insaporire per qualche minuto. Servire ben caldo spolverizzando con del formaggio grattugiato.

*Ricette n°14*

**GRANO CON PROSCIUTTO COTTO (o con ventresca barese)**

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di grano cotto
- 200 g di prosciutto cotto (o la ventresca barese)
- 200 g di panna fresca
- burro
- formaggio grattugiato

In una casseruola versare il grano cotto ed aggiungere il prosciutto (o la ventresca barese) tagliata a dadini. Condire con burro, formaggio grattugiato e panna fresca.

Mettere sul fuoco, rimestando per alcuni minuti affinché il tutto si amalgami e servire subito.

*Ricetta n°15*

**GRANO E FAGIOLI**

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di grano
- 50 g di fagioli bianchi
- sugo alla bolognese preparato con 150 g di carne tritata (di maiale o manzo)
- 250 g di pomodori pelati
- 1 cipolla
- olio di oliva
- sale
- parmigiano grattugiato

Aggiungere al grano già cotto i fagioli lessi e condire il composto con il sugo alla bolognese preparato in precedenza. Mescolare aggiungendo il formaggio grattugiato e servire ben caldo.

*Ricetta n°16*

**GRANO, PATATE E CARCIOFI**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 1 kg di patate
- 10 carciofi freschi
- formaggio grattugiato
- aglio
- prezzemolo
- olio d'oliva

In un teglia disporre uno strato di patate a fette sottili, uno strato di carciofi finemente affettati e ricoprire con uno strato di grano cotto. Condire con formaggio, aglio, prezzemolo e olio. Aggiungere acqua calda salata fino a coprire il tutto. Cuocere sul fuoco per circa 15 minuti e completare la cottura nel forno.

*Ricetta n°17*

**POMODORI (O PEPERONI GIALLI) RIPIENI DI GRANO**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 6 pomodori grandi e ben maturi (oppure 6 peperoni gialli)
- Basilico
- Aglio
- Prezzemolo
- formaggio grattugiato
- olio di oliva
- sale

Svuotare i pomodori (o i peperoni) avendo tagliato solo la parte esterna superiore. In una terrina amalgamare la polpa del pomodoro con il grano ed aggiungere tutti gli altri ingredienti. Riempire i pomodori (o i peperoni) con il composto ottenuto e sistemarli in una teglia cosparsa di olio. Infornare a 180° C aggiungendo nella teglia un bicchiere di acqua salata.

*Ricetta n°18*

### **GRANO CON ASPARAGI (O SPINACI)**

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di grano precedentemente cotto
- 500 g di asparagi o spinaci
- 50 g. di parmigiano grattugiato
- burro
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Lessare gli asparagi (o gli spinaci) e successivamente soffriggerli in una casseruola con una noce di burro ed olio d'oliva. Unire il grano già cotto mescolando bene. Spolverizzare con parmigiano grattugiato.

*Ricetta n°19*

### **ZUPPA DI LATTE E GRANO (per una colazione genuina e naturale)**

Versare nel latte ben caldo il grano cotto, zuccherare e scaldare ulteriormente. Al momento di servire si può aggiungere caffè per gli adulti oppure orzo o cacao per i bambini.

*Ricetta n°20*

### **GRANO CON LEGUMI**

Ingredienti per 6 persone:

500 g di grano precedentemente cotto

200 g di legumi secchi o freschi (ceci, fave anche sbucciate, lenticchie, piselli, fagioli borlotti, ecc.)

Preparare i legumi secondo come d'abitudine. A cottura ultimata, unire il grano.

*Ricetta n°21*

### **PASTIERA DI GRANO**

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di grano precedentemente cotto
- 750 g di ricotta passata al setaccio
- mezzo litro di latte
- 300 g circa di zucchero
- 8 uova
- una confezione di pasta sfoglia
- uva passa
- canditi

- cioccolato a pezzetti
- buccia di limone grattugiata

Cuocere il grano senza sale (ricetta di base). Porre il grano in una casseruola e incorporare il latte, cocendo per 15 minuti. A cottura ultimata passare il grano in un colino, eliminando il latte in eccesso.

Ricoprire fino ai bordi una teglia unta d'olio con la pasta sfoglia. In una ciotola amalgamare il grano con le uova, la ricotta e tutti gli altri ingredienti e riempire la teglia con il composto ottenuto. Ricoprire la teglia con uno di pasta sfoglia bucherellandola. Spennellare la superficie con il latte e zucchero. Informare a 180°C per un'ora e mezza e servire quando si è raffreddata.

**PROVATE LA NOSTRA "ZUPPA DI NONNO FILIPPO"**

E' un raffinato mix di grano e legumi, confezionato sotto vuoto e già pronto per la cottura.

*GLI ALTRI NOSTRI PRODOTTI*

**Frise**  
**Friselline**  
**Biscotti da latte**  
**Orecchiette**  
**Cavatelli**

*I NOSTRI TARALLI*

**Caserecci**  
**Al finocchio**  
**Alla cipolla**  
**Al peperoncino**  
**Alla pizzaiola**  
**Al sesamo**  
**Al pepe**  
**Con farina integrale**  
**Tradizionali (non bolliti)**  
**Taralli dolci**  
**Taralli formati a mano**  
**Stuzzichini**



***E' il grano il piatto della salute!***