

SAPORI&SAPERI

A CURA DI VERA FISOGNI
info: v.fisogni@laprovincia.it

TREND DI DESIGN

Pochi strumenti, ma efficaci
Ai fornelli da professionisti

ANNA PIAZZI

Un buon piatto inizia dagli ingredienti che si utilizzano: non c'è alcun dubbio. Ma anche gli strumenti sono una componente essenziale della riuscita di un primo, di una bistecca o di un muffin degno di questo nome. L'errore da evitare è di riempire gli armadi di utensili graziosi, ma inutili. Quando scegliete, pensate alla funzione. Piccoli accessori, come le pinze a "clip" diventano validi alleati in quasi tutte le preparazioni, certamente in quelle del piano cottura. Permettono di avere sempre il mestolo o il cucchiaino a portata di assaggio o di mescolamento. La clip di Brandani, in silicone, costa 3,50 euro (è scontata su www.dal toscano.com).



Clip per appoggiare il mestolo di BRANDANI

LEZIONI DI BON TON

Essere sinceri con gli altri
È il miglior regalo da fare

ANNA SAVINI

Amore. Tempo. Morte. Sono i tre principi da cui muove "Collateral Beauty", il film con Will Smith, Edward Norton, Kate Winslet, Keira Knightley e Hellen Mirren. Un cast sprecato, in una noia mortale di pellicola, anche se i principi di partenza sono ottimi.

La vita è dominata da tre elementi: il tempo che hai per fare le cose, l'amore che riesci a dare e avere e la morte che spezza tempo e amore. Il miglior modo di dire le cose è dirle, come fa Will Smith in partenza. E non girarci intorno come accade in questo film. L'unica consolazione è che insegna a non compiacere per forza gli altri. Ripetere un



concetto è ridondante, vuol dire ottenere l'effetto opposto e svuotare i principi di significato.

Lo stesso vale con i rapporti umani, le persone si trattano per quello che sono. Con sincerità, senza indulgere in complimenti o pietismi o gentilezze affettate. Che risultano odiose o pettegole a caso, tanto per fare. Al contrario, comportarsi in maniera sincera crea empatia e genera grande gioia come un regalo desiderato. E quindi azzeccato.

Con la cicerchia
viaggio gustoso
nel Medio Evo

Il legume tipico del Centro e Sud Italia è altamente proteico, ideale per le zuppe. Va messo in ammollo prima di cucinarlo

ARIANNA AUGUSTONI

Il vero piatto della tradizione italiana non è la pasta o la pizza. Come ha raccontato Alessandro Marzò Magno, storico, nel best seller "Il genio del gusto" (Garzanti), per secoli, certamente per tutto il Medio Evo, il nostro Paese aveva nella zuppa il suo cibo più popolare. Naturalmente erano le verdure e i legumi a farla parte del leone. Laddove la carestia o la povertà si facevano maggiormente sentire, si ricorreva a vegetali robusti, come la cicerchia: una leguminosa coltivata soprattutto nel centro-sud (Lazio, Marche, Molise, Puglia, Umbria).

Altamente proteica, con vitamine del gruppo B, calcio, fosforo, sali minerali e polifenoli, la cicerchia può essere consumata nelle zuppe. Per precauzione, essendo presente una neurotossina, i semi vanno trattati con attenzione, lasciandoli prima in acqua salata, quindi cuocendoli in acqua bollente. Saziente, questo piatto è particolarmente profumato e appetitoso. Nel box accanto trovate

gli ingredienti della "Zuppa d'inverno ritrovato", frutto di una ricerca nel recupero delle tradizioni agro alimentari. Per iniziare, mettete in ammollo in un recipiente le cicerchie per 24 ore coperte con della pellicola cambiando spesso l'acqua; sciacquare bene i semi.

Preparate un trito di cipolla e sedano e una dadolata di pomodoro e patate. In una pentola mettete due cucchiai d'olio e l'aglio in camicia, una volta rosolato l'aglio toglietelo e aggiungete il trito di cipolla e sedano. Unite a questo punto le cicerchie e con un po' d'acqua, fatele appassire; portate a cottura rimstando e aggiungendo di volta in volta l'acqua per 50 minuti circa; passato il tempo richiesto, aggiungete le patate e il pomodoro, aggiustando di sale e pepe; portate a cottura nuovamente per circa un'ora a fuoco lento rimstando di frequente, aggiungete successivamente salvia e rosmarino, sale quanto basta. Da ultimo, portate in tavola dopo aver versato due cucchiai d'olio extravergine.

Il piatto che indichiamo verrà proposto a "Exposana. La fiera del benessere naturale" (in corso da oggi a domenica a Mariano Comense, in provincia di Como, a ingresso libero), dal ristorante vegetariano e bio-naturale con lo chef Davide Longoni, che aderisce al progetto "Alimenti ritrovati". Info: www.exposana.it



La ricetta



1. Nella focaccia siciliana la sapidità è data da pomodoro, acciughe, Parmigiano, pan grattato, cipolle, pecorino e dall'impasto della pizza.



2. Volete una torta senza zucchero? Cuocete una sfoglia. Per il ripieno frullate banane mature, mixate muesli e un po' di miele.



3. Negli arrostiti, usate pentole antiaderenti, fate cuocere a lungo, perché i grassi fuoriescano e aromatizzano con brodi, vino, erbe.

Non esagerare nel brodo e unire il pane tostato

Una storia croccante

Ingredienti

(per 4 persone)

• cipolla bianca: 100 gr, patate: 300 gr, sedano: 70 gr, aglio: 1 spicchio, cicerchia 500 gr, salvia: 3 foglie, rosmarino: un rametto, pomodoro fresco: 80 gr, olio extra vergine d'oliva: 4 cucchiai, sale e pepe q.b.

Fuori la fantasia!

Per un piatto unico, accompagnate la zuppa a pane tostato e arricchito. Mettete in forno del pane a fette: appoggiate della fontina, oppure acciughe fatte a pezzettini o pomodori passati al mixer, con Parmigiano e olio extravergine d'oliva.

Libro best seller e un evento

La cucina del senza
Leggerezza salutare

Mangiare bene senza usare sale, grassi o zuccheri aggiunti: questa è la sfida alla base della Cucina del Senza", protagonista di "Gusto in scena" (23-24 aprile a Venezia) e di un libro best seller, a cura di Marcello Coronini e Roberto Perrone (Gribaudo, 160 pag., 12,90 euro). «Si tratta di una cucina gustosa quanto attenta alla salute, con il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. Sale, grassi e zucchero sono indispensabili per la nostra vita: quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti; eliminarli o ridurli aiuta a prevenire l'insorgere di diverse patologie». V. FIS.

A Como dal 1960...
www.gattileopoldo.it
info@gattileopoldo.it

Gatti Leopoldo

Carni pregiate piemontesi
Enogastronomia

Quando la Qualità fa la Differenza

Gatti Leopoldo & C. s.n.c.

Salumeria - Salumeria - Enogastronomia Via Adamo del Pero, 30 - COOMO - Tel. 031.270416

27 MAGGIO

Ristorante Greco
Caffè & Bistrot

AUTENTICO RISTORANTE GRECO

Piazza XXVII Maggio 3
San Fermo della Battaglia (Co)
Tel. 031.211087 - Cell. 334.2354642
info@ristorante27maggio.it - www.ristorante27maggio.it
Chiuso il Lunedì

AMPIO PARCHEGGIO