

VéGé

PER VOI

L'ITALIA DEI PRIMI

Storie, ricette e curiosità
del piatto più buono, popolare
e consumato al mondo

LA PERFEZIONE DELLA PASTA

*I dieci formati più diffusi,
come cucinarli e perché
sono fatti proprio così*

CHI VUOL ESSER LIETO SIA

*Viaggio alla scoperta
dei Carnevali d'Italia*

IL TEMPO DELLE TISANE

*Piante ed erbe officinali
per il nostro benessere*

VéGé Per Voi

Gen/Feb/Mar 2022

www.gruppovege.it

La Dieta Mediterranea enfatizza i valori dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo interculturale e della creatività. Rappresenta un modo di vivere guidato dal rispetto della diversità. A giocare un ruolo fondamentale nella trasmissione delle conoscenze della Dieta Mediterranea vi sono senza dubbio le donne.

UNESCO - Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura

SCOPRI LA LINEA DI TISANE

IO SCELGO
Oh! Vita
PER BENE



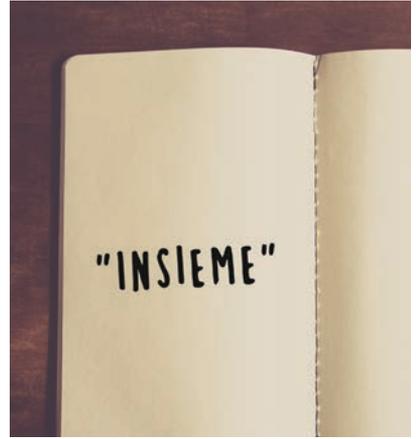
SCOPRI DI PIÙ SU WWW.OHIVITA.IT



Editoriale

Essere Insieme

INSIEME è la parola con cui voglio iniziare il nuovo anno. È una bella parola. Come avverbio significa non essere soli, come sostantivo descrive una visione comune e complessiva delle cose. In matematica elenca i criteri oggettivi che decidono quali elementi possono stare nello stesso raggruppamento.



di **Giorgio Santambrogio**

Ricordo un vecchio libro di Charlotte Brontë, *Jane Eyre*, letto tanti anni fa, dove la protagonista scrisse due righe, che vorrei condividere con voi, appunto sullo stare insieme: "Significa nello stesso tempo essere liberi come nella solitudine, ed essere contenti come in compagnia".

In ogni caso insieme siamo più forti, coesi, uniti. Insieme per noi di VéGé significa guardare al futuro nell'unico modo possibile, costruendolo. Insieme alle nostre insegne, alle migliaia di donne e uomini che collaborano con noi, con tutte le persone che ogni giorno ci vengono a trovare rinnovando la loro fiducia nei nostri confronti.

Gruppo VéGé, lo sapete, è il primo Gruppo della Distribuzione Moderna nato in Italia, e conta oggi 3854 punti di vendita. Siamo una mappa che descrive, ascolta e valorizza il nostro Paese. Parlare di noi, lo ripeto spesso, significa parlare del mondo che cambia. E il mondo sta cambiando. Quando le trasformazioni sono veloci, essere soli non è mai una buona idea.

Per questo abbiamo deciso di scrivere il nostro Manifesto proprio attorno alla parola INSIEME. Perché solo così potremo costruire un futuro sostenibile che metta davvero al centro le persone e i loro bisogni, dove la parola convenienza significhi offrire sempre la migliore qualità al giusto prezzo accompagnata da competenze, innovazione, tecnologia, sorrisi. Dove i punti di vendita saranno al centro della vita delle città, dei paesi, dei quartieri, delle periferie. Ma soprattutto INSIEME per un futuro in cui la "sostenibilità nutrizionale" e la lotta contro lo spreco alimentare saranno la bussola per indicare la strada verso il benessere delle persone, degli animali, dell'ambiente.

E mi piace parlare dello stare insieme anche invitandovi alla lettura del primo numero di *VéGé per Voi* di quest'anno che, come vedete, è dedicato in gran parte alla pasta e al suo valore economico, sociale e culturale, ai tanti modi di cucinarla e disegnarla, alle sue tradizioni, al suo essere centrale nella Dieta Mediterranea che tutto il mondo considera l'esempio più alto di benessere nutrizionale.

Per Federico Fellini "*La vita è una combinazione di pasta e magia*". E lui di magia se ne intendeva. Per me un buon piatto di pasta in tavola è uno dei modi più belli, piacevoli, e gustosi per stare insieme. Davanti a un buon piatto di spaghetti al pomodoro si sorride. Sempre.

Buona lettura

Ps.

Nel frattempo siamo diventati la lettera "V" dell'Alfabeto della rinascita, il nuovo saggio di Francesco Morace che ci ha scelto insieme ad altre 25 aziende come esempio virtuoso di innovazione, qualità e sostenibilità

In

Gruppo VéGé, il primo Gruppo della Distribuzione Moderna nato in Italia, che conta oggi 3.854 punti di vendita, incontra oltre 400 partner dell'Industria di Marca per costruire e tracciare insieme le nuove prospettive di sviluppo e crescita, nel segno della sostenibilità ambientale, sociale ed economica.

INSIEME per un futuro sostenibile che metta davvero al centro le persone e i loro bisogni.

INSIEME per un futuro che ha bisogno di trasparenza, competenze, innovazione e tecnologia.

INSIEME per un futuro in cui la "sostenibilità nutrizionale" e la lotta contro lo spreco alimentare saranno la bussola per indicare la strada verso il benessere delle persone, degli animali, dell'ambiente.

sie

INSIEME per un futuro in cui i punti di vendita continueranno ad essere importanti per la vita delle città, dei paesi, dei quartieri, delle periferie.

INSIEME per un futuro dove la parola convenienza significhi offrire sempre la migliore qualità al giusto prezzo.

me

INSIEME per un futuro che parlerà sempre di più la lingua del nostro Made in Italy.

INSIEME per un futuro in cui parlare di Gruppo VéGé significherà anche parlare del mondo che cambia.

INSIEME PER GUARDARE AL FUTURO NELL'UNICO MODO POSSIBILE: COSTRUELO.

GRUPPO
VéGé





VéGé Per Voi

Numero 06 Gen-Feb-Mar 2022

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE
Giorgio Santambrogio, Francesca Repposi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (redazione), *Claudia Ceccarelli* (redazione),
Franco Fassio, *Simona Renata Fassone*, *Giovanni Franchini*
(redazione), *Sirio Fusani* (graphic design), *Silvia Governo*,
Laura Salerno, *Davide Vivaldi* (redazione).

Tutti i crediti ove richiesti, sono segnalati
accanto alle immagini

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. 02/752961

STAMPA

Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7 - 84131 Salerno (Italy)
+39 089 303311 | info@artigraficheboccia.com

CONTATTI

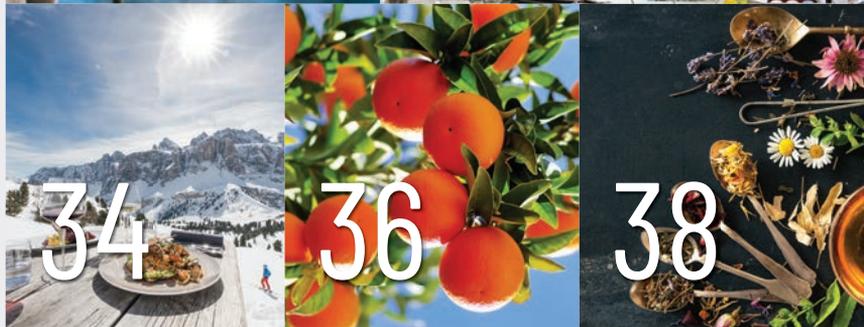
Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it
Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

SOMMARIO

È SEMPRE PASTA ITALIANA 5 di Giovanni Franchini	ALTA BADIA, LE DOLOMITI PIÙ BUONE 34 di Giancarlo Sammartino
È ANCHE SINONIMO DI NUTRIZIONE, BENESSERE E SOSTENIBILITÀ 14 di Antonia Pietragrua	BENVENUTE ARANCE 36 di Claudia Ceccarelli
LA PERFEZIONE DELLA PASTA 19 di Andrea Begnini	IL TEMPO DELLE TISANE 38 di Antonia Pietragrua
CHI VUOL ESSER LIETO SIA 28 di Claudia Ceccarelli	OHI VITA 42
GUARDI PROCIDA E SORRIDI 32 di Giovanni Franchini	RUBRICHE 43





Bonduelle

S'IMPEGNA
per un'alimentazione
SOSTENIBILE!



1. Favoriamo le produzioni locali e stagionali



2. Limitiamo l'utilizzo di pesticidi



3. Preserviamo la biodiversità e le risorse naturali



4. Riduciamo al minimo additivi e conservanti



5. Garantiamo un'ampia offerta di prodotti biologici

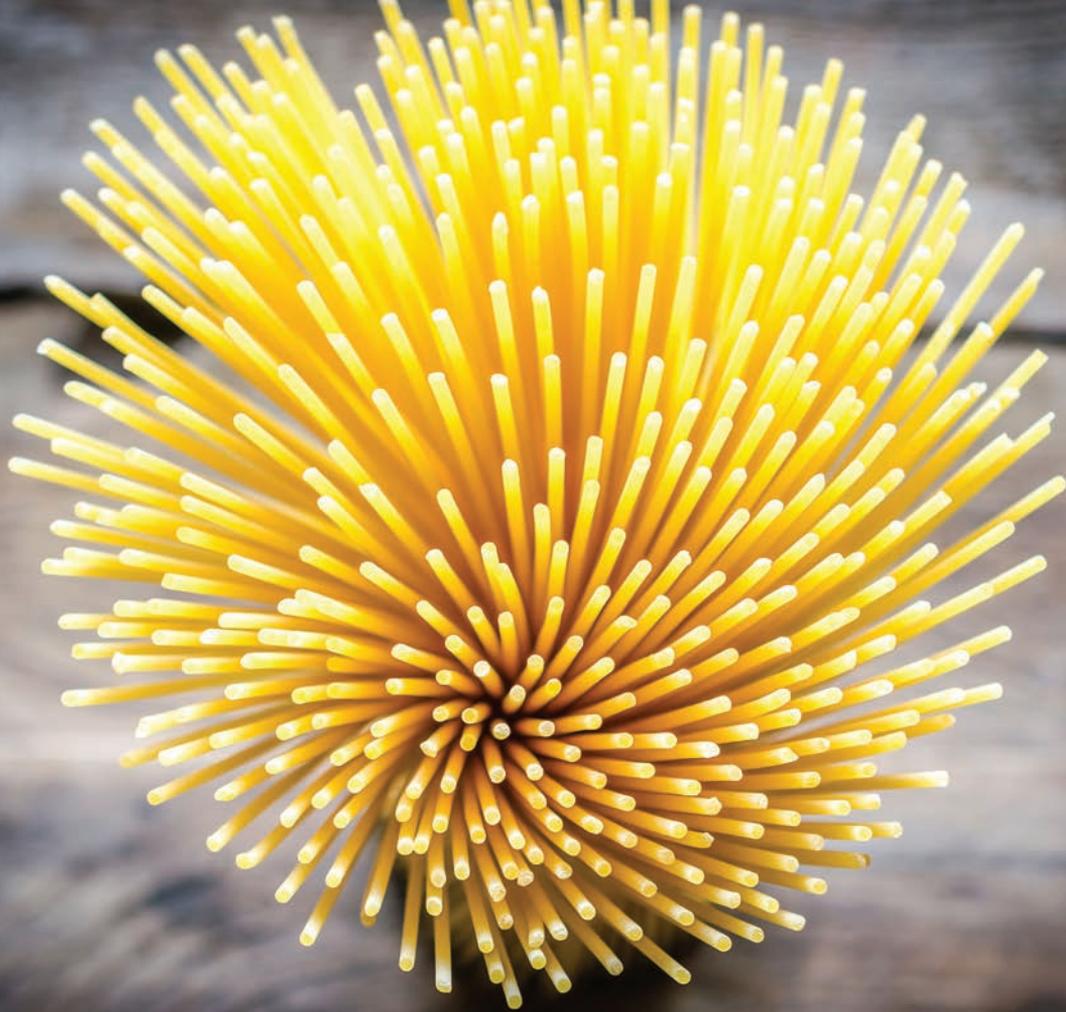


6. Promuoviamo l'utilizzo di confezioni sempre più sostenibili



**COMPOSTA DA CARTA
CERTIFICATA FSC®**
PER LA SALVAGUARDIA DELLE
FORESTE E DEI LORO ECOSISTEMI

Scopri di più su www.bonduelle.it



È SEMPRE PASTA ITALIANA

L'economia della pasta racconta il bello e il buono dell'Italia. Spaghetti, penne, farfalle, rigatoni, bavette, fusilli, orecchiette. La mangiano in tutto il mondo, la fabbrichiamo per tutto il mondo. Nove italiani su dieci la preparano regolarmente e uno su tre la mette in tavola ogni giorno. È l'ingrediente base della Dieta Mediterranea, va bene con qualsiasi abbinamento, fa bene a pranzo ma anche a cena, la si può cucinare per un pasto veloce o per stupire con un grande piatto d'autore. Ne esistono più di 300 formati, e adesso la si può stampare in 3d per ideare forme sempre più personalizzate. Viaggio alla scoperta del prodotto made in Italy più buono, popolare e celebre.



Immaginiamo una strada lunga oltre 7 milioni di chilometri. È sufficiente per 10 viaggi andata e ritorno dalla Luna o per fare il giro dell'equatore 190 volte. È questa la lunghezza che otterremmo se mettessimo in fila le confezioni di spaghetti, fusilli, rigatoni e tutti gli altri formati, prodotti e mangiati in tutto il mondo in un anno. Parliamo di circa 17 milioni di tonnellate di pasta, uno in più rispetto al precedente record del 2019 e più del doppio rispetto a dieci anni fa. E naturalmente, sempre con l'Italia a fare da capofila per produzione, consumi ed export. Noi siamo la pasta.

L'Italia resta il punto di riferimento per la produzione (3,9 milioni di tonnellate), con un export da 2,4 milioni di tonnellate. Rispetto al periodo tra gennaio e luglio 2020, il valore dell'export dei primi sette mesi del nuovo anno ha segnato un calo del 9,4%, ma il confronto con i valori "pre-Covid" dello stesso periodo del 2019 evidenzia un notevole +13%. Secondo la ricerca il consumo di pasta

durante il lockdown, commissionata da Unione Italiana Food e Agenzia Ice con Doxa, basate sui dati Istat, nel 2021 è prevista una produzione superiore dell'1% rispetto ai livelli pre-pandemia.

I numeri della pasta italiana mostrano tutto il loro valore se guardiamo al consumo interno: con oltre 23 chilogrammi all'anno pro capite, l'Italia supera la Tunisia (17 chilogrammi), il Venezuela (15 chilogrammi) e la Grecia (12,2 chilogrammi). Nove italiani su dieci (88%) mangiano pasta regolarmente e uno su tre (36%) la mette in tavola ogni giorno.

“ È un piacere quotidiano che il nostro prodotto sa dare: una spaghetтата in famiglia, una cena fuori al ristorante, un pranzo informale con gli amici, è socievole e conviviale, è un rito familiare che ci scalda tutti i giorni ”



I dati di Unione Italiana Food e IPO (International Pasta Organization), rivelati all'ultimo World Pasta Day, certificano un amore incondizionato e incrollabile per la pasta e il suo ruolo da leader assoluto nella nostra industria agroalimentare. E non poteva essere diversamente visto che "la pasta è semplicità, accoglienza, condivisione, può essere il cibo simbolo della ripresa" come ha dichiarato Riccardo Felicetti, Presidente dei Pastai italiani, all'ultimo World Pasta Day comunicando i dati. "È un piacere quotidiano che il nostro prodotto sa dare: una spaghetтата in famiglia, una cena fuori al ristorante, un pranzo informale con gli amici, è socievole e conviviale, è un rito familiare che ci scalda tutti i giorni".

Tutto merito dei pastai italiani che, ogni giorno, difendono il primato puntando su innovazione e qualità. Il settore conta quasi 120 imprese industriali, dà lavoro a oltre 10.200 addetti e genera un valore di 5,6 miliardi di euro. Gli investimenti in media sono pari al 10% del fatturato, tutti diretti in ricerca e sviluppo, al fine di rendere gli impianti sempre più moderni, sicuri e sostenibili e anche per intercettare tendenze, cambiamenti degli stili di vita, nuove frontiere del gusto e della nutrizione. La pasta è inoltre in grado di adattarsi a tutti i trend gastronomici,

DALLA GERMANIA AGLI STATI UNITI, TUTTO IL MONDO MANGIA PASTA ITALIANA



Nel mondo, un piatto di pasta su quattro parla italiano: con 3,9 milioni di tonnellate di pasta prodotte dai nostri pastifici, l'Italia si conferma leader mondiale, davanti a USA, Turchia, Egitto e Brasile. Forti di un primato riconosciuto nell'arte della pasta, più della metà della produzione italiana (il 62%) finisce all'estero. I Paesi dove esportiamo di più sono Germania, Regno Unito, Stati Uniti, Francia e Giappone, mentre quelli da dove arrivano le performance più importanti del 2020 sono Cina, Canada, Spagna e Arabia Saudita.

E guardando ai volumi esportati verso i 5 mercati più strategici, quelli che assorbono più della metà del nostro export, è positivo il saldo verso Germania (+6%), Francia (+2%), Giappone (+4%) e soprattutto USA (+10%), mentre l'unico valore di segno negativo rispetto al 2019 arriva dal Regno Unito (-4%), conseguenza della Brexit. E c'è anche chi nel 2021 ha mangiato più pasta che nel 2020: soprattutto Corea del Sud (+18%) e Olanda (+5%).

perciò oggi, accanto alla pasta classica (ne esistono oltre 300 formati e rappresenta circa il 90% del mercato), ecco l'integrale, il gluten free, quelle con farine alternative e legumi. E, addirittura, quella realizzata con la stampante 3D.

E questo nonostante l'Italia abbia perso negli ultimi cinque anni 75 mila ettari di terreno coltivati a grano duro, come evidenziato da CAI - Consorzi Agrari d'Italia, che con più di 4 milioni di quintali di cereali stoccati e gestiti rappresenta la prima realtà organizzata della produzione italiana. La nostra dipendenza è un punto debole.

Sempre secondo il CAI, per valorizzare ulteriormente il prodotto italiano occorre lavorare su accordi di filiera che garantiscano produttori e consumatori per evitare che l'Italia continui a dipendere troppo dalle importazioni di prodotto dagli altri Paesi produttori.

Intanto la pasta italiana resta assoluta protagonista ed elemento centrale della Dieta Mediterranea, proclamata per il quarto anno consecutivo dall'U.S. News & World Report la "dieta del mondo" del 2021, su 39 diverse alternative.

Ma quante varietà esistono?

Il formato non solo deve essere "bello", ma anche funzionale, e cioè piacere al consumatore. Da sempre l'Italia è una fucina di idee per i formati di pasta, con designer di tutto il mondo che, negli anni, si sono misurati, inventando forme e linee da affiancare ai formati più tradizionali.

Secondo il censimento di Unione Italiana Food, sono circa 300 i formati prodotti e consumati in Italia. Nomi e forme che raccontano territori, cultura popolare, tecniche di produzione, ricette, arte, design e fantasia del pastaio.

E così, tra spaghetti che diventano quadrati, conchiglie sempre più grandi e paccheri che si rimpiccioliscono, forse il prossimo passo va nella direzione opposta, quella della personalizzazione assoluta.

Come quella resa possibile dalla stampante 3D, che permette la realizzazione di forme uniche e su misura, non ottenibili né a mano né attraverso la trafilatura, ma progettate e costruite in pochi minuti da un software. Si inserisce l'impasto - anche questo personalizzabile - nella macchina e il gioco è fatto. Intanto i formati tradizionali non temono rivali nelle preferenze degli italiani.

La Top 10 costituisce quasi 900 mila tonnellate di pasta su 1,4 consumate annualmente e vede in testa gli Spaghetti, che rappresentano un piatto di pasta su 5 in Italia (e uno su 3 nel mondo), davanti a Penne Rigate e Fusilli. Ai Rigatoni la medaglia di Legno. A seguire, Farfalle, Linguine, Lumachine, Bucatini, Mezze Maniche e Lasagne. Ma su questa classifica nazionale ci sono delle variabili regionali. Al Sud, per esempio, Ziti, Ditalini, Orecchiette e Pasta Mista risalgono le posizioni.



UNIONE ITALIANA FOOD

Unione Italiana Food è la più grande associazione in Europa che raggruppa aziende produttrici di beni alimentari, nata a gennaio 2019 dall'unione di due delle più rappresentative associazioni di categoria dell'alimentare italiano, AIDEPI (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiana) e AIIPA (Associazione Italiana Industrie Produttori Alimentari). Rappresenta 450 imprese di oltre 20 settori merceologici (circa 800 brand), con 65.000 addetti per un fatturato di oltre 35 miliardi di euro, di cui 10 miliardi di export.



E chi l'ha detto che non si può mangiare anche a cena?

Mangiare pasta a cena non è consigliabile? È un luogo comune facile da sfatare, dice Michelangelo Giampietro, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione: "I carboidrati sono facili da digerire e nel caso della pasta, se cotta secondo le indicazioni di cottura dei singoli pastai, quindi non scotta e non cruda, ha un indice glicemico contenuto e facilmente digeribile. Proprio per questo motivo è indicata anche a cena. Spesso in tanti tendono a preferire il consumo di proteine a cena, credendole più digeribili, ma le proteine richiedono più tempo e più impegno per il nostro organismo nella digestione e nell'assimilazione. Tra l'altro, la presenza di triptofano nelle proteine anche della pasta, combinata con i carboidrati, aumenta la produzione di serotonina a livello cerebrale e il conseguente stato di benessere psicologico, facilitando l'addormentamento e la qualità del sonno".



AD OGNUNO LA SUA

Fino a tre anni fa, quella integrale era un trend emergente. Oggi sugli scaffali si moltiplicano le alternative: cereali diversi dal grano, senza glutine, di legumi. E poi quelle di grano duro, sì, ma addizionate di minerali, vitamine, polifenoli, a base di "superfood". I pastai italiani rispondono alle nuove richieste del consumatore puntando su tipologie legate al benessere, la nutraceutica, la salute e, ovviamente, il gusto.

PASTE ARRICCHITE

Con farine speciali, con ceci, con semi di lino, con curcuma o alga spirulina. Obiettivo: soddisfare la domanda dei consumatori che cercano più fibre, proteine vegetali, sali minerali, vitamine.

PASTA DI KAMUT

Il kamut è una varietà di grano ricca di potassio, magnesio, selenio e zinco, quindi ha un potere antiossidante. Ricorda il sapore della nocciola, ma è più delicata rispetto alla pasta integrale.

PASTA DI RISO

Non contiene glutine ed è quindi una delle alternative per chi soffre di celiachia. Bianca da cruda, madreperlacea da cotta, si ottiene dalla farina di riso.

PASTA DI MAIS

Prodotta a partire da farina di granturco, è *gluten free* e, una volta cotta, ha il profumo e il gusto che ricordano la polenta. Si sposa quindi in particolare con sughi di carne e di funghi.

PASTA DI LEGUMI

Ipoalcalica e molto proteica, fatta di farina di legumi (ceci, lenticchie, piselli, soia) e

acqua, non contiene cereali. È adatta sia a chi è intollerante al glutine, sia ai diabetici e sia a chi vuole perdere peso senza rinunciare al piacere di un buon primo.

PASTA DI GRANO SARACENO

La farina di grano saraceno è un falso-cereale. Ha un sapore deciso e rustico, con piacevole retrogusto vagamente amaro.

PASTA DI FARRO

Il farro è il più antico dei cereali addomesticati dall'uomo.

Da cereale povero sta diventando principe di molte tavole. Famosa è la versione della "carbonara di montagna".

PASTA A COTTURA RAPIDA

Creata per la ristorazione e il mercato estero, va incontro ai ritmi moderni: velocità nella cottura, drastica riduzione di energie impiegate (gas, corrente, acqua, etc.), elevata digeribilità (per la ridotta permanenza dell'amido in acqua che ha meno tempo per gelificare).

"Un italiano su tre si preoccupa, quando cuoce la pasta, di risparmiare energia o acqua."



QUATTRO (+1) METODI ANTISPRECO PER CUCINARLA

Risparmiare energia e acqua cucinando la pasta? Vale sempre la regola della nonna di mettere il coperchio per accelerare il bollore. Ma oggi cucinare la pasta al dente contempla tanti e diversi modi green di cuocerla oltre a quello tradizionale. Secondo una ricerca DOXA-Unione Italiana Food, nel 2020 1 italiano su 3 (32%) ha sperimentato nuovi metodi di cottura della pasta, tra gusto, risparmio e sostenibilità ambientale. Il migliore? Sceglierlo voi.

Nella pentola a pressione

Quando scienza e arte si incontrano nascono i piatti più gustosi e creativi, amici della linea e dell'ambiente. È il caso dell'amatriciana in pentola a pressione, realizzata dallo chef Davide Scabin. Gli ingredienti vanno messi tutti in pentola, con 100 ml d'acqua invece del litro canonico per 100 grammi di pasta. Da inizio cottura, fischio o non fischio, vanno contati 11 minuti circa. Con questa tecnica si risparmiano detersivi, gas ed energia (si usa una padella invece di due) e acqua.

Cottura passiva o per infusione

Altro metodo green, che permette di risparmiare gas e energia elettrica. Con la cottura passiva, la pasta cuoce a fuoco acceso solo per 2-4 minuti da quando l'acqua riprende il bollore. Poi si spegne il fornello e si copre la casseruola con il coperchio per limitare la dispersione del calore, lasciando la pasta in infusione nell'acqua per il restante tempo indicato sulla confezione. In questo modo l'acqua sarà stata assorbita.

One pot pasta

Una variante della pasta risottata amata da Michelle Obama, dagli ecologisti e anche dai pigri, perché utilizzando un'unica pentola per la cottura della pasta e del condimento, si risparmia gas, energia elettrica e utensili da lavare. Si parte con acqua fredda (per 200 grammi di pasta servono 1,5 l d'acqua), aggiungendo a mano a mano gli ingredienti del condimento e, una volta raggiunto il bollore,

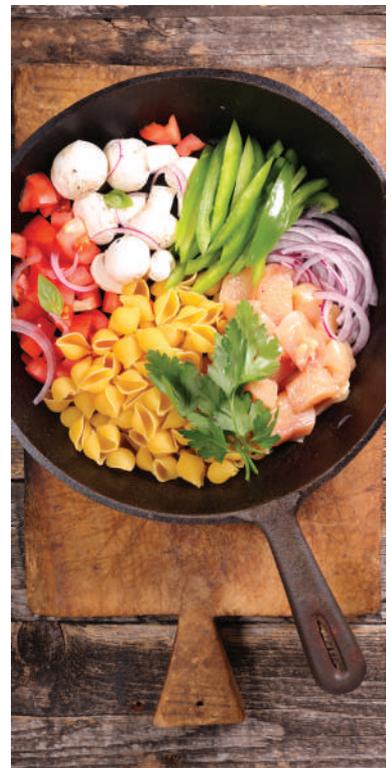
si cala la pasta. Quando tutta l'acqua sarà evaporata, la pasta sarà pronta per essere servita.

Al forno

Non poteva mancare il simbolo della cucina degli avanzi. Se utilizziamo la pasta secca, andrebbe sempre prelessata, in genere al dente, ma con alcune eccezioni: se il condimento è ricco e liquido, va cotta per 2/3. La pasta va infornata nel forno già caldo per evitare di farla scuocere nell'attesa che la superficie si colori. Se invece la scelta cade su una pasta fresca o all'uovo, o su certe tipologie di lasagne, la precottura non è necessaria e sarà la naturale umidità degli altri ingredienti a conservare la morbidezza della pasta anche a cottura terminata. La temperatura ideale per ottenere la crosticina superficiale varia a seconda della ricetta e del formato: per esempio, i cannelloni andrebbero cotti a una temperatura elevata, anche superiore ai 220 °C, mentre le lasagne danno il meglio di sé a 180-200 °C al massimo. Una curiosità: la pasta al forno il giorno dopo è più buona perché il passaggio nel forno la essicca da buona parte dell'acqua di cottura, quindi "fotografa" la gelatinizzazione degli amidi e la consistenza della pasta, soprattutto negli strati superficiali, facendola rimanere in uno stato molto simile alla cottura al dente anche per ore, o giorni.

Acqua in giusta quantità

La giusta quantità di acqua consente alla pasta di cuocere in modo omogeneo senza attaccarsi e con un perfetto grado di salatura. La regola della nonna è che per ogni etto di pasta serve un litro d'acqua. Oggi la qualità della pasta è più alta di 40 o 50 anni fa e rilascia meno amido in cottura e possiamo anche cuocere il nostro etto di pasta in 0,7 litri di acqua. E anche la ricetta ci dice quanta acqua andrebbe usata. Cuocere la pasta in meno acqua concentrerà l'amido e renderà più facile legare con il condimento. E anche il pianeta ringrazierà.



LA DIETA MEDITERRANEA PARTE SEMPRE DA UN PIATTO DI PASTA

"La pasta è, insieme al pane, l'alimento base della Dieta Mediterranea - spiega Michelangelo Giampietro, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione - perché fornisce i carboidrati complessi che sono la benzina dell'organismo. Almeno un piatto di pasta al giorno (in una porzione proporzionata alle dimensioni corporee, all'impegno fisico e allo stato di salute di ciascuno) deve essere presente nelle abitudini alimentari di tutti. La porzione standard indicata dalle linee guida per la popolazione italiana è di almeno 80 grammi, ma nel caso in cui sia richiesto un impegno fisico notevole durante la giornata (come nel caso di atleti che si allenano più volte al giorno) è consentito il consumo di pasta, sia a pranzo che a cena".

TRE RICETTE D'AUTORE

Ci sono ancora preparazioni da inventare a base di pasta? Ma certo, se la fantasia e il talento si uniscono per creare e combinare sapori unendo ispirazione e genialità.

Alessandro De Antoniis, del ristorante *Cipria di Mare di Teramo*, **Francesco Apreda** del ristorante *Idyllo by Apreda di Roma* e **Heinz Beck** de *La Pergola di Roma* celebrano la pasta con tre idee esclusive.



CAPELLINI AGLIO OLIO E PEPERONCINO, ANGUILLA AFFUMICATA E CACAO

di chef *Francesco Apreda*

Ingredienti:

250 gr capellini, 1.500 gr anguilla, 400 gr pastinaca, 400 ml latte, 1 foglia di alloro, Sedano, carota, cipolla, 80 ml sakè, 200 gr pomodori, 20 ml salsa di soia scura, 30 ml vin cotto, 8 ml mirin, 10 ml aceto di riso, 1 peperoncino fresco, 2 spicchi d'aglio fresco, Prezzemolo, Fave di cacao, Pomodorini secchi

PROCEDIMENTO

Per il brodo di anguilla: sfilettare l'anguilla, sbollentare le lische e la testa per un minuto in acqua e raffreddare.

Eliminare la pelle e tostare le lische in forno, una volta raggiunto un colore dorato bagnare con il sakè e riportare il tutto in un tegame. Aggiungere poi i pomodori maturi, la salsa di soia, il vin cotto, il mirin e l'aceto di riso e ricoprire con circa un litro di acqua fredda. Portare a bollore e cucinare lentamente per circa 40 minuti, passare il tutto al colino fine e successivamente a una etamina e ridurre fino a ottenere un brodo denso e saporito.

PER L'ANGUILLA AFFUMICATA: salare e chiudere i filetti di anguilla sotto vuoto e cuocerli a 68° per 3 ore. Una volta freddi, affumarli con i carboni ardenti all'interno di un contenitore chiuso ermeticamente per soli 5 minuti.

Eliminare la pelle ed eventuali spine residue e tagliare i filetti in segmenti.

PER LA CREMA DI PASTINACA: far bollire nel latte con una foglia di alloro e sale la pastinaca pelata e tagliata finemente. Una volta stracotta, eliminare la foglia di alloro, scolarla e frullarla aggiungendo se necessario del liquido di cottura, aggiustare di sale.

Preparazione: disporre il brodo in un tegame e cuocere i capellini direttamente all'interno, la cottura è molto breve quindi fare attenzione a

non scuocerli, prima che siano cotti aggiungere i segmenti di anguilla affumicata, l'aglio fresco e il peperoncino tritati, precedentemente ricoperti di olio evo e il prezzemolo tritato. Concludere aggiungendo dei pomodorini essiccati e servire i capellini leggermente brodosi con la crema di pastinaca adagiata sul piatto e spolverare con una grattugiata di fave di cacao.

SPAGHETTO BURRO E PARMIGIANO CON GAMBERO

di chef *Alessandro De Antoniis*

Affumicare burro di ottima qualità con aghi di rosmarino e metterlo da parte in frigo per migliorare l'emulsione nella fase di mantecatura. Ricavare un olio extravergine di oliva alla maggiorana, scaldando olio e maggiorana e filtrando il tutto, mettere al fresco. Sezionare gamberi rossi abbattuti:

- con la coda, dopo aver tolto l'intestino fare una brunoise grossolana con olio extravergine, sale e una spruzzatina di essenza di bergamotto e mettere in frigo;
- pulire le teste ed eviscerare dalle parti amare, passare nell'albume e poi nel pane grattugiato grossolanamente e metterle da parte;
- sbollentare il carapace e poi asciugare in forno. A seguire, friggerlo.

Bollire gli spaghetti, scolarli molto al dente e passare in padella fuori dal fuoco. Versare un goccio d'olio alla maggiorana, aggiungere i cubetti di burro freddi e mantecare la pasta, aggiungendo poco alla volta del parmigiano grattugiato fino a creare una crema e mantecare bene il composto. Impiattare, aggiungendo agli spaghetti il carapace fritto, l'interno panato e fritto, le foglioline di maggiorana fresca e la brunoise di gamberi.



SPAGHETTI AI FRUTTI DI MARE E BROCCOLI

di chef *Heinz Beck*

Ingredienti per 4 persone

320 gr spaghetti
300 gr fasolari
300 gr cozze
300 gr vongole
300 gr cannolicchi
Olio extravergine d'oliva
4 spicchi d'aglio
1 limone
100 ml vino bianco
100 gr polpa di pesce bianco
1 broccolo romano
Acqua di frutti di mare
Peperoncino in polvere

PREPARAZIONE

Per i frutti di mare: lavare bene e farli aprire separatamente in padella con un filo di olio extravergine d'oliva, lo spicchio d'aglio, gambi di prezzemolo, pomodori pachino lavati e tagliati a metà, il limone e il vino bianco. Filtrare l'acqua di frutti di mare ottenuta e chiarificare con polpa di pesce bianco.

PER I BROCCOLI: lavare e pulire il broccolo. Ricavare una parte di cime di broccolo, sbollentarle in acqua e, successivamente, passarle in ghiaccio. Tenere da parte. Stracuocere la restante parte del boccolo e frullare con l'acqua di frutti di mare precedentemente ottenuta.

Cuocere gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata. Scolare gli spaghetti e mantecarli con la salsa di broccoli ottenuta, l'olio, i frutti di mare e qualche punta di broccolo. Terminare il piatto con le restanti punte di broccolo e una spolverata di peperoncino.

ZAROTTI

#Antica Tradizione

Filetti di Alici classici Linea Oro in olio di oliva 60g



Conservate in un delicato e leggero olio di oliva, a garanzia della preservazione del loro sapore e della loro freschezza, sono perfette da degustare con pane e burro, per preparare gustose ricette o come semplice condimento per la pasta. La carne tenera e il sapore genuino le rendono un ingrediente immancabile nella dispensa di ogni cucina.



Zarotti S.p.A. - Strada Nuova di Coloreto, 15/A - 43123 Parma - Tel.+39 0521/243371 - info@zarotti.it

www.zarotti.it





È anche sinonimo di nutrizione, benessere e sostenibilità

BUONA, GUSTOSA E SALUTARE. DA CONSUMARE TUTTI I GIORNI PER STARE IN FORMA CON LA NOSTRA DIETA MEDITERRANEA.

di **Antonia Pietragrua**

Lo hanno detto tutti, scienziati, specialisti della nutrizione e l'Unesco: la Dieta Mediterranea è lo stile alimentare più sano, equilibrato e salutare che si possa seguire. Chiamata così perché tipica dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, viene portata all'attenzione della comunità scientifica internazionale da Anciel Keys, epidemiologo e nutrizionista presso la School of Public Health dell'Università del Minnesota, che durante la

Seconda guerra mondiale si trovò a osservare gli effetti salutari di questo regime alimentare sulla popolazione del Cilento, dove l'incidenza di patologie cardio-vascolari era particolarmente bassa.

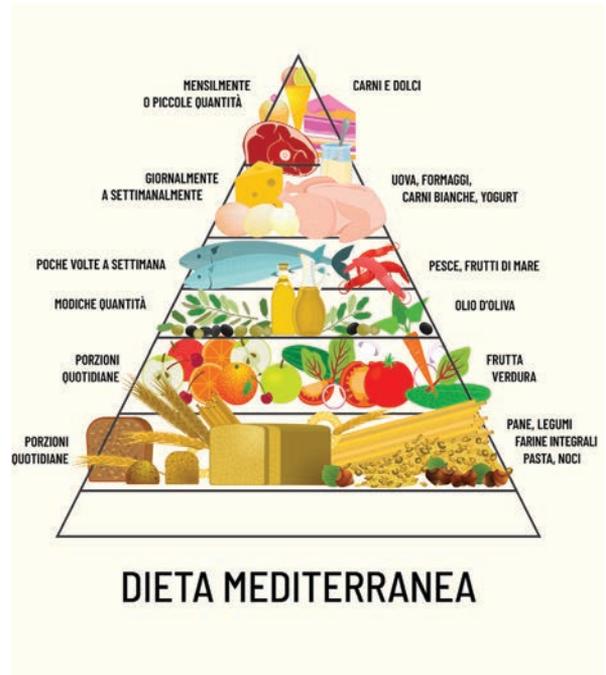
Si tratta, infatti, di un'alimentazione povera di grassi animali e ricca di pasta, pane, legumi, frutta, verdura e olio di oliva, tutti cibi che sono stati definiti degli elisir di lunga vita, per la loro capacità di promuovere il nostro

benessere e contrastare gli effetti dell'invecchiamento. A rappresentare in modo immediato la composizione della Dieta Mediterranea è stata definita una Piramide alimentare: al gradino più basso si trovano i cibi da mangiare con maggiore frequenza, a quello più alto gli alimenti da consumare di rado. E alla base della Piramide troviamo pasta, pane, riso, couscous e altri cereali, come alimenti che dovremmo consumare quotidianamente, anche più volte al giorno. Nello specifico, la pasta, come fonte di carboidrati complessi insieme a pane e cereali, dovrebbe rappresentare almeno il 45-60% dell'apporto calorico giornaliero, perché in grado di assicurare al nostro corpo una riserva di energia a lento rilascio. Come regina indiscussa della nostra migliore tradizione gastronomica e culinaria, la pasta è in effetti la protagonista centrale di pranzi, cene e allegri spuntini di mezzanotte, presenza immancabile sulla tavola di tutti gli italiani (che ne consumano circa 23 Kg a testa all'anno), declinabile in mille ricette gourmet, ma anche interpretata in modo creativo da chiunque si trovi a cucinarla, anche "al volo", e a condirla con quello trova. Tanto è sempre gustosa e soddisfacente, a partire dalla ricetta più semplice con aglio, olio e peperoncino.

Perché la pasta fa bene, sì, ma soprattutto è straordinariamente buona. E non è un caso che i maggiori vantaggi che apporta in termini di benessere coincidano

“ *Un buon piatto di pasta non è salutare soltanto per chi lo mangia, ma rappresenta anche una scelta alimentare sostenibile. L'Healthy Pasta Meal lo ha messo chiaramente in evidenza: la pasta è un alimento vegetale semplice, con un basso impatto ambientale.* ”

anche con la sua massima gustosità e, spesso, con le nostre ricette più tipiche e radicate. E allora la pasta al dente si rivela più salutare di quella scotta, che ha un indice glicemico più alto, è meno digeribile e favorisce la formazione di depositi adiposi. Mentre un piatto goloso, saporito e popolare come la pasta e fagioli si rivela un'accoppiata perfetta sotto il profilo nutrizionale perché capace di garantirci tutti gli 8 aminoacidi essenziali, fondamentali per il nostro organismo.



La Dichiarazione di Consenso scientifico "Healthy Pasta Meal"

"La vita è una combinazione di pasta e magia", diceva Federico Fellini. Ma anche la scienza ha detto la sua sulle proprietà salutari di questo alimento. Nel 2015, infatti, durante il World Pasta Day & Congress, un comitato internazionale di medici ed esperti della nutrizione provenienti da diversi Paesi ha scritto la Dichiarazione di Consenso scientifico **Healthy Pasta Meal**, un documento che, in dodici punti, sintetizza l'importanza della pasta in un regime alimentare equilibrato e sano.

Sottolineato il suo valore come componente chiave di molti modelli alimentari tradizionali, viene fatta giustizia di alcuni luoghi comuni e di alcune tendenze nutrizionali che ritengono che la pasta, così come tutti i carboidrati, vada drasticamente ridotta, se non eliminata, per dimagrire o conservare il proprio peso forma. In realtà, ci spiegano, è vero proprio il contrario. Dati alla mano, è stato verificato che le diete con pochi carboidrati, soprattutto quelli complessi, non giovano al nostro corpo, e lo privano di una componente nutritiva ed energetica fondamentale. "La pasta, come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per avere una migliore prestazione fisica, la pasta può essere consumata scondita o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri cibi dopo aver praticato attività sportiva. Diete ad alto contenuto



proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive.”

La pasta ben cotta, con il suo basso indice glicemico e i suoi zuccheri a lento rilascio, favorisce inoltre un controllo dei picchi glicemici. “In un’epoca in cui il diabete e l’obesità fanno la parte del leone in tutto il mondo, i piatti a base di pasta e altri alimenti a basso contenuto glicemico contribuiscono a tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue e il peso, soprattutto nelle persone sovrappeso.”

L’importante è non eccedere mai nelle quantità, ricordando che una porzione media di pasta corrisponde a circa 70-80 grammi, e fare attenzione al condimento, che non sia troppo ricco di grassi. “La pasta dà un maggiore senso di sazietà più a lungo. Se la porzione è corretta e il condimento non è troppo calorico, un piatto di pasta può avere un contenuto di calorie moderato.”

Non solo. Risultando molto gradita a bambini e adolescenti, i nutrizionisti indicano nella pasta un ottimo alleato per introdurre nella loro dieta altri alimenti salutari come le verdure, i legumi e condimenti leggeri e freschi della tradizione mediterranea.

La sostenibilità della pasta

Un buon piatto di pasta non è salutare soltanto per chi lo mangia, ma rappresenta anche una scelta

alimentare sostenibile. *L’Healthy Pasta Meal* lo ha messo chiaramente in evidenza: “la pasta è un alimento vegetale semplice, con un basso impatto ambientale”. In una fase di crisi climatica come quella che stiamo vivendo, si tratta di un requisito importante oggi e in prospettiva futura. Dall’analisi del ciclo di vita della pasta (*LCA, Life Cycle Assessment*), che misura quante risorse naturali – acqua, suolo, aria ed energia – vengono impiegate per produrla, dalla semina al consumo, senza trascurare le fasi intermedie (stoccaggio e logistica), emerge infatti che, a fronte della sua ricchezza nutrizionale, i suoi costi ambientali sono molto più contenuti rispetto a quelli di altri alimenti.

Naturalmente ci sono ancora ampi margini di miglioramento nella direzione di una sempre maggiore sostenibilità, ma già molto è stato fatto in questi ultimi anni e il settore produttivo, soprattutto di qualità, ha generalmente reagito con responsabilità a questa nuova sfida.

L’ultimo rapporto di sostenibilità di Aidepi (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane) rivela infatti che dal 2008 i consumi idrici hanno subito un calo del 20% circa, i rifiuti recuperati rappresentano circa il 95% del totale e le emissioni di CO2 legate al processo produttivo sono diminuite del 21%, mentre una crescente attenzione è stata dedicata

al packaging, che è diventato sempre più facilmente differenziabile e/o ecocompatibile.

Anche le scelte produttive influiscono sulla sostenibilità del settore. Lo dimostra fra gli altri un recente studio, condotto dalle Università di Roma e Firenze, dal titolo *Environmental Sustainability of Pasta Production Chains: An Integrated Approach for Comparing Local and Global Chains*, che ha verificato come l'impiego di grani antichi e di tecniche produttive tradizionali garantisca un minore impatto ambientale della filiera produttiva, per il minor consumo di fertilizzanti e i livelli inferiori di meccanizzazione, con ricadute positive in termini di riduzione del rischio di degrado del suolo e di tutela dell'agrobiodiversità dell'ambiente rurale.

“*Risultando molto gradita a bambini e adolescenti, i nutrizionisti indicano nella pasta un ottimo alleato per introdurre nella loro dieta altri alimenti salutari come le verdure, i legumi e condimenti leggeri e freschi della tradizione mediterranea.*”

La sostenibilità non ha però soltanto una dimensione ambientale, va considerata anche nelle sue dimensioni economica e sociale. E anche qui la pasta mostra la sua eterna nobiltà: “La pasta è una scelta sana ed economica, disponibile in quasi tutte le società - sottolineano gli esperti di nutrizione -. La promozione dell'economicità e dell'accessibilità dei piatti a base di pasta può contribuire a superare il pregiudizio secondo cui i cibi sani sono troppo costosi.”

Buona, salutare, mediterranea, economica, energetica, tradizionale, sostenibile. Chi può resistere a un piatto di pasta? E soprattutto, perché mai resistere?



ECCO PERCHÉ LA PASTA INTEGRALE FA BENE

La pasta integrale, che ha un maggior contenuto in fibre perché preparata con farine ricavate dal chicco completo del grano, è sempre di più un'abitudine sulla tavola degli italiani per le sue benefiche caratteristiche nutrizionali.

Per la ricchezza di fibre vegetali promuove infatti una maggiore sazietà e favorisce il benessere dell'intestino.

Contiene più vitamine, soprattutto del gruppo B, e preziosi Sali minerali. Regola l'assorbimento di zuccheri e grassi, aiutando a conservare il peso forma. Ha un indice glicemico più basso e aiuta così a tenere sotto controllo la glicemia nel sangue.

Occorre soltanto ricordare che i cereali integrali non sono indicati per chi ha il colon irritabile e se si assumono integratori di ferro, per non ridurne l'assorbimento.

TOTÒ E GLI SPAGHETTI ALLA GENNARO



Totò amava la pasta, gli spaghetti soprattutto. La pasta che sfama, che profuma, che piace a tutti, a prescindere dalla classe sociale. Tra tutte le "apparizioni cinematografiche" della pasta, la sequenza di Miseria e nobiltà di Totò/ Felice Sciosciamocca appartiene alla storia del cinema italiano e alla nostra memoria condivisa. E tra i primi piatti, gli spaghetti alla Gennaro erano i preferiti del Principe della risata, come ha raccontato la figlia

Liliana. Una ricetta tradizionale napoletana, semplice, saporita e veloce. E anche anti-spreco perché consentiva di recuperare il pane avanzato. Un vero inno alla Dieta Mediterranea.

INGREDIENTI per 4 persone:
350 g di spaghetti; 4 acciughe sott'olio, 3 o 4 fette di pane raffermo, aglio, origano, olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo, peperoncino. Strofinare uno spicchio d'aglio su due belle fette di pane raffermo,

sbriciolarle e saltarle in padella con 2 cucchiaini di olio d'oliva. In un'altra padella far rosolare uno spicchio di aglio incamicciato nell'olio di oliva, aggiungere i filetti di acciuga e l'origano e far cuocere per un paio di minuti. Aggiustare di sale e peperoncino a piacere. Cuocere gli spaghetti e scolarli al dente, saltarli nel sughetto di acciughe e servire con il pane raffermo tostato. Aggiungere qualche foglia di prezzemolo fresco a piacere.

HARIBO



**CONDIVIDIDILE
TUTTE**



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!





LA PERFEZIONE DELLA PASTA

In un'intervista al *Wall Street Journal*, il famoso designer italiano **Giorgio Giugiaro** raccontava che uno dei progetti più impegnativi su cui aveva lavorato era un formato di pasta. Erano le **Marille**, un assoluto capolavoro di ingegneria culinaria, un esempio di pura tecnologia dell'estetica alimentare. **Perché il design della pasta definisce un'idea precisa di bellezza, spazio, identità.**

Penne, rigatoni e bucatini rappresentano la matematica del gusto, un'eccellenza tutta italiana, l'icona dell'alimentazione sana e corretta.

Gli italiani scelgono quasi sempre gli stessi dieci formati.

Noi abbiamo deciso di raccontarli insieme alle **ricette della nostra tradizione.**

1. SPAGHETTI

Formato di pasta per eccellenza le cui origini emergono in documenti che rimandano alla Sicilia, alla Sardegna e alla Liguria fin dal 1200. Chiamati Tria in Sicilia, Fidelini in Liguria e Vermicelli in molte località italiane, è a Napoli tra il Cinquecento e il Seicento che gli spaghetti si affermano, diventando poi famosi in tutto il mondo: nel Novecento varcano il confine italiano dentro le valigie dei migranti e conquistano anche gli Stati Uniti. In Italia vengono preparati secondo diverse ricette tradizionali come carbonara, aglio e olio, amatriciana, puttanesca, vongole o arrabbiata, anche se il classico pomodoro e basilico è un culto che viene celebrato quotidianamente in tutte le nostre case.

SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Ingredienti (4 persone), 300 gr di spaghetti, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino fresco, 50 ml di olio extra vergine d'oliva.

Sbucciare lo spicchio e tritarlo finemente. Aprire a metà il peperoncino fresco, eliminare i semi e tritarlo. Versare in padella l'olio extravergine di oliva, l'aglio, il peperoncino. Mettere a lessare in abbondante acqua salata gli spaghetti. Scolarli al dente e saltarli nella padella con il condimento prima di servirli.



2. PENNE

Per loro c'è una data di nascita precisa: l'11 marzo 1865. È Giovanni Battista Capurro, pastaio ligure, che brevetta una macchina in grado di tagliare diagonalmente la pasta senza romperla, imitando i pennini in acciaio delle stilografiche. Le penne si diffondono, poi, lungo l'appennino ligure, raggiungendo anche il Sud del Paese in un formato un po' più lungo come la candela o, in Sicilia, come i maltagliati. Si possono trovare nella versione liscia come in quella rigata, a seconda dei gusti e della tipologia di sugo a cui vengono abbinare come le penne all'arrabbiata, piatto celebre della cucina povera italiana, presenti nell'immaginario collettivo anche per il cinema con film come La grande abbuffata di Marco Ferreri e Roma di Federico Fellini.

PENNE ALL'ARRABBIATA

Ingredienti (4 persone), 300 gr di penne rigate, 350 gr di pomodori pelati sgocciolati, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino secco, prezzemolo, olio extravergine d'oliva e sale fino.

Sbucciare lo spicchio e tritarlo finemente. Aprire a metà il peperoncino fresco, eliminare i semi e tritarlo. Versare in padella l'olio extravergine di oliva, l'aglio, il peperoncino. Mettere a lessare in abbondante acqua salata gli spaghetti. Scolarli al dente e saltarli nella padella con il condimento prima di servirli.



3. FUSILLI

Un'altra data di nascita: il 1924. Due emigranti italiani a New York, Guido e Aurelio Tanzi, mettono a punto la macchina giusta per produrre a regola d'arte questo formato di pasta: la fusilla. I fusilli vengono chiamati anche strangolapreti in molte aree del sud Italia, in Abruzzo prendono il nome di zufolitti per la somiglianza con lo zufolo, fischietti nel pugliese e lombrichelli nel foggiano. Il termine fusillo è di origine napoletana e fa riferimento al ferro a sezione quadrata usato nella preparazione a mano e simile al fuso delle filatrici, mentre non si disdegna nemmeno l'uso del ferro da calza come dei ferri degli ombrelli rotti. In Sicilia sono la base ideale per il pesto alla trapanese, nel Lazio il condimento tradizionale è composto con il ragù d'agnello e in Basilicata si mangiano con il cacioricotta.

INSALATA DI PASTA TRICOLORE

Ingredienti (4 persone), 300 gr di fusilli, 100 gr di formaggio fresco cremoso, 100 gr di pomodori secchi, 1 cetriolo, 1 peperone giallo, Olio extravergine d'oliva

Lessare in abbondante acqua salata la pasta, scolarla e lasciarla freddare. Sbucciare e tagliare a piccoli cubetti il cetriolo. Procedere nello stesso modo con i pomodori secchi e con il peperone. Aggiungere gli ingredienti alla pasta fredda assieme al formaggio fresco e a un filo d'olio extravergine d'oliva.

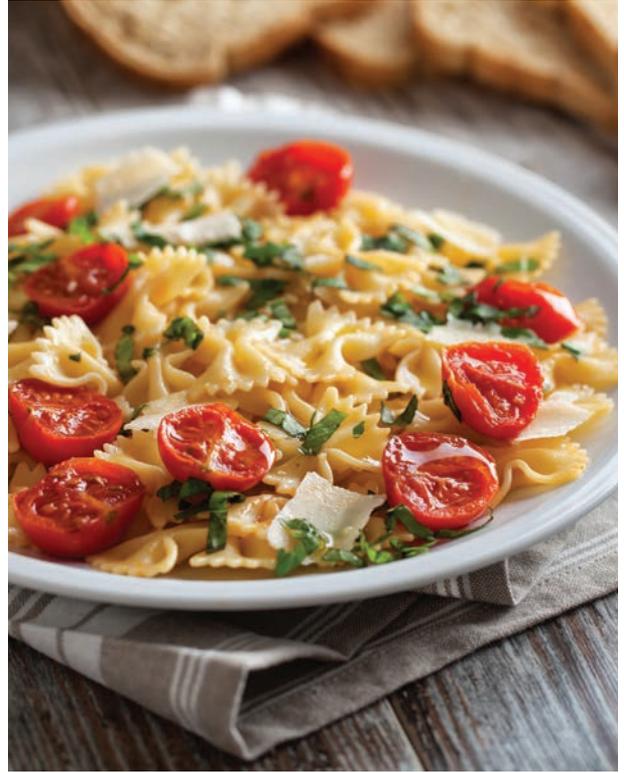
5. FARFALLE

Tra i formati di pasta più antichi, le farfalle nascono nel Sedicesimo secolo in Lombardia ed Emilia-Romagna, meglio conosciute come strichetti, forse per recuperare l'impasto avanzato nella preparazione dei tradizionali cappelletti. Farfalle, farfalline, farfallone vengono presentate in varie dimensioni e in diversi colori a seconda dell'impasto che si usa: verde con gli spinaci, nero con il nero di seppia e rosso con la barbabietola. La particolare forma di questo tipo di pasta ne accompagna l'accostamento a condimenti e sughi di ogni tradizione: a base di pesce, con il pesto, con i formaggi e anche, a freddo, nelle insalate di pasta estive.

FARFALLE POMODORI FRESCHI E BASILICO

Ingredienti (4 persone)

300 gr di farfalle, 500 gr di pomodori a ciliegia, 1/2 cipolla bianca e 1 spicchio d'aglio, 8 foglie di basilico, Olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Versare due cucchiaini d'olio in una casseruola, aggiungere la cipolla tagliata finemente e lo spicchio d'aglio pulito e schiacciato con la parte piatta del coltello. Fare appassire la cipolla e l'aglio a fuoco moderato e aggiungere i pomodorini aggiustando di sale. Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolare e passare le farfalle nella pentola per un minuto per mantecare bene il sapore e servire decorando con il basilico fresco.



6. LINGUINE

Tipico formato di pasta lunga di semola di grano duro che appartiene alla stessa famiglia delle bavette e delle trenette. Di queste ultime si ha traccia già a partire dal 1700, a Genova, condite con pesto, fagiolini e patate. A differenza degli spaghetti a sezione tonda, le linguine sono rettangolari, come degli spaghetti piatti che discendono delle lagane, le larghe fette di pasta all'uovo che servivano per preparare un piatto simile alle odierne lasagne. La particolare conformazione di questo tipo di pasta ne suggerisce l'accostamento con condimenti e sughi a base di pesce o di verdure oltre, ovviamente, che con il pesto genovese.

LINGUINE CON LE VONGOLE

Ingredienti (4 persone)

300 gr di linguine, 500 gr di vongole veraci, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e 1 spicchio di aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, Sale, pepe e olio extravergine d'oliva.

Lasciare le vongole a spurgare bene cambiando più volte l'acqua. Preparare un trito di aglio molto fine e metterlo a soffriggere in una padella antiaderente con l'olio. Aggiungere le vongole scolate e lasciarle aprire a fuoco vivace. Aggiungere il vino, lasciarlo sfumare e aggiustare di sale e pepe. Lessare al dente le linguine in abbondante acqua salata, scolare e versare le linguine nella padella. Mantecare per un minuto, spegnere il fuoco e aggiungere il prezzemolo tritato prima di servire.

7. LUMACHINE O PIPE

Formato di pasta corta a forma tubulare ricurva simile al guscio di una chiocciola. Con un'ampia apertura a un'estremità e, all'altra, un appiattimento che la rende quasi chiusa. C'è chi ne collega l'origine alla tradizione romana e chi, per la forma tubulare schiacciata, ne identifica una provenienza dal Centro e Nord Italia. Grazie alla sua caratteristica forma di lumaca, questo formato di pasta riesce a catturare anche i sughi più liquidi trattenendo al suo interno il condimento. Per questa ragione, le pipe o lumache sono molto impiegate con salse a base di pomodoro fresco o nelle ricette estive con le verdure, senza dimenticare la versione al forno in cui vengono servite ripiene.

LUMACHINE POMODORO E BUFALA

Ingredienti (4 persone)

300 gr di lumachine rigate, 1 mozzarella di bufala, 400 gr di pomodorini a ciliegia, 3 cucchiaini grandi di parmigiano reggiano, 8 foglie di basilico fresco, 1 spicchio d'aglio intero. Sale e olio extravergine d'oliva

In una padella antiaderente soffriggere con due cucchiaini d'olio lo spicchio d'aglio pulito e intero. Inserire i pomodorini a ciliegia puliti e tagliati in quattro, aggiustare di sale e aggiungere le foglie di basilico. Lasciare cuocere per una decina di minuti e, nel frattempo, tagliare la mozzarella di bufala a cubetti. Cuocere al dente le lumachine in abbondante acqua salata, scolarle e saltarle in pentola con il sugo per un minuto. A fuoco spento, tagliare lo spicchio d'aglio, aggiungere il parmigiano e la mozzarella di bufala a quadretti mescolando il tutto con cura.



8. BUCATINI

Pasta lunga, forata all'interno per favorire la migliore cottura. I bucatini sono uno dei più antichi formati di pasta, già quasi duemila anni fa venivano preparati arrotolando l'impasto su un ferretto, su di un giunco o su un bastoncino così da ottenere una sorta di grosso spaghetto perforato al centro. L'origine di questo particolare formato di pasta sembra essere la Sicilia, in quanto su alcuni antichi ricettari viene chiamata proprio maccherone siciliano. Dall'isola, i bucatini si sono poi diffusi in tutto il Regno di Napoli, tanto che l'Artusi li chiamava, invece, maccheroni all'uso napoletano. Il musicista Gioacchino Rossini era solito farcirli con il fegato d'oca, utilizzando una sottile siringa d'argento che si era fatto preparare da un orafo parigino. Ma i bucatini si consumano abitualmente alla carbonara e all'amatriciana.

BUCATINI ALLA CARBONARA *Ingredienti (4 persone)*

300 gr di bucatini, 300 gr di guanciale, 100 gr di pecorino romano grattugiato, 2 uova intere + 2 tuorli, Pepe. Tagliare a dadini piccoli il guanciale e cuocerlo a fuoco dolce in una padella antiaderente in modo che prenda colore e diventi croccante. Sbatte le uova intere e i tuorli in una terrina, unendo anche un pizzico di sale, una spolverata di pepe nero e il pecorino grattugiato. Lessare i bucatini al dente in abbondante acqua salata e, una volta scolati, passarli nella padella con il guanciale, poi aggiungere il composto di uova mescolando per farlo rapprendere e formare una crema omogenea. Se necessario, mantecare aggiungendo anche un mestolo di acqua di cottura.



9. MEZZE MANICHE

Si tratta di un formato di pasta conosciuto in Emilia Romagna come maniche di frate per il collegamento della loro forma con quella delle maniche degli abiti che i frati portano nella stagione calda. La prima attestazione di questo formato compare nel libro *La cucina romana* di Ada Boni del 1929. Le mezze maniche sono simili ai rigatoni, ma più corte: cilindriche e con la rigatura esterna, contengono al meglio il sugo anche saltate in padella e si prestano alla preparazione di pasticci al forno. Nelle località di mare, la mezza manica incontra con favore i sughi rossi o bianchi a base di pesce come polpo o spada, così come i molluschi mentre, durante l'estate, si presta per piatti freddi e insalate di pasta.

MEZZE MANICHE CON ZUCCHINE E FORMAGGIO FRESCO

Ingredienti (4 persone)

300 gr di mezze maniche, 3 zucchine medie, 150 gr di formaggio fresco, 1 spicchio d'aglio, Olio extravergine d'oliva, sale, pepe, 8 foglie di basilico

Lavare, asciugare, spuntare e tagliare le zucchine a rondelle di circa 3 millimetri di spessore. Riscaldare 2 cucchiai di d'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato e, quando comincia a soffriggere, aggiungere le zucchine affettate. Lasciarle dorare su ambo i lati voltandole delicatamente a metà della cottura. Aggiustare di sale e di pepe. Cuocere al dente la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e versarla nella padella delle zucchine. Aggiungere il formaggio fresco ammorbidito con un paio di cucchiaini di acqua di cottura della pasta. Mantecare a fuoco spento e aggiungere il basilico prima di servire.

"E su la tomba mia, tutta la gente ce leggerà 'sta sola dicitura: "Tolto da questo mondo troppo al dente".

ALDO FABRIZI



10. LASAGNE

I Romani chiamavano laganum le sfoglie quadrate di farina di grano, cotte al forno o sul fuoco e condite con le carni. Il formaggio entra nella ricetta codificata delle lasagne in un ricettario della Corte Angioina di Napoli del Quattordicesimo secolo, mentre il pomodoro deve attendere, sempre a Napoli, la fine dell'Ottocento. La lasagna a strati, così come ancora oggi la mangiamo alternando i quadrati di pasta con il formaggio e la carne, si deve, invece, sempre nell'Ottocento, all'emiliano-romagnolo Francesco Zambrini. Si tratta di un formato di pasta che attraversa l'Italia venendo declinata in una varietà incredibile di ricette: una sorta di piatto delle domeniche e delle feste che non può mancare sulle nostre tavole.

LASAGNE AL PESTO

Ingredienti (4 persone)

500 gr di lasagne secche, 300 gr di pesto alla genovese, Per la besciamella, 500 ml di latte, 50 gr di burro, 50 gr di farina, 100 gr di Parmigiano reggiano, Sale e noce moscata

Mettere una casseruola sul fuoco e sciogliere lentamente il burro. A fiamma bassa incorporare poco a poco la farina, mescolando con la frusta per non formare grumi. Versare il latte a temperatura ambiente, poco alla volta, mescolando con cura. Aggiustare di sale e noce moscata e cuocere fino a alla giusta composizione: la besciamella deve restare liquida, anche dopo avere aggiunto il Parmigiano.

In una pirofila da forno disporre sul fondo uno strato di besciamella, poi le lasagne secche.

Sopra alle lasagne disporre uno strato di pesto e besciamella. Poi, ancora, uno strato di lasagne, di pesto e di besciamella, procedendo così fino a esaurire tutti gli ingredienti. Terminare con uno strato di besciamella e pesto. Cuocere le lasagne al pesto in forno preriscaldato ventilato a 200 gradi per circa 30 minuti.



COME IL CACIO SUI MACCHERONI



Il corretto abbinamento tra pasta e sugo poggia su regole e alchimie spesso misteriose, ma in grado di valorizzare al meglio entrambe le componenti.

Gli elementi si devono amalgamare alla perfezione riuscendo a esprimere se stessi senza prevaricare sull'altro ingrediente.

La partita si gioca principalmente sul formato e sulla trafilatura della pasta. Caratteristiche che

determinano la possibilità di contenere i sughi al meglio, oppure di esaltare i sapori portandoli subito a contatto col palato. La pasta trafilata in teflon è più liscia e croccante, mentre quella trafilata al bronzo risulta più ruvida e chiara. Per quanto riguarda il formato, una pasta lunga come gli spaghetti si amalgama perfettamente con un condimento leggero e uniforme come aglio, olio e peperoncino, mentre un

sugo importante come quello all'amatriciana non può che sposarsi con i più consistenti rigatoni. In generale, i formati più strutturati come appunto rigatoni, pappardelle, bucatini e penne vanno a nozze con salse saporite e intense come i ragù, l'amatriciana e la carbonara.

Quelli più lineari, come pennette, bavette e farfalle, vanno bene con sughi di verdure o con il pesto alla genovese.



Sopra, sfilata dei carri al Carnevale di Viareggio

Chi vuol esser lieto sia

MASCHERE E TRAVESTIMENTI, CARRI ALLEGORICI, ANTICHE TRADIZIONI, SCHERZI E RISATE, SFILATE E DOLCI FRITTI: È ARRIVATO NELLE NOSTRE PIAZZE IL CARNEVALE, LA FESTA PIÙ COLORATA E DIVERTENTE DELL'ANNO.

di **Claudia Ceccarelli**

A Carnevale ogni scherzo vale. Carnevale è il tempo della sospensione delle regole, scritte e non scritte, che governano la nostra quotidianità. Carnevale è il tempo del riso che avvicina ciò che è lontano, spesso intoccabile, e lo rovescia prendendosene gioco e riportando in luce la potenza più vitalistica, autentica e carnale della vita. Sono due gli elementi che fanno subito il Carnevale: la maschera e la piazza.

Nella storia le prime maschere sono quelle del buffone, dello sciocco e del furfante. E se si cala lo scandaglio storico sarà difficile toccare il fondo, tanto la loro origine

si perde nella profondità del folclore primitivo e si intreccia alle prime forme culturali. Il buffone e lo sciocco e, in misura minore, il furfante sono lontani dalle cose del mondo e fuori dalle gerarchie sociali, non possiedono niente e spesso non capiscono (o non vogliono capire) le regole. Da qui provengono i particolari diritti e i privilegi di cui godono e per questo sono diventati le maschere che possono ridere di tutto ed essere a loro volta oggetto di riso. Un riso che può sorgere soltanto da un divertimento pubblico, che chiede la partecipazione popolare per portare in piazza e rendere visibili quelle



caratteristiche ridicole che accomunano tutti gli uomini e sono legate alla materialità della condizione umana, alle piccole debolezze e miserie che ne derivano, ai desideri e sentimenti più elementari, spesso tenuti nascosti o mistificati da un apparato di norme e convenzioni.

In questa azione di "smascheramento" pubblico, diventa allora fondamentale la maschera del personaggio che la compie, sia perché legittima il ruolo, sia perché assicura quell'anonimato necessario al movimento trasgressivo e liberatorio del Carnevale. Quanto più la società impone regole severe o vede forti disequilibri al proprio interno, tanto più la festa accentua il suo carattere vitalistico e di rottura. Non a caso fu proprio la Repubblica di Venezia, la cui vita pubblica era governata in modo molto rigido, a riconoscere il Carnevale nel 1094.

Nel corso del Medioevo, la festa si radica nella tradizione religiosa cristiana e nelle diverse tradizioni locali. Lo stesso nome potrebbe significare *carnes levare* ("togliere la carne") o *carne vale* ("carne, addio"), riferendosi ai digiuni quaresimali, che si aprono dopo il martedì grasso. Una festa dalla datazione variabile dunque, perché dipende da quando cade la Pasqua (quest'anno va dal 13 febbraio al 1 marzo).

Durante il Medioevo, il Carnevale, chiamato anche la Festa dei pazzi (*festum stultorum*), veniva celebrato persino nelle chiese, come momento di trasgressione compensativa dell'austerità della dottrina cristiana. Anche l'espressione "scherzi da prete" proviene da qui, perché spesso era proprio il prelado a organizzare burle e pantomime in chiesa per far ridere i fedeli e rallegrarli in vista dei quaranta giorni di quaresima.

LE MASCHERE DELLA TRADIZIONE ITALIANA

Dall'intreccio di tradizioni locali arcaiche, festeggiamenti pubblici e forme popolari come il teatro dei burattini e la Commedia dell'Arte, nascono le maschere di Carnevale, personaggi riconoscibili per il costume tradizionale e per il carattere molto spiccato, in una sintesi che spesso risale alla straordinaria bravura degli attori che li interpretavano nelle piazze e nei teatri.

La più antica fra queste maschere sembra che sia **Arlecchino**, originaria di **Bergamo**, che nasce dall'incontro e dalla contaminazione di diverse tradizioni: i personaggi diabolici farseschi della tradizione popolare francese, da una parte, e lo Zanni, il servo sempliciotto che viene dalla campagna, già protagonista del teatro comico romano (Sannione) e citato anche da Cicerone, dall'altra. Ma la radice del suo nome è di origine germanica: "Hölle König", diventato prima "Helleking" e poi "Harlequin", che vuol dire "Re dell'Inferno". Senza dimenticare che anche nell'Inferno dantesco c'è un demone di nome Alichino, alla testa di una schiera diabolica.

Nel 1700, che è stato il secolo d'oro del Carnevale, Arlecchino diventò la maschera per eccellenza grazie a **Carlo Goldoni** che, nella sua commedia *Arlecchino servitore di due padroni*, ne sancì l'identità di personaggio sempre affamato, simpatico, astuto, malizioso e vincente. E il suo costume multicolore fatto di tante pezze cucite insieme resta uno dei più noti.

Ogni regione ha dato i natali a maschere tradizionali. Da **Venezia** arriva **Pantalone**, l'anziano mercante ricco e avaro, sensibile al fascino delle donne giovani, che diventa il ridicolo antagonista degli **Zanni**, come **Arlecchino**, ma anche come **Brighella**, sempre originario

di **Bergamo**, che dello **Zanni** è la versione più litigiosa, insolente e furfantesca, e come **Meneghino**, originario di **Milano**, che è invece il servo della domenica, quello più ingenuo, goloso e mite. Da Bologna, la città della prima università italiana, viene **Balanzone**, il cui nome deriva da "bilancione", il simbolo della legge, saccente e noioso, il dotto il cui sapere si rivela alla fine sostanzialmente fumoso e inutile. A Genova, la maschera è quella di **Capitan Spaventa**, il soldato superbo, ambizioso, vanitoso e sognatore, dall'aspetto elegante, i lunghi baffi, un naso spaventevole e una smisurata spada su un fianco. Da **Firenze** proviene **Stenterello**, dall'aspetto gracile dello "cresciuto a stento", caratterizzato dall'essere chiacchierone e pauroso, impulsivo e astuto, intrigante e sempre dotato di battuta pronta. A **Roma** la maschera è quella di **Rugantino**, il cui nome deriva da "ruganza" che in romanesco vuol dire arroganza: un giovane strafottente e litigioso, presuntuoso e inconcludente, in origine vestito da gendarme, ma in tempi più recenti con panni civili. A **Torino** troviamo **Gianduia**, galantuomo simpatico, arguto e furbo, conosciuto da tutti come 'Gioan d'la douja' perché ovunque vada chiede sempre un boccale di vino (douja, in dialetto piemontese). Sempre da **Venezia**, anche se si rintracciano antecedenti nelle commedie di Plauto, proviene **Colombina**, che è la servetta graziosa, vivace, astuta e intrigante, molto corteggiata ma sempre fedele

al suo Arlecchino.

Infine a **Napoli** nasce **Pulcinella**, la maschera più universale della tradizione italiana, lo Zanni partenopeo, che non si arrende alle difficoltà e trova sempre il modo di arrangiarsi facendosi beffe dei potenti, senza perdere il sorriso e l'allegria. Chiacchierone inopportuno - il segreto di Pulcinella è quello che tutti conoscono -, ha il volto coperto da una mezza maschera che lascia libero il viso dalla bocca in giù, ha un enorme naso ricurvo, il viso disseminato di rughe, occhi piccolissimi e una voce molto stridula. È la maschera più diffusa nel mondo, grazie all'attività di artisti emigrati nei secoli: in Inghilterra, dove si è trasformata in Mr. Punch, in Francia (Polichinelle), in Russia (Petruska), in Spagna (Don Cristobal) e in Germania (Kaspar).

IL CARNEVALE IN ITALIA

Carlo Goldoni, in una poesia dedicata al Carnevale, scrive: *"Qui la moglie e là il marito/Ognuno va dove gli par/ Ognun corre a qualche invito/ chi a giocare chi a ballar"*. È questo lo spirito della festa a **Venezia**, dove per una decina di giorni, tra le calli della meravigliosa città, si svolge una continua rappresentazione di teatrale allegria e giocosità, uno spettacolo di dame e cavalieri che si snoda da piazza San Marco verso campi e campielli, per celebrare un mondo fatto di



Sopra: Pulcinella a Napoli
A sinistra: maschere veneziane

balli, scherzi e galà.

A **Viareggio** la tradizione delle sfilate di carrozze addobbate a festa nella storica Via Regia risale al 1873, ed è diventato un appuntamento apprezzato a livello internazionale con i suoi carri allegorici, veri e propri monumenti tradizionalmente costruiti in legno, scagliola e juta, modellati da scultori locali e allestiti da carpentieri e fabbri che in Darsena lavoravano nei cantieri navali. È invece del 1931 la prima apparizione di **Burlamacco**, la maschera simbolo di Viareggio, ideata da Berto Bonetti, pittore e grafico futurista, che apparve in compagnia di **Ondina**, bagnante simbolo della stagione estiva.

Il carnevale di **Putignano** ha origini antichissime e risale al 1394, legata com'è alle tradizioni contadine. Celebra infatti i riti della fertilità della terra che si risveglia dopo la stagione invernale e torna alla fecondità. Il riso in questo caso ha anche una valenza propiziatoria, perché capace di scacciare gli spiriti maligni e di garantire buone annate.

Anche il Carnevale piemontese di **Santhià** risale al XIV secolo: un documento del 1318 citava l'esistenza

“ *E allora i dolci del Carnevale sono chiacchiere, tortelli, gale, crostoli, lattughe, struffoli, sfinci, castagnole, frappe, bugie, zeppe al miele, impannucati, ciambelle, baci di carnevale, tutti dolci fritti, serviti caldi e croccanti* ”

de l'Abbadia, una specie di associazione giovanile laica che già allora era impegnata a organizzare balli e festeggiamenti carnevaleschi che celebravano la rivincita del popolo contadino sulla "schiavitù della fame".

A **Ivrea** è tradizionale a Carnevale la **Battaglia delle Arance** e il Corteo Storico che sfila per le vie del centro. In Sicilia sono famosi il Carnevale di **Acireale**, gemellato con il Carnevale di Viareggio e spesso ospite di maschere di Venezia, con i suoi carri di grandi dimensioni addobbati con centinaia di fiori che, grazie ai movimenti meccanici e alle luci, compongono spettacolari figure; e quello di **Sciacca**, con il suo re del Carnevale chiamato **Peppe Nappa** che, sfilando per le vie della città insieme a carri allegorici e satirici dei potenti locali, ma non solo, distribuisce vino e salsicce alla brace per tutta la durata del Carnevale.

LA FESTA DEI GOLOSI

In ogni festa che si rispetti, il cibo è un ingrediente importante, ma a Carnevale ha il ruolo di protagonista. Per il suo carattere di piazza, il Carnevale è la festa dello street food per eccellenza, dai tempi che furono ai giorni nostri: il fritto. Una tradizione che risale alle "frittillia" della Roma antica, i dolci fritti nel grasso e guarniti di miele preparati durante i saturnali, le feste in onore di Saturno, ma che richiama anche il banchetto in piazza, i profumi, la libertà e l'abbondanza raccontati in uno dei miti più diffusi della tradizione medioevale europea: quello del paese di Cuccagna, "dove chi manco lavora più guadagna", un luogo di delizie dove ovunque si trovano tavole imbandite e ognuno può servirsi a sazietà, mentre in mezzo scorre un vero fiume di vino.

E allora i dolci del Carnevale sono chiacchiere, tortelli, gale, crostoli, lattughe, struffoli, sfinci, castagnole, frappe, bugie, zeppe al miele, impannucati, ciambelle, baci di carnevale, tutti dolci fritti, serviti caldi e croccanti, a volte ricoperti da un velo di zucchero o di miele, da consumare in cartocci mentre si fa baldoria in strada. Ingredienti e ricette possono variare da regione a regione, in base alle tradizioni locali, ma la costante è che siano fritti, grassi e dolci (anche se per esempio le crespelle siciliane sono salate, a base di ricotta fresca e acciughe). Nelle Marche e frittelle sono fatte con metà farina e metà patate; sulla costiera adriatica troviamo ravioli fritti e dolci ripieni con frutta secca, miele e spezie. Andando al sud le frittelle diventano sempre più dolci: con mandorle, fiori d'arancio e miele in Sicilia, con miele e formaggio fresco le sabaudas tipiche in Sardegna.

A ciascuno maschera e dolci, e "chi vuol essere lieto sia, del doman non v'è certezza", come cantava allegramente Lorenzo il Magnifico, aprendo il Carnevale a Firenze.

Da sopra: struffoli napoletani, dolci di pasta frolla con cioccolato





Guardi Procida e sorridi

L'ISOLA PIÙ PICCOLA DEL GOLFO DI NAPOLI È LA *CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA 2022*. GIOIELLO AMBIENTALE E PAESAGGISTICO DI INESTIMABILE VALORE, GODE DI UN FASCINO IMMUTATO DA SECOLI, CON LE SUE CARATTERISTICHE SPIAGGE, LE CASE COLOR PASTELLO, LE PICCOLE VIUZZE IN CUI INFILARSI RESPIRANDO L'ARIA DI UN BORGO MARINARO SENZA TEMPO.

di **Giovanni Franchini**

Guardi Procida e la prima cosa che vedi sono i suoi colori. Partendo da Pozzuoli con uno dei tanti traghetti, quando a poco a poco scorgi i colori vivaci delle case che si affacciano sul porto sai che stai arrivando. Niente bianco dominante, come in Puglia, ma rossi, gialli, arancioni che alla luce del sole si illuminano di luce propria e proiettano alla vista del visitatore in arrivo una sensazione di gioia e speranza.

Le stesse sensazioni dei pescatori dell'isola, che proprio

grazie a quelle case colorate, quelle tinte pastello, riuscivano a vedere il porto anche da lontano, al ritorno in piena notte dopo una giornata di pesca.

Tale è il colpo d'occhio del borgo che fu consacrato da Apple e Microsoft nel 2015 per mostrare la resa cromatica degli schermi di iPhone 6S e del portatile/tablet Surface Pro 4. E anche il cinema non è da meno: qui di film se ne sono girati tanti, dal *Postino* di Massimo Troisi a *Il talento di Mr. Ripley*, dal *Corsaro dell'Isola Verde*

al kolossal hollywoodiano *Cleopatra*. Se c'è un borgo marinaro indistinguibile da qualunque altro, questo è Procida, abitato fin dal XV Secolo a.C. dai Micenei, per poi essere occupato dai Romani che non credevano ai loro occhi osservando la bellezza dell'isola verde mista all'incanto del mare azzurro.

Guardi Procida e pensi che è stata davvero una bella idea nominarla Capitale Italiana della Cultura 2022, raccogliendo il testimone da un altro gioiello del nostro Paese, Parma.

Sono così centinaia di migliaia le persone provenienti da tutto il mondo che, grazie al ricchissimo programma di eventi, potranno visitare l'isola della cultura e della bellezza ambientale, con l'**area marina protetta Regno di Nettuno**, il centro abitato **diviso in nove contrade: Terra Murata** (il borgo più antico sovrastato dall'ex carcere), **Corricella**, il tipico borgo di pescatori, **Sentò** con il porto di Marina Grande, **San Leonardo**, **Santissima Annunziata**, **Sant'Antuono**, **Sant'Antonio**, **Chiaiolella**, **Semmarezio**. La cultura non isola, hanno scritto progettando la candidatura.

A Terra Murata l'enorme costruzione fortificata che guarda verso il mare azzurro sembra un castello inespugnabile. E infatti è una fortezza, dalla quale però invece che entrare, nessuno doveva poter uscire: è l'ex penitenziario per ergastolani e, a saperlo, pensi quale pena accessoria dovevano subire i reclusi quando si affacciavano dai finestrini delle celle e vedevano la bellezza fatta paesaggio. La struttura, colpevolmente in rovina da decenni, viene ora almeno in parte recuperata proprio grazie a Procida 2022, ed è un'altra bella notizia. Inutile segnalare qui i punti più belli dell'isola: Procida va vista tutta ed è facile visitarla tutta. È piccola, è fragile, è un luogo da proteggere e in cui camminare in punta di piedi. Quando arrivi, cerca di non fare rumore. C'è tanto da ascoltare, nell'aria portata dal vento, il vento leggero e fresco di Procida.



PROCIDA 2022, PERCHÈ "LA CULTURA NON ISOLA"

150 eventi distribuiti in 330 giorni di programmazione: l'anno della nuova Capitale Italiana della Cultura inizia il 22 gennaio. Coinvolti 350 artisti provenienti da 45 Paesi differenti. Dimensione internazionale, co-creazione, inclusione ed ecosostenibilità le parole-chiave: 44 progetti culturali (di cui 34 originali), 150 eventi distribuiti in un cartellone di 330 giorni di programmazione, 350 artisti provenienti da 45 Paesi differenti del mondo e il coinvolgimento diretto di oltre 2000 cittadini, con la rigenerazione di 7 luoghi simbolo dell'isola.

*Il programma di Procida Capitale Italiana della Cultura 2022 è suddiviso in 5 sezioni declinate con cinque verbi - Procida inventa, Procida ispira, Procida include, Procida impara, Procida innova - sotto un unico tema, **La Cultura non isola**, ideato prima della pandemia e oggi più che mai attuale, che pone l'isola come luogo di esplorazione, sperimentazione e conoscenza, modello delle culture e metafora dell'uomo contemporaneo.*

procida2022.com



©Armin Terzer

Alta Badia, le Dolomiti più buone

UNA DELLE METE PIÙ AMBITE DAGLI SCIATORI DURANTE IL TURISMO INVERNALE UNISCE UN *PAESAGGIO SUBLIME, PATRIMONIO UNIVERSALE DELL'UMANITÀ*, CON L'OFFERTA ENOGASTRONOMICA PER UN VIAGGIO NEL BELLO E NEL BUONO DEI SAPORI DEL TERRITORIO: *SOMMELIER, CHEF STELLATI E AMBASCIATORI DEL GUSTO* SI ALTERNANO NEI RIFUGI E SULLE PISTE PER FARVI PROVARE UN'*ESPERIENZA CULINARIA MEMORABILE*. SOSTENIBILITÀ, INNOVAZIONE E CREATIVITÀ IN CUCINA NEL RISPETTO DELLA TRADIZIONE E DEL BENESSERE ANCHE SPORTIVO. ANCHE QUESTA È L'ALTA BADIA. ECCO ALCUNE DELLE INIZIATIVE IN PROGRAMMA.

di **Giancarlo Sammartino**

L'Alto Adige e in particolare l'Alta Badia è sicuramente una delle mete più ambite per il turismo invernale. Il successo non è dovuto solamente alla bellezza del territorio, situato nel cuore delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO, ma anche all'offerta enogastronomica altoatesina, ricca di eccellenze enologiche e gastronomiche locali, offerti

come momenti unici di assoluto piacere.

Numerose e di alto livello le proposte che uniscono sport e benessere al turismo enogastronomico e di prodotto, per un viaggio nel gusto e nei sapori di un territorio che ha tanto da dire anche in termini di eccellenze. Ecco le iniziative in programma per l'inverno 2022.

SCIARE CON GUSTO

Otto chef stellati vengono abbinati ognuno a un rifugio sulle piste dell'Alta Badia, per creare una ricetta esclusiva che verrà proposta agli sciatori durante tutta la stagione invernale. È l'iniziativa **Sciare con gusto**, che vede la partecipazione degli chef Simone Cantafio, Marco Martini, Alberto Faccani, Riccardo Gaspari, Davide Caranchini, Matias Perdomo, Paolo Griffa, Caterina Ceraudo.

I piatti e i menù saranno disponibili presso i rifugi Ütia Lee, Ütia L'Tamá, Club Moritzino, Ütia Las Vegas, Ütia I Tablá, Ütia de Bioch, Ütia Pralongiá e Ütia Jimmy.

SOMMELIER IN PISTA

Valorizzare il connubio fra lo sci e i prodotti d'eccellenza del territorio è l'obiettivo di **Sommelier in pista**. Cinque appuntamenti (11 e 25 gennaio, 15 febbraio, 8 marzo e 5 aprile) che prevedono favolose discese sulle piste abbinata poi alla degustazione di alcuni tra i più pregiati vini dell'Alto Adige. I partecipanti saranno accompagnati da un maestro di sci oltre che da un sommelier professionista. A questi appuntamenti si aggiungono tre edizioni speciali, in programma per il 18 gennaio (Rifugio Club Moritzino), il 1° febbraio (Piz Boé Alpine Lounge) e il 29 marzo (Rifugio Ütia de Bioch). Durante questi eventi verranno degustati quattro vini dell'Alto Adige in abbinamento a quattro piatti picci del territorio.

RODA DLES SAUS

Nella settimana dal 13 al 20 marzo torna **Roda dles Saus**, l'evento dedicato alla cucina ladina, presso le baite del comprensorio dello Skitour La Crusc. Inoltre, durante tutta la stagione invernale, ci sarà la possibilità di partecipare alla "Colazione tra le vette", presso il rifugio Las Vegas. Un'ottima occasione per essere i primi in pista all'alba, oltre che per fare una ricca colazione a base dei migliori prodotti dell'Alto Adige.

WINE SKISAFARI

Per concludere in bellezza la stagione invernale, **Wine Skisafari**, il vino-safari sugli sci a duemila metri. Il 20 marzo 2022 sarà la giornata dedicata ai migliori vini altoatesini che vanno in quota per una degustazione esclusiva presso i rifugi Piz Arlara, Ütia de Bioch, I Tablá e Pralongiá.





Benvenute Arance

SUCCOSE E PROFUMATE, BIONDE O ROSSE, A SPICCHI O SPREMUTE, SONO UN VERO TOCCASANA PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA STAGIONE FREDDA.

di **Claudia Ceccarelli**

Originaria della Cina, viene portata in Europa dagli Arabi, che però forse l'hanno incontrata in India. L'arancia è un frutto che unisce tutti i continenti e saranno gli Europei a farlo arrivare nelle Americhe appena scoperte. Forse il nome deriva dal sanscrito *nagaranja*, che vuol dire "frutto prediletto dagli elefanti", ma anche il latino *aurum* partecipa all'origine del nome "agrumi". Del resto, si ritiene che fossero arance, e non mele, i frutti d'oro che valsero a Ercole una delle sue fatiche, l'undicesima per l'esattezza,

quando gli venne ordinato di rubarli dal Frutteto di Era (la latina Giunone) perché capaci di donare l'immortalità. Il giardino era custodito dalle tre bellissime ninfe Esperidi (Egle, Esperetusa e Aretusa), e intorno all'albero dei frutti d'oro viveva attorcigliato Ladone, un temibile serpente con cento teste, ma nessuno riuscì a impedire il successo dell'impresa di Ercole. Esperidi sarà però il nome che i Greci useranno per indicare tutti gli agrumi, in onore delle ninfe, figlie di Atlante.

Gli Arabi impiegavano l'arancio soprattutto come albero ornamentale per abbellire e profumare i giardini, e risale alla loro dominazione in Sicilia (IX-XI secolo d.C.) l'uso diffuso di piantare agrumeti. Si racconta anche che nel Mille e una notte un detenuto triste speculò un'arancia e ricavò due facce succose di allegria e libertà insieme a un'anima metallica, che si fece imprevista possibilità di evasione. È un fatto che le arance in carcere sono sempre state un dono gradito per la loro freschezza e ricchezza di vitamine utili a contrastare malattie quali lo scorbuto, che era molto diffuso, come ci ha raccontato anche Silvio Pellico ne *Le mie prigioni*.

L'arancia è davvero un frutto benefico per il nostro organismo. Quale ottima fonte di antiossidanti, vitamina A e vitamina C soprattutto, contribuisce a rafforzare il nostro sistema immunitario, svolgendo un'azione antiinfiammatoria preziosa nella stagione fredda. Aiuta a combattere il colesterolo cattivo e il diabete, e per la ricchezza di fibra promuove il buon funzionamento dell'intestino, soprattutto se consumata a spicchi,

“*L'arancia è davvero un frutto benefico per il nostro organismo. Quale ottima fonte di antiossidanti, vitamina A e vitamina C soprattutto, contribuisce a rafforzare il nostro sistema immunitario, svolgendo un'azione antiinfiammatoria preziosa nella stagione fredda.*”

”

perché è l'albedo, ovvero la parte bianca che riveste il frutto, a contenere molta pectina. Bere abitualmente una buona spremuta d'arancia poi riduce in modo significativo il rischio di sviluppare calcoli renali. Il basso contenuto calorico, infine, rende le arance un valido alleato di regimi dimagranti e piacevoli al tempo stesso.

Esistono molte varietà di arance; una ventina sono quelle coltivate in Italia, che detiene circa il 3% della produzione mondiale, soprattutto in Sicilia, Calabria, Basilicata, Puglia, Campania, Sardegna e Lazio.

Le arance possono essere dolci o amare. Le arance dolci sono quelle che consumiamo comunemente, mentre le arance amare vengono impiegate soprattutto per l'estrazione di olio essenziale e per la preparazione di liquori e marmellate.

Le arance dolci, a loro volta, possono essere bionde, come la Navel, la Belladonna e l'Ovale calabrese, oppure



rosse. A quest'ultimo gruppo appartengono le arance Tarocco, Moro e Sanguinello, originarie delle Sicilia orientale, dove nel corso del 1700 e del 1800 sono stati realizzati innesti felici, che sono riusciti a rimuovere l'amaro tipico della varietà pigmentata. L'arancia rossa siciliana è oggi certificata dal marchio IGP, per la qualità, il gusto e la succosità dei frutti legati alle particolarità uniche del territorio e del microclima etneo. Secondo i dati del 2018-2019, la sola raccolta dell'arancia rossa IGP, coltivata su 650 ettari di terreno, vale circa 20 milioni di euro, ed è diventata una componente importante del Pil del settore agroalimentare siciliano.

Ma non finisce qui, perché delle arance non si butta via niente. Nella loro buccia infatti, e in particolare in quella delle arance bionde, è contenuta una sostanza, il limonene, che può essere vantaggiosamente utilizzato in agricoltura come potente biopesticida per combattere insetti, funghi dannosi e altri organismi infestanti. Senza dimenticare che dagli scarti degli agrumi è possibile anche estrarre un filato di cellulosa con cui realizzare un tessuto biodegradabile simile alla seta, nato da un'idea tutta italiana. Il mito forse ci ha raccontato una realtà ed Ercole dal giardino di Giunone ha rubato frutti che sono veramente d'oro.



Il tempo delle tisane

CURA DI SÉ, RELAX E ARMONIA CON LA NATURA.
SAPERLE PREPARARE, CONOSCKERLE E BERLE RAPPRESENTA
IL MODO PIÙ ANTICO PER GODERE DELLE PREZIOSE
PROPRIETÀ DELLE PIANTE OFFICINALI.

di **Antonia Pietragrua**

Le tisane sono state una delle prime forme con cui l'uomo ha iniziato ad apprezzare gli effetti benefici delle piante. Notizie storiche sull'uso delle piante per trattare disturbi e malattie risalgono al 3500 a.C. e sono state rinvenute in India e in Cina. Tavole d'argilla scritte in caratteri cuneiformi del 2600 a.C. hanno portato fino a noi le più antiche testimonianze della pratica medica babilonese con le piante, mentre ricerche storiche confermano che anche gli antichi Egizi le conoscevano e ne utilizzavano i principi benefici.

Nella sua semplicità, la tisana consente di apprezzare al meglio le virtù delle piante medicinali, di cui vengono impiegate sia le foglie e i fiori (parti verdi) sia la corteccia e le radici (parti legnose) secondo un metodo di preparazione che attraversa continenti e popoli diversi,

nella ricerca di associazioni che possano raggiungere il giusto punto di equilibrio tra benessere e gusto.

E allora il *remedium cardinale*, ovvero la sua pianta principale, fornisce il principio attivo terapeutico, mentre l'*adjuvant* ha il compito di favorirne l'assorbimento. Accanto a loro, anche se non sempre, c'è il *costituens*, ovvero il correttore del gusto, che conferisce gradevolezza e mitiga il sapore tendenzialmente amaro delle erbe, e che può essere costituito anche da una o più spezie.

Ma la tisana è anche simbolo di relax: il rito stesso della sua preparazione invita a rallentare, a prendersi una pausa, ad armonizzare il pensiero. Scegliere una tisana come abitudine quotidiana, soprattutto nella stagione fredda, rappresenta una scelta di benessere anche come

“ *Nella sua semplicità, la tisana consente di apprezzare al meglio le virtù delle piante medicinali, di cui vengono impiegate sia le foglie e i fiori (parti verdi) sia la corteccia e le radici (parti legnose) secondo un metodo di preparazione che attraversa continenti e popoli diversi, nella ricerca di associazioni che possano raggiungere il giusto punto di equilibrio tra benessere e gusto.* ”



gesto di cura e attenzione che recupera l'ascolto dei propri bisogni, il tempo per sé e il contatto con la natura.

La selezione delle erbe che la compongono e la loro qualità, derivata da coltivazioni a filiera controllata e tracciabile, è fondamentale per poter trarre il massimo beneficio funzionale dalla bevanda, e ottenere il suo massimo gusto. Ecco alcune erbe che possono essere utilizzate come ingredienti di ottime e gradevoli tisane.

La camomilla è un'erba medicinale secolare conosciuta già nell'antico Egitto, poi in Grecia e a Roma: leggenda vuole che il suo infuso sia stato bevuto dalla Madonna come ricostituente dopo il parto. La camomilla contribuisce al relax e a un riposo migliore, grazie alle

sue proprietà antispasmodiche in grado di agevolare il rilassamento muscolare dovute alla presenza dei flavonoidi e delle cumarine.

La **liquirizia** ha una storia che risale fino all'antico Egitto e alla Cina, dove gli antichi erbari ne riportano tracce fin da circa 5.000 anni fa come prescrizione per la cura della tosse, dei disturbi del fegato e delle intossicazioni alimentari. Perché arrivi in Europa bisogna attendere il XV secolo con la sua introduzione da parte dei frati domenicani. La liquirizia offre al nostro organismo discrete quantità di vitamine del gruppo B, utili per supportare il metabolismo, di vitamina E e di sali minerali. Il potere edulcorante della liquirizia, inoltre, permette una migliore estrazione e assorbimento degli



altri componenti della tisana e consente di evitare l'uso di dolcificanti.

La **melissa** è un'erba aromatica il cui nome deriva dal greco *meli* (miele), probabilmente dovuto al fatto che il suo profumo attira le api. Si dice che Paracelso consigliasse l'uso della melissa per potenziare la memoria, mentre nel '600 l'acqua di melissa veniva considerata come un vero e proprio rimedio per tutti i malanni: dolori e spasmi, svenimenti e crisi di nervi. Ricca di flavonoidi, la melissa garantisce proprietà carminative e antispasmodiche. È un ottimo sedativo, ma è anche consigliata per contribuire alla cura di emicranie e dolori mestruali.

Il **biancospino** è una pianta della famiglia delle Rosaceae, che nell'antichità veniva considerata sacra e impiegata per adornare gli altari, in occasione delle cerimonie

nuziali e per celebrare danze e riti propiziatori. È un antiossidante naturale, favorisce il sonno ed esplica un'azione sedativa e rilassante. Il biancospino, inoltre, aiuta il sistema cardiovascolare e promuove la digestione.

L'**anice verde** è originaria dell'Asia e il suo nome, *Pimpinella anisum*, deriva dal greco *anisos*, non uguale, per esprimere la somiglianza ma la sostanziale diversità negli effetti con la pianta velenosa della cicuta. Tra le proprietà dell'anice verde c'è quella digestiva per il contenuto di anetolo.

Nel 1610 il missionario agostiniano Emmanuel de Villegas, porta con sé dal Messico una pianta chiamata **granadilla** e coltivata già da Incas e Aztechi. Il fiore di questa pianta ha delle caratteristiche che gli ricordano

subito la passione di Cristo: i filamenti centrali evocano la corona di spine mentre i tre stami ispirano il ricordo dei chiodi con i quali Gesù è stato messo in croce. È il fiore della **passiflora**. Le sue proprietà ne fanno un ottimo rimedio per combattere l'insonnia, in quanto i flavonoidi che contiene svolgono un'azione attiva sedativa in grado di favorire un sonno fisiologico e tranquillo.

Una leggenda riportata da Ovidio mette in relazione il nome della **menta** a quello della ninfa Myntha, che venne trasformata in pianta dalla gelosa moglie di Plutone, Proserpina. Al tempo dei Romani le spose intrecciavano i fusti della pianta di menta nelle corone nuziali per risultare gradite agli sposi. Questa pianta, grazie al suo alto contenuto di polifenoli, esercita un'azione rinfrescante, antisettica, balsamica e carminativa.

L'**ortica**, pianta erbacea perenne, originaria dell'Asia occidentale e dell'Africa, e appartenente alla famiglia delle Urticaceae, viene da sempre utilizzata nella medicina popolare per le sue proprietà diuretiche, astringenti e rinfrescanti. Consigliata anche in convalescenza, l'ortica è ricca di sali minerali e favorisce la eliminazione dei liquidi in eccesso, esercita un'azione antiinfiammatoria e stimola il sistema immunitario, anche grazie alla presenza delle vitamine A, C e K.

Le tisane rappresentano una sana abitudine che racconta di uno stile di vita attento alla natura e al rispetto dell'ambiente. Può essere dunque utile sapere che le bustine, una volta consumate, si prestano ancora a una molteplicità di usi, cosmetici e casalinghi. Con l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale, una volta asciugate, possono per esempio diventare un deodorante naturale per armadi e cassetti. Ancora umide possono, invece, essere usate per fare impacchi riposanti e rinfrescanti per la pelle del viso e, appoggiate sotto gli occhi, contribuiscono a creare una piacevole sensazione di relax. Infine, sono ottime anche per concimare le piante: basta lasciare asciugare i filtri e aprirli, mescolando il contenuto con il terreno per fertilizzare le piante del terrazzo o del giardino.



LE TISANE OHI VITA: per essere in sintonia con la natura

La tisana rappresenta una pausa dal ritmo frenetico delle nostre giornate, un tempo personale, un'abitudine che descrive un prendersi cura di sé all'insegna del relax e della sintonia con la natura.

La linea Ohi Vita offre una scelta di tisane dai bouquet aromatici e profumati, indicate per favorire il rilassamento e il riposo, la depurazione del corpo oppure la digestione, tutte preparate con ingredienti selezionati di prima qualità, raccolti secondo la stagionalità e provenienti da filiere controllate e tracciate in ogni fase produttiva.

Dall'incontro di passiflora, camomilla, melissa e biancospino nasce la Tisana Relax, un gesto semplice che predispone al riposo per le virtù rilassanti e carminative delle piante che la compongono.

Menta piperita, ortica e liquirizia insieme nella Tisana Detox danno vita a una piacevole bevanda utile per depurare l'organismo ed eliminare i liquidi in eccesso. Il gusto fresco e intenso della Tisana Dopo pasto deriva dal mix di anice, liquirizia, menta e camomilla che uniscono proprietà rilassanti e digestive preziose per il nostro organismo. Per trarre il massimo delle proprietà benefiche delle tisane, si consiglia di rispettare il tempo di infusione indicato sulla confezione e di prepararle sul momento, coprendo la tazza durante l'infusione, allo scopo di conservare tutta l'efficacia della bevanda.

Per saperne di più www.ohivita.it





OHI VITA | Salsa pronta

**BUONA, SOSTENIBILE, EQUILIBRATA.
I PRODOTTI DELLA LINEA OHI VITA SONO
PENSATI PER CHI PREFERISCE ALIMENTI
NEL SEGNO DEL BENESSERE E DEL RISPETTO
DELL'AMBIENTE, SENZA RINUNCIARE
ALLA QUALITÀ E AL GIUSTO PREZZO.**



Ecco perché la nostra salsa pronta di pomodorino ciliegino bio fa bene

Non tutti lo sanno, ma il pomodoro è un frutto pieno di benefiche proprietà nutrizionali. Molto ricco di licopene, una sostanza naturale della famiglia dei carotenoidi che protegge il nostro organismo e contrasta i processi di invecchiamento, il pomodoro è anche una buona fonte di vitamine, soprattutto vitamina C, fondamentale nel corretto funzionamento del nostro sistema immunitario, e vitamina A, importante per la salute di pelle, capelli e denti, e di potassio, che promuove il buon funzionamento dell'apparato muscolare. Inoltre aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo e ci protegge dagli effetti dell'invecchiamento.

Alleato di tutti regimi alimentari per il basso contenuto calorico, la salsa di pomodoro è il condimento più tipico, gustoso e profumato di tantissime ricette della nostra tradizione mediterranea. Nella Salsa pronta di pomodorino ciliegino della linea Ohi Vita, il sapore dolce e inconfondibile dei pomodori maturati al sole di Sicilia si accompagna all'aroma gentile del basilico fresco e al gusto fruttato dell'olio extravergine di oliva. Tutti ingredienti di prima qualità, rigorosamente biologici e trasformati entro poche ore dalla raccolta per garantire freschezza, sapore intenso e pienezza delle proprietà nutrizionali. Una vera eccellenza del gusto, certificata dal campo alla tavola.

MISTO RISO E LEGUMI OHI VITA

Tre varietà di riso incontrano il gusto delicato dei piselli e delle lenticchie rosse, per un piatto di facile preparazione, bilanciato e ricco di proteine vegetali, che si presta anche a tanti abbinamenti golosi.

Consumare insieme cereali e legumi, che contengono aminoacidi essenziali capaci di completarsi tra loro, significa assicurarsi un buon apporto di nutrienti facilmente digeribili dall'organismo, anche in termini di vitamine e sali minerali. Un pieno di energia per sostenere una vita attiva nel segno del benessere.



COMPOSTA CREMOSA DI ARANCE BIO OHI VITA

L'agrumo per eccellenza, l'arancia, con tutte le sue ricche proprietà benefiche e il suo gusto unico trova forma e sapore nella Composta cremosa bio con polpa e scorza della linea Ohi Vita. Ricca di vitamina C e di vitamina A, preziose per il nostro sistema immunitario soprattutto nella stagione fredda, la Composta cremosa di arance, con pochi semplici ingredienti tutti biologici, è perfetta per dolci e per crostate, ma anche da mangiare a colazione o a merenda sul pane, per uno snack goloso e salutare.

CIPOLLE BIO OHI VITA

Usate per moltissime preparazioni tipiche della nostra cucina, le cipolle sono apprezzate per le qualità organolettiche e per l'alto contenuto di sali minerali e vitamine. Ricche di acqua, zolfo, cromo e vitamina C, le cipolle hanno infatti poche calorie e possono essere consumate anche nelle diete per perdere peso e per disintossicarsi. La certificazione biologica delle cipolle della linea Ohi Vita garantisce la loro produzione senza sostanze nocive per l'organismo e nel pieno rispetto della biodiversità dell'ambiente rurale.



VeGé

LE RUBRICHE



PHOTO COURTESY @GIOVANNI GASTEL

Eco Chef **CLAUDIO SADLER** | Parola di food blogger **BENEDETTA ROSSI** | La cucina e i suoi oggetti **IL MATTARELLO** | Il tempo per la casa | **SACCHETTI GELO** | L'Italia in un piatto **LE CHIACCHIERE** | Per non sprecare **IL CATERING CIRCOLARE** | Beauty **IL FONDOTINTA** | Il tempo degli altri **TERRA DI TUTTI** | Il tempo di un caffè **MINA SETTEMBRE** | Il tempo dei bambini **IL MUSEO DEI BAMBINI** | Il tempo dell'arte **GIOVANNI GASTEL** | Il tempo delle donne **PROGETTO QUID** | #IoSonoVeGé **FRANCO FASSIO**

ECO CHEF | di **Giulia Marcesini**

La circolarità del saper fare in cucina secondo Claudio Sadler

CUCINA MODERNA IN EVOLUZIONE: L'APPROCCIO DELLO CHEF MILANESE È UN METODO **APERTO ALL'INNOVAZIONE**, NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE E DEL RECUPERO.

Il tratto comune della cucina di Claudio Sadler, stella Michelin a Milano e al Gusto By Sadler presso il Baglioni Resort Sardinia di San Teodoro in provincia di Sassari, è la costante ricerca dell'armonia, della semplicità e della leggerezza. Un delicato equilibrio tra fedeltà alle tradizioni della cucina regionale italiana e reinterpretazioni illuminate dalla creatività e dalla sensibilità artistica dello chef. Il tutto nel pieno rispetto della circolarità in cucina.

"Rifiuti zero" in cucina è un'ambizione in cui lei si riconosce?

Più che un'ambizione, per chi lavora in cucina, il "non si butta via niente" è sempre stata la prima regola.

Come è cambiata la gestione degli scarti in cucina? Esistono una cucina degli scarti e una cucina della sostenibilità?

Parliamo di un'unica cucina, quella del recupero, che esiste da sempre, e da sempre è basata su scelte economiche precise. Siccome la materia prima di qualità costa, lo chef deve impegnarsi in tutti i modi per recuperare tutte quelle parti che per fare determinati piatti non utilizza. E recuperando crea.

Quale ruolo pensa che avrà l'economia circolare nel futuro del food?

Uno spazio sempre più importante, soprattutto nella ricerca e nello sviluppo del food, sia dal punto di vista industriale che artigianale. Noi chef oggi dobbiamo fare

scelte sostenibili, responsabili, etiche e quindi circolari. Non ci sono altre scelte possibili.

Ultimamente le è capitato di sostituire alcune materie prime, facendo delle scelte più etiche e più rispettose verso l'ambiente?

Absolutamente sì, partendo da uno dei miei piatti più richiesti, il *foie gras*. Adesso scelgo il fegato da oche che non subiscono il gavage, ovvero la tortura dell'alimentazione forzata.

Quanto influisce il territorio e la scelta KMO nella definizione della sua cucina?

La mia non è una cucina di territorio, ma una cucina creativa che rivisita i piatti della tradizione italiana. Pertanto per me non pesa molto il km 0 quanto piuttosto le scelte - sempre basate sulla qualità - di produttori che seleziono con cura in tutta la Penisola.

Cosa significa fare cultura in cucina?

Saper offrire al cliente un piatto in grado di creare sensazioni e al tempo stesso suscitare emozioni. E spesso sono i piatti più semplici quelli che emozionano di più.

Cosa intende per "trasmettere al futuro"?

Oltre alla voglia di ripartire, alle nuove generazioni di chef vorrei trasmettere il messaggio di non fare cose complicate, ma di realizzare piatti che anche le altre persone possono apprezzare e gustare senza per forza dover fare elucubrazioni mentali troppo complesse.

Qual è il principale diritto del consumatore che uno chef deve sempre garantire?

La sicurezza alimentare e il sorriso di chi ti accoglie in sala.



FOOD BLOGGER | di Andrea Beghini

Benedetta Rossi porta tutti in cucina

TRA LE FOOD BLOGGER PIÙ AMATE E SEGUITE, **CONDUCE UN SEGUITISSIMO PROGRAMMA TV** E PORTA IN LIBRERIA IL SUO **NUOVO BESTSELLER** DOVE TROVANO SPAZIO ANCHE LE RICETTE E LE STORIE PERSONALI DEL SUO PUBBLICO.

Benedetta Rossi è una cuoca marchigiana che **conta 14 milioni di follower sulle varie piattaforme digitali**. Un successo imponente, un autentico fenomeno che nasce da una passione, quella per i fornelli, nata un po' per caso e un po' per gioco. Imparando, come capita a tanti, i segreti della cucina prima con la madre e con la nonna. Con l'apertura del suo primo blog, riesce in poco tempo a farsi apprezzare da un largo pubblico che la segue con passione, soprattutto per la semplicità con cui spiega e racconta le preparazioni a partire dalla scelta degli ingredienti. Apre, in seguito, anche un sito web e un canale YouTube, *Fatto in casa da Benedetta*, passando, dal 2018, sul piccolo schermo con un programma televisivo, *Fatto in casa per voi*, che registra ascolti che superano i 500mila telespettatori durante la messa in onda. **È la trasmissione più vista di sempre su Food Network.**

Dopo il successo travolgente dei suoi primi cinque libri, bestseller da oltre un milione di copie totali, Benedetta Rossi è recentemente tornata in libreria con un progetto editoriale ancora più ricco di suggerimenti, contenuti, immagini e curiosità. In *Fatto in casa da Benedetta* (Mondadori, 2021) dà voce anche al suo pubblico che diventa protagonista con ricette accompagnate da storie personali, divertenti ed emozionanti. Il tutto con l'obiettivo di trasmettere il suo stile di vita e di gastronomia semplice e appassionante.

Ma anche in grado di sorprendere per la ricerca di nuovi sapori e abbinamenti. **Benedetta Rossi è apprezzata**



proprio per la sua capacità di trasformare, con i giusti suggerimenti, una ricetta complessa in un procedimento alla portata di tutti, e per valorizzare anche i piatti più semplici e senza ingredienti di difficile reperibilità rendendoli gustosi, di facile realizzazione e con un tocco di personalità. Benedetta propone le sue ricette partendo dagli ingredienti che tutti abbiamo in casa, quelli che, cercando con cura nel frigorifero come nella dispensa, di solito non mancano mai. Con questi pochi elementi, con qualche aggiunta e, soprattutto, con buoni consigli e ottime tecniche di preparazione, ecco arrivare in tavola dei piatti di assoluta tradizione ma anche di innovativa realizzazione. Nel caso di qualche intoppo, come la necessità di sostituire un ingrediente con un altro, il suo blog è pronto a intervenire con i *Consigli furbi*. **Parola di Benedetta.**



LA NOSTRA CUCINA
Benedetta Rossi

Mondadori Editore

Seguici su



FONDAZIONE



ESISTONO
REGALI VIRTUALI
CAPACI DI TRASFORMARSI
IN EMOZIONI REALI.

Sorprendi una persona cara con un **dono unico e originale** scegliendo i **regali virtuali Telethon**: sosterrai la **ricerca sulle malattie genetiche rare** per permettere ai bambini che ne sono affetti di vivere le cose belle della vita. Regala il calore di un "Abbraccio forte", la gioia di "Andare in altalena" o un'altra delle cose belle della vita, puoi **personalizzare** il tuo dono con un messaggio e una foto e **inviarlo via email** come **ecard**, oppure **consegnarlo a mano** scegliendo la **cartolina PDF stampabile**.

Scopri tutti i regali su shop.telethon.it/regali-virtuali
DONA UN'EMOZIONE GRANDE COME IL FUTURO.

IL TEMPO PER LA CASA | di Ludovica Fratta



Conservare per non sprecare: l'utilità dei sacchetti gelo

GRAZIE A LORO VERDURE, CARNE E PESCE SONO SEMPRE A DISPOSIZIONE NEL NOSTRO SURGELATORE.

Congelare gli alimenti, crudi o cotti che siano, rappresenta un modo molto comodo per conservarli e averli a disposizione per lungo tempo e quando occorrono. Ma occorre congelarli bene, perché non perdano proprietà nutrizionali, gusto e consistenza, e soprattutto non sviluppino sostanze dannose per la nostra salute.

Per questo è importante rispettare alcune semplici regole e accortezze, anche igieniche. In primo luogo, la trasformazione in ghiaccio della componente acquosa comporta un aumento in termini di volume dell'alimento, perciò occorre utilizzare contenitori sempre puliti e preferibilmente nuovi, e soprattutto adeguati alla quantità di cibo che si vuole conservare. Sono ottimi i barattoli in vetro per contenere salse e liquidi, le vaschette di alluminio per le pietanze (a meno che non contengano limone e pomodoro crudo che si potrebbero legare all'alluminio) e i sacchetti gelo per la carne, il pesce e le verdure.

Per la carne fresca, è meglio congelare fette singole o monoporzioni che consentono una conservazione più sicura e riducono lo spreco al momento dell'uso. Per il pesce, il congelamento dovrà avvenire sempre dopo l'eviscerazione, un accurato lavaggio e l'asciugatura. Quanto alle verdure, invece, occorre ricordare che è meglio non congelare quelle a foglia verde, cetrioli, cipolle, pomodori e patate: questi alimenti è meglio acquistarli già surgelati (a temperature maggiori). Anche per la pasta fresca si consiglia di utilizzare i classici sacchetti da freezer, aggiungendo un po' di farina per evitare che si attacchi. È sempre bene cercare di togliere più aria

possibile dal sacchetto, in modo che gli alimenti possano conservarsi meglio e più a lungo, senza il rischio di alterarsi. Inoltre, indicare su un'etichetta il tipo di prodotto e la data di congelamento può rivelarsi utile per non "dimenticare" qualcosa nel freezer.

Anche gli alimenti congelati, infatti, devono essere consumati entro un determinato tempo che varia a seconda dell'alimento, ma anche del buon funzionamento del congelatore di cui si dispone.

E quando si decide di consumarli, il modo migliore è quello di riporli in frigorifero alcune ore prima del consumo, così che possano scongelarsi lentamente, ricordando che gli alimenti scongelati non possono più essere ricongelati, perché possono diventare nocivi per la salute.

CI PENSA VÉGÉ

Togliere l'aria dai sacchetti, congelare le quantità di cibo che si andranno a consumare per evitare sprechi e apporre un'etichetta con su scritta la data del congelamento. Semplici attenzioni per conservare gli alimenti in tutta sicurezza. Ai sacchetti pensa Végé, che offre una scelta di sacchetti gelo, piccoli, medi e grandi, per le diverse esigenze.



L'ITALIA IN UN PIATTO | *di Giulia Marcesini***CHIACCHIERE - La ricetta***Ingredienti (4 persone)*

200 gr di farina 00, 2 uova intere, 1 dl di vino bianco, Mezza bustina di lievito in polvere per dolci e 1 bustina di vanillina, 2 cucchiaini di zucchero bianco, 1 cucchiaino di olio di semi di girasole, 30 gr di burro, 1 pizzico di sale e zucchero a velo

Disporre la farina a fontana e mettere al centro le uova, il burro fuso, il sale, l'olio e gli altri ingredienti. Mescolare con la forchetta partendo sempre dal centro. Lavorare l'impasto fino a renderlo consistente e liscio, ma anche morbido. Formare un panetto, coprirlo con un telo e lasciarlo riposare a temperatura ambiente per 30 minuti circa. Dividere l'impasto in varie parti e stendere con il mattarello una sfoglia sottilissima oppure, con la macchina per la pasta, passare l'impasto più volte fino al livello 5. Adagiare le sfoglie su un piano da lavoro infarinato e ricavarne strisce larghe e lunghe 8/10 cm. Inciderle al centro con la rotella dentata della pizza e ricavarne tante striscioline. Friggere le chiacchiere in una padella con abbondante olio di semi bollente senza sovrapporre, scolarle quando sono dorate, adagiarle su un piatto ricoperto di carta assorbente e lasciarle raffreddare prima di cospargerle con abbondante zucchero a velo.

Una piacevole "chiacchierata"

LE GUARDI E TI STRAPPANO UN SORRISO, LE ASSAGGI E SONO BUONISSIME. DOLCI E FRIABILI, DAL COLORE DORATO, CON UNA TIPICA FORMA RETTANGOLARE A STRISCE O A FIOCCO, HANNO UN SAPORE UNICO E INCONFONDIBILE CHE VIENE CELEBRATO OGNI ANNO SULLE NOSTRE TAVOLE DURANTE IL CARNEVALE.

Sono chiacchiere in Basilicata, Campania, Puglia, Calabria e oltre che a Milano, ma nel Lazio e nelle Marche diventano frappe, si chiamano sossolle, galani o crostoli in Veneto, grostoli in Trentino, bugie in Liguria e Piemonte, cenci e crogetti in Toscana, meglio se preparati con il Vin Santo. A Bologna diventano sfrappole, intrigoni a Reggio Emilia, fiocchetti in Romagna, in Sardegna sono note come meraviglie, mentre in Sicilia prendono il nome di testi dei turchi. Qualsiasi sia il nome che, lungo lo stivale, venga loro attribuito, queste striscioline di pasta preparate con farina, burro, zucchero, vanillina, uova e un goccio di vino o liquore, fritte e cosparse di zucchero semolato o a velo, a volte passate al forno, rappresentano il dolce più consumato durante il carnevale.

La tradizione delle chiacchiere di carnevale accoglie usanze davvero molto antiche la cui origine risale alle frictilia, i dolci fritti nel grasso che gli antichi Romani usavano prepararsi proprio durante il periodo del loro calendario

che, successivamente, sotto la chiesa cattolica, è diventato il carnevale, ovvero quello dei Saturnali. Secondo una delle tradizioni più accreditate, fu Raffaele Esposito, cuoco di corte della regina Margherita di Savoia, che, alla richiesta di preparare un dolce da gustare durante una chiacchierata della regina con gli ospiti, realizzò questa gustosa preparazione battezzandola proprio con il suo nome attuale. Da allora, le chiacchiere si sono diffuse in tutta Italia, moltiplicandosi in varianti sfiziose, anche ripiene di marmellata o cioccolato. Nel Veneto, per esempio, così come in Friuli, si deve sentire la grappa nell'impasto, mentre nei galani veneziani e veronesi spesso la grappa viene sostituita con il vino bianco o il rosolio. A volte prevale l'uso dello zucchero semolato, a volte si sceglie quello a velo, lo strutto spesso figura tra gli ingredienti non solo per la frittura, ma anche nell'impasto. Insomma, in qualunque zona d'Italia ti trovi a festeggiare il carnevale, buona chiacchierata!

PER NON SPRECARRE | di Matteo Mochi



Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo

Il catering mette la circolarità nel piatto

PARTIRE DAL CIBO PER SVILUPPARE UN CAMBIO DI PARADIGMA ECONOMICO IN CHIAVE CIRCOLARE SIGNIFICA RIPORTARE L'ATTENZIONE ALLA BIODIVERSITÀ, ALLE COMUNITÀ, ALLA QUALITÀ DELLE RELAZIONI E ALLA SOSTANZA DEI COMPORTAMENTI.

Circular Economy for Food Catering è un innovativo progetto di ricerca sviluppato dal Laboratorio di Sostenibilità ed Economia Circolare dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo con l'obiettivo di ridurre l'impatto negativo su clima e ambiente delle diverse fasi del lavoro di preparazione e organizzazione dei catering, valorizzando al massimo le potenzialità di ogni singolo ingrediente che compone il menù. Il team composto dal professore di Systemic Design for Circular Economy presso l'ateneo di Pollenzo, Franco Fassio, con Annalisa Sivieri e Alessandra Savina, in collaborazione con Bibendum Group, azienda specializzata nell'accoglienza gastronomica e nell'organizzazione di eventi di qualità, ha identificato un'azione che prevede la messa in campo delle 3C che caratterizzano la visione dell'Università di Pollenzo sull'economia circolare applicata al *food system*: Capitale, Ciclicità e Coevoluzione.

Spiega Franco Fassio: "In un contesto mondiale in cui è necessario un cambio di paradigma economico-culturale al fine di evitare di compromettere irreversibilmente i rapporti con il miglior fornitore di materia prima che il genere umano conosca, ovvero la Natura, è necessario fermarsi e ripensare, come ha fatto Bibendum, al proprio modello di sviluppo. Partire dal cibo per sviluppare un cambiamento dei consumi in chiave circolare significa riportare l'attenzione alla biodiversità, alle comunità, alla qualità delle relazioni e alla sostanza dei comportamenti".

Gaia Lapini, Amministratore Delegato di Bibendum Group: "I catering possono diventare un veicolo di sensibilizzazione di un'economia rigenerativa, sistemica e resiliente: una metafora della convivenza dell'uomo con gli ecosistemi". Il progetto punta, quindi, a creare un servizio innovativo interamente sviluppato con un approccio di economia circolare, di riduzione dell'impatto ambientale, di innovazione sociale e con funzioni educative e comunicative, "con l'obiettivo di mettere in circolo conoscenze, buone pratiche e la responsabilità di uno sviluppo sostenibile".

i 7 punti chiave della Ciclicità

Ecco come funziona e si mette in pratica il modello di Circular Economy for Food Catering.

- La scelta degli ingredienti;
- la scelta dei fornitori delle materie prime;
- la preparazione delle pietanze improntata alla riduzione al minimo del consumo di acqua, energia e dello spreco di parti edibili;
- la scelta di materiali biodegradabili e compostabili o riutilizzabili;
- l'ottimizzazione della logistica delle merci e la mobilità delle persone;
- il monitoraggio della raccolta differenziata delle eccedenze fino alla sua finale valorizzazione;
- il servizio quale strumento di narrazione finalizzata alla consapevolezza.

BEAUTY | di Ludovica Fratta

Naturale come il fondotinta. Quello giusto



TRA I COSMETICI
IL PIÙ IMPORTANTE
E IRRINUNCIABILE PER
UN COLORITO UNIFORME
E OMOGENEO, LA BASE
IDEALE PER UN TRUCCO
PERFETTO.

La cosmetica è la scienza del cosmo della donna, diceva *Karl Kraus*, giocando su un certo amore femminile per la superficie. Ma, al netto del risvolto umoristico, non si può negare che la superficie abbia la sua importanza e che la cosmetica sia davvero portatrice di armonia, ordine e una certa qual simmetria che, da sempre, sono preludio e promessa, quando non assicurazione, di bellezza e fascino.

Naturalmente in base ai canoni che moda e cultura di volta in volta indicano. Se per le donne dell'Antico Egitto, come la splendida Cleopatra per esempio, la bellezza consisteva in un viso pallidissimo da sbiancare a forza di caolino, nel corso del 1700 guance rosse ben definite spiccavano sui volti bianchi e lucidi di olii, farine e burro di cacao di uomini e donne della corte, mentre un secolo e mezzo dopo la pelle abbronzata, fino a quel momento vista come caratteristica popolare perché segno di lavoro all'aperto, diventa invece *upper class* e indice di buona salute, viaggi e tanto tempo libero. Nella nostra società multiculturale e multi-etnica i canoni della moda sono per fortuna molto ampi e soprattutto *tailor made*, l'elemento *trendy* non risiedendo più nella sofisticazione dell'aspetto, quanto piuttosto nella valorizzazione e armonizzazione dei tratti individuali, come segno di bellezza, consapevolezza e identità espressiva. "La cosa migliore è sembrare naturali. Ma ci vuole un sacco di trucco per sembrare naturali", avverte lo stilista americano Calvin Klein. Lo sanno bene le donne italiane che, secondo una recente ricerca dell'Osservatorio Beauty dell'Oreal, si distinguono

tra le Europee per essere le più attente alla bellezza e alla cosmetica e le più disposte a concepire la cura di sé come un piacere soprattutto personale (69%).

Tra i cosmetici quello più importante e irrinunciabile per raggiungere una attraente naturalità è il fondotinta: ne basta un velo per ottenere un incarnato omogeneo, uniforme e levigato, coprendo tutte le piccole discromie della pelle, più accentuate nella stagione invernale. Con qualche semplice consiglio sarà ancora più facile scegliere il prodotto giusto: il fondotinta deve essere il più possibile simile all'incarnato; deve uniformare e non colorare; per trovare la sfumatura adatta occorre provarlo sulla guancia, vicino al collo, dove si può cogliere il reale tono dell'incarnato; la scelta della *texture*, fluida, compatta, in stick o in polvere, dipende dal tipo di pelle e dall'effetto coprente che si intende ottenere; per le imperfezioni localizzate, occhiaie e piccole macchie della pelle, è necessario anche il correttore insieme al fondotinta.

Ma solo una pelle pulita e correttamente idratata può garantire il tanto desiderato effetto naturale. Una maschera veloce da realizzare in casa può aiutare: basta un po' di yogurt bianco da mescolare con due cucchiaini di succo di limone (biologico è meglio). Distribuire sul viso e lasciare agire una ventina di minuti, quindi sciacquare con acqua tiepida per una pelle liscia e luminosa. La base perfetta per il vostro trucco preferito.

IL TEMPO DEGLI ALTRI | *di Andrea Beghini*



La rivoluzione sostenibile firmata Terra di Tutti

L'IMPRESA SOCIALE DI CAPANNORI IN PROVINCIA DI LUCCA RACCOGLIE MATERIALI USATI E LI FA RINASCERE GRAZIE AI LABORATORI ARTIGIANI CHE ATTIVA CONNETTENDO SAPER FARE, RIUSO E CREATIVITÀ.

Terra di tutti (www.terraditutti.it/) nasce nel 2018 grazie al contributo della Cooperativa Sociale Odissea di Capannori e diventa operativa nel 2019 con l'obiettivo di sostenere l'artigianato e il suo saper fare... il tutto, producendo economia circolare a partire da materiali e prodotti scartati dalle aziende o dalla comunità.

L'obiettivo principale è quello di tessere relazioni tra le imprese e le persone del territorio per contribuire a creare una filiera virtuosa orientata a minimizzare gli scarti e gli impatti ambientali, trasformando un potenziale danno per l'ambiente in nuovi oggetti utili e belli. In questo senso, le prime attività avviate dall'impresa sociale hanno riguardato lo sviluppo di laboratori artigianali interculturali e di riuso creativo con il coinvolgimento di migranti, operatori sociali e artisti. Successivamente, Terra di Tutti ha cominciato a partecipare a

fiere ed eventi e a sviluppare collezioni personalizzate per le realtà del mondo profit e non-profit come Emergency e Amnesty International. Nell'agosto 2019, viene inaugurato il laboratorio di produzione suddiviso in tre aree: sartoria, stamperia/serigrafia e restauro del legno. Mentre, a partire da settembre dello stesso anno, Terra di Tutti collabora con il Laboratorio di Design per la Sostenibilità dell'Università di Firenze.

Le aziende e le attività commerciali possono donare i propri scarti, le persone quello che non usano più, quindi le associazioni e i designer si attivano per proporre forme di collaborazione e, soprattutto, gli artigiani hanno la possibilità di trasmettere i segreti del loro lavoro nel rispetto dell'ambiente. I laboratori sviluppano progetti personalizzati per privati e aziende mettendo in collegamento il settore

profit e l'impresa sociale. A partire dalle attività di stampa con le collezioni delle carte e dei tessuti realizzate con matrici in legno che consentono di semplificare la produzione, pur mantenendo la diversità e l'unicità di ogni singolo oggetto. La sartoria è, invece, il luogo della trasformazione dei tessuti e uno dei punti di forza di Terra di Tutti: abili mani, provenienti da ogni luogo del pianeta, che parlano la stessa lingua per realizzare abiti, accessori e ogni sorta di creatività. Il laboratorio di restauro del legno, infine, recupera sedie in disuso, mobili fuori moda e altri oggetti a fine vita: verniciature antiche a base vegetale e pigmenti naturali sono la base per la realizzazione di arredi, ma anche per piccole riparazioni, oggetti in serie e prototipi aziendali che definiscono, una volta per tutte, la creazione di oggetti e non di cose.

IL TEMPO DI UN CAFFÈ | Mina Settembre di Antonia Pietragrua



EMPATICA E GENEROSA, CAOTICA E AFFASCINANTE, L'ASSISTENTE SOCIALE NAPOLETANA, NATA DALLA PENNA DI MAURIZIO DE GIOVANNI, E INTERPRETATA DA SERENA ROSSI, PER LA REGIA DI TERESA ARISTARCO, TORNERÀ PRESTO SUGLI SCHERMI CON LA SECONDA SERIE. ABBIAMO CHIESTO AL SUO PRIMO LIBRO DI RACCONTARCI QUALCOSA DI LEI.

Quando disagio sociale e solitudine sono casi da risolvere

A tracciare un bilancio della vita di Mina, potrebbe andare meglio.

A quarantadue anni era sola, e viveva ancora nella cameretta di quand'era ragazzina. Un matrimonio fallito alle spalle, una passione sociale che aveva fortemente voluto diventasse una professione, che peraltro non le avrebbe mai consentito una brillante carriera, né tantomeno l'indipendenza economica che aveva millantato.

Il rapporto con la madre Concetta non è dei più sereni.

Tra sé e sé dava a Concetta un nome: il Problema.

Oltre al Problema Uno, esiste anche il Problema Due.

Perché Mina era l'incerta, insicura portatrice di un meraviglioso avanzale che non si rassegnava alla quinta misura di reggisenò contenitivo nel quale cercava di costringerlo da quando aveva 16 anni.... Non che per il resto Mina fosse brutta, anzi.... I capelli lucidi e corvini, gli zigomi alti, gli occhi neri e profondi meritavano sicuramente attenzione: ma il Problema Due, quello era assolutamente unico.

La maggior parte del tempo lo trascorre nel suo ufficio al consultorio Quartieri Ovest.

Il consultorio aveva sede in un fatiscente palazzo alla fine di un fatiscente vicolo, con un paio di fatiscenti negozi al piano terra e un fatiscente androne buio, al cui angolo c'era una fatiscente guardiola che avrebbe, per coerenza, dovuto ospitare un fatiscente portinaio. La continuità era interrotta proprio dalla personalità del titolare del ruolo, in clamorosa controtendenza con il luogo....

Per fortuna, come collega, c'è il dottor Domenico Gambardella, per gli amici Mimmo.

Mina ricordava quando se lo era ritrovato davanti, improvviso come un raggio di sole e identicamente abbagliante, una borsa in mano e un camice nell'altra, impacciato, spettinato e affascinante come un cucciolo randagio....

C'è sempre anche l'ex marito Claudio De Carolis, magistrato, a cui Mina può ricorrere in caso di bisogno.

De Carolis non era di quelli che voleva la scorta, anche per questo aveva scelto di evitare un certo tipo di indagini, preferiva occuparsi dei delitti passionali, gli scoppi d'ira, le violenze morali, le schiavitù domestiche.

Senza contare l'aiuto che riceve dalle sue tre più care amiche d'infanzia, Greta, Luciana e Delfina.

Spesso Mina aveva coinvolto le amiche per dare una mano a chi si trovava, nell'area del consultorio, con le spalle al muro. La competenza professionale di Greta, le conoscenze altolocatissime di Delfina e, con maggiore riluttanza, i soldi di Luciana erano spesso risorse che si rivelavano risolutive.

La vera forza di Mina proviene dal sentirsi vicina a tutte quelle persone che, anche in condizioni difficili, non si arrendono mai.

Decine, centinaia di persone che affrontavano a muso duro una nuova giornata dall'esito per i più molto incerto. Una battaglia quotidiana contro un destino che sembrava segnato. La voglia di riguadagnarsi una possibilità, scavando a mani nude nella roccia del pregiudizio e dell'egoismo.

IL TEMPO DEI BAMBINI | di Simona Renata Fassone



Giochiamo al museo?

IN TUTTE LE NOSTRE CITTÀ GLI SPAZI ESPOSITIVI APRONO LE PORTE AI VISITATORI PIÙ PICCOLI CON INIZIATIVE PENSATE PER LORO: VISITE DIDATTICHE E GIOCHI PER IMPARARE I SEGRETI DELLA SCIENZA E LA BELLEZZA DELL'ARTE.

Fa freddo ed è buio presto. Diventa difficile uscire all'aria aperta con i propri bambini e trovare nuove occasioni per trascorrere un bel tempo insieme a loro che sia divertente e di qualità. Perché non visitare i musei della propria città assieme ai piccoli di casa? Scommettiamo che saranno entusiasti della proposta e che finiranno per diventare veri appassionati!

A Milano il **Museo di Scienza e Tecnologia Leonardo da Vinci** è una vera e propria istituzione fin dal 1953, anno della sua fondazione da parte di Guido Ucelli di Nemi, imprenditore e mecenate. Generazioni di milanesi si sono avvicendate lungo i corridoi del museo per ammirare le macchine di Leonardo, marchingegni lignei costruiti da sapienti artigiani sulla base dei codici del genio di Vinci. Grandi e piccini possono meravigliarsi di fronte

a locomotive e aerei nella sezione trasporti e persino sostare dentro il sommergibile Toti, un vero sottomarino della Marina Militare. Per non parlare del vero frammento lunare esposto nel padiglione astronomico. Difficile non tornarci!

A pochi passi altri due luoghi affascinanti e impedibili, il **Planetario** nei giardini di corso Venezia e il **Museo Civico di Storia Naturale** con i suoi diorami e lo scheletro di dinosauro a grandezza naturale. Il **MUBA - Museo dei Bambini**, nella Rotonda di Via Besana, è il paradiso dei bambini milanesi.

A Torino, la **GAM** offre programmi di visita e laboratori sulla grande arte del Novecento attraverso un *edutainment* di qualità a misura di famiglia. E poi, sempre a Torino, c'è il **Museo del Cinema** che rapisce i nostri bambini, li stacca dai videogiochi e fa vivere loro la

meraviglia antica del grande schermo. Il **MUSE** di Trento è un museo scientifico di enorme fascino. Ha una vocazione fortemente didattica e per questo ha un rapporto privilegiato con le scuole. In occasione delle vacanze di Natale, propone alle famiglie una caccia al tesoro scientifica, un laboratorio fai da te e un viaggio alla scoperta della ...cacca!

A Genova impossibile non portare i nostri figli all'**Acquario** più grande d'Europa, dove rimarranno incollati agli enormi acquari dei cetacei e dei delfini. **Palazzo Strozzi** a Firenze offre alle famiglie un kit scaricabile dal sito del museo, per una visita in autonomia secondo il ritmo e le esigenze di ciascuno, a partire dai più piccoli. Con il kit si può: osservare, inventare, imparare e creare per condividere l'esperienza della visita alla mostra con tutta la famiglia. In alternativa, è possibile usufruire anche di laboratori e visite guidate pensate per fasce d'età. Vietato l'ingresso agli adulti! A meno che non siano accompagnati da un bambino. È questa la singolare regola di **Explora** a Roma, uno spazio di 2.000 mq con tante aree tematiche per conoscere scienza e società attraverso il gioco e l'immaginazione. In questo grande padiglione i bambini sono invitati a sperimentare in piena libertà, senza vincoli né percorsi predefiniti. Un vero paradiso!

Alla **Città della Scienza** di Napoli è possibile festeggiare il compleanno del proprio bambino e avventurarsi alla scoperta del corpo umano con Corporea, o dei misteri dell'universo con un affascinante Planetario 3D.

Nella meravigliosa Ortigia sorge il museo per bambini **Archimede di Siracusa**, dedicato alla figura dell'illustre scienziato dell'antichità. E poi a Verona, la città di Romeo e Giulietta, si trova il **Children's Museum** dove si può giocare con l'arte, la scienza e la creatività, a patto di entrare senza scarpe e con un paio di calzini di scorta.

IL TEMPO DELL' ARTE | di Davide Vivaldi

Giovanni Gastel, il ritrattista del mondo

LA TRIENNALE DI MILANO RENDE OMAGGIO AL GRANDE FOTOGRAFO SCOMPARSO NEL 2021 CON DUE MOSTRE CHE RACCONTANO DUE LATI DELLA SUA MULTIFORME CARRIERA DEDICATA A RITRARRE LA BELLEZZA CHE LO CIRCONDAVA, NELLE PERSONE E NEGLI OGGETTI.



Giovanni Gastel, *I gioielli della fantasia*, 1991 - dal progetto della Daniel Swarovski Corporation
© Eredi Giovanni Gastel - Regione Lombardia / Museo di Fotografia Contemporanea, Milano-Cinisello Balsamo

The people I like © Eredi Giovanni Gastel | Da sin. Barack Obama, Stefano Boeri

Due percorsi espositivi per raccontare un fuoriclasse della fotografia recentemente scomparso, nato e vissuto a Milano e capace di coniugare l'impegno professionale nel mondo della moda e la ricerca personale. **Triennale Milano** rende omaggio a **Giovanni Gastel** (1955 - 2021) attraverso **due mostre** visitabili fino al 13 marzo 2022.

The People I Like - realizzata in collaborazione con il **MAXXI - Museo nazionale delle arti del XXI secolo** - presenta **oltre 200 ritratti** di persone del mondo della cultura, del design, dell'arte, della moda, della musica, dello spettacolo e della politica incontrati da Gastel nel corso di una carriera quarantennale. Tra i personaggi ritratti figurano Barack Obama, Marco Pannella, Franca Sozzani, Giorgio Forattini, Ettore Sottsass, Germano Celant, Mimmo Jodice, Bebe Vio, Bianca Balti, Roberto Bolle, Fiorello, Zuccherò, Tiziano Ferro, Vasco Rossi, Monica Bellucci, Carolina Crescentini, Miriam Leone, Luciana Littizzetto, Mara Venier.

I gioielli della fantasia, in collaborazione con il Museo di Fotografia Contemporanea, presenta invece uno dei primi lavori che ha dato a Giovanni Gastel la notorietà internazionale. Sono infatti esposte 20 immagini appartenenti a un più ampio progetto commissionato all'autore da Daniel Swarovski Corporation nel 1991 per l'omonimo libro e la mostra di gioielli del XX secolo,

entrambi curati da Deanna Farneti Cera.

"Giovanni Gastel è stato un sofisticato ritrattista del mondo - afferma **Stefano Boeri**, Presidente di Triennale Milano - Non solo visi, ma corpi, mode, gioielli, tessuti, ambienti. Con un sorriso, faceva sembrare facile il gesto infallibile e preciso di un grande fotografo. Il suo lavoro si è intrecciato più e più volte con i percorsi di Triennale, cui aveva regalato idee, progetti e ispirazioni. Con queste due mostre la nostra istituzione rende il primo doveroso omaggio a questo genio generoso e scanzonato che Milano e l'arte hanno perso, troppo presto."

The People I Like

1 dicembre 2021 - 13 marzo 2022

A cura di **Uberto Frigerio**

Progetto di allestimento di **Lissoni Associati**

Prodotta da **Image Service** in collaborazione con il **MAXXI**

I gioielli della fantasia

1 dicembre 2021 - 13 marzo 2022

In collaborazione con **Museo di Fotografia Contemporanea**

Biglietti: 8 euro per visitare entrambe le mostre

Orari di Triennale Milano: martedì - domenica

IL TEMPO DELLE DONNE | di Silvia Governo



Progetto Quid. La creatività degli scarti nel settore della moda

Progetto Quid è un'impresa sociale che crea capi di abbigliamento e accessori a partire dalle eccedenze di produzione. Le collezioni sono rese uniche grazie al lavoro di donne con un passato di fragilità, che trovano in Quid un'opportunità di riscatto sociale ed economico. I capi rappresentano un **modello di economia circolare degli scarti**, fornendo un prodotto di moda etico e sostenibile. E bello da indossare. Con **Quid** etica ed estetica si uniscono e il recupero di materiali di scarto procede di pari passo con il recupero di persone con trascorsi di fragilità.

L'azienda nasce a Verona nel 2012 come Associazione di Promozione Sociale, su iniziativa di cinque amici appassionati di moda e con una particolare attenzione ai bisogni della comunità. L'idea generò entusiasmo fin da subito "perché significava fare qualcosa di nuovo nella nostra città e soprattutto metteva insieme ambiti così diversi come **la moda, il sociale e la sostenibilità economica**", racconta **Anna Fiscale**, ideatrice, Presidente e CEO di Progetto Quid.

Oggi Quid rappresenta una realtà importante della moda il cui volume e impatto sono in costante crescita: dalle prime 5 persone inizialmente coinvolte, oggi si possono contare **118 dipendenti** e il raggiungimento nel **2019** di un **fatturato di 3.5 milioni di euro**.

I tessuti presenti nei magazzini di Quid rappresentano la **soluzione a una criticità del settore moda**. Utilizzando rimanenze di tessuto di collezioni stagionali e scarti di produzione altrimenti destinati al macero, l'azienda è in grado di creare pezzi in edizione limitata, riuscendo a declinare la produzione a seconda del materiale recuperato. I tessuti vengono raccolti attraverso una rete di aziende che permettono di acquistarli a prezzi molto vantaggiosi oppure attraverso delle donazioni dirette. I partner sono aziende e tessutai attenti alla sostenibilità, che riconoscono come **valore aggiunto il dare una seconda vita al loro tessuto**.

Quid vede **la fragilità come punto di partenza dell'intero processo**

UNA LINEA DI ABBIGLIAMENTO CHE DÀ UNA SECONDA VITA A TESSUTI DI SCARTO, UN'IMPRESA SOCIALE CHE OFFRE OPPORTUNITÀ DI LAVORO E INCLUSIONE A DONNE CON FRAGILITÀ. QUESTO È PROGETTO QUID, UN MODELLO DI SOSTENIBILITÀ TUTTO DA INDOSSARE

produttivo. L'impresa assume quindi un ruolo di aiuto nell'**inserimento lavorativo**, fornendo **formazione** e garantendo una **crescita** del profilo professionale. Il riconoscimento e la coltivazione del **talento di persone resilienti** diviene essenziale nella produzione e nel valore del brand Quid. Anna sottolinea come l'obiettivo centrale non sia "la massimizzazione del profitto, ma la massimizzazione dell'impatto, ovvero la capacità di creare sempre nuove opportunità di lavoro e inclusione".

#IoSonoVéGé | testo di **Franco Fassio**

Come possiamo condurre uno stile di vita più "circolare" in cucina?

LO ABBIAMO CHIESTO A FRANCO FASSIO, PROFESSORE ASSOCIATO PRESSO L'UNIVERSITÀ DI SCIENZE GASTRONOMICHE DI POLLENZO CHE HA CURATO, PER REGIONE PIEMONTE, INSIEME AL LABORATORIO DI SOSTENIBILITÀ ED ECONOMIA CIRCOLARE DELL'ATENEO, LA SEZIONE SULLA CIRCULAR ECONOMY FOR FOOD PRESENTE SUL SITO WEB "UNA BUONA OCCASIONE" (WWW.UNABUONAOCcasione.it). ECCO ALCUNI SUOI BUONI CONSIGLI.

Adotta la circolarità in cucina. Capita a tutti di avanzare ogni tanto del cibo, ma prima di buttarlo prova a riutilizzarlo in maniera creativa. Lo sapevi che molti piatti della tradizione italiana sono nati nell'atto di ricombinare avanzi? Ad esempio, i Ravioli del Plin - il termine Plin significa pizzicotto in dialetto piemontese e sta a indicare il caratteristico gesto del pizzicare la pasta con le dita per racchiudere il ripieno tra un raviolo e l'altro - nascono nel Novecento nel territorio delle Langhe, del Monferrato e del Roero (Piemonte, Italia) come piatto a base di pasta fresca all'uovo ripiena di carne e verdure stufate avanzate dal giorno prima. Ma possiamo andare ancora più indietro nel tempo con le più internazionali Meatball (in italiano, Polpette), un piatto nato in epoca romana, tra il 25 a.C. e il 35 a.C., utilizzando carne lessa avanzata da vari tagli di differenti animali.

Pianifica i pasti settimanali. Un altro modo di mettere in atto la circolarità in cucina sicuramente comprende la pianificazione attenta dei pasti settimanali, in maniera che gli avanzi di un pasto possano diventare input per i piatti dei giorni successivi. Attuando questo comportamento si evita lo spreco causato dal comprare cibo in eccesso, avendo inoltre l'opportunità di creare una gran varietà di piatti con una minima quantità di spesa.

Valorizza gli scarti non più edibili. Quando alcuni ingredienti non sono più commestibili, possono trovare una "seconda vita", ed essere usati per altre finalità. Ad esempio, i fondi del caffè possono essere aggiunti al terriccio nei vasi o al suolo del giardino come fertilizzante. Essi contengono azoto e altri minerali che arricchiscono il contenuto nutritivo del suolo, aiutando non solo le piante di casa a crescere, ma anche a ridurre la quantità di materiale organico che diventerà rifiuto.

Non vergognarti di chiedere di portare a casa gli avanzi. La cosiddetta Doggy Bag è un pratica che andrebbe promossa maggiormente, visto che i ristoranti sono tenuti a buttare il cibo che viene avanzato dai clienti, e per questo motivo si rivela un'altra opportunità per ridurre lo spreco alimentare. In questo modo, potrai gustarti le pietanze avanzate a casa e aiuterai a ridurre lo spreco di cibo.

Valorizza, quando possibile, gli scarti domestici derivanti dal cibo tramite il compostaggio domestico, il quale può rivelarsi una risorsa importante per la coltivazione domestica di ortaggi e piante.



Systemic Designer, Professore Associato presso l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (UNISG), Delegato per le Politiche di Sostenibilità dell'Ateneo (RUS e ASviS) e per le Relazioni con le Aziende (Network UNISG) e la Regione Piemonte. È docente di Systemic Design, EcoDesign, Circular Economy for Food, Scienze della Progettazione Gastronomica, Food Packaging, Company Creation.

KIMBO®

il Caffè di Napoli

PREMIUM
SELECTION

Scopri la nuova
BARISTA EXPERIENCE
CAPSULE IN ALLUMINIO
COMPATIBILI NESPRESSO®* ORIGINAL



Con le nuove capsule **compatibili Nespresso®* Original in alluminio**, che si aggiungono alle attuali capsule in plastica, Kimbo unisce l'inconfondibile qualità del suo caffè alla tecnologia in alluminio, che ne preserva al meglio l'autentico aroma.

Nasce così un caffè **buono e cremoso come quello del bar**, da provare in **tre esclusive miscele**.

Prova la straordinaria miscela

ESPRESSO BARISTA 100% ARABICA

con aroma di pan tostato
e note di fiori freschi

TOSTATURA **9/13**
MEDIO SCURA INTENSITÀ



Scopri il gusto della tradizione con

BARISTA ESPRESSO NAPOLI

equilibrato e corposo, con sentori
di biscotti appena sfornati

TOSTATURA **10/13**
MEDIO SCURA INTENSITÀ



Gusta l'irresistibile intensità di

ESPRESSO BARISTA RISTRETTO

cremoso e intenso
con note di cioccolato fondente

TOSTATURA **12/13**
SCURA INTENSITÀ



www.kimbo.it



KIMBO®

il Caffè di Napoli

*Questo marchio non è di proprietà di Kimbo



FACCIAMO
UN DOLCE?

DIVERTITI IN CUCINA E DAI SPAZIO ALLA
FANTASIA CON I PREPARATI PER DOLCI

Vegé