



5 min



30-40 min



8 x

FARINATA

La cucina italiana lavora spesso con **pochi ingredienti semplici ma di alta qualità**. Nella ricetta della farinata, un meraviglioso tipo di frittella italiana, vengono utilizzati ingredienti semplici come farina di ceci, olio d'oliva, acqua e sale.

In pericolo di naufragio

La farinata ha la sua origine a Genova. Secondo la leggenda, la ricetta della frittella fu creata dopo una grande battaglia navale quando i vittoriosi genovesi tornarono in patria. Una tempesta ha colpito duramente le navi, motivo per cui alcuni dei barili di olio d'oliva caricati sotto il ponte si sono rotti. L'olio si è mescolato alla farina di ceci e all'acqua salata. La polpa è stata portata in coperta ed essiccata al sole per giorni. Quando non c'era niente da mangiare per giorni, i marinai inizialmente scettici lo presero ... ed erano entusiasti!

Prospettive nell'agricoltura sociale

Il commercio equo e solidale in Italia lavora con cooperative che operano un'agricoltura sostenibile e si dedicano **all'inclusione delle persone emarginate**. Persone con esperienze di fuga, disabilità o precedenti penali, trovano lavoro attraverso **l'agricoltura sociale** e quindi anche una prospettiva. Non solo gli viene dato fiducia e apprezzamento, ma possono anche raccogliere i frutti del loro lavoro duro, nel vero senso della parola! Ciò si traduce quindi in prodotti di alta qualità come salse di pomodoro saporite, olio d'oliva aromatico o vini pregiati.



Ingredienti

300 g **farina di ceci***
900 g acqua
50 g **olio d'oliva***
1 pz **sale***

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Mettere la farina di ceci in una ciotola capiente e aggiungere poco a poco l'acqua, mescolando continuamente per evitare che si formino grumi. Dovrà risultare un impasto molto liquido.
2. Coprire la ciotola con un panno di cotone e lasciare riposare per almeno 3 ore.
3. Trascorso il tempo di riposo, aggiungere il sale e mescolare bene.
4. Preriscaldare il forno a 250°C in modalità ventilata. Ungere una teglia e versare l'impasto nella teglia. Infornare sulla griglia più bassa per circa 10 minuti in modo che la base diventi croccante. Spostare successivamente nella parte centrale per 20 - 30 minuti a 210°C finché in superficie non diventa dorata e croccante.

Suggerimenti

La farinata è adatta come antipasto per un aperitivo con **olive***, **pomodori sott'olio*** o con creme spalmabili come **l'humus*** o la **pasta d'olive***. In alternativa può anche essere farcita come una pizza dopo i primi 10 minuti di cottura sulla griglia inferiore.