



Le ricette del **RISPARMIO ENERGETICO**





LE RICETTE DEL RISPARMIO ENERGETICO

Autori Vari

© 2022 Festival Del Giornalismo Alimentare® e LIBRICETTE.eu®

Tutti i diritti riservati.

Vietata la vendita.

Le modalità di utilizzo, riproduzione e condivisione di quest'opera sono specificate nelle pagine seguenti.

Prima pubblicazione sul web maggio 2022.

Idea, concept, visual, impaginazione di Paola Uberti.





Tutto il materiale grafico e testuale - compresi i marchi - facenti riferimento al Festival del Giornalismo Alimentare® e a LIBRICETTE.eu® sono esclusiva proprietà di tali realtà.

Immagini, testi e marchi facenti riferimento ai partner inseriti in quest'opera, sono proprietà delle singole realtà/aziende e sono stati concessi al Festival del Giornalismo Alimentare® e a LIBRICETTE.eu® ai fini della realizzazione di questo ricettario elettronico e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Le immagini dei piatti finiti e tutto il materiale testuale riguardante le ricette sono stati liberamente concessi al Festival del Giornalismo Alimentare® e a LIBRICETTE.eu® dagli autori degli stessi ai fini della realizzazione di questo ricettario elettronico e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Gli autori sono responsabili dei medesimi materiali, nonché dell'autenticità degli stessi. Il Festival del Giornalismo Alimentare® e LIBRICETTE.eu® non si ritengono responsabili in caso di contenziosi legati ai suddetti testi e immagini.

Le fotografie dei piatti finiti ritraggono quelli realmente ideati, creati e assaggiati dagli autori, tuttavia sono da considerarsi indicative.

Questo eBook contiene riferimenti a bevande alcoliche utilizzate come ingredienti o consigliate in abbinamento ai piatti. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero della Salute](#).

Si raccomanda il lettore di prestare attenzione durante l'esecuzione delle ricette contenute in questo ricettario. Il Festival del Giornalismo Alimentare®, LIBRICETTE.eu® e gli autori delle ricette non si assumono responsabilità in caso di incidenti legati all'improprio utilizzo di utensili e/o elettrodomestici e/o qualsiasi strumento usato per la realizzazione delle ricette stesse, per l'errata interpretazione ed esecuzione delle suddette e per l'incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

Agenzie fotografiche : Adobe Stock.





Questa pubblicazione elettronica è esclusiva proprietà del Festival del Giornalismo Alimentare® e di LIBRICETTE.eu® e ti è offerta gratuitamente: puoi condividerla dove e con chi vuoi. Ti chiediamo però di seguire alcune semplici regole, nel rispetto dei proprietari dell'opera e degli autori che hanno lavorato per realizzarla.

Questo ricettario elettronico può essere liberamente condiviso

Alle seguenti condizioni:



Attribuzione — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



Non Commerciale — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



Non opere derivate — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Nello specifico, quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per leggere una copia della licenza visitare il sito web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it> o spedire una richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Siamo un gruppo di giornalisti e operatori della comunicazione

Nel nostro lavoro ci capita, tutti i giorni, di affrontare tematiche alimentari e sempre più ci rendiamo conto di quanto sia necessario un confronto costante sulla qualità dell'informazione in un campo così delicato e così sentito dai cittadini.

Così, abbiamo pensato che forse non era il caso di continuare a parlarne solo tra di noi.

Abbiamo pensato che fosse venuto il momento di chiamare a raccolta i colleghi giornalisti e comunicatori, invitarli a Torino per un appuntamento fisso di incontro, dibattito, riflessione, formazione, reciproca conoscenza. Un momento ricorrente per parlare di come stiamo facendo il nostro mestiere, aprendo il dialogo anche con i nuovi "giornalismi" e con le professioni scientifiche della ricerca e della

salute.

Così è nata l'idea del Festival: dal basso, dal lavoro, dalla passione, dal senso di responsabilità di chi fa informazione in un Paese che, sulla "coscienza alimentare", poggia la sua identità e il suo riconoscimento in tutto il mondo.

Il soggetto che, formalmente, è organizzatore del Festival è l'Associazione culturale Pensare il Cibo ma l'idea è stata concepita dentro lo spazio di lavoro più ampio di via Verdi 20 a Torino dove operano giornalisti e professionisti della comunicazione, giovani e meno giovani, in parte specializzati anche nell'informazione alimentare, che ogni giorno si trovano a interrogarsi sul senso del proprio lavoro e sul modo migliore per svolgere il proprio lavoro.

Direttore del Festival: Massimiliano Borgia (giornalista).



Il cibo può essere scienza, salute, sicurezza, politica, economia, agricoltura e industria ma può essere anche moda, divertimento, lusso, turismo e spettacolo. Il cibo può essere oggetto di polemiche, di tavole rotonde a tema, causa di malattie e di truffe internazionali ma può essere anche un momento di convivialità, di relax, di fratellanza tra popoli e di cultura.

Il Festival del Giornalismo Alimentare nasce con l'obiettivo di unire tutti questi innumerevoli mondi e di raccontarli, in un modo diretto, semplice e attento, grazie alla presenza di esperti di settore, di alimentaristi, di aziende, di Associazioni, di semplici cittadini interessati e, soprattutto, di giornalisti, blogger e comunicatori.

Il Festival del Giornalismo Alimentare è luogo di incontro, di dibattito e di analisi, un centro di cultura e di informazione, di comunicazione e di opportunità per tutti. Tre giorni "intensi" in cui il cibo non sarà soltanto "mangiato" ma sarà "assaporato" in ogni

minimo dettaglio attraverso tavole rotonde, workshop ma anche show cooking, degustazioni, press trip e iniziative ludico-didattiche. A raccontarlo, e a raccontarsi, saranno personaggi noti e meno noti al grande pubblico. Personaggi provenienti da realtà e paesi differenti, con esperienze di vita analoghe o completamente opposte, con idee e progetti spesso discordanti ma uniti, tutti, dalla medesima grande passione.

Il Festival nasce in Italia e non può essere altrimenti, perché il nostro Paese è la culla dell'alimentazione e della cultura enogastronomica a livello internazionale. Nasce a Torino, e anche in questo caso non può essere altrimenti, sempre più capitale e guida di questa eccellenza italiana, la città dove sono nati e continuano nascere progetti importanti legati al cibo, esportati poi in ogni angolo del mondo. Una "Torino da mangiare", insomma, in contrapposizione o, più probabilmente, in conseguenza alla mitica "Milano da bere" degli anni '80.

www.festivalgiornalismoalimentare.it





LIBRICETTE.eu®, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina elettronica, è una realtà fondata da Paola Uberti, imprenditrice torinese specializzata nella creazione di eBook di cultura e ricette di cucina, nel settore della comunicazione gastronomica e nel social media management.

La missione di LIBRICETTE.eu® è rivolta alle persone appassionate di cibo e cucina e consiste nel diffondere contenuti culturali e ricette attraverso i ricettari gratuiti rivolti alla valorizzazione dei territori, dei produttori e dei prodotti.

Il sito parla al proprio pubblico con professionalità ed emozione, raggiungendo le persone che cucinano nelle proprie case ogni giorno e promuovendo un'alimentazione consapevole, informata, sana,

variata e sostenibile.

Il Core Business è dedicato a creare e diffondere progetti di comunicazione e promozione per le aziende del settore enogastronomico attraverso i ricettari esclusivi creati su misura, la gestione dei social media e altri servizi.

La fondatrice e gli autori che collaborano con LIBRICETTE.eu® sono persone esperte e appassionate che ogni giorno lavorano e studiano per accrescere conoscenze e competenze nel settore del cibo e delle bevande e che si rivolgono al pubblico con il linguaggio dei cittadini, in modo che le ricette e le informazioni relative ad aziende e prodotti raggiungano i consumatori in una dimensione domestica e quotidiana.

www.libricette.eu



Massimiliano Borgia

Massimiliano Borgia, giornalista specializzato in ambiente e alimentazione. Scrittore saggista, ha pubblicato diverse opere inerenti la natura e il cibo:

2002, *Le risaie del vercellese. Guida alla storia e alla natura delle terre d'acqua*, Gs Editrice;

2003, *Il ritorno del lupo nelle valli torinesi*, LunaNuova Editrice

2006 *Fiumi senz'acqua. La situazione in provincia di Torino*, Legambiente Piemonte;

2007, *Le patate della montagna torinese*, Neos Edizioni;

2009, *La gestione della pesca in provincia di Torino*, Neos Edizioni

2012, *Il canto della rana. Un naturalista torinese tra Torino e il Madagascar*, Neos Edizioni

2015, *Il riso dal campo alla tavola*, Neos Edizioni

Dirige il Festival del Giornalismo Alimentare e la rassegna di filosofia del cibo *Pensare il Cibo*. Gestisce il sito www.spazifood.it e presiede l'associazione culturale *Pensare il Cibo*.



PRESENTAZIONE DELL'OPERA

di Massimiliano Borgia

“

Il risparmio energetico è comunque il primo obiettivo di sostenibilità.



Con la settima edizione del Festival del Giornalismo Alimentare presentiamo il nostro secondo libro.

Curato da Paola Uberti, è dedicato al risparmio energetico in cucina. Un tema ambientale che era già importantissimo prima della pandemia, ma che è diventato imperativo dopo le sanzioni conseguenti all'invasione russa dell'Ucraina. Al di là delle ragioni geoeconomiche, il risparmio energetico è comunque il primo obiettivo di sostenibilità. Visto che ormai conosciamo bene gli effetti sul clima delle produzioni energetiche oggi più utilizzate, cioè quella da fonti fossili, e sappiamo anche bene che le stesse fonti fossili sono limitate e prossime all'esaurimento, la priorità è consumare meno energia. Così mentre la ricerca propone nuove tecnologie per il fotovoltaico, l'eolico e mentre si utilizza anche la termovalorizzazione dei rifiuti, la strategia migliore è senza dubbio quella di richiedere meno energia: il futuro energetico passa sicuramente per una forte riduzione dei consumi.

E qui arriviamo alle nostre scelte individuali e alle nostre azioni. Eppure, se si parla moltissimo di ridurre gli sprechi di cibo si parla pochissimo di risparmio di energia in cucina. Quando si parla di piccoli gesti che, con il consumo alimentare consapevole, possono salvare il pianeta si parla quasi sempre di preferire cibi a Km zero che hanno consumato meno energia per essere trasportati, si parla di utilizzo degli scarti in cucina e di non fermarsi, terrorizzati, ai termini consigliati di scadenza dei prodotti. Ma non si sente quasi mai parlare di cucinare riducendo il consumo di gas dei fornelli e del forno, riducendo il consumo di energia elettrica del microonde o delle piastre a induzione.

Abbiamo assistito tante volte agli showcooking con chef che proponevano piatti sostenibili con bucce di patate, gambi di carciofi, pellicola dei pomodori, brodi di nervetti, zuppe con pane secco. Abbiamo imparato a mangiare i

gusci cheratinosi dei gamberi. Molto meno abbiamo letto di consigli per consumare meno energia nel cucinare.

Così con Paola, che oltre ad essere della squadra del Festival, è una comunicatrice del cibo abituata a inventare anche ricette semplici, abbiamo pensato che fosse venuto il momento di dare il nostro contributo alla sensibilizzazione sul risparmio energetico.”.

Il contributo, in realtà, è doppio. Qui troverete soprattutto ricette fredde e mangiando cibi freddi non si consuma energia. I cibi freddi mantengono i sapori distinti dagli altri senza amalgamarsi e senza creare nuovi composti e nuovi profumi con la creazione di nuove molecole con l'azione del calore. Ma se è vero che non si trasformano per l'azione dell'energia è anche vero che mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali.

In una ricetta fredda il bilanciamento dei sapori avviene per accostamento di ingredienti che rimangono di per sé inalterati. Alcune trasformazioni avvengono con i condimenti: le insalate acquisiscono più sodio con la salatura e grassi con l'olio d'oliva; l'acido del limone o dell'aceto intaccano alcuni composti. Ma ben poco si perde. Il piatto freddo non è di sicuro “più” nutriente ma ha una maggiore personalità nutrizionale. Il corpo non assimila nutrienti trasformati ma utilizza quelli che sono propri di quei vegetali, quei formaggi, quelle carni. La carne cruda di fassona, per esempio, contiene le proteine del muscolo animale senza essere intaccata dai composti nuovi creati con la reazione di Maillard, quella che altera le fibre creando la caratteristica crosticina delle bistecche alla piastra o delle costine alla brace.

Insomma, freddo è sostenibile, freddo è nutriente, freddo è veloce, freddo è piacevolmente estivo. Non rimane che scoprire come mescolare ingredienti non cotti perché freddo sia anche buono.

E DUE!



di Paola Uberti

Torinese, classe 1975, una laurea all'Accademia delle Belle Arti e un passato professionale nel settore delle energie rinnovabili. In campo enogastronomico ho iniziato come food blogger nel 2011. Nel 2016 ho fondato LIBRICETTE.eu, la prima libreria web dedicata ai ricettari di cucina, trasformando le esperienze maturate negli anni in un'attività imprenditoriale che ha già lavorato per prestigiosi Clienti, creando ricettari esclusivi e altri progetti di comunicazione, incluso il social media management. Sono grata all'universo per il lavoro che faccio e che per me è gioia pura. Credo nella gentilezza e nelle emozioni perché senza esse non può nascere un buon progetto, figuriamoci un buon piatto. Il mio motto è "La cucina è anima, mente e corpo".

Con grande soddisfazione, pubblichiamo il secondo ricettario del Festival del Giornalismo Alimentare della cui squadra faccio parte da ormai tre anni. Quando è nata l'idea di creare una biblioteca del Festival abbiamo avuto chiara in mente sin da subito la nostra missione: diffondere gratuitamente, per renderli democratici, inclusivi e non discriminanti, ossia sostenibili non solo negli intenti ambientali, eBook speciali che si traducono in ricettari culturali. Così abbiamo deciso di definire le nostre pubblicazioni perché fondono approfondimenti e ricette di cucina, ovvero informazione e soluzioni concrete per mettere in atto buone pratiche orientate a un approccio più informato, consapevole, responsabile e sostenibile al cibo, dove per sostenibilità intendiamo il concetto affrontato in ogni sua sfumatura. Il primo ricettario culturale del Festival che si è inserito in un momento che ha visto - causa pandemia - l'acquisizione di nuove consapevolezze e inediti modi di intendere il cibo da parte dei consumatori, è stato dedicato alle ricette sostenibili, finalizzate a combattere lo spreco alimentare e ad innescare una "rivoluzione nel PENSIERO BINARIO", in altre parole la rottura di schemi e pattern mentali,

barriere culturali, tabù e falsi miti che ancora relegano le pratiche anti spreco a un insieme di dinamiche scisse dalla cucina "normale" perché, continuando a giocare con il termine, si tratta di un BINARIO MORTO.

Con la pandemia ancora in corso e travolti dal conflitto in Ucraina le cui conseguenze psicologiche, sociali ed economiche sono ben note, ho proposto al Direttore del Festival, Massimiliano Borgia, di dedicare la nostra nuova opera alla cucina orientata al risparmio energetico. Una cucina che, oltre a adattarsi perfettamente al periodo estivo incalzante, può aiutarci a dimostrare senso di responsabilità nei confronti di una situazione che se non è globale a livello di estensione del conflitto, lo è in termini di impatto sul mercato e sull'economia, compresi quelli che riguardano il cibo. Una cucina fatta di alimenti crudi quindi, ma anche di piatti che prevedono cotture brevissime e che sfruttano l'inerzia del calore oppure la naturale chimica degli alimenti. Non certo per rinnegare la cucina tradizionale, dalla ribollita agli stracotti, solo per fare due esempi - una cosa non esclude l'altra io credo e, in cucina come in molti altri ambiti, ragionare per compartimenti stagni non porta molto lontano - ma per aprirsi a nuove necessità e a pratiche che possono integrare e affiancare le nostre abitudini e tradizioni. È la teoria dell'avocado: dal momento che si tratta di un frutto (delizioso, nutriente e buonissimo!) per alcuni aspetti poco sostenibile, mai

consiglierei di non mangiarlo, additarlo come il contenitore di tutti i mali del mondo e demonizzarlo, quanto piuttosto di inserirlo nella propria alimentazione in maniera ragionevole, senza abusarne e prediligendo provenienze amiche dell'ambiente e dei lavoratori.

Via libera quindi a piatti che rassicurano, come la *Torretta di pane con pomodoro e mozzarella di bufala* e piatti che osano come il *Sorbetto al limone accompagnato da un battuto di mandorle, zeste e capperi salati*. Piatti che citano la tradizione locale e si muovono su di essa con spirito d'avventura come la *Battuta al coltello accompagnata da una salsa di tuorli, acciughe, olive e senape* o che la mettono sotto una campana di vetro come *L'acquasale*. Proposte attuali e creative come il *Gazpacho di zucchine* o frutto di antiche saggezze come la *Misticanza di erbe spontanee di stagione*, oppure ancora *Pasticcini con robiola e fragole* pratici e deliziosi da vedere e mangiare. E ancora preparazioni espresse che prevedono solamente di assemblare gli ingredienti come gli *Sformatini dolci con crema di Nocciole Piemonte IGP e chicchi di caffè pralinati* oppure delizie frutto di sagge attese come il *Chutney speziato di mele e cipolle* o l'*Infuso freddo di mela, sambuco e mirtillo*. Il tutto tra proposte onnivore, vegetariane e vegane, perché anche in questo senso vogliamo essere rispettosi e inclusivi. Potrei continuare per ore, ma preferisco lasciarvi agli articoli di approfondimento che tra latte vaccino

e olio extravergine di oliva italiano (colonne portanti della cucina senza cottura), la tradizione piemontese della carne cruda, la giornalista astigiana che racconta il territorio e i suoi prodotti sfruttando l'energia più pulita che c'è, interessanti approfondimenti sui cibi "nudi e crudi" e una borsa più magica di quella di Mary Poppins, aprono la strada alle ricette.

Queste ultime sapranno incuriosirvi e deliziarvi, ne sono sicura, soprattutto perché nel cuore di ogni singolo piatto ci sono i prodotti di alcuni dei Maestri del Gusto di Torino e provincia che mi hanno condotto in un mondo di eccellenza allo stato puro al cui confronto il Paese delle Meraviglie e la Città di Smeraldo messi assieme paiono davvero poca cosa. Infine, come se non bastasse, gli abbinamenti tra piatti, vini, birre, vermouth, tè e infusi proposti dai Maestri che producono e commercializzano queste perle.

Paola

P.S. Come da abitudine mia e delle persone che collaborano con il mio sito Libricette e che mai smetterò di ringraziare per il loro lavoro, tutti piatti che troverete in questo eBook sono stati pensati, cucinati, fotografati e mangiati per davvero. Niente bugie, niente fumo negli occhi, solo la realtà di sapori autentici e il rispetto per i nostri lettori ai quali dobbiamo il fatto di essere qui a raccontare storie bellissime.

CRUDO SÌ O CRUDO NO?



di Silvia Fissore

Milanese sotto la Mole, giornalista ed esperta di comunicazione. Nel 2007 entra nel mondo del food come addetta stampa, col lancio di FoodLab, scuola di cucina torinese tra le prime a estendere l'impostazione professionale ai corsi amatoriali. Dal 2017 segue l'ufficio stampa del Festival del Giornalismo Alimentare. Nel 2020 ha fondato PR-Boutique, un network europeo di professionisti della Comunicazione. Di Milano conserva la mente aperta e lo snobismo, a Torino deve la capacità di riflettere e ripartire da zero.

Spesso c'è una grande diffidenza quando accostiamo l'aggettivo crudo al cibo. Si pensa subito al rischio di infezioni o di intossicazioni. Eppure se ci pensiamo, fin dalla sua comparsa, l'uomo ha vissuto la maggior parte della sua vita sulla terra cibandosi di radici, frutta selvatica, noci e semi, insetti e piccoli volatili, pesci e mammiferi consumati rigorosamente crudi.

Poi però c'è stato il grande salto: la scoperta del fuoco. Abbiamo iniziato a controllarlo - e quindi a mangiare cibi cotti - circa 1,5 milioni di anni fa. E siccome le teorie evolutive fanno risalire l'adozione del linguaggio "solo" a 150mila anni fa, si può dire siamo diventati "cuochi" prima ancora che "poeti", nonostante tutto. E forse proprio grazie a questo: perché, a pancia piena e soddisfatta, abbiamo potuto affinare le nostre doti affabulatorie e comunicative. Scherzi a parte, poter mangiare cibi cotti ha rappresentato una svolta incredibile per il genere umano: ci ha

permesso di assimilare meglio alcuni alimenti, di renderne commestibili altri e soprattutto di eliminare molte infezioni batteriche e parassitose legate al consumo di alimenti crudi. Tuttavia, ancora oggi, dopo centinaia di migliaia di anni di evoluzione, resta indiscutibile il fatto che alcuni cibi andrebbero consumati crudi per non perderne il potere nutrizionale. Alcuni principi attivi, contenuti negli alimenti, infatti, vengono dispersi con una cottura che supera i 10 minuti e una temperatura superiore ai 50°C. È risaputo che Sali minerali e Vitamine (in particolare quelle termolabili, cioè quelle che vengono danneggiate dalle temperature superiori ai 50° C) restano intatti solo se viene evitata la cottura. Di qui l'esplosione di alcune mode, dettate dalla riscoperta del cibo crudo e dei suoi benefici, e l'affermarsi di regimi alimentari forse anche un po' estremi come il crudismo o la dieta paleolitica. Al di là delle considerazioni dietetiche, e dei gusti o delle scelte

personali, ci sono parecchi cibi che si prestano a essere messi in tavola crudi, non solo per non lasciarsi sfuggire le loro particolari proprietà benefiche, ma anche per gustarne al meglio sapore e consistenza: dagli ortaggi come pomodori, peperoni, cipolle, carote, zucchine e finocchi fino alle verdure a foglia verde scuro, come spinaci, verze, crauti e lattuga, passando per cetrioli, frutti di bosco freschi, agrumi e kiwi. Basta andare a ripercorrere tutta una serie di ricette della tradizione contadina e mediterranea, per accorgerci che molti degli alimenti che i nostri nonni mettevano a tavola erano consumati crudi: dal pinzimonio all'insalata di finocchi e agrumi, dai carpacci di carne ai frutti di mare irrorati solo con un po' di succo di limone. Ho ancora in mente uno spuntino che mi proponeva sempre mia nonna, anima bella novarese, cresciuta a polente e panisse in inverno, ma golosa di frutta fresca e insalate in estate. Ricordo ancora

il suo pomodoro, tagliato a metà e insaporito solo con un pizzico di sale: me lo porgeva così, nudo e crudo, su un piattino di porcellana candido come i suoi capelli. Uno dei tanti suoi piatti della stagione calda, quando diceva - bisogna chiudere i fornelli e apparecchiare solo piatti freschi e succosi.

E vista la stagione calda in arrivo (nel momento in cui stiamo chiudendo questo libro) penso che attingerò ancor più volentieri e a piene mani dalle stuzzicanti ricette qui proposte dai nostri chef ed esperti. Per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione, per abbassare la temperatura corporea (e le bollette stratosferiche) e, perché no, per immaginarmi quel vecchio nostro antenato che nel Paleolitico raccoglieva i frutti dalla pianta e se ne faceva una bella scorpacciata comodamente appeso ai rami.



12



Le ricette della SOSTENIBILITÀ



Scarica gratuitamente il
primo ricettario del Festival
del Giornalismo Alimentare





I PARTNER



www.maestridelgustotorino.com



Maestri del Gusto Torino e provincia

I TESTIMONI DEL GUSTO TORINESE

Un viaggio alla scoperta dell'enogastronomia torinese: storie, immagini e cartine parlano di un territorio dove il gusto è di casa, grazie alla voglia di fare bene, alla dedizione e alla professionalità di produttori, commercianti e artigiani - i "Maestri", appunto.

Il progetto Maestri del Gusto di Torino e provincia nasce nel 2002 grazie alla Camera di commercio di Torino, al suo Laboratorio Chimico e a Slow Food, che proprio dal Piemonte ha saputo condurre a livello internazionale l'ambiziosa e coraggiosa battaglia per un cibo «buono, pulito e giusto». Valori che questo territorio ha fatto suoi da tempo, concretizzandoli in una tradizione agroalimentare ampia e qualificata: lo dimostrano il numero dei Maestri, dai 50 del 2002 ai 215 dell'edizione 2020 e rappresentati da 26 categorie.

Molti di loro, comprendendo l'importanza dell'iniziativa, si sono autocandidati e sottoposti alla valutazione delle caratteristiche che il progetto prevede: la "torinesità" stimata dalla Camera di commercio, gli aspetti igienico sanitari analizzati attraverso il suo Laboratorio Chimico e il gusto, compito affidato a Slow Food. Negli anni è cresciuta non solo la quantità di questi "artefici" del gusto, ma anche la qualità da loro espressa, spesso proprio grazie alla partecipazione al progetto e ai consigli ricevuti.

L'attività di diffusione realizzata dal 2002 ha contribuito a diffondere la cultura del cibo e l'educazione alimentare necessarie ad accompagnare in un percorso formativo "nuovi" cittadini, orientati verso consumi più consapevoli.

Curiosando tra le categorie e le pagine dedicate ad ogni singolo Maestro, l'augurio è che possa nascere il desiderio di partire per una caccia al tesoro dell'enogastronomia locale attraverso itinerari insoliti che comprendono il negozio sotto casa, le botteghe storiche del centro, così come i luoghi più remoti del Torinese: quasi sempre si tratterà di una piccola produzione agricola o artigianale che, conferendo valore al territorio e alla sua tradizione, sa riconoscere anche le nuove e sempre più diffuse istanze per un consumo informato e di qualità.

Vi invitiamo a scoprirli con gli occhi, il gusto e il palato...



Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

TORINO
DOC

VINI CHE RACCONTANO IL TERRITORIO

www.torinodoc.com

TORINODOC è la selezione enologica realizzata dalla Commissione di degustazione della Camera di commercio di Torino e dal suo Laboratorio Chimico, in collaborazione con l'Enoteca Regionale dei Vini della Provincia di Torino.

Le aziende selezionate sono 44, 165 i vini premiati, più di 171 i campioni da analizzare, 4 i giorni di degustazione, 11 le sedute di assaggio.

Tra i vini del Piemonte si fanno sempre più strada le 7 DOC di Torino: L'Erbaluce d Caluso (DOCG) e le DOC Carema, Canavese, Freisa di Chieri, Collina Torinese, Pinerolese e Valsusa.

Un'ampia varietà tra cui abbiamo selezionato le etichette che rappresentano i migliori vini e i migliori produttori di Torino per raccontare il nostro variegato territorio e i suoi vitigni, quasi sempre autoctoni del Piemonte, coltivati ora in panorami noti, ora in luoghi protetti, nascosti come tesori.

Sul nostro sito www.torinodoc.com, con la ricerca otterrai un elenco dei vini tipici torinesi della selezione Torino DOC e un elenco delle cantine di Torino che li producono. Puoi procedere in modo autonomo, scegliendo, ad esempio, tra i vini rossi, rosati o bianchi oppure con pulsanti "scorciatoia" per scoprire più facilmente alcuni vini e vitigni di Torino.

Se sei interessato a una visita in azienda, trovi la cantina segnalata sulla mappa.

Vieni a trovare i migliori produttori di vini di Torino: ogni etichetta porta con sé la storia delle aziende in cui è nata e l'impegno, la cura, la dedizione quotidiana delle persone che stanno dietro ad ogni bottiglia di VINO TORINO DOC.



Apicoltura La Margherita

La nostra azienda prende il nome da quello della titolare, Margherita Fogliati, che ha ereditato la passione dal padre Renato. Tutto il nostro miele è ricavato da apiari di proprietà, praticando il nomadismo nelle zone più incontaminate della Provincia di Torino, per raggiungere quella qualità che solo le singole fioriture possono offrire. Dal 2006 siamo soci dell'Associazione Miele delle Vallate Alpine della Provincia di Torino, organismo che ha un suo disciplinare di produzione e che fa parte del Paniere dei Prodotti Tipici.

Nel corso degli anni l'azienda ha ricevuto numerosi premi e attestati di qualità in occasione di concorsi nazionali (Tre Gocce d'oro) e regionali. Dal 2012 Apicoltura La Margherita è iscritta fra i produttori Presidi Slow Food Mieli di Alta Montagna per quanto riguarda il miele di rododendro e il flora alpina.

Nel nostro negozio di Corso Francia a Rivoli (TO), troverete i tanti frutti del nostro lavoro: miele di acacia, castagno, ciliegio, millefiori di montagna, melata, rododendro, tarassaco, tiglio, la crema con miele di acacia e nocciole anche nella versione con cacao e altri prodotti a base di miele tra i quali l'aceto di miele, il delizioso cioccolatino Margottino, le gelée al miele di castagno, per menzionarne alcuni.



APICOLTURA
La Margherita®

Rivoli

www.apicolturalamargherita.it





APICOLTURA

La Margherita

di Margherita Fogliati - Via Brofferio, 18 - Caselle T.se
Prodotto e confezionato nel laboratorio di C.so Francia, 152 - Rivoli
www.apiculturalamargherita.it
info@apiculturalamargherita.it

MIELE MILLEFIORI
di ALTA MONTAGNA

50 g e



APICOLTURA
La Margherita

BALLESIO CIOCCOLATO

Produzione artigianale

Leinì

www.ballesioccioccolato.it



Ballesio Cioccolato

Ballesio Cioccolato nasce a Leinì il 24 marzo 2007 dall'estro del Maestro Cioccolatiere Luca Ballesio.

Siamo specializzati nella produzione di cioccolatini, tavolette di cioccolato, creme spalmabili, soggetti natalizi e pasquali anche personalizzati.

La nostra punta di diamante sono i gianduiotti e le giacomette (particolari gianduiotti che contengono una granella di nocciole pralinata) che lavoriamo, tagliamo e incartiamo rigorosamente a mano e per i quali usiamo solo la Nocciola Piemonte IGP.

Oltre al cioccolato, offriamo ai nostri Clienti una vasta scelta di confetture e sughi particolari, oltre ai celebri Torcetti di Lanzo.





**BALLESIO
CIOCCOLATO**

Produzione artigianale



Torino

www.birrificiolapiazza.com



Birrificio La Piazza

Il Birrificio La Piazza è situato a due passi dal centro storico di Torino, in zona San Donato, uno dei borghi storici della città, nonché sede dei più antichi birrifici torinesi come il Bosio & Caratsch, primo birrificio nato in Italia, e il Metzger, reso famoso dai manifesti futuristi. Lo trovate nel cortile di un imponente stabile che all'inizio del '900 era adibito a conceria e oggi ospita le attività formative e le produzioni artigianali di cioccolato, birra e panificazione della Piazza dei Mestieri.

Il Birrificio La Piazza nasce nel 2007 con l'intento di fare della produzione di birra artigianale una vera e propria arte, seguendo i dettami della tradizione brassicola e utilizzando solo materie prime selezionate e genuine. Il Birrificio La Piazza, con i suoi ampi spazi per la degustazione, è diventato ormai un punto di riferimento per gli amanti della birra artigianale e della cucina di qualità.

Le birre del Birrificio La Piazza sono tra le più apprezzate dal pubblico degli intenditori. L'ampia gamma realizzata sotto la guida del Maestro Birraio offre un'inaspettata varianza di profumi, sapori e intensità. Per ottenere questi risultati scegliamo le migliori materie prime (come luppolo e malto d'orzo) tra i raccolti di aziende agricole selezionate. Il nostro processo di produzione segue il percorso della tradizione artigianale brassicola che consente di realizzare birre non microfiltrate, non pastorizzate e soprattutto senza aggiunta di sostanze conservanti e stabilizzanti. Qualità e passione da oltre dieci anni racchiusi in sorsi di fresco piacere.





BALTIC PORTER
WINTERNACHT
Pilsa Nantale 40°
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

AMBER
RENOIR
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

BLONDE
MANET
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

AMERICAN STRONG ALE
AMSTRONG
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

AMERICAN PALE ALE
HOPPER
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

DOBPELBOCK LAGER
CHAGALL
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

AMERICAN PILS
JASPER
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

AMERICAN PILS
HELLES
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino

AMERICAN PILS
HELLES
Piazza dei Mestieri
Birrificio la Piazza
Since 2007
L'arte della Birra a Torino



BOELLA & SORRISI
DAL 1939 CIOCCOLATIERI PIEMONTESI

Torino
www.boella.it



Boella & Sorrisi

Una grande storia ricca di emozioni è quella di Boella & Sorrisi, azienda unica a partire da Ottobre 2014, frutto di un delizioso "matrimonio" tra gli eredi dei due marchi, Elena Boella e Stefano Silvola.

I prodotti sono il frutto di una lunga tradizione di famiglia, di uno studio costante e della scelta, senza compromessi, delle materie prime migliori.

I Panettoni, le Colombe e la pasticceria Boella seguono l'antica tradizione fin dal 1885, prestando particolare attenzione alla qualità dei prodotti, alla scelta delle materie prime e alla cura nel seguire le lavorazioni degli stessi in tutte le loro fasi.

Nel 1960 è nata la Sorrisi, che ancora oggi delizia tutto il mondo con le specialità di cioccolateria.

Boella & Sorrisi, oltre alla continua ricerca di innovazione, si concentra anche nello studio delle esigenze e dei gusti del consumatore di oggi proponendo non solo gusti classici, ma diverse varietà selezionate di cacao dai profili aromatici unici e differenti fra loro.





KEEP

CALM



BOELLA & SORRISI
DAL 1939 CIOCCOLATIERI PIEMONTESI

Boutic
Caffè

Torino

www.caffeboutic.it



Boutic Caffè

La scelta dei chicchi delle migliori piantagioni dà vita a un catalogo completo e assortito, composto da miscele di diversa intensità e provenienza. Sperimentando i diversi blend, il rito del caffè si rinnova di volta in volta permettendoci di spaziare dai caffè più corposi e decisi che ci danno la carica al mattino, fino a quelli dall'aroma esotico, fruttato o floreale, da degustare durante la giornata per intraprendere ogni volta un viaggio sensoriale diverso.







CAFFÈ
alberto
ESPRESSO

Mappano

www.caffealberto.it



Caffè Alberto

Dall'amore per la produzione del caffè, dalle migliori qualità provenienti da tutto il mondo, nasce nel 1961 una torrefazione dove i chicchi vengono tostati con massima cura, per dare origine a un caffè dall'aroma intenso e inconfondibile.

Caffè Alberto nasce dall'amore di Alfredo Alberto per la produzione e la selezione delle migliori qualità di caffè provenienti da tutto il mondo. Insieme a Romano Anzola hanno tramandato l'arte di un caffè eccellente che racconta un'autentica tradizione italiana. Ogni miscela racconta la storia di un viaggio - dall'Africa all'America - e di una passione che ci hanno portato a raggiungere grandi risultati e riconoscimenti internazionali.

Adiacente a Torino, al passo con i tempi da oltre cinquant'anni, la nostra azienda è un luogo unico, che ha saputo trasformare l'antico laboratorio di torrefazione in un centro di lavorazione moderno e all'avanguardia, conservando il fascino e il rispetto per le materie prime tipiche della tradizione. Qui nasce ogni giorno la magia dei nostri prodotti e il nostro amore per il caffè si respira ovunque.



Nel mio profumo
c'è una giornata
di energia





TOSTATURA LENTA
ad aria

CAFFÈ
alberto



ChialvaMenta

Il prodotto di un'autentica passione

Pancalieri
www.menta.it

Chialva Menta

Da cinque generazioni, nello splendido territorio di Pancalieri, la famiglia Chialva coltiva e distilla con grande amore, massima professionalità e intensa dedizione la Menta piperita di Pancalieri.

L'attenzione di Chialva per la tradizione si traduce in una politica aziendale che concilia obiettivi economici con quelli sociali e ambientali del territorio di riferimento, in un'ottica di sostenibilità futura.

La qualità rappresenta un fondamentale obiettivo da raggiungere senza compromessi. La ricerca del prodotto perfetto è il cuore della cultura Chialva: dall'eradicazione degli stoloni di Menta piperita alla messa a dimora, dallo sfalcio alla distillazione, ogni fase viene eseguita e seguita con estrema cura.

Per Chialva Menta, l'obiettivo è l'eccellenza.





AZIENDA AGRICOLA
ESSENZIALMENTA
PANCALIERI

Pancalieri
www.essenzialmenta.it



Essenzialmenta

È un'azienda agricola specializzata nella coltivazione e produzione della menta piperita di Pancalieri, considerata dagli esperti la migliore al mondo per la finezza del profumo e la gradevolezza del gusto. Essenzialmenta si contraddistingue per l'elevata qualità dei processi di coltivazione, per la sperimentazione, per l'attenzione all'impatto ambientale e alla preservazione del territorio, seguendo la tradizione, dal 1865.

Essenzialmenta propone a Pancalieri, presso rivenditori di fiducia e online, più di 100 prodotti di alta qualità, preparati secondo ricette naturali ed esclusive, tutte a base di Piperita.

"Per diventare contadina ho dovuto ricominciare tutto da capo, ma in questa scelta mi ha aiutato molto la passione per la coltura della menta piperita, ereditata dalla lunga tradizione di famiglia, in questa zona del Piemonte dove la coltivazione della menta è diffusa fin dal 1865.

Dalla coltivazione a Pancalieri e dintorni alla trasformazione e vendita diretta a km0, ciò che caratterizza la mia realtà aziendale è la sperimentazione e la valorizzazione del prodotto tipico."

Mirella Chiattonne, titolare di Essenzialmenta.





AZIENDA AGRICOLA
ESSENZIALMENTA
PANCALIERI

BIRRA ITALIANA

GILAC '07

Rivoli

www.gilac.it



Gilac Birrificio Artigianale

Noi siamo Gilac. Facciamo birra artigianale di qualità dal 2007. A noi la birra piace così: il suo aroma deve subito trasmettere forti emozioni sensoriali e al primo assaggio deve soddisfare il desiderio e la promessa di un sapore speciale.

Per noi la produzione artigianale non è il pretesto per creare birre "impossibili" e troppo complesse ma deve trasformarsi in assoluta piacevolezza della degustazione: ci piace la birra che si beve con piacere!

A chi si avvicina per la prima volta alle birre artigianali farà percepire una chiara differenza rispetto alle birre industriali. E all'appassionato svelerà valori importanti in fatto di cultura brassicola.

Siamo orgogliosi di far parte dal 2014 della rete Maestri del Gusto di Torino e Provincia, eccellenze selezionate da Slow Food e Camera di Commercio di Torino. E proprio in linea con i principi Slow Food, creiamo le nostre birre gourmet pensando a persone che amano la qualità e la genuinità degli ingredienti, il rispetto per la natura e la continuità della tradizione.

In pieno accordo con questi valori fondamentali, tutte le nostre 14 birre sono realizzate senza scorciatoie, rispettando scrupolosamente criteri rigorosi e metodi artigianali. Possiamo fregiarci del marchio Indipendente Artigianale perché la nostra produzione è certificata da Unionbirrai: rispettiamo i criteri della produzione senza filtrazione né pastorizzazione per garantirvi la vera birra artigianale italiana.

Questa è la differenza Gilac. Da degustare con piacere e passione.





Green Italy S.r.l.®

Borgomasino
www.green-italy.it



Green Italy

Green Italy è nata nel 2014 come azienda commerciale che si occupava di acquisto (da agricoltori del territorio) e commercializzazione sotto proprio brand di canapa italiana e di creazione di prodotti alimentari.

Nel periodo 2021-2022 ha subito una trasformazione creando la propria filiera e un laboratorio per la trasformazione non solo di canapa alimentare ma anche di - tra gli altri - grani e mais antichi.

Puntiamo sulla qualità e sull'eccellenza dei prodotti. Collaboriamo con artigiani (di preferenza Maestri del gusto di Torino e provincia) per ampliare sempre più la gamma delle nostre referenze.

Il nostro motto è "Dal campo al prodotto finale".





La Maserà

Piverone

www.lamasera.it



La Maserà

La Maserà nasce a Settimo Rottaro, zona del Canavese (territorio a nord della provincia di Torino, al confine tra Valle d'Aosta e biellese), nel 2005 da un gruppo di amici che da bambini si confidavano l'un l'altro che sarebbe stato bello, un giorno, poter produrre l'Erbaluce Passito.

E allora, con passione, tenacia, impegno e molta allegria, hanno costruito La Maserà.

E sicuramente molta di questa passione e di questa energia si trova nel loro prodotto: qualche traccia del sogno arriva anche a chi sceglie di degustare i vini La Maserà.

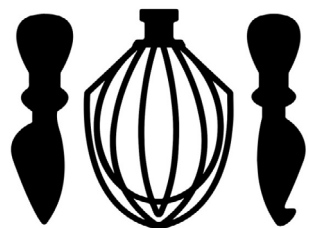
L'azienda conta oggi una superficie vitata di circa cinque ettari, con impianti a pergola e a filari compresi nella delimitazione per la Denominazione di Origine Controllata e Garantita dell'Erbaluce di Caluso.

I vitigni trattati sono: erbaluce, barbera, freisa, vespolina, nebbiolo.

La nostra filosofia è di produrre vino di qualità, autentico e leale, coniugando il buon senso ereditato dai "nonni" con le migliori messe a disposizione dalla scienza e tecnica dei giorni nostri, dando vita a un prodotto che nasce dall'anima, figlio di un terroir unico, attraverso un'interpretazione semplice, ma ricca di passione e rispetto del territorio.







**LATTERIA
BERA**

Torino

www.latteriabera.it



Latteria Bera

Latteria Bera è una latteria storica, a soli tre minuti da Piazza Castello, cuore di Torino.

I prodotti della tradizione enogastronomica italiana, in particolare quelli del territorio piemontese, sono i protagonisti indiscussi del nostro negozio da oltre 60 anni.

Selezioniamo, raccontiamo e divulghiamo prodotti semplici ma unici per artigianalità e qualità. Una passione che fino ad ora è sempre stata tutta al femminile, tramandata da nonna a nipote.

Nel 1958 mia nonna Romola decide di rilevare la piccola latteria con l'aiuto delle sue due sorelle Marta e Bruna.

Nel 2016 la gestione è passata a me, Chiara, che con l'aiuto della commessa di sempre Evelin porto avanti questo piccolo grande progetto fatto di tradizione e passione.

Abbiamo ricevuto negli anni diversi riconoscimenti fra cui "Impresa Storica d'Italia" e "Maestri del Gusto", che hanno contribuito a rendere il negozio uno degli avamposti dell'eccellenza torinese. Siamo presenti sulle guide Lonely Planet e Gambero Rosso.

Passano le generazioni ma la passione e la sensibilità nel mantenere intatte le tradizioni e il contatto reale con i clienti non cambiano.







PASTIFICIO
bolognese

Muzzarelli a Torino dal 1949

Torino

www.pastificiobolognese.it



Pastificio Bolognese Muzzarelli

Dal 1949 lavoriamo con il mercato ristorativo, basando il nostro lavoro sull'esperienza di quattro generazioni di pastai.

La fedeltà alla tradizione, la professionalità e la creatività che da sempre ci contraddistinguono hanno permesso di confrontarci nel corso degli anni all'evoluzione della domanda, trasformando la nostra offerta e adeguandola alla specializzazione del prodotto. Attraverso la stretta collaborazione con i nostri clienti più vicini abbiamo messo a punto un'assortita linea di paste fresche, adatta a soddisfare le esigenze dei migliori ristoratori e dei consumatori finali.

Alla base della qualità del nostro prodotto c'è un'attenta selezione delle materie prime, provenienti da fornitori esclusivi, per garantire, come da tradizione, la genuinità della nostra pasta. Attrezzature e tecnologie produttive all'avanguardia assicurano ai prodotti il massimo controllo igienico sanitario in relazione al Decreto Legge 626/94 e al bollo C.E.E. (IT 9-1638/L C.E.). Un attento lavoro di pianificazione e autocontrollo in collaborazione con un laboratorio chimico a noi affiliato, ci permette di certificare ogni singola lavorazione in uscita sia per l'Italia che per l'estero.





PASTIFICIO
bolognese

Muzzarelli a Torino dal 1949



Torino
www.gelateriasilvano.it



Silvano

Gelato d'altri tempi

Tutto ha inizio nel 1960, sempre qui, in Via Nizza, vicino a Piazza Carducci, quando nasce una gelateria (anzi, una cremeria) destinata a diventare una delle più note e riconosciute della città, a vincere premi e a ottenere importantissimi riconoscimenti. Il laboratorio di mantecatura è sempre al lavoro, garantendo un prodotto freschissimo con materie prime di altissima qualità. Fin qui forse sembra una storia come tante altre, ma non lo è. Perché questa storia racconta della gente che si lascia incantare dai profumi, che si fa tentare finalmente da piccole golosità alla portata di tutti, e quella gelateria inizia a crescere, fino a confermare che i sogni possono diventare realtà. Questa avventura, rappresenta un percorso in continua crescita, un laboratorio dove l'attività è sempre incessante e stimola idee, prodotti e progetti sempre nuovi, studiati sulle esigenze di una clientela affezionata. Così questa storia è stata e continua ad essere una storia di successi. Una storia di ricordi, di famiglia, di coraggio e incoscienza, di esperienza e di passione, di amore e di visione: questa è la nostra storia, che continua e si rinnova ogni giorno, dove, crediamo, il meglio debba ancora venire. Dove gli ingredienti, la freschezza e la qualità sono e saranno sempre i nostri caratteri distintivi in un percorso di sapori ed emozione che cresce con noi.







Torino
www.thetea.it



The Tea

Il marchio 'The Tea' nasce così, con innumerevoli viaggi per apprendere, assaggiare, imparare a riconoscere nuove nozioni guardando le foglie o assaporando l'infusione. Esperienze successe in tempi in cui internet non era ancora così essenziale e l'unico collegamento sicuro era il parlarsi di persona con il produttore o l'importatore e i loro tea tester. Maestri professionali di silenziosi assenti, semplici gesti e complicati dettagli da ricordare. E se le pronunce sbagliate a volte divertono e a volte allontanano, le promesse ripetute di divulgare l'arte del tè sono l'invito a far parte di quel mondo così legato e collegato. Mi definisco 'selezionatrice di tè' e proporre tè scelti ottenuti con una cura speciale per l'ambiente e attenzione ai lavoratori per me è già un successo professionale. Mentre per chi non osa avvicinarsi subito al tè in purezza, dedichiamo mélanges di tè, spezie fiori e frutta, ricette e abbinamenti...





Advertisement for Globe-Wernicke "ELASTIC" BOOKCASE, featuring a drawing of the bookcase and text describing its features. Other visible text includes "MEMBER LTD. COVENTRY", "32, Holborn Viaduct, E.C.1", "Flow", "Send On", "For a Regular 20c Bottle of IRON AMOUR", "PAUL ROGER, 301 East Street, San Francisco", and "JEWELRY".



Torino

www.turin-vermouth.com



Turin Vermouth

Turin Vermouth, nasce dalla voglia di far riemergere antichi sapori, gusti, sensazioni, nonché le antiche lavorazioni tipiche degli opifici Piemontesi. È un'azienda fortemente legata alle tradizioni di una storica città, dove le profonde radici del Vermouth ebbero origine nel lontano 1786.

PASSIONE: La nostra passione trae origine proprio dalla nostra terra, dai suoi frutti e dalle sue tradizioni.

VALORI: Seguiamo alla lettera le ricette originali tramandate da generazioni.

Rispettiamo l'antico metodo di estrazione attraverso il processo di macerazione e infusione di tutte le nostre botaniche. Siamo orgogliosi di poter offrire un prodotto 100% Italiano, con secoli di storia e tutta la nostra passione al suo interno.

TURIN VERMOUTH è una realtà di Torino presente da diversi anni sul territorio piemontese, produciamo Vermouth, Amari, Gin e Liquori di ottima qualità che, negli anni, hanno ottenuto diversi premi nazionali ed internazionali, tutte le nostre bevande vengono prodotte artigianalmente nel nostro stabilimento di Torino e sono fortemente legate a questo territorio. Con enorme orgoglio, facciamo parte dei soci fondatori dell'Istituto del Vermouth di Torino assieme ad altre aziende che rappresentano l'ampia maggioranza della produzione di questa denominazione.







La Loggia
www.acetovarvello.com



Varvello L'Aceto Reale

Varvello, giunta alla IV generazione, oggi compie 100 anni, dal 1921! Da sempre attenta al "Made in Italy", ha dedicato tempo e passione alla degustazione e alla selezione dei vini più raffinati, come si suole chiedere ai migliori Sommelier. Varvello ha voluto scoprire personalmente l'arte della viticoltura e della vinificazione, le tradizioni legate ai nostri vini e alle regioni vinicole del Bel Paese, selezionando così i vini più adatti alla produzione del suo aceto.

Varvello ha voluto celebrare i suoi 100 anni creando degli aceti di vino da vini mono-varietali, come l'aceto di Barbera del Piemonte, Barolo, Barbaresco, Chianti, Sangiovese, Lambrusco, Cabernet Sauvignon, Prosecco, Moscato, Pinot Grigio, a breve sarà disponibili anche il Trebbiano, tutti aceti successivamente maturati i botti di legno pregiato, dalle barrique, ai tonneaux. Di recente, grazie ad una collaborazione con un'azienda di riso, è stato realizzato l'aceto di Riso nero integrale venere, coltivato in Piemonte.

Un vero successo, ideale per la cucina asiatica ma anche per quella mediterranea.





La Vinaigrette da viaggio

Che bello poter assaporare una bella insalata in viaggio. Prepara la tua insalata preferita, che sia di cereali o di verdure, ma il condimento preparalo in un piccolo barattolo che potrai portare con te condendo l'insalata solo al momento di assaporarla.

Metti in un piccolo barattolo di vetro 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino di Aceto Varvelo (usa quello che ti piace di più), 1 presa di sale, 1/2 cucchiaino piccolo di senape, 1 pizzico di pepe. Chiudi con cura il barattolo, agitalo e porta il condimento in viaggio con te e con la tua insalata.

Se la vuoi più leggera sostituisci un cucchiaino di olio con un cucchiaino di acqua, rimarrà un po' meno emulsionata ma condirà la tua insalata con inaspettata piacevolezza.

Eleonora Caprio www.gusti-tuscia.it

GUSTI  TUSCIA





GLI ARTICOLI



THINK MILK
TASTE EUROPE
BE SMART



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ



IL LATTE,
UN CAPOSALDO DELLA
NOSTRA ALIMENTAZIONE



Dr. Giovanni Guarneri

Coordinatore settore lattiero-caseario di Alleanza Cooperative Agroalimentari e referente del progetto "Think Milk, Taste Europe, Be Smart!".

www.thinkmilkbesmart.eu



Dal sorso di cui abbiamo bisogno alla mattina per iniziare la giornata alla nostra ricetta preferita di cui è l'ingrediente fondamentale, il latte rappresenta un grande caposaldo della nostra alimentazione e della dieta mediterranea. Si tratta di un bene deperibile e più è breve il tempo e la distanza tra la mungitura, la raccolta, il confezionamento e il consumo, più elevati saranno i valori nutrizionali che può apportare: ecco il significato del latte fresco! Ecco il valore fondamentale del sistema cooperativo, che associa molti piccoli allevatori (17.000 stalle) ed è l'antitesi della delocalizzazione: con la raccolta e la trasformazione del latte conferito, si valorizzano la materia prima e il territorio. Presenti in tutta Italia, anche nelle zone montane e a maggior rischio spopolamento, le cooperative sono espressione dell'area geografica dove operano, cui sono indissolubilmente legate, e ne sintetizzano la storia, la cultura e la biodiversità.

Latte vaccino: i valori nutritivi

Cosa beviamo quando beviamo un bicchiere di latte? In primo luogo, sempre ricollegandoci al valore del territorio, va considerato che non tutte le mucche sono uguali, non tutte mangiano la stessa cosa e che quindi anche le caratteristiche dei vari tipi di latte non saranno mai le stesse. Possiamo però considerare dei valori medi:

- 87% acqua
- 5% zuccheri (per la maggior parte lattosio)
- 3,5% proteine (prevalentemente caseina)
- 3,5% lipidi (se il latte è intero; in quelli scremati la percentuale è minore)
- 1% sali minerali e vitamine

Oltre ovviamente all'acqua, nel latte ci sono dunque proteine, zuccheri, sali minerali, vitamine e grassi, il che ne fa un alimento completo. Tra i micronutrienti principali troviamo il calcio e il fosforo. Bevendo un bicchiere di latte si soddisfa circa il 10% della quantità giornaliera consigliata per questi minerali. Le vitamine

presenti in misura maggiore sono la A, E, K e C, la riboflavina (vitamina B2) e l'acido folico.

I tipi di latte

Esistono tantissime tipologie di latte, anche molto diverse tra di loro, fondamentali da conoscere per comprendere l'immensa varietà che questo alimento può offrire.

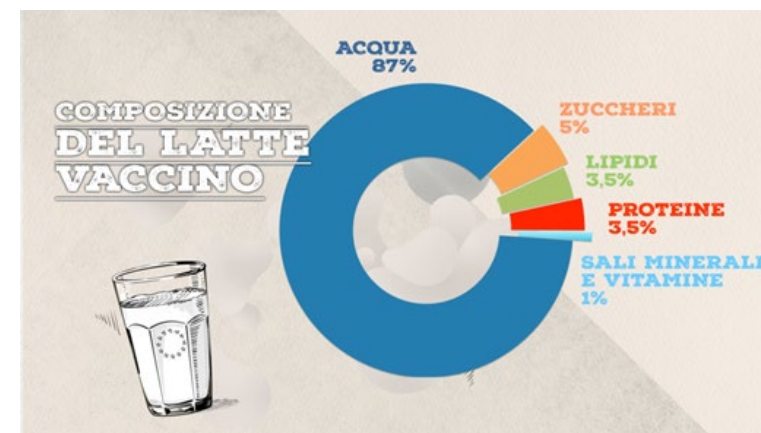
I tipi di latte si differenziano innanzitutto per **quantità di grasso e processi di conservazione**.

A seconda della **materia grassa** si possono ottenere tre tipologie di latte differente: **latte intero, latte parzialmente scremato e latte scremato**. L'apporto energetico del latte varia in relazione al grado di scrematura. Diminuendo la quota lipidica diminuiscono infatti anche le calorie totali. La scrematura del latte è un procedimento che consiste nella separazione della componente grassa da quella idrofila. Per estrarre la componente lipidica si utilizza la tecnica della centrifugazione, che sfrutta la forza centrifuga per separare l'acqua e i soluti idrofili dal grasso e dalle componenti lipofile.

Il latte intero rappresenta un alimento molto nutriente e possiede il quantitativo di grassi più alto, pari almeno al 3,5%. Nel latte parzialmente scremato la quantità di grasso viene ridotta a un tasso compreso tra un minimo dell'1,5% e un massimo dell'1,8%. In quello scremato si riduce ulteriormente, fino a raggiungere lo 0,5%. Per quanto riguarda invece l'apporto energetico, 100 grammi di latte intero forniscono 64 kcal, quello parzialmente scremato 46 kcal e lo scremato 34 kcal. Si tratta in tutti i casi di un numero di calorie davvero limitato in confronto alla grande quantità di nutrienti che il latte ci garantisce.

Il latte e i processi di conservazione

Oltre che per la quantità di grasso, i tipi di latte si distinguono per i **differenti trattamenti termici che ne determinano i tempi di conservazione**. I trattamenti



termici che **assicurano la sicurezza del latte** sono la pastorizzazione e la sterilizzazione.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, "la **pastorizzazione** consiste nell'esposizione del latte crudo a un'elevata temperatura per un breve periodo di tempo" (circa 72°C per 15 secondi). Esistono almeno 5 tipi di latte pastorizzato:

- Latte fresco pastorizzato di alta qualità
- Latte fresco pastorizzato
- Latte pastorizzato microfiltrato
- Latte pastorizzato
- Latte pastorizzato a temperatura elevata e ESL (Extended Shelf Life)

Il tempo di conservazione del latte fresco pastorizzato è di pochi giorni. Il latte pastorizzato microfiltrato, che grazie al processo di microfiltrazione può essere pastorizzato a temperature più basse, può godere di un tempo di conservazione circa doppio. Il latte pastorizzato a temperatura elevata e ESL è sottoposto a un riscaldamento tra gli 80 e i 135°C per un tempo molto breve (ad esempio, un secondo). A seguito del trattamento, è confezionato in recipienti asettici che garantiscono una conservazione prolungata (25-30 giorni) a temperature non superiori a +6°C.

Per quanto riguarda invece la **sterilizzazione**, si tratta di "un trattamento che consiste nel riscaldamento

continuo del latte crudo per eliminare microrganismi e spore. Il riscaldamento avviene ad almeno 135 °C per non meno di un secondo, oppure a temperature più basse (116-120 °C) per tempi più lunghi (circa 20 minuti)." Secondo le normative, il latte sterilizzato si distingue in latte sterilizzato a lunga conservazione e latte UHT a lunga conservazione. Quando la sterilizzazione avviene in contenitori chiusi per circa 20 minuti a 116-120 °C si ottiene il latte sterilizzato, la cui conservazione è di 6 mesi. Se invece il latte è trattato a 131-150 °C per 1-5 secondi si ottiene il latte sterilizzato UHT, che si conserva per 3-6 mesi.

Le varie tipologie di latte menzionate vanno scelte in base alle specifiche esigenze del nostro corpo e all'uso che ne dobbiamo fare. I trattamenti termici cui il latte fresco viene sottoposto possono comportare una lieve riduzione del valore nutrizionale del latte, in particolare del contenuto vitaminico. **Si tratta, tuttavia, di una perdita molto contenuta e, in un'ottica rischio/beneficio, di gran lunga inferiore rispetto al rischio di incorrere in infezioni batteriche, anche gravi**. Per questo motivo, il Ministero della salute ha disposto l'obbligo di informare il consumatore circa **le corrette modalità di consumo del latte crudo, che prevedono la bollitura**.

PERCHÉ IN PIEMONTE MANGIAMO CARNE CRUDA



Luca Varetto

Referente Scientifico del COALVI
Consorzio di Tutela della Razza Piemontese

Alcune carni vanno cotte per ragioni sanitarie, altre per renderle più tenere, altre ancora per coprirne il sapore troppo intenso, altre, infine, per affogarle in una mantecatura senza la quale sarebbero stucchevoli. Le elevate temperature che si raggiungono con la cottura, tuttavia, denaturano parte dei nutrienti, in particolare delle vitamine, oltre a creare composti difficilmente digeribili.

Presentarsi a tavola "nuda e cruda" è una scelta azzardata per la carne, ed è un lusso che si può permettere quella che, senza alcun trattamento, si propone tenera e succosa, al punto che il condimento, nella lodevole intenzione di esaltarne il sapore, in realtà rischia di coprirlo.

La carne del Fassone di Razza Piemontese può permettersi questo lusso in virtù di due caratteristiche peculiari: il basso contenuto in grasso e la particolare tenerezza, oltre a un'origine certificata e a un percorso tracciato in tutte le sue tappe, di sicuro conforto per

il consumatore. Il bovino di Razza Piemontese ha infatti una struttura muscolare caratterizzata da fibre di piccolo diametro, riunite in fasci di sezione ridotta, annegati in una maglia di tessuto connettivo disposto in strati molto sottili che crea un'impalcatura facile da scomporre. Questa particolarità anatomica spiega come questa carne riesca a essere tenera pur con un contenuto in grasso particolarmente ridotto, coniugando due aggettivi, tenera e magra, che, pur in antitesi, le sono quanto mai congeniali.

La tenerezza è il primo parametro sul quale si concentra il giudizio di una carne, in grado di farla promuovere al più severo esame dei sensi e rifiutare dal più indulgente dei consumatori. La tenerezza è in parte conseguenza del trattamento subito in tutte le fasi che precedono l'approdo al piatto di portata, ma in parte, ed è la parte preponderante, è una caratteristica dell'animale da cui deriva. La marezzatura, così come viene definita la presenza di grasso all'interno dei muscoli, gioca un ruolo importante nella succosità e nella tenerezza per cui, per facili scorciatoie, con una carne grassa la

tenerezza è pressoché garantita, ma la si paga a caro prezzo in termini di salute, e ben sappiamo quanto sia importante una dieta equilibrata con pochi grassi nel piatto.

La carne del Fassone di Razza Piemontese, per le sue caratteristiche, abina entrambe le virtù della magrezza e della tenerezza, prestandosi perfettamente a essere consumata "nuda e cruda", anche in forza del rigido disciplinare di etichettatura riconosciuto a livello europeo, che permette non solo di dare ai consumatori una garanzia rassicurante sulla qualità, ma che costituisce anche uno strumento per portare a casa, insieme al prodotto, la sua storia e quella del territorio in cui è stato realizzato, con le sue tradizioni e i suoi paesaggi.

La carne di Razza Piemontese Coalvi proviene da animali nati, allevati, ingrassati e macellati esclusivamente in Italia.

Non è soltanto una questione di orgoglio patriottico: l'Italia è la nazione nella quale i controlli sanitari sulle produzioni zootecniche sono i più severi e il personale

addetto alle verifiche è il più qualificato.

Per queste ragioni, la carne di Razza Piemontese, grazie alla sua particolare tenerezza, può essere consumata cruda gustandone appieno la succosità e la fragranza. Anzi: la battuta al coltello è forse la forma più conosciuta con cui viene proposta a tavola ed è quella che gli intenditori apprezzano di più.

Basta un filo d'olio per tradurla in un piatto dal sapore delicato, ma pienamente appagante, e poi la fantasia può sfogarsi nel guarnirla in vario modo, più per curarne l'immagine che la sostanza. "L'albese", il cui nome non lascia dubbi sull'origine subalpina, è un'alternativa altrettanto interessante e forse di più facile approccio. La presentazione, in fette sottilissime, condita con olio e limone, scaglie di formaggio duro, un po' di sedano e granella di noci, consente infatti una migliore amalgama con il condimento, accompagnando un po' il sapore della carne.

GUERRA E MERCATO OLEARIO



di Claudio Vignoli

Consulente internazionale nell'industria olearia, sommelier e Mastro oleario. Attivo da 25 anni nel settore, affianca con la sua azienda - Claudio Vignoli Group - i produttori di olio di oliva aiutandoli a cogliere le opportunità di mercato e ad aggiornarsi sugli aspetti tecnici e burocratici. Viaggia nei principali Paesi produttori ed è costantemente impegnato a diffondere la cultura dell'olio di oliva in Italia e nel mondo organizzando e partecipando a convegni di settore. Collabora con alcune testate specializzate come Teatro Naturale e La Gazzetta del Gusto.

www.claudiovignoli.com

www.vignolifood.com

Con lo scoppio della guerra in Ucraina, l'industria zootecnica e quella alimentare hanno dovuto fare i conti con il blocco degli approvvigionamenti sia dei cereali destinati all'alimentazione animale sia dell'olio di semi di girasole: due prodotti di cui l'Ucraina è tra i primi produttori mondiali, assieme ad alcune regioni della Russia. Immediato è stato il rialzo dei prezzi e la corsa all'accaparramento e all'accumulo di scorte da parte degli operatori del settore. La stessa GDO nelle primissime settimane del conflitto si è vista costretta a razionare le scorte di olio di semi per evitare che andasse esaurito nel giro di pochi giorni. Per quanto riguarda il settore oleario, possiamo dire che si è creata una vera e propria bolla speculativa. Le tensioni generate dal blocco e dagli accaparramenti, hanno fatto schizzare il prezzo dell'olio di semi alle stelle con aumenti fino al 300%. Nelle settimane successive, però, gli operatori dell'industria alimentare e conserviera, per compensare la mancanza, hanno iniziato a indirizzarsi verso altri oli vegetali. Tra i più ricercati, quello di soia che ha visto una crescita della domanda del +20%, assieme a quello di sansa e a quello di oliva raffinato che nel primo periodo dell'emergenza hanno raggiunto prezzi

mai visti prima (arrivando a superare rispettivamente i 3,50 Euro/kg e quasi i 4 Euro/kg nella prima settimana di marzo).

E' evidente che questi rincari hanno avuto e stanno avendo conseguenze immediate anche sui prezzi di centinaia di prodotti al dettaglio e questi aumenti rischiano di aggravare le difficoltà in cui già si trovano molte famiglie costringendole a orientare le proprie spese verso il basso e su beni essenziali.

Ma c'è anche un altro aspetto preoccupante, quello ambientale. Tra i sostituti dell'olio di semi di girasole, infatti, si è affermato nuovamente anche l'olio di palma, con un'impennata di richieste da parte dell'industria conserviera e alimentare tale che a fine aprile 2022 l'Indonesia, principale paese produttore, ha deciso di bloccare le esportazioni per stabilizzare il prezzo ed evitare l'esaurimento delle scorte.

In Italia, poi, il Ministero dello Sviluppo economico è stato costretto ad emanare una circolare che consente all'industria alimentare l'uso dell'olio di palma in via emergenziale senza l'obbligo di indicarlo esplicitamente in etichetta (a questo [link](#) è disponibile il testo completo della circolare). Si tratta di una grave battuta di arresto nella battaglia fatta nell'ultimo

decennio per metterlo al bando a causa dei rischi per la salute (il suo elevato contenuto di acidi grassi saturi) e per l'ambiente (la coltivazione di palma da olio è la principale responsabile del disboscamento selvaggio delle grandi foreste tropicali).

Cosa dobbiamo aspettarci dal persistere del blocco degli approvvigionamenti di olio di girasole? Con il persistere del blocco, nella sola Spagna verranno a mancare circa 400.000 tonnellate di olio di semi. In Italia ne mancheranno altre centinaia di migliaia di tonnellate. E non sarà una situazione contingente di qualche mese, visto che la semina del girasole avviene in primavera: a mio avviso la situazione si protrarrà per almeno 18-24 mesi.

Come abbiamo visto i produttori di olio di girasole, da un lato, stanno contingentando le scorte mentre i player dell'industria alimentare, dall'altro, si stanno indirizzando verso altri oli vegetali (colza, canola, sansa, palma).

Ma ha un senso indirizzarsi verso questi oli che sono di qualità scadente rispetto al nostro evo? Non è invece l'occasione per sfruttare le scorte di evo di cui disponiamo? Al 1 di marzo la Spagna disponeva di una giacenza di oli di oliva nelle varie categorie di oltre 1.330.000 tonnellate. Quindi

viene spontaneo chiedersi: essendo l'olio di oliva il grasso più sano e ricco di proprietà salutari di tutti gli oli, che senso ha importare a prezzi esorbitanti oli che nulla hanno a che fare con la nostra tradizione e cultura alimentare? Perché non approfittare di questa congiuntura per sostituire questi grassi con l'olio di oliva e far sì che in futuro i consumatori prima e l'industria conserviera poi non tornino più ad utilizzarli?

Faccio un appello all'industria dei produttori e dei confezionatori:

- Non aumentate i listini ed evitate speculazioni.
- Ricordate che disponiamo di giacenze sufficienti.

E mi rivolgo infine anche agli operatori dell'Horeca e ai consumatori:

- Ricordate che l'olio di oliva è l'essenza della dieta Mediterranea.
- Che è quello più sano, più stabile e più ricco tra tutti gli oli.

Approfittiamo di questa opportunità e serviamo il tonno in autentico olio di oliva, friggiamo le patate con olio di oliva e usiamo l'olio di oliva per cucinare e per friggere.

Così facendo contribuiremo alla sostenibilità dei nostri territori e dei nostri olivicoltori e non dipenderemo dalle convulse congiunture internazionali.

NB: si precisa che essendo il mercato in continua evoluzione i prezzi e i trend indicati sono relativi al periodo marzo - maggio 2022.





di Stefano Bosco

Giornalista pubblicista, da diversi anni è attivo nella comunicazione con una particolare attenzione ai temi del food e del turismo.

Lavora per il Festival del Giornalismo Alimentare fin dalla prima edizione occupandosi della comunicazione verso i media. Ama scrivere e collabora con diverse testate giornalistiche e siti web.

“GIORNARUNNER®”

L'energia pulita di una giornalista piemontese

Non esiste energia più pulita di quella prodotta dalle proprie gambe. Lo sa bene Claudia Solaro, intraprendente giornalista piemontese, che nell'ottobre 2020 ha lasciato definitivamente la casacca di “semplice” reporter per trasformarsi in una “Giornarunner®”, facendo delle proprie passioni, la scrittura e la corsa, un lavoro di cui è follemente innamorata.

“Per la corsa ho una passione sfrenata fin da quando era piccola - racconta Claudia - e col tempo è diventata una sfida contro me stessa. Cercavo sempre di migliorarmi, coltivavo le mie ambizioni e l'unica cosa che guardavo quando correvo era il cronometro”.

Poi, in piena pandemia, quando la sensibilità di tutti noi è stata sollecitata oltre ogni limite, Claudia ha alzato la testa dal cronometro e quello che ha visto l'ha colpita. “Ero tra Magliano e Priocca, nella zona del Roero, e mi sono trovata davanti un paesaggio magnifico che attraversavo ogni giorno e che non avevo mai notato prima. Il foliage delle vigne, i cipressi, una chiesa in lontananza. Uno spettacolo che mi ha lasciato senza parole”.

Da qui parte un nuovo modo di vedere le cose che, piano piano, diventa un'idea imprenditoriale. Claudia inizia a portarsi la macchina fotografica quando va a correre e a postare sui suoi canali social le foto dei luoghi che attraversa. Un primo passo verso l'idea che la fa svoltare: svolgere il suo mestiere di giornalista spostandosi di corsa, raccontare il territorio in cui vive con le idee del proprio cervello e la forza delle proprie gambe.

“Ho iniziato ad aprire un profilo Instagram che mi dava la possibilità di postare le foto ma non mi permetteva di esprimere al meglio le emozioni e le esperienze che vivevo. Ho così sentito la necessità di integrare la mia professione di giornalista con la mia passione per la corsa”.

Nasce così il progetto e blog giornarunner.com grazie a cui Claudia accompagna i suoi lettori attraverso i tesori di Langhe, Roero e Monferrato. Paesaggi incontaminati, borghi incantevoli, storie autentiche di persone e di vite. E, naturalmente, prodotti enogastronomici, che di questi territori sono ricchezza economica e sociale, volano turistico ma anche

ambasciatori di sapore e di sapere italiano in tutto il mondo.

Un vero e proprio “Slow Journalism”, o come dice Claudia “Emotional Journalism”, che la giornalista piemontese ha fatto proprio anche per le sue collaborazioni con il portale locale atnews.it di cui è redattrice.

Spostarsi di corsa per fare servizi o per partecipare a conferenze stampa è innanzitutto un modo sostenibile e pulito per viaggiare, senza inquinare e senza sprecare risorse, se non quelle del proprio fisico. Ma è anche un modo per vedere, e quindi raccontare, le cose in un modo differente. Per conoscere davvero le persone che si incontrano, per vivere delle esperienze, per scoprire località mai viste prima, per narrare storie, incredibili e sconosciute, lontane dalle strade asfaltate e dalla vita frenetica di chi ha sempre poco tempo per rallentare i propri ritmi.

“Il territorio in cui sono nata e in cui ho sempre vissuto si è manifestato nella sua completezza. Mi sono resa conto che prima, pur abitandoci, non lo guardavo veramente”.

La Robiola di Roccaverano DOP e la Pagnotta di Cocconato, i tartufi e i

vini del territorio, sono alcuni dei prodotti che Claudia ha raccontato con la sua attività di “Giornarunner®”, prendendosi i suoi tempi e vivendo fino in fondo le degustazioni, gli incontri e le chiacchierate con produttori, agricoltori e artigiani. Nel suo blog, Claudia suggerisce anche luoghi speciali dove poter andare a mangiare e dormire, e, soprattutto, aree picnic dove fare una sosta rigenerante durante il proprio viaggio alla scoperta del territorio.

“Giornarunner® è il mio alter ego che sa apprezzare le cose, che non si fa paranoie, che fa le cose con calma e si gode ogni singolo momento”. Conclude Claudia.

Il progetto Giornarunner® nel tempo è evoluto, entrando nell'Associazione L'Astigiano 3.0., in collaborazione con l'Associazione Lo Sport è Vita, per la promozione del territorio e di un modo di vivere salutare e sostenibile. Ha ottenuto il Patrocinio dell'Ente del Turismo Langhe Monferrato Roero e dell'Associazione per il Patrimonio dei Paesaggi Vitivinicoli del Piemonte: Langhe, Roero e Monferrato.





di Rosa Del Gaudio

"Il folletto panettiere"

Chef, foodwriter, food blogger.

AMBASSADOR DEL FESTIVA DEL GIORNALISMO ALIMENTARE

Ho 50 anni e vivo in un paese di montagna nella provincia di Torino. La cucina è la mia passione fin da piccola. Circa dieci anni fa ho lasciato il mio lavoro da architetto per seguire questa passione e dedicarmi completamente alla cucina. Dopo un po' di "gavetta", fatta studiando e frequentando corsi, circa quattro anni fa ho aperto il mio blog: da allora non ho mai smesso di cucinare, sperimentare, studiare ed imparare. Mi piace conoscere e trasmettere la storia che c'è dietro ad ogni piatto e ad ogni ingrediente per questo, oltre al blog, collaboro con siti e testate giornalistiche curando rubriche di ricette e cultura del cibo.

www.blog.giallozafferano.it/follettopanettiere

NUDI E CRUDI

Se la pandemia ci ha sorpreso tutti cuochi, panettieri e pizzaioli, facendoci (ri)scoprire il piacere di passare del tempo a cucinare, la guerra in Ucraina ha colto molti di noi con una inaspettata verità: "il re è nudo"! Molti di noi hanno scoperto che la globalizzazione, parola spesso usata, abusata e strumentalizzata, ha un significato che tocca la vita di ognuno. Lo spiega bene Maurizio Martina, vicedirettore generale della Fao, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura: "Il sistema alimentare mondiale è dato dall'interconnessione di attività di produzione, trasformazione, trasporto, distribuzione e consumo di prodotti alimentari. Queste attività, poi, dipendono da altri mercati collaterali, come ad esempio quello dell'energia (per la trasformazione e il trasporto) e degli input agricoli (tra cui fertilizzanti e pesticidi)".

La pandemia aveva già creato problemi a livello dei sistemi alimentari globali, con effetti devastanti sulla sicurezza alimentare soprattutto dei paesi più fragili, aumentando la malnutrizione

e la fame; la guerra in Ucraina ha amplificato questi problemi. Ci sono circa 50 paesi nel mondo che ricevono più del 30% del loro grano da Russia e Ucraina, ma anche in Italia stiamo già risentendo dell'impatto di questo conflitto sulla disponibilità di alcuni beni come mais, orzo, grano, ma anche fertilizzanti.

C'è poi la questione dell'energia: dopo anni di disattenzione abbiamo scoperto la nostra eccessiva dipendenza dal gas russo (che poi è eccessiva dipendenza dalle fonti fossili in generale). E allora che fare? Se il "ritorno" ad un sistema di totale auto produzione è pura utopia, in quanto pensare che ogni paese possa provvedere a sé stesso è un'opzione impossibile, oltre che dannosa, l'unica strada che ci rimane è quella delle scelte consapevoli. Anche noi consumatori con il nostro comportamento possiamo influire su alcuni nodi essenziali. Anzitutto ora più che mai è necessario azzerare il più possibile lo spreco alimentare, poiché ogni grammo di cibo buttato si traduce in un dispendio inutile di energia e risorse.

In secondo luogo dobbiamo tornare a rifornirci il più possibile dalla filiera locale, ricominciando a frequentare i mercati rionali e andando a cercare tutte quelle piccole aziende del territorio che spesso rappresentano esempi di produzioni di eccellenza. Ma anche quando andiamo a fare la spesa al supermercato, con le nostre scelte di consumo, possiamo premiare produttori, marchi e aziende attive sui temi ambientali e che producono in modo più sostenibile; aziende che investono in operazioni di miglioramento dell'efficienza energetica, sulla riduzione del peso degli imballaggi e sull'uso di materiali riciclati, oppure su iniziative di razionalizzazione dei trasporti al fine di limitare l'impatto ambientale che ne deriva. Questo da una parte spingerà sempre di più il settore privato ad includere la sostenibilità nelle proprie modalità di business, mentre dall'altra incoraggerà le istituzioni pubbliche a creare politiche necessarie a tale cambiamento.

Si potrà allora spingere l'acceleratore su quella "transizione ecologica" tanto

necessaria al nostro pianeta, favorendo il passaggio verso fonti di energia rinnovabili, consapevoli che molte delle nostre azioni, oltre a portare un beneficio per l'ambiente e per l'uomo, possono generare allo stesso tempo un beneficio economico per tutti, consumatori compresi.

Infine possiamo fare qualcosa anche con le nostre scelte alimentari, prediligendo un tipo di cucina attento ai consumi energetici, e della quale questo ricettario vuole essere un piccolo esempio di ispirazione. Una cucina che volendo potremmo definire crudista, ma che si sostanzia nel fatto di utilizzare maggiormente alimenti crudi e meno i sistemi di cottura "energivori".

Consapevoli sempre del fatto che è necessario guardare l'opportunità nascosta dietro il problema, perché, come diceva un mio professore all'università, sono i vincoli e i problemi a stimolare la creatività, non è il foglio bianco che fa scaturire in noi le idee, ma i numerosi ostacoli e paletti di cui la nostra vita spesso è disseminata.

A man with a beard and a maroon shirt, wearing an orange apron, holds a large black chalkboard sign. The sign has white text that reads "FARMERS MARKET", "FRESH PRODUCT LOCALLY GROWN", and "FRESH FROM FARM". In the background, there is a blurred scene of a farmers market with other people, including a man in a striped apron and a woman, and various market stalls with jars and bags of goods.

FARMERS MARKET

FRESH PRODUCT LOCALLY GROWN

FRESH FROM FARM

WONDERBAG Una borsa per cucinare in modo sostenibile



di Irene Prandi

“Una golosa per caso”

Chef a domicilio, foodwriter, educatrice.

AMBASSADOR DEL FESTIVAL DEL GIORNALISMO ALIMENTARE

Appassionata di cibo e psicologia con una doppia identità: una esplora il Mondo per raccontarlo e l'altra con una forchetta per assaggiarlo.

www.stuzzichevole.com

Siamo talmente abituati a cuocere i cibi grazie all'uso dell'energia che spesso non prendiamo in considerazione o siamo del tutto ignari di metodi alternativi che hanno un minor impatto energetico ed economico.

Ne è un esempio il Go Sun Grill, una sorta di grill che cuoce grazie all'energia del sole, fatto reso possibile dai materiali utilizzati e dalla conformazione di questa tecnologia che riesce a convogliare i raggi solari per una cottura pratica e pulita. Ma scoprire che esiste addirittura una “borsa” in grado di cucinare è davvero sorprendente e sto parlando della Wonderbag, la borsa delle Meraviglie!

CHE COS'È LA WONDERBAG?

Esiste ormai da alcuni anni, ma a molti risulta ancora sconosciuta, Wonderbag è un progetto sociale a basso consumo energetico ideato dall'imprenditrice sudafricana Sarah Collins.

Questa meravigliosa borsa dai colori vivaci è una sacca termica coibentata in grado di cuocere i cibi con il calore residuo senza disperderlo, sfruttando

un principio che in realtà è molto antico.

COME FUNZIONA?

Il suo funzionamento è semplice: è sufficiente portare il cibo preparato al punto di ebollizione e trasferirlo all'interno della Wonderbag, chiudere con il suo coperchio e lasciare che la magia del calore faccia il suo incantesimo.

Dato il tipo di cottura, potete quindi immaginare come possa essere ideale per stufati, legumi, zuppe e cereali, consentendo anche di cucinare cibi più difficili (come alcuni tagli di carne meno pregiati) e portando anche un vantaggio economico alla spesa di casa. I tempi di cottura variano a seconda degli ingredienti, ma se acquistata, all'interno avrete a disposizione un ricettario con tutte le indicazioni.

Un altro aspetto interessante è che può essere anche utilizzata per mantenere i cibi in fresco per almeno 2 ore.

Certo, forse non siamo molto abituati ad organizzare i pasti e ricordarci di

“preparare la Wonderbag per la notte”, ma se ci pensate, anche da noi si usava un tempo lasciare le pentole sulla stufa o vicino alle braci dei camini e lasciar cuocere tutta la notte per ritrovarsi al mattino con uno stufato pronto e saporito!

UN PROGETTO SOCIALE OLTRE CHE SOSTENIBILE

Questo progetto in realtà nasce con l'obiettivo di aiutare le famiglie con redditi bassissimi in molte zone dell'Africa, in primis riducendo il costo di legna e combustibili utilizzati (una riduzione stimata del 30% con un risparmio di 80 dollari all'anno) e in secondo luogo fornendo un lavoro poiché le borse sono realizzate a mano. Ma la sua valenza sociale è ben superiore se si pensa anche alla sicurezza delle persone riducendo l'incidenza di incendi domestici e al maggior tempo guadagnato da dedicare all'istruzione (la preparazione dei pasti è totalmente compito delle donne di casa che sin da piccole si occupano di questa mansione che richiede molte ore al

giorno).

Proprio in base alla diminuzione dei fumi domestici e il minor consumo energetico, Wonderbag è stato considerato dalla Convenzione delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici (o UNFCCC, United Nations Framework Convention on Climate Change) un progetto CDM (Clean Development Mechanism o meccanismo di sviluppo pulito, come definito nel Protocollo di Kyoto). La Wonderbag viene venduta nella formula “buy-one-give-one”, ovvero “ne acquisti una e ne doni una” alle tante famiglie africane che vivono con un reddito basso.

Ne esiste anche una versione europea prodotta in Germania, i KOSCHinos, realizzati con materiale riciclato: avanzi di tessuto o tessuti di cotone e lino usati ma di alta qualità che un tempo erano biancheria da letto o da tavola o tende e meritano una seconda vita.

E' proprio il caso di dire, un bel metodo di cottura slow pulito e sostenibile!



65



di Federica Piccoli

"The TasteHunter"

AMBASSADOR DEL FESTIVAL DEL GIORNALISMO ALIMENTARE

Ascolto, osservo e utilizzo le mie conoscenze e competenze per accompagnare le persone nella scoperta della propria unicità e bellezza, perché diventino capaci di avere cura di sé stesse nel modo migliore. Ho studiato molto, cose anche diverse, e lo faccio ancora: dalla laurea in Comunicazioni Sociali allo studio di tecniche per il benessere e la cura di sé, in primis la meditazione, mi guidano sempre la passione e la curiosità.

Negli ultimi due anni, ho strutturato le degustazioni: "Degustazione a Meditazione©" e "Degustazione Smart a Mindful©", grazie anche alle competenze acquisite come coach e nell'ambito della Scienza del Benessere.



IL GUSTO DELLA FRESCHEZZA

La relazione tra uomo e alimenti è sempre stata una basata su tutti i cinque sensi, dove l'ascolto delle proprie percezioni è il modo per mangiare consapevolmente sano, dove il tatto e l'olfatto sono fondamentali nel capire se un alimento è sicuro o pericoloso. Ancora oggi, quando ci avviciniamo ad alcuni ingredienti o cibi, il gesto istantaneo è di prenderli con le mani e portarli al naso, prima che alla bocca. Guardare, annusare, toccare lo facciamo con alimenti come verdura e frutta, ossia quelli che mangiamo anche freschi e crudi. Questo anche se il cambiamento nel modo di coltivare, preparare e confezionare il cibo e le bevande ha creato un forte sbilanciamento verso un tipo di percezione sensoriale "distaccata", che ci allontana da un coinvolgimento sensoriale completo. L'effetto è quello di distaccarci anche dalla possibilità di capire il valore degli alimenti e delle bevande, così da poterli considerare come partner di

una relazione più che oggetto di mero consumo.

Colgo quindi l'occasione di pensare alle preparazioni senza cottura per parlare di come allenare i sensi a riprendere contatto con gli alimenti freschi, magari scoprendo gusti sconosciuti o semplicemente dimenticati.

Avete mai notato che, in base al tipo di piatto che intendete preparare, la verdura o la frutta la scegliete in modo diverso? Pensiamo ai pomodori, per esempio. La prossima volta che andate a comprarli, possibilmente in un posto dove possiate anche ispirarne il profumo, immaginate il piatto che preparerete, una bella caprese o un'insalata mista o immaginate che un bel pomodoro, maturo al punto giusto, sarà il vostro snack.

Poi, contate fino a cinque ad occhi chiusi, poi una volta aperti, osservate le reazioni che avete di fronte ai pomodori, le considerazioni che

passano veloci nella vostra testa: quello è troppo verde, quello è maturo ma magari ha qualcosa che non va...

Ecco, queste informazioni sono il risultato di dialogo lungo una vita tra bocca - stomaco - cervello, sono l'intelligenza intuitiva che il nostro corpo utilizza per scegliere cibo sano e buono, quello che percepiamo come il sentimento di pancia che spesso ci guida.

La nostra "pancia" ci permette anche di attivare in modo diverso i nostri sensi di fronte all'alimento non cotto, combinando tutte le informazioni insieme - sensoriali, culturali, scientifiche - per scegliere nel modo giusto: l'udito permette di percepire se un ortaggio è fresco a seconda del rumore che fa quando lo si taglia o spezza, il tatto ci dice molto sulla consistenza, la vista controlla il colore, l'olfatto ci ricorda perché abbiamo scelto quel cibo o ci fa capire se ci può

piacere. Il gusto poi mette insieme le informazioni precedenti e ci dice se è buono per il nostro "gusto".

Certo, il cibo crudo è più difficile a volte, ma è anche quello che ci permette di giocare di più con i sapori. Pensate a come condiamo le verdure crude, a come prepariamo la frutta fresca.

Anche in questo caso suggerisco un piccolo esperimento che se fatto in compagnia è un ottimo modo per conoscere i vostri commensali: preparate le verdure per un'insalata mista, mettendo però in tavola tutti gli ingredienti separati e tanti tipi di condimento; poi, partendo dall'assaggio senza condimento di ciascun ingrediente e dei condimenti da soli, divertitevi a creare più abbinamenti possibili commentando ad alta voce le vostre sensazioni. Osservate il vostro gusto crescere, senza stupirvi se poi cambierete un po' il modo di mangiare un "semplice" insalata.



LE RICETTE

di Paola Uberti



IL SALE

Quando possibile, è importante assaggiare le preparazioni per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già "naturalmente" salati (formaggi, acciughe, capperi...)

LE SPEZIE

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e all'età degli stessi. Vi consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità da aggiungere alle ricette, per evitare di coprire altri sapori oppure di ottenere una preparazione senza carattere.

LE UOVA

Prima di aggiungere le uova previste da una ricetta, sgusciatele singolarmente in una piccola ciotola per verificare che siano sane e integre.

BUCCE E SCORZE

Quando si utilizzano bucce e scorze è opportuno optare per frutti e ortaggi di provenienza sicura, privi di residui chimici.

N O T E

TROPPO MATURI, APPASSITI, SCADUTI

Quando si utilizzano ingredienti che hanno superato la data di scadenza o il termine ultimo di conservazione, frutti molto maturi oppure ortaggi che iniziano ad appassire, è importante effettuare un attento esame visivo e olfattivo degli stessi e verificare l'assenza di parassiti o marciumi.

EVVIVA IL FREEZER

I cosiddetti "scarti" di frutti e ortaggi possono essere congelati a mano a mano che sono prodotti al fine di avere a disposizione le quantità adeguate al momento di metter in pratica i consigli di utilizzo contenuti in questo eBook.

PRECAUZIONI IN CUCINA

Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che posso creare disagi anche gravi: siate sempre molto attenti e scrupolosi.

Chutney marinato di mele e cipolle



INGREDIENTI

- 125 grammi di uva passa
- 2 mele rosse di una varietà dolce, succosa e aromatica (circa 300 grammi di frutti interi)
- 50 grammi di olio extravergine di oliva delicato
- 100 millilitri di aceto di vino bianco by Varvello
- Una cipolla rossa di Tropea IGP (circa 140 grammi da mondare)
- 40 grammi di zucchero semolato
- Un cucchiaino colmo di zenzero in polvere
- Un cucchiaino raso cucchiaino di cannella di Ceylon in polvere
- Un cucchiaino di grani di pepe nero
- 1/2 cucchiaino di cardamomo in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale fino
- 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere

PROCEDIMENTO

Sciacquare accuratamente l'uva passa poi porla in un piccolo contenitore e sommergerla di acqua tiepida. Coprire, lasciare in ammollo per 15 minuti, infine scolare e tenere da parte.

Tagliare le mele a metà, poi in quarti, quindi rimuovere la parte centrale contenente i semi. Ridurre i frutti a fette spesse due millimetri, dopodiché porli in una capiente ciotola.

Emulsionare olio e aceto, versarli sui frutti e mescolare.

Mondare la cipolla, tagliarla rondelle sottilissime e unirla alle mele.

A parte, mescolare bene i rimanenti ingredienti - inclusa l'uva passa - e aggiungerli al contenuto della ciotola.

Rimestare con cura e trasferire il tutto in un barattolo a chiusura ermetica perfettamente pulito.

Riporre in frigorifero e lasciare riposare per almeno tre giorni, agitando il barattolo un paio di volte al dì.

Questo chutney è delizioso come accompagnamento di formaggi di capra freschi o di pecora a media stagionatura oppure come "contorno" con cui arricchire un hamburger fuori dagli schemi, anche vegano o carne rossa alla brace.

CONSIGLI ANTI-SPRECO

I torsoli delle mele possono essere usati per preparare un profumato decotto. È sufficiente metterli in un pentolino, coprirli di acqua fredda, portarli al primo bollore, quindi spegnere la fiamma, coprire e lasciare riposare fino a raffreddamento. Infine, filtrare e gustare.

La buccia e i ritagli della cipolla, finemente tritati assieme ad altri ritagli di verdura, poi congelati, diventano un praticissimo "dado da brodo" fatto in casa.

Preparazione
20
min.

Riposo
3
giorni

Persone
4/6
min.

Marina, marina, marina...

Marinare gli alimenti è una tecnica molto antica, nata non solo da esigenze di gusto, ma dalla necessità di prolungare la conservazione del cibo, specialmente quando gli appositi elettrodomestici erano di là da venire. Questo ricettario nasce in un'epoca in cui abbiamo a disposizione frigoriferi intelligenti e freezer sempre più performanti a ridotto consumo energetico, ma anche caratterizzata da accadimenti quali l'emergenza climatica (che ci chiama a mettere in discussione la nostra relazione con l'ambiente e con il cibo), la pandemia e la guerra in Ucraina che pesano consistentemente sull'economia globale, su disponibilità e costi delle materie prime, del gas, dei carburanti e dell'energia elettrica.

Ricorrere alle marinature che possono diventare "metodi di cottura" dei cibi che prescindono dall'accendere fornelli o piastre a induzione, è un modo di perpetrare una tradizione portandola nella contemporaneità e di divertirsi a familiarizzare con una pratica che lascia ampio spazio alla creatività in fatto di ingredienti e aromatizzazioni. Alleato infallibile in tal senso è l'aceto. Con questa ricetta vi propongo un chutney particolare che non prevede cottura ma che si avvale della complicità del tempo il quale, oltre a portare consiglio, regala gusto e praticità.

Il chutney è una preparazione tipica del sud del continente asiatico, molto diffusa nei paesi anglosassoni. Generalmente a base di frutta, spezie ed erbe aromatiche, può essere paragonato a un ibrido tra una salsa e una confettura agrodolce, spesso piccante, destinata ad accompagnare piatti a base di carne o verdure.

La ricetta che segue prende ispirazione dal chutney asiatico per orientarsi verso una proposta gastronomica differente, in abbinamento a formaggi e carni in un italianissimo tagliere, in un hamburger diverso o in occasione di una grigliata speciale.



Aceto di vino bianco by Varvelo



The Tea consiglia

Mélange - Tè nero Albicocca & zenzero (con zucchero) mélange a base di tè nero con provenienza India e Sri Lanka, con aromi naturali.



La Masera consiglia

Spumante Masilé pas dose oppure Passito Venanzia (provocazione).

Il primo (uve Erbaluce 100%) è ottimo come aperitivo, ideale anche in accompagnamento a tutto pasto, si abbina perfettamente con antipasti e piatti di pesce. Il secondo (vino 100% Erbaluce autoctono) è Ideale con i dolci della tradizione piemontese è molto interessante con i formaggi stagionati ed erborinati e come vino da meditazione.



Birrificio della Piazza consiglia

Manet Blonde 5%. È la bionda per eccellenza, capace di conquistare da subito catturando l'intenditore, ma affascinando anche il bevitore inesperto che ne apprezza il profumo, la leggerezza, la freschezza dissetante; al naso fragranze di crosta di pane e cereali.



Birrificio Gilac consiglia

Lolah. Di colore ramato intenso, schiuma moderata color avorio, aspetto limpido, velatura appena percettibile. Intensità olfattiva molto marcata, netta prevalenza di aroma erbaceo, floreale, fruttato in particolare pompelmo, mandarino, frutti tropicali. Finale resinoso e leggermente balsamico. Corpo strutturato, gusto marcatamente maltato e caramellato gradevolmente bilanciato dall'intenso amaro dei luppoli. Persistenza retro olfattiva molto lunga con presenza amaricata secca, pulita e piacevole.



Gli abbinamenti

Tomini con miele di tarassaco e semi di canapa



INGREDIENTI

- 400 grammi di tomini freschi in rotolo
- 40 grammi di miele di tarassaco stagione 2022 by Apicoltura La Margherita
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva delicato
- Pepe nero pestato al momento q.b.
- Semi di canapa by Green Italy q.b.

PROCEDIMENTO

Porre i tomini in una ciotola, condirli con l'olio e il pepe e lavorarli con una forchetta per renderli cremosi. Utilizzando due cucchiari, formare tre quenelle per ciascun commensale e sistemarle nei piatti individuali. Irrorare con il miele e cospargere con i semi di canapa prima di servire.

Preparazione

10
min.

Riposo

NO

Persone

4

Il mio nome è versatilità

Siamo abituati a mangiarli con il bagnetto verde oppure in rosso ma i tomini freschi piemontesi sono declinabili in decine di modi (e sono spettacolari anche nei dolci, fidatevi).

Piacevolmente aciduli, morbidi come un cuscino e alleati dei pranzi classici così come dei pasti da risolvere all'ultimo minuto, sono squisiti con poco o niente, figuriamoci con il miele di tarassaco nuovo del 2022 e i croccanti semi di canapa. Assolutamente da provare per dare tregua ai fornelli, alleggerire un po' le bollette e fare una nuova esperienza di gusto.



Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Miele di tarassaco 2022
by Apicoltura La Margherita

75

Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Semi di canapa by Green Italy



76

The Tea consiglia



Tè verde Cina - Jasmin Chun Hao

Tè tradizionale cinese ottenuto dalla tecnica esclusiva di profumare le foglie accostandole ai fiori. Le varietà e le qualità del tè al gelsomino si misurano per il tipo di tè utilizzato e per le ripetizioni di accostamento. Chun Hao ha un'intensità molto elevata sinonimo di una sequenza multipla di accostamenti, e una tannici molto bassa dovuta al tipo di tè verde scelto. Ideale per gli abbinamenti a base di formaggi non stagionati.

La Masera consiglia



Erbaluce Anima. Vino 100% Erbaluce autoctono. Si presenta di colore giallo paglierino brillante con riflessi verdolini, un profumo delicato e fragrante con fini e lievi note di mela verde, frutta esotica e fiori di campo ed un gusto con vivace acidità, secco, fresco ed armonico con sottofondo leggero di mandorla. Ottimo come aperitivo oppure abbinato ad antipasti delicati e a tutti i piatti a base di pesce.

Birrificio della Piazza consiglia



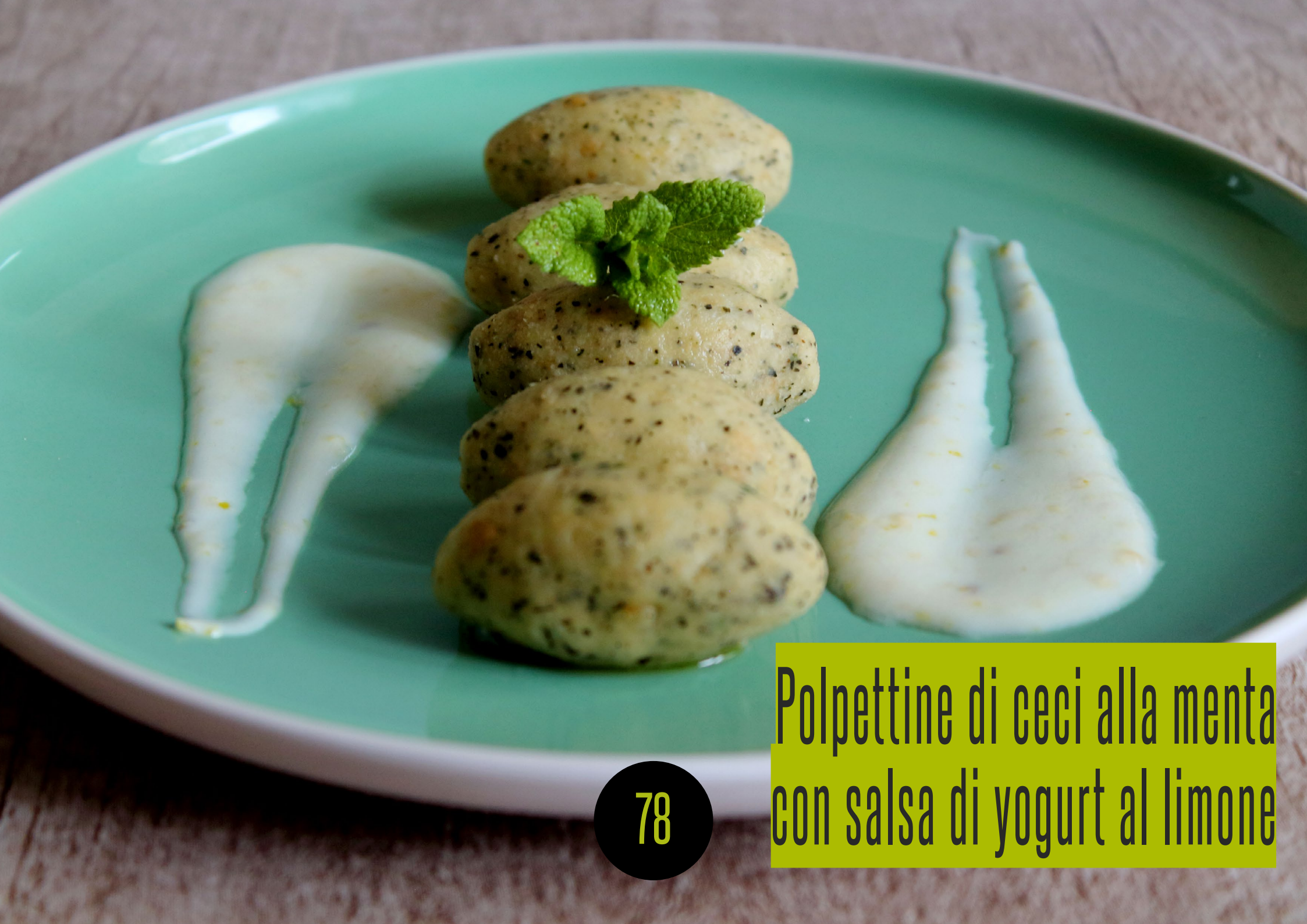
Hopper American Pale Ale 5,5%. Dal colore ambrato e dai profumi floreali e agrumati, è da gustare e rigustare per scoprire ad ogni sorso nuove ed inesplorate emozioni, per rendere ogni singolo istante unico e diverso da quello che avremmo potuto immaginare. Fresca e persistente, fonde un corpo di frutta gialla con l'amaro del luppolo che pulisce piacevolmente il palato, ben si accosta ai sapori forti di carni importanti.

Birrificio Gilac consiglia



Bionda. Colore biondo dorato, luminoso e uniforme, aroma piacevolmente maltato e floreale (d'acacia). Di particolare leggerezza, equilibrio di sentori dolci ed agrumati, con nota amara moderata. Corpo armonico.

Gli abbinamenti



78

Polpettine di ceci alla menta
con salsa di yogurt al limone

INGREDIENTI

Per le polpettine:

- 230 grammi di ceci in scatola sgocciolati, sciacquati e asciugati
- 2 grammi di erba cipollina fresca tagliuzzata
- Il contenuto di una bustina di menta per infuso by Essenzialmenta
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva delicato
- Un cucchiaino di succo di limone appena spremuto
- 1/2 cucchiaino di scorza edibile di limone grattugiata al momento
- 35 grammi di pangrattato
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale q.b.

Per la salsa:

- 125 grammi di yogurt naturale liquido
- Un cucchiaino di scorza edibile di limone grattugiata al momento
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva delicato
- Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Porre i ceci in un frullatore assieme agli altri ingredienti delle polpettine, ad eccezione del pangrattato e del sale. Azionare la macchina ad alta velocità per ottenere una purea morbida ma non molle, aggiungendo pochissima acqua al bisogno. Trasferire la preparazione in una ciotola e unire il pangrattato, dopodiché mescolare con cura e regolare di sale se necessario. Coprire e lasciare riposare per 30 minuti. Suddividere l'impasto in 20 porzioni da 15 grammi ciascuna e formare altrettante polpettine conferendo loro la forma desiderata. A parte miscelare gli ingredienti della salsa utilizzando una frusta a mano. Servire le polpettine con la salsa.

CONSIGLI ANTI-SPRECO

Ciò che resta del succo e della scorza di limone possono essere utilizzati per realizzare una citronette con cui condire pesce o verdure al vapore oppure per arricchire centrifugati, frullati o smoothie di frutta e verdura.

Preparazione
20
min.

Riposo
30
min.

Q.tà
20
polpettine

Con l'accento sulla A

Praticità, velocità e molti altri aggettivi che finiscono in "à", tra i quali "bontà" e "golosità", si possono associare a queste frizzanti polpettine che fanno cambiare faccia all'aperitivo, a una cena a buffet estiva oppure ai secondi piatti, anche quando si è alla ricerca di preparazioni a base di proteine vegetali.

La freschezza della menta piperita di Pancalieri le rende davvero speciali, grazie alla sua capacità di rinfrescarle e avvicinarle alla cucina mediorientale. Basterà aprire una confezione di ceci in scatola (buoni e di alta qualità) e unirli a quest'erba magica che riesce a profumare l'aria attorno a sé anche attraverso le confezioni che la racchiudono: provare per credere.

Un tocco di yogurt naturale semplicemente aromatizzato con un po' di scorza di limone ed ecco pronte piccole pepite di squisitezze che celebrano l'estate e la cucina senza cottura.



Infuso di menta di Pancalieri by Essenzialmenta



80



Tartare di carne con salsa di tuorli, acciughe, olive e senape



INGREDIENTI

- 300 grammi di carne di Razza Piemontese, ricavata da un taglio adatto al consumo a crudo, battuta al coltello
- 10 grammi di olive taggiasche sottolio sgocciolate e tamponate con carta da cucina
- 1 tuorlo d'uovo medio, freschissimo
- Un filetto di acciuga sottolio, sgocciolato e tamponato con carta da cucina
- Un cucchiaino di senape dolce in salsa
- 25 grammi di olio extravergine di oliva delicato
- Pepe nero macinato al momento

PROCEDIMENTO

Poco prima di servirla, lasciare la carne a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo fredda al momento del consumo, in maniera commisurata al clima e nel rispetto della sicurezza alimentare al fine di evitare deperimenti.

Porre gli ingredienti della salsa nel bicchiere del frullatore a immersione, quindi frullarli fino a ottenere un composto liscio, fine e uniforme.

Dividere la carne nei piatti individuali dandole forma con un taglia-biscotti quadrato di 8 cm di lato.

Condire con la salsa e servire immediatamente.

CONSIGLI ANTI-SPRECO

Gli albumi ricavati dalle uova utilizzate nella ricetta possono essere uniti ad altre per la preparazione di gustose frittate - preparazioni ideali per evitare lo spreco di molti alimenti - ricordando che "svuota-frigo" non significa "tutti dentro" e che anche i piatti che nascono dalle politiche anti-spreco devono godere di tutte le attenzioni che riserviamo a quelli che non lo sono. Con la prospettiva di annullare le differenze e rendere qualsiasi ricetta un insieme di pratiche orientate alla sostenibilità in cucina, sotto ogni punto di vista.

82

Preparazione

5
min.

Riposo

NO
min.

Persone

2

Battute serissime

"Crudo" è una parola alla quale in alcuni casi si associano sensazioni poco edificanti, ma quando si tratta del panorama gastronomico piemontese, lo stato d'animo passa da allerta a piacere assoluto.

Nella lunga carrellata di antipasti che apre i pranzi tipici della regione, la carne cruda, sia essa in versione tartare o affettata finemente, è un appuntamento di gusto e tradizione immancabile, tanto che nell'intercalare comune, la parola *carne* è diventata superflua. *Battuta al coltello* e *Albese*, sono espressioni inequivocabili che fanno parte del DNA e del linguaggio comune di chi la cucina piemontese la vive e gusta da sempre perché nella regione ci è nato o di chi ha imparato ad amarla attraverso altri percorsi.

Come molti altri piatti iconici, la battuta al coltello - che riguarda la ricetta che segue - è protagonista di discussioni, confronti e dibattiti che riguardano il modo di condirla. Se la provenienza della carne è argomento outsider perché assodato da leggi non scritte che chiunque calchi il suolo pedemontano eredita per osmosi, il condimento crea schieramenti. Alcuni la vogliono purissima, al massimo con un "cicinin" di olio ligure (alcuni iniziano invece a dare la caccia all'olio piemontese, perché sì, da un po' di tempo lo produciamo di nuovo anche noi) e "un'idea" di sale e guardano al succo di limone come se invece di spruzzarlo sulla carne lo ricevessero dritto negli occhi. Altri invece vogliono tuffarsi nei ricordi di famiglia, dei pranzi al ristorante di domenica in collina o in provincia, quando ci si riuniva per matrimoni, cresime, battesimi e comunioni e vogliono che la battuta arrivi a tavola ben condita e profumata di aglio a dovere.

Non in medio stat virtus in questo caso, quanto piuttosto nelle papille gustative di chi assapora un piatto intramontabile, che a pieno diritto entra nel gotha della cucina senza cottura.

Per non farmi mancare nulla, nemmeno il rischio polemica, vi propongo una battuta al coltello con un condimento a base di tuorli d'uovo che richiama il delizioso abbinamento targato Piemonte tra acciughe e carne; vitello tonnato docet.

La Masera consiglia



Spumante Masilé brut. Il Metodo Classico Millesimato de La Masera "Masilé" è uno spumante prodotto con uve Erbaluce 100%. Profumo: intenso, complesso, elegante, note di crosta di pane, ricordi di erbe di campo, leggere sfumature tostate. Gusto: Asciutto, piacevolmente fresco, dotato di una buona struttura e una buona persistenza, lieve nota ammandorlata sul finale.

Birrificio della Piazza consiglia



Chagall Doppelbock 7,5%. Limpida ma densa e corposa, al naso ed in bocca ha il sapore dolce del malto e persistente di frutta rossa e caramello; senza dubbio si può definire una birra decisamente "forte", dall'elevata gradazione alcolica che ne fa una bevanda complessa, da degustare con il rispetto di chi si avvicina a qualcosa di importante.

Il tenore alcolico è stemperato da un profumo morbido ed a suo modo fruttato, il carattere sincero ed appassionato la accosta a piatti di formaggi e dolci.

Birrificio Gilac consiglia



Luce. Birra di colore ambrato, schiuma fine ed aderente, di aspetto limpido. La presenza di malti parzialmente tostati e caramellati conferisce un'intensità olfattiva che si sprigiona con aromi maltati; in un secondo momento prevale la nota floreale. Di corpo strutturato, media frizzantezza, gusto bilanciato e secco con spiccato sentore di luppoli. La persistenza retro olfattiva è lunga con leggera presenza di lieviti.

Gli abbinamenti

Insalata con caprino fresco e bagnetto verde



INGREDIENTI

Per l'insalata:

- 4 piccoli cespi di lattuga di una varietà dolce e croccante del peso di circa 50 grammi ciascuno
- 400 grammi di formaggio fresco di capra by Latteria Bera
- Olio extravergine di oliva robusto q.b.

Per il bagnetto verde:

- 55 grammi tra foglie e gambi teneri di prezzemolo
- 45 grammi di olio extravergine di oliva robusto
- 3 filetti acciuga sottolio
- 1,5 cucchiaini di capperi dissalati
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso by Varvello
- 1,5 cucchiaini di salsa rubra
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale q.b. (se necessario)

PROCEDIMENTO

Privare i cespi di lattuga della parte finale cui sono attaccate le foglie, quindi sciacquarli con la massima cura per eliminare ogni residuo di terra. Capovolgerli su un canovaccio pulito e lasciarli asciugare, poi aprirli delicatamente e posizzarli nei piatti.

Lavare e asciugare il prezzemolo e sistemarlo in un frullatore dotato di apertura per il dosaggio dei liquidi assieme agli altri ingredienti ad eccezione dell'olio e del sale da utilizzare come ultimo elemento in caso sia necessario. Azionare il frullatore a media velocità e versare l'olio a filo.

È necessario ottenere un composto piuttosto fine e cremoso ma non eccessivamente liscio. Al bisogno ammorbidirlo con poca acqua fredda. Lavorare il formaggio di capra con una forchetta per renderlo cremoso, poi metterlo in una tasca da pasticciere dotata di bocchetta a stella con apertura di 1 centimetro.

Condire l'insalata distribuendo su di essa il bagnetto verde e ciuffetti di formaggio di capra e finendola con un giro di olio.

Servire immediatamente.

Preparazione

15
min.

Riposo

NO

Persone

4

L'ora del bagnetto. Verde.

Si prepara in pochissimo tempo, non si cuoce, si assembla direttamente nel piatto, può diventare un pranzo fuori casa, al lavoro o in occasione di un picnic se debitamente riposta in un apposito contenitore, è gustosa, completa e ci propone un modo alternativo di utilizzare - e assaporare - il piemontesissimo bagnetto verde il cui inconfondibile sapore che vibra al pizzico dell'aceto di vino rosso, si impenna sulla vigorosa onda di un formaggio di capra fresco che abbraccia il cuore, nel vero senso.

Servono altre ragioni per convincervi a provare questa insalata deliziosa e speciale?

Io l'ho pensata per questo ricettario e mi è piaciuta così tanto che l'ho rifatta più volte, portandola con me in molte occasioni.

A questo proposito, soprattutto nella stagione calda, è molto importante mantenere la preparazione al fresco in un'apposita borsa nel rispetto delle regole che riguardano la sicurezza alimentare.

Se volete mettere da parte le regole del bon ton per una volta e utilizzare le foglie della lattuga come cucchiai naturali mangiando la vostra insalata con le mani, non sarò certo io a giudicarvi.



Aceto di vino rosso by Varvello





Formaggio di capra fresco by Latteria Bera



The Tea consiglia



Tè verde Giappone - Premium. Tè verde di primo raccolto (Uji - Kyoto), sapore vegetale avvolgente e fresco.

La Masera consiglia



Erbaluce Anima D'Annata. Vino 100% Erbaluce autoctono, con un 3% di affinamento in legno per 10 mesi. Profumo: Delicato e fragrante con fini e lievi note di mela verde, sfumature di acacia, frutta esotica e fiori di campo, ricordi di miele. Gusto: Vivace acidità, caratteristiche intense di sapidità e mineralità, secco, fresco ed armonico con sottofondo leggero di mandorla, dotato di buona persistenza con gusti terziari intriganti.

Birrificio della Piazza consiglia



Manet Blonde 5%. È la bionda per eccellenza, capace di conquistare da subito catturando l'intenditore, ma affascinando anche il bevitore inesperto che ne apprezza il profumo, la leggerezza, la freschezza dissetante; al naso fragranze di crosta di pane e cereali.

Birrificio Gilac consiglia



Alma. Birra di colore ambrato, con schiuma fine e discretamente persistente, di aspetto leggermente velato, uniforme. Presenta una particolare intensità olfattiva, subito aromi fruttati e floreali poi con caratteristica fragranza di miele di castagno. Di corpo apprezzabile e di media frizzantezza, gusto equilibrato con nota amara moderata. La persistenza retro olfattiva è lunga con prevalenza di malto e miele.

Gli abbinamenti



Torretta di pane con
pomodori, mozzarella di
bufala e pepe affumicato

INGREDIENTI

- Un pomodoro cuore di bue maturo del peso di circa 140 grammi
- 4 fette di pane in cassetta integrale arricchito con cereali di circa 25 grammi ciascuna
- 120 grammi di mozzarella di bufala by Latteria Bera
- Olio extravergine di oliva robusto q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero affumicato pestato al momento q.b.
- Basilico fresco q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliare il pomodoro a fette spesse un centimetro recuperando anche le calotte ad eccezione della parte centrale, quindi ridurlo a filetti.
Appiattire leggermente il pane con il mattarello e copparlo con un taglia-biscotti di 10 centimetri di diametro.
Assemblare le torrette alternando strati di pane, mozzarella e pomodoro, condendo ciascuno di essi con olio, sale e pepe, profumando con alcune foglie di basilico e finendo con una fetta di pane per un totale di 4.
Lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti affinché l'umidità degli ingredienti permei e ammorbidisca il pane.
Prima di servire le torrette lasciarle a temperatura ambiente per alcuni minuti perché non siano troppo fredde, poi irrorarle con un filo d'olio e decorarle con foglioline di basilico.

Preparazione

15
min.

Riposo

30
min.

Persone

1

Chi ci sarà in cima?

Questo piatto che si prepara velocemente e permette di mettere in pratica la nobile arte del preparare panini votati a sdoganare queste preparazioni dall'essere alimenti di ripiego, a volte associate al cibo spazzatura, sono buonissime torrette che sanno trasformarsi in un piatto completo da portare a tavola senza sfigurare e che si rivelano perfette per risparmiare energia ed evitare bolle di calore tropicali in casa quando la temperatura esterna è incandescente.

Con ingredienti buoni come quelli che ho avuto la fortuna di usare io, tra i quali una mozzarella di bufala divina - che non a caso ho fotografato nel suo "bagno di bellezza" come fosse una dea antica - ci vuole davvero poco a preparare un pasto appagante. E se siete alla ricerca di un tocco speciale, vi propongo di utilizzare un pepe affumicato pestato a mano come ho fatto io. Che bontà!

Un consiglio: mentre preparate queste torrette (o qualsiasi altro piatto), provate a fare una cosa che ho imparato: entrate in intima sintonia con gli ingredienti. Toccatene la superficie, inspiratene il profumo, ammiratene i colori e lasciate che questi stimoli si leghino ai vostri pensieri, ricordi e desideri. È un modo meraviglioso per vivere davvero un rapporto profondo e onesto con il cibo, per conoscerlo, rispettarlo, essergli grati, sulla via di un approccio più sostenibile che passa anche attraverso la poesia.

90



Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Mozzarella di bufala by Latteria Bera



91



The Tea consiglia



Tè verde Giappone - Premium Hojicha (tostatura media). La tostatura media non annulla completamente la freschezza del tè verde ma aggiunge note calde di crosta di pane. Senza teina.

La Masera consiglia



Erbaluce Anima. Vino 100% Erbaluce autoctono. Profumo: intenso e fragrante, con sentori di mela verde e sfumature minerali, note fruttate e ricordi di erbe di campo. Gusto: Sapido, fresco, piacevolmente vivo; buona la struttura e la persistenza, con lieve sfumatura mandorlata sul finale.

Birrificio della Piazza consiglia



Renoir Amber 5,5%. La Renoir è una birra d'ispirazione Amber, caratterizzata da un gusto equilibrato che governa le sue note maltate, il basso grado alcolico e il suo carattere semplice ma per nulla scontato la rendono particolarmente piacevole e facile da bere. Una birra amabile in grado di farsi apprezzare in ogni occasione.

Birrificio Gilac consiglia



Caesar. Colore oro, ambrato, con schiuma fine e persistente, di aspetto leggermente velato uniforme. Presenta un'elevata intensità olfattiva, con intenso aroma maltato e sentore di miele. Di corpo apprezzabile e di media frizzantezza, gusto equilibrato con nota amara ben bilanciata. La persistenza retro olfattiva è lunga con una nota prevalente di malti.

Gli abbinamenti

Tramezzino con pecorino, purea di fave e menta fresca



INGREDIENTI

- 50 grammi di pane per tramezzini privato della crosta, suddivisi in 2 fette quadrate tagliate a triangolo
- 45 grammi di fave in scatola
- 1/2 cucchiaino di olio extravergine di oliva robusto + un po'
- Scorza edibile di limone grattugiata al momento q.b.
- Succo di limone appena premuto q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero pestato al momento q.b.
- 30 grammi di formaggio di pecora a media stagionatura
- 6 foglie di menta fresca piccole

PROCEDIMENTO

Scolare le fave, sciacquarle sotto acqua fredda corrente, poi porle nel bicchiere del frullatore assieme al mezzo cucchiaino di olio. Unire un po' di succo e di scorza di limone, condire con sale e pepe e frullare il tutto per ottenere una crema.

Tagliare il formaggio allo spessore di due millimetri circa e privarlo della crosta.

Spalmare la purea di fave su una delle fette di pane e distribuire il formaggio sopra di essa.

Completare con le foglie di menta, irrorare con un filo d'olio, chiudere con il rimanente pane, e servire.

Mitologia mangereccia torinese

Preparazione

15
min.

Riposo

NO

Persone

1

CONSIGLI ANTI-SPRECO

Ciò che resta della scorza e del succo di limone è ideale per creare una citronette con cui condire carne, pesce o ortaggi cotti alla brace o a vapore oppure per arricchire centrifugati, frullati, estratti e smoothie.

Il cibo, che abbiamo il dovere di conoscere per poterlo acquistare, cucinare e consumare in modo consapevole e sostenibile, è, prima di tutto, un affascinante libro di storia antica, moderna e contemporanea. Tra cronaca, aneddoti, miti, leggende e squisite, inafferrabili e mai realmente codificabili vie di mezzo, si collocano storie che rubano gli occhi e il cuore di qualsiasi lettore appassionato di un argomento vivo e palpitante (e tanto fortunato da potervi accedere liberamente).

In un panorama così attraente e stimolante per la cultura e per le papille gustative, i viaggi sono stati determinanti. Hanno innescato il processo che porta a conoscere e importare cibi, ricette e modi di cucinare, che, arrivati in Italia, hanno sempre trovato il modo di assumere un'identità propria, ibridandosi con quel gigante che è la nostra cultura gastronomica, spesso al punto di diventarne simbolo. È il caso del tramezzino, icona dell'epoca dei caffè in cui si discuteva di arte, politica ed economia, capace di resistere al tempo e di perseverare nell'essere terra di mezzo in cui tradizione e sperimentazione si avvicendano continuamente.

Numerose fonti fanno convergere la nascita del tramezzino in terra britannica tra il VIII e il XIX secolo.

John Montagu, quarto conte di Sandwich (uno dei casi di nomen omen al contrario più celebri della storia), forse per non allontanarsi dal tavolo da gioco, forse perché incapace di staccarsi dalla scrivania alla quale lavorava, iniziò a chiedere che gli fosse servito il roastbeef tra due fette di pane: detto fatto, nacque un modo di mangiare pratico e veloce che avrebbe avuto un successo pressoché planetario, soprattutto quando i colleghi (biscazzieri o d'ufficio) del buon Lord, presero a chiedere "Lo stesso di Sandwich" che presto divenne semplicemente "Un sandwich".

Si deve invece ad Anne Mary Stanhope, pare perché stufa di attendere che si facesse l'ora di cenare, l'invenzione di un particolare sandwich di pane morbido, farcito di burro e cetrioli, da consumare nell'ora più british che c'è: quella del tè.

I fautori dell'importazione del panino entro i confini italiani - nello specifico a Torino - furono invece gli imprenditori della ristorazione, nonché coniugi, Angela Demichelis e Onorino Nebiolo. Tornati dagli Stati Uniti con una consistente fortuna, l'apparecchio per i toast e una creatività tutta sabauda, acquistarono il caffè Mulassano di Piazza Castello il quale, ancora oggi, affascina con la sua magnifica architettura che abbraccia i trenta metri quadrati del locale e che risplende delle alzatine sulle quali sono serviti i tramezzini.

Quando Gabriele D'Annunzio assaggiò i tramezzini per la prima volta, come momento storico voleva, li ribattezzò con il nome che portano oggi, versione italiana e creativa della parola sandwich. Perché abbia scelto proprio "tramezzino" non è certo. Forse per la forma dei golosissimi panini che gli ricordava i tramezzi del tetto di una casa di campagna, forse perché si consumavano tra un pasto e l'altro. Qual è la verità? Non indaghiamo e consacriamola al mito, del resto, dopo tanti anni, ancora non sappiamo se il bonet si chiami così perché fa da "cappello" a un pasto o per via della forma dello stampo con cui si preparava, ma non per questo smettiamo di venerarlo, ordinarlo e gustarlo, rendendolo addirittura un discrimine essenziale per determinare la qualità di un ristorante; insomma, abbiamo inventato anche il "bonetometro"! Dopo il successo torinese, il tramezzino iniziò a diffondersi rapidamente, approdando a Venezia dove trovò altra fortuna, diventando immancabile presenza mangereccia durante gli aperitivi attraverso interpretazioni ricche e variegata e quell'abitudine di schiacciarne i lati per sigillarlo e renderlo un vero baule di squisitezze, alla quale pare contribuisca il clima umido della città, capace di mantenere straordinariamente morbido il pane.

Eccomi giunta alla fine del mio pane-girico e all'introduzione della ricetta di un tramezzino squisito che è piaciuto moltissimo agli amici che lo hanno assaggiato e che vi consiglio di provare per lasciarvi ispirare e per sperimentare nuovi abbinamenti di ingredienti che celebrano uno dei cibi senza cottura per eccellenza.



Pecorino a media stagionatura by Latteria Bera



The Tea consiglia

Mélange - Tè oolong fiori di sambuco. Mélange a base di tè oolong a bassa ossidazione, pezzetti di mela, fiori di lillà bianchi e aroma di sambuco.



La Masera consiglia

Erbaluce Macaria. Vino 100% Erbaluce autoctono. Profumo: Ampio, di grande complessità con sfumature di acacia e di sambuco e note floreali. Gusto: Vivace acidità, caratteristiche intense di sentori terziari, secco, fresco ed armonico con note ammandorlate e di vaniglia, dotato di ottima persistenza, senza perdere in armonia e freschezza.



Birrificio Gilac consiglia

Divina. Birra di colore giallo oro ed aspetto impercettibilmente velato, schiuma bianca, abbondante e ben strutturata. Intensità olfattiva complessa dove l'evidente componente vinosa ben si incontra e si armonizza con quella maltata in un piacevole connubio di aromi anche fruttati (pesca, albicocca, uva). Di corpo equilibrato, vivace frizzantezza, gusto bilanciato con leggere note acidule che ne esaltano la secchezza. La persistenza retro olfattiva è delicatamente amara. Il finale è secco e per nulla astringente.



Gli abbinamenti



Panino con salame, parmigiano reggiano, cipolle marinate e albicocche disidratate

INGREDIENTI

- 200 millilitri di acqua molto calda divisi in due dosi da 100 millilitri
- 40 grammi di cipolla rossa sbucciata e ridotta a rondelle sottili
- 4 cucchiaini di aceto di vino rosso by Varvello
- 6 albicocche disidratate
- 2 panini croccanti
- Burro morbido q.b.
- 50 grammi di Salame Piemonte IGP affettato non troppo sottilmente
- 40 grammi di Parmigiano Reggiano DOP con 24 mesi di stagionatura ridotto in scaglie sottili

PROCEDIMENTO

Versare una dose di acqua sulle cipolle all'interno di una ciotola. Aggiungere l'aceto, mescolare, coprire e lasciare riposare per 30 minuti. Aprire a libro le albicocche disidratate, sistemarle in una seconda ciotola e sommergerle con la rimanente acqua. Coprire e lasciare riposare anch'esse per 30 minuti. Tagliare i panini a metà e cospargerne l'interno con un velo di burro. Scolare e tamponare con carta da cucina cipolle e albicocche. Farcire i panini iniziando con le albicocche e proseguendo con, nell'ordine, salame, parmigiano reggiano e cipolle. Chiudere i panini e servirli.

Preparazione
20
min.

Riposo
30
min.

Persone
2

I panini speciali

Perché i panini piacciono tanto? Oltre all'indiscutibile valore della praticità e al fatto che si prestano ad accogliere idee, visioni e sperimentazioni in relazione ad accostamenti di ingredienti, hanno "quel certo non so che" capace di renderli universalmente amati e trasversali a generazioni, scelte e stili alimentari e tendenze. Io li venero letteralmente, un po' perché mi diverto moltissimo a inventarne, un po' perché tra i tanti ricordi che mi legano a mia madre c'erano "i panini speciali" - li chiamavamo proprio così - che mi preparava spesso a merenda utilizzando due ingredienti e condendo il pane con olio e aceto, cosa che mi piaceva da impazzire perché era il suo tocco, quello che mi avrebbe reso capace di riconoscere i suoi tra milioni e milioni e che mi ricorda gesti e profumi che ho scolpiti nella mente. Considerando quanto i panini buoni sappiano farmi battere il cuore, che queste preparazioni spesso sono autentiche celebrazioni della cucina senza cottura e che possono essere scritte in cui chiudere eccellenze alimentari, non potevo astenermi dal pensarne uno per questo ricettario.



Aceto di vino rosso by Varvello



The Tea consiglia



pu'er Sheng - Cina

Una versione di pu'er a fermentazione naturale e non forzata. Per questo motivo il colore dell'infuso è chiaro con note intense e fruttate che ricordano molto il profumo del nocciolo dell'albicocca. Appena amarognolo.

La Maserà consiglia



Spumante Masilé

Birrificio della Piazza consiglia



Trhoppycal White IPA 5%

Birrificio Gilac consiglia



Chanda

Gli abbinamenti

Spaghetti con crudaiola in stile puttanesca



INGREDIENTI

- 300 grammi di chitarra sottile fresca by Pastificio Bolognese Muzzarelli
- 100 grammi di pomodorini piccadilly
- 20 grammi di olive nere di Gaeta al forno
- 7 grammi di capperi dissalati
- 2 filetti di acciuga sottolio sgocciolati e tamponati con carta da cucina
- Peperoncino fresco q.b., se gradito
- 2 grammi di foglie di prezzemolo fresco
- Sale q.b. (se necessario)
- Aglio q.b.
- Olio extravergine di oliva robusto q.b.

PROCEDIMENTO

Portare a bollore l'acqua destinata a cuocere la pasta, salarla, mescolare, tuffarvi la chitarra sottile, mescolare ancora per alcuni istanti, dopodiché chiudere con il coperchio e lasciare riposare per il tempo necessario a raggiungere la cottura al dente, rimestando saltuariamente. Nel frattempo, ridurre i pomodorini a cubetti molto piccoli, poi batterli con un coltello pesante e affilato. Con un coltellino, staccare la polpa delle olive dal nocciolo e tritarla finemente assieme a capperi, filetti di acciuga, peperoncino e prezzemolo. Regolare di sale solo se necessario. Schiacciare leggermente lo spicchio d'aglio e strofinarlo all'interno di una capiente ciotola (una volta utilizzato non deve essere gettato poiché sarà utile per altre preparazioni se adeguatamente conservato in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica). Mettere in condimento nella ciotola e aggiungere mezzo cucchiaino d'olio. Scolare la pasta e condirla. Dividere nei piatti individuali, irrorare con un filo d'olio e servire.

Preparazione

15
min.

Riposo

NO

Persone

2

Cottura 2.0, bontà di sempre

Questa pasta pro-risparmio energetico ed esplosione di sapore friendly saprà deliziarvi sollevandovi dall'aver in casa una fonte di calore attiva per lungo tempo, soprattutto in quei giorni così caldi che anche un solo cerino acceso farebbe pensare ai cartoons in cui il malcapitato Wile E. Coyote (o un altro perdente condannato dalle sceneggiature a essere tale per sempre), finisce nel forno puntualmente regolato sulla temperatura "volcano eat". Il metodo di cottura che ho utilizzato per la pasta permette, una volta raggiunto il bollore dell'acqua, di sfruttarne l'inerzia termica. Ho scelto una pasta fresca in un formato, la chitarra sottile, che ben si sposa al condimento e che richiede una cottura breve in modo che sia pronta prima che la temperatura del liquido scenda al di sotto della soglia utile a raggiungere il punto al dente in tempi pratici e ragionevoli, senza inficiare la qualità dell'ingrediente che, ragazze e ragazzi miei, è davvero speciale. P.S. per quel che vale, io ho sempre fatto il tifo per il coyote, così come per Tom e Gatto Silvestro.



Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Chitarra sottile by Pastificio Bolognese Muzzarelli



The Tea consiglia



Tè nero Cina - Keemun. L'infusione di questo tè è conosciuta per essere molto poco tannica, morbida. Ideale per bilanciare l'acidità del pomodoro e aggiungere la nota dolce al piccante, amaro, sapido della ricetta.

La Masera consiglia



Erbaluce Macaria

Birrificio della Piazza consiglia



Armstrong Double IPA 7,5%

Birrificio Gilac consiglia



Dorita

Gli abbinamenti



Cheesecake con seirass,
menta e cioccolato

105

INGREDIENTI

Per la base:

- 50 grammi di burro
- 60 grammi di biscotti digestive

Per lo strato cremoso:

- 8 grammi di gelatina in fogli
- 80 millilitri di latte intero
- 240 grammi di seirass by Latteria Bera
- 50 grammi di panna fresca
- 135 millilitri di sciroppo di menta piperita di Pancalieri by Chialva Menta

Per la copertura:

- Cioccolato fondente al 60% di cacao by Ballesio Cioccolato q.b.

PROCEDIMENTO

Sciogliere il burro nel forno a microonde o in un pentolino e lasciarlo intiepidire leggermente.

Pestare finemente i biscotti e unirli al burro mescolando con cura.

Dividere il composto in quattro bicchieri monoporzionati bassi e distribuirlo sul fondo compattandolo e livellandolo con un pestello piatto.

Porre in freezer per 15 minuti.

Ammollare la gelatina in acqua fredda per 10 minuti.

In una ciotola riunire il seirass, la panna e lo sciroppo di menta, quindi lavorare il tutto con una frusta a mano per amalgamare gli ingredienti.

Scaldare il latte e sciogliervi la gelatina scolata e ben strizzata, rimestando con la frusta. Lasciare intiepidire, poi unire il tutto al mix di seirass, panna e sciroppo di menta, versando a filo e continuando a lavorare con la frusta.

Trasferire quanto ottenuto sulla base di biscotti, dopodiché sigillare con pellicola da cucina e lasciare rassodare in frigorifero per almeno due ore.

Con un po' di anticipo rispetto al momento di gustarlo, lasciare il dolce a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo freddo, poi cospargerlo con abbondante cioccolato grattugiato con una grattugia fine o ridotto a scaglie con un coltello affilato e servire.

Preparazione

50
min.

Riposo

145
min.

Persone

4

Ogni volta che

Ogni volta in cui i miei occhi e il mio palato incontrano lo sciroppo di menta di Pancalieri, non posso fare a meno di ricordare un uomo anziano che passava nella profumeria di mia zia, in via Piave a Torino, dove a volte trascorrevo i pomeriggi giocando "al negozio" (in sostanza vendevo cosmetici e profumi a persone che esistevano solo nella mia fantasia e utilizzavo l'antico e magnifico registratore di cassa a leve perché mi piaceva tantissimo il suono che produceva). Quest'uomo teneva in mano un cestello porta bottiglie, all'interno delle quali si muoveva, lento e apparentemente anonimo, un viscoso liquido trasparente. Era lo sciroppo di menta di Pancalieri. A quella persona devo il fatto di avere imparato che questa squisitezza - che assieme a tante altre rende variegata e ricchissime le eccellenze gastronomiche e dolciarie di Torino e della sua provincia - non è verde, ma incolore.

Credetemi, è un ricordo vivissimo, tanto che nel momento in cui ve lo racconto, la mia mente sente il profumo di quello sciroppo. Lo stesso che ritroverete in questa fresca e stuzzicante cheesecake senza cottura, realizzata con il seirass, superba, vellutata carezza di latte della tradizione piemontese, e con quel cioccolato sopraffino che gli artigiani del Piemonte, sin dall'arrivo del cacao in Europa via conquistadores, seppero trasformare in un'eccellenza locale.



Sciroppo di menta di Pancalieri by Chialva Menta



107



108



Seirass by Latteria Bera





Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Cioccolato al 60% di cacao by Balesio Cioccolato



The Tea consiglia

Tè oolong - Tie GuanYin. Oolong a bassa ossidazione, note floreali intense di fiori bianchi. Molto leggero e poverissimo in teina.



Birrificio Gilac consiglia

Melanie. Di colore ebano, opaca, schiuma fine e cremosa di colore castano, persistente. Aromi tostati di caffè e cacao si alternano a sentori di vaniglia e nocciola. Corpo pieno, setoso e vellutato. Frizzantezza piacevolmente moderata. Gusto maltato prevalente poi di grani torrefatti, amaro da luppolo leggero e contenuto. Piacevole finale caramellato.



La Masera consiglia

Spumante Masilé pas dose oppure Passito Venanzia. Spumante Masilé pas dose oppure Passito Venanzia. Il primo (uve Erbaluce 100%) è ottimo come aperitivo, ideale anche in accompagnamento a tutto pasto, si abbina perfettamente con antipasti e piatti di pesce. Il secondo (vino 100% Erbaluce autoctono) è ideale con i dolci della tradizione piemontese è molto interessante con i formaggi stagionati ed erborinati e come vino da meditazione.



Turin Vermouth consiglia

Barolo Chinato. Un vino aromatizzato "nobile" prodotto con Barolo invecchiato a Denominazione d'Origine Controllata e Garantita e aromatizzato con alcune spezie tra cui spicca la corteccia di China Calissaja, una pianta legnosa di cui si utilizza solo la corteccia di colore rosso bruno (china rossa) alla quale si attribuiscono proprietà terapeutiche.

Profumo piacevole e delicato, al gusto si denota un'equilibrata armonia tra le note floreali e il Barolo DOCG. Il risultato è un raffinato vino aromatizzato d'immediata gradevolezza e dalla piacevole persistenza aromatica. Le occasioni per apprezzarlo sono tra le più diverse, con particolare successo nella buona ristorazione servito a temperatura ambiente, come elegante fine pasto oppure riscaldato a vapore con una scorza di arancia. Armonioso con dolci secchi e ottimo accompagnamento al cioccolato fondente.



Birrificio della Piazza consiglia

Chellerina Turin Lager 6%. Birra brassata sulla base di una ricetta comune dei 4 birrifici torinesi. Ha l'ambizione di diventare la birra tipica di Torino. Si ispira infatti alla tipologia Vienna Lager particolarmente diffusa nelle numerose birrerie che popolavano la capitale piemontese nel 1800. E' una birra con profumi di agrumi al naso, con grande armonia in bocca fra il dolce del malto che si avverte in principio e un persistente e piacevole amaro sul finire del sorso.



Gli abbinamenti

110



Tiramisù al Vermouth con
Robiola di Cocconato e
caffè macinato

111

INGREDIENTI

- 100 millilitri di Vermouth di Torino rosso
- 4 savoiardi
- 130 grammi di Robiola di Cocconato by Latteria Bera
- 50 grammi di panna fresca
- 20 grammi di zucchero a velo
- 5 grammi di caffè macinato monorigine Guatemala by Boutic Caffè
- Cacao amaro q.b.

PROCEDIMENTO

Versare il Vermouth in una piccola pirofila e bagnarvi generosamente i savoiardi.
Porre questi ultimi sul fondo di quattro contenitori monoporzione.
In un cutter riunire la robiola a pezzi, la panna, lo zucchero a velo e il caffè macinato.
Azionare la macchina fino a ottenere una crema morbida. Al bisogno unire pochissimo latte.
Dividere il composto sui savoiardi utilizzando una tasca da pasticciere priva di bocchetta con apertura di 1,5 centimetri, coprire e riporre in frigorifero per un'ora.
Poco prima di servire il dolce, lasciarlo a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo freddo al momento di consumarlo.
Cospargerne la superficie con un po' di cacao e servire.

Preparazione

10
min.

Riposo

1
ora

Persone

2

I titani fanno pace

Un incontro tra titani della torinesità - non uso il termine "scontro" volutamente, perché qui si parla di un delizioso sodalizio - è quello che avviene nelle morbide e gustosissime opulenze di questo dolce e che chiama in causa caffè e Vermouth.

Su una classica base di buoni savoiardi imbevuti nel delizioso alcolico, con la benedizione della Robiola di Cocconato - nata per il consumo in purezza ma superlativa anche in un dolce - che incontra il bacio appassionato di un caffè davvero speciale, ecco una fine e gentile pioggia di cacao che termina il dessert con una carezza conturbante.

Facile davvero e ideale per i momenti da emergenza coccola, il Tiramisù al Vermouth è una citazione di un dolce capace di resistere al tempo e di non perdere fascino e doti consolatorie anche se circondato da interpretazioni e rivisitazioni che contribuiscono a celebrare una grande icona della nostra cucina e della nostra pasticceria, siano esse nelle mani dei grandi maestri o nelle case dei cittadini.



Robiola di Cocconato by Latteria Bera





Caffè Guatemala Slow Food by Boutic Caffè



The Tea consiglia

Fiori di ibisco, scorza di arancia, bacche di rosa canina, cannella e chiodi di garofano, zucchero.

Birrificio della Piazza consiglia



Winternacht Baltic Porter 8%. Baltic Porter ispirata alle birre scure del Nord Europa. Birra ricca di aromi di caffè e sentori di cacao. La sua nota leggera di affumicato è in maestoso equilibrio con il generoso grado alcolico. La schiuma è pannosa e color cappuccino. La morbida bevuta ti trasporterà in viaggio nel Nord Europa tra fiordi, iceberg e natura incontaminata.

Gli abbinamenti

Sorbetto al limone con zeste, capperi, miele e farina di mais tostata



INGREDIENTI

- 7 grammi di farina di Antichi Mais Piemontesi a grana grossa
- 10 grammi di mandorle pelate
- La scorza di un piccolo limone con buccia edibile, ricavata con un coltellino affilato
- 6 grammi di capperi dissalati
- 24 grammi di miele di acacia o di rododendro al bisogno fluidificato a bagnomaria
- Sorbetto al limone by Silvano, Gelato di altri tempi q.b.
- 4 ciuffetti di basilico fresco
- Olio extravergine di oliva delicato q.b.

PROCEDIMENTO

Scaldare bene una piccola padella antiaderente e tostarvi la farina di mais a fiamma media per pochi istanti. Sarà pronta quando apparirà leggermente brunita ed emanerà un delizioso profumo dalle note calde. Trasferire immediatamente in un piatto e lasciare raffreddare. Riunire le mandorle, la scorza di limone e i capperi sul tagliere, tritarli finemente con un coltello affilato, dopodiché mescolarli al miele. Porzionare il sorbetto, quindi irrorarlo con la preparazione. Cospargere con la farina di mais tostato, finire con un filo di olio extravergine e decorare con il basilico lucidato con poco olio. Servire immediatamente.

Preparazione
10
min.

Riposo
NO

Persone
4

Capperi che sorbetto!

Tra le tante eccellenze che trapuntano il cielo gastronomico piemontese, il gelato occupa un posto d'onore.

Per citare la sola Torino, ogni cittadino ha un posto del cuore (a volte più d'uno perché "il Gianduja come lo fanno lì non lo fanno da nessuna altra parte" e "la fragola che trovo là mi ricorda quelle che mangiavo da piccolo"), altrimenti detta la gelateria alla quale affida i propri desideri e bisogni di dolcezza, siano essi innocenti, peccaminosi, taumaturgici, regressivi...

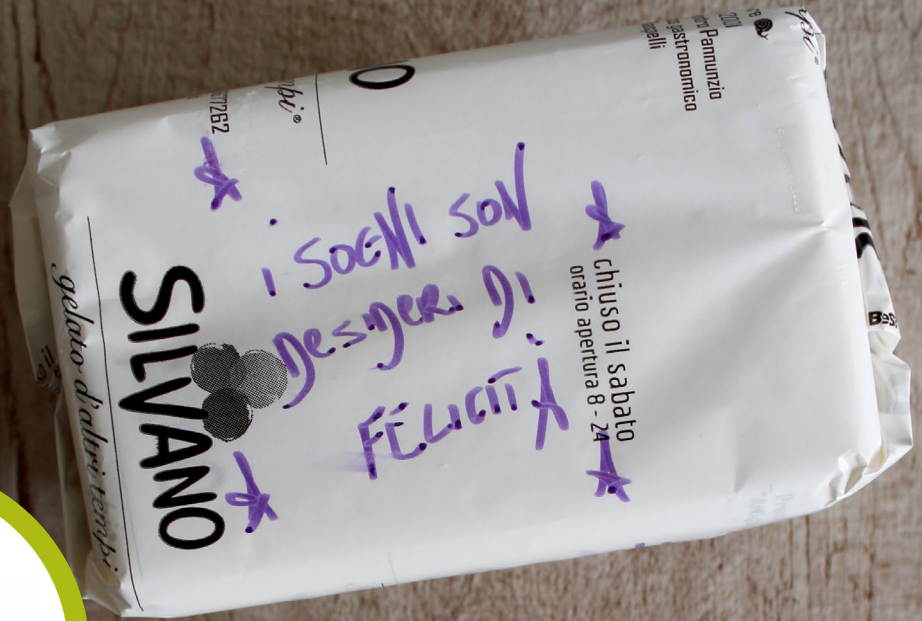
Tra conservazione della classicità, sperimentazioni, celebrazioni del territorio, ricerca, atti creativi e visionari, provocazioni e rassicurazioni, tutti accomunati dal fattore B come bontà, molti gelati Made in Piemonte sono appagamento e stimolo per la mente e per il corpo.

Dessert gettonatissimi da portare con sé in occasione delle cene estive con gli amici così come mamme e papà artigiani li hanno fatti, i gelati di qualità giocano volentieri con la nostra fantasia e con quei tocchi di sapore che non sono interferenze, ma dialoghi, conversazioni di gusto tra capolavori creati da artisti e i nostri tocchi personali che possono parlare di cura, rispetto e amore a chi mangia al nostro stesso tavolo e con fiducia gusta ciò che gli serviamo.

Con questa ricetta vi propongo un modo diverso di servire e assaporare il sorbetto al limone, in questo caso in versione mignon, come parte di un menù di pesce, ma sentitevi liberi di aumentare le dosi perché questo insieme di sapori che si muove tra il fresco "pop" di un sorbetto torinese straordinariamente buono, la sapidità e la mediterraneità dei capperi, la carezza di un miele delicato e discreto e l'aroma ammaliante della scorza di limone, il tutto ammorbidito dal gusto rotondo delle mandorle e ammantato dalla farina di mais tostata e dall'olio extravergine di oliva è davvero super!

**Maestri
del
Gusto**
Torino e provincia

Sorbetto al limone by Silvano, Gelato d'altri Tempi



The Tea consiglia

Mélange - Tè Verde Cedro & Ginseng (con zucchero). Infusione tonica con teina a base di tè sencha.



Birrificio della Piazza consiglia

Zenz hellerbock con zenzero e limone 8%. La Zenz è una birra Helles Bock dalle forti note maltate, l'aggiunta dello zenzero unito a una punta di scorza di limone sono gli ingredienti segreti che la rendono così beverina ed irresistibile. Da una parte la leggerezza, dall'altra la piccantezza dello zenzero in un equilibrio perfetto. La freschezza e l'alta gradazione alcolica fanno di questa birra la compagna ideale nelle calde serate estive.



Turin Vermouth consiglia

Vermouth Gran Riserva. Fa parte della linea Premium Tuvè. È il risultato di una selezione accurata delle migliori botaniche ed erbe aggiunte al nostro classico Vermouth Drapò. Si presenta di un bel colore rosso ambrato, con leggere sfumature caramello. Il profumo è intenso e avvolgente, con sentori di legni antichi ed erbe essiccate. L'ampiezza gustativa è notevole, calda e tannica, ma anche rotonda e persistente, che coinvolge tutti i sensi.

Consigliamo di gustare Gran Riserva a temperatura ambiente accompagnandolo con schegge di cioccolato fondente 70% o con della frutta secca come nocciole piemontesi o pistacchi di Bronte.

In miscelazione si usa per donare complessità e carattere a cocktails di qualità.



Gli abbinamenti



Sformatini dolci di pane
con crema nocciola e
caffè pralinato

120

INGREDIENTI

- 65 grammi di pane casereccio raffermo
- 65 grammi di Nocciolla by Boella & Sorrisi
- Granella di chicchi di caffè pralinati by Caffè Alberto q.b.
- Cacao amaro q.b.

PROCEDIMENTO

Ridurre il pane in pezzi piuttosto grandi e porlo in una ciotola dopodiché irrorarlo con abbondante acqua fredda e lasciarlo riposare per 10 minuti. A questo punto scolarlo, strizzarlo molto bene e sistemarlo in una ciotola. Unire la Nocciolla e mescolare con cura per rompere finemente il pane e ottenere un composto omogeneo. Foderare l'interno di due stampini monoporzione con pellicola da cucina facendo fuoriuscire abbondantemente quest'ultima dai bordi. Dividere la preparazione all'interno degli stampini, pressandola e livellandola con il dorso di un cucchiaio inumidito. Richiudere i lembi della pellicola e lasciare riposare in frigorifero due ore. Al momento di servire, mantenere i dolci a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non siano troppo freddi. Sformatarli nei piatti individuali, eliminare delicatamente la pellicola, circondare gli sformatini con un po' di chicchi di caffè pralinati e cospargere con cacao amaro setacciato.

Preparazione

15
min.

Riposo

120
min.

Persone

2

Il dono della sintesi

Se pensate che la fetta di pane casereccio con la crema di cacao e nocciole sia uno dei vostri cibi di conforto per eccellenza, provate questo dolce che prende le mosse da una delle merende più famose del mondo per tradurla in una preparazione anti-spreco, senza cottura, semplicissima e capace di regalare un insieme di sapori incredibile con quattro, ripeto, quattro ingredienti. Una crema "bianca" di nocciole (Piemonte IGP, che ve lo dico a fare) incredibilmente buona, una particolarissima e deliziosa granella di chicchi di caffè pralinati, pane raffermo e cacao. Stop. Non serve altro, se non qualche minuto del vostro tempo e un passaggio in frigorifero.

121



Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Nocciolla by Boella & Sorrisi

BOELLA & SORRISI
DAL 1939 CIOCCOLATIERI PIEMONTESI

122

Maestri
del
Gusto
Torino e provincia

Granella di caffè pralinata by Caffè Alberto



123



Infuso a freddo di
frutta con mela,
sambuco e mirtilli

INGREDIENTI

- 40 grammi di mélange per infuso di frutta con mela, sambuco e mirtilli by The Tea
- Un litro di acqua minerale naturale a temperatura ambiente

PROCEDIMENTO

Porre il mélange in una brocca di vetro, versare l'acqua, coprire e riporre in frigorifero per 12 ore.
Al momento di gustare l'infusione, filtrarla con un colino e dolcificarla a piacere.

Preparazione

1
min.

Riposo

12
ore

Persone

6

Bellezza

A Torino e nella sua provincia esistono artisti che conoscono prelibatezze affascinanti e ammantate da quel mistero esotico che qualsiasi prodotto proveniente da lontano porta con sé. Le sanno miscelare arrivando a equilibri perfetti che, raggiunti i nostri sensi, non si limitano a regalarci esperienze di gusto ma stimolano pensieri, ricordi, fantasie, fino ad arrivare nelle zone più remote del nostro essere, dove risiedono l'inconscio e la sua straordinaria capacità creativa.

Tè e spezie, poi, incontrano fiori e frutti che nascono e crescono qui, dando vita a un suggestivo, emozionante, persino commovente esempio di integrazione, amore e rispetto dal quale scaturisce qualcosa di delizioso. Affidatevi a chi maneggia piccole bacche, microscopici semi, eleganti foglie essiccate, polveri sfuggenti, fragili petali per donarvi qualcosa di unico e provate a farli incontrare con l'acqua che in origine ha dato loro vita, in una regressione tanto suggestiva da bastare a riempire il cuore di bellezza per giorni interi. E aspettate. Aspettate. Ritrovate il senso del tempo in una chimica elementare sì, ma incredibilmente appagante.

125



LE RICETTE
della rete di LIBRICETTE



Misticanza di erbe spontanee di stagione



127

INGREDIENTI

- 300 grammi di erbe spontanee miste pulite e lavate
- Per la vinaigrette al miele
- 100 millilitri di olio extravergine di oliva
 - 40 millilitri di aceto di vino
 - Un cucchiaino di miele di acacia
 - Sale q.b.
 - Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Riunire l'aceto e il miele in una ciotola e miscelarli bene con una frusta, poi aggiungere sale e pepe e infine l'olio a filo, continuando a mescolare per ottenere un'emulsione.

Strappare le foglie con le mani e metterle in una ciotola.

Condire con la vinaigrette preparata, mescolare delicatamente, infine unire i fiori.

Donatella Bartolomei



Marchigiana da generazioni, "vergara" per passione, amo la natura e la vita di campagna.

Ho una piccola azienda agricola a conduzione familiare che ospita un apiario, animali da cortile e sperimento agricoltura sinergica.

Sono chef pasticciera, operatrice enogastronomica, beer ambassador, docente e consulente presso centri di formazione professionale.

Lavoro a Fabriano, presso un birrificio agricolo, per il quale seguo il settore foodpairing e il laboratorio "Fabbrica del gusto" dove si svolgono corsi di formazione e trasformazione dei prodotti agricoli dell'azienda.

128

Preparazione
10
min.

Riposo
NO

Persone
4

Wild Salad Season

Misticanza deriva dal latino "miscere". Nel realizzare i mix di erbe spontanee i tratti dell'amaro, del dolce e del piccante devono essere ben armonizzati in modo che ognuno possa creare a proprio gusto un'incredibile e salutare insalata.

Raccomandazioni

Non consumare erbe che non si è sicuri di conoscere.

La raccolta va fatta lontano da strade e fonti di inquinamento, in maniera rispettosa dell'ambiente, senza esagerare con le quantità.

Raccogliete le parti più tenere di ogni pianta: sommità o piccole foglie.

Alcune erbe

Le amare

Tarassaco (*Taraxacum officinale*) foglie tenere e fiore

Cicoria (*Cichorium intybus*) foglie

Crespigno (*Sonchus asper*) foglie

Caccialepre (*Reichardia picroides*) foglie

Le dolci

Tiglio (*Tilia cordata*) foglie

Papavero (*Papaver rhoeas*) foglie

Strigoli (*Silene vulgaris*) foglie

Le aromatiche

Alliaria (*Alliaria petiolata*) foglie, fiori e frutti

Finocchietto selvatico (*Foeniculum vulgare*) foglie e gambo

Achillea (*Achillea millefolium*) foglie

Le piccanti

Pimpinella (*Poterium sanguisorba*) foglie


Lunaria (*Lunaria annua*) fiori e frutti teneri

Fiori

Lunaria, Alliaria, Salvia dei prati, Tarassaco, Papavero

Semi

Borsa del pastore



Gaspacho di zucchine
alla menta con pecorino e
crumble di mandorle

129

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucchine verdi piccole con il fiore
 - 2 fette di pan carré
 - 1/2 cipolla bionda
 - 40 grammi di olio extravergine d'oliva
 - 2 cucchiaini di succo di limone
 - 3-4 foglie di menta fresca
 - Un pizzico di sale
 - Qualche goccia di Tabasco (facoltativo)
 - 100 grammi di pecorino sardo semi stagionato
 - Un cucchiaino di paprika dolce
- Per il crumble senza cottura:
- 50 g di farina di mandorle
 - 25 g di burro
 - Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Preparare il crumble: porre il burro in una ciotolina e scioglierlo nel forno a microonde alla massima potenza per 30 secondi, quindi mescolarlo alla farina di mandorle aggiungendo un pizzico di sale. Stendere questo composto in una piccola teglia rivestita di carta forno (la dimensione della teglia dovrà essere tale da ottenere uno spessore di circa mezzo centimetro); sistemare in frigorifero a raffreddare.

Nel bicchiere di un frullatore o di un robot da cucina mettere le zucchine lavate e tagliate a tocchetti (tenete da parte i fiori), le fette di pan carré con tutta la crosta (non vorrete mica buttarla!), la cipolla tagliata a pezzettini, l'olio, il succo di limone, le foglie di menta e un pizzico di sale. Aggiungere 100 millilitri di acqua fredda e frullare il tutto fino a ottenere una crema abbastanza fluida (se dovesse risultare troppo densa versare ancora un po' d'acqua). A questo punto, se gradito, aggiungere qualche goccia di Tabasco.

Distribuire il gazpacho di zucchine in quattro ciotoline e metterle in frigorifero. Tagliare il pecorino a cubetti e passarlo nella paprika.

Pulire i fiori delle zucchine e tagliarli a listarelle sottili.

Al momento di servire aggiungere qualche cubetto di pecorino alla paprika, delle listarelle di fiori di zucca e un po' di crumble alle mandorle senza cottura spezzettato con le mani. Servite subito ben freddo.

Preparazione

20
min.

Riposo

30
min.

Persone

4

L'etica del crudismo

Perché scegliere di non cucinare? O per meglio dire perché scegliere di preparare piatti che non richiedono cottura?

I motivi possono essere diversi. Per sfuggire alla calura estiva, consumando cibi freschi e senza bisogno di fare lunghe sudate davanti ai fornelli; per motivazioni salutistiche, evitando qualsiasi trattamento ai cibi e mantenere inalterate tutte le proprietà nutritive; ci possono essere anche implicazioni legate al misticismo della natura e al rispetto delle materie prime.

Nel 2022 la scelta è determinata dalla volontà di dare un segnale concreto, un segnale che parla di risparmio energetico e rispetto delle risorse. Un piccolo segnale, certo, una goccia nell'oceano, ma se non lo facessimo "l'oceano avrebbe una goccia in meno".

Rosa Del Gaudio



130

Acquasale o cialledda



131

INGREDIENTI

- Acqua
- Sale
- Olio extravergine d'oliva
- Origano secco
- Pomodori
- Caroselli (in mancanza, cetrioli)
- Cipolla rossa
- Pane raffermo a lievitazione naturale



Rosita Tondo

“Spizzicamolliche”

Tecnico gastronomo e foodteller.

AMBASSADOR DEL FESTIVA DEL GIORNALISMO ALIMENTARE

Risiedo a Torino da oltre vent'anni, ma le mie radici affondano nella Murgia barese, terra di olio e di grano. Il cibo ha sempre fatto parte della mia vita: ora lo cucino, lo studio, lo spiego e lo racconto.

Sono una tecnico-gastronoma e una foodteller a 360°: credo nella sostenibilità, negli acquisti consapevoli e nell'economia circolare. Per questo leggo compulsivamente etichette e provo a ridurre il più possibile lo spreco alimentare.

Mio nonno mi chiamava “spizzicamolliche”, forse perché già da bambina sapevo che anche da un avanzo di pane può nascere il buono.

www.mondozuppa.blogspot.it

PROCEDIMENTO

In una scodella versare mezzo bicchiere d'acqua, un filo generoso d'olio extravergine d'oliva e due pizzichi di sale. Aggiungere pomodori e caroselli tagliati a pezzi e cipolla a fettine. Cospargere di origano sbriciolato. Tagliare 2-3 fette di pane raffermo a dadini. Aggiungerli nella scodella, rimestare in modo che il pane si imbeva bene e gustare.

Preparazione

10
min.

Riposo

NO

Persone

1

L'acquasale è una sorta di zuppa fredda, che permette di recuperare il pane raffermo.

Non segue una ricetta vera e propria. È una storia, un viaggio che unisce pastori e contadini pugliesi che spesso si ritrovavano fianco a fianco a consumare questo piatto poverissimo, che si declinava, e si declina, a seconda di ciò che la terra fornisce in base alle stagioni. Come si può intuire anche dal nome, gli ingredienti principali sono acqua e sale, poi olio di frantoio e pane raffermo, ma anche ortaggi e frutti. Ricorda la panzanella toscana, ma in questo caso il pane non viene ammollato prima e manca l'aceto.

La versione più inconsueta era quella che si consumava sul finire dell'estate con l'uva acerba e i viticci più teneri, mentre in altri momenti si aggiungevano arance o limoni o erbe selvatiche come la portulaca.

Nel 2021 è stata inserita nell'elenco dei 329 PAT pugliesi, i Prodotti Agroalimentari Tradizionali che racchiudono tutto il patrimonio agroalimentare della regione di appartenenza: prodotti della terra ma anche prodotti trasformati o ricette. Per entrare in questo speciale elenco il prodotto deve essere radicato nel territorio da almeno 25 anni con cenni storici comprovati. Un lavoro di ricerca delle fonti soprattutto orali perché spesso le ricette tradizionali sono di difficile reperimento nei comuni ricettari.

Piatto poverissimo, dicevo. Tanto povero che mio nonno, quando lo mangiava, alla mia richiesta di assaggiare, mi rispondeva di no con sguardo severo, proprio lui che si sarebbe staccato un braccio per me! Era un piatto troppo povero per la sua nipotina, che doveva mangiare ciò che di meglio la sua tavola poteva offrire. Per me, invece, era molto più appetibile di tanti altri cibi, visto che c'era sia il pane che il pomodoro, gli ingredienti principi della mia merenda di bambina.

Pasticcini con fragole e robiola



133

INGREDIENTI

- 180 grammi di biscotti tipo digestive
- 90 grammi di burro fuso
- 125 grammi di fragole fresche
- 300 grammi di robiola fresca morbida
- 3 cucchiari di zucchero a velo setacciato



PROCEDIMENTO

Con il robot da cucina tritare i biscotti fino a ridurli in farina. Aggiungere il burro e mescolare bene.
Distribuire il composto negli appositi stampini da mini-pasticcini (consiglio quelli in silicone; sarà più semplice sformarli).
Porre in frigorifero per almeno 30 minuti.
Pulire le fragole, frullarle ad eccezione di due da conservare per la decorazione e unire la purea ottenuta alla robiola mescolando con una piccola frusta.
Unire in ultimo lo zucchero a velo, poi lasciare riposare in frigorifero per 10 minuti.
Riprendere le basi dei pasticcini e farcirle con la crema di fragole e robiola spremendola da una tasca da pasticciere dotata di bocchetta a stella.
Decorare con le fragole tenute da parte e conservare in frigorifero fino al momento di gustare.

Monica Benedetto e Nicolò

Siamo Monica e Nicolò, mamma e figlio con una grande passione per la cucina. Io sono una consulente fiscale che dà i numeri e Nicolò uno studente dell'Istituto Alberghiero Marco Polo di Genova, quest'anno in trasferta a Taine de L'Hermitage a frequentare la quarta superiore presso il LYCEE HOTELIER DE L'HERMITAGE utilizzando il programma di intercultura. Amiamo i week end perchè abbiamo tanto tempo da condividere stando con le mani in pasta; cinque anni fa abbiamo deciso di aprire il nostro blog che abbiamo chiamato UNA PADELLA TRA DI NOI perchè Nicolò, non avendo mai amato studiare, quando lo riprendevo mi diceva: "Mamma dammi una padella e io sono super felice."
Sono nate così molte avventure: collaborazioni con aziende, visite presso realtà del settore, cooking show, concorsi culinari, partecipazioni a trasmissioni televisive locali, i provini per Masterchef Junior...insomma tantissime soddisfazioni che ci auguriamo continuino, fino al nostro grande sogno aprire un ristorante!

www.unapadellatradinoi.com

Preparazione

30
min.

Riposo

40
min.

Q.tà

25
min.



SPECIALE
EVO





Olio extravergine di oliva mon amour

Non un condimento, ma un alimento vero e proprio, colonna portante della Dieta Mediterranea, sano, nutraceutico, camaleontico e versatile grazie alle sue tante declinazioni che raccontano il DNA dei territori italiani, l'olio extravergine di oliva, prodotto in Italia dal Piemonte alla Sicilia in un caleidoscopio di stupefacente meraviglia, con Vignoli Food Anthology by Claudio Vignoli entra in un cocktail. Per imparare che dire "olio", quando si parla di cucina e di piatti, non basta e che quello che il nostro territorio mette nelle nostre mani e nelle nostre cucine è un patrimonio inestimabile.

[Vai alla ricetta](#)

136

INDICE INTERATTIVO DELLE RICETTE

“Chutney marinato di mele e cipolle” a pagina 69

“Tomini con miele di tarassaco e semi di canapa” a pagina 73

“Polpettine di ceci alla menta con salsa di yogurt al limone” a pagina 78

“Tartare di carne con salsa di tuorli, acciughe, olive e senape” a pagina 81

“Insalata con caprino fresco e bagnetto verde” a pagina 84

“Torretta di pane con pomodori, mozzarella di bufala e pepe affumicato” a pagina 89

“Tramezzino con pecorino, purea di fave e menta fresca” a pagina 93

“Panino con salame, parmigiano reggiano, cipolle marinate e albicocche disidratate” a pagina 97

“Spaghetti con crudaiola in stile puttanesca” a pagina 101

“Cheesecake con seirass, menta e cioccolato” a pagina 105

“Tiramisù al Vermouth con Robiola di Cocconato e caffè macinato” a pagina 111

“Sorbetto al limone con zeste, capperi, miele e farina di mais tostata” a pagina 116

“Sformatini dolci di pane con crema nocciola e caffè pralinato” a pagina 120

“Infuso a freddo di frutta con mela, sambuco e mirtilli” a pagina 124

“Misticanza di erbe spontanee di stagione” a pagina 127

“Gazpacho di zucchine alla menta con pecorino e crumble di mandorle” a pagina 129

“Acquasale o cialledda” a pagina 131

“Pasticcini con fragole e robiola” a pagina 133

