

# LE RICETTE DI FILO E FIBRA

*Le ricette di Filo e Fibra*  
per la cassetta di cottura



Ph. Anna Maria Eustacchi



## i PRIMI nella lana Zuppa o insalata di Slow Beans



**Tiziana Tacchi** Chef e Sommelier Miglior oste d'Italia Slow Food 2021

**ingredienti per 4 persone:**

200 g di Slow Beans  
1 cipolla rossa  
1 costa di sedano  
1 carota  
Sale e pepe  
Abbondante olio Evo  
Erbe aromatiche a piacere. È un progetto di Slow Food nato dalla coop L'Unitaria per raggruppare in un solo piatto le comunità leguminose, i presidi slow food ed i prodotti dell'Arca nell'ottica di conservare e coltivare la Biodiversità del nostro paese.

**preparazione:**

Dopo aver pulito, lavato bene e ammollato per 12 ore la nostra Slow Beans, gettate l'acqua dell'ammollo ed in acqua pulita e salata, con uno spicchio di aglio e un mazzetto di salvia e rosmarino fate bollire per circa 10 minuti i nostri legumi. Spegnete la fiamma e lasciateli in acqua di cottura.  
In una terracotta mettete il trito di cipolla, sedano e carota, lasciateli ad appassire a fiamma media con un pò di brodo vegetale per 10/15 minuti (devono appassire bene).  
Passato questo tempo mettete la slow beans scolata e fatela andare per qualche minuto, come se fosse un risotto.  
A questo punto unite l'acqua (filtrata) di cottura dei legumi in rapporto al risultato che volete ottenere, più brodosa o meno.  
Portate tutto ad ebollizione per qualche minuto. Aggiustate di sale e pepe, coprite la pentola con il suo coperchio, chiudete il tutto con un canovaccio e mettetela nella cassetta di cottura per almeno 6 ore.  
Il risultato è sbalorditivo!!! servite con abbondante olio evo, un pizzico di pepe e se gradite pane bruscato.  
Buon appetito!!

**tempo di preparazione:**

**12 ore ammollo**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**30 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**6 ore**



Il Grillo è Buoncantore Chiusi (Si)

**i PRIMI nella lana** Pappa al pomodoro



**SALVATORE QUARTO** Executive Chef Fonteverde - Lifestyle & Thermal Retreat  
Tuscany. San Casciano dei Bagni (SI)

**ingredienti per 4 persone:**

Kg 3 pomodori maturi  
Gr 300 cipolla  
Nr 5 spicchi di aglio pelati  
Gr 100 basilico  
Gr 150 olio EVO  
Gr 500 pane raffermo a fette

**preparazione:**

Fare un soffritto con l'olio, gli spicchi di aglio interi e la cipolla affettata, unire i pomodori lavati e tagliati a pezzi, metà del basilico, cuocere come una salsa di pomodoro, regolare di sale e passare al passaverdure. Rimettere in casseruola, unire il pane raffermo cubettato e il restante basilico a pezzi, cuocere per 20 minuti, terminare in cassetta di cottura per circa tre ore.

**tempo di preparazione:**

**10 minuti**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**20 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**3 ore**





**MARCO VICHI** scrittore, buongustaio, per giunta, cuoco

**ingredienti per 4 persone:**

**preparazione:**

800 gr di zucca o  
zucchini (pesata  
pulita)  
200 gr di patate  
pelate  
500 – 600 ml di brodo  
vegetale  
2 cucchiaini di olio  
extravergine  
1 cipolla e 1/2 porro  
(oppure 1/2 porro)  
Prezzemolo tritato  
Peperoncino o pepe  
rosa  
Rosmarino, Sale rosa  
Olio EVO

Quando la mattina fate colazione potete preparare la cena e avrete anche il tempo per leggere un buon libro. Scegliete una pentola adeguata, aggiungete dell'olio, quindi soffriggete cipolla e porro con un rametto di rosmarino. Dopo qualche minuto di doratura aggiungete la polpa di zucca e le patate a pezzettoni. Girate, fate insaporire per 5 minuti, aggiungete il brodo e portate a ebollizione per 10 minuti. Coprite con il coperchio e inserite la pentola ben chiusa in cassetta. Dopo 2 ore controllate la cottura. Se vi dimenticate la pentola in cassetta nessun problema, si mantiene calda e gustosa per tante ore senza che il cibo si attacchi sul fondo. Estraiete la pirofila dalla cassetta, togliete il rametto di rosmarino e frullate il tutto trasformando il preparato in vellutata. Buona anche come minestra. Aggiungete le vostre spezie preferite o il prezzemolo tritato e servite con un filo di olio EVO, crostini di pane e una spolverata di parmigiano o in alternativa pecorini toscano o romano. Ottima anche sui crostini.

**tempo di preparazione:**

**15 minuti**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**10 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**2 ore**

## i SUGHI nella lana Aglione della Chiana



**Tiziana Tacchi** Chef e Sommelier Miglior oste d'Italia Slow Food 2021

**ingredienti per 4 persone:**

40/50 g di Aglione.  
700 g di pomodori maturi da sugo, in alternativa una passata fresca (magari fatta con i pomodori messi via noi durante il periodo di maggiore produzione).  
Olio EVO q.b.  
Sale, pepe.  
A piacere una punta di peperoncino.

**preparazione:**

In una terracotta mettete l'aglione mondato e finemente tagliato a fettine, aggiungete l'olio Evo e fate andare a fiamma lenta in modo che l'aglione si sciolga e non si bruci per alcuni minuti.  
Poi unite i pomodori, lavati e passati al setaccio con sale pepe, mescolando, fate bollire per qualche minuto.  
A questo punto spengete la fiamma, coprite bene la terracotta con il suo coperchio, chiudete tutto con un canavaccio e inserite nella cassetta di cottura.  
Dopo circa 4 ore il risultato è straordinario, pronto per condire un bel piccio fatto a mano o quello che gradite...anche su una fetta di pane rafferma e tostato!!!

**tempo di preparazione:**

**15 minuti**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**16 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**4 ore**



Il Grillo è Buoncantore Chiusi (Si)

# LE RICETTE DI FILO E FIBRA

*Le ricette di Filo e Fibra*

i LEGUMI nella lana

Zuppa di lenticchie gustosa



## ingredienti 6 persone:

400 g lenticchie per cui non è previsto ammollo  
1 carota  
1 costa di sedano  
1 cipolla  
1 patata  
1 pomodoro grande (va bene anche un po' di passata di pomodoro)  
100 g pancetta dolce o affumicata  
Rosmarino q.b.  
Sale e pepe q.b.  
Olio EVO q.b.

## preparazione:

In una pentola capiente, preparate un soffritto con un filo d'olio d'oliva e il sedano, la carota e la cipolla ben tritati. Imbiondito il soffritto, aggiungete la pancetta a cubetti e rosolatela per un paio di minuti. Aggiungete adesso le lenticchie, la patata e il pomodoro tagliati a cubetti e un rametto di rosmarino. Sfumate con il mezzo bicchiere di vino. Aggiungete l'acqua calda necessaria a ricoprire per bene tutti gli ingredienti, salate e pepate secondo i vostri gusti e cuocete per circa 20-25 minuti. Prendete ora la pentola e inseritela nella cassetta di cottura: il tempo di cottura varia in base alle lenticchie scelte - grandi o "mignon" - ma sarà sufficiente verificare la cottura dopo circa 2 ore. Pronta la zuppa, gustatela in semplicità, magari con un filo d'olio a crudo e dei crostini di pane, oppure usatela come base per un buon piatto di pasta.

**tempo di preparazione:**

**20 minuti**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**25 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**2/3 ore**

# LE RICETTE DI FILO E FIBRA

*Le ricette di Filo e Fibra*

## i LEGUMInella lana I ceci Kerala



Ricetta di **LAURA** al profumo indiano

### **ingredienti:**

400 g Ceci  
un rametto di rosmarino  
6 foglie salvia  
1 cipolla  
curry q.b.  
cumino.b.  
latte di cocco 1/2 bicchiere  
sale e pepe

### **preparazione:**

Tenete i legumi in ammollo per una notte; al mattino metteteli a cuocere in acqua per 20 minuti con rosmarino e salvia; poi sistemate la pentola ben coperta nella scatola di cottura. Nel tardo pomeriggio, dopo 8-9 ore di permanenza nella scatola buttare via l'acqua di cottura. Preparare un battuto di cipolla, aggiungere un cucchiaino di curry, del cumino, latte di cocco, i ceci e un bicchiere dell'acqua di cottura che avevo salvato. 5 minuti sul fuoco per riprendere il bollore e poi di nuovo nella scatola di cottura per far rimanere il pasto caldo.

**tempo di preparazione:**

**12 ore ammollo**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**20/25 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**8/9 ore**

## DOVE L'ABBIAMO TROVATA?

# LA CASSETTA DI COTTURA

*Un vecchio libro della nonna*

**ESTRATTO DAL LIBRO "NON SPRECATE"  
IL RESTO DEL CARLINO, BOLOGNA  
1941... →**

### **LE NOSTRE INDICAZIONI ↓**

- 1) Non avvicinare la Cassetta a NESSUNA fonte di calore o fiamma libera.
- 2) Appoggiare la cassetta in un piano perfettamente livellato.
- 3) Usare acqua o liquidi con moderazione.
- 4) Fare molta attenzione nell'inserire la pentola bollente in cassetta controllando anche che NON ci siano persone o bambini vicino alla postazione di lavoro.
- 5) Non trasportarla o muoverla durante la cottura.
- 6) Si consiglia di usare pentole di adeguata grandezza in acciaio purché il coperchio garantisca una perfetta chiusura.
- 7) Nel caso in cui la pentola sia troppo piccola stringete la coulisse posta nella parte bassa.
- 8) Non aprire la cassetta durante la cottura, comporta dispersione di calore.
- 9) Proteggere l'interno della cassetta con un canovaccio in PURO COTONE per proteggere i cuscini interni.
- 10) in caso di una cottura non ancora perfetta riportare ad ebollizione e inserire nuovamente la pentola in cassetta. Ottima per la doppia cottura.

*Le indicazioni  
generiche ma efficaci  
della Nonna*

- a) riso -idem- venti minuti
- b) carne lessata -previa bollitura di 30 minuti- circa 4 ore
- c) fagioli e piselli secchi -previa bollitura di 30 minuti- 4 ore e mezza;
- d) cotichino -previa bollitura di 20 min. 3 ore
- f) minestrone di verdure fresche -previa bollitura di 15 minuti- 2 ore
- g) patate bollite -previa bollitura di 10 minuti- da 30 a 50 minuti secondo la qualità
- h) castagne secche -previa bollitura di 20 minuti- 3 ore
- i) polenta -previa rimescolatura di mezzo chilo di farina per litro di acqua salata e bollente, e di un solo bollore- 2 ore
- j) stufato di arrosto annegato: rosolatura, aggiunta di acqua, vino o brodo, cottura preventiva di 20 minuti- poi 3-4 ore in cassetta
- k) tutti gli sformati di verdura e i budini di frutta si possono cuocere a bagnomaria nella cassetta.

# MA QUANTO RISPARMIO?

## LA CASSETTA DI COTTURA *per l'ambiente*

### COTTURA A GAS



SE CUCINI 10 O 20 ORE AL MESE IN CASSETTA PER UN ANNO, **RISPARMI DA 25 A 50€ CA. DI CONSUMI E DA 23,52KG A 47,04KG CA. DI CO2**

**UN MILIONE DI PERSONE  
RISPARMIEREBBERO DA 23 A  
47.000 TONNELLATE DI CO2!**

### COTTURA CON ELETTRICITÀ



SOSTITUENDO 1/3 DEI TUOI CONSUMI ANNUALI IN KWH CON LA CASSETTA **AVRAI RISPARMIATO CA. 33€ L'ANNO E 43 KG DI CO2**

**UN MILIONE DI PERSONE  
RISPARMIEREBBERO 43.000  
TONNELLATE DI CO2!**

### ACQUA



STIMIAMO MINORI CONSUMI PARI A 1/4 DELL'ACQUA NECESSARIA PER UNA COTTURA CLASSICA (250 ML): AVRAI RISPARMIATO CA. 52 LITRI L'ANNO PER UN PASTO QUATTRO VOLTE A SETTIMANA

**UN MILIONE DI PERSONE  
RISPARMIEREBBERO 52  
MILIONI DI LITRI D'ACQUA!**

... E GUADAGNI TEMPO LIBERO!

LA CASSETTA NON HA BISOGNO DI ESSERE SORVEGLIATA DURANTE LA COTTURA! PUOI DEDICARTI AD ALTRE ATTIVITÀ O AD OZIARE... TUTTO È CONCESSO!

SCOPRI DI PIÙ  
SU [WWW.FILOEFIBRA.IT](http://WWW.FILOEFIBRA.IT)



## i SECONDI nella lana Le polpette al pomodoro



Ricetta siciliana di **ALESSIO**

**ingredienti per 4 persone:**

600 gr di macinato di manzo  
1 ciuffo di prezzemolo  
1 bicchiere di latte  
1 panino all'olio raffermo  
2 uova  
70 g di parmigiano  
1 bicchiere di olio extravergine di oliva  
Noce moscata q.b.  
Circa 20 foglie fresche di limone  
Sale, pepe q.b.

**preparazione:**

La sera prima, preparate l'impasto con macinato misto, formaggio grattugiato (preferibilmente pecorino), uova, mollica di pane duro bagnata nell'acqua (oppure pancarrè, pangrattato), un po' di sale, pepe e prezzemolo; mescolate in maniera uniforme, preparate le palline (per evitare di farsi attaccare l'impasto nelle mani, si consiglia di bagnarsele con l'acqua) e lasciatele addensare in frigo.  
La mattina dopo preparate il sugo (soffritto di cipolla o scalogno, pomodoro, sale, pepe, basilico e acqua... è preferibile rendere il sugo piuttosto liquido, perché poi verrà assorbito un po' dalle polpette); mettete le polpette nel sugo e lasciatele cuocere a lungo: in tegame sul fuoco servono circa due ore; con la cottura in cassetta venti minuti sul fuoco e 5 ore in cassetta (dopo 5 ore la temperatura all'interno del tegame è ancora di 66°); accompagnate le polpette al sugo con tagliatelle (o altra pasta lunga).

**tempo di preparazione e riposo in frigo:**

**4 ore**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**20 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**5 ore**

## I SECONDI nella lana Cinghiale del cacciatore e polenta



### ingredienti per 4 persone:

½ kg di cinghiale  
Passata di pomodoro q.b.  
Olio EVO q.b.  
Brodo vegetale  
Bacche di ginepro  
Peperoncino  
Odori: Carote, sedano, cipolla aglio, rosmarino, salvia.

### preparazione: Cinghiale

Iniziate con il preparare il cinghiale a bocconcini, quindi mettetelo in una pentola e avviate la cottura a fuoco medio. Il cinghiale inizierà a spurgare dell'acqua che toglierete finché non ve ne sarà più.  
Preparate un'altra pentola con l'olio, gli odori tritati e le bacche di ginepro intere. Fate soffriggere e poi aggiungete la carne, salando e pepando a piacere. Aggiungete anche il peperoncino a piacimento.  
Fate rosolare la carne per qualche minuto aggiungendo poi il brodo vegetale facendolo assorbire completamente. Bagnate quindi con ½ bicchiere di vino bianco e fate evaporare. Aggiungete la passata di pomodoro e controllate sale e pepe. Adesso portate a bollire per un paio di minuti e poi mettetelo nella cassetta di cottura. Lasciatelo per almeno 5 ore per terminare la cottura.

### preparazione: Polenta

250 di polenta  
15 gr di olio  
EVO  
1 cucchiaio di sale grosso

Portate ad ebollizione l'acqua con sale e olio, togliete la pentola dal fuoco e, aggiungete la farina cercando di non creare grumi. Quando vedete che si è formata una crema liscia rimettete la casseruola sul fuoco e raggiunto il primo bollore togliete la pirofila, chiudete bene con il coperchio e inserite in cassetta. Dopo 2 ore la polenta è pronta ma può rimanere anche più tempo

### Cinghiale

**25 minuti**

### Polenta

**5 minuti**

**tempo di preparazione:**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:** **15/25 minuti**

**8 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:** **5 ore**

**2 ore**

# LE RICETTE DI FILO E FIBRA

Le ricette di Filo e Fibra

## i SECONDI nella lana **Seppie in umido**



### **ingredienti per 4 persone:**

1 kg di seppie  
500 g di salsa di pomodoro  
1 cipolla bianca  
1 spicchio d'aglio  
1 ciuffo di prezzemolo  
Vino bianco secco  
Acqua calda  
Olio EVO  
Sale e pepe

### **preparazione: Seppie**

Eviscerate le seppie, lavatele sotto l'acqua corrente, tagliatele a pezzi medi oppure a larghe strisce.  
Tritate finemente aglio, cipolla e prezzemolo. In una casseruola scaldate l'olio, aggiungete il trito preparato e fatelo appassire. Unite le seppie, fate insaporire per un minuto e sfumate con il vino bianco. Fate evaporare.  
Aggiungete la salsa di pomodoro, diluitela con poca acqua calda e aggiungete di sale e pepe fino a portarle a bollire. Coprite la pentola con il tappo e inseritela nella cassetta di cottura proseguendo la cottura per altri 40 minuti circa. Ritirate, trasferite le seppie con il loro sugo sul piatto da portata e servite.

### **preparazione: Riso**

1 cipolla/scalogno  
300 g di riso arborio  
Brodo vegetale q.b.  
Olio EVO, sale e pepe

Rosolate in un tegame la cipolla o lo scalogno tritati. Tostatevi il riso aggiustando di sale, coprite quindi il riso con il brodo e fate bollire per 5 minuti. Proseguite la cottura in cassetta per 15/20 min. Controllate la cottura. Condite con olio extravergine d'oliva.

### **seppie in umido**

**30 minuti**

**15 minuti**

**40 minuti**

### **riso**

**10 min**

**5 min**

**15 min**

**tempo di preparazione:**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**tempo di cottura nella cassetta:**

# LE RICETTE DI FILO E FIBRA

*Le ricette di Filo e Fibra*

PIATTO UNICO nella lana Insalate di cereali

Due ricette



## ingredienti per 4 persone:

300 g di farro integrale  
250 g di pesto di basilico  
30 g di parmigiano  
grattugiato  
50 g di pinoli tostati.

300 g di orzo perlato  
280 g di olive taggiasche  
(denocciolate, sott'olio)  
200 g di Feta  
300 g di pomodorini  
Olio EVO, sale,  
peperoncino, mentuccia  
fresca

## preparazione:

### FARRO INTEGRALE AL PESTO DI BASILICO

Ammollate il farro decorticato in acqua fredda per 8 ore. Portate a ebollizione l'acqua salata e cuocete il farro per 5 minuti. Proseguire la cottura in cassetta per circa 60 min. Scolate e sciacquate in acqua fredda. Condite con pesto di basilico e servite con parmigiano grattugiato e pinoli tostati

### INSALATA ESTIVA DI ORZO

Portate a ebollizione l'acqua salata e cuocete l'orzo per 5 minuti, proseguire la cottura in cassetta per circa 60 min. Scolate e sciacquate in acqua fredda, condite poi con olio e sale. Aggiungete i pomodorini a spicchi, la Feta a dadini e le olive denocciolate. Servire con foglioline di mentuccia fresca e peperoncino macinato

**tempo di preparazione:**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**Farro**

**8 ore ammollo**

**5 minuti**

**60 minuti**

**Orzo**

-----

**5 min**

**60 min**

lo YOGURT nella lana Yogurt bianco



**SALVATORE QUARTO** Executive Chef Fonteverde - Lifestyle & Thermal Retreat  
Tuscany. San Casciano dei Bagni (SI)

**ingredienti:**

1 lt latte intero UHT  
170 g yogurt intero  
50 g latte in polvere

**preparazione:**

Portare il latte a 38°C, aggiungere il latte in polvere e lo yogurt.  
Mescolare con una frusta. Porre in recipiente pulito in cassetta di cottura.  
Lasciare fermentare in cassetta dalle 16 alle 18 ore.  
Se si desidera zuccherarlo, ho trovato interessante dolcificarlo con lo sciroppo di agave, andrà bene anche il miele o sciroppo di acero.  
175 g sciroppo di agave  
Riporre in frigorifero in vasetti ermetici, si conserva bene per tre giorni.  
Accompagnare con frutta fresca cubettata, semi oleosi, frutta secca.

**tempo di preparazione:**

**5 minuti**

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

**10 minuti**

**tempo di cottura nella cassetta:**

**16-18 ore**



Fonteverde

Lifestyle & Thermal Retreat Tuscany

# LE RICETTE DI FILO E FIBRA

*Le ricette di Filo e Fibra*

## LE MARMELLATE nella lana

## Arance amare



### ingredienti:

Arance amare 100%  
Zucchero 150%  
1 limone (facoltativo)

### preparazione:

Bollite le arance, controllate con uno stecchino che si siano ammorbidite, mettetele in ammollo per due giorni cambiando l'acqua 2 volte al giorno. Tagliate la buccia separandola dalla parte bianca e filettatela. Togliete anche i filamenti interni e tagliatele a fette sottili. Pesate le arance e per ogni chilo di polpa e buccia filettata aggiungere kg 1.50 di zucchero. Grattugiate i limoni e tagliateli a fette finissime. Portare al bollore le arance, aggiungere lo zucchero mantecando con un mestolo di legno, una volta sciolto lo zucchero (10 minuti) mettetle in cassetta per 3 ore. Una bella marmellata di arance dal colore bellissimo, profumata e gustosa!

**tempo di preparazione:**

***2 giorni + prep 30 min***

**tempo di cottura sul fuoco vivo:**

***20 minuti***

**tempo di cottura nella cassetta:**

***3 ore***

# SCOPRI DI PIÙ

## LA CASSETTA DI COTTURA

di Filo&Fibra



### CHI SIAMO

La Coop femminile di comunità Filo&Fibra nasce nel 2018 con l'intento di portare innovazione e una nuova visione della tradizione attraverso l'economia circolare e da contaminazione. Il rispetto dell'ambiente è la nostra forza. Le cooperative di comunità hanno l'obiettivo di mantenere vive e valorizzare comunità locali a rischio spopolamento, con particolare riferimento a quelle situate in territori montani grazie ad un progetto della Regione Toscana

[www.filoefibra.it](http://www.filoefibra.it) - [filofibracoop@gmail.com](mailto:filofibracoop@gmail.com)

PH di A. M. Eustachi

Riproduzione vietata

### I MODELLI



*Fuoco di lana*  
di Vanessa Chiocchini



*Infeltrata*



*Grnestra*



*Gruda*

Le nostre ricette e spiegazioni <https://www.youtube.com/channel/UCn10B7x-QK4pUrCPqYAxYBQ>