

# sale & pepe

SALEPEPE.IT

FEBBRAIO 2016 - € 3,50

MONDADORI



Graffe  
napoletane  
pag. 25



**CARNEVALE** frittelle ma non solo **SUGHI ALLA TOSCANA** sapori robusti da intenditori **CHAMPIGNON** coltivati, delicati, sempre a disposizione **POLENTA** ogni tanto si fa dolce per tradizione o fantasia **MAIALE** tagli dimenticati che vanno riscoperti

# Per creare un capolavoro.



stampo  
per angel cake  
DELÍCIA art. 623152

**tescoma®**  
*la passione in cucina.*



Numero Verde  
**800777546**

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

La angel cake è una deliziosa torta soffice e leggerissima; per prepararla serve questo stampo speciale che distribuisce il calore in maniera uniforme e permette di farla raffreddare capovolta e sollevata dal piano di lavoro, così non si sgonfia e rimane alta e voluminosa. Poi la sforni con facilità grazie al fondo estraibile.



## DALLA NOSTRA CUCINA

### Sua maestà la polenta

Un piatto antico e tante idee sfiziose con gli ingredienti di stagione ..... 11

## Servizi

### TEMA DEL MESE

#### I piaceri del Carnevale

Storia e golose ricette (anche salate) della tradizione regionale italiana..18

### BONTÀ DI STAGIONE

#### Del maiale non si butta via niente

Ecco come un modo di dire si traduce in una succulenta realtà ... 56

### PASSIONI

#### Sughi alla toscana

Irresistibili condimenti di anima rustica. Ideali con la pasta fresca .....68

### SEMPLICI PIACERI

#### Champignon

Teneri e delicati, si prestano per piccoli capolavori del gusto .....80

### IL TOCCO IN PIÙ

#### Pistacchi dolci e salati

Una nota saporita e croccante che regala personalità ai piatti.....88

## LA DOLCE VITA

### Sweet polenta

Una sorprendente carrellata di dessert con la farina di mais .....94

### Flan di arancia e anice con cantucci

Frutta, crema e biscotti croccanti in un delizioso gioco di contrasti ..... 102

## Evasioni

### LUOGHI ECCELLENTI

#### Bormio

La carta vincente della Valtellina. Offre sci, terme e una tavola ricchissima .....32

### L'INVITO

#### Menu d'inverno

Un corroborante pranzo sulla neve ispirato ai sapori dell'Alta Badia ....42



**salepepe.it**

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



**Sale&Pepe è social!**



Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram:



@salepepe\_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



**La nuova app di Sale&Pepe**

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



28

### TAPPE DEL GUSTO

#### Enoteche con cucina

Informali ma non troppo, sono la versione moderna delle osterie...52

## Scuola

### LA RICETTA GOURMET

#### Il risotto al Barolo

Una prelibatezza che riunisce le eccellenze delle Langhe .....28

### TECNICHE

#### Le cicorie bianche

Piccole magie con le croccanti foglie invernali. In padella e a crudo.....64

### SCELTI DA SALE&PEPE

#### A dieta senza stress

Mangiare leggero e con soddisfazione. Le ricette di una nota dietologa....77

## Rubriche

### BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate  
**Filosofie diverse in cucina** .....27

### UTILE E DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina  
**Il grande fritto** .....39

### A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier  
**Rossi di carattere** .....63

### FOOdBLOGGER

Tutto il buono del web  
**Golosi pist@cchi** .....87

### MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze  
**Cioccolato di Modica** .....92

### ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo  
**Kakro del Ghana** ..... 104



32

## Hanno collaborato con noi a Febbraio



### CARLA LERTOLA

Laureata in medicina e specializzata in scienza dell'alimentazione, collabora da anni con Mondadori. La sua missione è insegnare a mantenere il peso forma senza diete e privazioni. A pag. 77

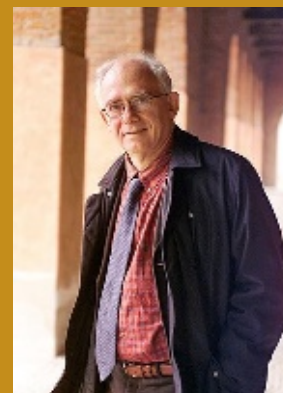
### PAOLO PETRONI

Presidente dell'Accademia italiana della Cucina, autore di opere sulla gastronomia fiorentina e dell'intera regione, ci racconta i segreti di un vero sugo alla toscana. A pag. 68



### ALBERTO CAPATTI

Storico della cucina, è stato rettore dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (Cuneo). Ha curato l'edizione commentata de "La scienza in cucina" di Artusi. Tra le sue opere, "Storia della cucina Italiana" (Tommasi Editore). A pag. 18





**Marcato Atlas 150:**  
la tradizione della pasta fresca fatta in casa,  
con la sicurezza di un prodotto italiano  
certificato e garantito.  
Design e funzionalità, creatività e tecnologia,  
qualità e innovazione, dal 1930.

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

# INDICE

LE RICETTE DI FEBBRAIO 2016

## ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

Barchette di belga al formaggio...	66
Chips di polenta con fonduta....	45
Fucazza de Carnuale salentina....	20
Beignets di banane platano.....	105
Rafanata materana.....	21
Turtres.....	44

## PRIMI

Farfalle burro e salvia con gli amaretti sbriciolati.....	13
Gnocchetti ai salumi con brodo di carni miste.....	50
Gnocchi con la pastissada.....	22
Linguine con pesto di pistacchi e scorfano.....	90
Maccheroni del contadino.....	73
Manfrigole alla grosina.....	33
Minestra di riso, pancetta e cicoria.....	66
Pappardelle al sugo di agnello e carciofi.....	74
Pappardelle sull'anatra.....	70
Pappardelle sul cinghiale.....	71
Penne al coccio.....	72
Penne alla Robin Food.....	78
Risotto al Barolo.....	29
Vellutata di zucca con gli amaretti.....	13
Zuppa di cicerchia, castagne e salsiccia.....	54

## SECONDI

Baccalà con crema di topinambur e broccolo.....	79
Burger di champignon con salsa alla senape.....	86
Fegatelli nella rete.....	59
Flan di baccalà e patate su vellutata di porri.....	54
Flan di cavolfiore con pistacchi e salsa al curry.....	90
Flan di Portobello al pesto di pancetta.....	85
Gelatina di maiale.....	61
Involtoni di cotenne in umido.....	57
Orecchie di maiale in insalata.....	62
Portobello gratinati.....	82
Stinco di maiale arrosto.....	50

## PIATTI UNICI

Bignè di polenta con zampone e formaggio alla Telesforo Fini.....	12
--	----

Millefoglie di cremini.....	84
Minestra maritata.....	58
Polenta cuncia.....	35

## CONTORNI, VERDURE E SALSE

Baci di funghi con salsa alla menta.....	83
Belga stufata al curry.....	66
Goulasch di champignon.....	81
Insalate di cavolo.....	13
Salsa alla senape per anatra, faraona, roast beef e tagliate di manzo.....	14
Salsa alla senape per cotecchini, bollito, würstel e insalate croccanti..	14
Salsa alla senape per grigliate di crostacei e carni bianche.....	14
Salsa alla senape per panini al crudo, toast e salsicce alla grigila.....	14
Salsa alla senape per scaloppine, pesce azzurro e melanzane.....	14
Strudel di crauti rossi.....	50

## DESSERT

Baci di amaretti al mascarpone.....	13
Baci di cioccolato di Modica con ricotta, canditi e pistacchi....	93
Cake di farina di mais bianca con frutti di bosco.....	95
Cattas.....	23
Cupeta.....	36
Crostata ai pistacchi con crema allo zafferano.....	90
Flan di arancia e anice con cantucci.....	103
Frittelle di mele con panna alle castagne.....	50
Graffe napoletane.....	25
Mousse allo zabaione, mandorle e uva passa.....	54
Polenta dolce alle mele e mandorle.....	96
Tagliatelle fritte di carnevale.....	26
Taioli.....	94
Tarte di polenta alla ricotta con pinoli.....	100
Torta degli 80 colpi.....	101
Torta di polenta al cioccolato e pistacchi.....	97
Tortini di polenta con pere Martine al vino rosso.....	98

## COCKTAIL E BEVANDE

Caffè arricchiti.....	13
-----------------------	----

# INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**, [www.100fa.it](http://www.100fa.it)
- **Alessi**, [www.alessi.com](http://www.alessi.com)
- **Asa Selection distr. da Merito**, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com) - [www.merito.it](http://www.merito.it)
- **Bitossi Home**, [www.bitossihome.it](http://www.bitossihome.it)
- **Bormioli Rocco**, [www.bormiolirocco.com](http://www.bormiolirocco.com)
- **Brandani**, [www.brandani.it](http://www.brandani.it)
- **C&C Milano**, [www.cec-milano.com](http://www.cec-milano.com)
- **CHS Group**, [www.chsgroup.it](http://www.chsgroup.it)
- **De Castelli**, [www.decastelli.com](http://www.decastelli.com)
- **De'Longhi**, [www.delonghi.com/it](http://www.delonghi.com/it)
- **Designers Guild**, [www.designersguild.com](http://www.designersguild.com)
- **Driade**, [www.driade.com](http://www.driade.com)
- **Enrica Negri**, [www.enricanegri.com](http://www.enricanegri.com)
- **Fiorirà un Giardino**, [www.fioriraungiardino.com](http://www.fioriraungiardino.com)
- **Forme di Farina**, [www.formedifarina.eu](http://www.formedifarina.eu)
- **Gordon Ramsey di Royal Doulton**, distr. da B. Morone, [www.bmorone.it](http://www.bmorone.it)
- **Guardini**, [www.guardini.com](http://www.guardini.com)
- **H&H Pengo**, [www.pengospa.it](http://www.pengospa.it)
- **Henriette**, [www.henriette.sm](http://www.henriette.sm)
- **Home Pengo**, [www.pengospa.it](http://www.pengospa.it)
- **Ichendorf**, distr. da Corrado Corradi, [www.corrado-corradi.it/ichendorf](http://www.corrado-corradi.it/ichendorf)
- **Itlas**, [www.itlas.com](http://www.itlas.com)
- **Jannelli&Volpi**, [www.jannellievolti.it](http://www.jannellievolti.it)
- **Juanita Sabbadini**, [www.juanitasabbadini.com](http://www.juanitasabbadini.com)
- **L'Arte nel Pozzo**, [www.artenelpozzo.it](http://www.artenelpozzo.it)
- **Le Creuset**, [www.lecreuset.it](http://www.lecreuset.it)
- **Libeco**, [www.libecohomestores.com](http://www.libecohomestores.com)
- **Linea Sette**, [www.lineasette.eu](http://www.lineasette.eu)
- **Madame Gioia Home**, [www.madamegioiahome.it](http://www.madamegioiahome.it)
- **Maino Carlo**, [www.mainocarlo.it](http://www.mainocarlo.it)
- **Mepra**, [www.mepra.it](http://www.mepra.it)
- **Moneta**, [www.moneta.it](http://www.moneta.it)
- **Nuova Serpentina d'Italia**, [www.serpentino.it](http://www.serpentino.it)
- **Once Milano**, [www.oncemilano.com](http://www.oncemilano.com)
- **Paderno**, [www.paderno.it](http://www.paderno.it)
- **Paola Paronetto**, [www.paola-paronetto.com](http://www.paola-paronetto.com)
- **Pierre Frey**, [www.pierrefrey.com](http://www.pierrefrey.com)
- **Portego**, [www.portego.it](http://www.portego.it)
- **Puebco**, [www.puebco.jp](http://www.puebco.jp)
- **Rina Menardi**, [www.rinamenardi.com](http://www.rinamenardi.com)
- **Rivadossi Sandro**, [www.rivadossi.it](http://www.rivadossi.it)
- **Rose e Tulipani**, distr. da Unitable, [www.unitable.it](http://www.unitable.it)
- **Royal Doulton**, distr. da B. Morone, [www.bmorone.it](http://www.bmorone.it)
- **Rubelli**, [www.rubelli.com](http://www.rubelli.com)
- **Sambonet**, [www.sambonet.it](http://www.sambonet.it)
- **Serax**, [www.serax.com](http://www.serax.com)
- **Shoppable**, [www.shoppable.it](http://www.shoppable.it)
- **Società Italiana Lastre**, [www.sil-lastre.com](http://www.sil-lastre.com)
- **Society Limonta**, [www.societylimonta.com](http://www.societylimonta.com)
- **Stamperia Bertozzi**, [www.stamperibertozzi.it](http://www.stamperibertozzi.it)
- **Staub**, [www.staub-italia.it](http://www.staub-italia.it)
- **Steelite International**, [www.it.steelite.com](http://www.it.steelite.com)
- **Tescoma**, [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)
- **Zara Home**, [www.zarahome.com](http://www.zarahome.com)
- **Zetsche**, distr. da Kunzi, [www.kunzi.it](http://www.kunzi.it)



# UNA NUOVA ESPERIENZA DI TÈ

Nella più raffinata tradizione Sir Winston Tea



Un nuovo assortimento ampio e profondo, un gusto eccellente e la tradizione in primo piano rappresentano la combinazione perfetta per offrirvi una nuova esperienza di tè.

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



## Ritorniamo alla natura, dissero i mirtilli.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme agli altri mirtilli. Questo è anche del tutto naturale, quando si sa, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate [www.darbo.com](http://www.darbo.com)

**d'arbo**  
*Naturrein*

Il pieno sapore della natura.





### LA NEWS PIÙ LETTA

Dopo gli eccessi delle feste sul canale news abbiamo privilegiato le notizie su come rimettersi in forma. L'esigenza di voi lettori era anche di avere consigli per affrontare in modo equilibrato una dieta detox. La news più letta del mese, non a caso, riguarda proprio come recuperare dopo i bagordi. Naturalmente non abbiamo trascurato anche temi di attualità, consumi e cultura.



### TOP TEN CARCIOFI

Hanno proprietà depurative, sono antiossidanti, proteggono il fegato e sono efficaci, tra le altre cose, contro cellulite e invecchiamento cerebrale, ma soprattutto sono buonissimi. I carciofi sono tra gli ortaggi invernali più amati e versatili: sul sito sono protagonisti di torte salate, sughi e frittate. Li abbiamo cucinati anche ripieni, fritti e stufati.



# In cucina con amore

NOTIZIE SEMPRE FRESCHE, RICETTE PER TUTTI I GUSTI, PREPARAZIONI VEGGIE E PER INTOLLERANTI E TANTI GIOCHI

di Barbara Roncarolo

### MERINGHE VEGAN

Le meringhe classiche sono già vegetariane, ma sul canale Veg di salepepe.it ci siamo spinti oltre, cucinando e spiegando passo passo come prepararle in versione vegana. Al posto degli albumi si utilizza l'acqua di riposo ed ebollizione dei ceci: il liquido si monta a neve, poi si aggiunge lo zucchero, si formano le meringhe e si infornano. Il risultato è strabiliante e, soprattutto, rende questi dolci perfetti anche per chi non può mangiare le uova.



### NUOVO CONTEST

Per San Valentino avete intenzione di deliziare la vostra metà con una ricetta speciale? Cucinatela con amore, fotografate la preparazione e inviatela a [ricetteromantiche.salepepe.it](http://ricetteromantiche.salepepe.it) potete anche condividerla su twitter e instagram, usando l'hashtag **#RicetteRomantiche**. Le ricette più originali e interessanti saranno selezionate dalla redazione.



### #SPDOLCINATALE: LE VOSTRE RICETTE

Il tema "dolci di Natale" ha ispirato parecchio i nostri follower. La scelta non è stata semplice, perché ci sono arrivate tantissime foto e ricette, una più golosa dell'altra. Elena ha preparato un cheese cake tiramisù, mettendo d'accordo chi non sa decidersi tra questi due dolci, Anna Rita ha fatto dei deliziosi apple crumble, trasformando la frutta in dessert e Cristina di Good food lab ha fatto trovare a Babbo Natale, accanto al latte, tanti biscotti a stella.



# Ghiottini<sup>®</sup>

*I Cantuccini alle mandorle*

4 generazioni, 1 ricetta:



**Buoni. Dal profumo in poi.**

(Da consumarsi preferibilmente in compagnia)

**Ghiottini<sup>®</sup>**  
Firenze

*Prodotti in Toscana*

I Ghiottini sono unici. Scopri perché su  Ghiott Firenze o su [www.ghiott.it/unic](http://www.ghiott.it/unic)

Laura Maragliano

Ci vogliono tempo e pazienza per prepararla. Ci vuole anche un inverno rigido, magari la neve, per predisporre lo stomaco ad accoglierla. Ma questo non è l'inverno giusto. Tempi duri per la polenta, un piatto così semplice che ha bisogno solo di un paiolo, un fuoco, una spatola e la gialla farina. Scriveva lo scrittore Giovanni Arpino: "Dovevi dedicarle una giornata tra il ruotare del paiolo, il mangiare e il predisporti al prossimo inevitabile appetito. Nel mondo più lento che ignorava le frenesie, la polenta fungeva da orologio. Potete chiedere o ritrovare questa virtù in un'aragosta o in un soufflé?". È vero che oggi tra farine precotte, pentola a pressione e paiolo elettrico la polenta è presto in tavola ma, pur buona, perde un po' di quella magica poesia che l'ha vista protagonista del desco di un intero mondo contadino. Nei ricettari veneti capita di leggere: "Durante l'inverno si consumava il mattino a colazione polenta brustolà su la gradela, così a pranzo, con o senza minestra, accompagnata da un companatico di maiale. La sera la polenta dominava la tavola sulla larga panara". Dopo aver conquistato il Veneto, il Friuli, il Trentino, la Lombardia e poi il Piemonte, la polenta non riesce a imporsi in Liguria, in Emilia, in Toscana e sempre meno scendendo lungo lo stivale. Però la celebrano poeti e scrittori come Manzoni, Goldoni, Rigoni Stern, Soldati. Nel Settecento inizia l'ascesa alla mensa dei nobili ed è persino istituita un'Accademia, quella dei Polentofagi, progenitrice del Circolo della Polenta, fondato a Parigi alla fine dell'Ottocento per gli italiani più in vista. Era un circolo culturale che insigniva i suoi iscritti dell'Ordine dei Polentoni, tra i primi Arrigo Boito, autore della "Canzone della spatola" (così popolare da essere suonata dalle orchestre nei ristoranti e negli alberghi). Meno nobile può sembrare la ricettistica perché nell'immaginario la polenta è la polenta, e invece due illustri personaggi della cucina italiana, Luigi Carnacina e Vincenzo Buonassisi, le dedicano nel 1974 un intero libro raccogliendo o inventando ricette di ogni tipo come quella che trovate nella pagina seguente. Non solo, questo mese Sale&Pepe dedica alla polenta anche il suo servizio di pasticceria per sottolineare che la "traviata", come viene definita in alcune zone del cuneese, per la sua facilità ai più disparati connubi, è buona sempre. In qualsiasi versione.

> segue a pag. 12



## Sua maestà la polenta

STORIA E GODURIOSE  
INTERPRETAZIONI DEL CIBO  
D'INVERNO PER ECCELLENZA.  
E POI TANTE IDEE STUZZICANTI  
PER LA TAVOLA DI STAGIONE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette  
di Francesca Moscheni e Laura Spinelli,  
in cucina Antonella Pavanello



## BIGNÈ DI POLENTA CON ZAMPONE E FORMAGGIO ALLA TELESFORO FINI

### PER 12 BIGNÈ

1 zampone cotto - 12 fette sottili di emmentaler - 300 g di farina gialla  
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - olio per friggere - sale grosso  
per la salsa di pomodoro: 70 g di prosciutto crudo grasso in una sola fetta  
- 1 cipolla - 1 cucchiaino raso di farina - 1 litro di salsa di pomodoro -  
2 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaino di olio - 1 pizzico di zucchero  
- olio extravergine d'oliva - sale - pepe  
per la pastella: 3 uova - 1/2 bicchiere di latte o panna fresca - 2 cucchiaini  
di farina - noce moscata - sale - pepe

- 1 Preparate la polenta. Portate a ebollizione 1,2 litri di acqua, salatela e aggiungete a pioggia la farina mescolando con una frusta. Unite l'olio extravergine e cuocete mescolando per 50 minuti. Stendete la polenta su una teglia oliata e livellatela fino a uno spessore di 1 cm.
- 2 Preparate la salsa. Tritate il prosciutto con la cipolla. Rosolate il battuto con un po' d'olio, il timo e l'alloro. Togliete dal fuoco, incorporate la farina, mettete di nuovo sul fuoco e aggiungete la salsa di pomodoro e poca acqua. Unite un pizzico di sale, uno di zucchero e una macinata di pepe. Fate sobbollire per 45 minuti.
- 3 Preparate la pastella. Sbattete le uova con la farina, sale, pepe e noce moscata. Unite il latte o la panna.
- 4 Tagliate lo zampone in 12 fettine. Con un coppapasta tondo intagliate le fettine di emmentaler e ricavate 24 rondelle dalla polenta. Create 12 sandwich di polenta farcendoli ognuno con una fetta di zampone e una fetta di emmentaler. Intingete i sandwich nella pastella e friggeteli in abbondante olio bollente. Servite i bignè con la salsa di pomodoro.



Il “papà” del cotechino  
Telesforo Fini è stato  
l'imprenditore italiano che ha  
creato il marchio Fini. Ha  
iniziato in un modesto negozio  
di gastronomia a Modena  
nel 1912, preparando quei  
salumi e quei tortellini che  
tanto hanno contribuito alla  
fortuna dell'azienda.



## Amaretti per stupire

A sorpresa gli amaretti regalano una marcia una in più alle ricette salate, oltre a essere un jolly per realizzare golosi dolcetti in pochi minuti.

**Farfalle burro e salvia.** Lessate le farfalle al dente, prelevate poca acqua di cottura e scolatele. Spadellatele con burro, salvia, grana e l'acqua tenuta da parte. Distribuite nei piatti e spolverizzate con amaretti sbriciolati.

**Vellutata di zucca.** Stufate la zucca a tocchetti con burro, sale, pepe e poca acqua. Frullatela e distribuite la vellutata nelle ciotole. Unite delle gocce di riduzione di aceto balsamico pronta e tiratele con una forchetta per creare un disegno. Spolverizzate con amaretti sbriciolati.

**Baci al mascarpone.** Lavorate il mascarpone con zucchero a velo. Intingete gli amaretti in poco caffè freddo e farciteli con il mascarpone accoppiandoli due a due. Quindi fateli rotolare in farina di cocco premendo leggermente.

Un'aggiunta sapiente è come un tocco magico. Può trasformare una pasta al burro o un caffè in qualcosa di speciale

## I caffè arricchiti

Oltre al goloso nutellino (caffè servito in tazze spalmate con crema di cacao alle nocciole) e all'amatissimo marocchino (uno strato di cacao con sopra latte montato e caffè), è da conoscere e da provare assolutamente la "moretta di Fano": un ricco caffè corretto nato nel secolo scorso nell'ambiente di marinai e pescatori. Ecco come procedere. Scaldare una miscela di rum, liquore all'anice e brandy in parti uguali con zucchero e una scorzetta di limone. Distribuite il mix in tazzine di vetro e aggiungete lentamente caffè montato o espresso. Lasciate decantare qualche secondo: si dovranno vedere gli strati, come per l'irish coffee.



## Insalate del cavolo

Verza, cavolo cappuccio e cavolo rosso sono la base perfetta per squisite insalate, adatte nel gusto ai piatti invernali e così colorate da essere indicate anche per le cene con ospiti. Lavate le foglie dei tre ortaggi e asciugatele tamponandole con carta da cucina. Riducetele a listarelle molto sottili e disponetele nell'insalatiera o in ciotoline individuali. Completate con striscioline di speck e semi di sesamo oppure con fettine di pollo arrosto o rosolato in padella. Per condire, mettete in un barattolo olio, aceto, sale, pepe e un po' di senape. Chiuso il barattolo, scuotetelo e versate la vinaigrette sull'insalata. Può essere un antipasto o secondo leggero.



## Crea la tua senape secondo il menu

Rielaborando una senape base con miele, erbe aromatiche, aceto balsamico e tanto altro, si possono creare salse di rara bontà da conservare in vasetto e da accostare alle varie pietanze.

**Cotechini, bollito, wurstel e insalate croccanti:** mescolate 100 g di senape con 1 cucchiaino abbondante di miele e 1 cucchiaino di granella di nocciole, pistacchi o noci.

**Panini al crudo e rucola, toast e salsicce alla griglia:** portate a bollore 100 ml di aceto balsamico. Stemperate 1 cucchiaino di amido di mais in poca acqua, versate il composto nell'aceto in ebollizione e mescolate con una frusta. Lasciate intiepidire e incorporate la senape: la proporzione è 1 cucchiaino di riduzione ogni 100 g di senape. Poco prima di utilizzare la salsa potete arricchirla con 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato.

**Scaloppine, pesce azzurro o melanzane alla griglia:** mescolate la senape con un battuto fine di aglio, prezzemolo, erba cipollina e basilico.

**Grigliate di crostacei e carni bianche:** mescolate 100 g di senape con 1 cucchiaino di sciroppo di agave e 1 cucchiaino di pepe rosa pestato.

**Anatra, faraona, roast beef e tagliate di manzo:** scaldate 1 cucchiaino di marmellata di arance, filtratelo facendolo cadere in 100 g di senape e unite la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata.

SCOPRI CHE COSA  
C'È DENTRO I  
NOSTRI ALVEARI...



— Limbago Adv

CHI SIAMO NOI

L'ORIGINE  
DEL MIELE  
NEL VASETTO



GLI ABBINAMENTI  
CONSIGLIATI

LE RICETTE  
PIÙ GUSTOSE

*Il miele*, il prodotto più prezioso dell'alveare, è fatto di zuccheri semplici e digeribili. Ti fornisce tanta energia pronta all'uso e ha meno calorie dello zucchero! Il nostro miele è una miniera

miele  
**304 Kcal**  
zucchero  
**392 Kcal**  
per 100g  
**-22% di Kcal**

di profumi e sapori che evoca i luoghi più belli d'Italia, dove le api raccolgono il nettare delle tante fioriture spontanee. I nostri apicoltori, vegliando sulla loro salute, aspettano il momento migliore per condividere, con loro, il raccolto.



miele di acacia di  
Emilia Romagna, Piemonte  
e Lombardia



miele di bosco  
del Piemonte



miele millefiori di  
Emilia Romagna  
e Toscana

USA IL CODICE QR,  
SCOPRI I NOSTRI MIELI!



**Attrazione Naturale**

[www.mielizia.com](http://www.mielizia.com)



ML&Partners

# La qualità di sempre nel gusto che preferisci

Valsoia offre un'ampia gamma di bevande vegetali, buone e nutrienti, per te e per tutta la famiglia: **Gusto Morbido**, la nuova bontà per chi desidera un sapore più delicato, **Gusto Classico**, per chi apprezza il gusto naturale della soia e molte altre tutte da scoprire. Adate a colazione o in qualsiasi momento della giornata. Per un'alimentazione sana, varia e piena di gusto.



Scegli ogni giorno il tuo Menù del Benessere e partecipa al concorso su [valsoia.it](http://valsoia.it) puoi vincere fino a un anno di prodotti Valsoia!



Ogni giorno, Sì a Valsoia.

**VALSOIA**®

BONTA' e SALUTE

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





## CORSO COMPLETO DI PASTICCERIA

Ci si può iscrivere per una lezione alla volta o seguire il ciclo completo per diventare davvero esperti. A grande richiesta viene riproposto il corso "ABC pasticceria base", uno dei più seguiti della nostra scuola di cucina. Il **30** e il **31 gennaio** la chef Alice Balossi terrà lezioni su: crostate e biscotti; torte farcite; pan di Spagna e creme; semifreddi, mousse e bavaresi; plumcake, ciambelle e torte da credenza.

## CARNEVALE A 4 MANI MAMMA E BIMBO

Per bambini dai 5 agli 11 anni accompagnati da un genitore, ecco un corso divertente per festeggiare il Carnevale preparando cucchiaini di frolla colorata, maschere di Arlecchino, "gustosi" coriandoli e altri coloratissimi dolciumi. Con la chef Daniela Pignatti il **6/02** dalle 15 alle 17.30.



# Sapere è... un piacere

NUOVI TRUCCHI PER CUCINARE BENE E TANTE RICETTE ORIGINALI DA PREPARARE (E ASSAGGIARE) INSIEME. BASTA SCEGLIERE TRA I PROSSIMI CORSI A TEMA PER CURIOSI E GOLOSI



## A TUTTA BIRRA

Malto, luppolo e fantasia: perché la birra non è solo bevanda, ma anche versatile ingrediente. Per preparare squisite pastelle per frittura delicate, risotti profumati con radicchio e nocciole, carbonade alla fiamminga con birra doppio malto e cipolline caramellate. A svelarne i segreti è la chef Eva Golia il **23/01** dalle 15.30 alle 18.30.

## TAPAS PER STUPIRE

Per una fantasia di antipasti alla catalana la chef Monica Sartoni Cesari spiega come preparare in poco tempo squisiti montaditos e banderillas, tortilla di patate e polpo alla gallega. Ma anche fagioli spagnoli con paprika e chorizo o spiedini di cozze in salsa piccante. Il **20/02** dalle 17 alle 19.



## CUCINA D'AMORE

Un corso da fare in coppia per un ghiotto menu di San Valentino con piccoli flan di carote al timo, risotto rosa alla barbabietola e crema di crescenza, scampi al forno con gratin all'arancia e, per chiudere in dolcezza, cuori alla panna con salsa al mango. Lezione ai fornelli il **14/02** dalle 15 alle 18.

## SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE

Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)

Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: [info.scuoladicucina@mondadori.it](mailto:info.scuoladicucina@mondadori.it)



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: [www.scuoladicucina.it](http://www.scuoladicucina.it)  
[www.facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe](https://www.facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe) - #TalentoInCucina

TEMA MESE



# I piaceri del Carnevale

UN'ANTICA TRADIZIONE  
CHE PORTA IN TAVOLA  
TENTAZIONI DOLCI E SALATE  
ISPIRATE ALLA VOGLIA  
DI TRASGREDIRE

Ciotole piccola, media  
e grande Puebco, ciotola  
lavanda di Rina Menardi.  
Indirizzi a pagina 6



A cura di **Alessandro Gnocchi**,  
testo di **Alberto Capatti** (storico della cucina), ricette di **Alessandra  
Avallone**, foto di **Stefania Giorgi**, styling di **Sara Farina**

Nella parola Carnevale, la festa familiare e sociale che il Cristianesimo aveva recepito dall'antichità pagana, domina il tema della "carne". La nuova religione, iscrivendo nel calendario questi giorni, dava ai credenti la libertà, senza peccato, di imbandire mense sontuose e vestirsi e travestirsi. Così, senza soluzione di continuità tra paganesimo ed era Cristiana, a misura che durante l'anno ci si avvicinava al faticoso momento, l'appetito cresceva, e la festa pure, con i suoi eccessi: una voglia che paesi e città, a nord e a sud, interpretavano a loro modo, con quello che la terra, il mercato, l'usanza offrivano.

> segue a pag. 20



## FUCAZZA DE CARNUALE SALENTINA

### PER 4 PERSONE

500 g di pasta da pane - 1 cipolla -  
2 pomodori perini maturi  
- 60 g di pecorino grattugiato -  
400 g di lonza macinata - 250 g  
di mozzarella - olio extravergine  
d'oliva - sale - pepe

- **1** Affettate finemente la cipolla e soffriggetela a fuoco basso in un tegame con 4 cucchiari d'olio per 10 minuti; salate alzate la fiamma e aggiungete la lonza macinata e rosolatela; salate, pepate, fate asciugare e tenete da parte. Ungete d'olio una teglia rotonda dai bordi bassi di 32 cm di diametro.
- **2** Dividete la pasta in 2 porzioni (una di 2/3 e l'altra di 1/3). Stendete il panetto più grande in una sfoglia non troppo sottile, ungetela leggermente d'olio, arrotolatela sul matterello e srotolatela sulla teglia lasciandola fuoriuscire dai bordi. Distribuitevi sopra la carne con la cipolla; aggiungete i pomodori privati di buccia e semi e tagliati a filetti, il pecorino e la mozzarella spezzettata.
- **3** Stendete il panetto di pasta rimasto in una sfoglia che copra solo il ripieno. Sigillate i bordi delle due sfoglie, bucherellate la superficie della pasta in modo che durante la cottura esca il vapore, poi spennellatela d'olio. Cuocete nella parte bassa del forno a 220° per 15 minuti; abbassate a 180° e cuocete per altri 45 minuti. Servite la focaccia tiepida.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cott. 1 ora e 10 min. ● 405 cal/porz.

> segue da pag. 19

## Povertà contadina e opulenza borghese

Nella civiltà contadina, il Carnevale veniva assai dopo l'uccisione del porco, rituale che portava una temporanea abbondanza, l'inverno era povero di vegetali freschi, sostituiti dai legumi secchi; per divertirsi bisognava dunque attingere alle riserve accumulate durante l'anno. Nelle città, invece, piccoli e grandi borghesi avevano spazio, tempo e cibo per godersela. Un esempio classico è quello del Berlingaccio, il giovedì grasso fiorentino, la cui tavola viene così descritta da Pellegrino Artusi: pappardelle alla lepre, sformato di pollo e vitello, zampone di Modena o salama da sugo di Ferrara e un bel cappone tartufato.

> segue a pag. 22





## RAFANATA MATERANA

### PER 4 PERSONE

500 g di patate - 8 uova - 120 g di pecorino romano - 3 cucchiaini di rafano fresco grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lessate le patate in abbondante acqua, scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate raccogliendole in una ciotola. In una ciotolina, sbattete le uova, poi incorporatele alle patate lavorando rapidamente il composto con un cucchiaino di legno oppure con una spatola.
- **2** Aggiungete il pecorino e il rafano grattugiato, regolate di sale e mescolate ancora. Versate la preparazione in una teglia rivestita di carta da forno e ben oliata. Cuocete in forno a 200° per circa 40 minuti. Durante la cottura, quando la raganata ha assunto una bella colorazione copritela per non farla bruciare. Servitela tiepida

### FACILE

- Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 185 cal/porzione



Nell'altra pagina,  
in basso, piatto da portata  
Steelite International.  
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 20

Questo menu, inserito ne "La scienza in cucina", colloca il Carnevale come la terza festa dopo il Capodanno e la Befana, due pranzi in cui è onnipresente la cacciagione.

## Un coinvolgente rito carnale

I balli tra le mangiate, che hanno sempre accompagnato questi giorni di festa, confermano l'idea di un rito carnale ampio e coinvolgente. Le maschere di ogni tipo servivano a liberarsi da voglie, ghiribizzi e pensieri strani e, soprattutto, dalla propria disciplinata identità, prima di un mercoledì di penitenza che, riportando ordine, avrebbe rimesso le cose a posto.

> segue a pag. 24



### GNOCCHI CON LA PASTISSADA

#### PER 4 PERSONE

per gli gnocchi: 1 kg di patate farinose - 300 g di farina - sale  
per la pastissada: 1 kg di cappello del prete di cavallo - 1 litro di vino rosso - 2 chiodi di garofano - 2 foglie di alloro - 2 spicchi di aglio - 4 foglie di salvia - 4 cipolle - 2 costole di sedano - 2 carote - olio extravergine di oliva - sale - pepe

- **1** Preparate la pastissada. Dividete la carne in 4 pezzi, trasferitela in una ciotola con il vino, i chiodi di garofano, l'aglio, l'alloro, la salvia e fatela marinare per 24 ore. Il giorno dopo, pulite e affettate cipolle, sedano e carote; scolate la carne, rosolatela in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio, unite le verdure, il vino della marinata filtrato, salate e fate sobbollire per 3 ore.
- **2** Il giorno dopo, riprendete la cottura per altre 3 ore a fiamma bassa. Poi frullate il fondo di cottura con le verdure (tranne qualche rondella di carota) e tenete da parte. Sbriciolate la carne con la forchetta e tenetela da parte.
- **2** Preparate gli gnocchi. Lessate le patate in acqua salata, sbucciatele e schiacciatele. Fatele intiepidire e impastatele con 200 g di farina. Formate dei cordoncini di impasto, tagliateli a tocchetti, passateli sui rebbi della forchetta e infarinateli con la farina rimasta. Lessateli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la carne, il sugo e le carote tenuti da parte.

#### MEDIA

- Preparazione 40 minuti + marinatura
- Cott. 6 ore e 30 minuti ● 445 cal/porz.

## CATTAS

### PER 4 PERSONE

250 g di farina - 12,5 g di lievito di birra - 250 g di semola rimacinata di grano duro - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 3 dl di latte - 1/2 bicchierino di grappa - zucchero - olio di arachidi per friggere - sale

- **1** In un pentolino, fate intiepidire il latte e stemperatevi il lievito. In una ciotola, mescolate le 2 farine, unite il latte con lievito e impastate fino a ottenere un composto liscio. Aggiungete 2 prese di sale, profumate con la scorza dell' arancia e del limone grattugiate e la grappa. Coprite e lasciate lievitare per circa 1 ora.
- **2** In una padella, scaldate l'olio. Trasferite l'impasto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia. Fate cadere l'impasto dalla tasca nell'olio, con un movimento circolare. Cuocete le grandi frittelle a spirale su entrambi i lati, girandole con delicatezza. Quando sono dorate, scolatele, scoverizzatele con lo zucchero e servite.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 20 minuti ● 300 cal/porzione

Nell'altra pagina,  
runner Jannelli&Volpi,  
tumbler da acqua,  
Bitossi Home; più  
in alto, tagliere  
in vendita da  
Madame Gioia Home.  
Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 22

A differenza della cacciagione o del cappone arrosto, la pasta poteva integrare ingredienti vegetali o animali, grassi di ogni sorta e formaggi, accentuando i sapori dolci o salati, come mostrano le ricette di questo servizio.

Ai primi del Novecento, il Carnevale segnala l'emergere di figure nuove sotto il profilo dietetico. I vegetariani, che fondarono la loro prima associazione italiana nel 1905, lo festeggiavano con zuppe di legumi secchi di buon sapore o paste, conserve vegetali di ogni sorta, uova, pasticceria salata e dolci in libertà. Li ricordiamo perché il consumo della carne, in Italia, permetteva di misurare il benessere, ma non era il solo indice; farina e zucchero, paste fresche e dolci non erano meno rilevanti.

## Portate rapide e informali

In ogni caso, siccome nelle città il pranzo cerimoniale di sei portate era seguito da passeggi e balli, il cibo si adattava a consumi rapidi e informali, offrendo paste fritte, diverse da regione a regione, e denominate graffe a Napoli, cattas in Sardegna, gale a Bergamo, bugie in Piemonte e sfrappole in Emilia, cenci in Toscana, cicerchiate fra Umbria e Abruzzo...

> segue a pag. 26





## GRAFFE NAPOLETANE

### PER 4 PERSONE

420 g di farina - 40 g di burro - 0,8 dl di latte - 4 uova - 15 g di lievito di birra  
- 100 g di zucchero - 1 limone non trattato - olio di arachidi per friggere

- **1** Fate intiepidire il latte e tenetelo da parte. Versate 400 g di farina nella ciotola, sbriciolatevi sopra il lievito di birra, unite 10 g di zucchero, il burro ammorbidito a temperatura ambiente, la scorza del limone grattugiata e le uova sbattute. Impastate aggiungendo il latte a filo e lavorate gli ingredienti per 15 minuti.
- **2** Quando l'impasto diventa liscio e morbido, spolverizzatelo con la farina rimasta, copritelo e fatelo lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora, fino a quando raddoppia di volume.
- **3** Riprendete la pasta, lavoratela brevemente, tagliatela in 6 parti e formate altrettanti panetti arrotondati; con gli indici infarinati, praticate un foro al centro di ogni panetto e allargatelo fino a formare una ciambella. Fate lievitare ancora per 30 minuti.
- **4** In una padella fonda, fate scaldare l'olio di arachidi; Immergetevi le graffe una alla volta e cuocetele rigirandole un paio di volte finché risultano gonfie e dorate. Scolatele, cospargetele con lo zucchero rimasto e servite.

### FACILE

- Preparazione 40 minuti + lievitazione ● Cottura 20 minuti ● 340 cal/porzione

Vassoio Forme di Farina, tumbler Bitossi Home, ciotola Rina Menardi. Nell'altra pagina, tagliere in vendita da Madame Gioia Home, canovaccio Once Milano. Indirizzi a pagina 6



### IL BUONO DEL CARNEVALE STA NELLA FRITTURA

L'elemento che in cucina rappresenta meglio i piaceri del Carnevale è la frittura. A patto che sia buona, spiega Iginio Massari, della "Pasticceria Veneto" di Brescia, appena riconosciuto miglior pasticcere d'Italia, da *Gambero Rosso*.

#### Quanti dolci carnevalizi preparate?

Tantissimi. Una grande varietà di frittelle, da quelle classiche a quelle di riso o con la frutta. Poi le chiacchiere in molte varianti, le stelle filanti, i krapfen...

#### Quale è il segreto di un repertorio così vasto?

La frittura, per la quale bisogna scegliere olio e temperatura giusti. Con i dolci, va evitato quello di oliva, che ha un assorbimento di 14 grammi su 100 usati. Molto meglio l'olio di semi o lo strutto purificato e deacidificato, che hanno un assorbimento molto inferiore.

#### E lei che cosa impiega?

Uso miscele diverse, a seconda del tipo di dolce. Per un fritto morbido, impiego vinacciolo e strutto, una miscela che non uso certo per le chiacchiere.

#### A quale temperatura si deve friggere?

Non deve essere altissima, altrimenti il fritto brucia fuori e rimane crudo dentro: quella ideale è di 176°. Per evitare che si abbassi, bisogna cuocere pochi dolci alla volta; al massimo si deve coprire metà superficie dell'olio, che va cambiato ogni cinque frittelle.





## TAGLIATELLE FRITTE DI CARNEVALE

### PER 4 PERSONE

250 g di farina - 2 uova  
- 60 g di zucchero - 1 limone  
nontrattato - 1 arancia non  
trattata - olio di arachidi per  
friggere - zucchero a velo

- **1** Versate la farina sul piano di lavoro, praticatevi una fontana, versatevi le uova sgusciate e impastate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare per 1 ora al fresco. Poi stendetelo in una sfoglia alta 2-3 mm
- **2** Grattugiate la scorza dell'arancia e del limone, distribuitele sopra la sfoglia, cospargete di zucchero e arrotolate senza stringere troppo la pasta. Tagliate il rotolo a fette larghe 2-3 cm.
- **3** In una padella fonda, scaldate l'olio di arachidi e frigetevi i rotolini finché risulteranno dorati e croccanti. Scolateli su carta da cucina, spolverizzateli di zucchero a velo e serviteli.

### FACILE

- Preparazione 30 minuti + il riposo
- Cottura 15 minuti ● 180 cal/porzione

Scatolina vintage  
in metallo da 100FA.  
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 24

Dolci al volo per tutte le età. Le forme dell'impasto, la frittura, lo zucchero a velo, la presa delle dita facevano parte del gioco (e della tradizione) e i nomi assegnati a ogni sollucchero rappresentavano il ricordo più vivace che ci si portava nei seguenti quaranta giorni di magro.

Si direbbe che oggi il Carnevale abbia perso molta carne e consenta pesce e verdura. La ricerca di piatti e tradizioni diverse dalla propria, la voglia di novità e le forme che i lavori di pasta permettono di creare, sono consoni a balli e a maschere anch'essi evoluti. La cucina diventa un laboratorio di idee strambe, cose buone e qualche ritorno al passato.



# BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

## IL LIBRO DEL MESE

Il viaggiatore gourmet Andy Harris, con il fotografo David Loftus, ha esplorato i quartieri di Istanbul e incontrato panettieri artigianali, pescatori, venditori di street food, cuochi tradizionali - per citare alcuni dei personaggi che hanno raccontato ad Harris storie interessanti e ricette di invitanti piatti della cucina turca, 90 e più, dalle mele cotogne ripiene d'agnello a köfte, kebab, a delicati pasticcini al miele. In alcuni casi le ricette - se antiche o tramandate a voce - sono state "reinterpretate" in chiave moderna, con le idee per una preparazione impeccabile.

### EAT INSTANBUL

Andy Harris, David Loftus, Giunti, 25 €



### UNFORKETABLE.IT

di Niko Romito, Giunti Editore, a 20 €

Lo chef tristellato Niko Romito vede la cucina come essenziale, immediata e visuale: con questo volume il grande cuoco mette la sua esperienza a disposizione di chi vuole cimentarsi ai fornelli. Una vera scuola in 100 ricette semplici, raffinate e al tempo stesso adatte alla cucina di ogni giorno, illustrate e spiegate da moltissime fotografie. Insospettabilmente facile da consultare il libro spiega tecniche di base e materie prime. Perché, come dice Niko, alla cucina italiana servono ripasso, aggiornamento e buone interpretazioni, non rivoluzioni.

### IL CALORE DELLA CUCINA DI CASA

"The family food", di Edizioni Trevisini, a 24 €  
"Ricette coccolose" di Guido Tommasi Ed., a 25 €

Il primo libro è per mamme che cercano ricette gustose per tutta la famiglia, prevalentemente a base vegetale, con ingredienti sani e benefici. Il secondo parla a chi cerca gesti e gusti familiari, piaceri semplici della tavola che scaldano il cuore e non solo lo stomaco. I piatti che vi trovate rispondono all'appello e sono la quintessenza del comfort food, vere e proprie... ricette coccolose.



### CIOCCOLATINI

di Joëlle Néderlants, Collana Cook'in Box, di Guido Tommasi, a 19,90 €

Si presenta come un'elegante scatola di cioccolatini, ma una volta aperta... si scopre che i cioccolatini li dovete preparare voi, con l'aiuto dei 2 pratici stampi in silicone contenuti e seguendo i consigli e le ricette della bravissima esperta Joëlle Néderlants. Nella confezione infatti è incluso il suo libro illustrato "Cioccolatini", con 32 ricette di praline, tartufi, barrette, bonbon, una più invitante dell'altra. Divertitevi a creare scrigni golosi, ripieni di gusti e consistenze diversi, con i quali riempire la bella scatola e deliziare anche i più esigenti palati di famiglia e amici. O preparare un presente per un S.Valentino dolcissimo.



### VIVA IL FORMAGGIO

"Il gusto del formaggio" e "Guida ai formaggi d'Italia" (di Giunti Slow Food a 16,50 €)



Pane, formaggio e baci: questa la dieta ideale dello scapolo secondo lo scrittore Jonathan Swift. Per loro, ma anche per gli ammogliati che rivendicano la medesima passione per tome, caciotte e bocconcini, ecco due utilissimi volumi. Il primo in particolare delizierà chi ama degustare e vuole informarsi su uno dei settori più ricchi e variegati della tavola. Il secondo è la ricca guida ai formaggi tradizionali d'Italia, in una nuova edizione.

"A qualsiasi ora del giorno a Istanbul basta guardarsi intorno per scorgere qualcuno che mangia o beve... le infinite specialità regionali riflettono la variegata provenienza della popolazione"

dall'introduzione al volume

# Il risotto al Barolo

IL RISO SPOSA IL RE DEI VINI, NASCE UN GRANDE PIATTO,  
PORTABANDIERA DELLA CUCINA LANGAROLA

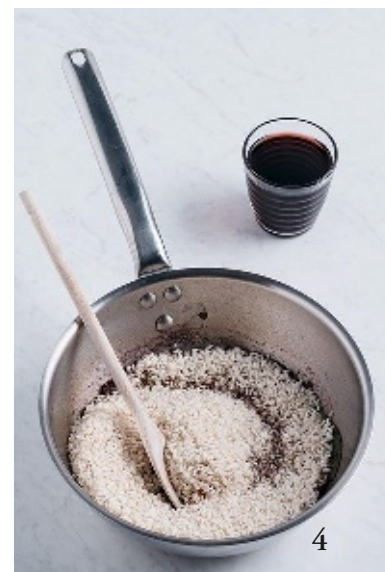
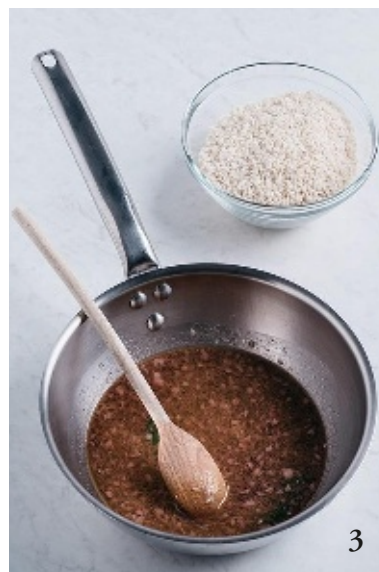
di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi,  
in cucina Antonella Pavanello, scelta del vino Sandro Sangiorgi



Per dare la giusta risonanza a questo piatto occorre risalire a Camillo Benso Conte di Cavour: il riso piemontese e il vino Barolo devono infatti la loro fama anche al grande statista. Nel periodo in cui fu ministro dell'agricoltura Cavour fece scavare il canale che prese poi il suo nome, per regolare l'irrigazione delle risaie del Vercellese

e del Novarese e introdusse nella tenuta di suo padre, a Levi, vicino a Vercelli, metodi di coltura all'avanguardia, dando così grande impulso alla produzione del riso. Ma il conte è famoso soprattutto per il suo decisivo contributo alla viticoltura piemontese e in modo particolare alla produzione del grande Barolo.

> segue a pag. 30

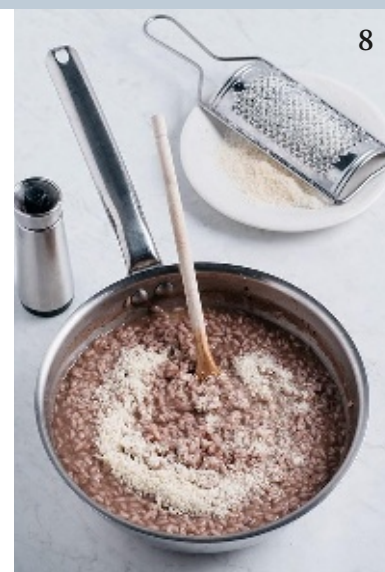


## LA PREPARAZIONE

### PER 6 PERSONE

500 g di riso Carnaroli o Arborio - 1 piccola cipolla - 1 osso di manzo con midollo - abbondante brodo di manzo - 2 bicchieri di Barolo - 70 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di burro - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 2 piccole foglie di alloro - sale - pepe nero

- **1** Tritate la cipolla molto fine, mettetela in una casseruola, unite l'olio e metà del burro e fatela soffriggere dolcemente finché sarà appassita (non deve colorirsi).
- **2** Aggiungete al soffritto il midollo estratto dall'osso (ne occorreranno 30-40 g) e schiacciato bene con una forchetta, lasciatelo fondere dolcemente, mescolando, poi unite le foglie di alloro.
- **3** Versate nel tegame metà del vino, alzate la fiamma e fatelo evaporare quasi del tutto.
- **4** Aggiungete il riso e mescolate bene con un cucchiaio di legno fino a quando tenderà ad attaccare sul fondo.
- **5** A questo punto aggiungete il resto del vino e fatelo asciugare, sempre a fuoco vivace.
- **6** Versate un mestolo di brodo bollente, lasciatelo evaporare e proseguite la cottura unendo man mano, a piccole quantità, altro brodo; alla fine il risotto dovrà risultare molto morbido.
- **7** Regolate di sale, togliete il risotto dal fuoco, eliminate l'alloro e incorporate il burro rimasto.
- **8** Spolverizzatelo con metà del parmigiano grattugiato e lasciatelo riposare per un paio di minuti; prima di servirlo, insaporitelo con una generosa macinata di pepe; portatelo in tavola con il rimanente parmigiano.



## BERE GIUSTO

Funziona sempre la consuetudine di accostare a una ricetta il vino che si è usato, a patto che l'insieme del piatto non ne venga travolto, come potrebbe accadere se su questo risotto servissimo il Barolo; gli ingredienti e, soprattutto, la composizione, richiedono un approccio più cauto, attento a tutelare e, se possibile, a rievocare l'essenza del re dei vini, senza inutili sovrapposizioni: meglio dunque un Nebbiolo, ottenuto nei vigneti delle Langhe, come il Nebbiolo d'Alba doc Montagliato dell'azienda Principiano, interpretato come un rosso spontaneo e versatile, rispettoso della fine consistenza del riso, sulla quale basterà la generosità dell'alcol per evitare un eccesso di grassezza.



> segue da pag. 28

Nell'intento di ottenere un vino rosso degno di rivaleggiare con i più famosi vini francesi, nel 1836 convocò al castello di Grinzane il generale Pier Francesco Staglieno, suo comandante quando era ufficiale di guarnigione, ma anche rinomato enologo. Questi modificò i sistemi di vinificazione e invecchiamento del vino Nebbiolo e con la collaborazione dell'enologo francese Louis Oudard suggerì nuove tecniche, guidando il conte e la marchesa Giulia Falletti di Barolo verso la produzione del grande Barolo. Contribuendo così al successo della "crociata enologica", come la definì lo stesso Cavour.

## Due eccellenze in un unico piatto

Premesso questo, viene da chiedersi: sarà stato lo stesso Cavour, notoriamente amante della buona tavola (famosa la sua frase "...cattura più amici la mensa che la mente") a inventare la ricetta del risotto al Barolo? Non è così sicuro. Ma chiunque per primo abbia sposato la cremosa consistenza di un Carnaroli o di un Vialone con il sapore ricco e l'intenso profumo di questo vino straordinario ha contribuito a regalare un piatto irripetibile alla già ricca galleria di specialità piemontesi. La ricetta si racconta in poche parole: il soffritto dove si scioglie lentamente il grasso midollo, una prima spruzzata di vino - quel vino - poi la calata del riso che, rosolando, inizia ad impregnarsi dei suoi profumi, quindi ancora vino, l'indispensabile sfumata per far evaporare l'eccessiva alcolicità e via con le piccole aggiunte di brodo bollente. La fiamma va spenta quando il risotto, di un intenso colore rosato, ancora morbido e all'onda, è pronto per la finale mantecatura con burro e parmigiano.

## I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, questo piatto.

### OSTERIA DEL DIAVOLO

P.zza San Martino 6, Asti  
tel. 0141 30221.

Piccolo accogliente locale nel centro storico di Asti che propone cucina regionale piemontese e ligure realizzate con materie prime selezionate, di cui molti presidi Slow food. Su richiesta anche il risotto al Barolo.

### LA TAVERNA DEI TRE GUFU

Via Devietti Goggia, 71  
Malanthero di San Maurizio  
Canavese (To),  
Tel-fax: 011 9247047.

In questo vecchio casolare restaurato dalla cucina conviviale e fortemente radicata nel territorio, gran scelta di primi tipici, come il risotto al Castelmagno, al salame d'Alba e al Barolo con il testun (formaggio d'alpeggio tipico della zona di Cuneo), ma anche creativi come quello alla birra e melograno.

### RISTORANTE BREZZA

Via Lomondo, 2 - Barolo  
(Cn), tel. 0173 56354.

È il ristorante dell'Hotel Barolo, il posto ideale per gustare i piatti dell'antica tradizione langarola, tra cui spiccano le paste fatte a mano, dai tajarin agli agnolotti. Qui il Barolo è il grande protagonista della tavola ma anche della cucina; con questo vino si preparano infatti molti piatti tipici: oltre al tradizionale risotto, in carta anche i cacciatorini, il brasato e il filetto al Barolo.



## LA PAROLA ALL'ESPERTO

Risponde alle nostre piccole curiosità Enrico Trova, chef di cucina, ristoratore, consulente alberghiero e proprietario della Scuola di cucina Gourmet di Asti per amatori e professionisti ([www.scuolagourmet.com](http://www.scuolagourmet.com)).

**Il Barolo è un vino importante, quali sono gli accorgimenti per un buon uso in cucina?**

Consiglio di decantarlo per togliere eventuali fondi e sedimenti e di lasciarlo "respirare" per far sprigionare tutto il suo aroma.

**Per il risotto in particolare come evitare che alla fine rimanga un retrogusto vinoso?**

È importante che il vino venga usato tutto all'inizio della cottura, mai aggiunto poco per volta.

**Qualche consiglio per il brodo?**

Personalmente preferisco il brodo di manzo a quello di carni più delicate: il gusto più deciso meglio si abbina a un vino importante come il Barolo. Naturalmente deve essere sgrassato, come tutti i brodi prima di essere utilizzati.

**Invece dell'alloro si possono usare altre erbe aromatiche?**

L'alloro è un classico, ma se usato in eccesso può dare retrogusto amarognolo. Si può sostituire con rosmarino o timo.

**La realizzazione di questo piatto è prevista nei programmi della sua scuola?**

Organizziamo lezioni sul risotto al Barolo classico, ma anche su una sua gustosa variante: il risotto al Barolo e Barbera con salsiccia.



# SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE

Da *ca' puccino* in Piazza Diaz 5,  
a Milano, a pochi passi dal Duomo.

**GUARDA**  
il nuovo calendario  
dei corsi di cucina e  
**ISCRIVITI ON LINE**

Una location speciale,  
dove cucini tu!



Aperta 7 giorni su 7  
Postazioni di lavoro attive  
Sede tecnologica  
e dal design contemporaneo  
Cucina altamente attrezzata

Tanti nuovi corsi  
e attività



Lezioni private o di gruppo  
Percorsi enogastronomici  
Eventi aziendali  
Feste private e di compleanno  
Degustazione finale dei piatti  
preparati, abbinati ai vini  
biologici Cìù Cìù.

Per info e prenotazioni [www.scuoladicucina.it](http://www.scuoladicucina.it)  
oppure chiama il numero 02.75423300  
Seguici anche su  #TalentoInCucina

IN COLLABORAZIONE CON



SPONSOR UFFICIALI



MONDADORI

LUOGHI ECCELLENTI

# Bormio

ACQUA CALDA E NEVE ARRIVANO A SFIORARSI  
IN ALTA VALTELLINA PER OFFRIRE VACANZE PIENE  
DI BENESSERE, SPORT E NATURA.  
CHE PREPARANO AI PIACERI DELLA TAVOLA

a cura di Daniela Falsitta, testi di Cristiana Altremi, foto Roby Trab e Apt Bormio. Foto  
dei piatti Francesca Moscheni, in cucina Livia Sala, styling Patrizia Cantoni

Tra sbuffi di vapore e zampilli, immersi nella scenografica vasca esterna dei Bagni Vecchi di Bormio, la mente ripercorre il lungo elenco di storiche celebrità sedotte dal calore di queste fonti: re e principesse, generali e famosi scrittori. Tutti personaggi lontani anni luce dall'odierna mania per il wellness, ma sensibili al fascino dell'otium e alla bellezza della valle: tanto che di queste acque scrisse Plinio il Vecchio, Leonardo da Vinci saltò fin qui per provarne i benefici e le Arciduchesse

d'Austria avevano a disposizione un'area riservata per il loro solitario relax. Oggi all'offerta si sono aggiunti fanghi rimodellanti e saune alle erbe, ma il panorama che si apre da quassù – i Bagni sono appollaiati sul costone della montagna, nel paese di Valdidentro – è rimasto identico e lo sguardo si allunga senza incontrare ostacoli sulla conca bormina inondata dal sole, tra montagne incappucciate di neve e prati da cui spuntano soltanto i campanili delle chiesette alpine.

> segue a pag. 34





A sinistra, la vasca termale dei Bagni Vecchi, a 3 km da Bormio e a picco sulla valle. In alto, la chiesa di Sant'Ignazio e il trecentesco ponte di Combo.



## MANFRIGOLE ALLA GROSINA

### PER 4 PERSONE

per le crespelle: 150 g di farina  
- 100 g di farina di grano saraceno  
fine - 1 dl di latte - 3 uova - una  
noce di burro fuso - sale - pepe  
per il ripieno: 100 g di pane raffermo  
- 200 g di formaggio casera  
semigrasso - 1 dl di latte  
- 1 dl di panna da cucina  
per guarnire: 50 g di burro  
- 60 g di formaggio casera a dadi  
- parmigiano grattugiato

- 1 Preparate le crespelle: stemperate le due farine nel latte e aggiungete le uova, un pizzico di sale e uno di pepe, in modo da ottenere una pastella piuttosto liquida. Scaldare una padella antiaderente del diametro di 20 cm e spennellatela con poco burro. Versate una quantità di pastella sufficiente a coprire il fondo, girate la crespella dopo 1 minuto e lasciatela cuocere 1 minuto sull'altro lato. Continuate fino a esaurire la pastella.
- 2 Preparate il ripieno: fate ammolare il pane raffermo nel latte, aggiungete il formaggio casera tagliato grossolanamente e frullate il tutto. Unite la panna e farcite le crespelle, spalmandovi sopra la crema ottenuta.
- 3 Arrotolate le crespelle e tagliatele a fette dello spessore di circa 3-4 centimetri. Disponete le girelle così ottenute in una terrina e ricoprite ciascuna di esse con un cubetto di casera. Infornate le crespelle a 200° e fatele cuocere per 10 minuti, finché il formaggio sarà sciolto. Condite con burro fuso e una spolverizzata di parmigiano grattugiato.

### FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 740 cal/porzione





MASSIMO RIPANI/SIME PHOTO



Sopra, il santuario della Beata Vergine di Caravaggio, a Oga.  
A sinistra, le piste di Bormio 2000 e, in alto, piazza Cavour, con la Torre della Bajona e il Kuerc, struttura colonnata del '300 dove si tenevano assemblee e processi.


> segue da pag. 32

La “Magnifica Terra”, come è soprannominato questo angolo di Alta Valtellina, sarà un appellativo ambizioso, ma acquista un perché di fronte a cotanto panorama. Stringendo l’obiettivo, poi, si scopre il paese di Bormio, fondato in posizione strategica tra i passi alpini dello Stelvio, del Gavia e del Mortirolo e cresciuto prima per il turismo termale e, in seguito, per quello degli sport invernali. Per averne un assaggio basta una passeggiata in via Roma, con i suoi portali barocchi e le case patrizie impreziosite da affreschi, e in piazza del Kuerc (ufficialmente piazza Cavour, ma il nome tradizionale è preferito dai locali), dominata dalla Torre civica medievale. Imperdibile, infine, il Ponte di Combo dall’ardita e unica arcata a schiena d’asino fatta di pietre e calce: oltrepassandolo si raggiunge l’omonimo “reparto”, una delle cinque contrade di Bormio che ogni anno, all’inizio di febbraio, si disputano il Palio sugli sci ma, soprattutto, partecipano alla sfilata dei Pasquali, antica usanza contadina arrivata fino a oggi.

## Una fama ben meritata

Fortuna e storia di Bormio sono in gran parte scritte sulla neve. Tra le piste famose c’è la leggendaria “Stelvio”, che per vent’anni ha ospitato una delle più emozionanti prove maschili di Coppa del Mondo, ma chi arriva su queste montagne trova anche 115 chilometri di tracciati per ogni tipo di sciatore e una funivia che sale fino ai 3012 metri della Cima Bianca: da qui, i freerider possono scendere in libertà verso il Vallone e il Posto degli Sciatori, mentre chi preferisce gli sci stretti si lancerà sulla “pista Viola”, magnifico percorso lungo l’omonimo fiume. Sport a parte, il cocuzzolo è un posto in prima fila per godersi la vista sull’Ortles Cevedale, sull’Adamello e sul Bernina, magari accompagnata da un piatto di pizzoccheri. Infine, bastano le ciaspole per andare alla scoperta del Parco dello Stelvio, sconfinato scrigno naturale popolato da marmotte, cervi, camosci, stambecchi, aquile e rari gipeti, con uno dei paesaggi più maestosi e selvaggi delle nostre Alpi.

> segue a pag. 37



## POLENTA CUNCIA

### PER 6 PERSONE

200 g di latte - 250 g di farina per polenta taragna (ovvero 2/3 di farina di mais e 1/3 di farina di grano saraceno) - 250 g di burro  
- 400 g di formaggio stagionato - 100 g di cipolla - 10 g di sale

- **1** Portate a ebollizione una casseruola con 8 dl d'acqua, il latte e il sale. Aggiungete a pioggia la farina mescolando continuamente con una frusta. Fate cuocere per un'ora, sempre rimestando ma con un mestolo di legno, quindi spegnete e lasciate raffreddare finché la preparazione diventerà abbastanza compatta.
- **2** Tagliate la polenta a fette di circa 1 cm di spessore; mettetele in una teglia sovrapponendole a strati e alternandole con il formaggio stagionato ridotto a fette sottili. Scaldare la teglia in forno per pochi minuti in modo che il formaggio si possa fondere.
- **3** Sciogliete il burro in una padella e soffriggetevi la cipolla finemente affettata. Versate il condimento sulla polenta cuncia e servite.

### FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 75 minuti ● 830 cal/porzione

## TACCUINO DI VIAGGIO

### HOTEL BAGNI VECCHI

Valdidentro, bagnidibormio.it  
L'albergo ha charme da vendere e, dalle 8 alle 10, i bagni termali sono riservati ai soli ospiti.

### HOTEL NEVADA

Bormio, hotelnevadabormio.it  
Camere in stile alpino, tanto legno e una bella SPA.

### RISTORANTE VECCHIA COMBO

Bormio, tel. 0342 901568  
Tutti i classici della zona. I pizzoccheri sono fatti a mano con farine del mulino di Teglio.

### RISTORANTE SALONE DEI BALLI

Valdidentro, tel. 0342 910131  
Nell'Salone dei balli del Grand Hotel Bagni Nuovi, tra luccicanti lampadari di cristallo, piatti tradizionali e qualche evasione.

### RISTORANTE UMAMI

Bormio, tel. 0342 903418  
La stella Michelin brilla nel ristorante dell'Hotel Eden. Da provare, il pizzocchero sferico con grano saraceno croccante.

### IL SALUMAIÒ

Via Peccedi 20, Bormio  
Eccezionale bresaola (anche di cervo), porcini testa nera sott'olio, farine e confetture.

### LATTERIA SOCIALE

Via De Simoni 22, Bormio  
Ampia selezione di formaggi, tra cui il Bitto a vari gradi di stagionatura.

### AZIENDA AGRICOLA AL TAULÀ

Oga, tel. 329 0904965  
Produzione casearia limitata ma curata "forma per forma", cotechini stagionati, mortadelle di fegato, filzette e slinzeghe.

### NEGOZIO BRAULIO

Via Roma 27, Bormio  
Per fare shopping e prenotare visite guidate all'azienda.

### CARAMELLE BRIELLI

Via S. Barbara 1, Bormio  
Deliziose caramelle di montagna, al miele, alle gemme di pino, ripiene e gelatine.

### APT BORMIO

www.bormio.eu



A sinistra, il ristorante Salone dei balli, fiore all'occhiello del Grand Hotel Bagni Nuovi (qui sopra) insieme alle sette vasche e piscine all'aperto utilizzabili 12 mesi all'anno.

## CUPETA

### PER 6 PERSONE

300 g di miele di Valtellina millefiori - 300 g di zucchero  
 - 300 g di gherigli di noci spellati e tritati grossolanamente - 100 g di biscotti secchi - 10 g di pane grattugiato - 2 fogli di ostia per torrone di massimo 25 x 20 cm (acquistabile nelle drogherie ben fornite o su Internet)

- **1** In una pentola fate amalgamare a fuoco dolce e per circa 10 minuti il miele con lo zucchero, mescolando continuamente e facendo molta attenzione che non bruci. Schiumate ogni volta che è necessario e, quando il composto risulterà abbastanza denso, toglietelo dal fuoco e unite i gherigli di noce, i biscotti secchi e il pane grattugiato.
- **2** Amalgamate il tutto mescolando con grande cura. Versate l'impasto ottenuto su un foglio di ostia e stendetelo con precisione, aiutandovi con un cucchiaio. Coprite quindi con il secondo foglio di ostia e, utilizzando il matterello, pressate rollando la preparazione in modo da ottenere una sfoglia dello spessore di circa mezzo cm.
- **3** Tagliate la cupeta in piccoli quadrotti di circa 5-6 centimetri di lato o in altre forme a piacere.

### FACILE

- Preparazione 10 minuti
- Cottura 10 minuti ● 710 cal/persona





Una veduta di Bormio, a quota 1225 metri nel Parco Nazionale dello Stelvio. Durante il Medioevo fu il centro del Contado comprendente Valfurva, Valdidentro e Livigno.

> segue da pag. 34

Dopo tutte queste fatiche, l'immersione nelle calde sorgenti termali è quasi d'obbligo. Anche perché oggi, oltre agli storici Bagni Vecchi e Bagni Nuovi, in centro paese si trova il moderno complesso di Bormio Terme: le sue acque minerali solfato-alcaline-terrose curano molti acciacchi, ma tra scivoli, cascatelle e fumanti vasche esterne, anche i bambini si divertono parecchio.

## Bitto, bresaola e poi...

La montagna è la dispensa dei valtellinesi: da lì arrivano le profumate erbe alpine, la cui infusione in botti di rovere, è alla base del famoso Amaro Bràulio, prodotto bormino al 100%. Tra gli ingredienti "noti" dell'amaro, figurano achillea moscata, bacche di ginepro, assenzio e radici di genziana, ma la sua ricetta, elaborata 140 anni fa dal farmacista Francesco Pelsoni, è tuttora un segreto, custodito nelle suggestive cantine del centro storico di Bormio. Più artigianale, tanto che molti la preparano in casa, è la Taneda, digestivo preparato con gli omonimi fiori che si raccolgono nei prati a oltre 2000 metri di altitudine. Ma i pascoli di alta montagna naturalmente forniscono anche il latte, da cui si ricavano saporiti formaggi:

bitto e casera su tutti, ma anche gran zebù e stelvio DOP tra gli stagionati, e poi il morbido e dolce scimudin, perfetto mescolato alla polenta durante la cottura e letteralmente strepitoso con il miele. Si trovano tutti alla Latteria sociale, a due passi da via Roma, oppure nelle piccole aziende agricole dei paesini intorno: come a Oga (un borgo appena sopra Bormio), dove i giovani Filippo e Layla allevano una trentina di vacche e preparano eccezionali formaggi a latte crudo, yogurt e un burro talmente buono che fa gridare al miracolo. Oltre ai formaggi bisogna citare salumi e insaccati: bresaola della Valtellina a parte, sono assolutamente da assaggiare i salamini di cervo, la slinziga (sorta di bresaola, prodotta in pezzature più piccole e dal sapore più deciso) e il delicato culatello locale. Il menu ideale, per chi avesse molto appetito, prevede un tagliere con tutte queste delizie seguito da pizzoccheri fatti a mano, sciatt (frittelline croccanti salate), salsicce ai ferri e costine di maiale con polenta taragna, mènèstra de mak (zuppa d'orzo), taroz (ovvero purè di patate, fagiolini e zucca gialla, con formaggi) e l'immancabile bisciola, il panettoncino valtellinese farcito con ogni genere di frutta secca: fichi, uvetta, noci, nocciole e pinoli.

SALE&PEPE COLLECTION

# LE SORPRESE DELLA BUONA TAVOLA

*Pranzo goloso: piatti da intenditori per conquistare gli amici*

**Cucina per gli ospiti**  
ricette per sapori irresistibili



Sale&Pepe collection  
MONDADORI

\*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

*Quando il piacere della tavola si fonde con il piacere di ritrovarsi fra amici, è il momento di proporre una cucina generosa e robusta. Buongustai e insaziabili curiosi apprezzeranno la squisita focaccia al gorgonzola e crudo o l'eccellente filetto con pancetta affumicata e formaggio,*

DAL 20 FEBBRAIO  
A SOLO  
• € 4,90\* •  
IN PIÙ  
DA COLLEZIONARE

*gli involtini di camembert e mele, il pollo fritto alla senape e erbe o le sardine grigliate con cipolle e pinoli. E poiché un buon pranzo termina sempre con il dessert, preparate un dolce speciale, come la crema rovesciata caramellata all'arancia: gli amici vi ringrazieranno!*

**sale & pepe**



MONDADORI

# L'UTILE E IL DILETTEVOLE

OGGETTI E ATTREZZI PER LA CUCINA



## Il grande fritto

**CARNEVALE È ALLE PORTE. È IL MOMENTO DI DOTARSI DEGLI ATTREZZI GIUSTI PER COTTURE CROCCANTI ED EXTRA LIGHT**

a cura di **Monica Pilotto**, servizio di **Patrizia Cantoni**,  
testo di **Amelia Bertottilli**, foto di **Marco Azzoni**

Febbraio è, per tradizione, il mese delle frittiture. Sarà perché si festeggia il Carnevale, goloso trionfo di bugie, chiacchiere e tortelli. E anche perché un fritto veloce e ben fatto, con l'olio giusto e l'attrezzatura adeguata, permette di non danneggiare i nutrienti contenuti nei cibi: vitamine e minerali di cui abbiamo bisogno soprattutto adesso, alla fine dell'inverno. A lungo la frittura è stata la "bestia nera" della dietetica, perché si commettevano troppi errori: eccesso di grassi animali, olio utilizzato più volte, pentole prive di fondi antiaderenti... Oggi però, per fortuna, ci sono gli strumenti per friggere in leggerezza. Per prima cosa bisogna dotarsi di un termometro: solo a partire da 180°, infatti, i cibi cuociono in maniera sana, restano croccanti e non s'imbevono di grassi.

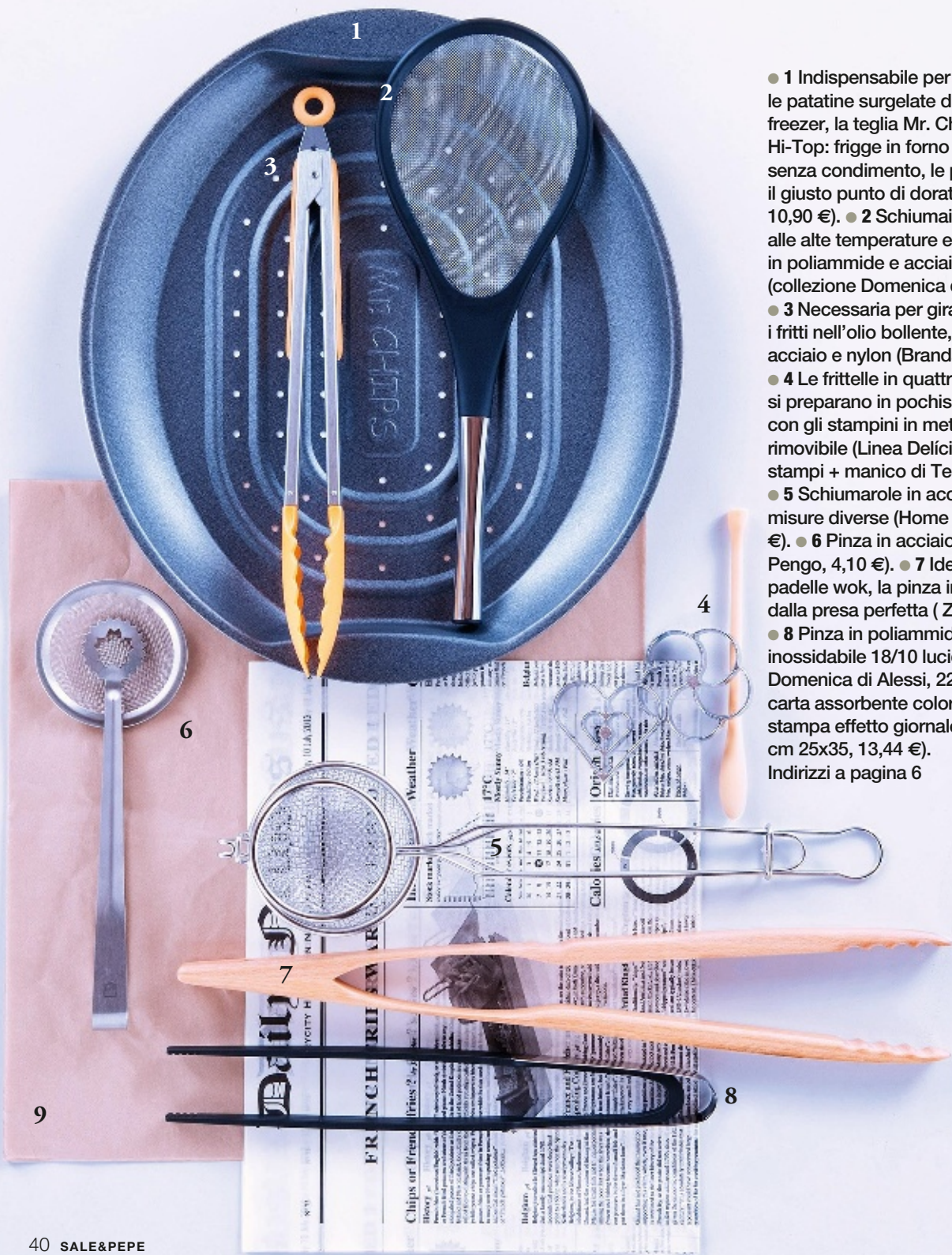
● **1** Utile per realizzare infinite ricette il Multicooker è ideale anche per le frittiture: permette di cucinare cibi freschi con una minima quantità di olio (1 kg di patate fresche con 1 solo cucchiaino di olio) e quelli surgelati addirittura senza olio (De'Longhi, 250 €). ● **2** Padella in acciaio inox con strato centrale in alluminio, compatibile con tutte le fonti di calore, induzione compresa (Le Creuset, diam. cm 24 con coperchio, 169 €). ● **3** Pentola ideale per frittiture, con cestello in acciaio inox e coperchio in vetro (Home-Pengo, 23,80 €). ● **4** Tegame con rivestimento interno antiaderente Protection Base®, esterno in alluminio spazzolato e corpo in alluminio ad alto spessore (Moneta, 99,70 €). ● **5** Termometro per fritti in acciaio inox (Paderno, 8,50 €).  
Indirizzi a pagina 6

> segue a pag. 40

> segue da pag. 39

Poi ci vuole un tegame (se ha il coperchio, mantiene i fritti più soffici all'interno) e un olio che resista alle alte temperature senza produrre scorie tossiche: è ottimo l'extravergine d'oliva, seguito dagli oli di arachide, girasole e cocco che ha un bassissimo contenuto di colesterolo. Indispensabili le pinze, in acciaio e in legno, la schiumarola e i nuovi stampi per ottenere ciambelle perfette. E per i surgelati? Nessun problema: esiste una teglia speciale per cuocere le patatine

passandole direttamente dal freezer al forno; prima di servirle basterà scolarle pochi minuti sull'apposita carta per fritti. Ma per evitare fumo e odori molesti, è sempre vincente l'opzione della friggitrice: quelle di ultima generazione, dotate di fondi antiaderenti e di coperchi trasparenti per controllare la cottura, sfruttano l'aria calda e un elemento grill per dorare zeppole, olive ascolane e pesciolini, utilizzando un solo cucchiaino di olio. A tutto vantaggio del gusto, della linea e della salute.



- **1** Indispensabile per cuocere le patatine surgelate direttamente dal freezer, la teglia Mr. Chips in acciaio Hi-Top: frigge in forno in 30 minuti circa, senza condimento, le patatine con il giusto punto di doratura (Guardini, 10,90 €).
  - **2** Schiumaiola resistente alle alte temperature e facile da pulire in poliammide e acciaio inox (collezione Domenica di Alessi, 25 €).
  - **3** Necessaria per girare delicatamente i fritti nell'olio bollente, la pinza in acciaio e nylon (Brandani, 9 €).
  - **4** Le frittelle in quattro forme diverse si preparano in pochissimi minuti con gli stampini in metallo e il manico rimovibile (Linea Delicia, set 4 stampi + manico di Tescoma, 15,90 €).
  - **5** Schiumarole in acciaio, in due misure diverse (Home Pengo, 10,80 €).
  - **6** Pinza in acciaio per fritti (H&H Pengo, 4,10 €).
  - **7** Ideale per friggere in padelle wok, la pinza in faggio dalla presa perfetta (Zetzsche, 24,90 €).
  - **8** Pinza in poliammide nero e acciaio inossidabile 18/10 lucido (collezione Domenica di Alessi, 22 €).
  - **9** Fogli di carta assorbente color avana e con stampa effetto giornale (CHS, 100 fogli cm 25x35, 13,44 €).
- Indirizzi a pagina 6



# I PROFESSIONISTI DEL TAGLIO IN CUCINA

Il set di coltelli e accessori rivestiti in ceramica

Il prossimo mese non perdere il **coltello per affettare** con lama in acciaio e rivestimento anticorrosivo in ceramica e il **tagliere design**, ideali per tagliare e tritare con semplicità ogni tipo di alimento.

6<sup>a</sup> uscita / Dal 20 febbraio

## Coltello per affettare

(Lama 17 cm)



## + Tagliere design

(32 cm x 19 cm)



\* Prezzo rivista esclusa.

Ogni uscita a soli € 7,99\*

IN EDICOLA CON

**sale & pepe**



MONDADORI

Su [mondadoriperte.it](http://mondadoriperte.it) trovi tutte le informazioni sulle iniziative in edicola e per l'acquisto degli arretrati.



# Menu d'inverno

I SAPORI GUSTOSI DELL'ALTA  
BADIA INTERPRETANO  
UNO SPENDIDO PRANZO  
DI MONTAGNA

testo **Cristiana Cassé**, servizio di **Francesca Santambrogio**,  
ricette di **Alessandra Avallone**, foto di **Adriano Brusaferrì**.  
Si ringrazia il **Consorzio Turistico Alta Badia** [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)

Il caldo accogliente della casa con l'ultima discesa ancora in memoria: momento impagabile per gli asciatori, soprattutto se varcando l'ingresso si viene accolti dal profumo invitante delle cose buone di montagna. Ricette amiche del freddo, con quell'anima confortante e quei piccoli tocchi gourmand che sono tipici delle cucine regionali. Noi gastronomicamente parlando siamo nelle alture intorno a Corvara, in Alta Badia, paradiso dello sciatore e di una tavola fatta di sapienza antica e arte di arrangiarsi con quello che resiste alla neve.

*> segue a pag. 45*

Mise en place  
informale  
per un pranzo  
dai toni rustici  
con vista sulla  
neve. Decor  
"rubati" alla  
montagna (come  
pigne o rami  
di pino) e magari  
una tovaglia con  
fantasia a tema.

In tutto il servizio,  
pavimenti  
e rivestimenti  
in legno ltlas.  
In questa pagina,  
tovaglioli,  
portatovaglioli,  
piatto pane e ciotola  
pane Juanita  
Sabbadini. Tessuto  
tovaglia Pierre Frey.  
Indirizzi a pagina 6

Piatto con bordo  
in legno, tovagliolo  
verde e ciotola pane  
Juanita Sabbadini,  
taglieri Bitossi.  
Nella pagina  
accanto: piatti,  
salino e bicchiere  
Juanita Sabbadini.  
Indirizzi a pagina 6



Un'assetta di cacciatorini  
strategicamente sistemata  
all'ingresso è il miglior  
benevenuto per chi rincasa  
dopo una sciata

#### TURTRES

In una ciotola mescolate  
125 g di farina bianca con 125 g  
di farina di frumento, 2 uova,  
15 g di burro fuso (freddo)  
e una presa di sale. Unite poco  
a poco 1 dl di latte a temperatura  
ambiente e lavorate l'impasto  
per 10 minuti circa. Avvolgetelo  
nella pellicola alimentare e lasciatelo  
riposare in frigo per almeno 1 ora.  
Intanto, mescolate 300 g di ricotta  
con 150 g di patate lessate  
e un mazzetto di erba cipollina  
tritata finemente. Salate e pepate.  
Tirate la pasta in strisce sottili  
con la macchinetta. Su metà  
delle strisce disponete delle noci  
di ripieno a una distanza di 10  
cm l'una dall'altra, schiacciandole  
leggermente con le dita. Spennellate  
leggermente d'acqua la pasta  
intorno al ripieno, appoggiate  
sopra le strisce rimaste e premete  
con le dita per far aderire i bordi.  
Ritagliate tanti ravioloni rotondi  
di circa 10 cm di diametro  
con un coppapasta smerlato.  
Friggeteli da ambo i lati in olio  
bollente e, quando saranno dorati,  
scolateli su carta per fritti.  
Serviteli caldissimi.





#### FORMAGGIO E CIPOLLE

L'irresistibile piattino della foto sopra è preparato con il Graukäse, un formaggio noto per essere magrissimo, forse il più magro tra i prodotti caseari regionali. È realizzato tradizionalmente con il latte avanzato dalla produzione del burro, non prevede l'utilizzo del caglio e ha origini molto antiche. Secondo l'usanza ladina, viene consumato con olio, pepe e cipolle rosse affettate a velo. Una leccornia di gusto robusto e davvero impagabile.



#### CHIPS DI POLENTA CON FONDUTA

Preparate una polenta ben soda con 300 g di farina istantanea. Stendetela su un vassoio foderato con carta da forno a uno spessore di 1,5 cm. Lasciatela raffreddare e poi tagliatela a bastoncini. Ungeteli con olio e dorateli in forno a 240° per 30 minuti, girandoli almeno una volta. Tagliate 300 di toma o fontina a dadini e ammolateli in 6 dl di latte per 3 ore. Fate rinvenire 2 cucchiaini di uvetta in 1/2 dl di grappa. Trasferite il formaggio con il latte in una casseruola e cuocete a fuoco dolce mescolando finché il formaggio sarà sciolto. Fuori dal fuoco incorporate 50 g di burro e l'uvetta sgocciolata e tritata grossolanamente. Servite la fonduta calda e intingetevi le chips di polenta. Per 6 persone.

> segue da pag. 42

Il menu si apre con un fiore all'occhiello della cucina locale, le turtres, sorta di ravioloni fritti croccantissimi, da gustare caldi: il ripieno è a base ricotta e ortaggi, che nel nostro caso sono patate, ma può comprendere spinaci, crauti e semi di papavero, secondo quello che c'è in dispensa. A seguire un golosissimo piattino di Graukäse (formaggio tipico dell'Alta Badia e del Tirolo in generale) condito con olio, pepe e cipolle a velo: nella sua semplicità, è una

vera leccornia, che sprigiona tutto il suo sapore se servita a temperatura ambiente (in modo che il formaggio si ammorbidisca). Completa il tris di antipasti, l'immancabile fonduta di formaggio (toma o fontina) con l'originale aggiunta dell'uvetta fatta rinvenire nella grappa. Per raccoglietela, al posto di pane o crostini, dei gustosi bastoncini di polenta gialla abbrustoliti in forno. Quello che ci vuole per rifocillarsi dopo una mattinata spesa sulla neve.

> segue a pag. 46



Gnocchetti ai salumi  
con brodo di carni miste,  
pag. 50



**I PANI PER ACCOMPAGNARE**  
Capitolo importante per l'Alta Badia, il pane è l'ingrediente principale dei canederli (qui accanto) ed è fondamentale per i tipici spuntini con salumi e formaggi, oltre che per raccogliere gli intingoli delle gustose pietanze locali. Spesso nell'impasto c'è la farina di segale e semi profumati come sesamo, finocchio, cumino e coriandolo. Secondo il gusto e il tipo di menu, si può scegliere tra sofficiissimi pani lievitati oppure sottili e croccanti.

> segue da pag. 45

Se le entrée di questo menu si prestano anche per essere spazzicate in ordine sparso, non necessariamente a tavola, per il fumante primo piatto bisogna proprio sedersi. I gustosi canederli con pacetta, speck e salame sono infatti adagiati in un ricostituente brodo di pollo, manzo e vitello, da sorseggiare bollente. Sempre caldo, o tipiedo, va servito anche l'isolito strudel salato farcito con crauti e formaggio grattugiato, una bontà di montagna che acquista carattere se servita con una crema acida non salata: per prepararla basta mescolare ricotta, yogurt e panna in parti uguali.

> segue a pag. 49



Piatto e posata  
Juanita Sabbadini.  
Nella pagina  
accanto: tessuto  
tovaglia Pierre Frey.  
Indirizzi a pagina 6

Strudel di crauti  
rossi, pag. 50

Sua maestà lo strudel, portabandiera delle tipicità altoatesine, è sorprendente anche in versione salata con formaggio, verdure invernali e crema acida



Tazze tè e pirofila  
bicolore Bitossi.  
Nella pagina  
accanto: piattini  
e posata Juanita  
Sabbadini.  
Indirizzi a pagina 6

Una bevanda calda al profumo di frutta  
da gustare davanti alla neve. Un piccolo  
rito che ristora la mente e il palato



Stinco di maiale  
arrostato, pag. 50



#### INFUSO AROMATICO

Scaldate del succo  
di mela con una stecca  
di cannella e una  
scorzetta di arancia.  
Spegnete il fuoco  
e coprite. Dopo cinque  
minuti, filtrate e servite  
in tazza. Guarnite  
con rondelle di mela  
disidratata.



BERE GIUSTO  
L'Alto Adige mette  
a disposizione tutti i vini  
necessari per  
accompagnare il menu,  
grazie alla documentata  
sintonia con i sapori  
del territorio. Il Merlot, che  
qui assume sfumature  
odorose e gustative mai  
banali, è perfetto per  
accompagnare polenta,  
gnocchetti e ravioli, ricette  
verso le quali mostra  
la sua proverbiale  
sensibilità. Il più energico  
Lagrein affronta in modo  
autorevole il piatto di  
carne, senza perdersi  
la finezza dello strudel.  
Una vendemmia tardiva  
di uve aromatiche si  
prende cura delle frittelle,  
a patto di non esagerare  
con la panna.

Frittelle di mele  
con panna  
alle castagne, pag. 50

> segue da pag. 46

Ma ecco che dalla cucina fa il suo ingresso un irresistibile stinco di maiale. Pezzo forte di questo gustoso menu, ha il pregio di essere veramente morbido perché viene cucinato senza privare la carne della cotenna; cosa che invece avviene nelle ricette di personalità più "cittadina". Il sugo di cottura indubbiamente è ricco e corroborante, ma dopo una giornata sulla neve ci si può concedere di

gustarlo, magari raccogliendolo con le patate di accompagnamento. Il gran finale è interpretato da un dessert rustico, che pur appartenendo alla cosiddetta cucina povera, è ricchissimo di gusto e più goloso che mai: calde frittelle di mele con panna arricchita da poca confettura di castagne. Un velo di zucchero, una spolverizzata di cannella... a cui proprio non si può dire di no.

## **GNOCCHETTI AI SALUMI CON BRODO DI CARNI MISTE**

### **PER 6 PERSONE**

200 g di pane raffermo (tipo rosette) - 2 uova - 2 dl di latte  
- 80 g di speck - 80 g di pancetta affumicata - 50 g di salame  
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato  
- 1 mazzetto di erba cipollina -  
1 piccola ricotta secca affumicata  
- poca farina - noce moscata - sale  
per il brodo di carni miste:  
1 coscia di pollo o gallina - 300 g di biancostato di manzo - 300 g di punta di petto di vitello - 1 cipolla  
- 1 carota - 1 costa di sedano  
- 3 chiodi di garofano - sale - pepe

- **1** Preparate il brodo. Portate a bollire 1,5 litri di acqua e salatela. Unite le carni, le verdure pulite i chiodi di garofano e una macinata di pepe. Lasciate sobbollire 2 ore, schiumando di tanto in tanto.
- **2** Intanto, preparate gli gnocchetti. Mescolate le uova sbattute con il latte, unite il pane raffermo a piccoli dadi, coprite e lasciate riposare 20 minuti. Lavorate il composto con le mani fino a renderlo omogeneo. Aggiungete i salumi tagliati a dadini piccolissimi, il prezzemolo e metà dell'erba cipollina tagliata finissima. Profumate con una grattata di noce moscata, salate e, se necessario, unite la farina per asciugare l'impasto.
- **3** Togliete le carni e le verdure dal brodo (conservate la carota e tagliatela a rondelle), filtratelo e riportatelo a bollire. Con il composto di pane formate delle palline della grandezza di una noce e tuffatele nel brodo bollente: quando vengono a galla scolatele con un mestolo forato e trasferitele nei piatti. Versate un mestolo di brodo in ciascun piatto e completate con una spolverata di ricotta grattugiata, qualche rondella di carota e l'erba cipollina rimasta tagliuzzata.

### **FACILE**

- Preparazione 35 minuti
- Cottura 2 ore e 15 minuti
- 360 cal/porzione

## **STRUDEL DI CRAUTI ROSSI**

### **PER 6 PERSONE**

per la pasta: 250 g di farina + quella per la lavorazione  
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - sale

per il ripieno: 1 cavolo cappuccio - 2 piccole barbabietole cotte a vapore - 1 mela Granny Smith - 1 piccolo cavolo rosso  
- 4 cucchiaini di pane grattugiato  
- olio extravergine d'oliva - sale  
per la crema : 200 g di ricotta vaccina - 125 g di yogurt  
- 2 cucchiaini di panna fresca

- **1** Preparate la pasta. In una ciotola mescolate la farina con una presa di sale, unite l'olio e lentamente 1,5 dl di acqua tiepida. Lavorate l'impasto per 5 minuti circa, finché sarà liscio e omogeneo. Ungetelo con un velo di olio e lasciatelo riposare sul piano di lavoro coperto da una ciotola per 1 ora circa.
- **2** Intanto, sfogliate il cavolo rosso e scottate le foglie in acqua bollente salata. Sgocciolatele e riducetele a listarelle insieme alle foglie del cavolo cappuccio. Con la grattugia a fori larghi grattugiate le barbabietole e la mela. In una padella, scaldare 3 cucchiaini di olio e fatevi appassire il mix per circa 10 minuti.
- **3** Tostate il pane grattugiato con un filo di olio in un padellino. Con il mattarello stendete la pasta formando un disco ampio e sottile. Trasferite la sfoglia su un canovaccio infarinato, spolverizzatela con 2 cucchiaini di pane grattugiato e disponete al centro il ripieno. Coprite con il pane grattugiato rimasto e, aiutandovi con il canovaccio, arrotolate lo strudel. Trasferitelo su una placca coperta con carta da forno, spennellatelo con un po' d'olio e cuocetelo in forno caldo a 220° per 40 minuti. Servitelo tiepido con una crema ottenuta lavorando la ricotta con lo yogurt e la panna.

### **FACILE**

- Preparazione 45 minuti
- Cottura 1 ora
- 310 cal/porzione

## **STINCO DI MAIALE ARROSTO**

### **PER 6 PERSONE**

2 stinchi di maiale con la cotenna  
- 800 g di patate - 1 dl di vino bianco secco - 2-3 rametti di rosmarino - 1 mazzetto di timo  
- 2 foglie di alloro - 10 gemme di pino mugo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

- **1** Tritate le foglie di rosmarino, timo e alloro. Mescolate il trito di erbe con un cucchiaino di sale e una

macinata di pepe. Massaggiate gli stinchi di maiale con il mix e trasferiteli sulla leccarda. Unite 1 dl di circa di acqua sul fondo e cuocete in forno caldo a 145° per 4 ore circa: a 3 quarti di cottura bagnate con il vino bianco e alzate la temperatura a 180° (se possibile, passate alla cottura ventilata).

- **2** In una piccola casseruola riscaldare 1 dl di olio, unite le gemme di pino e spegnete la fiamma. Lasciate in infusione per 30 minuti.
- **3** Lessate le patate, pelatele e tagliatele a fette spesse. Disponete le patate, in un solo stato, in una teglia, irrorate con l'olio aromatizzato e infornate per 35-40 minuti contemporaneamente allo stinco. Servite la carne con le patate.

### **FACILISSIMA**

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 4 ore
- 545 cal/porzione

## **FRITTELLE DI MELE CON PANNA ALLE CASTAGNE**

### **PER 8 PERSONE**

4 mele Golden - 3 limoni - 80 g di zucchero - 15 dl di panna fresca - 2 cucchiaini di confettura di castagne - cannella - olio per friggere  
per la pastella: 180 g di farina  
- 30 g di zucchero - 2 dl di latte - 2 uova - 8 g di lievito di birra fresco

- **1** Preparate la pastella. Intiepidite il latte e scioglietevi il lievito. Con la frusta montate le uova con lo zucchero, unite la farina e il latte con il lievito e mescolate fino ad avere una pastella omogenea. Lasciatela riposare 2 ore.
- **2** Lavate le mele. Affettatele a rondelle con la buccia ed eliminate il torsolo da ciascuna fetta con un piccolo coppapasta. Bagnate le mele con il succo dei limoni e spolverizzatele con 40 g di zucchero mescolati con un cucchiaino di cannella. Intingetele nella pastella e friggetele in olio bollente. Sgocciolatele su carta da cucina e passatele nello zucchero rimasto.
- **2** Con le fruste elettriche montate la panna e incorporate la confettura di castagne. Servite le frittelle calde con la panna e un pizzico di cannella.

### **FACILE**

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 10 minuti
- 770 cal/porzione

# IL PRIMO PASSO PER IMPARARE A LAVORARE SUL WEB.



## digital school

LA SCUOLA DI FORMAZIONE DI

**DONNA  
MODERNA**

**CASA  
facile**

**sale&pepe**

Diventa un **esperto di comunicazione on line**, grazie a Donna Moderna, Casa Facile e Sale&Pepe.  
Passo dopo passo, potrai crescere con loro come **“Social Contributor”**.

**CORSI ON LINE**

**• DISPONIBILI •**

**Iscriviti subito ai corsi on line della Digital School.** Non perdere questa grande opportunità: 10 lezioni di Content & Social Media Management, per diventare un esperto digitale, più 5 percorsi formativi completi, acquistabili sul sito anche singolarmente. Ogni corso prevede materiale didattico: **video**, **dispense** e **test game**. Al termine di ciascuna lezione verrà rilasciato un attestato di frequenza. Scegli i corsi ideali per te: dal **SEO** (Search Engine Optimization) alle **DIGITAL PR**, dalla **FOTOGRAFIA PER BLOG E SOCIAL MEDIA** al **SEARCH E SOCIAL MEDIA ADVERTISING**, dall'**E-COMMERCE** all'**ENGAGEMENT STRATEGY**, e tanti altri ancora.

Sponsor tecnico: **BlackBerry**

In collaborazione con:



**Iscriviti subito su [www.digitalschool.it](http://www.digitalschool.it)**

# Enoteche con cucina

IL FASCINO DELLE ANTICHE OSTERIE SI RINNOVA IN LOCALI CONTEMPORANEI CHE OFFRONO VINI ECCELLENTI E CUCINA DI QUALITÀ

di Paola Mancuso,  
in cucina Claudia Compagni,  
foto di Felice Scocimarro,  
styling Stefania Aledi



Dall'alto: l'Enoteca Bar a Vino, nella piazza principale di Fermo, nelle Marche.  
La Vineria Tre Galli, nello storico quartiere del Quadrilatero, a Torino.  
L'Enoteca Vizzini, a San Lazzaro di Savena, appena fuori Bologna.

C'erano una volta le osterie, locali con mescolta di vino che offrivano anche piatti semplici o, più spesso, spuntini di accompagnamento: uova sode, assaggi di pesce, di formaggi, di salumi. A Venezia si chiamavano bàcari, in Piemonte piole, nella zona dei Castelli romani fraschette; qualcuno è sopravvissuto, meta ambita da turisti a caccia di tradizioni. Fedeli al concetto di "vino con cibo attorno", le osterie contemporanee sono enoteche dove le buone bottiglie sono il punto di forza dell'offerta, completata, però, da piatti di qualità, a base di prodotti del territorio. Rispetto ai ristoranti, i moderni enobistrot hanno l'indiscutibile vantaggio di suggerire etichette diverse senza costringere i clienti a ordinare necessariamente un'intera bottiglia. Perché, sia chiaro, in enoteca si va soprattutto per degustare nettari di livello.

Il nostro tour dedicato agli amanti del vino inizia a Torino, alla Vineria Tre Galli (3galli.com), costola enoica dello storico ristorante Tre Galline. Immane i tajarin con pesto di tartufo nero e il vitello tonnato, ma meritano l'assaggio anche le pappardelle con tonno di coniglio e la tartare di carne e

> segue a pag. 55

## Zuppa di cicerchie, castagne e salsiccia

pag. 54

Ricetta fornita  
dall'Enoteca Bar a vino (Fermo)

Abbinamento: Pecorino di Offida 2014  
dell'azienda agricola Fiorano



## ZUPPA DI CICERCHIA, CASTAGNE E SALSICCIA

### PER 4 PERSONE

250 g di cicerchie di Serra de' Conti (Presidio Slow Food) - 3 salsicce fresche - 20 castagne fresche (oppure già lessate e sbucciate, sottovuoto) - 1 costola di sedano - 1 carota - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di rosmarino - 3 foglie d'alloro - brodo vegetale (facoltativo) - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Ammorbidite le cicerchie in una ciotola d'acqua fredda per circa 12 ore. Spellate le salsicce e rosolatele intere in una padella con un filo d'olio; sfumatele con il vino e tenetele da parte.
- 2 Incidete le castagne, raccoglietele in una casseruola con metà del rosmarino e 2 foglie d'alloro, copritele con acqua fredda e portate a ebollizione. Lessatele per circa 1 ora, sgusciatele ed eliminate la buccia.
- 3 In un altro tegame preparate un soffritto con il sedano, la carota, la cipolla, l'aglio, il rosmarino e l'alloro rimasti. Unite le cicerchie sgocciolate e portate lessate in acqua (o brodo vegetale) bollente per 2 ore. Regolate di sale. Distribuite la zuppa nei piatti con 2 pezzi di salsiccia, 4-5 castagne e completate con un filo d'olio a crudo.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura 2 ore ● 565 cal/porzione

## FLAN DI BACCALÀ E PATATE SU VELLUTATA DI PORRI

### PER 4 PERSONE

2 porri - 400 g di baccalà dissalato - 4 patate - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 200 ml di latte - 1 spicchio d'aglio - zenzero - timo - burro e pangrattato per gli stampi - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Pulite i porri, riduceteli a rondelle e stufatele in una casseruola con il latte, 200 ml d'acqua, sale e pepe per circa 20 minuti, fino a quando il composto si è dimezzato; frullate in modo da ottenere un composto fine e omogeneo.
- 2 Per il flan: scaldate l'olio in una padella e doratevi l'aglio; unite le patate tagliate a dadini di circa 1 cm, le foglie di 1 rametto di timo, sale, pepe, e

soffriggete per 5 minuti fino a che le patate risultano dorate. Aggiungete il baccalà tagliato grossolanamente a dadini e continuate a cuocere per 5 minuti. A fine cottura aggiungete il Parmigiano e lo zenzero grattugiato e mescolate bene.

- 3 Imburrate 4 stampi in alluminio e cospargeteli di pangrattato. Riempiteli fino all'orlo con il composto preparato, capovolgeteli su una teglia e cuocete nel forno già caldo a 180° per 10 minuti. Distribuite nei piatti la vellutata di porri e adagiatevi sopra i tortini; guarnite con un rametto di timo.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 315 cal/porzione

## MOUSSE ALLO ZABAIONE, MANDORLE E UVA PASSA

### PER 4 PERSONE

- 60 ml di Marsala - 90 g di zucchero - 255 ml di panna fresca - 4 tuorli - 50 g di mandorle pelate - 50 g di uva passa di Pantelleria ammorbidita nel rum scuro - cannella in polvere

## Flan di baccalà e patate su vellutata di porri

Ricetta fornita dall'Enoteca Vizzini (San Lazzaro, Bologna)

Abbinamento: Chardonnay Terre Siciliane 2014 di Abbazia Santa Anastasia




> segue da pag. 53

accughe al verde. La carta dei vini (1.200 etichette) è tra le migliori in città. Riccardo De Giuli, il titolare, racconta: “Negli anni abbiamo cercato di dare verticalità ad alcune etichette sia di bianchi sia di rossi che ritenevamo meritevoli di invecchiare in cantina. Tra questi, certamente i grandi Barolo e Barbaresco, ma anche i bianchi della Cantina Sociale di Terlan”. Tra le chicche, la Doc più piccola d’Italia, il Loazzolo, ricavato da uve di Moscato bianco. Aggiunge De Giuli: “Ogni settimana cambiamo i vini in mescolta, proposti nella dose di 10 e 15 cl. Proponiamo 3-4 spumanti (di cui almeno uno champagne), 4-5 bianchi, un rosato, 4-5 rossi e 3 dolci o passiti.”

Appena fuori Bologna, Domenico Vizzini (enotecavizzini.it) ha in menu spuma di mortadella con pistacchi e aceto balsamico e i tipici passatelli, ma i tanti piatti di pesce rivelano le sue origini siciliane: dai calamari ripieni di scamorza al pesce spada. Siciliano è pure il vino che suggerisce in

felice abbinamento al suo flan di baccalà: uno Chardonnay biologico, dal delicato profumo di fiori e frutta.

Affacciata con un loggiato quattrocentesco su una delle piazze più belle di tutte le Marche, l’enoteca Bar a Vino, a Fermo (tel. 0734 228067), è stata ricavata da una chiesa sconsacrata. La gestisce da 18 anni l’oste e cuoco Peppe Rossi insieme alla moglie Roberta, sommelier. Il menu cambia ogni giorno, perché la cucina è ben attenta ai prodotti di stagione, sempre freschi, spesso Dop, come per i formaggi, e dai presidi Slow Food: lombatina di agnello biologico, mele rosa, pecorino e tartufo nero dei Sibillini, cicerchia di Serra de’ Conti. Come per la sua cucina, anche per i vini Peppe punta sui prodotti del territorio, come il Rosso Piceno Doc e l’autoctono Pecorino di Offida, un bianco Docg proposto in versione biologica in abbinamento alla zuppa di cicerchie. Ogni giorno la mescolta propone circa 15 etichette tra bianchi, rossi e vini da dessert.



### Mousse allo zabaione, mandorle caramellate e uva passa

Ricetta fornita  
dalla Vineria Tre Galli (Torino)

Abbinamento: Loazzolo Passito  
2009 di Forteto della Luja

In queste pagine: bicchieri  
Ichendorf, piattini, piatto e  
ciotola Rina Menardi.  
Indirizzi a pagina 6

BONTÀ DI STAGIONE

# Del maiale non si butta via niente

GUANCIA, FEGATO E ALTRI TAGLI DI  
MINOR PREGIO ELABORATI IN RICETTE  
SAPORITE CHE SI ISPIRANO ALLA CUCINA  
CONTADINA DI UN TEMPO

a cura di Paola Mancuso, ricette di Livia Sala,  
foto di Michele Tabozzi, styling di Alessandra Salaris





## INVOLTINI DI COTENNE IN UMIDO

### PER 4 PERSONE

12 rettangoli di cotenna di maiale (circa 8x10 cm) - 250 g di carne di maiale macinata - 2 fette di pancarré - 50 ml di latte - 20 g di funghi secchi - 160 g di borlotti secchi - 400 ml di passata di pomodoro - 1 mazzetto di timo - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia d'alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Ammollate i fagioli in una ciotola d'acqua fredda per 12 ore, quindi lessateli al dente con l'alloro. Spezzettate il pane e ammorbiditelo nel latte per qualche minuto. Ammorbidite i funghi in acqua tiepida, poi sgocciolateli e tritateli.
- **2** Amalgamate alla carne il pane e i funghi, insaporite con una manciata di foglie di timo, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Farcite i rettangoli di cotenna con un po' del ripieno preparato, quindi arrotolateli e fissateli con un paio di giri di spago da cucina.
- **3** Scaldate un filo di olio in un tegame con l'aglio sbucciato e unitevi gli involtini e la passata di pomodoro. Cuocete per 1 ora a fuoco dolce; regolate di sale e unite, se necessario, un mestolino d'acqua calda per diluire il sugo. Aggiungete anche i fagioli e cuocete per altri 30 minuti.

### FACILE

● Prep. 45 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 30 minuti ● 870 cal/porzione

Pentola in rame  
da Maino Carlo,  
tovagliolo Libeco,  
tessuti Rubelli,  
forchetta  
Rivadossi Carlo.  
Indirizzi a pagina 6



## MINESTRA MARITATA

### PER 4 PERSONE

400 g di guancia di maiale - 400 g di costine di maiale - 100 g di pancetta fresca di maiale - 50 g di guanciale - 1 spicchio d'aglio - 4 foglie di verza - 4 foglie di cavolo cappuccio - 200 g di catalogna - 1 peperoncino fresco - 50 g di croste di parmigiano - 50 g di caciocavallo - sale - pepe

- 1 Mettete la guancia, le costine e la pancetta in una pentola: coprite con acqua, unite un pugno di sale e qualche grano di pepe e cuocete a fuoco dolce finché la carne delle costine si staccherà, sfiandandosi un po', dagli ossi.
- 2 Sgocciolate la carne dal brodo, mettetela in una ciotola e copritela con pellicola. Raffreddate il brodo in un bagnomaria d'acqua e ghiaccio, poi sgrassatelo con cura, aiutandovi con un colino a maglie fitte.
- 3 Riducete il guanciale a dadini e rosolateli con il peperoncino a rondelle e l'aglio; unite il brodo, portatelo a ebollizione, poi immergetevi le foglie di verza, di cavolo e di catalogna pulite e tagliate grossolanamente. Cuocete per 20 minuti circa, poi aggiungete anche la guancia e la pancetta tagliate a pezzetti e le costine. Lasciate sul fuoco ancora per 10 minuti circa, unendo verso la fine le croste di parmigiano a pezzetti. Distribuite la minestra nei piatti singoli e cospargete con il caciocavallo grattugiato con la grattugia a fori grossi.

### FACILE

● Prep. 35 minuti + riposo ● Cottura 2 ore e 30 minuti ● 1085 cal/porzione



## FEGATELLI NELLA RETE

### PER 4 PERSONE

250 g di fegato di maiale a fettine - 250 g di lombata di maiale a fettine  
- 200 g di rete di maiale - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di alloro  
- 1 cucchiaino di semi di finocchio - 2 cucchiari di pangrattato - 1/2  
bicchiere di vino bianco secco - 8 fettine di pane rustico - olio  
extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mettete a bagno la rete di maiale in una ciotola d'acqua appena tiepida per 10 minuti circa. Nel frattempo, riducete a pezzetti le fettine di fegato e di lombata: accoppiate un pezzo di fegato e uno di lombata, mettendo tra i due qualche seme di finocchio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- **2** Passate i sandwich di carne nel pangratto, poi avvolgeteli in un pezzo di rete di maiale sgocciolata. Rosolate i bocconcini con un filo di olio e qualche foglia d'alloro, sfumate con il vino e lasciate sul fuoco per 5-6 minuti.
- **3** Ungete d'olio le fettine di pane tagliate a metà, tostatele in padella con sale e pepe, poi strofinatele con lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a metà. Sistemate i fegatelli sulle fettine di pane e cospargeteli con il loro sughetto.

### FACILE

- Preparazione 35 minuti ● Cottura 15 minuti ● 420 cal/porzione



Pirofila in ghisa Staub,  
tagliere Madame Gioia,  
tovaglioli Libeco,  
tovaglia Rubelli,  
piatti Driade.  
Indirizzi a pagina 6



## La riscossa del “quinto quarto”

L'elaborazione fantasiosa dei tagli meno nobili del maiale è alla base di molti piatti della tradizione contadina, attenta al sapiente utilizzo delle parti che non si potevano conservare. Una cucina “povera” perché di recupero, ma non certo priva di sapore. Ne è un esempio la robusta cassoeula (costine, cotenna, piedino e orecchie cotte con verza e salsiccia) tipica della “bassa” lombarda, come pure il cassoulet francese (con fagioli), i fegatelli alla toscana, i fagioli con le cotiche laziali. Tagli che richiedono una certa preparazione (il piedino, ad esempio, va bruciacchiato per eliminare le setole, poi lavato con cura e prelessato prima delle preparazioni in umido) cotti a volte separate e di conseguenza più lunghe. Caratteristiche poco conciliabili con i ritmi della società moderna, per cui il progressivo abbandono dei tagli “minori” è stato inesorabile. «Fino agli anni '70 la nostra macelleria li regalava ai clienti, roba da leccarsi i baffi, ma poi non li hanno più voluti, nemmeno gratis» racconta Giovanni Tamburini, autore del volume “Maiali si nasce, salami si diventa” e titolare dell'antica salsamentaria di famiglia, vero tempio bolognese della lavorazione del maiale. Come spesso succede, però, chi si fa portavoce del recupero dei cibi dimenticati e della loro valorizzazione in chiave innovativa sono gli chef stellati.

Giancarlo Perbellini già 10 anni fa proponeva orecchie di maiale rosolate con dadolata di zucchine e mattonella di piedini fritti su puré di patate. Recentemente, lo chef Chicco Cerea ha presentato i suoi fagottini di maiale (orecchie bollite farcite con funghi e formaggio e avvolte nella retina di maiale, sfumate con Marsala).

«Il taglio più ricercato è la guancetta, più saporita di quella di bovino» dice Aldo Zivieri, titolare della storica macelleria di famiglia a Monzuno (Bo), punto di riferimento per l'alta ristorazione. Molto richiesta anche la rete, ideale per chiudere involtini e arrosti, che rimangono più morbidi; va prima ammorbidita in acqua ed è interessante perché “sparisce” quando si rosolano le carni, ma non rilascia ciò che avvolge. Più scuro di quello di vitello, il fegato di maiale si cucina nello stesso modo, come nella tipica ricetta “alla veneziana”, con cipolle. «Il fegato di maiale è più saporito – aggiunge Zivieri – e la sua qualità dipende da molti fattori, come l'età dell'animale e il metodo di allevamento». Non a caso, per controllare tutta la filiera, Zivieri alleva capi di Cinta senese e di Mora romagnola allo stato semibrado, sull'Appennino, da cui ricava prodotti freschi o stagionati, sia per la ristorazione, sia per i privati. «Il piedino di Mora ha bisogno di mezz'ora di cottura in più, ma il sapore ripaga». Parola di Aldo Zivieri. (P.M.)

## GELATINA DI MAIALE

### PER 8 PERSONE

2 piedini di maiale - 2 orecchie di maiale - 1 guancia di maiale  
- 1 pezzo di cotenna di maiale (250 g circa) - 2 foglie d'alloro - 1 carota  
- 2 costole di sedano con le foglie - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio -  
1 peperoncino - 1/2 limone - aceto di vino bianco - sale - pepe in grani  
- per accompagnare: insalatina, germogli di barbabietola, cipolline  
sott'aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Passate la cotenna, le orecchie e i piedini sulla fiamma, poi raschiateli ed eliminate eventuali setole ancora presenti. Lavateli sotto un getto d'acqua tiepida, strofinando con uno spazzolino.
- **2** Raccogliete tutte le parti del maiale in una pentola capiente e coprite a filo con acqua; unite una manciata di sale, l'alloro e qualche grano di pepe: cuocete per 2 ore, poi aggiungete anche l'aglio, la cipolla, la carota e i gambi del sedano puliti e a pezzetti. Lasciate sul fuoco ancora per 1 ora, finché la carne dei piedini si staccherà facilmente dagli ossi.
- **3** Sgocciolate la carne dal brodo e riducetela a pezzetti. Filtrate il brodo, pesatelo e aggiungetevi metà del suo peso di aceto, il succo del limone e un pizzico di scorza grattugiata. Unite anche le foglie di sedano e il peperoncino a pezzetti e portate nuovamente a ebollizione; fate restringere di 1/3.
- **4** Unite nuovamente la carne al brodo e lasciatelo intiepidire; dopodiché, trasferite il tutto in uno stampo a cassetta da 1,5 l foderato con carta da forno e lasciate rassodare in frigorifero per qualche ora. Servite la gelatina a fette, accompagnandola con insalatina, germogli e cipolline sott'aceto, conditi con sale, pepe e un filo d'olio.

### FACILE

- Preparazione 45 minuti + riposo ● Cottura 3 ore ● 920 cal/porzione

Tovaglioli Libeco  
e Limonta Society,  
posate e sgabello  
Zara Home, piatto  
Asa Selection,  
lamiera De Castelli,  
bottiglia Fiorirà un  
Giardino.  
Indirizzi a pagina 6

## ORECCHIE DI MAIALE IN INSALATA

### PER 4 PERSONE

2 orecchie di maiale - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di salvia - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 limone non trattato - 1/2 cipolla rossa - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Passate sulla fiamma le orecchie, poi raschiatele e lavatele con cura per eliminare eventuali setole rimaste. Mettetele a bagno in acqua e succo di limone per almeno 30 minuti.
- **2** Lessate le orecchie in una pentola con 3 l d'acqua, 1/2 bicchiere di aceto e una manciata di sale per 2 ore. Spegnete e lasciatele intiepidire nel brodo.
- **3** Nel frattempo, sbucciate la cipolla, tritatela grossolanamente e immergetela in acqua fresca per 10 minuti. Tritate 4 foglie di salvia e un pezzo di scorza di limone; raccogliete il trito in una ciotolina, coprite con olio e lasciate insaporire. Tagliate a pezzetti le orecchie e conditele con l'olio aromatizzato, una macinata di pepe, le cipolle sgocciolate e una manciata di prezzemolo tritato

### FACILE

- Preparazione 25 minuti + il riposo ● Cottura 2 ore ● 365 cal/porzione

Posate Mepra, tovagliolo  
Designers Guild, lamiera  
De Castelli.  
Indirizzi a pagina 6

# A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER

## Rossi di carattere

**OGNI PARTE DEL MAIALE VUOLE UN ROSSO AD HOC, MATURO E INCISIVO**

di Sandro Sangiorgi,  
a cura di Monica Pilotto

### SENSAZIONI TATTILI E GUSTATIVE

Nella scelta del vino sarebbe superficiale affrontare le ricette di maiale del nostro servizio di pagina 56 puntando soltanto sul contrasto della grassezza, sia per le particolari caratteristiche delle parti coinvolte sia per l'originalità delle preparazioni. Gli aspetti principali da considerare sono la sensazione tattile, completamente diversa rispetto a quella della polpa di coscia, arista, filetto, guancia e alla maniera radicale di alcune interiora. Non basta quindi spendere un rosso giovanile ed energico; la sua semplicità finirebbe per toglierci il piacere di molte delle sfumature sapide e odorose. La sostanza elastica di orecchie, piedini e cotenna può essere affrontata da due punti di vista. Il primo è mettere a confronto un rosso maturo nei profumi, come il Cirò, secco e perentorio, dal tannino incisivo nell'astringenza e quindi interessato a condividere solo in parte la morbidezza del cibo, giacché nello sviluppo del sapore il suo sforzo è tenere la bocca molto pulita. Altri vini che possono portare allo stesso risultato sono la Bonarda pavese, il biellese Bramaterra e il friulano Refosco, contraddistinti tutti da un carattere sanguigno e da una vivida partecipazione gustativa. Il secondo modo è condotto da vini come il Montepulciano prodotto nelle Marche, il Frascati ottenuto in modo tradizionale e il Rossese di Dolceacqua: aspettano che il "quinto quarto" del maiale esprima fino in fondo la plastica ricchezza e solo alla fine, con la generosità dell'alcol, intervengono per dare respiro al palato.

### UN CASO SPECIALE

Le interiora sono più complesse, e non solo per quel gusto a metà tra l'amaro, il ferro e il sulfureo, ma anche per la fibra tenera e tesa: al vino è prima richiesta una profonda componente odorosa che regga la visceralità del cibo, poi una stoffa dallo spessore graduale e persistente, come quella del Vino Nobile di Montepulciano, del Teroldego Rotaliano e del Grechetto umbro interpretato con la vinificazione sulle bucce.



### AGENO

La Stoppa, Rivergaro (PC),  
0523 958159, 17,00 €.

Ottenuto nel cuore dei Colli Piacentini da una prevalenza dell'aromatica Malvasia di Candia, l'Ageno è un bianco multiforme, deciso a far valere il suo rigore antico, esibito con successo sulla stratificata copiosità della gelatina, invitante e paziente sulla freschezza dell'insalata (pag. 61 e pag. 62).

### KERRES PIEDIROSSO

I Pentri, Castelvenere (BN),  
0824 940644, 15 €.

La storia viticola campana è in questo vitigno e nella sua versione sannita che esprime una fisionomia verace e fervida, solida e autorevole; altrimenti sarebbe dura servire senza soccombere la magnificenza della minestra maritata (pag. 58).

### VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO

Az. Agr. Crociani, Montepulciano (SI),  
0578 757919, 14 €.

È il vino che esprimere sia la finezza odorosa dei fiori sia il velluto della polpa di frutta: è con questa complessità che il Nobile affronta sicuro la sfida dei fegatelli mettendo in luce ogni aspetto della ricetta (pag. 59).

### ROSSO PICENO SUPERIORE

Az. Agriologica Aurora, Offida (AP),  
0736 810007

Conosciuto per il suo vigore senza tempo, il Montepulciano è alla base di questo Rosso Superiore che non teme tutte le ricette di maiale, da quelle semplici, dove basta il fervore giovanile, alle più elaborate, come gli involtini, per le quali il vino Piceno spende ogni stilla della sua forza e del suo equilibrio (pag. 57).

# Le cicorie bianche

LE ABBIAMO CHIAMATE COSÌ  
PER IL COLORE DEL LORO  
CUORE. OTTIME IN INSALATA,  
SONO MOLTO GUSTOSE ANCHE  
SALTATE IN PADELLA

di Miriam Ferrari, foto Maurizio Lodi,  
in cucina Livia Sala, styling di Laura Cereda







### TRIS DI TENERI CESPI

● Nelle foto, cicoria detta "Bianca da Milano", dal cespo allungato e forma leggermente conica (1) e cicoria Pan di zucchero con ampie foglie che formano un cappuccio di forma cilindrica (2). Ambedue hanno foglie esterne verde chiaro, cuore bianco e gusto leggermente amaro. Più dolce e delicato il sapore della cicoria di Bruxelles, comunemente chiamata belga, dai cespi piccoli e compatti (foto 3).

### COME PREPARARE LA CICORIA BELGA...

- 1 Eliminate con un coltellino o uno scavino il pezzetto di torsolo alla base del cespo.
- 2 Staccate le foglie intere se volete gustarle farcite o in pinzimonio, oppure tagliare il cespo a filettini e servitelo in insalata.
- 3 Per una presentazione elegante potete foderare l'insalatiera con foglie intere e raccogliere al centro i filettini.



### ...E LA CICORIA DI MILANO E PAN DI ZUCCHERO

- 1 Paregiate il cespo tagliando via la parte terminale delle foglie.
- 2 Apritelo leggermente e lavatelo sotto il getto dell'acqua corrente.
- 3 Sgrondatelo bene e tagliatelo a "fette" eliminando la parte dura finale. Svolgete le fettucce ottenute e passatele alla centrifuga da insalate per asciugarle bene.



### BELGA STUFATA AL CURRY

- **1** Tagliate a metà 4 cespi di insalata belga, dopo aver eliminato il pezzetto finale di torsolo; scaldate una padella antiaderente con un filo di olio e rosolatevi i mezzi cespi; quando sono dorati spruzzateli con 1/2 bicchiere di vino bianco e lasciatelo sfumare.
- **2** Abbassate la fiamma e proseguite la cottura bagnando a poco a poco con un bicchiere di brodo vegetale in cui avrete sciolto mezzo cucchiaino di curry dolce; qualche minuto prima di togliere dal fuoco unite 4 cucchiaini di panna fresca. Servite la belga con il suo sughetto.

### BARCHETTE DI BELGA AL FORMAGGIO

- **1** Suddividete 200 g di caprini freschi in 3 tazze; aggiungete a una 1 cucchiaino di olive verdi tritate, a un'altra 3 filetti d'acciuga sminuzzati e alla terza qualche gheriglio di noce sbriciolato.
- **2** Lavate e asciugate 8 foglie di belga pressapoco della stessa dimensione e farcite ciascuna con le tre creme al formaggio facendole scendere con un cucchiaino. Completate con dadini di pera William rossa non sbucciata e un filo di olio; sistematele su un piatto da portata e guarnite con olive intere, gherigli di noci e pepe rosa.



### MINISTRA DI RISO, PANCETTA E CICORIA

- **1** Tritate 1 carota, 1 cuore di sedano e 1 cipollotto e fateli soffriggere in una casseruola con 3 cucchiaini di olio; unite 80 g di pancetta a dadini e fatela rosolare, appena dorata aggiungete 1/2 cespo di cicoria di Milano o Pan di zucchero tagliato a fettucce, mescolate bene e cuocete per 2-3 minuti.
- **2** Versate nella casseruola un litro circa di brodo vegetale e fate prendere l'ebollizione. Unite 150 g di riso per minestre, mescolate e portate a cottura. Alla fine spolverizzate con pecorino grattugiato e una macinata di pepe.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

### PREZIOSI GERMOGLI

- Tra le tante varietà di cicoria c'è la catalogna spigata, dalle foglie verdi e frastagliate, e dal gusto decisamente amaro. Con i suoi germogli dal cuore bianco e consistenza croccante, chiamati puntarelle, si preparano deliziose insalate: vanno staccati dal cespo, puliti delicatamente, tagliati a fettine o a filetti e immersi in acqua ghiacciata per circa un'ora:

si ottiene così il tipico effetto arricciato oltre ad attenuare il sapore un po' amaro. Il condimento ideale per le puntarelle è una salsina preparata con filetti d'acciuga, olio extravergine d'oliva, aceto e aglio, se piace.

- Una curiosità: al Sud si usa mangiarle tra una portata e l'altra di un pranzo molto ricco: grazie ai principi aromatici che contengono, infatti, le puntarelle favoriscono la digestione.





**NEL PROSSIMO NUMERO: CIPOLLE DI PRIMAVERA**



# Sughi alla toscana



## TENERI CON LA PASTA, FORTI CON IL PALATO, SONO INTINGOLI DI FUNGHI, ERBE E CARNI, PER PRIMI RUSTICI MA GENIALI

testo di Daniela Falsitta, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferrì, styling di Alessandro Pasinelli Studio, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi

Terragni, aromatici e persino, a modo loro, delicati. Ma sicuramente carnivori. Perché in Toscana se lo chiami “sugo” stai già asserendo che un buon pezzo di ciccia è tra gli ingredienti. A mettere l’accento su questa asciuttezza semantica è uno dei maggiori esperti di cucina toscana, Paolo Petroni, attuale presidente dell’Accademia Italiana della Cucina e autore di opere sulla gastronomia fiorentina e dell’intera regione. Chiarito che di carne dev’essere, aggiunge: “ma una parte importante della nostra gastronomia è dedicata ai condimenti con gli animali da cortile: coniglio, lepre, anatra, oca”. Che non saranno vegetariani, ma non vengono annoverati tra quei sughi per antonomasia, quelli che basta la parola. Le pappardelle sull’anatra o sull’oca, d’altronde, sono toscane veraci già a partire dalla singolare dicitura che ribalta l’ordine dei componenti, quasi fosse la pasta fresca che si unisce al sugo e non viceversa. “In realtà si tratta di un complemento di argomento”, spiega il presidente dell’Accademia, “come dire che l’oca è il fulcro del discorso, ciò di cui si parla con quel piatto”. Note lessicali a parte, la caratteristica più importante di un sugo toscano, che per esempio lo distingue da un ragù nato in Emilia, è che qui si parte dalla cosiddetta braciola (non dal macinato), la si cucina con gli aromi e la si spezzetta in seguito. “Ne deriva una pasta poco coperta di sugo e con un gusto di carne meno accentuato”. Eppure ai toscani il coraggio non manca quando si parla di palato. Fegatini e interiora, protagonisti dei famosi crostini, sono amatissimi in questa regione e, specie in passato, non mancavano sughi che li utilizzavano come protagonisti assoluti. “Quand’ero bambino i senesi preparavano il sugo di milza e fegatini, scurissimo a vedersi ma molto buono”. Purtroppo oggi è assai difficile da trovare. “Così come le pappardelle sulla lepre in bianco, le mie preferite. La lepre viene preparata solo con il suo brodo, senza pomodoro”. E non si aggiunge parmigiano, perché un simile argomento non ammette distrazione.



Nelle immagini  
a sinistra: casseruola  
di Henriette.  
Indirizzi a pagina 6

Piatto di Portego, tovagliolo Serax, lastra Società Italiana Lastre. A destra: piatto di Nuova Serpentino d'Italia, tovagliolo Serax, bicchiere Henriette e posata Sambonet. Indirizzi a pagina 6



## PAPPARDELLE SULL'ANATRA

### PER 4 PERSONE

300 g di pappardelle sottili - 1 coscia di anatra grande (o mezza anatra piccola) - 1 carota piccola - 1 costola di sedano - 1 piccola cipolla - 40 g di pancetta in una sola fetta - 2 rametti di salvia - 1 bicchiere di vino bianco secco - 6-7 pelati sgocciolati - brodo - 1 fegatino di anatra (facoltativo) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe macinato al momento

- **1** Dividete la coscia di anatra in 2 pezzi, fateli rosolare in una casseruola appoggiandoli prima dalla parte della pelle per utilizzare il grasso. Tagliate la pancetta a dadini, tritate finemente cipolla, carota e sedano e mondate la salvia. Unite alla carne la pancetta, 4 foglie di salvia, il trito di verdure e cuocete per 10 minuti rigirando la carne nel soffritto, quindi salate, pepate e sfumate con il vino.
- **2** Rompete i pelati con le mani e uniteli all'anatra, irrorate con un mestolino di brodo (o acqua calda), coprite e lasciate cuocere molto dolcemente per un'ora. Se lo usate, aggiungete il fegatino, tritatelo e incorporatelo negli ultimi 5 minuti di cottura. Spegnete e lasciate raffreddare la carne. Prendete la coscia, disossatela, sfilacciate la carne e unitela al fondo di cottura.
- **3** Lessate le pappardelle in acqua bollente salata. Intanto riscaldate dolcemente il ragù aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaio di acqua di cottura. In un padellino friggete le foglie di salvia rimaste con 2 cucchiaini di olio in modo da renderle croccanti. Scolate le pappardelle senza asciugarle troppo e conditele subito con il ragù. Spolverizzate di pepe e guarnite con la salvia croccante.

**FACILE** ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 90 minuti ● 520 cal/porzione

## PAPPARDELLE SUL CINGHIALE

### PER 4 PERSONE

350 g di pappardelle secche all'uovo - 300 g di polpa di cinghiale -  
100 g di pomodori pelati sgocciolati - 1 piccola cipolla - 1 costola di sedano  
- 1 carota - 1 spicchio d'aglio - 2 foglie di salvia - 1 foglia di alloro - 1 rametto  
di rosmarino - 1 dl di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Tagliate la carne di cinghiale a piccoli dadi. Tritate la cipolla, la carota, il sedano, l'aglio e metteteli, a freddo, in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio, unite la carne di cinghiale, le foglie di salvia e alloro e gli aghi del rosmarino.
- 2 Fate rosolare a fuoco vivace per 10 minuti circa, bagnate con il vino rosso e, quando è evaporato, aggiungete i pomodori pelati a pezzetti, salate e pepate. Mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolcissimo per 1 ora circa.
- 3 Lessate le pappardelle in acqua bollente salata, scolate e condite con il sugo di cinghiale. Pepate generosamente prima di servire.

**FACILE** ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 75 minuti ● 470 cal/porzione



Ciotola Portego, tagliere e bicchiere di Nikuku in vendita da Shoppable. A destra: piatto Rose e tulipani distr. da Unitable e bicchiere Henriette. Come sfondo, lastra di Società italiana lastre. Indirizzi a pagina 6



## PENNE AL COCCIO

### PER 4 PERSONE

320 g di penne rigate - 200 g di porcini (anche surgelati)  
- 150 g di piselli (anche surgelati) - 1 bicchiere di vino bianco secco -  
60 g di guanciale o di rigatino in una sola fetta - 1 piccolo tartufo nero  
- 2 o 3 cucchiaini di panna fresca (facoltativo) - olio extravergine d'oliva -  
sale - pepe macinato al momento

- **1** Tagliate a dadini il guanciale e ponetelo a cuocere con un cucchiaino d'olio e fuoco dolce possibilmente in un tegame di terracotta.
- **2** Tagliate a fette i funghi e uniteli al soffritto, aggiungete anche i piselli e mescolate delicatamente per 5 minuti, salate, sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura per 10 minuti, finché gli elementi del sugo si saranno amalgamati. Se la usate, legate il sugo con 2 o 3 cucchiaini di panna fresca.
- **3** Lessate le penne, scolatele al dente e versatele nel tegame del sugo. Pepate, cuocete ancora un paio di minuti, spegnete e cospargete il tartufo a scaglie.

**FACILE** ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 30 minuti ● 430 cal/porzione



## MACCHERONI DEL CONTADINO

### PER 4 PERSONE

per la pasta: 400 g di semola - 3 uova piccole e con tuorlo giallo vivo

("per pasta") - olio extravergine d'oliva - sale

per il sugo: 6-7 pelati a pezzi sgocciolati - 250 g di fegatini, cuori e ventrigli

di pollo - 50 g di salsiccia - 50 g di pancetta - 25 g di lardo - 15 g di funghi

porcini secchi - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 6 gherigli di noce

- 20 mandorle pelate - 1 cipolla - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 spicchio

d'aglio - 1 dl di vino bianco - 1 dl di vino rosso - 60 g di parmigiano

grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Disponete la semola a fontana con le uova sbattute al centro, qualche goccia d'olio, un pizzico di sale e, se necessario, poca acqua. Lavorate la pasta per 5 minuti, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare 30 minuti al fresco. Tirate la pasta non troppo sottile, arrotolatela e tagliatela a strisce di 3 cm. Spolverizzate di semola i maccheroni (larghe pappadelle) ottenuti e copriteli con un telo.

2 Pulite le interiora di pollo e tagliatele a pezzi. In una padella rosolate la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio tritati con 2 cucchiaini d'olio e il lardo a pezzetti. Appena le verdure saranno appassite unite la salsiccia sbriciolata, la pancetta a dadini, la frutta secca tritata, aggiungete le interiora e fatele rosolare, salate e pepate. Bagnate con il vino bianco e cuocete a fuoco vivace 20 minuti circa.

3 Ammollate i funghi in acqua calda, poi strizzateli (conservando l'acqua) e tritateli con il coltello insieme al contenuto della padella. Rimettete il tutto sul fuoco e cuocete a fiamma vivace per 15 minuti bagnando ora con il vino rosso e ora con l'acqua dei funghi filtrata. Unite i pelati e il prezzemolo, salate, pepate e cuocete, coperto, per 40 minuti. Lessate i maccheroni e condite con il sugo e il parmigiano.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 90 minuti ● 805 cal/porzione



## PAPPARDELLE AL SUGO DI AGNELLO E CARCIOFI

### PER 4 PERSONE

350 g di pappardelle secche all'uovo - 600 g di coscia di agnello a pezzi  
- 3 carciofi - 1 testa d'aglio - 4 rametti di rosmarino - 6 foglie di salvia -  
2 rametti di mentuccia (facoltativo) - 1 limone - 2 dl di vino bianco  
- 2 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** In una casseruola adatta anche al forno, rosolate metà degli spicchi d'aglio non pelati con 4 cucchiaini di olio e il rosmarino intero (che alla fine toglierete). Unite l'agnello e lasciatelo dorare per 5-6 minuti. Aggiungete le foglie di salvia, salate e pepate, bagnate con il vino e, quando sarà evaporato, trasferite la casseruola chiusa con il coperchio in forno caldo a 180°. Cuocete un'ora circa bagnando, di tanto in tanto, con il brodo.
- **2** Pulite i carciofi, tagliateli a spicchi, immergendoli nell'acqua acidulata con il succo del limone. In una casseruola fate rosolare gli spicchi d'aglio rimasti sbucciati con 2 cucchiaini d'olio. Quando si saranno coloriti, unite i carciofi, coprite e stufate per 10 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua calda se necessario. Verso fine cottura aggiungete, se vi piace, 2 rametti di mentuccia e regolate di sale.
- **3** Togliete l'agnello dal forno, disossatelo e tagliate la carne a pezzetti. Rimettetela nella casseruola, aggiungete i carciofi, mescolate e cuocete sul fuoco ancora qualche minuto per amalgamare i sapori. Lessate le pappardelle in acqua bollente salata, scolatele e saltatele in padella con il ragù.

**FACILE** ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 90 minuti ● 550 cal/porzione

### BERE GIUSTO

Se le penne vogliono un bianco, un gagliardo Trebbiano di Certaldo che s'insinui nella verace ricchezza del sugo al coccio, un Brunello di Montalcino di un'annata delicata si "arrende" alla delicatezza dell'anatra. Lo stesso vino, ma di un'annata importante, è in grado di governare la forza del cinghiale, mentre l'agnello e i carciofi conciliano le reciproche peculiarità aprendosi a un Cabernet Franc di Bolgheri. Infine un marino e generoso Morellino di Scansano sposerà la tensione del sugo contadino.

Piatto di Nuova Serpentina  
d'Italia, bicchiere Bormioli  
Rocco, ciotola Henriette.  
Indirizzi a pagina 6



# SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



## POLENTA VALSUGANA 5 CEREALI

Polenta Valsugana presenta una nuova ricetta ricca di gusto e attenta al benessere che unisce la tradizione gastronomica della polenta di mais al gusto nuovo dei cereali naturalmente privi di glutine.



## FIORE BAVARESE DI MEGGLE

Il Burro Meggle Fiore Bavarese è il burro di alta qualità Meggle per eccellenza. Estremamente morbido e gustoso, grazie alla speciale lavorazione di prima panna conserva appieno le sue proprietà nutritive e si caratterizza per un sapore e un profumo inimitabili.



## "IL CAMPIONE DELLA SPESA" DECÒ

Dall'intuizione di Multicedi, società proprietaria del marchio-insegna Decò, è nato "Il campione della spesa", il nuovo gioco da tavolo realizzato in collaborazione con Ravensburger e disponibile presso tutti i punti vendita Decò (Abruzzo, Basilicata, Campania, Lazio, Molise, Puglia).



## HOTPOINT BY GIUGIARO DESIGN

Uno Capsule System presenta la nuova macchina per l'espresso a casa Hotpoint by Giugiaro Design, che consente l'uso di due tra le migliori marche del caffè italiano: Illy e Kimbo. Dal design pulito ed elegante è disponibile in tre modelli: Small, Compact e Milk e in diversi colori.



## VIRTÙ DI ZUPPA OROGEL

L'ultima novità nel mondo del Benessere Orogel è la linea di zuppe Virtù di Zuppa: "Legumi e cereali", ricca di proteine e povera di grassi; "Verdure e legumi", con un pizzico di grana; "Orzo e funghi", ricca di funghi porcini; "Leggerezza" con un bassissimo contenuto in calorie e grassi.



## POMÌ BIO

Pomì Bio, polpa e passata di pomodoro biologiche, riportano sulla confezione tutte le informazioni circa l'origine della materia prima, i metodi dell'agricoltura biologica e le motivazioni per scegliere una passata di pomodoro bio.



## "DALL'ALTO ADIGE. GARANTITO"

Il progetto europeo 'Dall'Alto Adige. Garantito.' vede come ambasciatori il Formaggio Stelvio DOP, la Mela Alto Adige IGP e lo Speck Alto Adige IGP, le tre eccellenze della cucina altoatesina protagoniste di tante gustose ricette disponibili sul sito [www.altoadigegarantito.eu](http://www.altoadigegarantito.eu).



## BERLUCCHI FRANCIACORTA LOUNGE

L'eleganza del Franciacorta arriva al Mercato del Duomo con il Berlucchi Franciacorta Lounge, elegante spazio dove degustare i migliori Franciacorta della storica casa di Borgonato. Il calendario degli eventi sul sito: <http://www.ilmercatodelduomo.it/berlucchilounge>.



## NORWEGIAN SEAFOOD

Il Norwegian Seafood Council che tutela i prodotti ittici norvegesi nel mondo, ha premiato Felice Lo Basso con il titolo di Ambasciatore dello Stoccafisso di Norvegia 2015 grazie alla sua cucina del Ristorante Unico Milano che utilizza lo stoccafisso con grande creatività.

# SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



## “BREAKFASTS FOR BETTER DAYS™”

Kellogg è di nuovo insieme a Banco Alimentare con il progetto Breakfasts for Better Days™ per aiutare i bambini in stato di povertà in Italia a fare colazione ogni giorno. Oltre alla donazione di 200.000 euro, è prevista un'attività educativa sui temi dell'alimentazione dei bambini.



## INFUSI ALLA FRUTTA BONOMELLI

Uva Nera e Fragola, Lampone e Ribes Rosso, Ananas e Pesca, Papaya e Arancia, Limone e Olivello: cinque esclusive miscele 100% naturali che uniscono la bontà della frutta ad un sapore ricco e squisito.



## EXQUISA CLASSICO

Exquisa Classico è un formaggio spalmabile prodotto con ingredienti semplici e genuini come latte, caglio e fermenti lattici, senza conservanti aggiunti e privo di glutine.



## IL MORBIDINO VALSOIA

Il Morbidino Valsolia è un'alternativa vegetale al formaggio. Cremoso e saporito, è naturalmente senza lattosio ed ha un basso contenuto di grassi saturi.



## PELLINI CAFFÈ

Pellini Caffè ha lanciato la propria gamma di capsule esclusiva per gusto, carattere del caffè ed aroma. Le capsule sono compatibili anche con le macchine da caffè Nespresso®. Tutti i dettagli sono consultabili su [www.pellinicaffe.it](http://www.pellinicaffe.it).



## FARINA DOLCE VITA®

La Farina di grano tenero tipo “0” Dolce Vita® ha aspetto e caratteristiche organolettiche della farina bianca raffinata, ma con maggiore biodisponibilità di fibre solubili in grado di ridurre sensibilmente l'innalzamento della glicemia post-prandiale.



## “SUPERFRUTTI” GERMINAL BIO

Arriva sul mercato la nuova linea “Superfrutti” Germinale Bio. Biscotti, cereali e mix di semi nati dall'unione di materie prime di qualità con l'aggiunta di semi di Chia, Physalis, More di Gelsò, Cranberry e bacche di Goji, tutti biologici, vegani e fonti naturali di energia.



## ALPRO CLASSIC COCONUT

Alpro Classic Coconut è un nuovo dessert che unisce cocco e soia. 100% vegetale, senza coloranti e conservanti e con pochi grassi naturali, è facile da digerire perché privo di lattosio.



## PRUGNE DELLA CALIFORNIA

La Prugna della California è un frutto dalle molteplici proprietà salutari e molto versatile in cucina. Ricette su: Facebook <https://www.facebook.com/PrugneDellaCalifornia> Instagram [https://instagram.com/prugne\\_della\\_california](https://instagram.com/prugne_della_california) Twitter <https://twitter.com/DottPlum>

# A dieta senza stress

LA DIETOLOGA CARLA LERTOLA HA PREPARATO PER NOI UN MENU PERSONALIZZATO: DUE PIATTI LEGGERI E GUSTOSI, IN PERFETTA SINTONIA CON I SUOI PRINCIPI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

## LA MISSIONE DI CARLA

Laureata in medicina e specializzata in scienza dell'alimentazione, Carla Lertola ha curato e fatto dimagrire migliaia di persone, ispirandosi alla dieta mediterranea e alle linee guida italiane e internazionali. Esercita la sua professione a Milano, a Gallarate e a Savona e collabora da 20 anni con la rivista Mondadori Starbene dando vita al primo "reality dietologico" italiano su carta stampata. Recentemente ha pubblicato, sempre per Mondadori, il libro "Liberi dalle diete con il metodo Carla Lertola": 165 pagine in cui insegna a interpretare le occasioni di convivialità a tavola in modo gustoso ma poco calorico.



Penne alla Robin Food\*,  
pag. 78



Convinta sostenitrice della dieta mediterranea, acerrima nemica delle diete iperproteiche, super fast e squilibrate e assolutamente contraria all'uso di farmaci dimagranti, Carla Lertola è qui per dare buone notizie a chi è perennemente in ansia per quegli antiestetici rotolini di grasso che appesantiscono la figura. Il suo metodo infatti promette, e mantiene, di far dimagrire senza soffri-

re. I suoi principi fondamentali: no alle diete rigide e punitive che costringono a cambiare radicalmente lo stile di vita, e nessun tipo di alimento bandito dalla tavola, dolci compresi. Tutto è concesso, ma attenzione alle quantità e al giusto equilibrio tra i componenti di un pasto. E per superare senza stress i "colpi di fame" basta seguire le piccole astuzie suggerite dalla sua esperienza.

## PENNE ALLA ROBIN FOOD\*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di penne integrali - 800 g di pomodorini Pachino - 4-5 olive taggiasche denocciolate - 20-25 g di pomodorini secchi - 4 spicchi d'aglio - 20 g di ricotta salata - 2 peperoncini freschi - zucchero di canna grezzo biologico - sale iodato

- **1** Scaldate il forno a 200°. Frullate 2-3 cucchiaini di zucchero di canna fino a ridurlo in polvere. Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà.
- **2** Foderate una placca con un foglio di alluminio, sistematevi i pomodorini e sollevate un po' i bordi del foglio in modo da raggrupparli e mantenerli più morbidi in cottura. Mescolatevi l'aglio sbucciato e tagliato a pezzetti, spolverizzate con un pizzico di sale iodato e 2 cucchiaini dello zucchero polverizzato (conservate il resto in un vasetto: vi sarà utile per altre ricette). Abbassate la temperatura del forno a 180° e infornate i pomodorini; cuoceteli per circa 40 minuti.
- **3** Ammorbidite i pomodorini secchi in acqua calda per 10 minuti, quindi scolateli mantenendo un po' di acqua.
- **4** Metteteli nel bicchierone del frullatore, unite le olive e i peperoncini e frullate fino a ottenere una salsa.
- **5** Versate in una ciotola la salsa di pomodori secchi e mescolatevi i pomodori cotti, eliminando l'aglio.
- **6** Grattugiate il formaggio con una grattugia a fori grossi.
- **7** Cuocete le penne al dente e versatele nella ciotola con i pomodori. Mescolate delicatamente, distribuite la pasta nei singoli piatti e cospargetela con la ricotta grattugiata.

\* Il termine "food", con tre O, è un richiamo al logo di **Robin Food**, l'Associazione no profit, nata da un'idea di Carla Lertola, che sostiene e promuove la distribuzione equa e "intelligente" del cibo. Info: [liberidallediete.it](http://liberidallediete.it).





1



2



3



4

## BACCALÀ CON CREMA DI TOPINAMBUR E BROCCOLO

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di filetti di baccalà già ammollati - 300 g di topinambur - 200 g di patate - 1 quarto di finocchio - 3-4 scalogni - 1 piccolo broccolo romanesco - 4 olive di Gaeta - 2 filetti d'acciuga sott'olio - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - finocchietto fresco per guarnire - sale iodato - pepe nero

- **1** Eliminate la pelle ai filetti di baccalà facendo scorrere un coltello affilato rasente la polpa; controllate anche che non vi siano spine residue.
  - **2** Trasferiteli sull'apposito cestello per la cottura a vapore che appoggerete su una casseruola con acqua in leggera ebollizione e cuoceteli per 20-25 minuti, finché tenderanno a sfaldarsi.
  - **3** Sbucciate i topinambur e le patate e tagliateli a fettine insieme al finocchio.
  - **4** Sbucciate e affettate sottili gli scalogni, trasferiteli in un recipiente di vetro o comunque adatto al microonde, unite poca acqua, inseriteli nel forno a potenza media e fateli appassire.
  - **5** Aggiungete agli scalogni le verdure preparate, rimettete nel microonde e cuocete per circa 20 minuti, finché le verdure sono tenere. Lasciatele intiepidire, trasferitele nel bicchierone del frullatore a immersione, unite poco sale e pepe e frullatele fino a ottenere una soffice crema.
  - **6** Dividete il broccolo a cimette e lessatele scolandole ancora un po' croccanti. Stendete la crema di verdure sui piatti individuali, appoggiate al centro un trancio di filetto di baccalà e completate con le cimette di cavolfiore, le olive e le acciughe a pezzetti; condite con l'olio e guarnite con finocchietto fresco.
- Nota: dimezzando le dosi potrete servire lo stesso piatto come antipasto.



5



6



### IL COMMENTO DELLA DIETOLOGA

● I due piatti suggeriti costituiscono un menu di circa 650 calorie con le carte in regola per soddisfare il palato mantenendo i principi di un'alimentazione sana e leggera. La pasta consente di rispettare la quota giornaliera di amidi e fibre, il pesce è ricco di proteine nobili, i grassi, assenti nella pasta, sono rappresentati nel pesce dal mediterraneo olio d'oliva, in più la presenza massiccia dei pomodori cotti è un'ottima fonte di licopene, importante antiossidante. E il vino? Ci può stare: per un bicchiere si dovranno aggiungere circa 70 calorie.

SEMPLICI PIACERI



# Champignon

PORTANO IN TAVOLA IL LIEVE SENTORE  
DEL BOSCO CON RICETTE CREATIVE FRA ANTIPASTI,  
SECONDI E PIATTI UNICI

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL,  
styling di Patrizia Cantoni, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi  
Per i funghi, si ringraziano il Consorzio Funghi Treviso e Fungorobica





## GOULASCH DI CHAMPIGNON

### PER 4 PERSONE

700 g di champignon bianchi - 1 grossa cipolla - 1 carota  
- 1 pomodoro maturo - 4 patate - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio  
di paprica dolce - 1 cucchiaino raso di semi di cumino - 1 foglia  
di alloro - 1 mazzetto di erba cipollina - 1/2 limone - 40 g di burro - sale

● **1** Mondate i funghi privandoli della parte terrosa, sciacquateli, affettateli e metteteli a bagno per pochi istanti in acqua, acidulata con il succo del limone. Scolateli, asciugateli bene e tagliateli a spicchi.

● **2** Scottate il pomodoro, spellatelo, privatelo dei semi e tagliatelo a dadini. Sbucciate e tritate la cipolla. Raschiate e tagliate a dadini la carota. Pestate nel mortaio i semi di cumino. Lavate le patate e lessatele 30 minuti con la buccia in acqua bollente leggermente salata.

● **3** Sciogliete il burro in una casseruola. Fatevi appassire la cipolla e, dopo un paio di minuti, alzate la fiamma e unite i funghi, il pomodoro, la carota, i semi di cumino, l'alloro sciacquato, la paprica e l'aglio sbucciato, privato del germoglio e schiacciato con l'apposito attrezzino.

● **4** Fate rosolare il tutto per qualche minuto, salate e lasciate cuocere per 20-25 minuti a fuoco basso regolando la fiamma in modo che, al termine della cottura, il sughetto del goulasch sia ben ristretto. Servite con le patate ancora calde, sbucciate e insaporite con poco di sale ed erba cipollina tagliuzzata

**FACILE** ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 225 cal/porzione



## PORTOBELLO GRATINATI

### PER 4 PERSONE

8 grossi champignon Portobello (circa 80 g l'uno) - 100 g di mollica di pane - 100 g di pistacchi sgusciati - 50 g di grana grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - noce moscata - 1/2 limone - burro - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate i funghi privandoli della parte terrosa, sciacquateli, staccate delicatamente i gambi dalle cappelle e tuffate tutto per pochi istanti in acqua acidulata con il succo del limone. Scolate cappelle e gambi, asciugateli bene e tritate grossolanamente i gambi.
- **2** Sbucciate l'aglio, schiacciatelo e fatelo leggermente dorare in un tegame con l'olio. Unite i gambi dei funghi e gli aghetti del rosmarino, tritati finemente, salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco moderato per 3-4 minuti. Fate intiepidire leggermente ed eliminate l'aglio.
- **3** Passate rapidamente al mixer la mollica di pane e i pistacchi, in modo da ottenere un trito grossolano. Mescolatelo in una ciotola con il grana, regolate di sale, insaporite con pepe e una grattugiata di noce moscata e unite i gambi dei funghi.
- **4** Disponete le cappelle in una teglia imburrata, salatele leggermente, cospargetele con il composto preparato e qualche fiocchetto di burro, coprite con alluminio e infornate a 180 ° per 15 minuti. Scoprite e proseguite la cottura per 5-7 minuti.

**FACILE** ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 440 cal/porzione



### DAL SEME AL FUNGO

Tutto l'anno, regalano ai piatti il sapore del bosco. Ma come nascono, si scelgono e si usano gli champignon? Lo abbiamo chiesto a Giorgio Grespan del Consorzio Funghi Treviso ([www.consorziofunghitreviso.it](http://www.consorziofunghitreviso.it)), cooperativa di 13 produttori fra Treviso, Padova e Belluno:

#### Quali sono le varietà?

“Ci sono i bianchi, i cremini beige chiaro e i Portobello, che sono cremini lasciati sviluppare finché si aprono in grandi cappelli”.

#### Cosa controllare per acquistare prodotti di qualità?

“Io consiglio di scegliere prodotti italiani, la cui origine è sempre indicata in etichetta. All'acquisto, devono essere sodi e il colore uniforme, senza parti scure”.

#### Come conservarli e trattarli?

“In frigo, durano circa 3 giorni. Puliteli prima dell'uso, ma senza spellare i cappelli. Lavateli velocemente e, se volete, passateli pochi istanti in acqua e limone, per mantenerli chiari”.

#### Come mai il Consorzio si trova in questa parte del Veneto?

“Qui sono nate per prime le aziende che producono i substrati, quel mix di terriccio e semi da cui si sviluppano i funghi”.

#### Semi? Ma i funghi non sono una sorta di muffe?

“Parlo di semi perché i microorganismi sono inoculati in chicchi di segale, poi inseriti nel substrato. Nelle fungaie, con temperature, umidità e parametri igienici controllati, è da questo composto che crescono gli champignon”. Pronti per arrivare freschi sulle tavole.

Piatto Zara Home, tovagliolo Society. Nella pagina accanto, lastra in gres Paola Paronetto. Indirizzi a pagina 6

TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

[HTTP://SOEK.IN](http://soek.in)



## BACI DI FUNGHI CON SALSA ALLA MENTA

### PER 4 PERSONE

16 champignon cremini tutti della stessa dimensione (circa 20-25 g l'uno) - 100 g di ricotta - 100 g di mortadella - 40 g di grana grattugiato - 100 g di granella di mandorle - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di menta - 1 limone non trattato - 7 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Passate al mixer la ricotta con la mortadella e il grana, trasferite la crema in una ciotola, regolatela di sale, pepatela, copritela e ponetela in frigo.
- **2** Mondate i funghi privandoli della parte terrosa, lavateli rapidamente, staccate delicatamente i gambi dalle cappelle e tuffate tutto per pochi istanti in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone, poi scolate e asciugate. Tritate i gambi e fateli leggermente rosolare in un tegame con l'aglio sbucciato e schiacciato e 2 cucchiaini di olio. Salateli, pepateli e proseguite la cottura per 8-10 minuti, poi eliminate l'aglio.
- **3** Passate i gambi dei funghi al mixer insieme all'olio rimasto, 3-4 foglie di menta, il succo del limone rimasto e un poco della sua scorza grattugiata. Regolate di sale e pepate. Fate tostare la granella di mandorle in una padella antiaderente senza alcun condimento.
- **4** Trasferite la crema di ricotta e mortadella in una tasca da pasticciere e distribuitela sulle cappelle dei funghi quindi unitele a due a due. Rotolate il bordo dei "baci" nella granella di mandorle e serviteli con la salsa di gambi alla menta.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti

● Cottura 15 minuti

● 460 cal/porzione

## MILLEFOGLIE DI CREMINI

### PER 4 PERSONE

300 g di champignon cremini - 150 g di verdure miste surgelate per soffritto  
- 100 g di speck - 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 140 g di grana  
grattugiato - 2 dl di panna fresca - 1 cucchiaio di farina - 1 ciuffo di salvia  
- 1 tuorlo - 1/2 limone - 40 g di burro - sale - pepe

- **1** Dividete la pasta sfoglia in 3 rettangoli di circa 26x10 cm, adagiateli su una placca foderata di carta da forno, bucherellateli con una forchetta e metteteli in frigo per 30 minuti. Spennellateli con il tuorlo e infornateli a 180° per 10-12 minuti.
- **2** Mondate i funghi privandoli della parte terrosa, sciacquateli, affettateli e tuffateli per pochi istanti in acqua acidulata con il succo del limone. Scolateli, asciugateli, tagliateli a fettine e fateli rosolare in un tegame con 30 g di burro e le verdure, salateli, pepateli e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco moderato.
- **3** Diluite la farina con la panna, poi fate scaldare in una casseruolina mescolando di continuo. Unite il grana e fatelo fondere a fuoco basso, sempre rigirando. Tagliate lo speck a listarelle e rosolatele con il burro rimasto e 2-3 foglie di salvia.
- **4** Rifilate i bordi dei rettangoli di sfoglia con un coltello seghettato. Spalmate un rettangolo con 1/3 della fonduta di grana, cospargete con 1/3 dei funghi e 1/3 dello speck, adagiatevi sopra la seconda sfoglia, coprite anche questa di fonduta, funghi e speck e terminate con il terzo rettangolo di sfoglia e i restanti ingredienti. Passate la preparazione in forno a 220° per 2-3 minuti, infine decoratela con qualche fogliolina di salvia fresca e servite subito.

**FACILE** ● Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 660 cal/porzione



## FLAN DI PORTOBELLO AL PESTO DI PANCETTA

### PER 6 PERSONE

500 g di champignon Portobello  
- 4 uova - 2 dl di panna fresca  
- 40 g di nocciole - 60 g di  
grana grattugiato - 30 g di  
farina - 1 scalogno - 150 g di  
pancetta piacentina - 1 rametto  
di rosmarino - 1 ciuffo di  
prezzemolo - 1 spicchio di aglio  
- 1/2 limone - burro - sale - pepe

- **1** Pulite i funghi privandoli della parte terrosa, tuffateli rapidamente in acqua acidulata con il succo del limone, scolateli, asciugateli, tritatene grossolanamente 2/3 e tagliate i rimanenti a fettine. Fate imbiondire lo scalogno, sbucciato e tritato, in una padella con 20 g di burro, unitevi i funghi tritati, salateli, pepateli e cuoceteli per 15-20 minuti.
- **2** Sbattete le uova in una terrina, unitevi la farina, diluita con la panna fredda, le nocciole tritate grossolanamente, il grana, regolate di sale e pepate. Aggiungete i funghi tritati, mescolate bene e versate il composto in 6 stampini di alluminio usa e getta ben imburrati. Passate gli stampini in forno a 180° per circa 15-20 minuti, poi copriteli e proseguite la cottura a 220° per altri 10 minuti.
- **3** Intanto, passate al mixer la pancetta con qualche ago di rosmarino e l'aglio sbucciato, privato del germoglio e schiacciato con l'apposito attrezzino.
- **4** Aggiungete 30 g di burro nella padella dove avete cotto i funghi tritati, fatelo fondere, unitevi i Portobello a fettine tenuti da parte, salateli, pepateli e proseguite la cottura a fuoco moderato per 15 minuti. Completate con il prezzemolo tritato e spegnete il fuoco. Intanto, sfornate i flan, fateli intiepidire e sformateli. Serviteli con i funghi spadellati e il pesto di pancetta.

**FACILE** ● Preparazione 20 minuti

- Cottura 1 ora 10 minuti
- 450 cal/porzione

Piatto Gordon Ramsey  
Royal Doulton, tovagliolo  
Society. Nella pagina  
accanto, ardesia Zara Home.  
Indirizzi a pagina 6



Piatto Rina Menardi,  
tovagliolo in lino C&C,  
forchetta Mitosi.  
Indirizzi a pagina 6

## BURGER DI CHAMPIGNON CON SALSA ALLA SENAPE

### PER 4 PERSONE

400 g circa di champignon bianchi - 80 di mollica di pane - 40 g di grana grattugiato - 1 uovo - 1 piccola cipolla - 2-3 rametti di timo e maggiorana - 1 mazzetto di misticanza - aceto balsamico - 1/2 limone - farina - 50 g di senape dolce - 4 cucchiaini di panna fresca - 30 g di burro - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate i funghi privandoli della parte terrosa: dovete ottenerne circa 380 g. Sciacquateli, tuffateli rapidamente in acqua acidulata con il succo del limone, scolateli, asciugateli, tenetene da parte 4 e tagliate gli altri a fettine.
- **2** Sbucciate e tritate la cipolla, fatela leggermente imbiandire in un tegame con 10 g di burro ed 1 cucchiaino d'olio, unitevi i funghi affettati, lasciateli insaporire qualche istante, salateli, pepateli e proseguite la cottura a fuoco moderato per 10-12 minuti in modo che risultino ben asciutti (in caso, scolate il liquido in eccesso).
- **3** Passate al mixer la mollica di pane. Tritate grossolanamente metà dei funghi cotti, passate al mixer i rimanenti, mescolateli a quelli tritati, unite il pane, le erbe tritate, l'uovo e il grana. Regolate di sale, pepate e fate riposare in frigo 30 minuti.
- **4** Dividete il composto in 4 parti e, aiutandovi con un tagliapasta di 8 cm, formate i burger, pressandolo bene con il dorso di un cucchiaino. Infarinateli leggermente e rosolateli in un tegame con il burro rimasto, 3 minuti per parte, girandoli delicatamente con una paletta. Mescolate la panna e la senape. Servite i burger con la misticanza e i funghi crudi tenuti da parte, affettati finemente, conditi con sale, pepe, l'olio rimasto, aceto balsamico e la salsa di senape.

**FACILE** ● Prep. 25 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 305 cal/porzione

BERE GIUSTO  
Gli champignon sono un'occasione per misurare l'efficacia di bianchi e rosati gentili, sapidi e dagli aromi sottili che rispettano la spiccata varietà odorosa delle ricette. La grassezza della pancetta e la complessità del flan richiedono l'energia di un Riesling Italo dell'Oltrepò. L'aromatica leggiadria di burger e baci esige la freschezza di una Schiava trentina. Le ricette dai sapori più stratificati ci portano in Liguria dove il Pigato, bianco equilibrato e netto, mostra la sua vocazione per i funghi.



## NON SOLO DI PANE

Nel post sul pane di semola di grano duro con cioccolato di Modica e pistacchi di Bronte, oltre ai procedimenti, Valentina racconta anche qualche curiosità sugli ingredienti tipici che ha utilizzato. Il pistacchio di Bronte, per esempio, è stato scelto per il suo colore verde smeraldo brillante e il profumo intenso e resinoso. Quel che colpisce del blog di Valentina ([impastandosimpara.it](http://impastandosimpara.it)) sono le spiegazioni chiare e la cura nel trattare tutti i prodotti che usa.



## LE RICETTE DEL BOSCO FATATO

I tartufi di cioccolato si possono fare in casa con facilità e si prestano a molte variazioni, racconta Elena sul suo [lericettedelboscofatato.blogspot.it](http://lericettedelboscofatato.blogspot.it). E in questo modo introduce proprio la sua versione fatta con pistacchi finemente tritati e, naturalmente, cioccolato fondente e panna.

## SINCLAIR & MOORE

Osservando i gesti sapienti di Jamie, i macarons ai pistacchi sembrano quasi semplici da preparare. Nel suo blog ([sinclairandmoore.com](http://sinclairandmoore.com)), in effetti, tutto pare riuscire in modo magico: lei e Steve Moore sono wedding planner e il loro sito è ricco di spunti graziosi.



# Golosi pist@cchi

IL GELATO È TRA I PIÙ AMATI, LA CREMA È VOLUTTUOSA E LE PRALINE DA SOGNO. PER NON DIRE DI PANE, MACARONS E TORTE. ABBIAMO SCOVATO I PIÙ GHIOTTI ONLINE E SU INSTAGRAM

di Barbara Roncarolo

## LE VOSTRE FOTO

Inauguriamo con questo numero un nuovo spazio: ogni mese la redazione sceglie alcune belle foto trovate su **Instagram**. Qui vedete gli scatti, tutti rigorosamente a base di pistacchio, di: @floravdree, di Taiwan, qui gusta un gelato italiano a Roma, @nikibi86 ha preparato un cheesecake vegano, @pandispagna ha fotografato i cremini artigianali di Torino e @marranzano\_net ha immortalato la sua crema al pistacchio. Usate **#InstaSalePepe** e **@salepepe\_it**: guarderemo tutte le vostre foto!





IL TOCCO IN PIÙ



# Pistacchi dolci e salati

NON SOLO CON L'APERITIVO... SFIZIOSE IDEE  
GOURMAND ESALTATE DALLE PREZIOSE  
GEMME VERDI CHE VENGONO DALLA SICILIA

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Tovagliolo  
Società Limonta,  
piatto Stamperia  
Bertozzi.  
Nell'altra pagina  
ciotolina  
Enrica Negri.  
Indirizzi  
a pagina 6



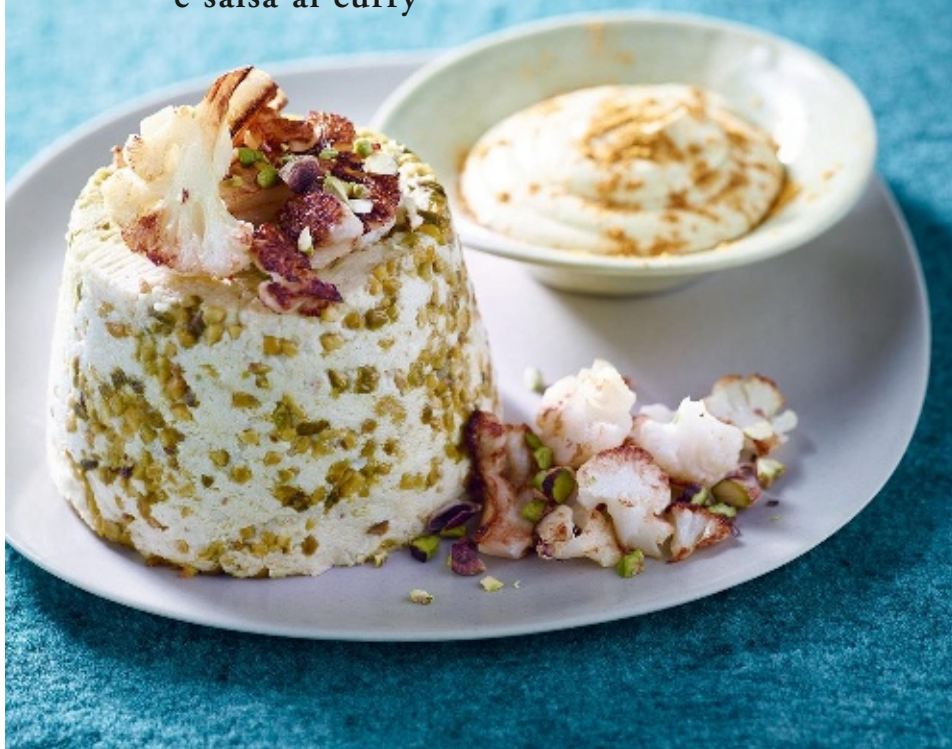
Crostata con crema  
di zafferano, pag 90

La visione di una piantagione di pistacchi, poco prima della raccolta, è tra le più belle e rare che l'Italia possa offrire: siamo nella campagna di Bronte, in Sicilia, sotto la mole dell'Etna che disegna un paesaggio di lava e basalto, trionfante di vegetazione. Gli alberi di pistacchio, eredità della civiltà araba che li portò in questa terra molti secoli fa, hanno andamento mosso e portamento aggraziato e convivono con i terebinti, alberelli che crescono spontaneamente e fanno da portainnesto. Tra le larghe foglie, i piccoli frutti riuniti a grappolo han-

no un colore che va dal beige al rosa e al carminio. Sotto il mallo, il guscio bianco fa intravedere il doppio seme di un verde vivo, brillante, screziato di rosso. Mangiati freschi, i semi hanno polpa morbida, elastica, squisita. Ma comunemente vengono fatti seccare e assumono la consueta consistenza croccante. Sono un intramontabile classico da servire con l'aperitivo, ma danno grandissima prova in pasticceria e gelateria, anche per il colore, un verde pallido (se è più marcato, vuol dire che è intervenuta la chimica) di bellissimo effetto.

> segue a pag. 91

## Flan di cavolfiore e salsa al curry



### CROSTATA CON CREMA ALLO ZAFFERANO

#### PER 8 PERSONE

320 g di farina - 120 g di burro - 120 g di zucchero - 110 g di pistacchi sgucciati - 1 uovo - 6 tuorli - 1/2 bustina di zafferano in polvere - 1 arancia non trattata - 1/2 l di latte - 2 dl di panna fresca - 10 g di gelatina in fogli - sale

- **1** Scottate 100 g di pistacchi in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, trasferiteli in un canovaccio e sfregateli fino a che le pellicine si sono staccate. Trasferiteli nel mixer e frullateli con 20 g di zucchero fino a ottenere un trito finissimo. Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Riunite nel mixer 250 g di farina con il trito di pistacchi, il burro a dadini, un pizzico di sale e frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite l'uovo e frullate nuovamente fino alla formazione di una palla di pasta; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
- **2** In un pentolino, scaldate il latte con metà della scorza di arancia prelevata con un pelapatate e lo zafferano. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto, unite la farina rimasta, mescolate e versatevi il latte a filo. Cuocete la

crema su fiamma bassa per 7-8 minuti, eliminate le scorze, unite la gelatina scolata e strizzata, mescolate e coprite la crema a contatto con un foglio di pellicola fino a che si è raffreddata.

- **3** Intanto, stendete la pasta in una sfoglia dello spessore di circa 3 mm, rivestite fondo e bordi di uno stampo del diametro di 22 cm, e cuocetela in bianco in forno a 180° per circa 30 minuti. Montate la panna, amalgamatela alla crema e farcite la base di frolla. Decorate con i pistacchi rimasti tagliati a metà e la scorza di arancia rimasta, grattugiata. Fate riposare in frigo per 1 ora e servite.

#### FACILE

- Preparazione 20 minuti + il riposo
- Cottura 40 minuti ● 540 cal/porzione

### FLAN DI CAVOLFOIORE CON SALSAL AL CURRY

#### PER 4 PERSONE

1 cavolfiore da 600 g - 150 g di granella di pistacchi - 2 uova - 2 dl di panna fresca - 200 g di robiola - 1 cucchiaino di curry - 30 g di burro - noce moscata - sale - pepe

- **1** Mondate il cavolfiore, dividetelo in cimette, lavatele e cuocetele al vapore

per 15 minuti. Lasciatele intiepidire, tenetene da parte 2 e frullate le altre con le uova, 1 dl di panna, una presa di sale, un pizzico di noce moscata grattugiata e pepe. Unite 80 g di granella di pistacchi e mescolate.

- **2** Ungete con 20 g di burro 4 stampi per flan del diametro di 8 cm e cospargetene fondo e bordi con la granella di pistacchi rimasta. Suddividetevi il composto di cavolfiore e cuocetelo a bagnomaria in forno a 180° per 50 minuti.
- **3** Sciogliete il burro rimasto in una padella antiaderente, unite le cimette tenute da parte tagliate a fette e doratele su fiamma vivace rigirandole sui due lati. Regolate di sale e tenetele in caldo. Mescolate la robiola con il curry e la panna rimasta. Lasciate riposare i flan fuori dal bagnomaria per 10 minuti, rovesciateli sui piatti singoli, decorateli con il cavolfiore arrosto e serviteli con la salsa al curry.

#### MEDIA

- Preparazione 15 minuti
- Cott. 1 ora e 20 min. ● 555 cal/porz.

### LINGUINE CON PESTO DI PISTACCHI E SCORFANO

#### PER 4 PERSONE

320 g di linguine - 200 g di filettini di scorfano - 100 g di pistacchi sgucciati - 20 g di pecorino romano - 1 arancia - 4 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate il prezzemolo, lavatelo e asciugatelo. Scottate la metà dei pistacchi in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, trasferiteli in un canovaccio e sfregateli fino a che le pellicine si sono staccate; tritateli nel mixer con le foglie di prezzemolo, il pecorino, 6 cucchiaini d'olio, il succo di mezza arancia filtrato, sale e pepe.
- **2** Insaporite i filetti di pesce con sale e pepe, disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno, conditeli con poco olio, il succo dell'arancia rimasto e cuoceteli sotto il grill per 5 minuti.
- **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Diluite il pesto preparato con 1 mestolino dell'acqua di cottura delle linguine, scolatele, conditele con il pesto e i pistacchi rimasti tagliati a metà e servitele con i filetti di scorfano

#### FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 20 minuti ● 580 cal/porzione

Piatto Enrica Negri.  
Nell'altyra pagina,  
piatto Linea Sette,  
ciotolina Enrica Negri.  
Indirizzi a pagina 6



## Linguine con pesto di pistacchi e scorfano

> segue da pag. 89

Torte, biscottini e dolcetti di ogni forma, sfogliatelle, olivelle, “fillette”, antico dolce brontese a focaccina, torroncini: sono solo alcune delle delizie che le pasticcerie siciliane sfornano continuamente. Il celebre repertorio dolciario dell’isola esalta il pistacchio anche nella cassata e nella pasta reale, unendolo alle mandorle.

Ma anche nel salato il seme è entrato con autorità, soprattutto come elemento decorativo, per esempio nei tocchi di verde che spiccano sul rosa della mortadella e della galatina. Ottimo il pesto per condire la pasta o per tartine e antipasti. Sul mercato, i pistacchi si trovano

di solito con il guscio oppure già sgusciati, naturali o salati. Ridotti in polvere, sono protagonisti di dolci più o meno spettacolari, come le famose minne di vergini, a forma di seni: il nome è malizioso, anche perché tradizionalmente erano tra i dolci-gioiello che venivano foggiate dalle suore nei conventi.

Per l’uso in cucina, privateli dei gusci legnosi, scottateli in acqua salata e togliete la pellicina rossastra che copre il seme verde. Perfetti, sempre come guarnizione, possono essere tritati e poi cosparsi su preparazioni dolci e salate: gelati, creme, budini, mousse e pâté.

**MADE IN ITALY**

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

# Cioccolato di Modica

DI ASPETTO RUSTICO E OPACO, HA UN GUSTO INCONFONDIBILE  
E UNICO. FORTE, GRANULOSO, CON INTENSO AROMA DI CACAO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



## BACI DI CIOCCOLATO CON RICOTTA, CANDITI E PISTACCHI

### PER 8 PERSONE

150 g di cioccolato di Modica - 75 g di ricotta vaccina  
- 75 g di ricotta di pecora - 50 g di frutta candita mista  
a dadini - 75 g di pistacchi sgusciati al naturale  
- 1 cucchiaio raso di zucchero

- **1** Tritate grossolanamente il cioccolato, raccoglietelo in un pentolino e scioglietelo a bagnomaria.
- **2** Con il cioccolato fuso formate tanti dischetti del diametro di 3-4 cm su un vassoio foderato con un foglio di carta da forno. Tritate 25 g di pistacchi e distribuitene un pizzico sulla metà dei dischetti preparati. Mettete in frigo a rassodare per mezz'ora.
- **3** Setacciate i due tipi di ricotta, trasferiteli in una ciotola e lavorateli brevemente con lo zucchero, i canditi a dadini e i pistacchi rimasti tritati in granella.
- **4** Capovolgete i dischetti di cioccolato senza pistacchi e mettetevi al centro un cucchiaino di composto di ricotta; coprite con gli altri dischetti decorati con i pistacchi, premendo leggermente in modo che il ripieno si allarghi, arrivando fino al bordo. Servite.

### FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo
- Cottura 10 minuti ● 185 cal/a porzione



Niente sciroppi e pastiglie: contro tosse e raffreddore ci vuole il cioccolato di Modica. Ma non in cubetti. Secondo la tradizione, bisogna appoggiare sul petto un pezzetto di carta, quella usata nelle dolcerie per raffreddare la pasta di cacao: i residui di cioccolato, sciogliendosi, sprigionano effluvi benefici. Credenze popolari? Forse, ma è indubbio che da secoli la storia della città siciliana sia strettamente legata a quella del cacao: furono gli spagnoli a importarlo nella potente Contea di Modica durante la loro dominazione sull'isola. I semi erano originari del Messico, dove gli antichi Atzechi li trituravano sulla pietra producendo una pasta granulosa. Questa tecnica approdò in Sicilia, in principio affidata ai monaci poi, dal 1746, sviluppata nelle prime dolcerie, che aggiunsero zucchero di canna, vaniglia e cannella: nacque così il cioccolato modicano, opaco, granuloso e friabile, del tutto diverso da quello lucido e omogeneo a cui siamo abituati. Protetto dal Consorzio di Tutela, la sua città gli ha dedicato un museo e lo celebra ogni anno con la kermesse Chocomodica ([chocomodica.eu](http://chocomodica.eu)). Il gusto forte e aromatico, un po' astringente, e la consistenza sabbiosa che lo caratterizzano dipendono dalla lavorazione a bassa temperatura della pasta di cacao, senza concaggio (procedimento a caldo per rendere il cioccolato fluido): in questo modo lo zucchero non si scioglie e rimane granuloso, come si avverte nettamente

all'assaggio. Caratteristiche anche le note speziate: agli aromi tradizionali (vaniglia, cannella e peperoncino) se ne sono affiancati di nuovi, come caffè, agrumi, anice, carruba, frutta secca, pepe bianco, manna, sale marino e altri. Il cioccolato di Modica si gusta in tavoletta oppure in tazza, sciolto in acqua o latte. In cucina, oltre a tutta la pasticceria, è delizioso l'accostamento con il salato. A partire dai tipici 'mpanatigghi, dolcetti ripieni di carne macinata, frutta secca, cannella e cioccolato. Da provare anche i ravioli, con ripieno di carne agrodolce; il riso all'orientale con un spolverizzata di cioccolato; il coniglio o la selvaggina, marinati a lungo con vino rosso e aromi e serviti con una salsa al cioccolato speziata (noce moscata, chiodi di garofano, cannella e cardamomo).

### BERE GIUSTO

Nella ricetta dei baci parte della rugosità del cioccolato modicano è ben armonizzata dalla crema di ricotta e dalla dolcezza dei canditi. Possiamo dunque servire un rosso da uve Nero d'Avola appassite in pianta, il Dolce Nero, prodotto nell'agro di Noto. L'amabilità del liquido accompagna senza sosta il gusto dei dolcetti in una piacevolissima reciprocità.



# Sweet polenta

LA FARINA DI MAIS SVELA IL SUO LATO GOLOSO IN UNA SFILATA DI PRELIBATI DESSERT

a cura di Marina Cella,  
ricette di Claudia Compagni,  
foto di Luca Colombo/Studio XL,  
styling di Patrizia Cantoni

Biscotti, torte rustiche, frittelle e polentine dalle gradevoli note tostate. La farina di mais si usa anche in versione dolce, in Veneto, sua terra d'elezione, ma anche in Piemonte, Lombardia e altre regioni del Nord Italia. «Ci sono molti tipi di farina di mais, dalla bramata, più granulosa, al fioretto, più fine, fino all'integrale e altre» dice il pasticcere vicentino Diego Crosara, docente alla scuola di cucina Cast Alimenti (castalimenti.it). «Tutte si possono usare in pasticceria, con l'avvertenza di miscelarle a ingredienti addensanti (burro, uova, amido) o anche ad altre farine perché, essendo prive di glutine, non legano l'impasto come quella di grano. Prima di utilizzarle, meglio tostarle velocemente in forno o in padella per far sprigionare il gusto del granturco. In Veneto c'è una ricca tradizione di dolci con farina di mais. Come gli zaletti (o zaèti, "giallini"), biscotti con uvetta e grappa; la pinza, una torta bassa con uvetta e fichi secchi tipica dell'Epifania; le frittele, frittelle di polenta con uvetta, pinoli e grappa». In Piemonte, a Cuneo troviamo le paste di meliga (paste 'd melia, cioè mais), frollini da abbinare a vino dolce o zabaglione; a Vercelli i bicciolani, biscotti secchi e speziati. In Lombardia per il pan meino (pan de mej, miglio) oggi si usa la farina di mais invece di quella di miglio. Infine l'amor polenta (detto anche dolce di Varese) è una sorta di plum cake con farina di mais e di mandorle, cotto nell'apposito stampo scanalato.

## TAIOLI

Portate al limite dell'ebollizione 1 litro di latte con i semini prelevati da 1 baccello di vaniglia. Unite a pioggia 100 g di farina di mais bramata, mescolando con una frusta; aggiungete 80 g di zucchero e cuocete la polentina su fiamma bassa, mescolando spesso, per 45 minuti circa. Fatela intiepidire e servitela in 4 ciotole cosparsa con 1 cucchiaino di cannella e 1 di zucchero a velo. Per 4 persone.





## CAKE DI FARINA DI MAIS BIANCA CON FRUTTI DI BOSCO

### PER 8 PERSONE

300 g di farina di mais bianca - 200 g di zucchero semolato - 2 uova  
- 1 tuorlo - 120 g di burro - 250 g di frutti di bosco misti - un bicchierino  
di Cognac - 3 dl di latte - 20 g di farina 00 - zucchero a velo - sale

- **1** Frullate la farina di mais fino a renderla più fine. Sciogliete il burro a bagnomaria, lasciatelo intiepidire e mescolatelo con le uova, 160 g di zucchero semolato, la farina di mais frullata, il Cognac e un pizzico di sale.
- **2** Impastate gli ingredienti, trasferite l'impasto in uno stampo rettangolare di 10x22 cm rivestito con carta da forno e cuocete la torta in forno già caldo a 180° per 1 ora.
- **3** Nel frattempo montate il tuorlo con lo zucchero semolato rimasto, unite la farina 00 e versate a filo il latte intiepidito. Cuocete la crema su fiamma bassa per 7-8 minuti e lasciatela raffreddare. Spalmatela sulla torta fredda e completate con i frutti di bosco e poco zucchero a velo spolverizzato.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 10 minuti ● 415 cal/porzione





### POLENTA DOLCE ALLE MELE E MANDORLE

#### PER 4 PERSONE

8 dl di latte - 250 g di farina di mais fine tipo fioretto - 1 kg mele Golden - 50 g di uvetta - 60 g di zucchero - 50 g di miele di acacia - 80 g di mandorle con la buccia - 1 limone non trattato - 4 piccole foglie di alloro - 4 cucchiaini di olio di arachide - 20 g di burro - un pizzico di sale

- **1** Versate il latte in una casseruola, unite 1 foglia di alloro e la scorza del limone prelevata con un pelapatate e portate al limite dell'ebollizione. Aggiungete il sale, fate cadere la farina a pioggia mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi e cuocete la polenta per 25 minuti su fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. Eliminate la scorza di limone e l'alloro.
- **2** Nel frattempo mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Sbucciate le mele, tenetene da parte una, eliminate il torsolo e tagliate a fettine le rimanenti. Conditole con lo zucchero, il miele, il succo del limone e aggiungetele alla polenta a fine cottura, insieme all'uvetta scolata e strizzata.
- **3** Unite l'olio e i 2/3 delle mandorle tagliate a filetti, mescolate e versate in una teglia di 25x30 cm rivestita con carta da forno. Disponete sulla superficie la mela tenuta da parte, privata del torsolo e a fettine, le mandorle e l'alloro rimasti e il burro a fiocchetti. Infornate il dolce a 180° per circa un'ora e servitelo freddo.

#### FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 30 minuti ● 770 cal/porzione



## TORTA CIOCCOLATO E PISTACCHI

### PER 6 PERSONE

150 g di farina di mais bramata  
- 7 dl di latte - 180 g di zucchero  
- 4 uova - 100 g di pangrattato -  
100 g di cranberries essiccati  
- 100 g di granella di pistacchi -  
20 g di cacao amaro in polvere  
- 1 mela Royal Gala - 1 baccello  
di vaniglia - 1 bicchierino di liquore  
all'arancia - sale - pistacchi  
per decorare

- **1** Mettete a bagno i cranberries in acqua tiepida per 15 minuti. Incidete la vaniglia nel senso della lunghezza, trasferitela in una casseruola con 5 dl di latte e portate al limite dell'ebollizione. Unite la farina a pioggia e un pizzico di sale mescolando con una frusta. Cuocete per 20 minuti mescolando spesso; eliminate la vaniglia e spegnete.
- **2** Unite lo zucchero, il latte rimasto, i cranberries scolati e asciugati, il cacao setacciato, la granella di pistacchi, il liquore, la mela sbucciata e tagliata a dadini e il pangrattato. Fate intiepidire.
- **3** Aggiungete le uova e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Versate l'impasto in uno stampo di 18 cm di diametro con il fondo amovibile, rivestito con carta da forno, e cuocete il dolce in forno già caldo a 160° per 2 ore. Servitelo tiepido o freddo decorato con pistacchi spezzettati.

### FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura  
2 ore ● 510 cal/porzione



## TORTINI CON PERE MARTINE AL VINO ROSSO

### PER 6 PERSONE

6 pere Martine - 1 bottiglia di vino rosso (75 cl) tipo dolcetto - 1 limone e 1 arancia non trattati - 1/2 litro di latte - 120 g di farina per polenta precotta - 30 g di farina di mais - 80 g di miele di acacia - 2 uova - 100 g di burro + quello per gli stampi - 200 g di zucchero - 2 chiodi di garofano - un pizzico di sale

• **1** Versate il latte in una casseruola, unite la scorza del limone prelevata con un pelapatate e portate al limite dell'ebollizione. Eliminate la scorza, versate a pioggia la farina per polenta e il sale mescolando contemporaneamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. • **2** Cuocete la polenta per 10 minuti mescolando spesso con un cucchiaio di legno perché non si attacchi sul fondo della casseruola. • **3** Spegnete il fuoco, unite il burro a dadini, il miele, 50 g di zucchero, mescolate e lasciate intiepidire. Separate i tuorli dagli albumi. Unite i primi al composto precedente e mescolate; montate gli albumi a neve e amalgamateli delicatamente al composto. • **4** Imburrate 6 stampi rotondi del diametro di 8 cm, rivestite il fondo e i bordi con la farina di mais. • **5** Versatevi l'impasto e livellatelo con il dorso di un cucchiaio. Cuocete i tortini in forno caldo a 180° per circa 45 minuti. • **6** Lasciateli leggermente intiepidire, levateli dagli stampi e fateli raffreddare su una gratella da pasticceria. • **7** Nel frattempo versate il vino in una casseruola con lo zucchero rimasto, la scorza dell'arancia prelevata con un pelapatate e i chiodi di garofano; portate a ebollizione. Unite le pere sbucciate e cuocetele per circa 30 minuti. • **8** Scolatele e fate ridurre il vino di cottura su fiamma vivace fino a ottenere uno sciroppo denso. Servite le tortine fredde con sopra le pere e lo sciroppo.

**MEDIA** • Preparazione 30 minuti • Cottura 1 ora e 25 minuti • 465 cal/porzione





## TARTE ALLA RICOTTA CON PINOLI

### PER 8 PERSONE

300 g di farina di mais precotta per polenta - 350 g di ricotta romana  
- 130 g di zucchero - 100 g di pinoli - 80 g di uvetta - 1 arancia non trattata  
- 1 baccello di vaniglia - 1 bustina di zafferano in polvere - 1 cucchiaino  
di lievito in polvere per dolci - 4 dl di latte - 3 tuorli - 30 g di burro - sale

- **1** Mettete a bagno i pinoli in una ciotola con acqua fredda e l'uvetta in un'altra con acqua tiepida. Nel frattempo versate 1 litro d'acqua in una casseruola, portate a ebollizione, versate a pioggia la farina, unite un pizzico di sale e cuocete la polenta per 10 minuti su fiamma bassa, mescolando spesso.
- **2** Intanto frullate la ricotta con il latte, lo zucchero, lo zafferano, la scorza grattugiata di 1/2 arancia, i semini contenuti nel baccello di vaniglia, i tuorli e il lievito setacciato.
- **3** Fate intiepidire la polenta, frullatela con il composto di ricotta, unite l'uvetta scolata e strizzata e versate l'impasto in uno stampo rotondo di 22 cm di diametro rivestito con carta da forno. Scolate i pinoli, distribuiteli sulla superficie della torta, unite il burro a fiocchetti e cuocete in forno già caldo a 180° per 1 ora.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 435 cal/porzione





## TORTA DEGLI 80 COLPI

### PER 6 PERSONE

300 g di farina di mais tipo fioretto  
- 300 g di farina 00 - 20 g di lievito  
di birra fresco - 2,5 dl di latte  
- 80 g di zucchero semolato -  
150 g di burro - 50 g di zucchero  
a velo - olio extravergine d'oliva  
- un pizzico di sale

- **1** Unite al latte tiepido il lievito sbriciolato e 20 g di zucchero semolato, mescolate fino a che il lievito si è sciolto e versate il composto nella farina 00 disposta a fontana sulla spianatoia. Unite 2 cucchiaini di olio, lo zucchero rimasto e il sale e impastate per 10 minuti, sbattendo ripetutamente il composto sul piano di lavoro (da qui il nome del dolce) per attivare il glutine (proteina del grano che dà forza agli impasti). Fate lievitare l'impasto in una terrina coperta, per 1 ora in luogo tiepido.
- **2** Montate il burro con lo zucchero a velo fino a che sarà spumoso. Unite la farina di mais all'impasto lievitato e lavorate i due composti fino a ottenerne uno omogeneo. Stendete l'impasto in una sfoglia sottile, spalmatela con la crema di burro, arrotolatela in un cilindro e tagliatelo a pezzi di circa 6 cm.
- **3** Disponeteli in uno stampo quadrato di 20 cm di lato, rivestito con carta da forno, con la parte tagliata verso l'alto; coprite e fate lievitare per 1 ora. Infornate a 180° per 1 ora e servite la torta fredda.

### MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo ●  
Cottura 1 ora e 5 minuti ● 680 cal/porz.

# Flan di arancia e anice con cantucci

SOTTO LA SFOGLIA SOTTILE DI LUCCICANTE  
CARAMELLO C'È UN CUORE MORBIDO E VELLUTATO  
CHE COPRE UNO STRATO DI FRUTTA. IN UN MIX  
DI STRAORDINARIA FRAGRANZA

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,  
a cura di Cristiana Cassé, foto di Michele Tabozzi





#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 arance (800 g) - 5 tuorli - 80 g di zucchero di canna - 100 ml di succo d'arancia - 20 g di anice stellato - 20 ml di liquore all'arancia tipo Grand Marnier - scorza di 2 arance non trattate - 100 ml di panna fresca per i cantucci : 70 g di zucchero semolato - 1 g di sale - 2 g di lievito per dolci - 25 g di burro - 75 g di mandorle - 175 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 1 uovo - 1 tuorlo - zucchero a velo vanigliato

- **1** Portate a ebollizione il succo d'arancia in un pentolino con l'anice stellato, togliete dal fuoco e lasciate marinare per 15 minuti.
- **2** Sbattete i tuorli con lo zucchero, incorporate il succo d'arancia filtrato, il liquore, la panna bollita e la scorza delle arance grattugiata. Lasciate riposare il composto per 1 ora in frigorifero.
- **3** Pelate al vivo le arance, estraete gli spicchi e disponeteli sul fondo di una cocotte di porcellana della capacità di 450 ml circa, versatevi sopra il composto preparato, livellate la superficie con una spatola e cuocete in forno a 80° per 50 minuti. Togliete dal forno e lasciate riposare per 1 ora a temperatura ambiente.
- **4** Per i cantucci, tostate le mandorle in forno a 190° per 2 minuti. Montate l'uovo e il tuorlo in una ciotola con lo zucchero e il sale finché saranno spumosi, unite il burro fuso ma non caldo, incorporate bene la farina e il lievito setacciati e mescolate delicatamente. Aggiungete le mandorle, trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata, dividetelo in 2 palle e da queste formate 2 filoncini, trasferiteli su una teglia foderata con carta da forno.
- **5** Cuoceteli in forno a 180° per 15 minuti, sfornateli, lasciateli riposare per 5 minuti e tagliateli a fette in diagonale. Lasciateli raffreddare e cospargeteli con zucchero a velo.
- **6** Prima di servire, cospargete il flan con lo zucchero di canna e fate caramellare la superficie con un cannello. Accompagnatelo con i cantucci.

**FACILE** ● Preparazione: 50 minuti ● Cottura: 1 ora e 10 minuti

#### SAPORI D'INVERNO

Quello che **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) ci propone questo mese è il classico dolce "minimo sforzo massima resa": nonostante i tempi di preparazione non siano brevissimi, le operazioni per confezionarlo sono davvero semplici e il risultato è goloso ed elegante. Morbido e succulento, il flan all'arancia viene messo in piacevole contrasto con i cantucci, asciutti e spigolati dalla sfumatura amarognola delle mandorle. La ricetta di questi celebri biscottini toscani ha molte varianti; Chiara ha raccolto questa versione in un mercato di piazza chiacchierando con un ambulante e l'ha poi personalizzata.





**ASSAGGI**  
SAPORI E PROFUMI DAL MONDO

# Kakro del Ghana

DELIZIOSE FRITTELLE CON SALSA AGRODOLCE,  
A BASE DI BANANE PLATANO, UNA VARIETÀ MOLTO USATA  
DALL'AFRICA AL SUD AMERICA ANCHE PER STUFATI E GRIGLIATE

a cura di Silvia Bombelli, testi e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala,  
foto di Maurizio Lodi



## BEIGNETS DI BANANE PLATANO

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

per i beignets: 2 banane platano mature - 1 tazza di farina di banane platano (plantain fufu) - 1/2 tazza di zucchero - 1 uovo - 1 cucchiaino di lievito - 1/3 tazza di latte di cocco - olio di semi di arachidi - 1 cucchiaino di sale  
per la salsa: 100 g di pomodori maturi - 1 cipolla - 1 peperoncino Cani (habanero) - 1 cucchiaio colmo di zucchero - olio di semi

- **1** Preparate una pastella liscia mescolando la farina di banane platano con l'uovo, il lievito e il latte di cocco. Mescolate bene e lasciate lievitare. Unite le banane frullate, insaporite con il sale e lo zucchero e amalgamate.
- **2** In una padella antiaderente scaldate l'olio di semi di arachidi. Prelevate il composto a cucchiainate e versatelo nell'olio bollente (a circa 180°), in modo da ottenere dei "beignets" (simili ai tortelli), che farete dorare omogeneamente su tutti i lati. Prelevateli dall'olio con un mestolo forato, sgocciolateli e fateli asciugare su abbondante carta assorbente.
- **3** Lavate e tritate grossolanamente i pomodori. Tritate anche la cipolla. Fatela saltare in un tegame con due cucchiai di olio ben caldo, finché diventerà trasparente. Unite i pomodori tritati, il peperoncino e lo zucchero. Mescolate bene, allungando eventualmente la salsa con poca acqua. Proseguite la cottura finché i pomodori saranno ben cotti e la preparazione perfettamente amalgamata. Servite i beignets con la salsa.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti

### PLATANO O PLANTAIN

Si chiamano così le banane di grossa taglia (nome botanico: *Musa paradisiaca*, *acuminata* o *balbisiana*) coltivate nel sud est asiatico, in America latina e in Africa occidentale. Sono un ingrediente base dell'alimentazione tradizionale e in Italia si vendono nei mercati e nei negozi delle comunità africane e latinoamericane. Si trovano a vari stadi di maturazione, poiché ogni ricetta richiede una diversa consistenza e sapore. Verdi e acerbe

si fanno friggere o bollire sbucciate. Quando sono mature si grigliano (con la buccia) o si riducono in purea. E quando la buccia diventa marrone scuro virano sul dolce, ma non sono comunque adatte a essere consumate crude come frutto. Dai platani essiccati, infine, si ricava una farina (fufu) impiegata per preparare una specie di polenta, mentre le foglie sono utilizzate per la cottura in papilottes (una sorta di cartoccio) o come "piatto vegetale" per servire il cibo.

In Ghana questi appetitosi amouse bouche, i kakro, vedono la banana plantain protagonista: sia come ingrediente fresco utilizzato nello stadio di sua massima maturazione (quando assume una colorazione dal giallo intenso al marrone scuro), sia essiccata sotto forma di farina. Serviti in occasione delle feste, i kakro vengono anche venduti comunemente nei mercati e rappresentano un classico cibo di strada. Polpettine simili ai kakro, dal Caribe al sud America, erano già diffuse dai tempi della tratta degli schiavi. Per esempio, ne troviamo versioni simili, ma a base di fagioli bianchi dall'occhio, in Brasile. Dal Ghana alla Costa d'Avorio, passando per il Camerun, la Nigeria, l'Uganda, la Tanzania, il Ruanda e il Congo, le ricette africane a base di plantain (o platano) sono numerosissime. A differenza delle banane che consumiamo come frutto o in dessert, le varietà plantain sono paragonabili

a tuberi. La loro versatilità permette di cucinarle in mille maniere: bollite, a vapore, al forno, alla griglia o fritte: intere, a rondelle o sotto forma di beignets, come nella ricetta proposta. Con i plantain maturi in Costa d'Avorio si preparano anche le frittelline di aloco servite con salsa piccante, mentre per il matoke dell'Africa Centrale vengono stufati per ore, ridotti in purea e avvolte nelle loro foglie, come avviene per i tamales sudamericani. Con i plantain si possono realizzare anche chips spesse o sottili come le patatine fritte, i classici dodo ikire venduti per le strade del Benin. Potete anche arrostitire o stufare i plantain, oppure fare un barbecue, grigliandoli tagliati a fette nel senso della lunghezza e accompagnandoli con carne, pesce, verdure e salsa come lo squisito boli nigeriano.



# NEL NUMERO DI MARZO



## IRRESISTIBILI BUDINI

Di cioccolato e nocino, di semolino, di latte condensato con caramello, di caffè e mascarpone: ma esiste davvero qualcosa di più goloso e seducente?



## TORTE SALATE

Gusci croccanti e aromatici, farciture morbide e gustose: pochi semplici ingredienti per avvenenti bontà pret-à-porter.

## MAGICO CURRY

Gioiosa miscela dai molti profumi, dipinge di ocra agnello, tacchino, pesce e ortaggi. In infinite ricette.



# SALE&PEPE

n. 2 FEBBRAIO 2016

## DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano [laura.maragliano@mondadori.it](mailto:laura.maragliano@mondadori.it)

## REDAZIONE

Livia Fagetti [fagetti@mondadori.it](mailto:fagetti@mondadori.it) (caporedattore)  
Barbara Galli [barbara.galli@mondadori.it](mailto:barbara.galli@mondadori.it) (caporedattore)  
Enza Dalessandri [enza.dalessandri@mondadori.it](mailto:enza.dalessandri@mondadori.it) (caporedattore)  
Mariateresa Carlucci [carlucci@mondadori.it](mailto:carlucci@mondadori.it) (caposervizio)  
Cristiana Cassé [cristiana.casse@mondadori.it](mailto:cristiana.casse@mondadori.it) (caposervizio)  
Alessandro Gnocchi [gnocchi@mondadori.it](mailto:gnocchi@mondadori.it) (caposervizio)  
Barbara Roncarolo [barbara.roncarolo@mondadori.it](mailto:barbara.roncarolo@mondadori.it) (caposervizio web)  
Francesca Santambrogio [francesca.santambrogio@mondadori.it](mailto:francesca.santambrogio@mondadori.it) (caposervizio)  
Monica Pilotto [pilotto@mondadori.it](mailto:pilotto@mondadori.it) (vicecaposervizio)  
Silvia Bombelli [silvia.bombelli@mondadori.it](mailto:silvia.bombelli@mondadori.it)  
Mauro Cominelli [mauro.cominelli@mondadori.it](mailto:mauro.cominelli@mondadori.it)  
Daniela Falsitta [falsitta@mondadori.it](mailto:falsitta@mondadori.it)  
Silvia Tatozzi [silvia.tatozzi@mondadori.it](mailto:silvia.tatozzi@mondadori.it)

## REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori [vavassori@mondadori.it](mailto:vavassori@mondadori.it) (caporedattore)  
Daniela Arsuffi [arsuffi@mondadori.it](mailto:arsuffi@mondadori.it) (caposervizio)  
Ornella Claudia Indovina [ornella.indovina@mondadori.it](mailto:ornella.indovina@mondadori.it)  
Susanna Meregalli [susanna.meregalli@mondadori.it](mailto:susanna.meregalli@mondadori.it)  
Diego Stadiotti [diego.stadiotti@mondadori.it](mailto:diego.stadiotti@mondadori.it)  
Silvia Viganò [silvia.vigano@mondadori.it](mailto:silvia.vigano@mondadori.it)  
Patrizia Zanette [zanette@mondadori.it](mailto:zanette@mondadori.it)

## SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi [cinzia.campi@mondadori.it](mailto:cinzia.campi@mondadori.it) (responsabile)  
Paolo Riosa [riosa@mondadori.it](mailto:riosa@mondadori.it) (ricerca fotografica)

## PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta [porta@mondadori.it](mailto:porta@mondadori.it)

## HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottilli, Patrizia Cantoni, Alberto Capatti, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Studio Salaris, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Apt Bormio, Marco Azzoni, Adriano Brusaferrì, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Scagliola/Parallelozero Felice Scoccimarro/Alkemia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Roby Trap

## SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: [www.abbonamenti.it/mondadori](http://www.abbonamenti.it/mondadori); e-mail: [abbonamenti@mondadori.it](mailto:abbonamenti@mondadori.it); telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: [collez@mondadori.it](mailto:collez@mondadori.it). Distribuzione a cura di Press Di srl.

## ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302. © 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: [collez@mondadori.it](mailto:collez@mondadori.it)), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: [abbonamenti@mondadori.it](mailto:abbonamenti@mondadori.it)



Accertamento Diffusione  
Stampa - Certificato  
n. 7991 del 9 febbraio 2015



Questo periodico è iscritto  
alla FIEG Federazione  
Italiana Editori Giornali

## in edicola dal 20 febbraio

## SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito [www.abbonamenti.it](http://www.abbonamenti.it) troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!



OROGEL®

*Per trovare il benessere non serve andare lontano.*



*Orogel, un mondo di benessere e bontà naturale.*

Orogel è una azienda tutta italiana, che ti offre una vasta gamma di prodotti naturalmente ricchi di proprietà nutritive, coltivati nei terreni più vocati rispettando i ritmi della natura. Bontà, gusto e leggerezza: questo è il benessere Orogel.

OROGEL®  
Buono per natura.

*Nei migliori supermercati.*

*La Crema*

