MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Numero 1 - Maggio 2020

L'INGREDIENTE DEL MESE

La Fragola

LA DISEGNOTERAPIA

Rilassarsi con i colori
Pagine da colorare e
Disegnare insieme

LE SERIE GIAPPONESI

PRIMO NUMERO

L'ARGOMENTO SCOTTANTE

Il lievito

IL DOLCETTO GIAPPONESE

Ichigo Daifuku

Il TERRAZZAGGIO

il verde in casa

FREE PRESS - GRAZIA GIULIA GUARDO- MAGHETTA.IT

SOMMARIO

Maggio 2020

INGREDIENTE DEL MESE

FRAGOLE

Ingrediente sorprendente 6
Il porridge 9
Spinaci e Gazpacho 10
Risotto asparagi e fragole 12
In insalata 14
Con olive nere 16
Tiramisù 18
Ichigo Daifuku 20
Key Lime Pie 22
La ciambella del mese 24

LA PASSIONE DEL MESE

IL PANE

Pane Azzimo 26
Il Poolish 27
Soda Bread e Toscano 28
U Pani Cunzatu 32

L'ORA DEL TÈ

CHIACCHIERE e FOOD

Tea Time 34
Kantaro 38
Dorayaki 40
Samurai Gourmet 42
La bellezza in cucina 46
La Cucina Nikkei 50
Waffle Vegani 52
Torta Veg al Cioccolato 54

I pomodori secchi 56

Ove non specificato tutti i testi, foto, illustrazioni appartengono a Grazia Giulia Guardo. Vietata la riproduzione in ogni forma.

IL PIACERE DI STARE IN CASA

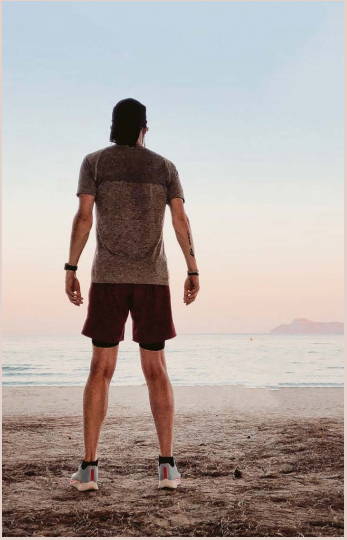
IL NOSTRO TEMPIO

Ombretta Blasucci 58
La disegnoterapia 60
Da colorare 62
Indovina chi viene a cena 64
Cappuccino in casa 68
Il Terrazzaggio 70

INDOVINA CHI VIENE A CENA

Big Ideas di RUNLOVERS.IT

Sandro Siviero



Lui è Sandro Siviero, co-ideatore di RUNLOVERS.IT la comunità di Running più famosa d'Italia. Artista poliedrico, appassionato di serie tv e rock star nell'anima. È il primo ospite che ha deciso di invitare a cena Mag-azine. Un piatto che lo rispecchia nella sua complicata semplicità. **A pag. 64**

La Disegnoterapia con Ombretta

Pag.58

Da piccola sognavo di diventare

una scrittrice di fiabe per bambini. Alle elementari ero la direttrice del giornaletto e alle medie la regista di un film horror girato con l'enorme videocamera a cassetta di papà - insieme ai miei amici. Ho sempre sognato di scrivere, disegnare, fermare il tempo in foto e in movimento. A quanto pare non ho mai smesso. Né mai accadrà. È la mia vita. Sono questo e non posso -e voglio- essere altro.

COS'È MAG-AZINE

Direttore Creativo: Grazia Giulia Guardo

Ho cominciato a scrivere sul mio Blog del vecchio e compianto splinder nel 2004. Si chiamava Maghetta Streghetta, come il mio nick storico, e facevo perlopiù fumetti raccontando -con molto timore e riservatezza- alcuni piccoli frammenti della mia vita corredati da quelle che chiamavo fermatempo; fotografie con la mia vecchia polaroid alternate a quelle scattate con la nuova prima fiammante digitale. "Erano altri tempi", sì.
C'era una diffidenza generale che ti portava all'anonimato e la quasi totalità dei blogger -quando ancora questo termine non si sapeva neanche cosa fosse- viveva questo status proprio come una doppia vita. In gran segreto si possedeva questa sorta di diario personale online senza rivelare troppo di sé e dando grande valore e importanza alla privacy e alla sicurezza. Ho trasformato il mio blog dedicato prettamente ai fumetti in una sorta di libro dei ricordi e sapori nel 2009 circa.
Era l'anno in cui perdevo ottanta chili e un po' anche me stessa. Il momento in cui diventi grande e vai a vivere da sola. Il taglio vero del cordone, anche se rimane ancora adesso ben fitto e ancorato. In questi undici anni ne sono successe di cose: ho scritto un libro per Mondadori, ho presentato il mio libro al Salone del Libro di Torino chiacchierando con Montersino, ho avuto infinite soddisfazioni e inaspettate riconoscenze.

Ho incorniciato pure una pagina intera di La Repubblica e ho appeso quadretti come nella fiera della vanità nel mio studio, dove nessuno vede ma io sì. Ho scritto racconti, disegnato storie e sono stata riconosciuta come scrittrice e autrice.
Insomma, ho realizzato tutti i sogni della mia vita. Nel frattempo però perdevo l'amore, della mia vita: papà. Ho tentato di rialzarmi dopo essere caduta sbattendo forte. Dopo una lunga e inarrestabile corsa inseguendo i sogni. Dopo la perdita mi sono messa in un angolo a pensare. Ho smesso di correre perché la depressione mi ha fagocitato e tutto quello fatto è sembrato appartenere a un'altra vita.
Poi in un giorno mentre tutto stava andando a catafascio e non credevo più in nulla -e soprattutto in me- mi sono alzata. Dolorante, stanca e demotivata ma quella piccola luce, quella piccola fiamma, era ancora lì.
E non me la sono sentita di soffiarci su e spegnerla ma l'ho incoraggiata. Quel carburante dei sogni aveva bisogno di incendiarsi nuovamente. A Maggio ho perso papà e per questo oggi, nel mese che odio di più, ricomincio.
Ricomincio a correre e a riprendermi tutto.
Soprattutto me stessa.
Ti trovi in un Mag-azine -il Maghetta Magazine, sì- in continua evoluzione tra cibo, arte e cose belle. Ti trovi nel mio Iperuranio, che ho il piacere di condividere con te. Al solo scopo di farti credere che i sogni esistono e si possono realizzare tutti.
Basta solo faticare tantissimo.

L'ingrediente sorprendente

perché è nei piatti salati che la fragola si trasforma. Incredibile e versatile la puoi essiccare, frullare, sciroppare, surgelare e sapientemente abbinare. Diventerà il tuo ingrediente magico e misterioso capace di donare ai piatti una verve inaspettata.

Meno di 40 kcal
per 100 grammi

Non è un frutto ma una pianta

la fragola è un falso frutto. La Fragaria è appartenente al genere delle Rosaceae. Quello che mangiamo è un'aggregazione di semi che scaturisce dall'infiorescenza.

PORRIDGE
CON FRAGOLE, MIELE E PISTACCHI

Per 4 persone circa
Ingredienti:
150 grammi di fiocchi d'avena
200 grammi di acqua
220 grammi di latte
un pizzico di sale
Per dolcificare: miele, sciroppo d'agave, zucchero o quello che preferisci.
Decoro di fragole e semi di chia, pistacchio

Cuoci l'avena prima in acqua e poi una volta che l'ha assorbita aggiungi il latte. Il porridge devi farlo come più ti piace. Decidi quindi se lasciare i fiocchi d'avena più croccanti o morbidi. Alla fine quando tutta l'avena ha assorbito i liquidi dolcifica come preferisci e aggiungi polvere di pistacchio, fette di fragola e semi di chia.

Il porridge si può declinare in infinite varianti.
Aggiungendo delle marmellate -di fragole perché no?!- al posto dello zucchero/dolcificante/miele si otterrà un dolce delizioso. Questo porridge alle fragole è fresco, gustoso e divertente. La croccantezza dei semi di chia e della polvere di pistacchio conferirà alla morbidezza dell'avena una nota molto interessante.

Buono

Il porridge salato alle fragole

Le fragole nelle insalate sono buonissime. Spinacino, fragole e semi di papavero con un filo di olio extra vergine d'oliva è tra le più buone.

Le fragole con lo spinacio fresco sono buonissime anche nelle centrifughe e smoothie. Con tutto quello che è verde la fragola va d'accordo. L'aggiunta di formaggi come il caprino -dolce e leggero- o il gorgonzola -con carattere forte- è un surplus.

Condisci semplicemente con aceto balsamico e un po' di sale e per accompagnare gli asparagi sbollentati. Si possono fare gazpacho freddi con datterini e pachino o contorni con radicchio piastrato. Serviti con peperoni rossi crudi poi, un pinzimonio particolare.

La crema alla catalana, la crostata, il rotolo, la millefoglie e la mousse. Il semifreddo, la cheesecake e pure i krapfen sono solo alcune delle infinite preparazioni dolci dove la fragola è protagonista indiscussa.

Nel salato però la fragola riesce a sorprendere, anche di più.

Pure sulla pizza ai quattro formaggi ti stupirà

GAZPACHO
CON FRAGOLE, PACHINO E MENTA

250 grammi di Pomodoro *(pachino, ciliegino, datterino)*
40 grammi di Fragole fresche
80 grammi di Pane integrale secco
Foglie di Menta
Olio extra vergine d'oliva
1 spicchio d'aglio *se piace*
Sale e Pepe Nero
Aceto *se piace una nota leggermente agrodolce*

Lava le fragole, il pomodoro e le foglie di menta. Taglia bene tutto e raccogli dentro un recipiente insieme al pane spezzato, l'olio e l'aceto se hai scelto di adoperarlo. Aggiungi un po' d'acqua. Gira per bene. Copri con la pellicola e conserva in frigo per almeno quattro ore; in questo modo gli ingredienti e i sapori si amalgameranno ancor meglio ma puoi anche prepararlo nell'immediato. Con l'aiuto del frullatore riduci tutto. Aggiusta eventualmente di sale e pepe e regolati se aggiungere o meno del pomodoro o delle fragole, secondo il tuo gusto. La scelta del pomodoro è determinante in questa ricetta. Un pomodoro dolce come il ciliegino, *dipende dal grado di maturazione*, potrebbe rendere tutto eccessivamente dolce. In quel caso un po' di aceto ci sta, *eccome*.

Servi il Gazpacho freddo.

Metamorphosis

il servizio di piatti più bello dell'anno.
Con personaggi antropomorfi

Risotto con fragole,

asparagi e yogurt

INGREDIENTI
per 3-4 persone

300 grammi di riso Carnaroli
250 grammi di fragole tagliate a fettine sottili (mettine qualcuna da parte per la decorazione finale)
un mazzetto di asparagi
brodo vegetale
olio extra vergine d'oliva
una cipolla bianca tritata finemente
sale
Per mantecare: caprino o yogurt greco altrimenti come da copione con del burro. Io non uso il parmigiano perché copre la delicatezza delle fragole.
Lava e taglia gli asparagi. Le punte mettile in un pentolino -a parte- a bollire e lasciale croccanti.
In una casseruola metti dell'olio extra vergine d'oliva e fai sfrigolare la cipolla tritata finemente. Aggiungi il resto degli asparagi tagliati a pezzetti, tranne la parte finale se è troppo dura. Fai cuocere un po'. Aggiungi il riso e tostalo. Potresti sfumare con del vino bianco se ti piace. Aggiungi pian piano il brodo vegetale. A metà cottura metti le fragole. Finisci e manteca con un po' di caprino oppure dello yogurt greco naturale bianco non zuccherato. Se preferisci nel modo classico vai con una noce generosa di burro.

LA CROSTATA
è sul Blog

Con bergader
con spinaci freschi, bergader, carciofi
crudi, olio extra vergine d'oliva, sale
Fragole e
Caprino?
Favolosi
insieme

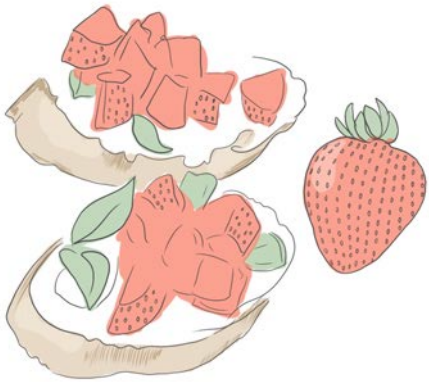
Con gazpacho

con cipolla rossa, pachino, menta, olio e sale.
Servito con gazpacho (pag.11)

L'insolita e gustosa bruschetta

Con fragole, olive e pachino

Pane tostato, olio e sale.
Formaggio spalmabile, caprino o gorgonzola. Metti le fragole tagliate sopra e qualche foglia di menta ma va bene anche il basilico.
Fai un giro di sale grosso macinato sul momento, un filo d'olio extra vergine d'oliva e un piccolo giro timido di aceto balsamico, meglio se invecchiato.



Le fragole nelle preparazioni salate sono sorprendenti.
Riescono a essere protagoniste indiscusse di molte insalate fresche e gustose. Uno degli abbinamenti più particolari è di sicuro

Fragole e Olive nere

Taglia a piccoli pezzi le fragole e olive. Condisci con olio extra vergine d'oliva e aggiusta di sale assaggiando perché le olive potrebbero già esserlo.

Il Tiramisù alla Fragola è fresco, gustoso e molto profumato. **Buono anche con l'aggiunta del tè matcha**

Ingredienti per 4 persone: 500 grammi di mascarpone, 500 ml di panna da montare, 8 tuorli (ma anche 6 senza problemi), 120 grammi di zucchero semolato bianco, una/due vaschette di fragole, qualche fogliolina di basilico, savoiardi, vaniglia, latte di mandorla.

La panna la utilizzo al posto degli albumi, ma decidi tu. Lascia in infusione per 3/4 ore delle foglie di basilico nel latte di mandorla che occorrerà per inzuppare i savoiardi. Monta a neve fermissima la panna che hai messo precedentemente in frigo. Conserva sempre in frigo mentre prepari il resto. Nella planetaria (io lo faccio così ma puoi usare uno sbattitore elettrico o olio di gomito) lavora i tuorli con lo zucchero e quando il composto sta montando aggiungi un pizzico di vaniglia e pian piano incorpora il mascarpone senza fare smontare il tutto. Una volta che hai ottenuto un composto denso e compatto tira fuori la panna montata dal frigo e incorpora con movimenti dal basso verso l'alto. Il composto risulterà bello compatto e omogeneo. Conserva in frigo prima di usarlo.
Inzuppa i savoiardi nel latte di mandorla (o qualcosa che ti piace di più). Procedi adesso alla preparazione classica del tiramisù: strato di crema sotto, strato di savoiardi inzuppati e ancora crema. Tra uno strato e l'altro delle gustose fette di fragole. Due strati è perfetto ma se vuoi osare vai con tre perché la crema ti basterà. Alla fine chiudi coprendo con pistacchio in polvere. A questo dolce si abbina benissimo il cioccolato bianco quindi qualora volessi renderlo ancora più ricco e gustoso puoi cospargere di cioccolato grattugiato gli strati o metterlo prima di chiudere con la polvere di pistacchio.

Il Tiramisù

La Versione Sushi

Se fai delle crêpe o dei pancake puoi fare un sushi dolce e gustoso. Imbottiscilo con la crema al mascarpone del tiramisù con qualche pezzetto di fragola tagliato a cubetti piccoli. Contrasta con l'amaro del lampone o con la maracuja.

Ichigo Daifuku

100 grammi di farina di riso glutinoso
50 grammi di zucchero semolato bianco
180 grammi di acqua a temperatura ambiente

Mischia farina e zucchero. Aggiungi acqua pian piano fino a ottenere un impasto liquido ma bel amalgamato. Metti in micro a 850 Watt per un minuto e mezzo, coprendo con un tovagliolo. Con una spatola bagnata controlla se la consistenza è quella giusta, ovvero compatto e molto morbido al tempo stesso. Se non è così metti ancora 30 secondi in micro sempre coprendo con un tovagliolo. “Infarina” con amido di mais. Con le mani stendi per bene. Dividi in pezzetti. Poni la fragola al centro. Avvolgi per bene inglobando la fragola. Conserva in frigo 2 ore almeno prima di servire e spolvera con matcha o zucchero a velo. Se non hai il micro cuoci a vapore.

Voglia di Lampone e Cioccolato

Servi con tanta panna montata

KEY LIME PIE

Questa Key lime pie è sorprendente e se non hai i lime nessun problema; anche con i limoni viene benissimo. La particolarità è quella di essere una classica cheesecake ma nel ripieno al posto del classico formaggio ha del latte condensato.

Una delle mie grandi passioni è fare correlazioni tra il cibo e i racconti; che siano visioni cinematografiche, serie o in correlazione con la letturatura. La key Lime Pie è spesso presente in visioni horror. Non so perché ma pare che questa preparazioni venga proprio prediletta anche e soprattutto nella serie tv. Te ne dico solo due ma sono molte di più: Dexter e American Horror Story.

Una delle protagoniste indiscusse della serie Frances Conroy nel ruolo della superba Myrtle Snow, nel terzo capitolo di American Horror Story, organizza una cena incredibile e sontuosa con piatti ricercati e particolari.

A chiudere questa cena, che definirei spettacolare, c'è proprio lei: la Key Lime Pie; quasi a voler sottolineare una degna conclusione come ultimo piatto dell'esistenza; a volerne ricalcare la bontà. La Key Lime Pie infatti oltre a essere ricca e generosa risulta fresca e morbida.

È una di quelle torte che non si dimentica e che farai fatica a lasciar andare dando la ricetta.

Per la base di una tortiera di 26 centimetri di diametro
270 grammi di biscotti secchi o tipo Digestive
90 grammi di burro fuso (allo stato liquido proprio)
Per il ripieno
5 tuorli di media grandezza
30 grammi di zucchero
500 grammi di latte condensato
130 grammi di succo di lime freschissimo
2 scorze di lime grattugiate (il lime non trattato)

Imburra per bene la teglia a cerniera e accendi il forno a 190. Frulla i biscotti o riducili in polvere infilandoli in un sacchetto e colpendoli con un matterello. Raccogli i biscotti sbriciolati in un recipiente e versa il burro fino a quando non ottieni un composto "pappettoso appiccicosiccio" (quanto mi piacciono i termini tecnici!) che sarà poi la base per la tua cheesecake. Livellalo per bene sul fondo della teglia e per tutta la superficie. Il vero segreto? Usare il dorso di un cucchiaio. Inforna per 12 minuti circa in modo che si compatti ulteriormente (si potrebbe pure lasciare in frigo per un'oretta abbondante se preferisci). Prepara la farcia sbattendo prima i tuorli con lo zucchero aiutandoti con la frusta elettrica e poi aggiungendo pian piano sia il latte condensato che il succo di lime e la scorza.
Lavoralo per molti minuti. Fallo gonfiare e quando hai ottenuto un composto bello gonfio, liscio e morbido versalo sulla base e infornalo per 15-20 minuti circa.
Tira fuori e lascia raffreddare prima di mettere la torta in frigo per almeno tre ore prima di servire

LA CIAMBELLA AL COCCO

(la più buona di tutte)

Per 8-10 persone
250 grammi di farina
130 grammi di farina di cocco
240 grammi di zucchero di canna
120 grammi di olio di semi di arachidi
3 uova intere
120 grammi di yogurt bianco (o latte)
1 pizzico di sale
1 bustina di lievito
40 grammi di miele (sciolto a bagnomaria)

Tieni da parte 30 grammi di farina di cocco che serviranno per la decorazione. Lavora tutti quanti gli ingredienti senza un ordine preciso e amalgama per bene. Olia uno stampo dal diametro di 26 centimetri (anche 24 va bene) e cuoci a 180 già caldo per 35-40 minuti. Fai la prova con lo stecchino.
Quando vien fuori asciutto è pronta.
Lascia raffreddare e cospargi la superficie con il miele spennellando per bene.
Poi spolverizza con il cocco.

Questa ciambella è magica. Chiunque la provi non riesce più a farne a meno. Una combinazione perfetta di morbidezza e gusto. Perfetta anche per la fine del pasto nonostante sia una ciambella. In quel caso accompagna con una pallina di gelato. Farà la differenza.

Il Pane Azzimo

500 grammi di farina 00, 10 grammi di sale, 22 grammi di olio extra vergine d'oliva, 260 ml di acqua a temperatura ambiente

Moltiplicare

il lievito di birra

Sbriciola 25 grammi di lievito di birra in una ciotola.
Aggiungi 25 grammi di acqua, ovvero il pari peso del tuo panetto e 60 grammi di farina 00 (o quella che preferisci. A patto che poi tu adoperi sempre e solo la stessa farina).
Dapprima metti l'acqua e sciogli bene. In seguito la farina e aiutati con una spatola inizialmente. Dopo aver fatto assorbire l'acqua alla farina e il lievito metti su un piano pulito e lavora per bene fino a formare un panetto liscio e ben compatto.
Metti in una ciotolina pulita.
Ricopri con pellicola e metti in frigo.
Dopo 24 ore quello che hai ottenuto è un intero panetto di lievito di birra. Lo userai quindi con le stesse dosi che useresti avendo a disposizione del lievito di birra in panetto.
Ogni volta che vogliamo moltiplicare ancora il lievito ne dovremo prelevare 25 grammi e ripetere la stessa identica operazione.

Il Poolish

usare 3 grammi di lievito invece che venti

150 grammi di farina 00
3 grammi di lievito di birra
150 ml di acqua a temperatura ambiente

Sciogli il lievito nell'acqua.
Poni in una ciotola la farina e versaci l'acqua con lievito sciolto. Imapsta per bene e copri con pellicola trasparente fino al raddoppio del volume; occorreranno all'incirca 4 ore e si formeranno delle bollicine.
E poi fare il pane con il poolish così: 300 grammi circa di poolish, 350 grammi di farina 00, 200 ml di acqua e 12 grammi di sale.

Soda Bread

il pane con il bicarbonato al posto del lievito

250 grammi di farina Manitoba, 250 grammi di farina integrale, 80 grammi di fiocchi d'avena, 500 grammi di latte intero, Un limone,
12 grammi di bicarbonato, 12 grammi di sale

Il Pane Toscano

buono, morbido e croccante come quello di un tempo

12 grammi di lievito di birra, 500 grammi di farina 0, 280 ml di acqua a temperatura ambiente

U Pani Cunzatu

SODA BREAD

Metti il succo di limone nel latte per fare il latticello. Lascia riposare 15-20 minuti poi procedi alla composizione del tuo soda bread. Versa tutti gli ingredienti in una ciotola e metti da parte un po' d'avena per cospargerla sopra il pane prima di infornare.
A 180 ventilato o 200 statico per 35-40 minuti finché lo vedi bello dorato. Io lo metto in uno stampo di 18 centimetri che ho leggermente oliato e infarinato. Alcuni spennellano con olio. Il soda bread originale non lo prevede ma puoi personalizzarlo come più ti piace. C'è chi ne fa una versione dolce aggiungendo anche frutta disidratata come uvetta. A me piace la versione neutra o salata, come questa ma largo sfogo alla fantasia. Puoi farlo vegan e quindi usare latte di soia o yogurt di soia (in quel caso ti consiglio di usare 250 di yogurt e 250 di latte).

PANE AZZIMO

Sciogli il sale nell'acqua. Metti l'acqua con il sale nella farina e impasta energicamente fino a ottenere un impasto molto chiaro ed elastico. Aggiungi infine l'olio d'oliva. Copri e lascia riposare coperto per 30 minuti.
Una volta trascorso il tempo poni l'impasto sulla spianatoia e dividi in quattro panetti. Con l'aiuto del matterello stendi dando una forma simil circolare, spennella con altro olio extra vergine d'oliva e inforna a 190 per 15 minuti.

PANE TOSCANO

Fai sciogliere il lievito nell'acqua . Versa il lievito sciolto con l'acqua nella farina e comincia a lavorare. Aggiungi l'olio e lo zucchero. Lavora l'impasto fino a renderlo omogeneo (è un po' appiccicoso) e coprilo con un canovaccio. Lascialo riposare due ore. Riprendi l'impasto e lavoralo nuovamente. Forma due pieghe e riforma la palla. Lascia lievitare altri 30 minuti e fai uscire un po' d'aria facendo delle incisioni sulla superficie del pane. Fai lievitare un'altra ora e poi inforna a 200 per 30 minuti.
Io metto sempre il panetto nella teglia tonda (da 22 cm) perché mi piace tantissimo come viene la forma

Dentro c'è olio in abbondanza, sale, pepe, formaggio pecorino siciliano o tuma o qualsiasi delizia del genere, pomodoro e via. Ma pure solo olio, sale e acciughe. Ma pure solo pomodoro, olio e rosmarino. E con il prosciutto. E con il crudo. E con qualsiasi cosa. Nel catanese non è difficile trovare pure una sorta di Norma con delle meravigliose melanzane fritte. Si deve prendere il pane -in alcune zone della Sicilia al posto del cucciddatu c'è il classico sfilatino o una forma tutta intera chiamata vastedda- appena sfornato (o altrimenti da riscaldare), aprirlo e praticare dei tagli nella mollica per facilitare l'assorbimento dell'olio.
Versare l'olio senza farsi saltare in mente l'idea di essere morigerati e schiacciare chiudendo il pane con l'altra parte per far assorbire l'olio. Poi si riapre e si mettono i pomodori a fettine e pure se vuoi le acciughe e il formaggio. Oppure quello che hai scelto. E poi giù di pepe. Io lo amo con le olive nere e il pomodoro con poco rosmarino.
Ho tantissimi ricordi legati al pane cunzatu.

Mi ricordo di papà. Le domeniche prima di andare a mare. Ci fermavamo in un posto prima di arrivare a Portopalo.
Ricordo la Signora che lo faceva. Il volto. I suoi vestiti fiorati e pure quei capelli cotonati. Lo avvolgeva nella carta marrone del pane e tutto l'olio si propagava facendo dei disegni circolari bellissimi. E io ci vedevo delle mucche. A volte dei cuori. Altre volte ancora delle nuvole e dei pinguini.
Papà me lo passava e io lo tenevo stretto a me. Caldo caldo che bruciava il costumino all'uncinetto.
Poi mi sorrideva e mi diceva "andiamo Amore mio. Ora ce lo mangiamo caldo caldo!".

Ti prego mangialo anche tu il pane cunzatu prima di andare a mare.

U Cucciddatu

Il re indiscusso dei pani, per me, è u cucciddatu.
La nonna Grazia e la zia Mimma, la sorella della nonna che viveva con lei, lo facevano sempre insieme alle pizze oliose e alle scacciate.
Il cucciddatu -che alcuni amano italianizzare in coccellato- nelle diverse province viene declinato in infinite variazioni ma ce ne è una universalmente riconosciuta nella Trinacria: U cucciddatu cunzatu.
U pani cunzatu.

La forma è quella a ciambella e l'etimologia non è distante dalla coullura greca.

Portopalo

il castello magico sul mare

TEA TIME

Per 13 crumpets circa

Ingredienti

260 grammi di farina
1/4 di cucchiaino di zucchero semolato
1/2 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di lievito di birra disidratato
1 cucchiaino di sale
310 ml di acqua tiepida
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
125 ml di latte intero tiepido

Occorrerà un coppapasta tondo o rettangolare di circa 6-8 centimetri di diametro per la realizzazione dei Crumpets
In un recipiente mescola farina, zucchero, lievito e sale. Aggiungi l'acqua e mescola per due minuti. Copri e lascia riposare a temperatura ambiente per un'ora. Stempera il bicarbonato nel latte e incorpora delicatamente all'impasto. Imburra il coppapasta e la padella. Fai riscaldare la padella e a fuoco medio versa circa 50-60 ml di impasto all'interno del coppapasta (o dei coppapasta dipende da quanti ne adoperi. Io ho svolto l'esecuzione uno a uno per non far "sballare" troppo la temperatura). Cuoci per 5-7 minuti fino a quando compaiono i classici buchini da crumpets in superficie. Togli il coppapasta e gira i crumpets cuocendoli altri due minuti. Dovranno risultare dorati. Continua chiaramente fin quando finisce l'impasto.

Gli ingredienti

500 grammi di farina 00
2 uova medie fredde di frigo sbattute
250 grammi di burro freddo
200 grammi di zucchero a velo
fiori eduli
vaniglia

e Poi?

Lavora tutti gli ingredienti dentro un mixer oppure velocemente con le mani. Avvolgi in pellicola e lascia riposare almeno 30 minuti in frigorifero.

I Fiori NELLA FROLLA

Stendi la frolla in un piano infarinato. Poggia i fiori delicatamente e pressa. Cospargi di zucchero se vuoi e inforna a 180 per 15-20 minuti circa.

Senza sandwich

non è tè

Non puoi organizzare un tè alle cinque senza preparare degli ottimi sandwich.
Gli immancabili? Burro e salmone, Uovo e pepe e cetriolo con formaggio.

KANTARO IL RAPPRESENTANTE GOLOSO

Kantaro non è una serie tv convenzionale.
È un fumetto vivente a tutti gli effetti. La serie infatti è tratta da un manga.
A Kantaro, l'affascinante rappresentante goloso, che comincia a lavorare nel settore vendite di una casa editrice vengono tirate via le sopracciglia per poi essere rifatte proprio come nel fumetto; per enfatizzare l'aspetto fumettistico della cosa.
Appassionato di dolci a livello maniacale a causa di un passato complesso, svelato nelle ultime puntate, Kantaro conduce questa doppia vita.
Nei social è una star acclamata e riconosciuta senza un'identità mentre nella realtà un rappresentate ligio al lavoro.
Una vita perfetta e inattaccabile senza nessuna perdita di controllo. Come se fosse davanti a uno specchio di Carroll e lo oltrepassasse.

L'ossessione per i dolci e il cibo in genere è la protagonista reale della serie. L'esagerazione estrema, la goduria e l'enfatizzazione sono i capisaldi di questa serie Tv firmata Netflix, che insieme a Samurai Chef, ha ridato lustro alle incredibili riproduzioni nipponiche.
Se avrai la pazienza di ascoltare tutta la storia di Kantaro, perché nelle prime puntate potrà forse annoiarti un po', scoprirai scene di incredibile bellezza dal sapore inizio anni ottanta, un po' alla Megaloman. Tra fagioli azuki come asteroide e citazioni che ricalcano Star Wars ci sono principesse da scoprire, eroi da salvare, bambini da redarguire a suon di dolcezze e molte meraviglie culinarie da scoprire. Ci sono molte curiosità interessanti e tra paradossi, esagerazioni e iperboli si mischia tutto come in una ciambella dal gusto particolare, ma non per questo spiacevole. Da assaggiare, sicuramente.

Anmitsu

Presto su Mag-azine uno speciale Giappone tutto da assaporare, colorare e gustare!

Dorayaki

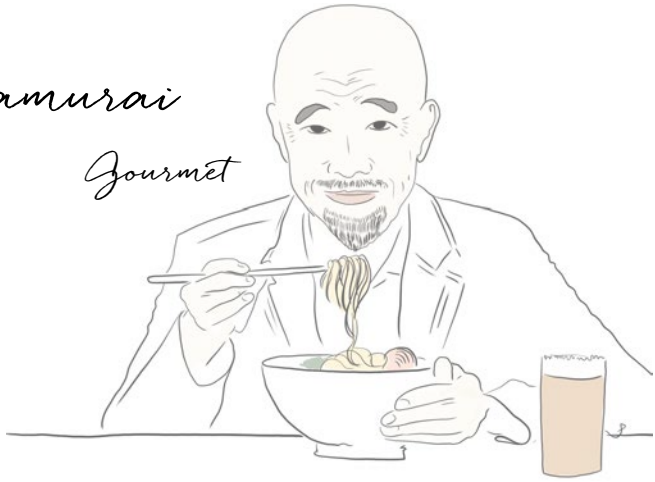
175 grammi di farina
150 ml di acqua
70 grammi di zucchero
3 uova
un cucchiaio di sciroppo d'acero
un cucchiaino di lievito per dolci
olio vegetale

Sbatti le uova con lo zucchero, l'acqua e lo sciroppo d'acero. Aggiungi la farina setacciata insieme al lievito e poi lascia riposare per 30 minuti. Ungi la padella antiaderente e versa al centro un mestolo di impasto. Lascia cuocere per qualche minuto a fuoco basso e quando il lato superiore che vedi è bucherellato giralo e fai cuocere un altro po' fino a quando si stacca ed è ben dorato. Continua fino a quando si esaurisce l'impasto e poi servili come preferisci.

Le Ricette della Signora Toku tratto dal romanzo di Durian Sukegawa, è un film di Naomi Kawase che ha aperto il Festival di Cannes nel 2015. Centonove minuti di poesia. I protagonisti del film sono tre: Kirin Kiki nei panni di Toku, Masatoshi Nagase come Sentaro e Kyara Uchida che interpreta Wakana. Sentaro è un cuoco stanco e svogliato che prepara dorayaki in un piccolo chiosco nella periferia di Tokyo. I dorayaki, famosissimi negli anni 80 grazie a Doraemon, altro non sono che una sorta di pancake in formato mignon ripieni di anko/an, ovvero una salsa dolce rossastra ricavata dai fagioli azuki. Il dorayaki prima del novecento era singolo, mentre adesso viene servito in questo modo imbottito. Si chiama così perché Dora significa gong, molto probabilmente perché la forma ricorda eccome lo strumento.

L'anko/an è ampiamente utilizzata nella cucina giapponese come ripieno di alcuni dolci, perché la tradizione nipponica non ha mai vantato chissà quale varietà dolciaria. Con l'anko i giapponesi ci condiscono anche il gelato. Ed è proprio questa salsa speciale la protagonista indiscussa in stretta relazione alla deliziosa, poetica e indimenticabile Signora Toku. Un'anziana e adorabile donna che non farà fatica a entrare nel cuore. Si farà largo molto velocemente tra i tuoi ventricoli. Si accomoderà e non andrà mai più via. Un giorno si presenta al chiosco di Sentaro per proporsi come aiutante "ecco così è come si scrive il mio nome, tenga" a una paga bassissima. La proposta apparentemente surreale viene rifiutata ma Toku non demorde e dopo aver assaggiato i dorayaki di Sentaro, che reputa abbastanza buoni, critica -seppur con tatto e dolcezza- **l'anko** e per avvalorare l'amore che nutre nei confronti della marmellata di fagioli che prepara da oltre 50 anni ne porta un giorno una bella porzione a Sentaro. Che ne rimane folgorato.

Samurai Gourmet



Samurai Gourmet mi ha fatto diventare per la prima volta una binge watcher! Mi ha rapito, commosso, emozionato e non voglio esagerare dicendoti che è stata una delle cose più belle viste.
Samurai Gourmet è andato oltre le mie più floride aspettative. La prima puntata mi aveva fatto sorridere in un giorno piuttosto brutto passato a letto. La seconda puntata -seguita immediatamente dopo la prima- mi ha fatto riflettere e commuovere e nel giro di qualche ora mi sono ritrovata ad aver visto tutta la serie. Un giorno triste trasformatosi in un giorno da ricordare, grazie a Samurai Gourmet. Non sono mai così tenera con le serie, perché difficilmente mi appassionano.
Il protagonista principale è l'attore giapponese Naoto Takenaka che interpreta Takeshi Kasumi e poi c'è Honami Suzuki nel ruolo della moglie Shizuko Kasumi. Infine Tetsuji Tamayama che interpreta il Samurai.

Una serie originale Netflix sopra le righe. Takeshi Kasumi vive il suo primo giorno da pensionato tra abitudini perdute e tristezze ritrovate. L'abitudine fa sì che la sveglia -soprattutto quella biologica- suoni prepotente per ricordarti che sei in ritardo.
In questo caso che non lo sarai mai più.
Avere troppo tempo a disposizione è una disgrazia talvolta quanto averne poco. Questo è l'incubo di Takeshi da oggi in poi. Lo attendono ore interminabili senza incastri e soprattutto senza quella scala gerarchica fatta di doveri e imposizioni che sinora lo avevano accompagnato giorno dopo giorno come in una tortura ripetitiva. Quando non hai il tempo per ricordarti, in fondo, cosa sia veramente la vita. In questo percorso difficile ed emotivo, soprattutto, compare una figura -un super alter ego- coraggiosa, schietta, libera, rozza, sfacciata che si contrappone a quella di Takeshi: quella di un samurai itinerante che è pronto a tutto e che non ha padroni.

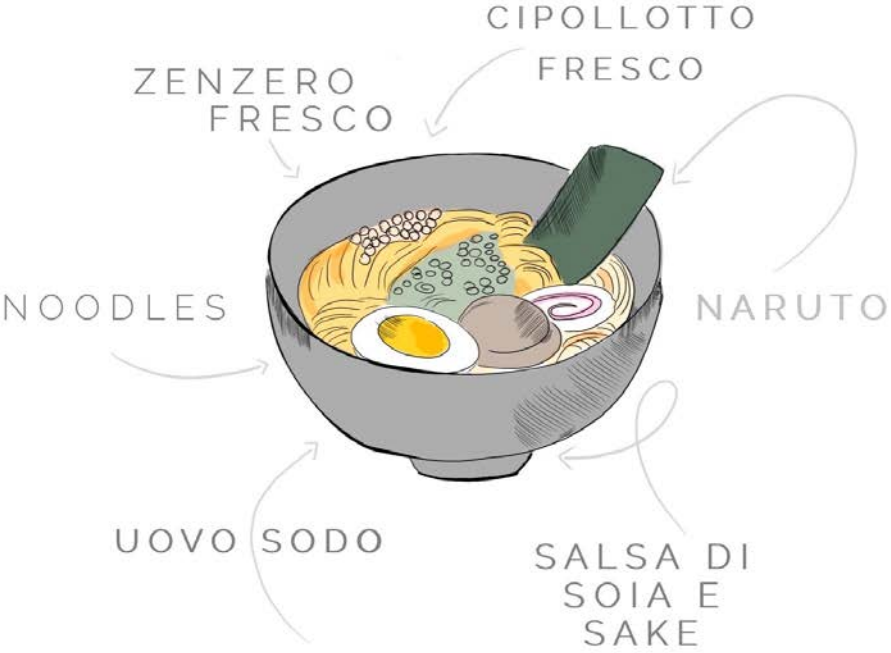
Non ha paura di dire la sua, di farsi valere. Una figura che non soccombe mai alle scale gerarchiche e alle imposizioni della vita. Non ha una casa, non ha una donna, non ha nulla se non la sicurezza e un cielo stellato sotto al quale dormire. Il samurai è una figura teatrale che ho trovato incredibile. Takeshi e Tetsuji (il samurai) cominciamo quindi questo percorso insieme. Tra cambi di scenari e musica (bellissima) in un parallelismo affascinante e poetico. Di cibo ce ne è davvero tanto e tutto buonissimo. Di luoghi incantati pure. Takeshi riscopre il gusto della passeggiata e dell'avventura. Ritrova il suo fanciullino e pure molti ricordi per troppo tempo dimenticati.
Incontra quello che noi tutti chiamiamo destino.
Questa serie non si prende sul serio se la guardi distrattamente.
Poi nelle inquadrature dei piatti e nel racconto e nelle situazioni trovi un'opera incredibile.
Si racconta il Giappone -antico e moderno- e i suoi abitanti, il cibo, le imposizioni culturali, la disciplina e la loro innata generosità. La bellezza delle case e delle anime, riassunta magistralmente nella figura della moglie di Takeshi. Che tutto è fuorché una geisha. Amo il sorriso di Takeshi quando beve la birra e la gusta. Amo la fotografia, le inquadrature e quello sfrigolio delle verdure nell'olio di sesamo. Gli yakitori girati sulla brace e i ramen terribili della cuoca cinese. Sì perché quasi a voler sottolineare l'antagonismo -non mi piace chiamarlo odio ma tant'è- con la cucina cinese nella seconda puntata (che ho amato) compare una donna fumetto cinese cattivissima pronta a servirgli un ramen con uovo freddo e carne secca. Samurai Gourmet è un viaggio tra i ricordi e il futuro.
Un percorso visivo commovente, esilarante e divertente proprio come è la vita. Dove ci sono assenze, presenze, sconfitte ma anche tantissime vittorie. Dove si ribadisce che non è mai la fine ma solo e sempre un nuovo inizio. Ho amato di Samurai Gourmet l'ottimismo. E in quel giorno triste a letto mi ha ricordato che nonostante qualsivoglia difficoltà c'è sempre un modo per vivere di nuovo. E ancora. E ancora. La colazione in riva al mare con lo sgombro svegliandosi con le onde e le rondini. Una puntata meravigliosa quella di Takeshi nella pensione sulla costa. Mi ha fatto venire in mente Muriel Barbery, l'autrice d L'eleganza del riccio che ha anche scritto Estasi culinarie. Un libro che ti consiglio, qualora non lo avessi letto, perché riprende un po' il concetto di Proust e della Madeleine e di come il sapore di un determinato alimento spesso condizioni l'esistenza tutta e dia un valore assoluto incantevole e fiabesco. Per Takeshi è lo sgombro e la sua prima vacanza ma non solo. C'è un bento sotto il sole, un caffè viennese e degli spaghetti napoletani serviti con forchetta e cucchiaio. C'è un parfait di frutta e il kasane stufato con la frattaglie e tanta cipolla. Ci sono i cubetti di tonno con il sakè e il pollo fritto e il karaage. E poi c'è il ristorante italiano e quel modo di mangiare completamente diverso. Dove tutto è troppo fine ed elegante. Dove è tutto imposto come fa la società. Mi è piaciuto moltissimo questa chiave di lettura che il samurai e Takeshi danno della cucina italiana e nonostante io sia una fan scatenata del galateo, delle cerimonie e delle buone maniere (anche a tavola in modo maniacale, sì) ho sorriso amaramente pensando che sì: il samurai ha fatto bene a mangiare gli spaghetti a modo suo. Come si mangiano a casa del resto.

C'è un retrogusto di poesia in tutto quello che si fa, si dice e si mangia. Alla puntata dell'oden dove mangia con la moglie -cosa rara- questa gli dice "Il carattere si vede a seconda di che oden ordini".
E allora uovo e tortino di pesce per lui, classico. Konjac e miso con cavolfiore per lei, rivoluzionario. E riso con i ricci di mare per il samurai che neanche in questo appuntamento galante lo abbandona perché è ormai parte della sua vita. Acquisisce coraggio a ogni momento, a ogni portata, profumo, ricordo e assaggio.
Come ad assaggiare la vita.
Una delle scene che più mi ha commosso è stato quando Honami, la moglie, ruba dal piatto l'uovo che lui aveva lasciato per ultimo proprio per gustarlo. Metafora dell'amore, della rinuncia e della generosità. Dietro ogni piatto, discussione, visione e passeggiata c'è una dietrologia che non sarà difficile intuire. Ma l'esplosione, quello che lo rende davvero un capolavoro, è quella linea rossa che ti riporta a Dolls di Kitano.
Quel legame sottile, indissolubile e indistruttibile che alcune anime hanno. E tutto questo accade mentre in un ristorante, che ha cambiato collocazione dalla sua infanzia ma mai dal suo cuore, viene servito del riso con manzo tagliuzzato. Basta davvero poco a volte per riconoscersi anche se sono passati trenta o quaranta o cinquanta anni. E tutte quelle polaroid e foto in bianco e nero scattate per fermare il tempo ti mostrano quanto il tempo, in fondo, non si sia mai fermato. Tutto questo sotto le note di un violino, di una sciarpa che mi ha regalato un brivido e un lungo pianto caldo e avvolgente come se fosse stata posata sulle mie spalle.

Grazie all'incredibile semplicità della la poesia orientale, in particolare modo quella giapponese, che non smette mai di stupirmi. Samurai Gourmet forse non è per tutti, un po' come scrivevo di Twin Peaks , perché non è allineato a qualcosa di conosciuto, mettiamola così. Ma è qualcosa che se ti entra dentro si insinua fino alle viscere. E pure per sempre. Mi auspico ci sia una seconda serie ma temo che non arriverà. E forse il bello è proprio questo. Lasciare sospeso quello che è eterno.

Ramen

RAMEN


CIPOLLOTTO FRESCO
ZENZERO FRESCO
NOODLES
NARUTO
UOVO SODO
SALSA DI SOIA E SAKE

La Bellezza in Cucina

Una delle maschere più veloci ed efficaci -insieme a quella di avocado- che faccio da anni sui capelli è yogurt e miele; se non ho lo yogurt in casa uso anche il latte senza alcun problema. La tengo in posa 30 minuti avvolgendo con la pellicola e poi risciacquo. Capelli morbidi, nutriti e se hai problemi di crespo sarà un vero toccasana. L'ho trovata tantissimi anni fa su uno di quei giornali che trattano di benessere -non ricordo purtroppo- e non l'ho più abbandonata. Una scoperta che mi continua piacevolmente a sorprendere negli anni.

Gli ingredienti

dipendono chiaramente dalla lunghezza dei capelli quindi fai delle prove che possano soddisfarti.

- 2 cucchiai di yogurt bianco naturale non zuccherato
- 1 cucchiaio di miele
- e se vuoi anche mezzo cucchiaino di olio di ricino

Il miele nutre davvero tantissimo i nostri capelli.

Quando risciacquo a volte metto anche mezzo bicchiere di aceto di mele che li rende anche particolarmente luminosi ma già questa maschera serve a ridare lucentezza a capelli spenti e opachi che virano al secco.

Capelli sfibrati e secchi? Ci pensa

mezzo avocado, un cucchiaio generoso di olio d'oliva e e un altro di olio di jojoba.

Anche due gocce di olio essenziale: lavanda se hai la cute sensibile ma anche i capelli grassi *(allo stesso modo il bergamotto)*, rosmarino o salvia per quelli secchi *(il rosmarino svolge una doppia azione anche perché previene anche la caduta)*.

Sarebbe perfetto anche l'olio di argan che idrata e rinvigorisce il bulbo pilifero.

LA CUCINA NIKKEI

Il nome Nikkei deriva da "Nikkeijin" che è un termine usato per descrivere i giapponesi emigrati all'estero e i loro discendenti. Nikkei è in pratica senza girarci intorno la cucina della diaspora giapponese: quelli che si sono trovati a vivere lontani da casa e hanno dovuto in qualche modo adattare le loro abitudini -anche e soprattutto alimentari- al nuovo contesto abitativo. Questo significa che la cucina nikkei, chiaramente, si trova dove c'è stata un'emigrazione da parte dei giapponesi. C'è un ma, però.
Il ma è dovuto al fatto che non sono così tanti i luoghi dove i giapponesi sono emigrati tranne due nazioni: il Brasile e il Perù. È qui che si ha una fortissima influenza giapponese nei piatti. Nonostante il Brasile abbia ricevuto un maggior numero di migranti, c'è da dire, come sottolinea nell'introduzione l'autore Luiz Hara, che è il Perù ad averne assimilato e assorbito di più la cultura. Come il Giappone affaccia sul Pacifico e condivide quindi gran parte della fauna ittica ed è proprio questo che unisce inesorabilmente il Perù e il Giappone. Nikkei, una cucina che può essere definita: una cucina giapponese con ingredienti peruviani. Una fusione di culture diversissime tra loro che si sono unite dando vita a uno dei trend più incredibili e in crescita degli ultimi anni. Sono molti i locali infatti che offrono, anche in Italia, la possibilità di gustare queste prelibatezze

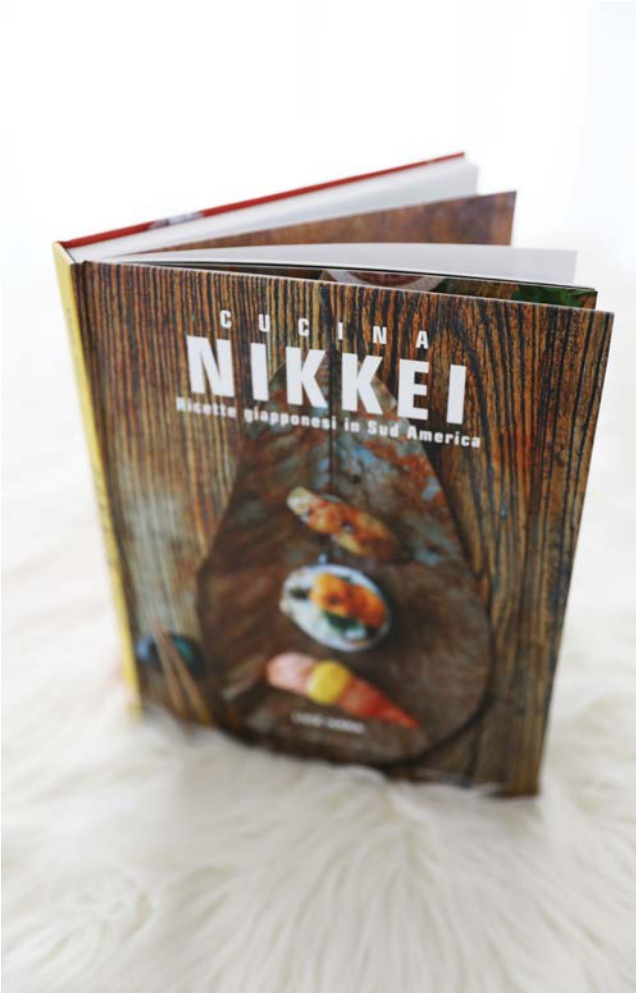
Il Giappone minimalista e il Perù coloratissimo
Perché a ben pensarci è proprio così. Eppure l'amore è scattato nonostante l'abissale diversità creando questa magia visiva, olfattiva e gustativa. Tutti. Sono proprio tutti i sensi a godere di questo incontro. Non è difficile trovare la zuppa di miso con i cuori di palma e il chili e anche dei nigiri di carne sì.
Pure i fratelli Adrià, a cui bisogna riconoscere il genio della preveggenza, ci avevano visto lunghissimo interessandosi alla nikkei quando ancora nessuno osava parlarne o interessarsene in modo così profondo.
Il libro comincia con una serie di foto di rara bellezza. Donne giapponesi in abiti tradizionali lungo le vie del Perù insieme al racconto di Takeshi Hara, nonno di Luiz, ufficialmente americano nato da genitori giapponesi alle Hawaii.
Arriva da bambino in Brasile, che diventa poi il suo paese di adozione. Si innamora dello stile di vita sudamericano fin quando incontra Seki Suzuki, giapponese anche lei. È un viaggio fatto di semplicità ma anche di incastri incredibili. Si passa dal Brasile al Giappone sino ad arrivare in Italia e poi in Inghilterra. Una famiglia così colorata come il Perù che parte dal minimalismo giapponese. E tutto torna, insomma.

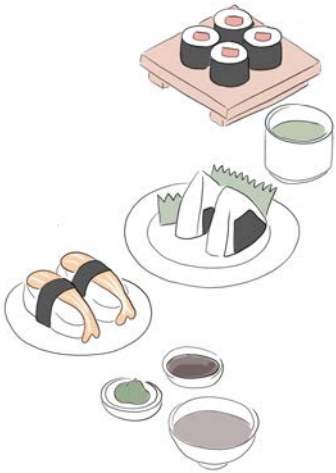
In Perù?

Sì mangia Giapponese

L'intenzione dell'autore è quella di permetterci di creare menu che includano colori e sapori, dice. Un pasto nikkei promette di essere bilanciato e la cosa più bella è che propone anche gran parte delle sue ricette casalinghe.

Di certo non è un libro per tutti ma per chi ama sicuramente il genere -giapponese su tutto- etnico. Per una persona sempre ricca di entusiasmo, di larghe vedute e che non ha paura di avventurarsi a comprare nuovi ingredienti. Un foodie appassionato lo vorrà ma anche chi ha voglia di riscoprire altre letture del miso e di tantissimi cereali che definire buonissimi è dir poco.





La Libreria

di Iaia

I waffle vegani

nella versione Arcobaleno, simbolo di speranza e luce

200 ml di latte vegetale
160 gr di farina 0
1 cucchiaino e mezzo di lievito
60 ml di olio vegetale
sale e pepe

Lavora tutti gli ingredienti insieme. Olia per bene la macchinetta dei waffle e versa un generoso contenuto. Controlla dopo 4-5 minuti, dipende dalla potenza dell'elettrodomestico, e gira. Per ottenere questo effetto ho usato i colori in gel della Decora che mantengono il colore e non alterano il sapore. Sono i miei preferiti da sempre.

No, non vengono bene se fai la pastella con tutti gli ingredienti e cuoci in padella come con i pancake. Occorre la macchinetta e la trovi a un prezzo molto conveniente ovunque, pure su Amazon.

La più buona di tutte

La torta al cioccolato vegana che ti lascerà senza parole

Voglia di Cioccolato

una base eccezionale

275 grammi di farina, una bustina di lievito, 140 ml di olio di girasole, 230 grammi di zucchero (io ne metto 120 grammi circa ma con 230 viene ancora più gustosa e morbida), 40 grammi di cacao amaro in polvere, 350 ml di acqua tiepida.
Lavori prima i secchi e poi unisci i liquidi.
A 180 per 30-35 minuti ed è fatta.

Pomodori secchi
come quelli di nonna

I pomodori perfetti per essere essiccati sono i San Marzano, i datterini e i ciliegini. Si possono essiccare in diversi modi: al sole, al forno e nell'essiccatore.
Disponili su una gratella, cospargili di sale ed esponili al sole coprendoli con un tessuto forato morbido, simile alla zanziera e in vendita in molti ferramenti anche per altri utilizzi (nonna faceva così per allontanare gli insetti). Una volta essiccati lavali con una soluzione composta da aceto e acqua e lasciali asciugare nuovamente al sole. Puoi usarli come preferisci o metterli sottolio in vasetti sterilizzati coprendo per bene con l'olio extra vergine d'olive e se ti piace degli spicchi d'aglio.

Puoi essiccarli al forno disponendoli su di una gratella e lasciandoli cuocere, dopo aver messo del sale sopra, per 4-6 ore a 100 gradi.
Puoi anche fare a temperatura inferiore e tempo maggire.
Al forno tenderanno sempre a restare molto morbidi e non si "seccheranno" mai come al sole o nell'essiccatore.

Con l'essiccatore a temperature molto basse, intorno ai 50, occorrono diverse ore se non addirittura due o tre giorni, calcolando circa 8 ore al dì.
Vengono però perfetti, proprio come sotto il sole: pomodori secchi

Conviene comprare
l'essiccatore?

Comprare l'essiccatore è utile perché puoi fare in casa i diversi tipi di frutta per comporre gustosissimi muesli fatti in casa.
Con le mele puoi fare delle chips sane e gustose da sgranocchiare. Albicocche, fragole, mele, ananas, more, fichi, lamponi, ciliegie, prugne, pere, banane, arance, limoni, frutti di bosco e more.
Per accorciare i tempi di solito la frutta che vuoi essiccare/disidratare viene immersa in acqua e limone.

I mondi di Ombretta

Tutto quello che riguarda Ombretta -io la chiamo Ombrella perché mi ripara dalla pioggia- mi riporta al mondo di Miyazaki. A ben pensarci una delle prime immagini di lei è un Totoro di neve a Rocco di Papa, dove vive, e il castello errante di Howl a Torino, dove ci siamo incontrate per la prima volta.
Le tre parche hanno tessuto fittamente le fila della nostra storia. Sembra quasi che lo abbiano fatto in altre vite e universi.
Una ripetizione che ci fra rincontrare sempre. E per sempre.
Ombretta e i suoi mondi tratteggiati con linee cupe, intense e profonde racconta storie di Candyman, Pupille e Ombromini.
Tratteggia volti, strappa cuori e ha un tratto riconoscibile come i grandi artisti.

Solo che lei non sa di esserlo, o meglio non vuole ammetterlo. Il fatto che lo sia è talmente evidente che proprio si fa fatica. Anche per le teste dure come lei.
Peste, Panko e Pastina sono le ancelle gattose che accompagnano le sue ore tratteggiate in mezzo ai boschi incantati; più quelli che porta dentro. In realtà i veri nomi sono quelle di vecchie Signore nobili vittoriane. Come tutto quello che la riguarda però è avvolto da piccoli misteri ed è anche questo che la rende imperscrutabile, meravigliosa e speciale.
Ombretta, con mio grande onore, ha consegnato a me molte chiavi per aprire, scardinare ed entrare i suoi mondi e questi li posso annoverare tra i regali più belli della mia vita.
Abbiamo costruito ricordi tra quattro mura, attraversando fuochi ardenti di dolore conditi da rumorose risate. Basta una serata sul divano sotto il plaid per ricordarsi cosa sia davvero importante ed è una di quelle certezze che ti fa sentire fortunata. Che ti fa sentire importante.
Scrivere di lei, posando le chiavi, è impossibile.
Di certo non conoscerla sarebbe perdere la grande opportunità di conoscere una stravagante e indimenticabile Nobildonna dell'ottocento che tra ricami, storie, scritture e disegni ti prende per mano per catapultarti in mondi che mai avresti creduto potessero esistere.

CERCALA SU
INSTAGRAM:
OMBRETTA.BLASUCCI

Ombretta Blasucci

una grande Artista

La Disegnoterapia

Copia e Colora

Quando ho mostrato su instagram uno dei miei fogli pieni di variazioni e ripetizioni di cactus si è scatenata una curiosità imprevista ed è nata senza neanche rendermene conto la Disegnoterapia. Ho preparato dei fogli da far colorare e ri-disegnare ottenendo un incredibile seguito.
Da anni sostengo il potere calmante che il disegno ha sulle persone; ben prima degli album da colorare e dalla moda dilagante degli ultimi tempi. Disegno da sempre. Mamma e papà raccontano di me con un quaderno e dei colori in mano in ogni momento della vita.
Negli anni, sempre inconsciamente, mi sono resa conto di aver "inizialmente costretto" a disegnare tutti i miei amici e le persone che amo. Ho sempre influenzato questo aspetto. Non me ne sono mai accorta finché non me lo hanno fatto notare.
Con sorpresa ho scoperto che molte persone di mia conoscenza abbiano cominciato proprio in relazione a me.
Durante un week end centinaia di messaggi mi hanno riempito il cuore di gioia. Molte ragazze avevano comprato taccuini, penne e colori, Altre ancora avevano rispolverato il vecchio portacolori e si erano organizzate con fogli e il necessario.
Ho deciso di introdurre la Disegnoterapia qui sul Mag-azine con la volontà di essere puntuale e di organizzare veri e propri book da ripetere e colorare ogni mese.
La Disegnoterapia è meditazione. Ha un potere calmante e gratificante.

Falli senza una particolare precisione proprio come me. Divertiti rilassati e pian piano impara le forme.

"Cosa mi serve?"

Un album, un moleskine, un quaderno con le pagine bianche o fogli per la stampante. Non hai bisogno di chissà quale attrezzatura per cominciare. Pian piano tutto il resto verrà da sé. Per adesso recupera in casa quello che trovo o acquista giusto il minimo. Bastano dei fogli o un album, qualche matita con punta diversa per capire la tipologia che ti piace di più e fa per te, una gomma, un temperamatite e dei colori a matita, a spirito, pennarello o quello che hai e preferisci. Non fissarti nell'attrezzatura. Non pensare agli impedimenti e ostacoli. Basta davvero pochissimo per cominciare. Fissarsi sui dettagli e le inezie ti fa perdere di vista l'obiettivo.
A noi, interessa, l'obiettivo ed è: rilassarci, metterci alla prova, creare, meditare e scoprire un mondo incredibile, pieno di colori dove abitare quando il buio tende a fagocitarci.

Riscoprirsi. Guarirsi. E sognare

Maghetta vestita da Strawberry Shortcake insieme al gattino Custard; un personaggio anni 80 carinissimo. Te lo ricordi?

Una Pupilla speciale vestita come iaia piccola (sì sì proprio io). Un omaggio speciale che mi ha fatto Ombretta. Il mio vestitino era rosso a palline bianche.

Sandro Siviero

Una Rockstar che suona, fotografa, scrive, corre e stupisce

Sandro Siviero, conosciutissimo sul web con un nick che gli calza a pennello: Big Ideas. E Sandro ha sempre delle idee grandi. Una tra le infinite? (co)Fondare RUNLOVERS, la comunità di running più divertente e bella d'Italia. Sì, è proprio lui. Ha fatto alzare centinaia di migliaia di persone dal divano e le ha fatte correre.

Leader dalla nascita Sandro è uno stakanovista che scrive, fotografa e corre lungo tutto lo Stivale. Come le vere Rockstar suona nel tempo libero e compone. Uno dei suoi grandi amori è la bicicletta. Si perde nelle regioni di Mordor, come ama definirle, ma in realtà vive in una parte verdissima dell'incredibile Veneto.

Geniale, divertente e meticoloso coesiste con un caleidoscopio di virtù, passioni e talenti. Sandro incredibilmente non è solo questo. Maniacalmente riservato tiene tantissimo alla sua privacy, che mai ha fatto trapelare in rete dove lavora influenzando il benessere e la salute da ormai quindici anni.

Di Sandro conosco tutte le sfumature del caleidoscopio perché è il mio migliore amico. Quello che sogni da sempre e per sempre. Tutti i miei colori non sarebbero capaci di disegnarlo.

RUNLOVERS
BIG_IDEAS

Il ricordo più bello legato a un piatto.

Sicuramente il "pasticcio", ovvero le lasagne alla bolognese di nonna Adele. Quello per me era - ed è tuttora - il cibo delle grandi occasioni, quando tutta la famiglia si riuniva per fare festa e nonna gongolava perché ne mangiavo una, due, tre fette, fino a quasi esploderne. E, come per tutte le nonne, la regola del "mangia ché devi diventare grande" era una filosofia di vita e letteralmente gongolava quando vedeva noi nipoti seguirla pedissequamente.
Molti dei miei ricordi culinari sono legati a mia nonna. Una donna d'altri tempi, che ha conosciuto la fame e che amava il cibo in ogni sua forma. Con lei facevo le frittelle e le "chiacchiere" (che qui in Veneto si chiamano galàni) a Carnevale, con lei impastavo e andavo in bicicletta al mercato per comprare gli ingredienti - puntualmente contrattando sul prezzo con la dedizione degna di un suk (o suq, scrivilo come vuoi).
Grazie a lei ho scoperto i cibi della tradizione veneta e la passione per gli insaccati, in un tripudio di sapori forti e porzioni pantagrueliche

Il primo sapore che ricordi in bocca

Sono sincero: pur concentrandomi non riesco a ricorda con precisione il "primo" sapore. Ma forse, in questi casi, bisogna lasciare andare l'istinto e quindi ti dico il riso con il pomodoro fresco. La ricetta è semplicissima: fai bollire il riso, scotti dei pomodori maturi nell'acqua per togliere la pelle e i semi, scoli il riso e aggiungi pomodori, olio e grana. Se ci pensi sono proprio i sapori più semplici quelli che si fissano nella nostra memoria.

La cosa che cucini più spesso

La pasta, senza dubbio. È la cosa che preferisco, anche nelle sue forme più facili. Carbonara, aglio/olio/peperoncino, amatriciana, scegli quella che preferisci perché a me vanno tutte bene.

La cosa che mangi più spesso

Facendo sport e cercando il più possibile di bilanciarmi, il piatto che mangio più spesso sono le insalatone. Innanzitutto per motivi pratici: dentro puoi equilibrare tutti i nutrienti in modo facile e veloce. E poi posso metterci dentro proteine vegetali, elementi saporiti e freschi. Ecco, probabilmente la "freschezza" è la sensazione che preferisco nel cibo. Per farti un esempio, la mozzarella di bufala con delle foglioline di menta sbriciolate sopra è una delle cose che preferisco.
Lo so che sto parlando poco di sapori ma mi conosci: spesso e volentieri vedo il cibo più come nutrimento che come "rito". Il che non significa che non mi piacciano i buoni sapori, che non sia una buona forchetta o che non apprezzi una carbonara "come dio comanda", semplicemente allenandomi ho imparato l'importanza dell'equilibrio e l'effetto che può avere la giusta alimentazione su mente e corpo.

Tre cose a cui non potresti mai rinunciare

Ahhhhhhhhhh, mi metti decisamente in difficoltà. La pizza e la carbonara, di sicuro.
Poi il terzo elemento varia durante le stagioni. Ora che siamo in primavera inoltrata, sicuramente la frutta. Tutta.
Avevo pensato di dire il porridge ma - lo sappiamo entrambi - sarebbe stato solo per prenderti un po' in giro. ;)

Big

di nome e di fatto

Tre cose a cui rinunci molto volentieri

Il porridge! Ahahahahahahahah, no - tranquilla - anche in questo caso scherzo.
Sicuramente al primo posto metto l'alcol. Non bevo e non ho mai bevuto alcolici quindi forse non è nemmeno una rinuncia. Nonostante sia veneto e qui il vino sia una sorta di religione regionale, non ne sento il bisogno o la mancanza. Anzi.
Poi anch'io, come tutti, ho i cibi che mi piacciono meno. Carote e finocchi crudi, per esempio, non sono certo tra i miei ingredienti preferiti.
Siamo arrivati a tre? Sì, dai. Anche perché non saprei davvero cosa dire in più. Sto ancora pensando alla carbonara di prima. ;)

Abbina tre piatti che ami a tre canzoni

Se mi avessi chiesto la soluzione per la pace in Medio Oriente, sarebbe stato più facile risponderti ma faccio del mio meglio.
Sono appassionato di musica, la ascolto e la suono praticamente da sempre e non è affatto semplice individuare solamente tre piatti e tre canzoni, soprattutto perché ogni canzone è legata a un ricordo preciso. Vado in ordine sparso, ok?

Californication (Red Hot Chili Peppers) + colazione all'americana. La colazione all'americana con uova strapazzate e salmone affumicato al posto del bacon è una delle cose che preferisco. Esattamente come la musica dei RHCP. E, se ci pensi, quest'influenza "marina", la contaminazione del mare in una cosa già così buona la rende perfetta,

Space Oddity (David Bowie) + burger vegani con molto curry. A questo piatto è legato un ricordo. Ero a New York per un evento in cui servivano dei buonissimi burger vegani di cui ricordo ancora il sapore e stavo ascoltando proprio Space Oddity. Erano molto raffinati con una punta di curry ad aumentarne il carattere, una poesia semplice che aveva moltissime chiavi di lettura. Esattamente come la canzone che avevo nelle orecchie.

Stay (faraway, so close) (U2) + crostata di frutta. Ho tenuto la dolcezza per ultima. La crostata di frutta è il dolce che, da sempre, mia mamma prepara per il mio compleanno. Forse perché è il più semplice oppure perché la frutta a maggio ha la parte della protagonista, non lo so. Ma questa sua semplicità mi ricorda moltissimo Stay: un'apoteosi di bellezza.

Fare *il cappuccino* in casa

Sicuramente durante il lockdown una delle cose che è mancata di più, insieme al pane e il cornetto al bar, è stato il cappuccino. Seppur in molti siano attrezzati per fare un buon cappuccino -ho notato sulle storie di instagram- non sanno che prepararlo in casa non è poi così difficile e che non sempre occorrono le fruste elettriche, elettrodomestici specifici e aggeggi vari. Inoltre, puoi pure concederti il piccolo, ma sacrosanto, lusso di disegnarci sopra; senza i particolari cerchi di plastica con le diverse forme che vendono ovunque e online.

La tecnica del barattolo

Prendi un barattolo con coperchio ben lavato e pulito. Metti dentro il latte -sia freddo che caldo (intendo tiepido)- e chiudi il barattolo. Agitalo per almeno 30 secondi con molta forza e poi versa in una tazza. Aggiungi il caffè. E se vuoi una spolverata di cacao amaro in polvere o cannella. Sostanzialmente agitando il latte di ottiene sempre la consistenza schiumosa e quindi puoi provare anche con una semplice bottiglia, anche di plastica.

Con il frullatore a immersione

Un altro modo efficace per creare la schiuma è quella di usare il frullatore a immersione. In assenza anche con il classico frullatore a lame potenti. Basta montare solo un terzo per ottenere un ottimo cappuccino.

Il frustino da cappuccino

L'aggeggino economico che si trova ovunque -su amazon e ikea i modelli più usati- crea una schiuma deliziosa; anche con le bevande vegetali che generalmente montano meno (soia, avena e mandorla montano di più). Nel caso delle bevande vegetali è meglio montare solo un terzo. Versare e riscaldare quindi i due terzi e poi aggiungere la parte schiumosa.

Il Cappuccinatore elettrico e manuale

Confesso di averlo comprato ormai anni fa e non me ne sono mai pentita. Ce ne sono diversi online a prezzi abbordabilissimi. Creano una schiuma oggettivamente imparagonabile a quella del barattolo o del frustino classico. Si possono scegliere diverse temperature e "schiumature" e onestamente tra tutti è il metodo che preferisco.

C'è poi il classico cappuccinatore manuale classico che funziona una meraviglia e che, diciamolo, da decenni in silenzio e tanto clamore fa il suo lavoro in modo eccelso.

E per i disegni?

Facilissimo! Come ho fatto il coniglio? In pochissimi secondi ho ritagliato la forma di un coniglio su un pezzetto di carta da forno (potresti farlo pure su un tovagliolo di carta o scottex) e poi con il cacao amaro -messo nello spargizucchero/setacciatore- ho riempito. Con il colino viene male. Sempre meglio lo spargizucchero.

Un piccolo lusso

TAZZE E TEIERE AL POSTO DEI VASI

Il Terrazzaggio

Riempire tazze sbeccate, usare le teiere per piccoli rampicanti, infilare il basilico come da tradizione nelle teste di mondo e servire cactus in teiere con piattini spaiati. Chiamare Kokoro la pianta della zia, Arrietty quella piccola come la signora Minù e Ron la piantina che fa i fiorellini rossi. Proprio vicino a Hermione.
Ricostruire angoli di pace dove respirare e sognare.
Creare un piccolo bosco incantato nel tuo minuscolo balcone o ampio terrazzo. Ricavarsi un angolo o anche più per ossigenare e immergersi in un luogo senza tempo. Conosci i vasi delle fate? Sembra che la notte vengano a dormire e trovare ristoro.

THE LOCAL BAKERY
Finest
GRAINS & HONEY. 91k.Ave.Co.Ltd
KEEP
growing

Come scovare le cose più belle per la casa online?

Nel prossimo numero ti confiderò qualche mio segreto

Le nonne sono il sapere e lo scrigno dei ricordi e sapori.

Lei è Angela Argelia

IL PROSSIMO NUMERO

L'ingredientedel
mese di Giugno?

MAG-AZINE

INFO@MAGHETTA.IT

DIRETTORE CREATIVO:
GRAZIA GIULIA GUARDO

PRIMO NUMERO

COPIA GRATUITA

Foto, testi, illustrazioni, impaginazione appartengono all'autrice Grazia Giulia Guardo e ne è vietata la riproduzione in ogni forma.

Tutti i Diritti di proprietà letteraria e artistica sono riservati.

In questo numero non sono presenti sponsorizzazioni, inserzioni e alcun tipo di pubblicità. Non vi sono prodotti a fini commerciali.

Ringrazio Sandro Siviero perché tutto questo non sarebbe stato possibile senza di lui.

Ringrazio Giulia, Ombretta, Martina e Laura per non avermi fatto sentire sola.

Ringrazio la Mamma perché è sempre la mia magica mamma.

E Papà, perché faccio tutto per lui.

www.maghetta.it

MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Grazia Giulia Guardo

Interamente realizzato -foto, testi, illustrazioni,
grafica, impaginazione- da Grazia Giulia Guardo