

"E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE"

Nell'anno di Dante, uno dei suoi versi più belli per ritrovare tutto quello che ci è mancato

IL MAGICO POTERE DELLE BUCCE

Lisa Casali e il riutilizzo degli scarti in cucina

IL CIBO STA CAMBIANDO

*Cosa mangeremo.
Come mangeremo*

SAPORI DI SICILIA

*Luoghi, paesaggi
e ricette da scoprire*

VéGé Per Voi

Marzo/Aprile 2021

www.gruppovege.it

"Una sana e corretta economia non può più fare a meno di scelte etiche, condivise e sostenibili. Dobbiamo in altre parole usare un pensiero critico prima di creare tonnellate di cibo in più del necessario. Evitare di sprecare è la prima regola per un cibo più giusto, attento ai bisogni dell'uomo e dell'ambiente".

DAVIDE OLDANI

IO SCELGO
Oh! Vita
PER BENE



SEGUICI SUI SOCIAL
PER SCOPRIRE DI PIÙ

Editoriale

#IoSonoVéGé

PERCHÉ PARLARE DI NOI SIGNIFICA
PARLARE DEL MONDO CHE CAMBIA.

di Giorgio Santambrogio



Il mondo del retail sta cambiando. Oggi non siamo più “solo” dei punti vendita. Le porte sempre aperte delle imprese della distribuzione italiana, nel corso dell'emergenza COVID-19, hanno raccontato una realtà diversa.

Siamo un simbolo di speranza, fiducia, normalità. Le nostre insegne non solo sono riuscite a reagire velocemente ai molteplici bisogni dei consumatori, ma hanno anche risposto con immediatezza alle richieste del Governo per garantire interventi urgenti a protezione delle fasce più deboli della popolazione. E tutte insieme sono diventate un presidio di sicurezza e un luogo di educazione per la prevenzione dal contagio.

VéGé da sempre è simbolo di innovazione, VéGé da sempre ha saputo interpretare e, in alcuni casi, anticipare il cambiamento. Noi di VéGé vogliamo farlo anche adesso iniziando un nuovo percorso di condivisione di idee e riflessioni sul futuro “in movimento” del nostro mondo.

Perché il futuro esiste solo se sapremo costruirlo.

Lo facciamo aprendo uno spazio editoriale, lo Sono VéGé, che vuole essere un punto di riferimento autorevole di dibattito e confronto e al tempo stesso un osservatorio privilegiato dei consumi nazionali. Uno spazio aperto al contributo di tutti per ospitare idee e proposte sulla cultura della distribuzione organizzata in Italia e di come questa inciderà sempre di più sullo sviluppo economico, sociale e culturale del nostro Paese.

Un progetto ambizioso, che riteniamo necessario.

Con lo Sono VéGé analizzeremo gli impatti del Covid e del post Covid e racconteremo la sostenibilità ambientale, economica e sociale come ecosistema in grado di stabilire un nuovo patto di fiducia tra produzione, vendita e consumo. Ci occuperemo dei tanti modi di declinare e interpretare il tema dell'innovazione tecnologica e dell'e-commerce, del futuro del cibo, attenti al valore delle persone che sono e saranno sempre “al centro” della nostra visione e della nostra mission.

lo Sono VéGé sarà il luogo dove confrontarsi, insieme.

Perché parlare di noi significa parlare del mondo che cambia.



La magia
delle tue mani

Ciambella del re

Ingredienti

2 uova - 200 g zucchero - 60 g rum - 60 g acqua - 125 g olio di semi di girasole - 1 bustina LIEVITO PANE DEGLI ANGELI vanigliato - 600 g farina - 120 g uvetta reidratata - 70 g Macedonia candita PANEANGELI - Ciliegie candite PANEANGELI - Zucchero granella PANEANGELI

Preparazione

In una ciotola con l'aiuto delle fruste elettriche iniziamo a montare le uova con lo zucchero. Aggiungiamo l'olio di semi, il rum e l'acqua, continuando sempre a montare con le fruste. Mentre montiamo il composto, incorporiamo un po' alla volta metà della farina necessaria. Uniamo a questo punto una bustina di LIEVITO PANE DEGLI ANGELI vanigliato, donerà

alla nostra ciambella un delicato profumo e sapore di vaniglia. Aggiungiamo all'impasto la **Macedonia candita PANEANGELI** e mescoliamo bene. Uniamo anche l'uvetta, che abbiamo precedentemente lasciato reidratare nell'acqua per 5-10 minuti. Aggiungiamo la restante farina un po' alla volta e lavoriamo il nostro impasto su una spianatoia fino ad ottenere un impasto sodo e non appiccicoso, molto simile ad una frolla.

Dividiamo in due parti il nostro impasto e ricaviamo due filoncini. Oliamo e infariniamo uno stampo a ciambella da 26 cm e inseriamo prima un filoncino e successivamente il secondo fino a formare una ciambella. Inserendo un filoncino alla volta otterremo una ciambella omogenea e della stessa altezza. Con le mani uniformiamo bene la superficie e i punti d'incontro. Aggiungiamo in superficie lo **Zucchero granella PANEANGELI**. Decoriamo con le **Ciliegie candite PANEANGELI**.

La nostra ciambella è pronta per essere infornata! Cuociamola in forno ventilato a 170° per 45-50 minuti, forno statico 180° per 45-50 minuti. Una volta cotta lasciamola raffreddare ed è pronta per essere portata in tavola! È super colorata e stupirà tutti i vostri ospiti!



Ricetta
di *Benedetta*
per **VeGé**





VéGé Per Voi
 Numero 01 Marzo / Aprile 2021

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 Repossi, Eleonora Matteucci, Andrea Crescenti, Lorenzo Monzo.

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

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (redazione), Claudia Ceccarelli (redazione), Federico Massimo Ceschin, Giovanni Franchini (redazione), Sirio Fusani (graphic design), Alice Lombardi, Francesca Martinengo, Giampaolo Simi, Davide Vivaldi.

FOTO COPERTINA
 © Alice Lombardi INSTAGRAM: @salvia.rosmarino

Tutti gli altri 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
 Roto Press International - Loreto (AN)
 tel. 071 7500739

CONTATTI
 Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
 dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00

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

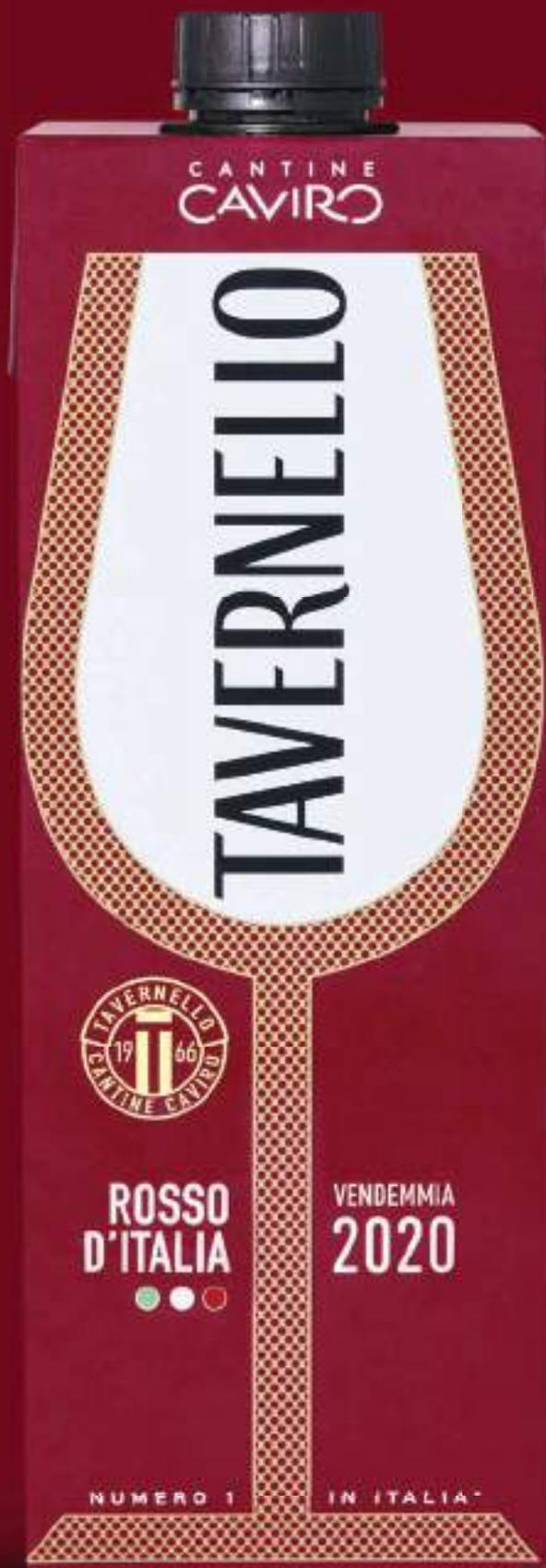
Gruppo VéGé Supermercati

SOMMARIO

E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE7	DI TERRA DI MARE, DI SOLE E DI VENTO. VIAGGIO NEI SAPORI DI SICILIA22
di Paolo Marcesini	di William Dello Russo
COSA MANGEREMO. COME MANGEREMO 10	VENARIA REALE, A PASSEGGIO TRA SOVRANI E FANTASMI26
di Francesca Martinengo	di Giovanni Franchini
IL MAGICO POTERE DELLE BUCCE 12	UN TUFFO DOVE IL MARE È PIÙ BLU28
di Antonio Battaglia	di Giovanni Franchini
IO SCELGO PER BENE 14	UFFIZI "DA MANGIARE"30
IL PRANZO DELLA DOMENICA 16	di Nina Pietragruga
di Claudia Ceccarelli	LE GRANDI RICETTE INIZIANO SEMPRE DA UN FOGLIO DI CARTA E UNA MATITA32
BENVENUTI IN FRANCIACORTA! DALLE BOLLICINE UN NUOVO MODO DI FARE TURISMO 18	di Andrea Begnini
di Andrea Begnini	
IL TEMPO DEI SEMI20	RUBRICHE38
di Nina Pietragruga	



Tavernello.



Se avete letto Tavernello
avete letto bene.
Un'annata più buona merita
una confezione più bella.



E quindi uscimmo a riveder le stelle

L'AUGURIO PIÙ BELLO CHE POSSIAMO FARCI PER USCIRE DA QUESTO MOMENTO TERRIBILE, DOLOROSO E DIFFICILE È "CANTATO" DALL'ULTIMO VERSO DELL'INFERNO DELLA DIVINA COMMEDIA DI DANTE ALIGHIERI DI CUI CELEBRIAMO QUEST'ANNO IL SETTIMO CENTENARIO DELLA MORTE.

di Paolo Marcesini

È ancora notte. Dante e Virgilio guardano il cielo stellato. Sono stanchi ma felici. Hanno abbandonato le tenebre dell'Inferno e stanno finalmente per intraprendere un nuovo cammino fatto di luce e di speranza. Perché dall'Inferno alla fine si esce.

La velocità con cui questo maledetto virus si è spostato da un capo all'altro del mondo è stata spaventosa. Non esistono muri, confini, leggi o ideologie che le possano fermare. E con il virus è arrivata la paura, il sospetto, il complotto. **Abbiamo rischiato non solo la malattia del corpo ma anche l'avvelenamento della vita sociale, dei rapporti umani, ci siamo sentiti minacciati da un nemico invisibile che poteva essere ovunque, nel lavoro, per strada, in un negozio, al ristorante e persino nell'intimità della nostra famiglia.**

Che brutta parola il "distanziamento sociale".

Eppure abbiamo combattuto, e stiamo resistendo. Tutti abbiamo compreso il significato più profondo della parola resilienza. "Per realizzare grandi cose, non dobbiamo solo agire, ma anche sognare; non solo progettare, ma anche credere". Lo diceva quel vecchio, barbuto ed elegantissimo scrittore che rispondeva al nome di Anatole France. Marcel Proust lo adorava e André Gide lo imitava. Oggi sappiamo che il futuro esisterà solo se sapremo costruirlo. "È una bella prigione, il mondo", scriveva William Shakespeare. Lui era un genio compreso, noi dobbiamo solo ricordarcelo più spesso.

“ Per realizzare grandi cose, non dobbiamo solo agire, ma anche sognare; non solo progettare ma anche credere ”

Torneremo a vivere le emozioni, a teatro, al cinema, nelle piazze di un Festival, a comprare i biglietti per un concerto, a vedere una partita allo stadio, a passeggiare in centro solo per vedere le vetrine illuminate.

Torneremo a scuola, all'università, "in presenza", a uscire di casa come e quando vogliamo, a viaggiare, a correre, a volare, a spostarci senza sapere se siamo rossi, gialli o arancioni e senza autocertificazioni.

Torneremo a organizzare le feste di compleanno dei

IL FUTURO ACCENDE LE STELLE DI BERGAMO CON UNA BELLISSIMA INSTALLAZIONE DI EDOARDO DE COBELLI.

Bergamo e Brescia insieme nel 2023 saranno Capitale Italiana della Cultura. Le due città colpite così duramente dal Covid 19 attraverso la cultura saranno un esempio concreto e straordinario di unità, coesione sociale e di solidarietà. Proprio mentre il governo prendeva questa decisione si è accesa a Bergamo la scritta allestita negli spazi intimi della cisterna del XII secolo che riprende l'ultimo verso dell'Inferno di Dante. L'installazione di Edoardo De Cobelli che l'ha ideata e realizzata in collaborazione con il Comune è il messaggio più bello per guardare al futuro con fiducia e insieme la voglia di costruirlo. Edoardo De Cobelli (classe 1992) è critico d'arte e curatore. Nel 2020 ha fondato Spazio Volta dedicato ai linguaggi del contemporaneo.



nostri bambini e i nostri figli potranno di nuovo giocare con i loro amici e andare a trovare i loro nonni.

Torneremo a scuola, all'università, a organizzare eventi "in presenza", a dire con forza che il distanziamento sociale è stato necessario, ma che dovevamo chiamarlo in un altro modo perché così è stato proprio brutto da dire.

Torneremo insieme perché mai come oggi sappiamo che non possiamo farcela da soli e per questo abbiamo sventolato la nostra bandiera e cantato dai balconi che il cielo è sempre più blu, ci siamo dati da fare per aiutare chi non poteva aiutarsi e abbiamo provato a non abbatteci e a sorridere sempre e comunque, anche quando avevamo gli occhi gonfi di lacrime.

Torneremo a vivere senza paura, senza dover leggere bollettini sanitari e dpcm, prendendoci cura dei bisogni degli altri, nessuno escluso.

Torneremo a lavorare. E questo è un augurio importante, decisivo, necessario.

Torneremo a trovare i nostri cari, e non importa se abitano lontani e fuori dal nostro comune o dalla nostra regione. Se stanno poco bene potremo prenderci cura di loro, anche se sono ricoverati perché la solitudine in ospedale è proprio triste.

Torneremo a prendere l'aperitivo all'ora dell'aperitivo, il caffè seduti al tavolo di un bar senza controllare l'orologio, ad invitare a cena gli amici senza fare i conti su quanti siamo a tavola, a progettare i nostri fine settimana in montagna, al lago o al mare.

Torneremo ad abbracciarci e a stringere le mani.

Torneremo a sorridere perché con la mascherina se siamo felici si vede poco.

Torneremo a innamorarci di un dettaglio, un gesto involontario, una piccola eccezione. Perché ci si innamora di un'idea che diventa progetto e di un niente che diventa tutto, ma ci si innamora in silenzio perché abbiamo bisogno di ascoltare e durante la pandemia c'era troppo rumore per sentire.

Torneremo a festeggiare il Natale, la Pasqua, il Capodanno, il Carnevale, le comunioni, i battesimi, i matrimoni, le lauree, la maturità.

Torneremo. E facendolo progetteremo un mondo migliore, un mondo più bello, un mondo più giusto.

700 VOLTE DANTE

*Cadono nel 2021 i 700 anni dalla morte di **Dante Alighieri** (Firenze, 1265 - Ravenna, 1321). Un anniversario che verrà celebrato in tutto il Paese con un ricco programma di appuntamenti.*

*Da segnare in agenda il 25 marzo, la Giornata nazionale dedicata a Dante Alighieri, con il nome di **Dantedì**, perché proprio il 25 marzo del 1300 secondo gli studiosi sarebbe iniziato il viaggio raccontato nella Divina Commedia. Quest'anno il Dantedì sarà celebrato al Quirinale con Roberto Benigni che leggerà un canto dell'opera alla presenza del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella.*

*La città di Ravenna propone un ricco progetto espositivo dal titolo "**Dante. Gli occhi e la mente**", articolato in un ciclo di tre mostre. Ha aperto "Inclusa est flama. Ravenna 1921: Il Secentenario di Dante", attualmente in corso presso la Biblioteca Classense (fino al 17 luglio 2021); si prosegue con "**Le Arti al tempo dell'esilio**", nella chiesa monastica di San Romualdo (dal 24 aprile al 4 luglio); mentre la terza mostra, dal titolo "**Un'epopea pop**", è in programma al **MAR - Museo d'Arte della città** (dal 4 settembre).*

*Quarantuno Festival italiani, che svolgono da anni un ruolo fondamentale nella vita culturale del nostro Paese, hanno deciso di unire le loro esperienze e mettersi in rete, dando vita a "Piazza Dante. **#Festivalinrete**", un progetto sostenuto dal Comitato Nazionale per le celebrazioni dantesche istituito dal **Ministero della Cultura**. Il calendario di **#Festivalinrete** si trova sui social network Facebook, Instagram e Twitter.*



GALILEO CHINI, **Secentenario della morte di Dante Alighieri 1321-1921**, manifesto ufficiale delle celebrazioni, dettaglio.

Cosa mangeremo. Come mangeremo

di Francesca Martinengo

**SOSTENIBILE, STAGIONALE E #WASTEFREE.
IL CONSUMO DI CIBO PRODOTTO CON METODI NATURALI
E MENO IMPATTANTI PER L'AMBIENTE, INSIEME AL TEMA
DELLA LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE È IL PRINCIPALE TEMA
PER UN FUTURO PIÙ BUONO, GIUSTO, PULITO.**

Saremo sempre più sostenibili anche in cucina. Anzi, soprattutto in cucina. Lo saremo noi tutti consumatori, che impareremo a scegliere facendo una spesa responsabile e sostenibile; lo saranno e lo sono già i principali rappresentanti del settore della ristorazione. Fa parte di una precisa scelta di responsabilità sociale di cui sono portavoce diversi chef stellati, come **Massimo Bottura**, con il progetto del **Refettorio** creato insieme alla moglie **Lara Gilmore**, che ad oggi ha recuperato più di 200 tonnellate di cibo con cui ha fornito un pasto a più di 80 mila persone. E, parlando di grandi chef italiani, non si può non ricordare che da sempre la **Cucina Pop** di **Davide Oldani**, è una cucina sostenibile, con ingredienti locali e stagionali a spreco zero da oltre vent'anni. La stessa **Guida Michelin** ha

conferito quest'anno, oltre alle tradizionali stelle, le stelle verdi, con cui sono stati segnalati ristoranti i cui chef ogni giorno si impegnano - come ha affermato Gwendal Poullenc, Direttore Internazionale Guide Michelin - a creare "imprese sostenibili nell'ambito della gastronomia".

Stagionalità e territorio sono due fondamentali keywords anche per la foodinfluencer **Alida Gotta**, che ha lanciato l'hashtag **#alidasuperfood**: solo super food italiani però, niente bacche di gojii o quinoa: bensì legumi o verdure di stagione come broccoli e barbabietole, di cui Alida descrive proprietà nutrizionali, apporti vitaminici e minerali (con un metodo preciso: "pubblico prima la foto del prodotto e il giorno dopo una ricetta con lo stesso").



“ *Confermato anche il boom dei prodotti vegan a imitazione della carne animale. Il motivo di questo successo? Il gusto unito all’eticità e alla sostenibilità* ”

Dopo il boom del 2020, il 2021 consacrerà definitivamente il food delivery. Che, secondo un’indagine svolta da Deliveroo su un campione di mille italiani, viene considerato una “coccola” da ricevere a casa, ma anche un aiuto per il settore della ristorazione. Il 41% degli intervistati ha dichiarato di aver utilizzato il food delivery per esaudire un desiderio a tavola. Allo stesso tempo, oltre il 35% lo ha utilizzato come uno strumento per sostenere ristoranti, pizzerie, gelaterie e bar delle proprie città. A dimostrazione che il food delivery è stato, per gli italiani, una scelta utile per sé stessi, ma anche per gli altri, in particolare per i settori maggiormente colpiti dalla pandemia. Sempre parlando di delivery, nel prossimo anno sarà possibile anche un’evoluzione italian style, di cui esiste già il primo format: si tratta di **Delivery Valley** (deliveryvalley.com), nuovo concept di ristorante nato apposta per il delivery, senza tavoli e con i riders al posto dei camerieri, creato dall’attivissima Alida Gotta e da **Maurizio Rosazza Prin** (e la cucina non è dark, bensì bene in vista sui trafficatissimi Navigli). Altro trend nato dal delivery e in crescita sono i kit dei ristoranti stellati con ingredienti pesati e dosati per cucinarsi piatti fine dining a casa e imparare i trucchi dello chef direttamente dalle videoricette

in streaming (vedi ad esempio il ristorante **Era Goffi** eragoffi.it a Torino, con l’iniziativa Eraway). In tema caffè dal Giappone sta arrivando, dopo il tè matcha, un altro trend, il **caffè giapponese**. Lo ha confermato a Tuttofood link la food blogger **Sara Waka**: “Non tutti lo sanno in Occidente ma, dal caffè americano al caffè freddo, dalla lattina al filtrato, i giapponesi sono un popolo di veri e propri amanti del caffè. È diventato un

autentico fenomeno di costume ‘Arabica’, catena di coffee shop dove si possono degustare diversi aromi, assaporare le più svariate miscele e acquistare caffè in grani provenienti dalla fabbrica di ‘Arabica’ nelle Hawaii”. Ciò che lo differenzia dal nostro espresso è una “**filosofia dell’essenziale**” tipicamente giapponese, in cui il caffè diventa il momento di piacere che può dare senso a un’intera giornata.





INTERVISTA | **Lisa Casali** di Antonio Battaglia

Il magico potere delle bucce

DA OGGI È VIETATO GETTARLE NELLA SPAZZATURA. PIÙ VEGETALE, PIÙ TECNICA, MENO SPRECHI: QUESTE LE PAROLE D'ORDINE SU CUI È INCENTRATO *IL GRANDE LIBRO DELLE BUCCE* DI LISA CASALI, SCIENZIATA AMBIENTALE, BLOGGER, SCRITTRICE, UNA DELLE MASSIME ESPERTE IN ITALIA SUL TEMA DELLA LOTTA ALLO SPRECO E DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE IN CUCINA.

La scienza ci dice che le bucce e le parti esterne di frutta e verdura contengono fibra e nutrienti in considerevoli quantità. Più la nostra alimentazione si basa su alimenti di origine vegetale, maggiore è il contributo alla lotta contro i cambiamenti climatici, l'impatto ambientale invasivo, lo spreco di acqua.

E ancora. Conoscere le tecniche per esaltare le proprietà di frutta e verdura è il segreto per non sprecare e ottenere il massimo da quello che mangiamo. Inoltre,

se imparassimo a usare al 100% ogni frutto e ortaggio, potremmo raddoppiare la resa della nostra spesa e dimezzare il budget.

Usare tutto e non sprecare nulla, nemmeno una buccia, non è solo una questione di risparmio, ma significa anche non privarci delle parti più ricche di fitocomposti e fibre, che hanno un ruolo importante per il nostro benessere e la nostra salute.

Abbiamo incontrato **Lisa Casali**

“Quando ho cominciato a fare i primi esperimenti 15 anni fa la sensibilità a questo tema era molto bassa e al massimo si parlava di recupero degli avanzi”

Vietato buttare via le bucce. “Rifiuti zero in cucina” è possibile?

Assolutamente sì! Non solo è possibile ma è più facile di quanto si pensi. Buttare via ad esempio la buccia del cetriolo, della zucca o della pera è più che altro un’abitudine. Un’abitudine da mettere in discussione perchè bucce, gambi, foglie e baccelli non solo sono commestibili ma possono regalarci grandissime soddisfazioni di gusto così come di risparmio.

Cosa buttiamo via quando buttiamo le bucce? E cosa troviamo quando impariamo ad utilizzarle?

Nelle parti che solitamente scartiamo c’è la maggiore concentrazione di fitocomposti come vitamina C, polifenoli, betacarotene ma anche di fibre. Imparare a utilizzarle ci permette quindi di beneficiare di sostanze estremamente benefiche per il nostro organismo che rafforzano il nostro sistema immunitario, che sono nutrimento per il nostro microbioma e che complessivamente contribuiscono alla nostra salute e longevità. Nelle foglie del sedano ad esempio c’è il 600% in più di vitamina C che nei gambi, nella buccia della mela il 700% in più.

Come è cambiata la gestione degli scarti in cucina?

Le tecniche consolidate con cui le famiglie a casa preparano e consumano frutta e verdura portano a uno scarto medio del 50%. Quando ho cominciato a fare i primi esperimenti 15 anni fa la sensibilità a questo tema era molto bassa e al massimo si parlava di recupero degli avanzi. In questi ultimi

anni la sensibilità delle persone è sicuramente cresciuta ma la maggior parte dei libri di cucina, programmi tv, riviste, ricette online indicano tutt’ora di sbucciare e scartare tutte quelle parti che in passato si sono sempre scartate. Per un cambio di mentalità servirebbe una vera e propria rivoluzione. Confido nella maggiore attenzione all’ambiente delle nuove generazioni. È infatti più facile insegnare ai bambini le tecniche per cucinare senza produrre scarti piuttosto che insegnare a un adulto in cui le abitudini in cucina sono più che consolidate a cambiare modo di cucinare.

Possiamo parlare di cucina “circolare” e cucina della sostenibilità?

Oggi sono diversi gli chef a fare una cucina particolarmente attenta a non sprecare nulla, tra questi c’è anche **Franco Aliberti**, uno chef che conosco bene: mio marito. La cucina della sostenibilità è invece una cucina che non punta solo ad azzerare gli sprechi ma anche a ridurre il più possibile l’impatto delle materie prime e i consumi di acqua ed energia. Un altro trend interessante è quello della cucina amica del clima dove si sceglie cosa mangiare e come cucinarlo in base al Carbon Footprint, ovvero le emissioni di gas serra. In generale per una cucina a basso impatto ambientale la cosa più importante è mangiare il più possibile vegetale, privilegiando ingredienti di stagione, biologici, locali e a filiera corta e usarli al 100% senza sprecarne nemmeno una buccia.

“La cucina della sostenibilità è invece una cucina che non punta solo ad azzerare gli sprechi ma anche a ridurre il più possibile l’impatto delle materie prime i consumi di acqua ed energia”



UNA RICETTA, BUCCE COMPRESSE, CIRCOLARE E SOSTENIBILE

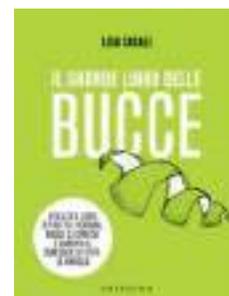
FETTUCCE DI PORRO

INGREDIENTI

La parte verde di un 1 porro
3 cucchiaini di salsa di pomodoro
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Tagliate la parte verde del porro a strisce per la lunghezza in modo da ottenere delle “fettuccine”. Cuocetele in acqua bollente salata per 6 minuti. Fatele saltare in padella con la salsa di pomodoro e una spolverata di formaggio o di lievito in scaglie. Al posto del pomodoro potete usare altro condimento a vostra scelta, come fonduta di formaggio, ragù, pesto di noci.



LISA CASALI
Il Grande libro delle bucce
Ed. Gribaudo



Io scelgo per bene

OHI VITA PRESENTA PRODOTTI CHE RACCONTANO STORIE DI BENESSERE, QUALITÀ, SOSTENIBILITÀ, EQUILIBRIO. QUESTO È IL SUO MANIFESTO.

Dal 1959 VéGé significa "Vendere Insieme". Insieme per costruire un rapporto vero di fiducia e convenienza tra chi compra e chi vende, tra la produzione e il consumo. Ohi Vita oggi con tutti i suoi prodotti continua a raccontare la storia di VéGé. Una storia di benessere, qualità, sostenibilità. Una storia che fa bene. La nostra storia.

Ohi Vita è benessere.

Ohi Vita significa scegliere con cura ciò che si decide di mangiare rispettando le proprie esigenze e i propri desideri, per stare bene con sé stessi e con l'ambiente che ci circonda. Perché scegliere prodotti biologici, rich in, free from, senza sostanze chimiche aggiunte, significa compiere un atto consapevole di benessere e sostenibilità, che ci assicura un'alimentazione equilibrata, pensata per le esigenze di tutti. Ohi Vita propone dei prodotti che fanno bene all'uomo e all'ambiente. E lo garantisce.

Ohi Vita è sostenibile.

Ohi Vita ha scelto la sostenibilità. È il suo modo di essere.

Dalla coltivazione degli alimenti all'allevamento degli animali, dalle forme di lavorazione all'efficientamento dei consumi di risorse ed energia, dalla stagionalità al rispetto della territorialità sino alla razionalizzazione dei trasporti e alla scelta di nuove forme di packaging sempre più facili da smaltire e recuperare: questo per Ohi Vita vuol dire sostenibilità. Chi ci sceglie diventa protagonista di un impegno attivo a favore dell'ambiente, che passa anche attraverso la consapevolezza del valore del cibo e della riduzione di ogni forma di spreco alimentare.

Ohi Vita è qualità certificata.

La qualità della linea Ohi Vita è un traguardo che si costruisce con cura e attenzione, un patto di fiducia che si rinnova ogni giorno con chi ci sceglie. Qualità per noi significa offrire la certezza di acquistare sempre un prodotto di prima scelta, trasformato e confezionato secondo gli standard più elevati e certificati.

Significa territorialità, tipicità, rispetto per l'ambiente, stagionalità, equilibrio, sicurezza, bontà. Per questo

**Web**

<https://ohivita.it>

Facebook

<https://www.facebook.com/Ohi-Vita>

Instagram

@ohi.vita

realizziamo tutti i giorni scrupolosi e rigorosi controlli, dalla selezione delle materie prime alle fasi del processo di filiera sino all'analisi del prodotto finale. Per Ohi Vita la Qualità è sempre una promessa mantenuta.

Ohi Vita dice sempre da dove viene.

Ohi Vita conosce tutti i produttori, le loro storie, l'attenzione ai metodi di lavorazione, il rispetto degli standard qualitativi e l'impegno per la tutela dell'ambiente in cui operano. E lo dichiara in etichetta perché la qualità di un alimento, la sua ricchezza e vitalità dipendono anche dalla storia, dalla tradizione e dalle caratteristiche del territorio in cui questo alimento viene prodotto e trasformato. Diventare "produttori di ambiente" significa consegnare un futuro sostenibile alle prossime generazioni. Per questo Ohi Vita dice sempre da dove viene.

Ohi Vita racconta una storia.

Tutti i prodotti della linea Ohi Vita hanno una bella storia da raccontare. Sono orgogliosi delle loro origini, del loro saper fare, della loro provenienza e della qualità



che garantiscono. Le loro storie raccontano memorie, tradizioni, curiosità, arte, letteratura, cultura, bellezza. Sono storie di persone e di aziende legate ai paesaggi, ai territori e alle comunità in cui operano. Sono storie di vita, storie di passione, storie che fanno di buono, storie che spesso raccontano il nostro Paese. Ohi Vita sa che quando siamo a tavola e mangiamo qualcosa di buono raccontiamo sempre una storia. La nostra.

Ohi Vita è sempre al giusto prezzo.

Per Ohi Vita qualità, sostenibilità e una dieta sana ed equilibrata devono essere accessibili a tutti coloro che scelgono uno stile di vita e di consumo consapevole e attento al benessere dell'uomo e dell'ambiente. La linea Ohi Vita vuole rispondere al bisogno di prendersi cura di sé in armonia con la natura che ci circonda e lo fa tutelando l'impegno e il lavoro di chi opera all'interno delle filiere, garantendo la qualità certificata della produzione e la sua sostenibilità ambientale. Ohi Vita seleziona i prodotti migliori e li offre al giusto prezzo. La massima convenienza è il suo traguardo quotidiano.



Il pranzo della domenica

UN RITO FAMILIARE, UN PICCOLO CAPOLAVORO DI SAPORI E DI PROFUMI CHE SI RIPETE OGNI VOLTA, UN MODO TUTTO ITALIANO PER PRENDERSI CURA DELLE PERSONE PIÙ CARE.

di Claudia Ceccarelli

I profumi che dalla cucina si spargono per tutta la casa. Segno, forse non tangibile, ma certo molto concreto, che è domenica e mangeremo qualcosa di buono, anzi di prelibato. Quel qualcosa che, cucinato così, con quell'aroma, quel gusto e quella consistenza, conosciamo soltanto noi. E i nostri cari, e i nostri amici più cari. Una ristretta cerchia comunque, il nostro pranzo della domenica è un privilegio raro, di cui andare orgogliosi e da conservare anche un po' gelosamente tra le mura domestiche. Un "lessico familiare" a cui tutti siamo legati e non possiamo dimenticare, dedicando spesso gran parte del nostro impegno in cucina a ricreare quella alchimia unica di sapori. Un capolavoro che non può che porsi fuori dall'arte nell'era della sua riproducibilità tecnica. Semplicemente perché, per

"rificarlo", occorre ogni volta quella precisa ricetta, quella mano e il famoso segreto di bottega che ogni famiglia sa di custodire in esclusiva per raggiungere l'armonia e la sua forza evocatrice.

È la piccola magia descritta da Marcel Proust a proposito della *petite madeleine*: "Ma appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa. E subito, m'aveva reso indifferenti le vicissitudini, inoffensivi i rovesci, illusoria la brevità della vita... non mi sentivo più mediocre, contingente, mortale."

Il rito del pranzo della domenica rende questa magia



un'abitudine e non un evento improvviso, e la sua ripetibilità, in compagnia, diventa certezza, fiducia, condivisione e augurio di una buona sorte comune. In questo risiede il valore più profondo del cucinare riscoperto durante il *lockdown*: un segno di radicamento, ma, soprattutto, un gesto creativo di resistenza.

“Che sia un pranzo in famiglia, con gli amici di sempre o anche solo a due, sarà comunque un'occasione per mescolare il buon cibo alla conversazione, alle risate, ai ricordi e ai progetti futuri”, dice Barbara Toselli ne *Il pranzo della domenica* (ed. Gribaudo), in cui racconta le domeniche che più sentiamo “nostre”.

Il pranzo della domenica prende forma dalla tradizione. E nel nostro Paese, più che in qualsiasi altro, questo è garanzia di qualità e buona cucina. A partire dagli ingredienti, che per l'occasione vengono preferiti freschi,

*“ Il pranzo della domenica
prende forma dalla
tradizione. E nel nostro
Paese, più che in qualsiasi
altro, questo è garanzia di
qualità e buona cucina ”*

legati alla stagionalità, e soprattutto made in Italy, ancora meglio se di produzione locale.

E poi cura, sapienza e tempo. Per cucinare il pranzo della domenica bisogna avere tempo, uno dei primi ingredienti che lo rende davvero speciale. Tempo per prepararlo, ma anche per gustarlo, sia che lo si proponga nella versione più semplice sia che si voglia (e si possa) concedersi un menu ricco e vario, che comincia dall'antipasto per finire con il dolce. E allora si parla di pasta fatta in casa, di sughi cotti a fuoco lento, e ancora di arrostiti e polpettoni, accompagnati da patate in ogni forma oppure da insalate, e, per concludere, un dolce classico, come la torta di mele e la crostata, oppure le paste fresche acquistate dal pasticciere di fiducia e, nella stagione calda, il gelato.

Se la tradizione a tavola è rispettata in tutte le regioni, non mancano i fattori innovativi, con sempre più uomini che si dedicano alla preparazione del pranzo della domenica o almeno di una sua pietanza (il famoso “cavallo di battaglia”). Anche se la pasta fatta in casa spesso era già appannaggio maschile, soprattutto nelle dimensioni eroiche delle feste comandate. C'è comunque una costante: i giovani, pur amando sempre più la convivialità della cena, continuano a considerare il pranzo del giorno di festa il momento privilegiato della riunione familiare.



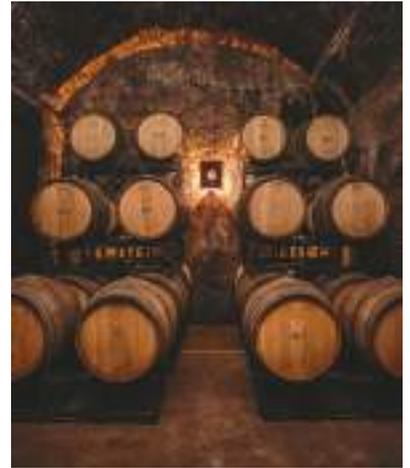
Benvenuti in Franciacorta! Dalle bollicine un nuovo modo di fare turismo

L'ETICHETTA DI UNA BOTTIGLIA DI SPUMANTE È UNA PORTA DI ACCESSO A UN MONDO DI ESPERIENZE IN GRADO DI TRASFORMARE UN PRODOTTO IN UN LUOGO TUTTO DA SCOPRIRE. LENTAMENTE, SENZA FRETTA.

di **Andrea Beghini**

Le scopri a piedi, in bicicletta, senza far rumore, lentamente. Le colline lombarde della *Franciacorta* raccontano un territorio che da alcuni decenni si è trasformato attorno al successo dello spumante italiano metodo classico. *Una storia iniziata negli anni '60*, per la precisione nel 1961, grazie all'incontro tra **Guido Berlucchi** e **Franco Ziliani** che aveva in testa l'idea di fare lo champagne italiano. Un sogno diventato realtà nella zona di *Borgonato* dove comincia la sua produzione. **Da quel momento la Franciacorta cambia aspetto e si trasforma in una meravigliosa sequenza di colline coltivate a vite.** Nel 1967 il vino Franciacorta acquista la denominazione DOC, nel 1990 viene istituito il consorzio e nel 1995

diventa DOCG. E stappando, degustando, camminando e pedalando scendi fino al lago d'Iseo, scopri le città storiche, gli itinerari gastronomici, le cantine e la perfezione "stilistica" dei vigneti Doc e Docg. In Franciacorta in pochi anni si è rapidamente sviluppato un turismo che ha fatto del vino il motore di un rinnovamento incessante che intercetta l'interesse di un pubblico sempre più vasto e proveniente da tutto il mondo. Ci accompagna in questo viaggio **Cristina Ziliani**, che con i fratelli **Arturo e Paolo**, ha raccolto la sfida del padre e conducono oggi un'azienda familiare fortemente radicata nel suo territorio e alfiere dello spumante italiano di qualità anche fuori dai confini nazionali: "Franciacorta



“*Il pubblico oggi vuole sapere come e dove viene prodotto ciò che consumerà e instaurare una relazione con le persone che ci lavorano*”

sta aumentando la propria notorietà nel segno della qualità del turismo, anche grazie a eventi importanti come l'Expo di Milano del 2015 e la passerella galleggiante sul lago d'Iseo di Christo del 2016 che ha portato in questo piccolo territorio, non abituato a ricevere flussi pazzeschi di visitatori, un milione e duecentomila persone in soli 15 giorni.

È stato un momento di euforia, l'unione di forze e di protagonisti del territorio che insieme hanno costruito un'esperienza culturale che ha cambiato il modo in cui eravamo percepiti dando ulteriore valore alla nostra terra. Un momento che si ripeterà nel 2022 grazie a Paola Pezzotti, sindaca di Sulzano, che porterà sul lago un altro personaggio importante dell'arte contemporanea, Lorenzo Quinn, artista famoso nel mondo per le sue mani gigantesche che si mettono in difesa dell'ambiente”.

Un prodotto come il vino, che deriva la propria identità dalla terra e dal lavoro collocandosi in un territorio come le curtes francae, piccole comunità di monaci benedettini che nel Medioevo presiedevano all'amministrazione e al lavoro agricolo della zona, diventa così il motore di una presa di coscienza collettiva che passa attraverso un nuovo modo di coinvolgere il visitatore. Racconta Cristina Ziliani: “Quando la visita a una cantina resta un po' asettica e impersonale, anche se gestita bene, vieni via ma non sei arricchito dalla relazione. Hai imparato qualcosa di nuovo ma non hai vissuto l'emozione vera dell'incontro con una storia. Il pubblico oggi vuole sapere come e dove viene prodotto ciò che consumerà e instaurare una relazione con le persone che ci lavorano”.

Senza dimenticare la sostenibilità ambientale: “Questo da anni è il nostro obiettivo principale. Stiamo facendo tutto il possibile per accorciare la filiera e incrementare il numero dei nostri fornitori nell'area della provincia di Brescia. Inoltre puntiamo a utilizzare energia certificata da fonti rinnovabili e lavoriamo per perfezionare il Protocollo Viticolo Sostenibile, da proporre e diffondere a tutti i nostri fornitori di uva”.

PILLOLE DI FRANCIACORTA

Zona collinare situata in provincia di Brescia e protesa verso l'estremità meridionale del Lago d'Iseo, la Franciacorta è diventata un punto di riferimento per la produzione del metodo classico a partire dal 1961, anno in cui venne prodotta la prima bottiglia proprio dalle cantine Guido Berlucchi, e lì ancora conservata: bollicine che dal 1990 si sono dotate di un Consorzio e dal 1995 di un disciplinare DOCG:

118 Le cantine associate;

19 I comuni che costituiscono la Franciacorta;

2.902 gli ettari vitati Franciacorta DOCG (Chardonnay 81%, Pinot nero 15%, Pinot bianco 3%, Erbamato 1%);

327 gli ettari vitati Curtefranca DOC;

17,6 milioni le bottiglie vendute nel 2019 di cui l'**11,3%** all'estero.





Il tempo dei semi

PICCOLE RISERVE DI NUTRIENTI E DI ENERGIA, I SEMI OLEOSI SONO DA SEMPRE NELL'ALIMENTAZIONE DELL'UOMO E OGGI COSTITUISCONO DEI VERI E PROPRI INTEGRATORI NATURALI DI BENESSERE.

di Nina Pietragrua

"Ho una grande fiducia in un seme. Convincimi che hai un seme, e sono pronto ad aspettarmi meraviglie", diceva il filosofo Henry David Thoreau. Il seme è speranza, inizio di ogni sviluppo futuro e simbolo della primavera come stagione della rinascita.

Oggi sappiamo che anche dal punto di vista alimentare i semi sono piccole riserve di nutrienti e di energia e farli diventare un ingrediente della nostra dieta rappresenta una scelta consapevole, attenta al benessere individuale e dell'ambiente. Si tratta in realtà di una riscoperta, perché da sempre l'uomo ha consumato semi, che trovava facilmente, ed è stata la maggiore disponibilità di altri alimenti a far decadere poco a poco questa abitudine, ora ritrovata nel segno di una sempre maggiore attenzione a una dieta salutare.

I semi rappresentano dei superfood, alimenti dall'elevata densità nutrizionale, per le proteine vegetali, sali minerali, vitamine e carboidrati che contengono, tanto da essere considerati dei veri e

propri integratori naturali, utili in tutte le situazioni di affaticamento e nei passaggi stagionali.

Inoltre, se si traccia un ideale bilancio tra l'apporto nutrizionale dei semi, soprattutto proteico, e l'impatto ambientale legato alla loro produzione, si vede quanto siano vantaggiosi in termini di risparmio di energia, suolo ed acqua necessari per produrli.

Scegliere i semi oleosi significa scegliere un alimento ricco, gustoso e sostenibile, oggi e per il nostro futuro. Tra i semi di più largo consumo troviamo i **semi di lino**, di **zucca**, di **sesamo**, di **papavero**, di **girasole** e di **chia**, tutti molto versatili in cucina per la molteplicità di usi a cui si prestano. Possono essere impiegati per arricchire muesli, insalate, l'impasto di torte salate e dolci, pane e grissini, ma anche macedonie, frullati e zuppe, ognuno con caratteristiche di gusto e proprietà nutrizionali differenti. Vediamoli rapidamente uno per uno.



I semi di lino, per l'alto contenuto di magnesio, rame, fosforo e manganese, e grazie al loro apporto di Omega-3 e Omega-6, di proteine e lipidi, rappresentano una vera e propria miniera di salute.

Con un elevato contenuto di proteine e di carboidrati, i semi di sesamo uniscono le loro proprietà antiossidanti con una buona quantità di zinco, oltre a contenere vitamine del gruppo B e del gruppo E.

Dolci e sapidi assieme, croccanti ma con il cuore delicato, ricchi di vitamine, di Sali minerali e acido folico, i semi di girasole sono perfetti e salutari non solo per chi fa sport.

Composti da grassi per circa il 50%, da carboidrati per il 24% e per il 18% da proteine vegetali, i semi di zucca sono anche ricchi di fosforo, zinco, ferro, magnesio e selenio.

Aromatici e profumati, i semi di papavero sono una buona fonte di manganese, calcio, potassio, magnesio e vitamina C e del gruppo B, tutti nutrienti importanti per sostenere una vita attiva. Ricchi di acidi grassi essenziali Omega-3 e Omega-6, di calcio e di magnesio, che ne agevola l'assorbimento, i semi di chia costituiscono anche una buona fonte di fibre.

Se **“mangiare nel modo giusto può generare salute e un senso di benessere fisico e mentale”**, come suggerisce il nutrizionista T. Colin Campbell, aggiungere gusto e sperimentare nuovi accostamenti, anche grazie ai semi oleosi, è sempre un'occasione divertente per stimolare la creatività in cucina e rendere i nostri piatti più ricchi e appetitosi.



PROVATE I NOSTRI SEMI BIOLOGICI

Proteine e fibre vegetali, vitamine, sali minerali, Omega-3 e Omega-6: i semi oleosi sono un concentrato di energia e un prezioso sostegno alla funzioni del nostro organismo. Con una manciata di semi possiamo arricchire in modo semplice e goloso le nostre ricette calde e fredde, rendendole ancora più nutrienti, complete e salutari.

La linea Ohi Vita, dedicata ad un'alimentazione naturale e attenta al benessere, propone un'ampia scelta di semi oleosi: i semi di lino, di zucca, di sesamo, di papavero, di girasole, di chia e un misto semi, per apprezzare insieme il gusto e le proprietà dei semi di girasole, zucca e lino.

Tutti prodotti biologici certificati, e contrassegnati dal logo Euro leaf, che derivano da coltivazioni che non impiegano sostanze chimiche di sintesi né OGM, garantendo così la più elevata qualità e sicurezza alimentare.

Per saperne di più www.ohivita.it





Di terra di mare, di sole e di vento. Viaggio nei sapori di Sicilia

LA GASTRONOMIA DI QUESTA TERRA IRRADIATA DAL SOLE E DAL SALE, VIENE TRAMANDATA DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE CONSERVANDO UN'IDENTITÀ MILLENARIA FRUTTO DI CONTAMINAZIONI E VIAGGI, PARTENZE E RITORNI.

di **William Dello Russo**

Una cucina che sa di mare, di terra e di monti. Un miscuglio irripetibile di sapori, frutto di una storia plurimillenaria che ha visto sommarsi, senza mai annullarsi, gli apporti culturali delle civiltà più varie, rendendo la Sicilia il punto d'incontro tra la tradizione culinaria occidentale e quella araba. Il tutto basato su materie prime di eccezionale qualità che danno vita, a seconda delle circostanze, a una cucina semplice o strutturata, "di strada" oppure raffinata, nobile o popolana.

I frutti della terra...

Indubbiamente favorita dal clima e dalla grande diversità degli scenari naturali, l'agricoltura siciliana annovera produzioni di eccellenza, che non di rado si sono meritate le "certificazioni" DOP, IGP e Slow Food.

Se la dolce arancia rossa - nelle sue varietà Tarocco, Sanguinello e Moro - è diventata una sorta di simbolo della straordinaria ricchezza regionale, la Sicilia è grande produttrice di limoni, mandarini, melanzane (ingredienti per un'infinita varietà di piatti, tra cui la "pasta alla Norma"), pomodori (quello a grappolo o ciliegino di Pachino è senza dubbio il più celebrato), fichi d'India e uva da tavola (nella varietà "Italia"). Completano il panorama le produzioni di mandorle (quella "pizzuta" di Avola è alla base di numerosi dolci), pistacchi (quelli di Bronte sono esportati in tutto il mondo), capperi (i più celebri sono quelli di Pantelleria, ma ne producono anche le Eolie) e le infinite varietà di erbe selvatiche. Gli oli siciliani sono raggruppati in ben 6 DOP: Monti Iblei, Monte Etna, Val di Mazara, Valdemone, Valle del Belice e Valli Trapanesi.



... e i frutti del mare

Nella mattanza dei tonni si compivano un tempo i riti legati al dominio dell'uomo sulla natura e sul mare. Sebbene oggi molto ridimensionata, questa attività rifornisce l'isola di tonni di prima qualità. La feluca è invece la caratteristica imbarcazione utilizzata per la pesca del pesce spada, che si addensa nello Stretto di Messina. Ma i mari siciliani sono ricchi anche di crostacei, frutti di mare, sardine e merluzzi. Gustosa è la "masculina da magghia", piccole acciughe che finiscono in un timballo o nelle minestre.

I formaggi e le carni

Se la ricotta è celebre per le preparazioni dolciarie (cannoli e cassata), non bisogna trascurare gli altri formaggi isolani. Il pecorino siciliano, ottenuto da latte intero di pecore di razza locale, ha consistenza compatta e sapore forte, adatto a numerose preparazioni e come condimento di primi piatti. Si definisce tuma quando è fresco e non salato, primosale se è già avvenuta la salatura, canestrato a stagionatura già avanzata. Il caciocavallo ragusano è prodotto

esclusivamente con latte di mucche di razza Modicana allevate nella provincia. Dalla caratteristica forma a parallelepipedo, di consistenza semidura, ha un sapore delicato a stagionatura iniziata, decisamente piccante a stagionatura avanzata.

Tutelate da Slow Food sono le produzioni di provole dei Nebrodi e delle Madonie, la Vastedda del Belice (unico formaggio di pecora a pasta filata) e il Maiorchino, un pecorino prodotto in alcuni paesi del Messinese, protagonista di una gara tra pastori, che si effettua facendo rotolare le forme lungo il pendio della strada principale di Novara di Sicilia. I rari bovini di razza modicana, che vivono allo stato brado, forniscono - oltre al latte per il caciocavallo - una carne dal sapore deciso.

Miele e cioccolato

Di notevole qualità è su tutta l'isola la produzione di miele, che annovera le deliziose varietà agli agrumi, al timo, al carrubo... E per finire il cioccolato di Modica, lavorato con metodi tradizionali, ma declinato in infinite varietà per un vero tripudio dei sensi.

Fotografie di Photographs by Nino Bartuccio e Alessandro Saffo (per gentile concessione di Simebooks Editore)



PISCI DI TERRA

Ingredienti per 4 persone:

2 finocchi
1 cipolla
12 foglie di salvia
olio di semi di mais
sale, pepe

PER LA PASTELLA:

1 uovo
350 g di farina grano duro
150 g di acqua frizzante fredda

PREPARAZIONE

Preparare la pastella con la farina, l'uovo e l'acqua e lasciar riposare in frigorifero per 1 ora.

Tagliare la cipolla e i finocchi a fette larghe 1 cm. Immergere le foglie di salvia e le verdure una per volta nella pastella, quindi immergere in olio bollente fino a completa doratura. Aggiungere sale e pepe a piacere.



CAPONATA DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane
2 coste di sedano
3 carote
1 cipolla
150 g di salsa di pomodoro
10 olive bianche denocciolate
2 cucchiaini di capperi
100 g di mandorle tostate
100 g di uva passa
2 cucchiaini di miele
1 mazzetto di basilico
olio extravergine d'oliva
aceto di vino rosso
sale
pepe

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a dadini e grigliarle con pochissimo olio in padella antiaderente. Tagliare a cubetti il sedano e le carote e tritare finemente la cipolla. Soffriggere in olio la cipolla, aggiungervi il sedano e le carote. Appena rosolate le verdure, aggiungere la salsa di pomodoro e il basilico e lasciar cuocere fino a cottura per una decina di minuti circa. Aggiungere le melanzane, il sale, il pepe, i capperi, le olive, l'uva passa, le mandorle tostate, il miele e l'aceto. Far evaporare l'aceto e far caramellare. Servire fredda o tiepida.



IMPANATA DI BACCALÀ

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:
600 g di farina di grano duro
20 g di lievito
1 cucchiaino di miele
1 tazzina di olio EVO
10 g di sale

Per il ripieno:
1 kg di baccalà
800 g di cavolfiori
1 cipolla
2 cucchiaini di capperi
2 rametti di rosmarino
olio EVO, sale e pepe

PREPARAZIONE

Impastare la pasta e tenere in caldo a lievitare, avvolta prima in un canovaccio di cotone e poi in una coperta di lana per 1 ora e mezza circa. Lessare il cavolfiore in acqua bollente salata, lasciandolo al dente. In un'altra pentola lessare il baccalà. Tagliare a tocchetti i broccoli e il baccalà. In una tortiera ben oliata stendere un disco di pasta del diametro leggermente superiore. Riempire la tortiera con il cavolfiore, il baccalà, la cipolla tritata, i capperi, il rosmarino, sale, pepe e un generoso filo d'olio. Chiudere la tortiera con un altro disco di pasta e sigillare con cura il bordo. Con una forchetta perforare il disco e infornare a 200 °C per 30 minuti circa.

SPAGHETTINI SMINUZZATI CON I TADDI RI CUCUZZA

Ingredienti per 4 persone:

160 g di spaghetti sminuzzati
3 mazzi di tenerumi (foglie tenere della zuccina lunga)
1 zuccina lunga
½ kg di pomodoro da spellare
3 spicchi di aglio
1 mazzetto di basilico
peperoncino
olio extravergine d'oliva, sale

Preparazione

Staccare dal fusto le foglie più tenere che andranno lavate accuratamente e quindi lessate in 1 litro d'acqua salata, estratte ancora al dente utilizzando una schiumarola, e tritate con il coltello. Nell'acqua rimanente lessare la zuccina spellata e tagliata a cubetti, estrarla con la schiumarola e metterla da parte.

Sbollentare i pomodori, pelarli, privarli dei semi e tagliarli a filetti.

Soffriggere l'aglio in abbondante olio, aggiungere i filetti di pomodoro e cuocere per 3 minuti.

Regolare di sale e spegnere.

Unire in un tegame di coccio o in una pentola antiaderente i pomodori, i tenerumi tritati, i cubetti di zuccina, le foglie di basilico, il peperoncino e aggiungere un po' dell'acqua avanzata dalla cottura delle verdure.

Mettere a bollire l'acqua avanzata, che potrebbe tornare utile per terminare la cottura.

Quando le verdure avranno raggiunto il bollore, calare la pasta e lasciarla cuocere quasi come un risotto, aggiungendo a poco a poco l'acqua di cottura delle verdure.

Disporre in una zuppiera e servire con un filo d'olio.



IL VULCANO, I PUPI E TANTE COSE BUONE DA MANGIARE E BELLE DA VEDERE. C'È TUTTA LA SICILIA IN QUESTI LIBRI



Simebooks (simebooks.com) è una casa editrice specializzata in editoria di viaggio e turismo, cucina e libri per bambini che pone al centro della propria comunicazione la valorizzazione della meraviglia e dello stupore per la bellezza del paesaggio italiano e della sua straordinaria cultura.

Veleggi (veleggilibri.it) è un e-shop che nasce dall'idea di far conoscere e valorizzare le bellezze, le diversità dei paesaggi, i piatti tipici della gastronomia dell'Italia attraverso la vendita di prodotti editoriali di pregio e oggetti d'arte che possono essere anche personalizzati.

Veleggi e Sime Books insieme collaborano per accompagnare il lettore tra i luoghi conosciuti e insoliti della penisola italiana.

In particolare, queste tre ultime creazioni librerie sulla Sicilia rappresentano un vertice estetico e narrativo del racconto di viaggio Sicilia in Cucina

(testi William Dello Russo, foto di Alessandro Saffo e Antonino Bartuccio) racconta la civiltà gastronomica della Sicilia in 80 ricette: non un semplice ricettario, bensì un autentico spaccato sull'arte culinaria e la cultura dell'isola attraverso un viaggio per immagini realizzate ad hoc da fotografi specializzati. Sicilia, l'Isola (testo Luisa Taliento, foto di Alessandro Saffo) parte dall'Etna, il grande cuore di fuoco che batte in Sicilia, per avviare un'insolita guida che porta alla scoperta di una terra di sensazionale bellezza. Pupi Siciliani (testo di Alfredo Mauceri, foto di Alessandro Saffo e Antonino Bartuccio, illustrazioni di Giulia Masia) ricostruisce la storia e l'arte dell'Opera dei Pupi, riconosciuta dall'Unesco Capolavoro del Patrimonio Orale e Immateriale dell'Umanità, offrendo uno spaccato inedito su una delle massime espressioni dell'estro siciliano.

Venaria Reale, a passeggio tra sovrani e fantasmi



Il Giardino delle Sculture Fluide di Giuseppe Penone

CAPOLAVORO DELL'UMANITÀ, LA PIÙ ALTA ESPRESSIONE DEL BAROCCO UNIVERSALE, L'EX RESIDENZA DI CACCIA DEI SAVOIA È OGGI UN TESORO DI BELLEZZA CHE ATTIRA VISITATORI DA TUTTO IL MONDO. ANCHE PER LE TANTE STORIE E LEGGENDE CHE LA VEDONO PROTAGONISTA.

di **Giovanni Franchini** immagini concesse da venariareale.it

Sentirsi come un re passeggiando in una vera reggia, circondati dalla bellezza e dalla grandiosità delle monarchie assolute del XVII e XVIII secolo. È una sensazione che chiunque può provare alla Venaria Reale di Torino, una delle destinazioni turistiche e culturali più visitate d'Italia (156 mila visitatori nel 2020, causa covid, quasi un milione a regime normale).

Capolavoro dell'Umanità Unesco dal 1997, la reggia di Venaria fu commissionata dal *Duca Carlo Emanuele II* che chiese ad un archistar dell'epoca, *Amedeo di Castellamonte*, di realizzare una residenza di caccia nella zona ai piedi delle valli di Lanzo, allora ricche di boschi e selvaggina. Quattro anni di lavoro e nel 1675 nasce il primo nucleo del complesso: "*Venatio Regia*", in latino "*Reggia Venatoria*".

Nei decenni seguenti i lavori continuarono ad opera dei migliori architetti del tempo: da *Ascanio Vitozzi* a

Benedetto Alfieri, *Amedeo di Castellamonte*, *Guarino Guarini* e *Filippo Juvarra* che realizzarono, a cavallo di due secoli, altri edifici e giardini, fino a raggiungere le dimensioni di oggi: 80.000 metri quadri di edificio monumentale, 60 ettari di giardini, il seicentesco centro storico di Venaria e altri tremila ettari recintati del *Parco La Mandria*, il tutto per un capolavoro assoluto dell'architettura e del paesaggio, trionfo del barocco universale e "Giardino pubblico più bello d'Italia".

Passeggiare per la Venaria significa anche divertirsi a ripercorrere le tracce di storie e leggende che durano da quattro secoli. Come, ad esempio, il borgo seicentesco, la cui pianta corrisponde al Collare dell'Annunziata, simbolo dell'Ordine Supremo della Santissima Annunziata, uno degli ordini più antichi, nonché massima onorificenza di casa Savoia.

E sempre in tema di misteri, non poteva mancare un



Giardini Parco alto, boschetto musica



Giardini Parco basso, © Luca Ferlae

fantasma, e non uno qualunque, ma uno spirito di alto rango, re Vittorio Amedeo II, che si aggirerebbe nella reggia a cavallo del suo destriero bianco, almeno stando a chi giura di sentire periodicamente i suoi zoccoli riecheggiare nei corridoi, a caccia soprattutto di vandali e visitatori irrispettosi.

La reggia è nota anche per un famoso gossip dell'epoca. Pare che il re *Carlo Emanuele II* avesse l'abitudine di tradire sua moglie *Giovanna Maria di Savoia*, con un'altra Maria Giovanna, la *Marchesa di Cavour*. La tresca era sulla bocca di tutti e la moglie del re non potè sopportare oltre. Tese perciò una trappola al marito presentandosi alla reggia e sorprendendo il marito in flagranza di tradimento, dopo che aveva detto che sarebbe andato a caccia. Non specificando però di chi o cosa.

Info:
aperta dal primo febbraio nei giorni feriali: lavenaria.it

NUMERI DI UN CAPOLAVORO

950.000 metri quadri del complesso della Reggia, Giardini e pertinenze del Parco

118.000 metri quadrati della Reggia e sue pertinenze

512.000 metri cubi

196.000 metri quadrati di stucchi ed intonaci

35.000 metri quadrati di facciate

30.000 metri quadrati di pavimentazioni interne

4.750 tonnellate di pavimentazioni

1.600 metri quadrati di affreschi

14.800 metri di cornici decorative

1.300 metri di balaustre

100 getti d'acqua alti fino a 12 metri del Teatro d'Acqua della Fontana del Cervo

quasi **2.000** metri di percorso di visita

60 ettari di Giardini recuperati

170.000 nuove piantumazioni

10 ettari di orti e frutteti nel Potager più grande d'Italia

11 milioni di litri d'acqua nella Peschiera Grande, lunga 250 metri e larga 50 metri
½ chilometro rettilineo della Via Maestra del Borgo antico cittadino

+6.500 ettari di territorio relativo al Parco della Mandria

35 km di muro di cinta del Parco della Mandria

30.000 metri quadrati del Castello della Mandria



Un tuffo dove il mare è più blu

IL MERAVIGLIOSO PAESAGGIO ITALIANO DELLE CINQUE TERRE ARRIVA IN UN FILM DISNEY PIXAR.

LUCA È LA STORIA DI DUE RAGAZZI CHE SCOPRONO SÉ STESSI E IL VALORE DELL'AMICIZIA TRA PIATTI DI PASTA, GIRI IN SCOOTER E TANTO MARE ITALIANO.

di Giovanni Franchini



Sono bastati pochi fotogrammi ed è di nuovo passione per le Cinque Terre. La storia di Luca, un ragazzo che vive un'esperienza di crescita personale durante un'indimenticabile estate italiana contornata da gelati, tuffi in mare, piatti di pasta e sentieri da scalare. Ma Luca è un ragazzo che nasconde anche un importante e pericoloso segreto che toccherà da vicino lui e il suo amico d'infanzia.

La meravigliosa riviera ligure è l'ambientazione del nuovo film della Pixar-Disney, **Luca**, che arriverà nei cinema statunitensi il 18 giugno 2021, diretto da un italiano, **Enrico Casarosa**, animatore, sceneggiatore e regista, nominato all'Academy Award che lo ha candidato nel 2012 per il premio al Miglior cortometraggio d'animazione per **La luna**. Questa è una storia profondamente personale - dice Enrico Casarosa, che da trent'anni vive negli Stati Uniti - non solo perché è ambientata nella riviera ligure dove sono cresciuto, ma perché al centro di questo film c'è la celebrazione dell'amicizia. Le amicizie infantili spesso stabiliscono la rotta di chi vogliamo diventare e sono proprio quei legami ad essere al centro della nostra storia.

“ Spesso sono le amicizie infantili a farci immaginare chi vogliamo diventare ”

Oltre alla bellezza e al fascino del mare italiano, il nostro film racconterà un'avventura estiva indimenticabile, che cambierà radicalmente il nostro Luca”.

Il regista ha raccontato come mai la Pixar ha scelto le Cinque Terre come ambientazione per il suo nuovo film: “Deiva Marina era il luogo dove passavo l'estate. Alla Pixar credono nei film personali e nelle esperienze individuali. Gli ho mostrato delle foto. Quando l'ho proposto, gli ho parlato di questi piccoli villaggi che sembrano venuti fuori dall'acqua e si sono arrampicati sugli scogli. Un mondo che sta tra la terra e il mare. Il mondo perfetto per Luca”. Da sempre gli americani vanno pazzi per le Cinque Terre: nel 2018 il **New York Times** ha inserito **Vernazza** nella top 20 delle località da non perdere in Europa.

Oltre all'ambientazione anche la storia viene da una esperienza personale. “Ero un bambino timido, con una famiglia che mi stava addosso. Il mio amico Alberto aveva più libertà di me e una famiglia meno presente. Sembrava potesse fare quello che voleva. Così mi ha fatto uscire dalla scatola in cui vivevo. Mi ha insegnato a pescare. Mi ha fatto crescere in modo diverso. In Liguria c'è poca sabbia e tanta roccia. C'è una scena in cui da un picco ci si spinge in acqua, ti metti le scarpe da ginnastica e salti giù. È la metafora perfetta per questi incontri che ti fanno crescere, ti cambiano e che ti porti dentro quando gli dici addio”.



Giorgio De Chirico, Natura morta

Uffizi "da mangiare"

CUOCHI ED ENOGASTRONOMI SCELGONO UN'OPERA DALLE COLLEZIONI DEL MUSEO FIORENTINO E, PRENDENDO SPUNTO DAGLI INGREDIENTI RAFFIGURATI, PROPONGONO RICETTE ISPIRATE DAI QUADRI.

di **Nina Pietragrua**

La *Natura morta con carciofi* di **Giovanna Garzoni**, raffinata pittrice del '600, incontra la creatività dello chef toscano **Fabrizio Marino** che dedica al carciofo empoiese, dalla foglia tonda, il corpo panciuto e il colore verde chiaro, una ricetta speciale. Alla *Natura morta* di **Jacopo Chimenti, detto l'Empoli** (1551-1640), di cui era nota anche la passione per la buona tavola, la chef stellata **Valeria Piccini** si ispira per proporre la ricetta del germano reale con il cavolo nero e gli ingredienti tipici della tradizione toscana. La granseola, un crostaceo di colore rosso bruno che si trova nei mari italiani, raffigurata nel dipinto "Ragazzo con cesta di pesci" di **Giacomo Ceruti**, pittore lombardo del '700, diventa lo spunto per l'illustre chef toscano **Fabio Picchi** per svelare segreti e magie di una buona maionese d'accompagnamento. Sono solo alcuni

esempi di *Uffizi da mangiare*, la serie di brevi filmati che il museo fiorentino ha lanciato su Facebook e che continuerà fino a primavera inoltrata tutte le domeniche. Un noto cuoco o un personaggio del mondo enogastronomico sceglie un'opera dalle collezioni degli Uffizi e, ispirandosi agli ingredienti raffigurati (frutta, verdura, carni, pesce), propone al pubblico ricette che richiamano e intrattengono una relazione di senso con quanto è rappresentato.

Un modo per illustrare e approfondire l'intimo legame che unisce l'arte della pittura a quella della gastronomia, soprattutto grazie al genere della natura morta, da sempre uno spaccato di tradizioni, abitudini alimentari e vita delle diverse classi sociali. Come



Giacomo Ceruti detto il Pitocchetto, Ragazzo con cesta di pesci



Jacopo Chimenti detto l'Empoli, Dispensa con botte, selvaggina, carni e vasellame



Fabio Picchi, chef, ha svelato tutti i segreti per una buona maionese d'accompagnamento al pesce.



Dario Cecchini, macellaio, ha raccontato come si cuoce una vera bistecca alla fiorentina

nel dipinto *Dispensa con botte, selvaggina, carne e vasellame*, di **Jacopo Chimenti**, che descrive la ricchezza e l'abbondanza delle tavole delle classi agiate del 1600, e diventa per **Dario Cecchini**, macellaio storico del Chianti e "poeta della bistecca", il punto di partenza per raccontare il rituale della cottura della fiorentina al grande fuoco.

Arte, gastronomia, ma anche amore.

Non può mancare il connubio tra cibo e passione e così il famoso chef **Marco Stabile** propone la sua ricetta d'amore (risotto al tartufo nero, uva caramellata e lacrime di peperoni) ispirandosi al dipinto di **Giorgio de Chirico** *Natura Morta con peperoni e uva* del 1930, conservato alla Galleria d'Arte Moderna di Palazzo Pitti; mentre la pastry chef **Debora Massari** rende un duplice omaggio a **Raffaello**, autore dei ritratti dei Doni, la coppia più ricca

della Firenze di inizio '500, e a **Michelangelo**, che dipinse il celebre *Tondo Doni*, creando per l'occasione un dolce composto da un letto di fragrante pasta frolla con due anelli glassati simbolo dell'infinito.

"Negli ultimi decenni - spiega il direttore delle Gallerie degli Uffizi **Eike Schmidt** - il vincolo tra arte e gastronomia è diventato una vera e propria scienza e materia di una seria indagine storica".

E la reinterpretazione artistica da parte degli chef, unita alle opportunità offerte dal digitale, rappresentano un modo per gustare davvero un ricco e prestigioso menu.

info: tutte le domeniche sul canale Facebook del museo degli Uffizi @uffizigalleries

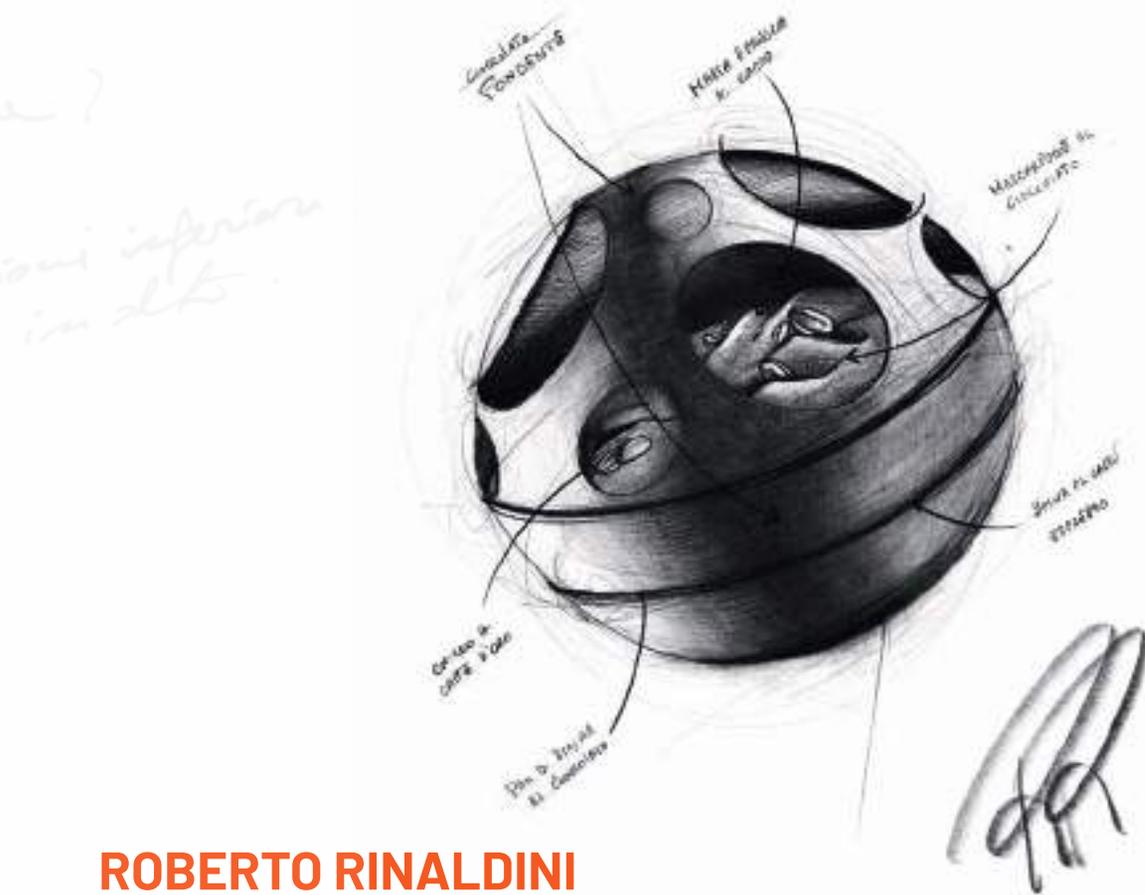
LE GRANDI RICETTE INIZIANO SEMPRE DA UN FOGLIO DI CARTA E UNA MATITA

di Andrea Beghini

"Mangiare implica necessariamente un processo creativo. In questo senso si colloca nel regno della professione di design", ha scritto Ettore Sottsass. *"Le belle arti sono cinque e cioè: la pittura, la scultura, la poesia, la musica e l'architettura, che ha come ramo principale la pasticceria",* ha ribadito Marie-Antoine Carême che, non per caso, era cuoco e scrittore. Si mangia prima con gli occhi, lo sappiamo. Ma anche cucinare è una questione di immaginazione. Per tutti i gradi chef, il disegno della ricetta è la ricetta stessa. Parte dalla testa, in una sorta di prima immagine che non è soltanto una visione estetica ma definisce anche una vera e propria mappa mentale della struttura dei sapori. **CHEF' S DESIGN – Dalla matita al piatto: i disegni preparatori dei grandi chef** di **Francesca Tagliabue** esplora proprio il backstage creativo di oltre 40 fra grandi chef stellati e maestri pasticceri portando in emersione la fase preliminare in cui il piatto è pensato.



CHEF'S DESIGN
Francesca Tagliabue
Nomos Edizioni



ROBERTO RINALDINI

TIRAMISÙ AL CIOCCOLATO

CIOCCOLATO FONDATE PER I GUSCI

copertura fondente al 55% 1 kg
Temperare la copertura a 30° e riempire degli stampi in policarbonato a mezza sfera. Ribaltare lasciando colare su una gratella dentro la ciotola della copertura.

Ripetere l'operazione un'altra volta e raschiare il bordo dello stampo con una spatola. Lasciare cristallizzare a testa in giù per 3 ore a 18°. Praticare dei fori in una mezza sfera usando dei coppapasta riscaldati sulla fiamma, pulendo lo stampo a ogni passaggio sul cioccolato.

PAN DI SPAGNA AL CIOCCOLATO

cacao in polvere 20 g
farina 20 g
fecola 20 g
zucchero semolato 90 g
burro 40 g
albumi 90 g
tuorli 90 g
Setacciare la farina, la fecola e il cacao.
Montare i tuorli con 2/3 dello zucchero fino a ottenere un impasto filante.
Montare gli albumi a 20° e versare poco alla volta lo zucchero rimasto. Sciogliere il burro, incorporarlo alla miscela di tuorli e zucchero, aggiungere farina, fecola e cacao e un poco

degli albumi montati. Incorporare delicatamente questa miscela agli albumi montati rimasti. Distribuire la massa nella teglia e cuocere a 200° per 10 minuti.

Bagna al caffè espresso
caffè espresso 200 g
zucchero semolato 50 g
Preparare il caffè espresso e aggiungere lo zucchero.

CREMA LEGGERA DI MASCARPONE AL CIOCCOLATO

panna fresca 200 g
mascarpone 200 g
acqua 32 g
zucchero 90 g
tuorli 80 g
gelatina in fogli 2 g
acqua 25 g
copertura fondente 62% 80 g
perle di cioccolato croccanti
Portare lo sciroppo di acqua e zucchero a 35°, aggiungere i tuorli e cuocere a 82° sul fuoco o in microonde.
Versare in planetaria e montare la massa. Aggiungere la gelatina reidratata in acqua e sciolta al microonde e, quando la massa sarà montata e a 35°, il cioccolato. Montare a parte la panna ben fredda e il mascarpone precedentemente miscelati assieme. Unire

la massa montata di mascarpone al primo composto a 35°.

MISCELA DI CIOCCOLATO FONDATE

burro di cacao 50 g
copertura fondente 55% 50 g
Sciogliere la copertura e il burro di cacao a microonde a 45°, a intervalli di 15 secondi per non bruciare la miscela.

MONTAGGIO E FINITURA

Posizionare sul fondo della prima mezza sfera di cioccolato il primo strato di pan di Spagna al cioccolato e inzupparlo con la bagna al caffè espresso. Con il sac à poche, distribuire la crema leggera di mascarpone al cioccolato. Ripetere l'operazione e aggiungere un secondo pan di Spagna al cioccolato, inzuppando nuovamente con la bagna al caffè.
Distribuire in modo uniforme le perle di cioccolato croccanti e chiudere con crema leggera al mascarpone e cioccolato.
Abbatte immediatamente fino a completo congelamento.
Spruzzare con una pistola a pressione la miscela di cioccolato sulla mezza sfera e sulla crema, in modo da ottenere un effetto vellutato (in alternativa, utilizzare una bomboletta di chocospray). Chiudere con la seconda mezza sfera forata.



MORENO CEDRONI

RICCIOLA CON SALSA DI PORRO, BASILICO E VIOLA

filetti di ricciola 600 g
amaranto 50 g
olio di semi di girasole 200 g
basilico 10 g
violetti del pensiero edule 10 g
olio extravergine di oliva 20 g sale

PER IL BRODO DI PORRO

porro 30 g
kefir (latte fermentato) 10 g
acqua 500 g
sale 4 g

PER LA SALSA DI PORRO

porro 30 g
burro 15 g
zucchero semolato 10 g
salsa di soia 8 g
aceto bianco 2,5 g

PER LA GELATINA DI BASILICO

basilico 35 g
acqua 1250 g

agar agar 2 g
gelatina in fogli (colla di pesce) 2 g
sale 39 g

Mettere a cuocere in acqua bollente non salata l'amaranto per 30 minuti, scolare e lasciare seccare per un paio di giorni.

Preparare il brodo di porro

Preparare un brodo leggero di porro facendo sobbollire per 20 minuti in 500 g di acqua con 4 g di sale, 3 foglie verdi di porro e il kefir.

Preparare la salsa di porro

Mettere a stufare in una padella il burro e il porro tagliato a julienne. Aggiungere lo zucchero e lasciare che si scioglia; a questo punto aggiungere il brodo di porro ancora caldo e la salsa di soia. Lasciare ridurre fino a ottenere 100 g di salsa, togliere dal fuoco e aggiungere l'aceto bianco.

Fare la gelatina di basilico

Mettere a bollire l'acqua con il sale, sbol-

lentare le foglie di basilico e metterle a raffreddare in una bacinella con acqua e ghiaccio. Nel frattempo, portare a bollore 250 g di acqua con 2 g di sale, aggiungere la gelatina in fogli ammorbidita e strizzata, l'agar agar e le foglie di basilico strizzate. Frullare il tutto, passare al setaccio e mettere la gelatina di basilico a solidificare in una terrina. Ricavare dalla gelatina dei dadini di circa 0,5 cm di lato.

Friggere l'amaranto essiccato nell'olio caldo a 210° e tagliare il filetto di ricciola a fettine sottili.

Finitura

Stendere a specchio sul piatto la salsa di porro, adagiare sopra le fette di ricciola arrotolate come fossero delle rose e decorare il piatto con l'amaranto fritto, i dadini di gelatina, le foglie di basilico tagliato a julienne e le violette del pensiero. Condire con olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

CHRISTIAN COSTARDI

COSTARDI'S CONDENSED TOMATO RICE

Per 2 persone

riso Carnaroli 160 g
 passata di pomodoro 300 g
 costa di sedano 1
 carota 1
 cipolla rossa 1
 olio extravergine di oliva
 brodo vegetale
 burro
 Grana Padano
 sale Maldon
 pepe nero di Sarawak
 scorza di limone non trattato
 Per il pesto
 basilico 1 mazzo
 olio extravergine di oliva
 sale
 pepe

FARE IL PESTO

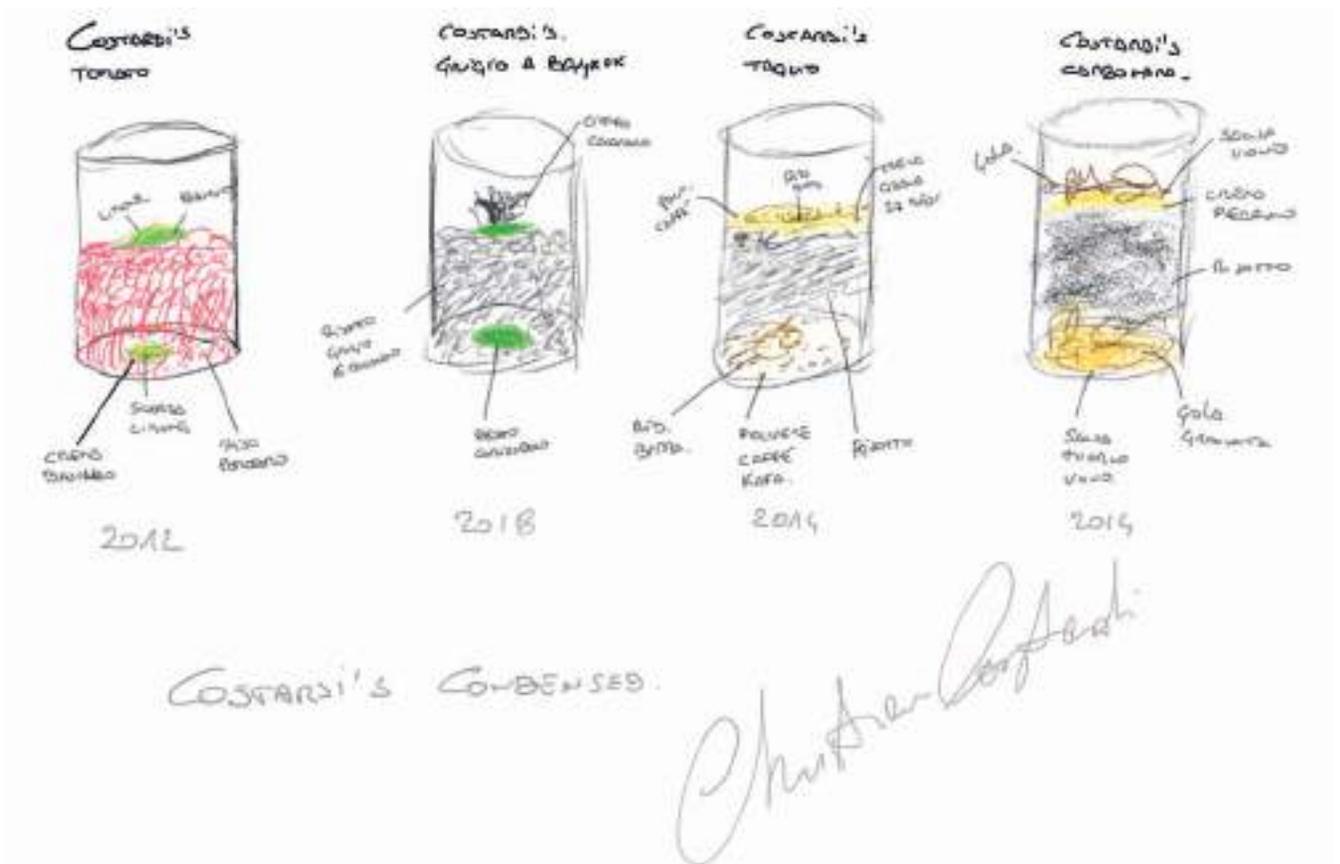
Sfogliare accuratamente il basilico, lavarlo e asciugarlo bene e metterlo nel bicchiere del frullatore a immersione con 1 o 2 cubetti di ghiaccio per evitare che il calore del frullatore scurisca il basilico. Aggiungere sale e pepe ed emulsionare con olio extravergine d'oliva fino a raggiungere la densità adeguata.

A freddo, mettere in una pentola la passata di pomodoro, la carota pelata e tagliata a pezzi, il sedano privato delle foglie e tagliato a pezzi, la cipolla spellata e tagliata a pezzettoni, un filo di olio extravergine d'oliva. Far cuocere il tutto a fuoco lento per circa 4 ore, quindi frullare per rendere la passata liscia e omogenea.

Scaldare una pentola sul fuoco, aggiungere il riso e farlo tostare; durante la tostatura aggiungere un pizzico di sale e una macinata di pepe

(è l'unico momento in cui possiamo condire il chicco di riso); bagnare con il brodo vegetale bollente e proseguire fino a metà cottura; aggiungere la passata di pomodoro e completare la cottura del riso. Togliere dal fuoco e mantecare con burro e Grana Padano, terminando la mantecatura con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Impiattare all'interno della lattina mettendo sul fondo poco pesto e la scorza di limone tritata, riempire con il risotto, sopra ancora il pesto, la scorza di limone e qualche cristallo di sale Maldon.





OHI VITA | Passata bio

**BUONA, SOSTENIBILE, EQUILIBRATA.
I PRODOTTI 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 passata di pomodoro bio fa bene

Il licopene, una sostanza naturale della famiglia dei carotenoidi con spiccate proprietà benefiche, svolge una funzione protettiva e di contrasto ai processi di invecchiamento. Il pomodoro è anche ricco di vitamina C, fondamentale nel corretto funzionamento del nostro sistema immunitario, e contiene vitamina A, utile per la salute di ossa e pelle. Ma i benefici del pomodoro non finiscono qui: aiuta il nostro organismo a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue e sostiene la vista, grazie alla presenza di betacarotene e di luteina.

I pomodori della linea **Ohi Vita** sono un **prodotto 100% italiano** e sono coltivati secondo il metodo biologico, che assicura il rispetto di criteri di qualità molto stringenti ed esclude l'utilizzo di concimi chimici, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi e OGM.

Originario dell'America, una volta raggiunta l'Europa, è nel pieno del '600 che il pomodoro arriva sulle tavole dell'allora città borbonica di Napoli diventando un cibo popolare anche per le sue caratteristiche di prodotto economico e facilmente reperibile. La pratica delle conserve prende, invece, avvio nel Settecento quando i contadini italiani cominciano a essiccare i pomodori al sole prima di trasformarli in salsa.

UN BEL PIATTO DI FARRO



Il farro, cereale molto versatile e ricco di nutrienti, si può considerare l'antenato del grano duro. Il suo nome deriva infatti dal latino "far", dal quale a sua volta ha origine la parola farina. Utilizzato in cucina in tutte le epoche, era alla base dell'alimentazione del legionario: al posto del pane, che è difficile da conservare e trasportare, ogni soldato riceveva una quantità di farro con il quale poteva prepararsi da mangiare da solo.

Ottimo come contorno e nelle ricette della tradizione, il farro ha un gusto molto delicato, simile a quello della nocciola e fa bene: contiene ottime proprietà nutritive e dà energia pur essendo naturalmente privo di colesterolo.

CHE BUONO IL LATTE SENZA LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio, causata da una presenza insufficiente dell'enzima lattasi nell'intestino, interessa circa il 40% degli italiani. Non rinunciare, però, a un buon bicchiere di latte: Ohi Vita ti offre un ottimo latte senza lattosio, da consumare in qualsiasi momento della giornata.





Eco Chef **DAVIDE OLDANI** | Parola di food blogger **ALICE LOMBARDI** | L'Italia in un piatto **LA FARINATA**
Un racconto, un luogo, una ricetta **GIAMPAOLO SIMI, VIAREGGIO E LA SCARPACCIA** | Per non sprecare
L'ARTE DEL RIUSO | La cucina e i suoi oggetti **LA FORCHETTA** | Il tempo di caffè **SALVO MONTALBANO**
Un film in dieci frasi **HARRY TI PRESENTO SALLY** | Un libro in dieci frasi **L'AMICA GENIALE** | Il tempo delle
donne **DEA** #IoSonoVeGé **FEDERICO MASSIMO CESCHIN**

ECO CHEF | **Davide Oldani** *di Francesca Martinengo*

La cucina sostenibile mangia come parla

LO CHEF STELLATO SPIEGA COME SI PENSA E SI PREPARA UN CIBO PIÙ ATTENTO AI BISOGNI DELL'UOMO E DELL'AMBIENTE.

Pioniere della cucina a basso costo e di alta qualità, perché basata soprattutto sulla stagionalità degli ingredienti (il che permette anche una corretta accessibilità economica), ci racconta cosa significa spreco zero: "La mia non è un'ambizione ma una realtà che esercito ormai da vent'anni. Posso dire con assoluta certezza che la mia cucina, per definizione, è sempre stata circolare. Anche perché a spreco zero si può fare alta cucina grazie alla conoscenza dei prodotti e delle materie prima che negli ultimi anni è aumentata molto e che consente utilizzi prima nemmeno immaginabili".

Quali strumenti sono necessari per applicare i principi della sostenibilità e della circolarità in cucina?

Sicuramente la circolarità in cucina possiamo applicarla tutti utilizzando uno strumento alla portata di tutti, il buonsenso. La mia prima regola di sostenibilità, che era anche la regola di mia mamma e di mia nonna, è "Pensare prima di comprare e pesare prima di cucinare". Se tutti programmassimo una spesa settimanale corretta, l'industria alimentare produrrebbe molto meno, si eviterebbero sprechi inutili e non ci sarebbe neppure bisogno di riciclare. Scegliendo poi i prodotti di stagione giusti si porterebbero sempre in tavola cibi freschi, gustosi, di maggiore qualità e soprattutto coltivati nel pieno rispetto della sostenibilità ambientale e senza forzature.

Combattere lo spreco alimentare. Avere una sempre maggiore consapevolezza del rapporto tra calorie ingerite e consumo di energia e materia prima. Quale ruolo pensi che avrà l'economia nel futuro del food?

"Il cibo avrà sempre un ruolo centrale e decisivo

nelle nostre vite, anche solo per il semplice fatto che per sopravvivere l'uomo dovrà continuare a nutrirsi. Una sana e corretta economia del food non può però più fare a meno di scelte etiche condivise e sostenibili che partendo dal cibo possano influenzare bisogni e consumi anche in tutti gli altri aspetti della nostra vita quotidiana. Dobbiamo in altre parole usare un pensiero critico prima di creare tonnellate di cibo in più del necessario. Evitare di creare spreco è la prima buona regola da rispettare per un cibo più giusto e attento ai bisogni dell'uomo e dell'ambiente che lo circonda".



MANGIA COME PARLI

*Il suo ultimo libro **Mangia come Parli** è una raccolta di 80 ricette scelte tra quelle raccontate nell'omonima trasmissione su **Radio 24** insieme al giornalista **Pierluigi Pardo**. Non un tradizionale (e troppo tecnico) libro di cucina, ma una narrazione dell'Italia raccontata da nord a sud e da est a ovest, attraverso i suoi prodotti, i sapori e l'avvicinarsi delle stagioni.*



DAVIDE OLDANI
Mangia come parli
Ed. Il Sole 24 Ore

PAROLA DI FOOD BLOGGER | Alice Lombardi

salviorosmarino.com
INSTA @salvia.rosmarino



Quei sapori che diventano diario

Sono cresciuta in una cucina popolata da donne con una grande stufa a legna su cui bollivano minestrone e venivano abbrustolite fette di pane e polenta. Un tavolo immenso, cuore della casa, con tante sedie spaiate sempre pronte ad accogliere chi ci veniva a trovare. Intorno a quel tavolo sono state spezzate forme di pane, tagliate fette di formaggio, il piano usurato porta con fierezza le macchie d'olio d'oliva e i segni circolari di piccoli bicchieri di vino e trasmette le forti risate che negli anni mi hanno accompagnato, se avvicini l'orecchio, come si fa con una conchiglia, le puoi ancora sentire. Le mie stagioni sono state scandite da ricette: in primavera le marmellate, in estate la salsa di pomodoro, in autunno la meschiua e in inverno le frittelle di castagne. Tutto sempre intorno a quel tavolo. È lì che passavo le mie giornate di ritorno da scuola, una piccola bambina curiosa, a volte troppo allegra, le mie nonne mi tenevano impegnata facendomi impastare

biscotti, crostate, tagliatelle! La mia passione per la cucina arriva da quei ricordi. Che custodisco come piccoli tesori preziosi. Ogni volta che preparo un piatto, che impasto uova e farina ripercorro gesti antichi, immutati nel tempo.

Amo molto cucinare con ciò che la natura mette a disposizione, in Liguria abbiamo la fortuna di avere un "grande supermercato" a cielo aperto, basta osservare, imparare a conoscere e seguire le stagioni, con pochi ingredienti si possono ottenere preparazioni eccellenti. Le mie nonne mi hanno lasciato in dote una buona conoscenza delle erbe spontanee, ingrediente fondamentale per noi liguri, le uso per preparare ravioli, tagliatelle, minestre, frittate, torte di verdura o dolci. In questa mezzaluna fertile nascono spontaneamente aromatiche quali il timo, la maggiorana, la salvia, il rosmarino, profumi che nei miei piatti trovano sempre un posto d'onore!

CUOCA ,FOTOGRAFA
E BLOGGER RACCONTA
LA PASSIONE PER
LE RICETTE COME
MADELAINE DEI
RICORDI. UN OMAGGIO
ALLA SUA TERRA,
E ALLE SUE
TRADIZIONI.

di Alice Lombardi



ITALIA IN UN PIATTO | LA FARINATA

"N' toco de fugaza, 'na feta de fainà"

di Gianluca De Feo

UNA VOLTA ERA IL PASTO, FRUGALE E VELOCE, DI MANOVALI E CARRETTIERI. OGGI È RICERCATA DA BUONGUSTAI E FOODTROTTER.

Si diceva della farinata che era cibo per la povera gente, che andava di fretta e che mangiava di fretta, operai, manovali, carrettieri, artigiani. "N' toco de fugaza, 'na feta de fainà". Adesso la apprezzano quelli che vanno alla scoperta delle cose buone di una volta. Alla Spezia come a Genova come a Imperia come in tutta la Liguria e non solo. La Pia, ad esempio, proprio alla Spezia detta la Centenaria, uno dei locali più antichi della città, in via Magenta, un vicolo della centralissima Via del Prione, specializzata dal 1887 proprio in farinata. Un luogo diventato leggendario, cresciuto con la città, che ha contribuito a definirne l'identità e il carattere.

Cosa distingue il cibo degli uomini da quello degli altri animali? Si chiedeva Massimo Montanari in *Il cibo come cultura*. La risposta è semplice, la capacità di usare un forno a legna e la cultura del fuoco che ha trasformato l'alimentazione in cucina. Ecco perché la farinata non è solo farinata ma un modo di essere e di definire le proprie origini e guardare al mondo che cambia con un misto di anarchia e tradizione. E poi ci vuole la farina, quella buona, fatta con i ceci giusti, italiani, ormai in via di estinzione, quelli con molta fibra e poca acqua. L'unico mulino ancora in grado di garantire la qualità è sempre in Liguria, a Pegli.

Poi la guardi nel piatto, calda ma non troppo, colorata ma non troppo, alta ma non troppo, screpolata ma non troppo. E capisci che nella mancanza di eccessi sta il suo essere perfetta. La farinata è buona così, perché impreziosirla? Al massimo viene tollerato un po' di



pepe, ma poco. E poi ci sono le "sciamadde" a Genova, che devono il loro nome alla fiammata del forno a legna e per trovarle bisogna perdersi da veri food trotter nel centro storico, tra i carrugi di Sottoripa. E passeggiando ecco la friggitoria Carena a Sottoripa. Qui si racconta l'immane storia ormai leggendaria della nascita di quello che la tradizione definisce l'oro di Pisa, fatta risalire alla battaglia della Meloria, con le navi genovesi di ritorno vittoriose sorprese da una tempesta con le provviste rimaste nella stiva che si mescolarono, la farina con l'olio e l'acqua.

Per non buttare via quell'amalgama ebbero l'idea di offrirla ai prigionieri pisani che prima di mangiarla decisero di scaldarla al sole. Da qui anche la rivalità sull'origine e la paternità del piatto tra liguri e toscani.

UN RACCONTO | Un luogo, una ricetta



La Scarpaccia di Viareggio, una storia di zucchine, ripicche e anarchia

di Giampaolo Simi

GIAMPAOLO SIMI, SCRITTORE E SCENEGGIATORE, RACCONTA IL MISTERO E LE CONTRADDIZIONI DI UN DOLCE CREATO PARTENDO DA UN ORTAGGIO AMARO.



CHI È GIAMPAOLO SIMI

Scrittore noir e sceneggiatore di serie come **RIS** e **Crimini**, è autore della fiction **Nero a metà**. I suoi libri hanno ricevuto vari premi e sono stati tradotti in Francia (nella «*Série noire*» di Gallimard e presso Sonatine) e in Germania (Bertelsmann). Lo trovate in libreria con **Rosa Elettrica** (Sellerio) e **L'Estato di Piera** (Rizzoli) scritto con l'attrice Piera Degli Esposti, una leggenda del teatro italiano,

Se le zucchine sono amare, se la natura o chi per essa le ha fatte così, amare, perché usarle per fare un dolce? Perché non servirsi di un altro ortaggio? Per puro spirito di contraddizione, non c'è altra spiegazione. Per tigna, per l'insofferenza tipica delle genti, marinare e non, comprese fra Pisa e l'inizio della Liguria. Che talvolta si può anche ammantare dei nobili ideali dell'anarchia, ma che più spesso si esprime quotidianamente in ripicche come questa: ideare un dolce partendo da qualcosa di amaro. Eppure ci sarebbe la cugina maggiore zucca, più tendente al dolce. Niente. Che gusto, che bravura, che sfida sarebbe?

E quindi zucchero, poca farina, uova e olio per una specie di frittata dolce da forno. A cui, in omaggio al suo aspetto non particolarmente bello o sofisticato, viene dato poi il nome suggestivo di "scarpaccia". Forse per indicare che il suo giusto spessore non deve eccedere quello di una robusta suola di scarpa, e che la cottura è giusta quando il bordo raggiunge il colore del cuoio brunito.

Ovviamente, in omaggio al mai tramontato spirito campanilistico toscano, la scarpaccia dolce è prerogativa quasi esclusiva della città di Viareggio. Già nei comuni limitrofi il tortino di zucchini viene messo in forno con sale, pepe e magari formaggio. Ma questo a Viareggio è peccato capitale. Anzi, poteva essere persino usato per esemplificare le presunte virtù negative dei vicini versiliesi, alludendo al fatto che chi faceva la scarpaccia con il sale fosse, chissà perché, rozzo e incolto.

Difficilmente troverete la scarpaccia nei ristoranti. Ma è un peccato. Perché quel sapore di ricetta messa insieme con quello che c'è, rinforzata dalla sostanza nutritiva dell'olio, dello zucchero e delle uova, spiega qualcosa dell'indole melanconica, facile alle amarezze, di una popolazione che, non a caso, s'è inventata lo zucchero di uno dei carnevali più famosi del mondo.

PER NON SPRECARE | L'arte del riuso



Polpette, frittate e timballi

di **Andrea Beghini**

LO SPRECO DI CIBO È UN FENOMENO INTOLLERABILE SOTTO IL PROFILO AMBIENTALE, SOCIALE ED ETICO.

Aprì così l'introduzione del presidente dell'Accademia Italiana della Cucina Paolo Petroni al libro *La cucina del riuso*, disponibile gratuitamente online sul sito dell'Accademia. Una tradizione molto italiana, quella di creare e ricreare meraviglie gastronomiche partendo sia dagli scarti, come bucce di patate, di carote, di piselli, di carciofi, che hanno la loro dignità se ben preparate. Ma anche, se non soprattutto, dai veri e propri avanzi di pane, pasta, riso, pesce, carne e verdure che generano prelibatezze regionali come il pancotto, la pappa al pomodoro, la ribollita, il timballo e la frittata di maccheroni, oltre al polpette e polpettoni.

Un mondo attuale e saporito che il libro percorre regione per regione, partendo dalle formidabili zuppe valdostane e fino ad arrivare alla prassi quotidiana del riuso del pane in Sicilia con la panzaneddra di Enna, con il pane frattau sardo, ottenuto con il recupero del pane carasau in procinto di diventare acido: un piatto così povero, in origine, che chi era benestante se lo preparava rigorosamente a porte chiuse, affinché i vicini non ne venissero a conoscenza...

5 APP PER NON BUTTARE VIA NIENTE

Too Good To Go: ti unisci a milioni di altri Waste Warriors per acquistare una magic box con l'inventario del giorno scegliendo tra ristoranti, forni, bar, pasticcerie, supermercati, hotel. Buon appetito con prezzi tra i 2 e i 6 euro.

Bring the Food: in progetto che nasce a Trento nel 2012 per rendere immediata la donazione delle eccedenze alimentari di mense aziendali e scolastiche, panifici, rosticcerie e catering, consentendo un recupero e una redistribuzione entro le 24 ore di prodotti freschi e cotti.

My Foody: raccoglie le segnalazioni dei supermercati che propongono a prezzi scontati prodotti prossimi alla data di scadenza o con qualche piccolo difetto di confezionamento.

Avanzi popolo 2.0: una vera e propria community online per lo scambio di cibo vicino alla scadenza.

Last Minute Sotto Casa: il commerciante comunica in tempo reale le offerte del cibo in eccedenza ancora fresco e il cliente può fare così la spesa risparmiando e contribuendo a ridurre gli sprechi.



LA CUCINA E SUOI OGGETTI | **La forchetta** di Giancarlo Sammartino

Quanta fatica per metterla a tavola

PROVENIENTE DALL'ANTICA GRECIA, FU A LUNGO CONSIDERATA UN UTENSILE DA UTILIZZARE SOLO NELLE CUCINE E MAI SULLE TAVOLE. C'È ANCHE CHI L'ACCUSAVA DI ESSERE "STRUMENTO DEL DEMONIO". FINO A QUANDO...

Oggi non concepiremmo nemmeno lontanamente di farne a meno, ma se risaliamo indietro nella storia, scopriamo che non è stato facile decidere di usare la forchetta a tavola. Venuta molto dopo cucchiaio e coltello, la forchetta è stata a lungo considerata un **utensile adatto per la cucina e non certo per la tavola**, dove era ritenuto volgare usarla, al punto che per un lungo periodo fu finanche accusata di essere "strumento del demonio".

L'origine della forchetta non è chiara, probabilmente serba, forse bizantina ma comunque mediterranea. Nell'antica Grecia troviamo il suo antenato, il "forchettone", utensile a due soli rebbi (si chiamano così i denti della forchetta), utilizzato principalmente per servire il cibo a tavola.

Con le invasioni barbariche e la conseguente caduta dell'Impero Romano, l'uso della forchetta scompare, per poi riapparire in Italia, reintrodotta dai veneziani.

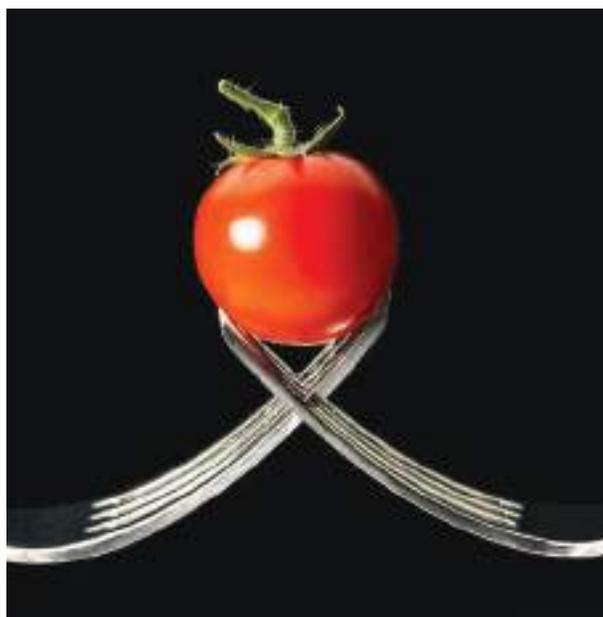
Intorno all'anno Mille, la troviamo a Venezia, Pisa e Firenze, sulle tavole di borghesi e mercanti, ma mai su quelle dei nobili, perché nelle corti vigeva ancora **l'etichetta tradizionale che imponeva di mangiare con le mani**, con tre dita coperte dai ditali per non sporcarsi o scottarsi.

In Francia le forchette furono portate dalla corte di Caterina de' Medici, tra l'altro disegnate dall'orafo Benvenuto Cellini. Ma si trattava ancora di antenati dell'odierna forchetta: erano a due o tre rebbi, più lunghe e comunque sempre da utilizzare in cucina.

La storia, o leggenda, non si sa, racconta che fu una principessa bizantina a Venezia a rompere la consuetudine e ad **apparecchiare, per la prima volta, una forchetta a tavola**, guadagnandosi così addirittura una scomunica dal vescovo San Pier Damiani che giudicò l'uso "un lusso diabolico" e una "raffinatezza scandalosa", dato che nell'immaginario cristiano la forchetta veniva

usata dal Diavolo, forse per la sua somiglianza con il forcone. Bisognerà aspettare fino al Cinquecento per sdoganare la forchetta come utensile da tavola con pari dignità di cucchiaio e coltello, e il 1770 per usarla nella **sua versione odierna a quattro rebbi**, opera del ciambellano di corte Gennaro Spadaccini che la fece trovare sulla tavola di re Ferdinando II a Napoli, che pare fosse un gran consumatore di maccheroni. Certamente infilzare la pasta con la forchetta era molto più comodo.

Oggi **la forchetta ha anche un suo museo**, a Milano (in Via Bergognone 3), un piccolo spazio "insolito", dove viene rivista e reinterpretata in mille modi diversi e straordinariamente creativi (dalle sculture alle moderne e buffe interpretazioni).





AG



Insieme diamo una mano al futuro del Paese.

Se da più di sessant'anni continuiamo a far parte dei leader del retail italiano, è perché tutte le insegne di Gruppo VEGÉ hanno la forte consapevolezza di essere un punto di riferimento per la filiera agroalimentare del Paese e per tutte le famiglie. I nostri 3.409 ipermercati, supermercati e negozi distribuiti su tutto il territorio nazionale, già da oggi hanno aderito ad attività efficaci di sostenibilità, di lotta allo spreco e di affiancamento a importanti realtà del terzo settore.

Inoltre, per aiutare concretamente il Paese a uscire da questo momento difficile, ci impegniamo ad assorbire l'inflazione e a non alzare i prezzi dei nostri prodotti.

Perché il nostro futuro dipende dalle scelte che facciamo nel nostro presente.

**Le insegne di Gruppo VEGÉ
sono sempre più impegnate
nella costruzione di una maggiore
sostenibilità sociale, economica
e culturale.**

GRUPPO
VeGé

IL TEMPO DI UN CAFFÈ | Salvo Montalbano

Davanti al mare. E senza babbare

di Claudia Ceccarelli

MENTRE IL COMMISSARIO TORNA IN TV
CON IL METODO CATALANOTTI
L'EPISODIO CHE CHIUDE LA SERIE PIÙ
AMATA DAGLI ITALIANI, ABBIAMO DECISO
DI RACCONTARLO IN POCHE PAROLE.
GIUSTO IL TEMPO DI UN CAFFÈ.



La giornata spesso inizia molto presto con una telefonata di Catarella. E non è mai un buon inizio.

“Scinnì, sbatti contro la seggia ai piedi del letto, sbatti contro lo stipiti della porta della càmmara di dormiri, sbatti contro l'autro stipiti della càmmara di mangiari, sbatti contro n'autra seggia, sbatti contro il tavolineddro e finalmenti tastianno attrovò il tilefono e sollivò la cornetta”.

Il caffè di solito lo prende da solo, sulla veranda, guardando il mare. Di solito....

“Il caffè era pronto, Montalbano se lo virsò nel solito cicaroni e in quel momento arrivò Mimì che s'accasciò supra a 'na seggia”.

Quello di Commissario di polizia a Vigata è un compito difficile.

“Era tradizioni 'n Sicilia che ogni delitto di mafia vinissi, in primisi, fatto passari come originato da 'na quistioni di corna”.

Ogni sua indagine si conclude comunque sempre con il colpevole, anche se non sempre in modo ortodosso.

“In una parola il commissario Salvo Montalbano sapeva che mai e poi mai si sarebbe potuto presentare alla ribalta per ricevere i meritati applausi. Non importava, se la stava scialando lo stesso.”

Alle volte, però, alcune domande rimangono in sospeso.

“E ora che fare? Spiccare un mandato di cattura? Ma basato su che? Su una storia contata nel secondo secolo dopo Cristo da uno scrittore che si chiamava Aulo Gellio? Vogliamo babbare?”

Ci sono anche momenti per una pausa piacevole... e golosa.

“Montalbano sutta all'occhi compiaciuti di Catarella, livò la carta: tramezzini, sfincioni, crocchette, fritti, panelle, 'na meraviglia di Dio!”

Quasi alla pari con la cucina di Adelina.

“Davanti alla meravigliosa frittura croccanti di gammareddri e calamari che Adelina gli aviva preparato ebbi un momento di sitazioni. Ma il sciauro che veniva dalla padeddra ebbi la meglio. Montalbano annò a conzari supra alla verandina e accomenzò a mangiari il friuto dalla stissa padeddra.”

Per non parlare dei suoi magnifici arancini.

“Si piglia tanticchia di risotto, s'assistema nel palmo d'una mano fatta a conca, ci si mette dentro quanto un cucchiaino di composta e si copre con dell'altro riso a formare una bella palla”.

Anche se la sua Livia non è sempre d'accordo.

“Propio 'na simanata avanti, l'urtima vota che Livia era vinuta ad attrovarlo, gli aviva lassato un foglietto di scarsi parole ma che per lui sonavano come 'na speci di condanna a morti. Il biglietto diceva testualmente: *Ricordati che* (scrivuto col pinnarello russo) *il tuo metabolismo è decisamente cambiato* (*macari* decisamente in russo sottolineato d'ù vote).”

Forse è meglio berci sopra un buon caffè, caro Montalbano.

Macari Montalbano fici finta di nenti, scinni dalla macchina e s'addiriggi verso il Cafè Castiglione che dal 1890, anno della so' fondazioni, era sempri ristato tali e quali e si mangiò un cannolo per adducirisi la matinata.

UN FILM IN 10 FRASI | Harry ti presento Sally



Sparliamo d'amore

di Giorgio Borrelli

UN FILM INDIMENTICABILE SUL TEMA DEI SENTIMENTI E SU COME UOMINI E DONNE VEDONO LA VITA DI COPPIA IN MODO DIVERSO.

Io ho tantissimi amici maschi e il sesso non c'entra per niente. **(Sally)**

Se uno ti accompagna all'aeroporto è chiaro che è all'inizio di una relazione, ecco perché io non accompagno nessuno all'aeroporto all'inizio di una relazione. Perché alla fine le cose cambiano, e tu non l'accompagni più all'aeroporto, e io non voglio sentirmi dire: "Come mai non mi accompagni più all'aeroporto?". **(Harry)**

È incredibile. Tu sembri una persona normale, ma in realtà sei l'angelo della morte! **(Sally)**

Quanto vuoi essere coccolata dopo? Trenta secondi o tutta la notte? Tutta la notte eh? Ecco, il tuo problema sta proprio tra quei 30 secondi e tutta la notte. **(Harry)**

Che c'è di peggio di vedere lui che dopo cena mi strappa un capello e lo usa come filo interdentale, a tavola? **(Sally)**

No, no no no no, non l'ho mai detto! ... Sì, hai ragione, non possono essere amici. Cioè, se tutti e due stanno con qualcun altro allora sì, è l'unico emendamento alla regola d'oro: "Se due persone stanno con altri la possibilità di un coinvolgimento diminuisce". E non funziona lo stesso, perché allora la persona con cui stai non capisce perché devi essere amico della persona di cui sei solo amico, come se mancasse qualcosa al rapporto e dovessi andare a cercartelo fuori. E quando dici "no, no, no, non

è vero, non manca niente al rapporto", la persona con cui stai ti accusa di essere segretamente attratto dalla persona di cui sei solo amico, il che probabilmente è vero. Insomma parliamoci chiaro, vale la regola d'oro, si abolisce l'emendamento: uomini e donne non possono essere amici. Vieni a cena con me? **(Harry)**

Le cose sono cambiate, Harry. Non sono più la tua ancora di salvezza. **(Sally)**

Perché, tu non ce l'hai un lato oscuro? No, probabilmente sei una di quelle che punteggiano le "i" con un cuoricino. Quando compro un libro, io leggo l'ultima pagina per prima: così, se muoio prima di finire, so quello che succede. Questo è un lato oscuro. **(Harry)**

Harry, ti sembrerà impossibile ma non venire a letto con te non mi è mai sembrato un sacrificio. **(Sally)**

Ti amo quando hai freddo e fuori ci sono 30 gradi. Ti amo quando ci metti un'ora a ordinare un sandwich. Amo la ruga che ti viene qui quando mi guardi come se fossi pazzo. Mi piace che dopo una giornata passata con te sento ancora il tuo profumo sui miei golf, e sono felice che tu sia l'ultima persona con cui chiacchiero prima di addormentarmi la sera. E non è perché mi sento solo, e non è perché è la notte di Capodanno. Sono venuto stasera perché quando ti accorgi che vuoi passare il resto della vita con qualcuno, vuoi che il resto della vita cominci il più presto possibile. **(Harry)**

UN LIBRO IN 10 FRASI | L'Amica geniale

Lenù e Lila, le due ribelli

NEL 2011 UN ROMANZO ENTRA NELLA STORIA DELLA LETTERATURA ITALIANA E INTERNAZIONALE. SCRITTO DA ELENA FERRANTE, PSEUDONIMO DI UN AUTORE O AUTRICE DI CUI SI IGNORA LA VERA IDENTITÀ, RACCONTA IL RAPPORTO TRA DUE BAMBINE IN UN QUARTIERE DELLA PERIFERIA DI NAPOLI. TRADOTTO IN 40 LINGUE, NE È STATA TRATTA UNA SERIE TV PRODOTTA DA RAI E L'AMERICANA HBO.

di **Giancarlo Sammartino**

"Tu sei la mia amica geniale, devi diventare la più brava di tutti, maschi e femmine."

"Non ho nostalgia della nostra infanzia, è piena di violenza. Ci succedeva di tutto, in casa e fuori, ma non ricordo di aver mai pensato che la vita che c'era capitata fosse particolarmente brutta. La vita era così e basta, crescevamo con l'obbligo di renderla difficile agli altri prima che gli altri la rendessero difficile a noi."

"Se non c'è amore, non solo inaridisce la vita delle persone, ma anche quella delle città."

"Non ci sono gesti, parole, sospiri che non contengano la somma di tutti i crimini che hanno commesso e commettono gli esseri umani."

"E' stato il Diavolo a inventarsi il mondo, non il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo."

"Forse devo cancellare Lila da me come un disegno sulla lavagna, pensai, e fu, credo, la prima volta. Mi sentivo fragile, esposta a tutto, non potevo passare il mio tempo a inseguirla o a scoprire che lei mi inseguiva, e nell'un caso e nell'altro sentirmi da meno."

"I grandi, in attesa di domani, si muovono in un presente



"Le due bambine Elisa Del Genio e Ludovica Nasti nei ruoli di Elena (Lenù) e Lila nella fiction L'Amica Geniale (corsivo) tratta dall'omonimo libro di Elena Ferrante. Photo: Ufficio stampa Rai.

dietro al quale c'è ieri o l'altro ieri o al massimo la settimana scorsa: al resto non vogliono pensare. I piccoli non sanno il significato di ieri, dell'altro ieri, e nemmeno di domani, tutto è questo, ora."

"La plebe eravamo noi. La plebe era quel contendersi il cibo insieme al vino, quel litigare per chi veniva servito per primo e meglio, quel pavimento lurido su cui passavano e ripassavano i camerieri, quei brindisi sempre più volgari."

"Restai a guardarlo mentre si allontanava senza mai girarsi, con la sua andatura da condottiero svagato che non temeva niente del mondo perché il mondo esisteva solo per piegarsi a lui."

"Quando ci facciamo grandi ti voglio sposare". Poi mi chiese se nel frattempo mi volevo fidanzare con lui. Era un po' più alto di me, magrissimo, il collo lungo, le orecchie un po' scostate dalla testa. Aveva capelli ribelli, occhi intensi con ciglia lunghe. Era commovente lo sforzo che stava facendo per contenere la sua timidezza. Sebbene volessi sposarlo anch'io mi venne di rispondergli: "No, non posso."

IL TEMPO DELLE DONNE | Mariangela Cassano

di **Simonetta Pattuglia** e **Letizia Pini**

Donne che creano reti per costruire un futuro migliore

LA COMMUNITY **DEA** #DONNECHEAMMIRO NATA DALL'INTUIZIONE E DAL LAVORO TENACE DI **MARIANGELA CASSANO** VALORIZZA STORIE DI DONNE CHE OGNI GIORNO VIVONO E LAVORANO CON CORAGGIO, VITALITÀ, DETERMINAZIONE E PASSIONE.

#Donnecheammiro è un canale-blog che racconta esperienze al femminile con un comune denominatore: la determinazione! Ma non è solo un blog. È una community, un network costruito da donne e uomini di vari ambiti e settori, che si alimenta quotidianamente dando voce a valori, progetti, visioni.

Storie di donne, dunque di esseri umani.

Tutte professioniste, tutte determinate, tutte normali ognuna con il proprio vissuto, ognuna con le proprie luci e le proprie ombre. Ma tutte, tutte, con la determinazione di andare avanti, fermarsi solo per riflettere e tarare meglio il proprio cammino futuro.

Determinate a formarsi, a non cessare mai di studiare e a crescere con costanza, con la curiosità alla base del proprio essere e la passione come motore propulsore. Convinte che ce la si possa sempre fare, nonostante scogli e debolezze, e che varrà sempre la pena di fallire

per ricominciare. Ecco che allora leggere di storie di chi ce l'ha fatta diventa vitale per rafforzare o addirittura generare modelli da seguire che possano illustrare e suggerire il cambiamento nella pratica quotidiana. Storie che adesso possiamo leggere come esempi di ossigeno, vitalità e nuova linfa alla vita di un mondo in costante trasformazione.



"#Donnecheammiro, Donne che creano reti per costruire il futuro"
Disponibile su Amazon in formato cartaceo e Kindle. A cura di **Mariangela Cassano** e **Giusi Miccoli**, è il libro manifesto della omonima community virtuale. I proventi delle vendite sono devoluti alle organizzazioni **Save the Children** e **ActionAid Italia** per progetti a favore di donne vittime di violenza. La community **DEA #donnecheammiro** è presente su tutti i principali social.

Putesse essere allera Installazione fotografica di **Tiziana Mastropasqua**



Il futuro dell'Italia? Abita nelle "piccole patrie"

di Federico Massimo Ceschin

Tutte le indagini lo dimostrano: l'Italia continua a rimanere la meta di viaggio più amata nel mondo. I fattori di attrattività non mancano e sono noti, ma spesso sembriamo dimenticare la vera motivazione che conferma il Bel Paese nel cuore delle persone: lo stile di vita italiano, in tutte le sue espressioni, ovvero l'irripetibile varietà di riti, costumi, usanze, dialetti, ricette, devozioni, attitudini e abitudini che ci consentono di esprimere una complessiva immagine di piacevolezza, di benessere e di qualità. Nel nostro DNA, ereditate dalla storia, sono presenti inconfondibili doti di creatività e di fantasia che ci abilitano ad interpretare le migliori aspettative di "italianità".

Fu lo storico economista Carlo M. Cipolla il primo a rilevare che **"Il segreto del miracolo italiano è la capacità di produrre all'ombra dei campanili cose che piacciono al mondo"**. Una riflessione che oggi, nel tempo che andiamo attraversando - caratterizzato dall'emergenza sanitaria da Covid 19 - diventa occasione per soffermarci a riflettere sul nostro essere Paese: un piccolo lembo di terra, cerniera tra l'Europa e il Mediterraneo, su cui si è cumulata nei secoli una straordinaria varietà di storie umane che hanno lasciato tracce indelebili, numerose e diverse. Storie divenute paesaggi, tradizioni, culture e

opere d'arte, ma soprattutto esperienze di comunità che si sono realizzate nelle piazze e nei cortili, trasformandosi in città, paesi, borghi e villaggi.

È da questo tessuto che occorre ripartire, puntando sulla capacità di "sentirsi comunità", come diceva il grande imprenditore Adriano Olivetti che per primo intuì l'intima connessione tra impresa e territorio: le piccole patrie sono molecole geografiche **"concrete, visibili, tangibili, né troppo grandi né troppo piccole, territorialmente definite, capaci di dare a tutte le attività quell'indispensabile coordinamento, quell'efficienza, quel rispetto della personalità umana, della cultura e dell'arte che la civiltà dell'uomo ha realizzato nei suoi luoghi migliori"**.

“ Nel nostro DNA, ereditate dalla storia, sono presenti inconfondibili doti di creatività e di fantasia che ci abilitano ad interpretare le migliori aspettative di "italianità" ”



Da qui l'intuizione di SIMTUR di proporre una **"mappa delle meraviglie"**: una rete nazionale di territori che sanno riconoscere le origini del proprio benessere senza cedere alle lusinghe del campanilismo, per aprirsi e diventare ospitali, ovvero capaci di trasformare i propri elementi identitari in motivi di sicurezza affettiva anche per i visitatori, che diventano "cittadini temporanei". È così possibile agire sulle leve dell'innovazione sociale per esprimere l'ambizione di ridisegnare le geografie del turismo, generando il capitale di fiducia necessario a creare gli anticorpi contro le incertezze dei tempi difficili che l'umanità attraversa.

Un progetto definito "di alta valenza turistica" da ENIT - Agenzia nazionale del turismo e accolto dal Ministero per l'innovazione tecnologica nell'ambito del Programma "Repubblica Digitale".

Per informazioni, per partecipare attivamente o iniziare il viaggio: piccolepatrie.it

Federico Massimo Ceschin è *Presidente di SIMTUR*, Società italiana dei professionisti della mobilità e del turismo sostenibile.

CONCORSO FRUTTETO BONELLE



Dal 01/02/21 al 31/05/21

ACQUISTA

BONELLE[®]

IN PALIO OGNI GIORNO

7 ALBERI BIO E I SUOI FRUTTI

E PARTECIPA ALL'ESTRAZIONE DEI SUPER PREMI FINALI!*



COME PARTECIPARE

1

ACQUISTA UNA BUSTA
BONELLE GELÉES
A TUA SCELTA

2

CONSERVA LO SCONTRINO
E REGISTRATI SUL SITO
WWW.FRUTTETOBONELLE.IT

3

SCOPRI SUBITO
SE HAI VINTO
UN ALBERO BIO!

*Con Bonelle in palio ogni giorno uno dei 7 alberi bio in adozione per un anno e una cassetta dei suoi frutti. Conserva lo scontrino, collegati al sito www.fruttetobonelle.it, effettua la registrazione e scopri subito se hai vinto uno degli alberi. Se non hai vinto, partecipi all'estrazione finale di 3 forniture da 20 litri di Olio EVO IGP Toscano. Concorso riservato ai maggiorenni, valido dal 01/02/2021 al 31/05/2021. Valore montepremi € 21.084,90 IVA inclusa. Regolamento completo su www.fruttetobonelle.it



Vini Del Duca



VIENI A SCOPRIRE LA SELEZIONE

