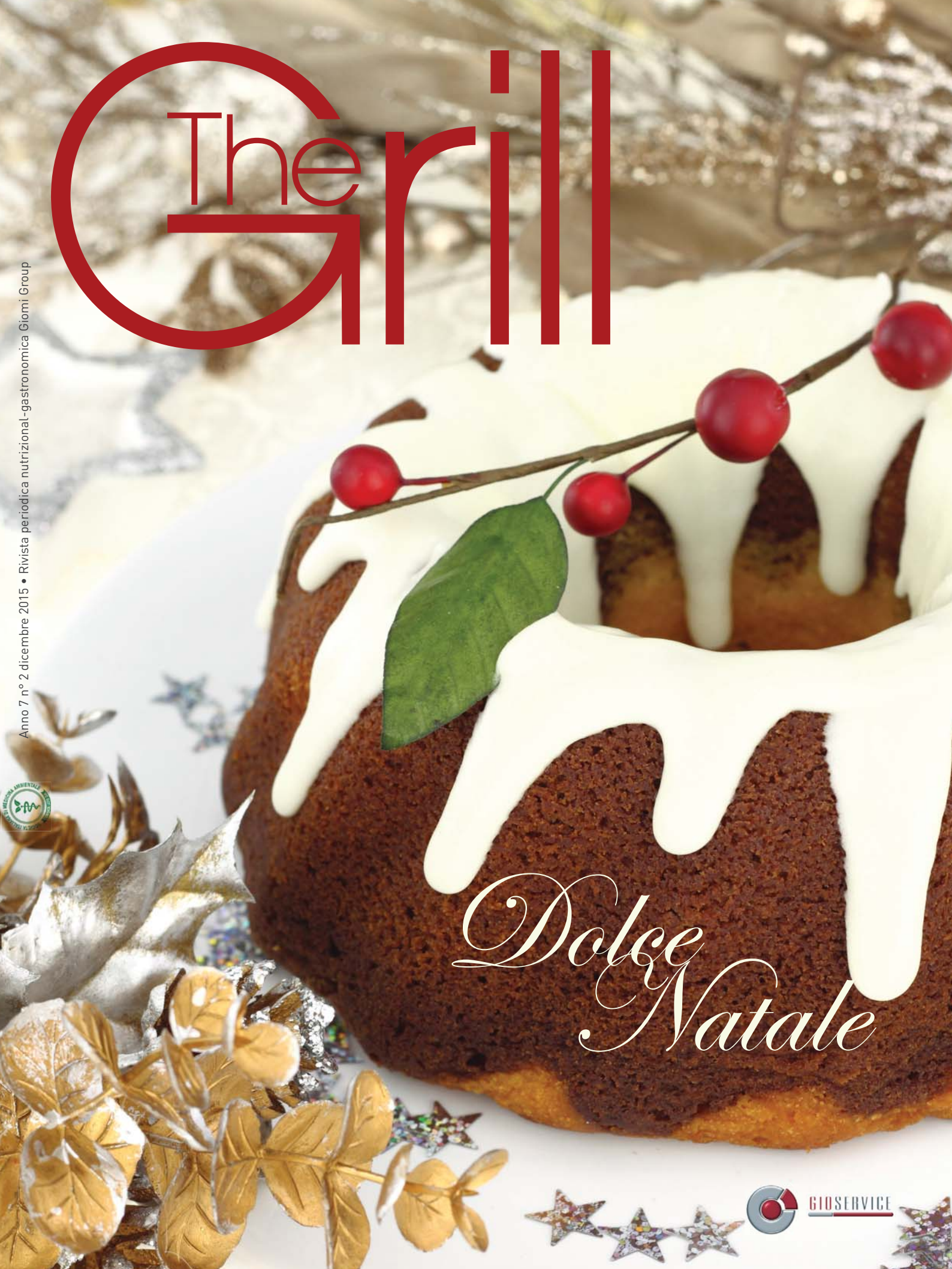
The Grill

Anno 7 n° 2 dicembre 2015 • Rivista periodica nutrizional-gastronomica Giomi Group



Dolce Natale

GIOSERVICE

Nuovo look, tanti servizi:
il bello del nostro sito

www.gioservice.it

GIOSERVICE

Per rispondere al meglio, come è nostra abitudine fare, alle esigenze di un mercato in continua evoluzione, abbiamo realizzato il restyling del sito www.gioservice.it

Un passo avanti importante, nella direzione di una strategia più ampia, sempre all'insegna della condivisione: con i clienti, vecchi e nuovi, come di una squadra consolidata.

Abbiamo così conciliato funzionalità e veste grafica, raccontandoci attraverso colori e parole nuove, capaci di veicolare l'idea di un'azienda giovane ma solida, coraggiosa e ben radicata.

Da qui un nuovo approccio, improntato alla qualità dei servizi, visibile fin da subito a chi visiti il sito: una mini presentazione delle tre macro aree in cui siamo oggi impegnati (ristorazione e catering – distribuzione automatica – gestione parcheggi) propedeutico alle molte altre con spazi dedicati.

Una veste nuova che ci calza a pennello, pronta ad accompagnarci nei tanti e importanti appuntamenti che già ci attendono, e ai quali non vogliamo mancare.

GIOSERVICE

GIOSERVICE S.R.L.
Largo Generale Gonzaga del Vodice n.4 • 00195 Roma
Tel: 06.9072667 Fax: 06.83793889 p.iva 01882620568
info@gioservice.it • www.gioservice.it

Sommario

06 Editoriale

08 Rubrica di Rosalba Padroni

10 Dietro le quinte di un piatto di pasta al sugo

"Le derrate alimentari" di Stefano Cecchini

12 L'uomo mistero

16 **Antipasti**

22 **Primi**

30 **Secondi**

38 **Contorni**

42 **Dolci**

Inquadramento Progettuale

È opinione diffusa e quanto mai condivisa ritenere il binomio ospedalità e vitto sinonimo di esperienze spesso non brillanti se non ancora frustranti e mortificanti. Il termine "ospedaliero" associato al cibo è, infatti, spesso utilizzato per indicare pietanze prive di gusto, elaborate in preparazioni scialbe e dozzinali, la cui unica funzione è il sostentamento del corpo ma non certo il piacere dello spirito. D'altro canto il settore dell'offerta sanitaria, in particolare quello dell'ospedalità privata, punta con sempre più forza sulla qualità dei servizi "accessori" come elemento distintivo a valore aggiunto legato all'esperienza sanitaria, laddove la qualità delle cure è interpretata come condizione essenziale e non differibile: il comfort alberghiero assume, dunque, un valore spesso orientante rispetto alla selezione della struttura da parte del paziente, rendendo centrali la bontà dell'assistenza e dei servizi "no core" a patto che le competenze cliniche siano di qualità certa. Se in questi anni molto è stato fatto nell'ambito dei servizi legati all'accoglienza, alla "customer relationship management" ed al comfort alberghiero delle degenze, il vitto è ancora oggi allo stato "ospedaliero": molto può essere immaginato e tante sono le attività da implementare in questo specifico settore, non da ultimo considerando il valore terapeutico e positivo che il cibo può avere per gli ammalati. Ripensare il concetto di mensa ospedaliera, riqualificare le modalità di preparazione del vitto attraverso il ricorso a tecniche moderne con tecnologie adeguate, cambiare l'approccio metodologico utilizzato nella definizione dei menu, con la consapevolezza dei vincoli endogeni al settore quali il basso livello della manovalanza nelle cucine e la necessità di mantenere un basso costo delle derrate, sono solo alcuni degli ambiziosi obiettivi che il progetto promosso da GioService ha intenzione di raggiungere.

Fa' che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo.
(Ippocrate)

editoriale

di Lorenzo Miraglia

Un team di progetto finora unico in Italia, composto da una struttura ospedaliera, l'Ospedale Cristo Re di Roma, GioService, uno dei più importanti cuochi italiani 3 stelle Michelin, Niko Romito e il Dipartimento di Scienze della Nutrizione dell'Università La Sapienza di Roma, con il prof. Donini, svilupperà una ricerca singolare e quanto mai innovativa: dimostrare che nell'ospedalità è possibile mangiare con gusto e soddisfazione e parallelamente migliorare gli apporti nutrizionali a parità di derrate alimentari utilizzate. Il progetto pilota è cominciato a dicembre prevedendo una prima fase di raccolta dati relativi alla situazione attuale mentre Niko Romito sta elaborando nuove tecniche e nuovi menu che verranno sperimentati nella seconda fase, quella di verifica delle ipotesi progettuali: migliorare il vitto ospedaliero nelle sue componenti sostanziali, il gusto ed il nutrimento. Nell'augurio che questo progetto possa cambiare la visione delle mense Ospedaliere e che questo ambiziosissimo progetto possa dare una svolta epocale alle metodologie di trasformazione all'interno delle cucine Ospedaliere, non mi resta che porgere a tutti Voi, Carissimi Lettori e fruitori dei segreti culinari di The Grill, un sereno Augurio di Buon Natale ed un saluto al 2016.

The Grill

GUSTO, SALUBRITÀ E COSCIENZA PROFESSIONALE

di Gioacchino Graziani

La parola cucina riporta immediatamente la mente a un momento di piacevole convivio, di compagnia, di buona tavola e, soprattutto, di gusto. Il sapere mangiare è un elemento importante da conoscere, e per chi poi fa il nostro mestiere, e quindi in cucina si muove con dimestichezza, diventa essenziale approfondire non solo la preparazione delle ricette ma anche le componenti degli alimenti. Mangiare bene non vuol dire abbuffarsi, rimpinzarsi con ciò che più ci aggrada, ma significa saper maneggiare e trasformare tutti gli alimenti senza alterarne o modificarne troppo il sapore naturale, essendo consapevoli delle loro caratteristiche organolettiche. Quindi, il primo consiglio ragionevole che mi sento di offrire è proprio quello di impiegare un po' del nostro tempo per "studiare", per aggiornarci, per acquisire quelle competenze alimentari essenziali per portare avanti con coscienza deontologica la nostra professione. Legata a questo ragionamento, la seconda raccomandazione che mi sento di dare è quella di non abusare con condimenti che possono appesantire i menu e danneggiare la salute, partendo dal principio che la nostra cucina deve essere prima di tutto salutare, quindi deve fare bene. Una sana e gustosa alimentazione, oltre a nutrire e a sostenere una condizione di generale benessere e essenziale sussistenza, deve regalare una parentesi di piacere anche a chi, magari, è costretto a soggiornare in una struttura sanitaria per ragioni di varia natura. Ancora una regola che scaturisce dalla professionalità e dal buon senso. Prima di entrare nella nostra cucina dobbiamo innanzi tutto indossare una divisa pulita, le appropriate scarpe antinfortunistiche, lavandoci bene le mani (c'è chi dice che il tempo ideale per compiere questa operazione sia quello che serve per canticchiare mentalmente la canzone Happy Birthday). Una volta in cucina, dopo aver controllato che tutte le richieste dei vitti dai reparti siano arrivate, si comincia ad organizzare il lavoro. Il magazziniere ripone in ordine le derrate fresche che arrivano, gli addetti alla cucina preparano le basi per il servizio, e i

cuochi, dopo essere passati nella dispensa, cominciano a preparare le pietanze indicate nei menu elaborati da un'esperta dietista. Si conservano le etichette che riportano il numero dei lotti di ogni prodotto, sia per la tracciabilità (origine del prodotto) che per la rintracciabilità (il percorso per arrivare nella nostra dispensa). Attraverso l'esperienza vissuta personalmente ad Expo 2015, che ha affrontato il tema "Nutrire il Pianeta", ho compreso ancora meglio quanto sia importante evitare sprechi inutili, anche perché, come recita il motto, in cucina non si butta via niente. Se un cuoco ne fa tesoro può fare ancora meglio il proprio lavoro. Ritorniamo alla nostra cucina. Preso atto della situazione, i cuochi si dividono in chi prepara le salse, chi si occupa dei secondi piatti, e poi i contorni, per ritrovarci in ultimo nell'assemblaggio del pasto giornaliero. Raccomandazione di primaria importanza: lavorando in una struttura sanitaria con l'avvicendarsi continuo dei pazienti, occorre fare molta attenzione a tutte quelle patologie legate all'alimentazione, vale a dire allergie e intolleranze alimentari. Quindi, mentre i cuochi si occupano dei vitti dell'intero complesso, sarà opportuno che un altro si separi dal gruppo per dedicarsi alla preparazione delle diete dedicate ai pazienti più delicati. In tutto ciò, non dimentichiamo che anche l'occhio vuole la sua parte. Va posta una cura specifica alla presentazione dei piatti; se si adotta poi un servizio multi porzione, questo aspetto assume ancora più importanza, perché se la pietanza viene riposta in modo anomalo o servita ad una temperatura non ottimale, rischia di compromettere tutto il lavoro fatto. Ciò può provocare l'insoddisfazione del paziente e/o dell'ospite e, avrà ricadute negative sulla reputazione dell'azienda che offre il servizio. Ho avvertito la necessità di aprire questa rubrica con questo scritto per aumentare il livello di consapevolezza, per tutti noi, circa l'importanza di svolgere il nostro lavoro secondo i dettami di una responsabilità professionale profonda. È la nostra missione quotidiana, non dobbiamo dimenticarlo.

ATTRAVERSO L'ESPERIENZA VISSUTA PERSONALMENTE AD EXPO 2015, CHE HA AFFRONTATO IL TEMA "NUTRIRE IL PIANETA", HO COMPRESO ANCORA MEGLIO QUANTO SIA IMPORTANTE EVITARE SPRECHI INUTILI, ANCHE PERCHÉ, COME RECITA IL MOTTO, IN CUCINA NON SI BUTTA VIA NIENTE.

The Grill

rubrica

NATALE

Cari Amici siamo giunti alle porte del **Natale**, termine che deriva dal latino cristiano *"Natãle(m)"*, per ellissi di *"Diem natãlem Chiristi"*, ovvero "Giorno di nascita di Cristo", una festa cristiana che celebra, appunto, la nascita di Gesù ("Natività") e che cade il 25 dicembre per la maggior parte delle Chiese cristiane occidentali e greco-ortodosse, il 6 gennaio per la cristianità orientale pre-calcedonese ed il 7 gennaio per le Chiese ortodosse slave che seguono il calendario giuliano.

Si tratta, senz'altro, della festa più popolarmente sentita tra i cristiani e sono strettamente legate a tale festività la tradizione del presepe e dell'albero di Natale, entrambe di origine medioevale, la seconda più legata ai Paesi del Nord Europa, anche se, in tempi più recenti, ha assunto tra le popolazioni di cultura occidentale anche un significato laico, legato allo scambio di doni in famiglia ed a figure del folclore, come Babbo Natale!

Ma chi è costui? Per dirla alla Don Abbondio maniera?!?

Ebbene tutte le versioni del Babbo Natale moderno, chiamato Santa Claus, nei paesi anglofoni, derivano principalmente dallo stesso personaggio storico: **San Nicola, un Vescovo cristiano del IV secolo**, proveniente da Myra, una città della Lycia (attuale Anatolia in Turchia), di cui si racconta che ritrovò e riportò in vita cinque fanciulli, rapiti ed uccisi da un Oste e, che per questo, venne considerato, sin da subito, il Protettore dei bimbi. L'appellativo Santa Claus deriva da Sinterklaas, nome olandese di san Nicola.

In Italia, soprattutto al Sud, è ricordato come San Nicola da Bari, perché le sue reliquie furono traslate da dei mercanti, in parte, a Bari, città di cui ben presto divenne Patrono ed in cui, nello stesso anno, per ospitarle, fu costruita una Basilica, divenendo, da subito, meta di pellegrinaggi fra i fedeli ed, in parte, rinvenute da mercanti veneziani, furono traslate a Venezia, nella chiesa ed abbazia di San Nicolò. La dimora tradizionale di Babbo Natale cambia a seconda delle tradizioni. Negli Stati Uniti si sostiene che abiti al Polo Nord (situato per l'occasione in Alaska), mentre in Canada il suo laboratorio è indicato nel nord del paese. In Europa è più diffusa la versione finlandese che lo colloca in un

di Rosalba Padroni

villaggio vicino alla ben più grande città finlandese di **Rovaniemi**, in Lapponia, esattamente al Circolo Polare Artico.
Secondo i norvegesi la sua residenza è Drøbak, dove si trova l'ufficio postale di Babbo Natale. Altre tradizioni parlano di Dalecarlia, in Svezia, e della Groenlandia. Nei paesi dove viene identificato con San Basilio viene talvolta fatto abitare, invece, a Cesarea, in Cappadocia. L'abitudine di scrivere, da parte dei bambini, una lettera a Babbo Natale è una tradizione natalizia che risale a molto tempo fa, infatti le lettere contengono di solito una lista dei giocattoli desiderati e la dichiarazione di essere stati buoni. In molti paesi, le poste accettano le lettere che i bambini scrivono a Babbo Natale e, in alcuni casi, le risposte vengono fornite dagli stessi impiegati postali o da volontari. In Canada, ad esempio, è stato predisposto un apposito codice postale per le lettere indirizzate a Babbo Natale: H0H 0H0 (in riferimento all'espressione "ho ho ho!" di Babbo Natale) e dal 1982 sono oltre 13.000 gli impiegati delle poste canadesi che si sono offerti volontari per rispondere alle lettere. In altri paesi sono associazioni caritatevoli dedicate all'infanzia a rispondere alle lettere che vengono dalle zone più povere o dagli ospedali pediatrici, per dare ai bambini dei doni che altrimenti non potrebbero ricevere. Nelle moderne rappresentazioni Babbo Natale ascolta i desideri natalizi dei bambini e di solito, questi viene rappresentato come un anziano signore corpulento, gioviale e occhialuto, vestito di un costume rosso con inserti di pelliccia bianca, con una lunga barba anch'essa bianca. La sera della vigilia di Natale sale sulla sua slitta trainata da renne volanti e va di casa in casa per portare i regali ai bambini, che tiene tutti in un enorme sacco. Per entrare nelle case si cala dal comignolo, sbucando quindi nel caminetto, e lascia i doni sotto l'albero di Natale. Durante il resto dell'anno si occupa della costruzione dei giocattoli con la Signora Natale ed i suoi aiutanti elfi, anche se nelle rappresentazioni più moderne, il laboratorio di Babbo Natale somiglia più ad un centro di smistamento di giocattoli confezionati che ad un'officina dove vengono costruiti. Ora, a proposito di lettere di bambini , mi sento di riportare uno scambio epistolare, bellissimo, particolare, unico nel suo genere e che non ha bisogno di alcun commento!

Nel 1897, una bambina di 8 anni, **Virginia O'Hanlon**, scrisse al Direttore del giornale Sun di New York. "Caro direttore, ho otto anni. Alcuni dei miei piccoli amici dicono che Babbo Natale non esiste. Mio papà mi ha detto: 'Se lo vedi scritto sul Sun (un giornale importante), sarà vero'. La prego di dirmi la verità: esiste Babbo Natale?"

La Risposta del Giornale:

Virginia,
i tuoi piccoli amici hanno torto. Sono stati contagiati dallo scetticismo di quest'epoca scettica. Credono solo a quello che vedono. Pensano che una cosa non esista se non la possono abbracciare con la loro piccola mente... Tutte le menti, Virginia, quelle degli adulti come quelle dei bambini, sono piccole. In questo nostro grande universo, l'uomo con il suo intelletto è come un insetto, una formica, se paragonato con il mondo infinito che lo circonda e con quell'intelligenza capace di afferrare verità e conoscenza nella loro totalità.
Sì, Virginia, Babbo Natale esiste.
Esiste con la stessa certezza con cui esistono l'amore, la generosità e la devozione, e lo sai che abbondano e danno alla tua vita tanta bellezza e tanta gioia.
Ahime! Come sarebbe desolato il mondo se non ci fosse Babbo Natale. Sarebbe triste quanto un mondo senza Virginia.
Non ci sarebbe la fede dei bambini, non ci sarebbe poesia, romanticismo a rendere tollerabile questa esistenza. Non avremmo piaceri, eccetto che per i sensi e per la vista. La luce eterna con cui l'infanzia riempie il mondo sarebbe estinta.
Non credere a Babbo Natale!? Sarebbe come non credere alle fate! Potresti chiedere al tuo papà di pagare degli uomini che guardino in tutti i camini alla vigilia di Natale, per scovare Babbo Natale, ma se anche non lo vedessero venire giù, che cosa proverebbe questo? Anche se nessuno lo vede, questo non significa che Babbo Natale non esista.
Le cose più vere del mondo sono quelle che né i bambini né gli adulti vedono. Hai mai visto le fate danzare sul prato? Ovviamente no, ma non ci sono prove che non esistano.
Nessuno può concepire o immaginare tutte le meraviglie non viste o non visibili del mondo. Potresti fare a pezzi il sonaglio di un bambino per cercare di scoprire che cosa produce quei suoni, ma c'è un velo che copre il mondo invisibile che nemmeno l'uomo più forte del mondo, e nemmeno la forza di tutti gli uomini che hanno vissuto possono strappare.
Solo la fede, l'immaginazione, la poesia, l'amore, la passione possono scostare quel velo dalla nostra vista e rivelarci la bellezza sovrannaturale e la gloria che stanno dall'altra parte. E' reale tutto questo? Oh, Virginia, in tutto il mondo non c'è niente di più reale e duraturo.
Niente Babbo Natale!?
Grazie a Dio esiste e vivrà per sempre.
Tra mille anni, Virginia, anzi tra dieci volte diecimila anni, Babbo Natale continuerà a rallegrare il cuore dell'infanzia".

Buon Natale a Tutti!

dietro le quinte
di un piatto di pasta al sugo

The Grill

di Stefano Cecchini
duesettezero@gmail.com

OSSERVANDO CIÒ CHE ABBIAMO DI FRONTE

Negli articoli precedenti abbiamo percorso parte della lunga strada che porta a regalare al nostro olfatto il profumo di un semplice piatto di pasta al sugo passando per le fasi della prenotazione del pasto e della scelta delle derrate alimentari. La prossima tappa del nostro viaggio ci farà entrare in cucina per capire come le materie prime, precedentemente acquistate, diventano piatti da presentare di fronte agli occhi del commensale, previo il processo di trasformazione che prende il nome di cottura.

Dal momento in cui abbiamo parlato di viaggi, prenderei spunto da un'idea maturata proprio viaggiando, certo del fatto che pranzare, cenare, far colazione rappresentano uno dei tanti nostri momenti della vita quotidiana. Durante una breve pausa per una vacanza é scoccata la scintilla che ha innescato il titolo di questo breve articolo:

"osservando ciò che abbiamo di fronte..."

Scrutando infatti dei turisti mentre erano intenti a scattarsi SELFIE, riflettevo su come sta cambiando il nostro modo di vedere il mondo e quante emozioni ci perdiamo di fronte ad un panorama. Un fenomeno che non conosce confini, ormai internazionalizzato, complice la globalizzazione. Monumento, vista, paesaggio mozzafiato che sia, non cogliamo l'attimo, non lo viviamo, non respiriamo gli odori e tutto ciò che può regalare ai nostri sensi. Ci giriamo, poniamo di fronte a noi il telefonino, magari allontanato con quel freddo braccetto metallico e scattiamo una foto. Pronti poi ad inviarla alla nostra rete di finte amicizie costruite nei Social Network per dire: "io esisto, sono qui". Inconsapevoli tra l'altro che lo strumento sarà capa-

ce di restituire una parte del tutto: solo contorni e colori, peraltro artificiosamente bilanciati in automatico dalla fotocamera.
La parte più importante, che ci siamo negati, voltando le spalle, andrà perduta per sempre.
Persi gli odori e le sensazioni che solo stando di fronte, anche per un solo attimo con la testa ed il cuore, avremmo potuto vivere e cristallizzare per sempre nel nostro bagaglio di ricordi. Ricordi veri, quelli che riuscirebbero poi a trovare i canali di propagazione privilegiati nel tempo, e tornerebbero a noi allorquando avremo bisogno di riviverli per noi stessi o per raccontarli ai nostri figli o ai nostri nipoti. Sensazioni quindi che finiremo per non percepire neanche più. La cosa ci dovrebbe inquietare non poco sapendo che gli esseri viventi, se non utilizzano una delle capacità che la natura gli ha dato in dono, generazione dopo generazione, finiscono per perderla. Una pesante eredità quindi per i nostri posteri. Non ho smesso di osservare i turisti per tutto il periodo di vacanza fino a quando non sono riuscito a trovare un momento in cui evitavano di girarsi per scattarsi questi Selfie ed al contrario godevano la possibilità di vivere una sensazione. Attimo che ho riscontrato durante la consumazione del pasto. Non saprei spiegarmi le motivazioni: forse l'istinto primordiale per fortuna ancora mantenuto in cima alla scala dei bisogni, come ci ricorda la piramide di Maslow, o più semplicemente la collocazione del piatto non facilmente ritraibile in secondo piano rispetto alla nostra testa, ma comunque il momento del pasto sembra, almeno per ora, essere salvo dalla ondata di questa moda dei Selfie.
Cogliendo allora il risultato, senza sindacare troppo sulle motivazioni, sorge spontanea la necessità di consegnare al pranzo l'eredità sulla nostra capacità di vivere tutti i sensi che la natura ci ha donato. Ma quel pasto, per meritare la nostra frontale attenzione, dovrà essere preparato sapientemente attraverso un corretto metodo di cottura capace di estrarre i sapori dai singoli ingredienti che lo compongono e restituirci sensazioni a cui, per fortuna, ancora non voltiamo le spalle. Dietro un buon sistema di cottura, adattato alle caratteristica di ogni singola pietanza, ci sono uomini ed attrezzature che si fondono in un unico concetto che prende il suo nome da un oggetto, chiamato, in greco antico, 'ORGANON": arnese da lavoro ovvero per noi oggi organizzazione. Una buona cucina sarà capace di farci rivivere quelle sensazioni che ci riportano indietro ai sapori antichi in contrapposizione ad una fredda immagine scattata con un sistema elettronico che rischia di farci vivere un futuro "a spalle voltate" e quindi privo di emozioni.

l'uomo mistero

1 I cappelli di paglia sono belli e freschi, ma difficili da conservare. Per mantenerli sempre puliti, strofinateli con una spazzola inumidita in una soluzione di acqua e succo di limone. Tamponate con un panno asciutto e metteteli ad asciugare all'ombra.

2 Se soffrite il mar di mare, seguite la dieta del marinaio: abolite latte, caffè e agrumi. Mangiate invece pane secco, formaggio stagionato e patate. Il vostro stomaco delicato vi sarà riconoscente.

3 Per conservare catene, ciondoli e bracciali sempre a portata di mano, senza che si rovinino, fissate all'interno di un anta dell'armadio un porta cravatte di quelli con tanti ganci.

4 Applicate le etichette ai barattoli e alle bottiglie pennellando sul retro un poco di albume d'uovo e non si staccheranno più.

5 Nell'armadio separate gli abiti lunghi da quelli corti. In questo modo potrete utilizzare lo spazio sotto alle giacche e alle gonne per riporre molte altre cose o magari per sistemare una piccola cassettiera.

6 Scegliete dei peperoni grossi, gialli e carnosi, fateli abbrustolire sulla fiamma o nel forno e privateli della pelle, dei semi e dei filamenti. Tagliuzzateli e poneteli in vasetti di vetro, chiudeteli ermeticamente e fateli bollire per poco più di mezz'ora. Conditi con olio, aglio prezzemolo e sale questi peperoni si riveleranno un ottimo contorno per le diverse qualità di carne bianca alla griglia.

7 Per conservare a lungo formaggi a pasta dura, come pecorino e parmigiano, lavate e asciugate due foglie di lattuga, avvolgetevi bene il formaggio e infine incartate il tutto nella carta di alluminio. In questo modo si manterrà freschissimo.

8 Prima di usare un nuovo cucchiaio di legno, ungetelo con una goccia di oliva, in questo modo lo preserverete dagli odori e sul legno non si formeranno spaccature.

9 Per ottenere un pollo arrosto cotto al punto giusto, lessatelo per almeno un quarto d'ora prima di infornarlo. Il risultato sarà un pollo tenero internamente e croccante fuori.

10 I piatti e le posate saranno più puliti se aggiungerete al tradizionale detersivo della lavastoviglie un cucchiaio di sale fino mischiato ad un cucchiaio di bicarbonato.

11 Qualche fogliolina di menta fresca rende profumate le zuppe di pomodoro, le insalate e le salse che accompagnano la carne.

12 Per rendere la mozzarella più appetitosa, tagliatela a fette e cospargetela con un trito finissimo di basilico e scorza di limone in parti uguali.

13 Passate i portaombrelli con qualche goccia di anticalcare, sciacquatelo abbondantemente e asciugatelo bene perché così facendo durerà più a lungo.

14 La chiave non gira più come prima? Lasciatela a bagno in acqua tiepida saponata per circa un quarto d'ora asciugatela e spalmatela di paraffina.

The Grill

15 Per fare tornare i vostri capelli morbidi e splendidi facendo bollire la buccia di due o tre mele, filtrate l'infuso ottenuto e fate risciacqui abbondanti dopo lo shampoo di sempre. Inoltre il succo di mele rassoda e tonifica la pelle: applicatelo sul corpo, lasciatelo agire 20 minuti e fate la doccia.

16 Se avete l'abitudine di acquistare pesce congelato, provate a farlo scongelare a mollo nel latte freddo. Una volta pronto per la cottura dovrete asciugarlo molto bene prima di metterlo in pentola, ma il suo sapore sarà più intenso e gustoso.

17 Cosa c'è di più buono d'estate di una freschissima insalata? Per darle un gusto nuovo e diverso conditela con olio al basilico, che preparerete così: mettetene cinque rametti in un barattolo pieno di olio d'oliva, aggiungete uno spicchio d'aglio, chiudete ermeticamente e lasciate macerare per almeno due mesi. Il sapore delle insalatone sarà ottimo.

18 Tempo di sandali, per avere piedi sempre a posto, con la pelle morbida e idratata, provate a mescolare uno yogurt intero con un cucchiaio di birra. Massaggiate il composto sui piedi e sciacquate infine con dell'acqua tiepida.

19 Per eliminare lo sporco delle mattonelle del bagno e della cucina, versate dell'aceto puro e lasciatelo agire quindici minuti, quindi sfregate con lo spazzolone e risciacquate un paio di volte con dell'acqua fredda.

20 Per il mal di gola funzionano benissimo gli sciacqui di propolis, reperibile in tintura nelle erboristerie, seguiti da un cucchiaino di miele.

21 Infilate le patate con degli spiedini e cuocete nel forno come sempre. In questo modo dimezzerete i tempi di cottura.

22 Una volta fissate le vitine degli occhiali lasciatevi cadere sopra una goccia di smalto trasparente, in questo modo non si allenteranno più.

23 I vostri gioielli di perle sono diventati opachi? Copriteli con della fecola di patate e lasciateli per due giorni. Strofinateli con un panno morbido e vedrete che dopo questa operazione avranno riacquistato la loro lucentezza.

24 Un insolito trucco contro il mal d'aria consiste nell'ingerire un cucchiaio di miele quando salite in aereo, appena vi accomodate al posto ed altri ogni venti minuti.

25 Un fertilizzante ottimo per le piante d'appartamento e per quelle del balcone è costituito dall'acqua di cottura delle uova sode perché è ricca di sali minerali preziosi per la loro crescita.

26 Infilate uno stecchino nei vostri vasi, se tirandolo esce subito, il terreno è asciutto e occorre bagnarlo, se oppone una leggera resistenza aspettate ad innaffiare.

27 Ancora protagonista il bicarbonato. I fiori che avete raccolto nel giardino o che vi hanno regalato dureranno più a lungo se una volta tagliati i gambi in diagonale li inciderete con una croce profonda due centimetri. Infine dovrete aggiungere un cucchiaio di bicarbonato per ogni litro d'acqua contenuta nel vaso, ricordandovi inoltre di rinnovarla ogni giorno.

28 Lo sapevate che le zucchine veramente fresche devono avere le estremità pelose?

29 Non gettate le etichette degli indumenti firmati perché possono essere utili come piccole e insospettabili toppe sulle tutine dei bambini, sulle felpe o sui jeans.

30 Uova all'inglese? Per evitare che le fette di pancetta affumicata si arriccino durante la cottura, tuffatela nell'acqua fredda prima di metterle nella padella e mentre friggono punzecchiatele ripetutamente con i rebbi di una forchetta.

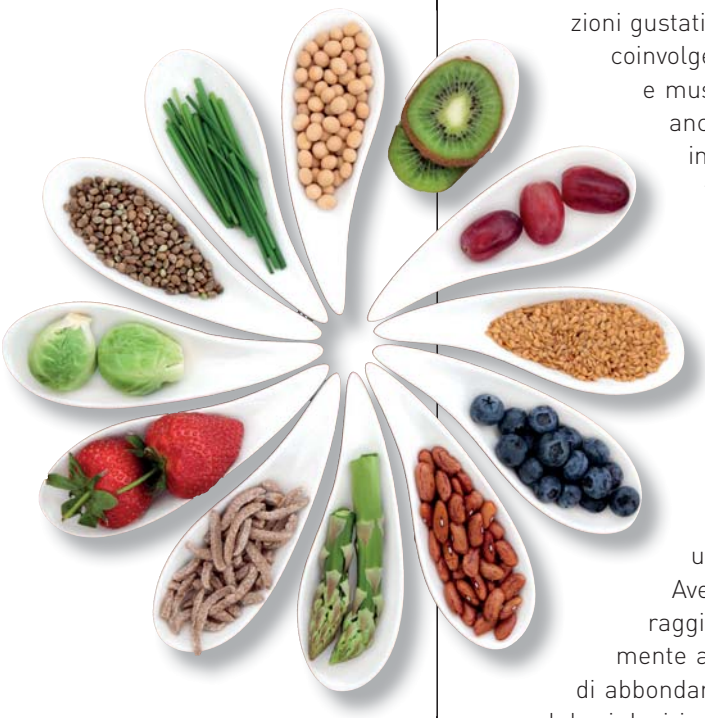
31 Per togliere le macchie di pennarello dalla felpa basterà strofinare del sale fino e le macchie spariranno.

32 Non appoggiate orologi e collane di perle sul ripiano di marmo; non amano il freddo e si rovinano facilmente.

RICETTA PER UN'ALIMENTAZIONE GOLOSAMENTE SANA

Andrea Sponzilli

Chi l'ha detto che mangiare sano non sia sinonimo di soddisfazione? In una fase storica in cui gli allarmismi alimentari la fanno da padrone, nemmeno fosse un nuovo fenomeno di costume, tra "caccia alla carne rossa" e carbone vegetale da far diventare ricca la Befana, ecco alcuni appunti per un'alimentazione golosamente sana. Partiamo da un'osservazione semplice: un cibo ha un buon sapore quando il suo gusto ci soddisfa. Il suo "Gusto", ma allora cosa è questo "Gusto"? La domanda apparentemente banale, uno dei sensi, in realtà è un ottimo punto di partenza per meglio interpretare cosa stiamo mangiando o per immaginare cosa ci piacerebbe mangiare. Tradizionalmente i gusti della cucina occidentale sono quattro: amaro, aspro, dolce e salato; quasi ogni sapore può essere scomposto in queste quattro categorie o costruito dalla somma di loro, l'agrodolce ne è un esempio. Come definire però quel gusto "saporito" tipico del Parmigiano o di alcuni piatti della cucina cinese che non sono propriamente sapidi? Questa stessa domanda, posta dai ricercatori, ha portato alla scoperta di un quinto gusto, l'"umami" che, in giapponese, appunto vuol dire saporito e che in via generale si può associare al sapore del glutammato. Cinque gusti dunque, non più quattro, che come pittori possiamo miscelare sulla nostra tavolozza per ottenere esattamente il sapore che cerchiamo e desideriamo. Ma andiamo avanti. Un sapore, una portata, ci trasmette sensazioni gustative ed olfattive, sarebbe tuttavia un errore fermarsi lì; il mangiare coinvolge "meccanicamente" tutta la nostra bocca, usiamo denti, lingua e muscoli per assaporare i nostri piatti preferiti: il mangiare, allora, è anche una esperienza tattile. Come per il gusto, dunque, possiamo individuare una serie di sensazioni da aggiungere alla nostra ormai famosa tavolozza di colori. Una preparazione può essere morbida, croccante, cremosa, sabbiosa o friabile oppure ancora, calda, fredda o tiepida: una amatriciana con il guanciale croccante, ad esempio, non è la stessa cosa di una amatriciana con il guanciale sobollito, sono due piatti abbastanza differenti nella loro degustazione, ciascuno di noi avrà la propria preferenza. Se il gusto e le sensazioni tattili sono i colori, per dipingere dobbiamo poi scegliere una o più tecniche per ottenere l'effetto desiderato: dipingere con un pennello ha un risultato differente che dipingere con una spatola, a parità di colori. Conoscere le tecniche per cuocere gli alimenti è altrettanto fondamentale: un uovo sodo ed una frittata decisamente non sono la stessa cosa, no? Avere consapevolezza delle tecniche di cottura allora, permette di raggiungere risultati formidabili sfruttando i gusti già presenti naturalmente all'interno degli alimenti, evitando allo stesso tempo la necessità di abbondare con condimenti a quel punto superflui prima ancora che poco saluburi. Ispiriamoci allora ai grandi pittori della cucina contemporanea, gli chef che ormai quotidianamente presidiano anche la televisione, cosa rende una loro ricetta eccellente? Il bilanciamento, o meglio il ritmo che trasmettono nel piatto, quell'equilibrio che costruiscono nelle loro preparazioni, in un gioco perfettamente riuscito tra diverse consistenze (sensazioni tattili) e gusti contrapposti, per un caleidoscopio di sensazioni che porta sempre la forchetta a costruire un nuovo boccone, che non stanca mai il palato.



Ecco allora la ricetta perfetta per un'alimentazione gustosamente sana:

1. **Partire sempre da prodotti di qualità, stagionali e possibilmente provenienti da filiera corta;**
2. **Scegliere gli abbinamenti tra i prodotti in funzione del loro gusto, cercando equilibrio e dinamismo;**
3. **Giocare sulle consistenze e sulle temperature;**
4. **Selezionare le tecniche di cottura che più esaltano le caratteristiche degli alimenti (a proposito non stracuocere mai i vegetali!);**
5. **Non aggiungere condimenti superflui, se è necessario significa che è stato commesso qualche errore nei passaggi precedenti;**
6. **Usare più erbe aromatiche e meno sale;**
7. **Assemblare il piatto non inseguendo la pura estetica ma in maniera funzionale alla sua degustazione;**
8. **Usare la fantasia sperimentando**;
9. **Non avere paura di sbagliare.**

LA QUALITÀ DI UN SERVIZIO DI RISTORAZIONE COLLETTIVA

La malnutrizione, sia per eccesso che per difetto, ha un'elevata prevalenza tra i pazienti ricoverati in ambiente ospedaliero. Tale situazione condiziona in maniera decisiva l'esito clinico dei pazienti (complicanze cliniche, cadute e disabilità, lunghezza di ricoveri, qualità di vita) ed è, a sua volta, determinato, almeno in parte, dalla qualità del servizio di ristorazione. In un Documento Ufficiale del Comitato di esperti in nutrizione, sicurezza alimentare e protezione del consumatore del Consiglio d'Europa "Food and Nutritional Care in Hospitals: how to prevent undernutrition" pubblicato già qualche anno fa, si pone l'accento sugli elementi in grado di condizionare la qualità dei Servizi di ristorazione ospedaliera e pertanto l'incidenza e l'andamento della malnutrizione (Report and recommendations of the Committee of Experts on Nutrition, Food safety and Consumer Protection: Food and Nutritional Care in Hospitals: how to prevent undernutrition. Council of Europe Publishing, Strasbourg (France) 2002).

La ristorazione ospedaliera, da realtà assistenziale, sta assumendo una nuova veste ed una diversa organizzazione, che tengano conto sia dell'aspetto alberghiero che di quello clinico-nutrizionale. Può quindi svolgere un ruolo importante dal punto di vista sanitario garantendo a tutti i pazienti una nutrizione sana, equilibrata e variata, nonché mirata alle singole esigenze cliniche e metaboliche, in un contesto in cui l'omeostasi dell'individuo è già precaria. La ristorazione ospedaliera può inoltre diventare uno strumento educativo che consenta al paziente di mantenere, anche dopo il ricovero, un comportamento alimentare corretto tale da rendere meno probabile la ricomparsa o l'aggravarsi di situazioni di malnutrizione per eccesso o per difetto. La qualità di un Servizio di Ristorazione ospedaliero, vale a dire la sua capacità di rispondere alle esigenze clinico-nutrizionali dei singoli ricoverati e al contempo di fornire un'alimentazione "accettabile" dal paziente, dipende da numerosi fattori: qualità intrinseca del cibo (qualità dell'alimento di base, tipo di cottura, varietà della scelta,...), componente sensoriale (colore, odore, sapore, texture), condizione emotivo-affettiva (il paziente, ancor più in una situazione di disagio come quella del ricovero, si aspetta di ritrovare nel cibo servito in Ospedale il sapore di casa), situazione ambientale (orari dei pasti, luogo dove il pasto viene consumato, ...), organizzazione del Servizio di Ristorazione Ospedaliera (attrezzature adeguate, presenza di personale specializzato, ...), interazione tra le diverse figure coinvolte nella gestione (Servizio di Ristorazione, Direzione Sanitaria, Servizio di Dietologia, Direzione Amministrativa, medici e personale di assistenza nei Reparti) . Ruolo determinante nel processo di verifica e ricerca della qualità ha il paziente che, se opportunamente informato e motivato, può contribuire a migliorare il servizio di ristorazione fornendo un ritorno di informazioni e suggerimenti al servizio stesso. L'utente della ristorazione collettiva in ambito sanitario deve al contempo ricevere un servizio a lui gradito, ma anche corretto da un punto di vista nutrizionale. Ciò impone una continua mediazione tra la customer satisfaction ed il lavoro di nutrizionisti e dietisti. L'approccio educazionale diventa in tale ottica essenziale per ottenere una compliance ideale del paziente al trattamento dietetico che vada anche al di là dei tempi del ricovero.

Lorenzo M. Donini
Dip Medicina Sperimentale – Sapienza Università di Roma

The Grill

ANTIPASTI

Quiche al tonno e parmigiano

INGREDIENTI:
1 rotolo di pasta brisée • 300 gr di tonno al naturale • 3 uova • 100 gr di ricotta fresca • 70 gr di parmigiano grattugiato • 2 cucchiai di pan grattato • sale e pepe qb • erba cipollina essiccata per decorare

La quiche al tonno e parmigiano è una torta salata dai sapori intensi e gustosi. Perfetta da consumare tiepida o fredda, come piatto unico o come assaggio in un aperitivo o antipasto.

PREPARAZIONE:
In una terrina sbattete le uova, aggiungete la ricotta, il Parmigiano Reggiano grattugiato e successivamente il tonno ben sgocciolato. Aggiustate di sale e di pepe. Stendete la pasta brisée in una grande teglia. Spolverate la base della pasta con poco pan grattato e versate il contenuto della terrina. Ripiegate i bordi della pasta e decorateli a piacere con i rebbi della forchetta. Infornate, forno caldo 180° per 20/25 minuti (ma controllate la cottura, ogni forno è diverso, dovrà risultare dorata in superficie e alla base). Lasciate intiepidire e servite la vostra quiche al tonno e parmigiano decorata con erba cipollina (fresca o essiccata). ●

Bignè alla crema di asparagi e capperi

INGREDIENTI:
bignè 12 • asparagi 1 mazzo • uova 2 • capperi sotto sale 5-6 • maionese 50 grammi • panna fresca 3 cucchiai • burro q.b. • sale q.b. • pepe q.b.

PREPARAZIONE:
crema di asparagi e capperi per i bignè
Pulisci gli asparagi eliminando i gambi più duri e lavando le punte. Riempi una pentola d'acqua e metti gli asparagi in un cestino per la cottura al vapore. Cuoci gli asparagi per 6-7 minuti. Scolali e tagliali a pezzi. Sciacqua i capperi per eliminare il sale, poi mettili ammollo in acqua fredda per 10 minuti. Elimina l'acqua e asciugali. Continua la preparazione della ricetta dei bignè alla crema di asparagi e capperi rompendo le uova in una terrina e sbattendole. Unisci 15 g di burro ammorbidito e tagliato a dadini, la panna il sale e il pepe. Versa il composto in un padellino e cuoci a fuoco basso, mescolando prima con una forchetta e poi con un cucchiaio di legno. Quando la crema è cotta toglila dal fuoco.

Farcitura dei bignè con la crema di asparagi e capperi
Frulla insieme uova, asparagi, capperi e maionese, poi metti la crema in frigorifero. Prendi i bignè, taglia delicatamente la calotta superiore e disponili su di un vassoio. Riempi una sac à poche dalla bocchetta a stella con la crema di asparagi e capperi e farcisci i bignè, adagia la calottina sul ripieno e servi. ●

Wurstel polipetto

INGREDIENTI:
farina 0 250g • olio1 cucchiaio • sale • 1/2 cucchiaino • Lievito di birra fresco 10g • Acqua 120ml • wurstel grandi 6 • Uovo 1 • Olive denocciolate qb • Salsa Ketchup qb

PROCEDIMENTO:
Formate una fontana con la farina setacciata, aggiungete il sale e a filo l'acqua tiepida con il lievito sciolto. Impastate iniziando a lavorare dal centro e formate una palla elastica e omogenea. Lasciate lievitare per 1 ora in un luogo tiepido. Tagliate i wurstel a metà e incideteli in quattro parti da un lato. Avvolgete ogni metà di wurstel con delle strisce di pasta lievitata, lasciando fuoriuscire parte del wurstel. Disponete gli involtini di wurstel su una teglia ben distanziati tra loro e lasciate lievitare ancora per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di lievitazione, spennellate la superficie della pasta con l'uovo sbattuto, posizionate rondelle di olive per formare gli occhi dei polipetti e cuocete in forno a 200 °C per circa 15 minuti o fino a doratura completa. Servite accompagnando con salsa Ketchup.

Mini quiches al salmone affumicato e porri

Volete stupire i vostri ospiti con un antipasto di grande effetto? Provate queste mini quiches al salmone affumicato e porri: tiepide o fredde faranno un figurone.

INGREDIENTI:
1 confezione di pasta brisée • 1 porro • 100 gr di salmone affumicato • 2 uova • 100 gr di ricotta fresca • una noce di burro • sale e pepe qb • erba cipollina fresca per decorare.

PREPARAZIONE:
Pulite il porro e, dopo aver eliminato le parti verdi, sminuzzatelo accuratamente. In una padella scaldate il burro e soffriggete il porro per pochi minuti. Lasciate raffreddare e mettete da parte. Stendete la pasta brisée e tagliatela in piccoli dischi aiutandovi con un coppapasta o un calice da vino. Foderate gli stampini (se non li avete in silicone proteggeteli con carta da forno per non farli attaccare) con i dischi di pasta. Unite in una terrina le uova e la ricotta, sbattendo con l'aiuto di una forchetta per eliminare possibili grumi, aggiungete il porro e il salmone tagliato a piccoli dadini. Aggiustate di sale e di pepe. Versate il contenuto negli stampi rivestiti di brisée e cuocete in forno caldo a 180° per 10/15 minuti. Controllate la cottura della base, se sarà molto bagnata e tenderà a rimanere più cruda della superficie (spostate la teglia nella parte bassa del forno ma non a contatto con la base). Lasciate intiepidire e sformate le vostre mini quiches al salmone affumicato e porri decorandole con erba cipollina sminuzzata.

The Grill

PRIMI

Gratin di broccoli e pancetta

INGREDIENTI:
1 kg di broccoli • 3 patate grandi • 100 gr di pancetta • 30 gr di farina • 30 gr di burro • 500 ml di latte • 4 fette di scamorza affumicata (o provola dolce) • 1 spicchio d'aglio (opzionale) • sale e pepe qb.

PROCEDIMENTO:
Pulite e lavate i broccoli, bolliteli in una pentola per 15 minuti con le patate, sbucciate e tagliate a dadini. Intanto soffriggete i cubetti di pancetta in una pentola antiaderente, senza altri condimenti, per sgrassarli e renderli croccanti. Dopo 5 minuti sono pronti, asciugateli con della carta da cucina per eliminare l'unto. Preparate la besciamella mettendo a cuocere burro e farina e aggiungendo poi il latte poco per volta: mescolate con cura fino a quando non avrete ottenuto un composto omogeneo e compatto. Aggiustate con altro latte se volete una pastella più liquida. Scolate le verdure e stendetele nella pirofila ricoperta di carta da forno. Aggiungete lo spicchio d'aglio tagliato in 4 se piace. Coprite con la besciamella, la scamorza tagliata a dadini molto piccoli, un pizzico di sale e pepe a piacere. Infornate, forno caldo a 180°, per 20 minuti circa. Come sempre, tenete d'occhio la cottura, le verdure dovranno essere ricoperte da una crosticina dorata ma attenzione a non bruciarle o asciugarle troppo! Potete servire il gratin di broccoli e pancetta come ricco contorno o come secondo piatto unico. ●

I broccoli sono un alimento ricco di proprietà, di vitamine e di sostanze depurative, ma spesso poco amato. Questo gratin di broccoli e pancetta trasforma il solito broccolo lesso in un'esplosione di sapore e golosità. Da provare!!!

Pappardelle al tonno fresco e capperini

INGREDIENTI:
400 g di pappardelle fresche all'uovo • 400 g di tonno fresco pulito • 300 g di pomodori • un cucchiaio di capperini sotto sale • una cipolla • 2 spicchi d'aglio • un ciuffo di timo • 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva • vino bianco secco • sale, pepe.

Tagliatelle saracene con patate, tardivo e Bitto

INGREDIENTI:

240 g di tagliatelle di grano saraceno per pizzoccheri • 120 g di radicchio tardivo • 150 g di patate • 2 scalogni • 120 g di formaggio Bitto • 120 g di burro • olio extravergine d'oliva • sale, pepe.

PROCEDIMENTO:

Pulisci il radicchio, lavalo bene e sfoglialo. Sbuccia gli scalogni e dividili a piccoli spicchi. Poi pela le patate, lavale, tagliale a tocchetti e fai a pezzetti anche il formaggio. Metti sul fuoco una padella antiaderente, spennella il fondo con un filo di olio d'oliva e scaldala. Aggiungi le foglie del radicchio. Quindi copri e fai cuocere a fuoco vivace per 2-3 minuti scuotendo spesso la padella. Tuffa le patate e le tagliatelle in acqua bollente, salata e abbondante. Fai cuocere per circa 10-12 minuti (secondo le indicazioni della confezione). Nel frattempo fai fondere a fuoco dolce il burro con gli scalogni. Scola la pasta con le patate e distribuiscila subito a strati sui piatti preriscaldati. Aggiungi ogni volta il radicchio, il formaggio e il burro aromatizzato con gli scalogni. Aggiungi una macinata abbondante di pepe e servi immediatamente. ●

PROCEDIMENTO:

Lavate i pomodori, scottateli in acqua bollente, scolateli, spellateli e tritateli. Lavate il tonno, asciugatelo e spezzettatelo. Sbucciate l'aglio e la cipolla, tritateli fini e fateli rosolare a fuoco dolce per 3-4 minuti in 4 cucchiai di olio. Unite il tonno, i capperini dissalati e una spruzzata di vino e, dopo qualche istante, la polpa di pomodoro e il timo. Cuocete per una decina di minuti a fuoco lento, salate e pepate. Portate a cottura la pasta in acqua bollente salata, a cui avrete aggiunto l'olio rimasto (eviterete che si appiccichi), scolatela, lasciandola ancora un po' umida e conditela subito con il sugo preparato. Spolverizzate con una manciata di foglie di timo fresco e servite subito. ●

Pasta in bianco olio e parmigiano

INGREDIENTI:
Panna Liquida 700 millilitri • Latte Intero 100 millilitri • Olio Di Oliva Extravergine q.b. • Parmigiano 300 grammi • Pistacchio Fresco 30 grammi • Sale q.b. • Uova 3 • Pasta All'uovo 300 grammi

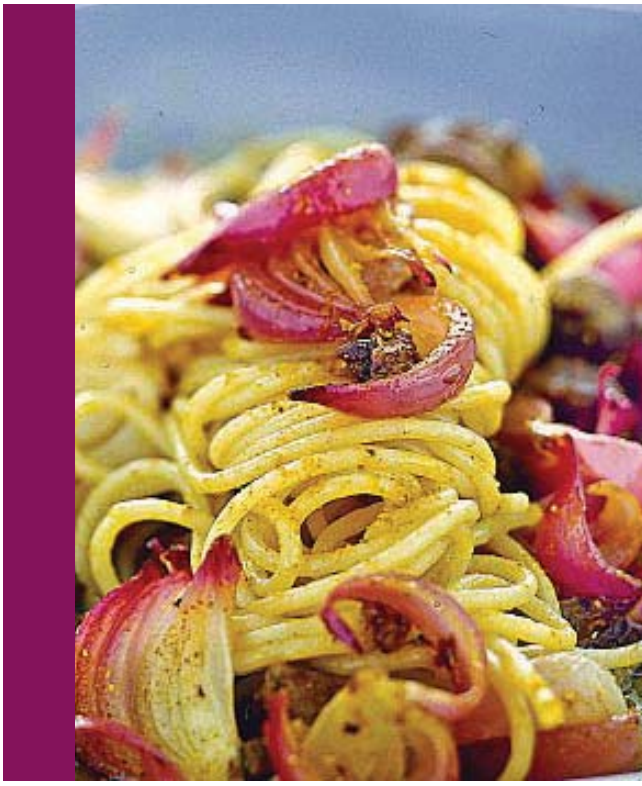
Per la crema cotta:
500 ml di panna liquida fresca • 150 g di parmigiano reggiano grattugiato • 3 uova • sale

Per la lasagna:
300 g di pasta fresca all'uovo stesa sottile e tagliata a rettangoli • olio extravergine d'oliva • sale

Per la spuma di parmigiano:
200 ml di panna liquida fresca • 100 ml di latte fresco intero • 50 g di parmigiano reggiano grattugiato • sale

Per il croccante di parmigiano e pistacchi:
100 g di parmigiano reggiano grattugiato • 30 g di pistacchi freschi sgusciati e tritati non troppo fini

PROCEDIMENTO:
Preparare la crema cotta: sbattete le uova con il parmigiano, la panna e un pizzico di sale fino a ottenere un composto ben emulsionato; versatelo in due stampi da plumcake della capacità di mezzo litro e cuocete in forno a vapore a 100° per 20 minuti. Cuocete la pasta in acqua bollente salata. Mettetela a strati in una pirofila oliata alternandola alla crema; tagliatela a porzioni. Per la spuma scaldate a 60° la panna con il latte e scioglietevi il parmigiano. Passate il composto al colino fine, versatelo nell'apposito sifone (nei negozi di casalinghi più forniti) e caricatelo con due cariche di aria compressa. Per il croccante mescolate il formaggio e i pistacchi, stendetelo sottile su un foglio di silicone, cuocetelo pochi minuti in forno a 220° e spezzettatelo. Scaldate le lasagne al vapore a 75° e completatele con la spuma spolverizzata di croccante e un filo di olio crudo. ●



Spaghetti con agnello e cipolle di Tropea

INGREDIENTI:
Pasta Di Semola (Di Grano Duro) 320 grammi • Sale q.b. • Vino Bianco 5 bicchieri • Pepe q.b. • Cipolla Rossa 2 • Agnello Carne Magra • 200 grammi • Alloro 2 foglie • Burro 60 grammi • Curry 1 cucchiaio

PROCEDIMENTO:
Tagliate la carne a dadini e rosolateli con il burro e l'alloro in un tegame; salate e pepate; bagnate con il vino, fatelo evaporare a fuoco vivace, abbassate la fiamma e cuocete per 20 minuti, aggiungendo acqua calda se fosse necessario; a fine cottura eliminate le foglie di alloro. Sbucciate e tagliate a spicchietti le cipolle, unitele all'agnello, spolverizzate con il curry e continuate la cottura a fuoco basso per 10 minuti. Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli al dente; conditeli subito con il ragù di agnello e cipolle, mescolate e servite. ●

Risotto con la carne

INGREDIENTI:

Riso 400 grammi • Brodo Vegetale 2 litro • Carciofino Sott'olio 100 grammi • Olio Di Oliva q.b. • Sale q.b. Zucchina1 • Basilico 5 foglie • Pepe q.b. • Burro q.b. • Grana q.b. • Prosciutto Cotto 70 grammi • Spumante Secco 1 bicchieri • Cipolla 5 • Vitello Polpa200 grammi

PROCEDIMENTO:

1 • Lavate la zucchina, spuntatela e tagliatela a dadini. Tagliate a dadini anche la carne e tritate grossolanamente il prosciutto. Scaldate 3 cucchiai di olio e fatevi rosolare la carne, la zucchina e il prosciutto per 10 minuti, su fuoco basso. Salate, pepate, unite i carciofini tagliati a fettine e il basilico spezzato con le mani. Mescolate, fate insaporire per 2 minuti e spegnete.

2 • Tritate la cipolla e fatela appassire in 20 g di burro e un cucchiaio di olio. Unite il riso e lasciatelo tostare. Spruzzate con lo spumante e fatelo evaporare. Bagnate con il brodo bollente, poco per volta, mescolando spesso.

3 • Una volta cotto il risotto, conditelo con 20 g di burro e 3 cucchiai di grana grattugiato. Dopodiché incorporatevi il ragù preparato, mescolate delicatamente, suddividete il risotto nei piatti e servite. ●

Penne alla catalogna

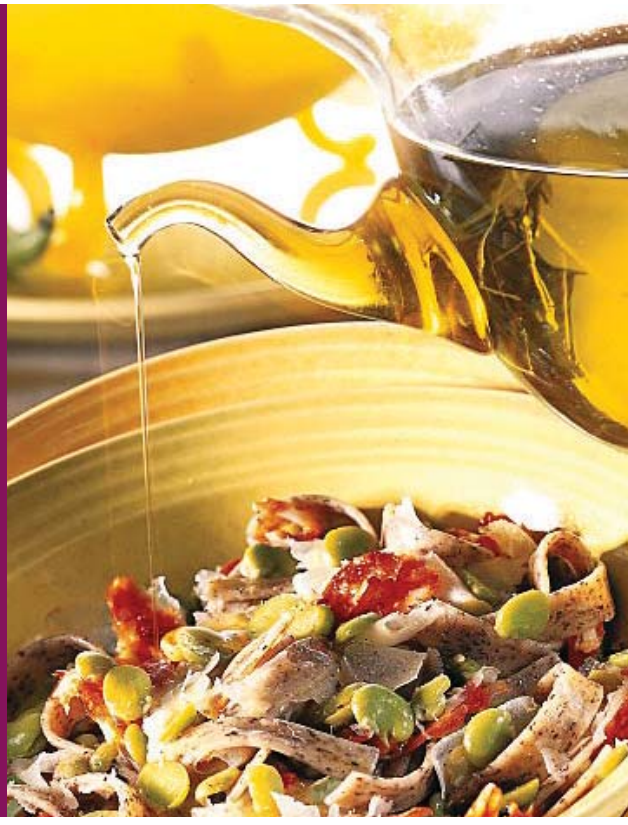
INGREDIENTI:
Olio Di Oliva Extravergine • 5 cucchiai • Pasta Di Semola (Di Grano Duro) 320 grammi • Sale q.b. • Catalogna q.b. • Pepe q.b. • Aglio 2 spicchio • Cotechino 250 grammi • Peperoncino1

PROCEDIMENTO:
Tagliate il cotechino a tocchetti molto piccoli e riscaldateli a bagnomaria, coperti. Portate a ebollizione abbondante acqua salata e tuffatevi le coste della catalogna tagliate a pezzettini. Cuocetele per una decina di minuti e aggiungete le foglie proseguendo la cottura per altri 10 minuti. Scolate il tutto con un mestolo forato e lessate nella stessa acqua le penne, scolandole al dente; tenete da parte qualche cucchiaio dell'acqua di cottura. Rosolate gli spicchi di aglio affettati nell'olio. Una volta dorati, aggiungete la catalogna, lasciate insaporire alcuni minuti a fiamma alta e unite il cotechino, sbriciolandolo un poco con la forchetta. Aggiungete la pasta e saltate il tutto rapidamente a fuoco vivace per 3 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno e unendo, se necessario, l'acqua di cottura della catalogna. Cospargete a piacere con il peperoncino sbriciolato, se lo usate, e servite subito. ●

Pizzoccheri con le fave

INGREDIENTI:
Salame Piccante120 grammi • Pecorino100 grammi • Pasta Di Semola • (Di Grano Duro)320 grammi • Fava 500 grammi • Peperoncino Piccante 3 • Sale q.b. • Olio Di Oliva q.b. • Pepe q.b. • Aglio1 spicchio

PROCEDIMENTO:
Sgranate le fave e mettetele in una ciotola; tagliate a fettine sottilissime con un coltellino molto affilato o con l'affettatrice il formaggio pecorino. Eliminate la pelle del salame e tagliatelo a fettine o a listarelle sottili. Riunite tutti gli ingredienti preparati in una ciotola. Portate a ebollizione abbondante acqua con 2 cucchiai di olio, 2-3 peperoncini freschi tagliati a pezzetti (eliminate i semi) e uno spicchio di aglio schiacciato; quando l'acqua bolle, salatela e tuffatevi i pizzoccheri; mettete il coperchio, fate riprendere il bollore e cuoceteli. Scolate la pasta al dente, mettetela in una terrina e conditela subito con un filo di olio per evitare che si attacchi, poi versatevi sopra il mix di fave, salame e pecorino e insaporite con abbondante pepe. Due parole sulle fave Potete utilizzarle con la buccia solo se sono freschissime, in caso contrario sbucciatele ed eventualmente scottatele per 2 minuti in acqua bollente leggermente salata.



Timballo di mezze maniche

INGREDIENTI:

Grana 20 grammi • Olio Di Oliva Extravergine • 2 cucchiai • Provolone120 grammi • Uova 1 • Zucchina 1 • Cipolla1 • Pomodoro Polpa 200 grammi • Pepe q.b. • Burro 250 grammi • Carota 1 • Farina 500 grammi • Latte Intero 2 cucchiai • Pasta Di Semola (Di Grano Duro) 300 grammi • Sale q.b. • Tuorlo 1 • Besciamella 1 decilitro • Sedano Coste (Gambo) 1

PROCEDIMENTO:

1 • Impastate la farina con il burro tagliato a dadini, un pizzico di sale e di pepe e l'uovo intero; lavorate la pasta finché sarà liscia e omogenea (se è necessario, unite anche poca acqua fredda). Avvolgetela in pellicola e lasciatela riposare al fresco per 10 minuti. Tenetene da parte circa un terzo e stendete il resto in un disco dello spessore di 4-5 mm.

2 • Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro. Foderatelo con il disco di pasta facendo attenzione a non romperlo e lasciatelo sbordare. Coprite il tutto con pellicola e mettete nella parte meno fredda del frigorifero, insieme alla pasta tenuta da parte.

3 • Tritate carota, sedano e cipolla e fateli appassire in una casseruola con l'olio; aggiungete la zucchina tagliata a dadini e la polpa di pomodoro tritata, salate, pepate e cuocete per 15 minuti. Lessate le mezze maniche, scolatele al dente e conditele con la salsa preparata, la besciamella, il grana grattugiato e il provolone tagliato a dadini. Mescolatele bene, poi versatele nello stampo.

4 • Stendete la pasta tenuta da parte in un disco del diametro dello stampo. Riprendete lo stampo dal frigorifero, eliminate la pasta che sborda e appoggiatevi sopra il disco, premendo delicatamente con il matterello per farlo aderire alla pasta sottostante.

5 • Rimpastate i ritagli e stendeteli sulla spianatoia infarinata, quindi ricavate tante stelline, usando un piccolo tagliabiscotti. Spennellate la superficie del timballo con il tuorlo sbattuto con il latte e applicate tutt'intorno ai bordi una fila di stelline; mettete una stellina anche al centro e praticatevi in mezzo un foro, bucando anche la pasta sottostante. Spennellate tutte le stelline con il mix di tuorlo e latte.

6 • Inserite nel foro un cilindretto di carta da forno e infornate a 190° per circa mezz'ora, finché la superficie sarà dorata. Lasciate riposare 5 minuti, sfornate e servite il timballo a fette. ●

The Grill

SECONDI

Curiosità:
Le migliori aragoste del Mediterraneo si pescano nei mari del Nord della Sardegna, ed hanno la particolarità di essere abbastanza costose; bisogna poi tenere conto del fatto che circa il 70% del loro peso è costituito da scarto. Se volete, in sostituzione potete utilizzare degli astici che sono più economici e si differenziano per il loro colore scuro (che dopo la cottura si trasforma in rosso), e per le loro chele anteriori, che le aragoste mediterranee non possiedono.

Aragosta in court-bouillon

INGREDIENTI:
Aragosta una da 1,2 kg • Carote 1 • Sedano 1 gambo • Limoni 1 fettina • Cipolle 1 grande • Timo 1 rametto • Alloro 2 foglie • Prezzemolo 1 ciuffo • Pepe qualche grano • Vino bianco 1/2 bicchiere • Aceto di vino due cucchiai

PREPARAZIONE:
In una pentola capiente formare un court-buillon portando ad ebollizione l'acqua assieme a tutti gli odori ed il sale; fate bollire per circa venti minuti e poi aggiungete il vino. Appena il bollore riprende buttate nella pentola l'aragosta viva dopo averne legato la coda, ripiegandola in avanti contro l'addome, oppure legatela ad un mestolo di legno in modo che non si pieghi durante la cottura. Fatela lessare per circa venticinque minuti a fuoco molto dolce, tanto che l'acqua debba soltanto fremere; lasciatela quindi intiepidire immersa nel suo court-bouillon. Quando sarà raffreddata, scolatela e dividetela in due parti tagliandola a metà partendo dalla parte superiore della testa e continuando verso la coda: estraete la sacca nera della sabbia che si trova nella testa e il budellino amaro che sta in mezzo alla coda. Togliete la carne, tagliatela a fette, e riponetela di nuovo nel guscio, guarnendola e riempiendo il vuoto della testa con ciuffi di prezzemolo o con la salsa che più vi aggrada (una maionese, o una salsina a base di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe, oppure una salsa tartara o salsa cocktail). Potete, volendo decorare il piatto di portata con foglie di lattuga, uova sode a fettine e pomodorini ripieni di maionese. ●

L'aragosta è il crostaceo nobile per eccellenza e si distingue per la delicatezza delle sue carni; è infatti il prodotto ittico più pregiato. È un prodotto molto delicato e costoso, proprio perchè non può essere immagazzinato durante le spedizioni nei vari mercati ma deve essere mantenuto e commercializzato ancora vivo per garantirne la freschezza: generalmente l'aragosta viene cucinata intera e viva, avendo cura di risciacquarla preventivamente in acqua corrente, ma se questo metodo vi lascia titubanti sarebbe meglio acquistarla congelata, anche se le sue carni dolci, sode e ricche di succhi non risultano più avere le stesse identiche caratteristiche dopo il congelamento. Per la cottura, ricordatevi che dovrete calcolare circa 10-12 minuti per ogni mezzo chilo di crostaceo.

Arrosto di vitello all'uva

L'arrosto di vitello all'uva è un secondo piatto di carne davvero originale. La cottura insieme all'uva conferisce alla carne un sapore dolciastro, molto buono. Quando servite ricordatevi di aggiungere alle fette di arrosto oltre al sugo di cottura anche gli acini d'uva che andranno mangiati insieme alla carne.

INGREDIENTI:

Sedano 2 gambi • Carote 2 • Rosmarino 1 rametto • Ginepro qualche bacca • Vino bianco 250 ml • Burro 50 g • Carne bovina noce di vitello circa 1 kg • Aglio 3 spicchi • Olio di oliva q.b. • Salvia qualche foglia • Sale q.b. • Pepe macinato fresco q.b. • Cipolle 2 • Uva bianca e nera 600 gr • Prezzemolo 1 ciuffo.

PREPARAZIONE:

Prendete la vostra noce di vitello e appoggiatela su un tagliere **1**; togliete con un coltello le eventuali cartilagini **2**, quindi legatela con uno spago da cucina **3**.

Sistemate il rosmarino e qualche foglia di salvia sul vostro arrosto **4-5**. Prendete una casseruola e, dopo aver fatto scaldare l'olio e il burro, adagiatevi la carne **6**.

Fate rosolare l'arrosto su tutte le sue parti, girandolo con un cucchiaio di legno **7**, poi aggiungete il vino **8**. Quando l'arrosto sarà ben rosolato trasferitelo in una tegame da forno, dove verserete anche il fondo di cottura **9**.

Mondate le carote, il sedano, le cipolle e l'aglio **10** e poneteli nella pentola dell'arrosto insieme alle bacche di ginepro, al prezzemolo, al sale e al pepe **11**. Lasciate cuocere in forno già caldo per un'ora a 180° (rigirando l'arrosto ogni tanto). Nel frattempo lavate bene l'uva, tagliate gli acini a metà e togliete i vinaccioli **12**.

Dopo l'ora di cottura, togliete dalla pentola le verdure e gli aromi, lasciando solo il fondo di cottura **13**, dopodiché aggiungete gli acini **14-15** e fate cuocere per altri 20 minuti mantenendo la temperatura a 180°. Una volta spento il forno lasciate riposare l'arrosto per qualche minuto, poi tagliatelo a fette e servitelo assieme all'uva aggiungendo il sugo formatosi durante la cottura. ●

Consiglio:

Per preparare l'arrosto si possono utilizzare diversi tagli di carne. I più indicati sono la fesa e la noce.

Anguilla in crosta di mandorle

INGREDIENTI:

per l'anguilla:

Anguilla filetto 600 gr • Mandorle 100 g • Miele di Acacia 2 cucchiai • Rosmarino 3 rametti • Salvia 3 rametti • Aglio 1 spicchio • Olio evo q.b. • Sale q.b. • Vino Chardonnay Pramaggiore Lison 2 bicchieri e 1/2 • pepe macinato q.b.

per la polenta bianca:

Farina di polenta bianca 250 gr • Sale q.b. Olio 1 cucchiaio

per il vin brulè:

Vino Cabernet Franc Pramaggiore di Lison 2 bicchieri e1/2 • Cannella 1 stecca • Chiodi di garofano • 2 Maizena 1 cucchiaio • Arance un pezzetto di scorza

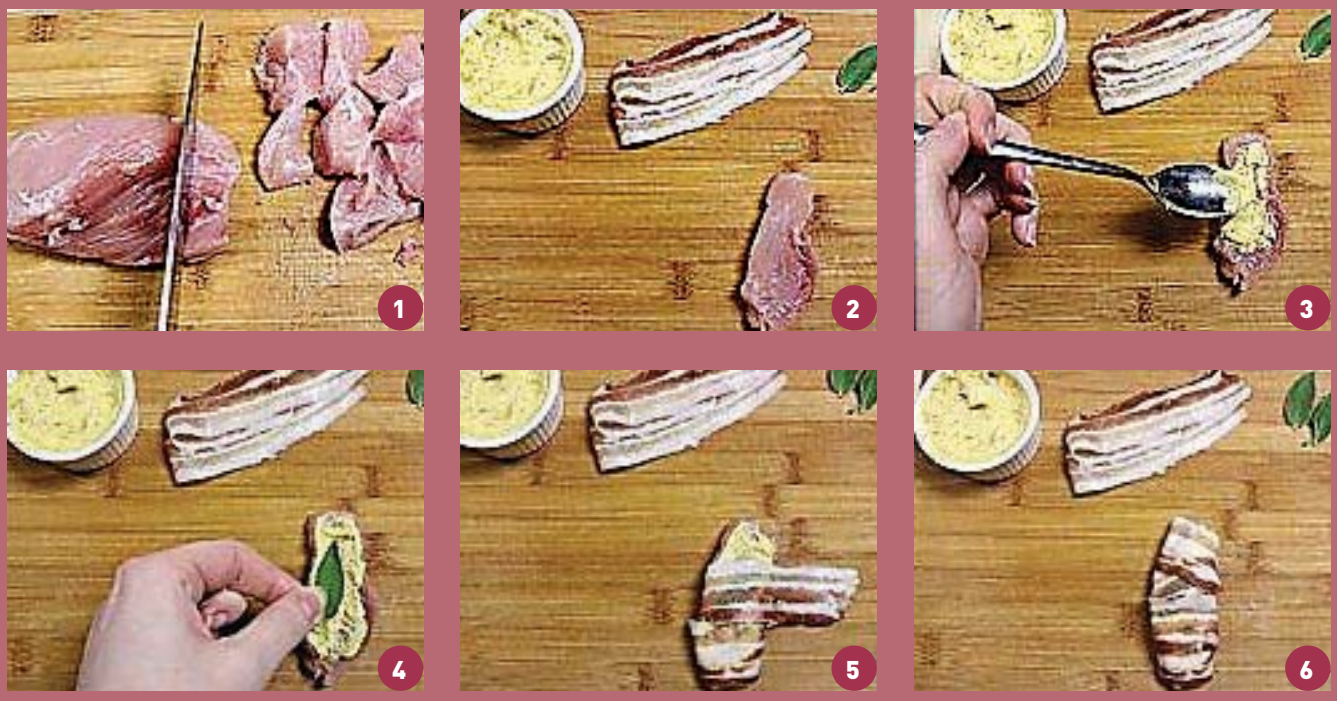
per il contorno di radicchio:

Arance succo 1 • Olio di oliva q.b. • Sale q.b. • Pepe q.b. • Radicchio rosso di Chioggia 2 cespi

L'anguilla in crosta di mandorle è un piatto di pesce raffinato ed elaborato: i filetti di anguilla vengono insaporiti con del miele di Acacia e cosparsi di mandorle tostate che gli conferiscono una piacevole croccantezza. L'anguilla in crosta di mandorle viene servita con della delicata polenta bianca accompagnata da radicchio di Chioggia bagnato nel succo di arancia. L'anguilla è un pesce apprezzato in molti paesi del mondo per la sua carne grassa e gustosa.
Questa ricetta è stata ideata dal foodblogger Decimo Pilotto nell'ambito del concorso "Venezia nel piatto" e scelta dallo chef Piero Simondor del Ristorante Astro di Caorle (VE). Questa ricetta è stata presentata alla serata finale del concorso grazie al grande successo riscosso nel ristorante.

PREPARAZIONE:

Per preparare l'anguilla in crosta di mandorle, mettete a marinare i filetti d'anguilla, precedentemente lavati e puliti, in una ciotola con due bicchieri di Chardonnay e alloro **1**. Poi, preparate la polenta bianca in una pentola con acqua e sale **2**. Quando la polenta sarà pronta, mettetela in una teglia rettangolare unta con un po' d'olio e livellatela in modo da avere un'altezza di 3 cm circa **3**. Mettetela da parte e lasciatela raffreddare. Nel frattempo dedicatevi alla preparazione del ristretto al vin brulè: mettete a scaldare il vino rosso in un pentolino, aggiungete la stecca di cannella, i chiodi di garofano e la buccia d'arancia. Quando il vino comincia a sobbollire, incendiatelo con un accendino per togliere l'alcool **4** e a fiamma bassa lasciatelo sul fuoco per altri 10 minuti. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo riposare. Filtrate il tutto con un colino **5** e rimettetelo a fuoco medio sul fornello. Ora, aggiungete la maizena **6** e girate con un cucchiaio fino a raggiungere la consistenza desiderata. In una padella antiaderente, tostate leggermente le mandorle con la salvia, il rosmarino e un pizzico di sale e mettetele in una ciotola. Fatto questo, disponete i filetti di anguilla su un tagliere e spalmateli con il miele **7**. In seguito, passateli nel trito, precedentemente preparato, di mandorle e odori **8** aggiungendo sale e pepe. Tagliate ogni filetto in 3 formando dei rotolini che fermerete con uno o due stecchini **9**. In una padella antiaderente, scaldate 2 cucchiai d'olio, aggiungete uno spicchio d'aglio e un cucchiaio di aromi tritati. Quando l'aglio comincia a prendere colore, toglietelo e mettete i rotolini di filetti di anguilla a rosolare **10**. Alzate la fiamma e aggiungete mezzo bicchiere di Chardonnay per sfumare il tutto. Abbassare la fiamma e fate cuocere per circa 15 minuti rigirando spesso in modo da ottenere una cottura uniforme. Passate poi ancora una volta, ogni rotolino nel trito di mandorle, facendo attenzione a far aderire bene su tutti i lati. Intanto, con un coppapasta, ricavate dei dischetti dalla polenta bianca ormai fredda **11** e rosolateli per 2 minuti per parte nel sughetto dove l'anguilla ha rosolato. Per finire, tagliate il radicchio di Chioggia a julienne **12** e conditelo con succo d'arancia, poco olio, sale e pepe. Preparate il piatto con un dischetto di polenta al centro dove sopra disporrete i rotolini d'anguilla (privi dello stecchino) e un cucchiaio di ristretto al vin brulè. Servite accompagnando il tutto con l'insalatina di radicchio. ●

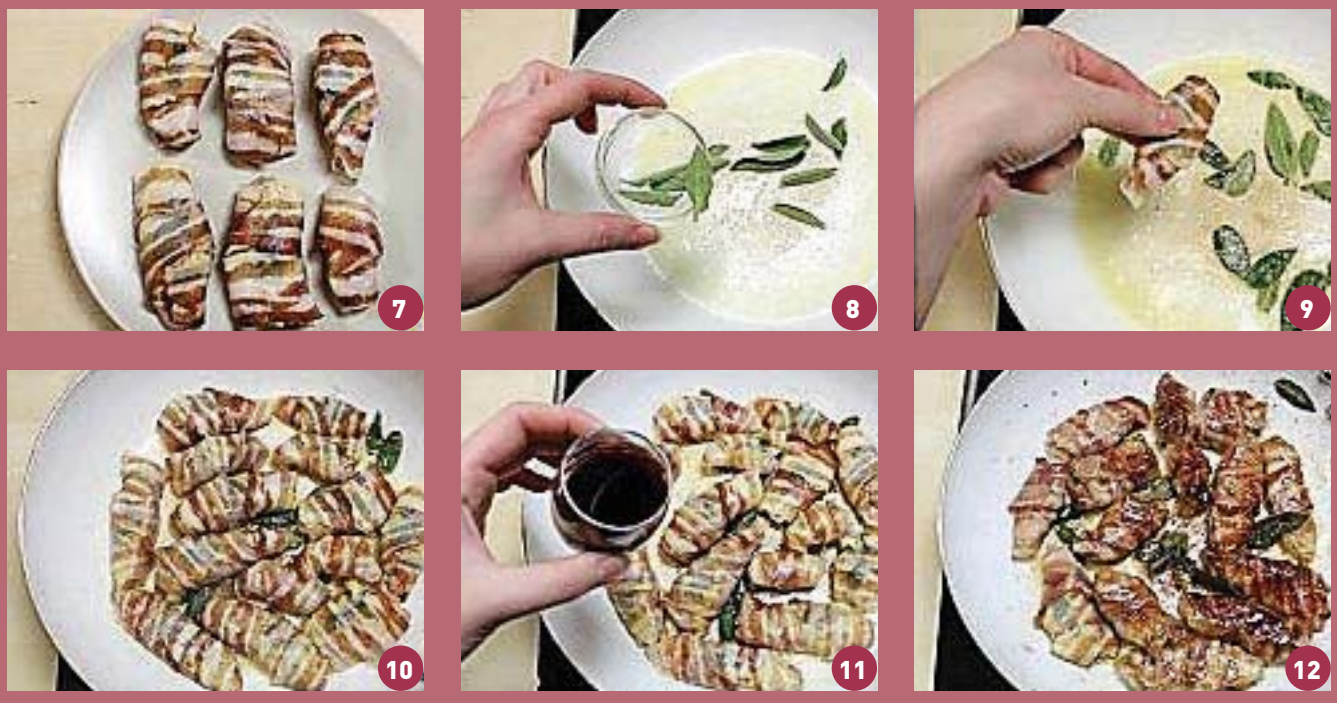


Bocconcini di tacchino e pancetta

INGREDIENTI:

Per 20 bocconcini fesa di tacchino in pezzo unico 500 gr • Pancetta affumicata 40 fette sottili • Olio di oliva extravergine q.b. • Vino rosso 30 ml • Sale se necessario q.b. • Salvia 25-30 foglie circa • Burro 20 g • Senape forte 50 gr.

Uno sfizioso e veloce secondo piatto? Scoprite i bocconcini di tacchino e pancetta, cotti in padella per pochi minuti e sfumati con vino rosso!!! Dopo aver tagliato la fesa di tacchino, basterà condire ogni piccolo pezzo con un cucchiaio di senape e una foglia di salvia e poi avvolgerlo in due fette sottili di pancetta affumicata. I bocconcini di tacchino e pollo vanno poi in padella con burro e salvia in modo che il tacchino diventi ben tenero e la pancetta croccante. Servite i bocconcini di tacchino e pancetta con una fresca insalata e un contorno di dorate patate al forno: non ne avanzerà nemmeno uno!



PREPARAZIONE:

Per preparare i bocconcini di tacchino e pancetta, iniziate a tagliare la fesa di tacchino a tocchetti regolari di circa 1 cm di spessore **1**. Preparate su un tagliere gli altri ingredienti: la senape, le foglie di salvia pulite e le fette di pancetta **2** quindi procedete alla composizione degli involtini. Spalmate sulla superficie superiore di ogni tocchetto di tacchino un cucchiaino scarso di senape **3** e appoggiateci sopra una fogliolina di salvia **4**. Avvolgete il bocconcino di tacchino con un paio di fettine di pancetta affumicata, fino a ricoprirlo totalmente **5-6**.

Continuate così fino a ricoprire tutti i tocchetti di tacchino. **7** Mettete in una padella antiaderente il burro e fatelo sciogliere insieme ad un goccio d'olio, in modo che il burro non bruci, aggiungete una decina di foglie di salvia **8** e lasciatele rosolare un paio di minuti a fuoco basso in modo da non farle bruciare. A questo punto, aggiungete in padella i bocconcini di tacchino **9**, lasciate rosolare un paio di minuti **10** e poi sfumate col vino rosso **11**. Terminate la cottura a fuoco vivace per circa 10 minuti, ricordandovi di girare i bocconcini a metà cottura in modo che risultino ben rosolati anche dall'altro lato **12**. Assaggiate e aggiungete del sale solo se necessario; i vostri bocconcini di tacchino e pancetta sono pronti per essere serviti!

CONSERVAZIONE:

I bocconcini di tacchino e pancetta si conservano in un contenitore ben chiuso, in frigorifero, per non più di due giorni. Scaldateli qualche minuto in padella aggiungendo un goccio d'acqua calda per farli riprendere. Si sconsiglia la congelazione. ●

The Grill

CONTORNI

Crêpes con verdure gratinate

INGREDIENTI:
Cipollotto 2 • Burro 20 grammi • Carota 2 • Olio Di Oliva q.b. • Sale q.b. • Timo 1 rametto • Pepe q.b. • Fagiolini 100 grammi • Zucchina 4 • Besciamella q.b. • Crêpes 8 • Parmigiano q.b.

PROCEDIMENTO:
Rosolate 2 cipollotti affettati finemente con un filo di olio e 20 g di burro, unite 2 carote e 4 zucchine a dadini e cuocete per 3-4 minuti. Unite 100 g di fagiolini, scottati in acqua bollente e tagliati a pezzettini, 1 rametto di timo, sale e pepe e proseguite la cottura per 2-3 minuti. Spalmate 8 crêpes con besciamella pronta, suddividete le verdure preparate, arrotolate le crepes e trasferitele in una pirofila imburrata. Copritele con un velo di besciamella, spolverizzatele di parmigiano reggiano grattugiato e gratinate in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Besciamella e parmigiano reggiano per una crosticina dorata e croccante. ●

Baci di dama salati

INGREDIENTI:
Fontina q.b. • Prosciutto Cotto q.b. • Tuorlo 2 • Purè di Patate • 650 grammi

PROCEDIMENTO:
Preparate 800 g di purè di patate, unite 2 tuorli e, con una sac à poche, formate tanti ciuffetti sulla placca. Infornate a 200° per 15'. Farcite i baci di dama con prosciutto cotto e fontina ritagliati in misura. ●

Pannocchie alla crema

INGREDIENTI:
4 pannocchie fresche e tenere • 2 cucchiai di pasta di olive • un cucchiaino di foglie di maggiorana • 5 steli di erba cipollina • un cucchiaino di foglie di santoreggia • burro • un caprino • sale • pepe

PROCEDIMENTO:
Lavate le pannocchie e lessatele senza eliminare le foglie, in acqua salata per 20 minuti. Scolatele, eliminate un po' di foglie e asciugatele con carta assorbente da cucina. Preparate un trito con la maggiorana, la santoreggia e l'erba cipollina. Fate sciogliere una noce di burro in una casseruola su fuoco basso e unitevi gli aromi. Mescolate e aggiungete la pasta di olive nere. Regolate di sale e pepate abbondantemente. Un attimo prima di spegnere il fuoco unite il caprino, mescolate e tenete da parte la preparazione. Allineate in una piccola pirofila le pannocchie e spalmatevi sopra la salsa preparata. Passate in forno caldo a 180° per 10 minuti e servite. ●

Foglie di indivia belga ripiene

INGREDIENTI:

Olio Di Oliva Extravergine q.b. • Scalogno .5 • Succo Di Limone q.b. • Peperone Rosso 1 • Sedano Coste (Gambo) 2 • Insalata Belga 3 mazzetto • Caprino 240 grammi • Pepe q.b. • Erba Cipollina 10 rametto • Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Prepara le verdure. Stacca con delicatezza le 16 foglie più grandi dai cespi di indivia, lavale e asciugale, tamponandole con carta da cucina. Usa i cuori di indivia per altre preparazioni. Elimina il picciolo del peperone, i semi e i filamenti bianchi. Riducilo in falde e taglia ciascuna falda a striscioline sottilissime e poi a dadolini. Spunta la base delle coste di sedano ed elimina i filamenti con un coltellino. Lavale e riducile a cubettini. Spella lo scalogno e tritalo. Fai il ripieno. Disponi il caprino in una ciotola e unisci le verdure preparate. Aggiungi 2 cucchiai di olio extravergine, 1 cucchiaio di succo di limone, se lo usi, l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, sale e pepe e mescola, in modo da ottenere un composto ben omogeneo. Completa e servi. Suddividi il composto all'interno di 8 foglie di indivia, aiutandoti con un cucchiaio. Chiudi le foglie farcite con le 8 foglie di indivia rimaste, disponile in una ciotola e servi. ●

Curry di verdure piccanti

INGREDIENTI:

Peperoncino1 • Pepe q.b. • Cavolfiore 1 • Chiodi Di Garofano 3 • Carota 4 • Noce Moscata q.b. • Olio Di Oliva Extravergine q.b. • Paprika Dolce .5 cucchiaio • Piselli Surgelati 200 grammi • Rapa 2 • Sale q.b. • Yogurt Intero125 grammi • Curry 1 cucchiaio • Cipolla1 • Cardamomo Semi q.b. • Pomodoro Polpa 400 grammi

PROCEDIMENTO:

Prepara gli ingredienti. Spella la cipolla. Spunta le carote e spellale con un pelapatate. Sbuccia le rape con il pelapatate o con un coltellino. Dividi il cavolfiore in cimette. Lava tutte le verdure in abbondante acqua fredda, sgocciolale e asciugale. Taglia le carote a dadini, le rape a spicchi e trita grossolanamente la cipolla. Cuoci al vapore. Spolverizza le cimette di cavolfiore e le rape con il sale. Sistemale nel cestello per la cottura al vapore. Disponi il cestello nella pentola e versa una quantità di acqua sufficiente a sfiorare il fondo. Copri la pentola e cuoci per circa 10 minuti a fiamma media, a partire dall'ebollizione dell'acqua. Cuoci i piselli e le carote allo stesso modo per circa 10 minuti. Fai il condimento. Lascia stufare la cipolla nella padella con 2 cucchiai di olio e 1-2 cucchiai di acqua calda. Aggiungi il curry, il pepe, la paprika e fai tostare le spezie per qualche istante, mescolando in continuazione con un cucchiaio di legno. Versa la polpa e il concentrato di pomodoro. Insaporisci il condimento con il peperoncino affettato o sbriciolato (se è secco), sale e pepe. Completa e servi. Tosta i chiodi di garofano e i semini scuri contenuti nelle capsule di cardamomo in un padellino antiaderente per qualche istante. Passa le spezie al mixer e uniscile al condimento insieme alle verdure e, a piacere, a 1 grattugiata di noce moscata. Incorpora lo yogurt, lascia riposare 5 minuti e servi. ●

The Grill

DOLCI

Dolce al cacao con uvetta, pere e rum

INGREDIENTI:

Cioccolato Fondente 200 grammi • Zucchero150 grammi • Fecola Di Patate50 grammi • Burro 270 grammi • Cacao Amaro 80 grammi • Rum 5 bicchieri • Uova 3 • Lievito Vanigliato 1 bustina • Pera Sciroppata 2 • Farina 200 grammi • Uvetta / Uva Passa / Uva Sultanina / Uva Secca 50 grammi • Panna Per Dolci 1 decilitro • 200 g di farina • 50 g di fecola • una bustina di lievito per dolci • 50 g di cacao amaro • 3 uova - 200 g di burro • 150 g di zucchero

PROCEDIMENTO:

Lavorate il burro morbido con lo zucchero, fino a renderlo spumoso, poi incorporate le uova. Setacciate la farina, la fecola, il lievito e il cacao e uniteli al composto preparato; versate il tutto in uno stampo di 20 cm imburrato e infarinato e cuocete la torta nel forno caldo a 180° per 40 minuti. Mettete a bagno l'uvetta nel rum e tagliate le pere a dadini. Fate sciogliere su fuoco bassissimo il cioccolato tritato con la panna, il burro e il cacao. Lasciate raffreddare il composto in frigo, poi montatelo a crema con una frusta. Tagliate la calotta della torta ormai fredda e dividete la base in 2 dischi. Spalmateli con la crema preparata, cospargeteli (tranne la calotta) con l'uvetta sgocciolata e le pere e ricomponete la torta; spalmate anche la superficie con la crema di cioccolato e servite. ●

Insalata di pesche

INGREDIENTI:

6 grosse pesche (meglio se 3 gialle e 3 bianche) • 50 g di noci sgusciate • un cuore di lattuga • mezzo cucchiaino di curry in polvere • mezzo cucchiaio di gelatina di albicocche • un dl di panna fresca • 100 g di yogurt • un cucchiaio di succo di limone • sale • pepe

PROCEDIMENTO:

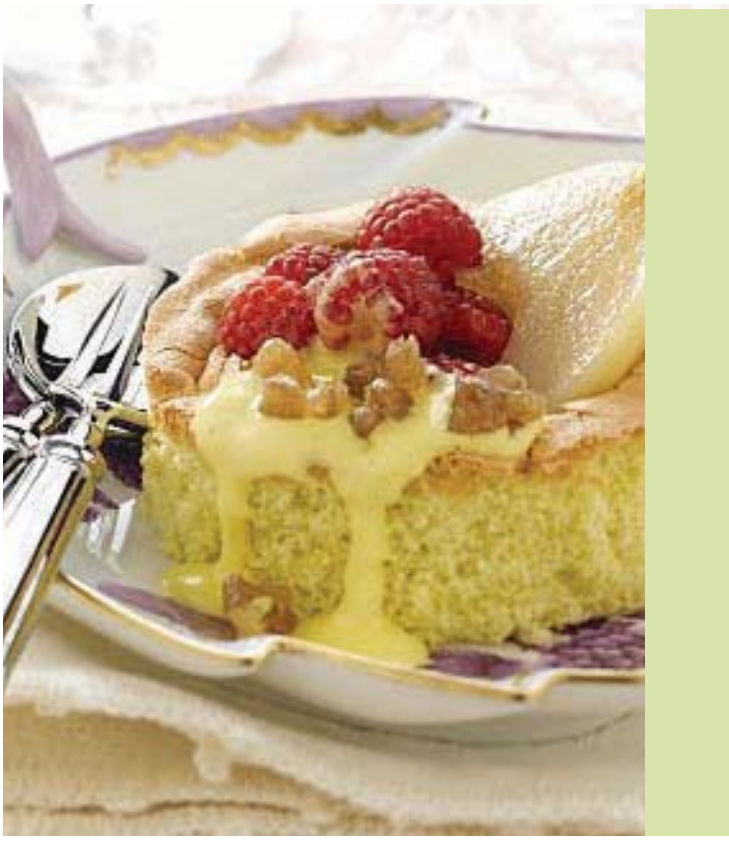
Mescolate la panna e lo yogurt, coprite la terrina e tenetela in un luogo tiepido per qualche ora, per trasformarla in panna acida. Ad essa incorporate il limone, il curry, sale, pepe e la gelatina di albicocche che avrete fatto sciogliere a fuoco basso. Mescolate bene e conservate la salsa in frigo. Sbollentate per 3 minuti le pesche, quindi sbucciatele, tagliatele a metà, eliminate i noccioli e mettetele in frigo per mezz'ora. Poco prima di servire affettatele sottilmente e disponetele sui piatti individuali formando una corona. Lavate 4 belle foglie di lattuga, mettetene una al centro di ogni piatto, riempitela di salsa. Tritate grossolanamente le noci e distribuitele sulle pesche affettate. ●

Coppe di pere fantasia conte di Savoia

INGREDIENTI:

2 pere • 70 g di lamponi • il succo di mezza arancia • 2 cucchiai di zucchero • Grand Marnier • un dl di zabaione al vino bianco • 50 g di marron glacé • 2 dischi di pan di Spagna di 5 cm di diametro e 2,5 cm di spessore

PROCEDIMENTO:
Per lo sciroppo:
70 g di zucchero - la scorza di mezza arancia. Preparate uno sciroppo con un dl di acqua, lo zucchero e la scorza d'arancia grattugiata e fatevi macerare per un'ora la pera sbucciata e tagliata in 2 metà. Disponete i lamponi in una ciotola, spolverizzateli con lo zucchero, bagnateli con il succo d'arancia e un cucchiaio di Grand Marnier, mescolate delicatamente e fate marinare per circa un'ora. Intanto svuotate il centro dei due dischi di pan di Spagna con la punta di un coltellino, ricavando due coppette. Disponete le coppette di pan di Spagna in un piatto da portata, adagiate in ciascuna di esse una pera, aggiungete i lamponi e condite con lo sciroppo di macerazione, completate con lo zabaione delicato, decorate con i marron glacé sbriciolati e, se vi piace, con qualche lampone fresco. ●



Coppe tropicali al gelo

INGREDIENTI:
2 confezioni di Macedonia di Frutta • 4 cucchiai di cocco essicato grattugiato • rum • cannella in polvere • 80 g di biscotti secchi • 50 g di zucchero • 200 g di gelato fior di latte • una carambola • un rametto di menta

PROCEDIMENTO:
Sgocciolate la macedonia dallo sciroppo, raccogliete quest'ultimo in una ciotola, unitevi lo zucchero, mezzo bicchiere di rhum, il cocco e un cucchiaino di cannella. Mescolate, fate insaporire per una decina di minuti, quindi filtrate il liquido attraverso una garza. Suddividete i biscotti spezzettati in 4 coppe da dessert, spruzzateli con un po' dello sciroppo preparato e distribuitevi sopra la macedonia. Mettete le coppe in frigo e, poco prima di servire, completate con palline di gelato. Irrorate il tutto con lo sciroppo rimasto e decorate con qualche fettina di carambola e qualche fogliolina di menta. ●

Lecca-lecca caramellati

INGREDIENTI:
Chiodi Di Garofano 2 • Burro 50 grammi • Mela 6 • Succo Di Limone • 1 cucchiaino • Zucchero 500 grammi • Cannella Stecca 1 • Colorante Alimentare • 1 cucchiaino

PROCEDIMENTO:
Lavate e asciugate 6 mele, le più piccole che trovate, eliminate la parte finale del torsolo e infilzatele con un bastoncino di legno di 20 cm. Preparate uno sciroppo con 500 g di zucchero, 2 cucchiai d'acqua, un bastoncino di cannella, 2 chiodi di garofano, un cucchiaino di succo di limone e 50 g di burro. Mescolate e cuocete finché lo sciroppo comincerà a imbiondirsi lungo i bordi. Togliete dal fuoco, eliminate la cannella e i chiodi di garofano e unite un cucchiaino di colorante rosso per alimenti. Immergete le mele nel caramello, rigirandole in modo da rivestirle, quindi immergetele in acqua ghiacciata, per far indurire il caramello.

Dolce di seiràss al Marsala

INGREDIENTI:
per 6 persone 400 g di seiràss • 3 tuorli, 2 dl di panna fresca • 200 g di zucchero semolato • 30 g di zucchero a velo • 2 cucchiai di Marsala • 6 nocciole sgusciate e tostate

Per accompagnare:
3 ventaglietti di sfoglia

PREPARAZIONEI:
Montate i tuorli con il Marsala e metà dello zucchero semolato usando le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso. Unite il seiràss setacciato attraverso un colino a maglie fini e mescolate per amalgamare gli ingredienti.

Soufflé goloso alla frutta

INGREDIENTI:

Ananas 5 • Burro q.b. • Rum 1 decilitro • Banana 5 • Sale q.b. • Albume 3 • Zucchero125 grammi

PROCEDIMENTO:

Eliminate la scorza dell'ananas e tagliate la polpa a pezzetti; sbucciate le banane e tagliatele a fettine. Mettete la frutta in una casseruola con 100 g di zucchero e il rum e fatela cuocere a fuoco medio per 10 minuti circa. Quindi togliete la frutta dal fuoco e frullatela. Montate a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale, quindi incorporateli delicatamente al composto di frutta ormai freddo, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli. Imburrate leggermente uno stampo da soufflé, rovesciatevi il composto e cospargete la superficie con lo zucchero rimasto. Mettete in forno già caldo a 210° e cuocete per 15 minuti circa. Togliete il soufflé dal forno e portatelo subito in tavola per evitare che si sgonfi. ●

Montate la panna con lo zucchero a velo, amalgamatela al composto di seiràss, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto e fate riposare la crema in frigo per un'ora. Riunite in una casseruolina lo zucchero rimasto con un cucchiaio di acqua e scioglietelo fino a ottenere un caramello ambrato. Tuffatevi le nocciole, mescolate, immergete il fondo del pentolino in una ciotola di acqua fredda e lasciate leggermente intiepidire lo zucchero. Togliete le nocciole dal caramello e fatele raffreddare. Posate un cilindro tagliapasta di 7 cm al centro di un piattino, riempitelo con la crema di seiràss e sfilatelo. Trasferite il piattino in frigo e ripetete l'operazione altre 5 volte. Guarnite i dessert con una nocciola caramellata, accompagnate con mezzo ventaglietto e servite. ●

Da oltre sessant'anni al fianco delle aziende sanitarie.

GRUPPO GIOMI

Giomi S.p.A.
Viale Carso 44
00195 Roma
info@giomi.com
www.giomi.it