MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Numero 3 - Luglio 2020

Più di 100 PAGINE e 40 RICETTE

TERZO NUMERO

LA GRANITA DI LIMONE

I PRIMI PIATTI SICILIANI

SPECIALE BEVANDE

L'INGREDIENTE DEL MESE

Le Melanzane

PROFUMI DI SICILIA

Uno speciale da gustare

SOMMARIO

Luglio 2020

INGREDIENTE DEL MESE

MELANZANE

Il timballo del Gattopardo 6
La Norma 8
Le barchette 10
La Parmigiana 16
Paccheri con feta e melanzane 18
Le melanzane di Nanda 20
Speciale pasta 22
Polpette di finocchietto 28
Cous Cous 30
Pasta con i Ricci 32

LA PASSIONE DEL MESE

I PRIMI PIATTI

Ca Muddica e o Pisttacchiu 34
I Gamberetti di Nanda 36
Friselle 38
Triaca 40

VOGLIA DI DOLCE

BEVANDE GHIACCIATE

Il Gelo 42
Disegnoterapia 46
Ghiaccioli 48
Torta Vegan Fragole 50
Tiramisù al pistacchio 52
Chiffon Zenzero e limone 54
La Granita 56
Latte d'Avena 58
Speciale Bevande 60

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

PROFUMI DI SICILIA

TRA RICORDI E SAPORI

Cheesecake Cannolo 70
Cannolo scomposto 72
I segreti della cucina cinese 75
L'angolo di RunLovers 76
Le colazioni 80
Indispensabili in cucina 88
Jungle Home 94
Le Ricette illustrate 100

LE RICETTE ILLUSTRATE

SU INSTAGRAM

Iaia Guardo

Tornano, come ogni Estate, le mie fumettoricette-schede e grafiche a tema food.
Ricette facili, veloci e gustose perfette per L'Estate che puoi conservare e salvare.

LUGLIO COL BENE CHE TI VOGLIO

Direttore Creativo: Grazia Giulia Guardo

"Luglio col bene che ti voglio, vedrai non finirà. Luglio mi ha fatto una promessa l'amore porterà. Anche tu in riva al mare tempo fa -amore amore- mi dicevi Luglio ci porterà fortuna e poi non ti ho vista più". Sembra un po' la cronaca di una morte annunciata, come i flirt estivi sotto l'ombrellone. La stessa sensazione che proviamo un po' tutti già da mesi. Sarà un Luglio tanto diverso a cui si dovrà volere bene, per non soccombere tra le difficoltà e il malcontento generale. Sicuramente un'Estate, che anche volendo, nessuno di noi dimenticherà.

A Luglio, come all'Estate, non ho mai voluto particolarmente bene, ti confesso. Quell'idea di Sapore di Mare è carina soltanto in Tv. Abito a pochi passi dal mare e ho tatuato un pesce sulla caviglia. Le onde sono la mia ragione di vita ma ho sempre vissuto il rapporto con l'acqua in modo molto riservato, sin da piccola. Non amo stare a stretto contatto con gli altri, giocare a racchettoni, lasciarmi cullare dall'azzurro chiacchierando a riva e neanche socializzare con il vicino di stuoia. Sono sempre la solita antipatica, lo so. Il mare per me è stretta solitudine o condivisione con chi amo e ho molta confidenza. Non prendendo sole poi - e non per le rughe ma perché vampiro nell'anima since 1980- ti autoescludi da diversi meccanismi. E "non lo prendo" significa che non sto neanche sotto l'ombrellone. Ho avuto la fortuna di vivere il mare dalla barca. Isolarsi in mezzo a un'isola galleggiante con chi scegli è un privilegio e una grande opportunità che devo a mio papà; oltre che sportivo e maratoneta il mio Turi era appassionato di immersioni. Ha girato il mondo immergendosi e mi piace immaginare che tra corse sulle nuvole sia anche lì a cercare ancora di fotografare murene a Portopalo o ammirare gli squali nella barriera corallina al ritorno delle Maldive. In barca si creano delle dinamiche totalmente diverse che in spiaggia. Non occorre un panfilo di venti metri e basta pure una semplice barchetta.

Mangi mentre il mare ti culla. Ti addormenti mummificata sotto dieci asciugamani. Lavi le pesche nel mare, metti la maschera per guardare i ricci e ti immergi ancora più giù in cerca di piccoli tesori come fossi ancora un Goonies. A Luglio e all'Estate in realtà ho voluto molto bene sebbene in alcuni frangenti.

Alla domanda "non ti piace andare a mare?! Ma è pazzesco!" in realtà dovrei specificare e raccontare tutto questo. Che io il mare lo amo più di tutto, ma sono gelosa. E non so condividerlo. Voglio abitarlo dalla mia casetta galleggiante e vivere lì. Scrutando pure l'arrivo di Ariel, perché non si sa mai.

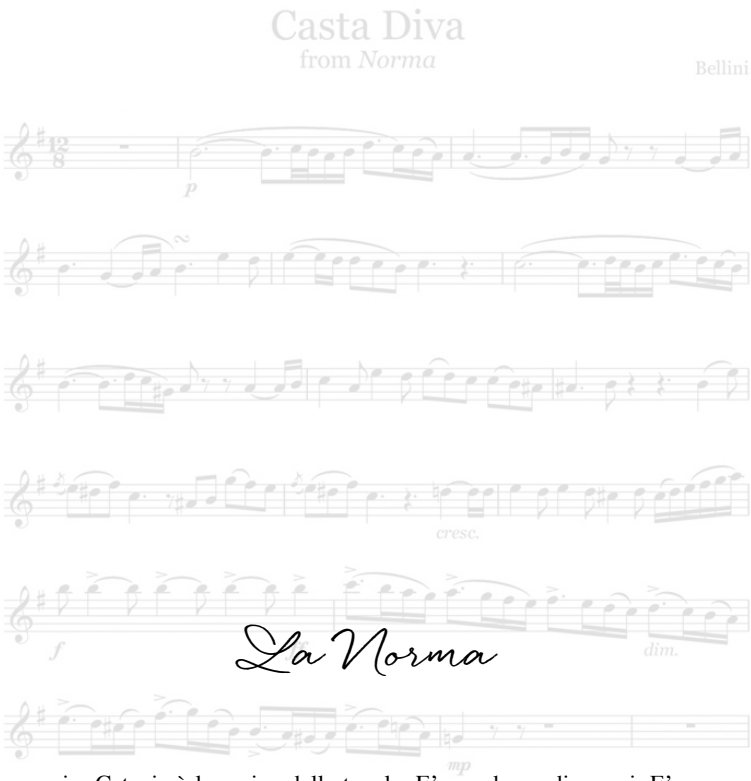
Il re: Il Timballo

Il Timballo è uno dei piatti più importanti della tradizione siciliana. Con il riso, la pasta e soprattutto gli anelletti, tipici di moltissime preparazioni. Puoi gustarlo in infinite varianti. Sicuramente il più famoso, neanche a dirlo, è quello servito nella famosissima cena descritta magistralmente da Guido Tomasi di Lampedusa nel Gattopardo.

Il Timballo accosta il dolce e il salato. L'involucro è composto da frolla con un pizzico di cannella. All'interno c'è una crema pasticciera con un po' di cannella che abbraccia tutti gli ingredienti. Quali? Ci sono delle piccole polpettine grandi come un'oliva, il ragù a base di vitello con piccoli pezzetti di salsiccia, che deve cuocere a parte per sgrassare un po', funghi secchi, prosciutto cotto, frattaglie e piselli. In passato si usava della pasta secca ma ci sono diverse filosofie.
Il tutto viene tenuto insieme da uovo e tartufo nero senza dimenticare il legame profondo alla crema pasticciera. Non vi è una ricetta ufficiale che riprende quella del 1860 descritta da Tomasi di Lampedusa ma diverse versioni che ci somigliano moltissimo. Si deve impastare la frolla e lasciarla riposare in frigo per un'ora. Preparare le polpettine con del vitello e un po' di prosciutto cotto. C'è chi mette anche del maiale, sotto forma di salsiccia cotta a parte.
Molti indicano il pollo migliore del vitello in questa preparazione ma anche qui sono diverse scuole di pensiero. Si lessano i maccheroni o il tipo di pasta che hai scelto e condisci con del ragù cotto a parte, le polpette e tanto formaggio. La base di frolla deve essere ricoperta dalla pasta abbracciata alla carne e le polpette, poi ancora tartufo e uovo e infine, prima di ricoprire con ulteriore frolla la crema pasticceria.

Si cuoce in forno per il tempo che basta. È la storia dell'abbondanza e di un ballo indimenticabile servito in forchetta.

Nel tempo il timballo siciliano si è un po' alleggerito, per quanto possa far sorridere questo aggettivo. Si tratta comunque di un piatto ricchissimo che viene ancora oggi servito nei periodi di grande festa e nelle occasioni speciali. La frolla ha lasciato spazio a una brisèe. Le polpettine con il prosciutto cotto sono scomparse per dare spazio a un "semplice" ragù, le uova sono rimaste ma la crema pasticceria e il tartufo no.



La Norma

La Norma qui a Catania è la regina della tavola. E' una danza di sapori. E' come se fosse l'Etna con il nero della melanzana fritta ai bordi. Il rosso della lava. La neve della ricotta. Quando tagli le melanzane inizia il preludio e poi parte "Casta Diva" con la voce della Callas. Al minuto e trenta sei già con i brividi mentre la salsa scoppietta come lava e pretende che tu sia pronto ad arrotolare i lapilli del fuoco e gli intrecci degli spaghetti che disegnano note come su uno spartito. Sono gesti semplici e complicati come la vita stessa. Melodie imprevedibili che devi obbligarti ad ascoltare e dolci passaggi capaci di incantarti come sirene su scogli in alto mare. Per fare una Norma di inenarrabile bontà occorrono delle melanzane di stagione -qui in Sicilia usiamo quelle che si chiamano "di seta"- che è meglio mettere sotto sale con un peso affinché perdano la loro "acqua amara". Devono essere fritte in abbondantissimo olio bollente, senza mai aggiungerlo in cottura. L'olio deve mantenere la temperatura. È un passaggio fondamentale per rendere le melanzane perfette, croccanti, non pesanti e impregnate di un retrogusto amaro. La salsa di pomodoro, meglio se di ciliegino, deve essere profumata al basilico e dolce. È fondamentale scegliere un pomodorino delicato e dolce di natura; aggiungere lo zucchero non è previsto, ecco. La ricotta salata deve essere grattugiata sul momento e cadere come neve quando è già tutto sul piatto. Non si deve mescolare insieme alla pasta. La norma generalmente va fatta con un tipo di pasta che a Catania si chiamano "casarecce". È una pasta fatta in casa molto corposa, rugosa e di carattere. Che siano maccheroncini o spaghetti. Che sia avvolta come un involtino o dentro una barchetta la Norma rimane sempre una melodia indimenticabile.

Le barchette di Melanzane

Basta incidere le melanzane e poggiarle su carta da forno. Un giro di olio extra vergine d'oliva e sale. In forno a 180 per 20 minuti e nel frattempo hai messo su la salsa di pachino profumata al basilico fresco. Niente zucchero, ti prego. Se la salsa è di pachino non occorrerà e l'acidità sarà solo un triste ricordo. Prepara a parte dei cubetti di melanzana e friggili. Le melanzane, non devo dirtelo io, prima di essere trattate devi metterle sotto un peso dentro uno scolapasta con del sale grosso in modo che fuoriesca l'acqua amara. Friggile e asciugale. Prepara la pasta e uniscila con la salsa e i dadini di melanzane fritte. Gira per bene e metti delle belle forchettate sulle barchette. Se desideri servire più tardi il primo piatto lascia la cottura della pasta incompleta.

Chiudi con tanta e abbondante ricotta salata e qualche foglia di basilico. Una girata di olio extra vergine d'oliva a crudo. Se lo passi nel forno ricorda di non mettere mai e in nessun caso la ricotta salata prima. Deve essere tritata freschissima al momento di servire.

Con gnocchi

mascarpone e salmone

Taglia le melanzane a metà e scava il centro. Metti da parte la polpa e conservarla per farne delle polpette o per qualsiasi utilizzo tu voglia.
Poggia le melanzane su carta da forno e fai un giro di olio extra vergine d'oliva e sale. Inforna a 180 per 15-20 minuti ma dipende dalla grandezza e dal forno, chiaramente. Cuocile per bene. Basteranno al massimo 30 minuti.
Prepara gli gnocchi *(tirali fuori per tempo e non stracuocerli)* e tieni da parte un po' d'acqua di cottura. Lavora il mascarpone con la forchetta e aggiungendo l'acqua di cottura fin quando risulterà una crema -non troppo liquida- morbidissima. Aggiungi al mascarpone la granella di pistacchio *(se non li hai frulla dei pistacchi)*. Quanta ne vuoi secondo il tuo gusto. – Scola gli gnocchi e versali nella crema di mascarpone e pistacchio.
Versa gli gnocchi sulle melanzane e aggiungi i pezzetti di salmone affumicato.
Cospargi ancora un po' con polvere di pistacchio *(pistacchio tritato)* e servi. – Puoi ripassare in forno se vuoi. Giusto qualche minuto con il grill.

Con ceci

e formaggio

Tagli le melanzane a metà e scavi un po' e poi le metti su carta da forno con girata di olio extra vergine d'oliva a 180 per 15-20 minuti. Le tiri fuori dal forno e aggiungi un formaggio a tua scelta mischiato a un po' di mascarpone (se vuoi perché va benissimo solo del formaggio cremoso). Devono essere formaggi molto morbidi e cremosi. In una padella fai saltare in olio extra vergine d'oliva dei ceci già lessi e li insaporisci con le spezie. Una volta cotti li poggi sopra il formaggio e inforni nuovamente per altri dieci minuti ma anche quindici.

Con cous cous

speziato

Dopo aver tagliato la melanzana a metà scavo e tengo da parte la polpa che utilizzo per altro. Poi la poggio sulla teglia e giro con un po' di olio extra vergine d'oliva. A 180 per 15-20 minuti ma dipende dal forno la lascio cuocere e nel frattempo preparo il cous cous. Metto su il bollitore e verso la quantità di cous cous nel recipiente di legno che uso sempre. Aggiungo le spezie, il sale e l'olio. Sì, lo metto prima. Verso l'acqua pian pianino e lascio che il cous cous si idrati. Non seguo già da anni le istruzioni ed esattamente da quando una Signora Marocchina mi ha spiegato bene come preparare il Cous Cous. Assaggio e se non c'è bisogno più di acqua aspetto semplicemente che raffreddi un po' per sgranarlo con le mani. Ma il più delle volte non occorre (grazie all'olio). Mi piace aggiungere un po' di salsa di Pomodorini di Pachino profumata al basilico. Aggiungo il cous cous nell'incavo della melanzana e rimetto in forno per qualche minuto giusto il tempo che la melanzana e il cous cous si abbraccino forte. Puoi metterci le olive e i capperi. Puoi fare il cous cous speziato aggiungendo pezzi di carne, tofu o pesce. È davvero un'ottima base per infinite variazioni.

Dopo aver tagliato a fette le melanzane e averle messe sotto sale con un peso affinché perdano l'amaro, lavale e asciugale per bene. Passa le melanzane nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggi in abbondante olio. Puoi fare anche le cotolette imbottite: passa la prima fetta di melanzane nell'uovo e poi nel pangrattato. Poggia sopra del formaggio e se vuoi anche del prosciutto. Poggia sopra un'altra fetta impanata e pressa con forza.
Poi friggi in olio bollente e aggiusta di sale.

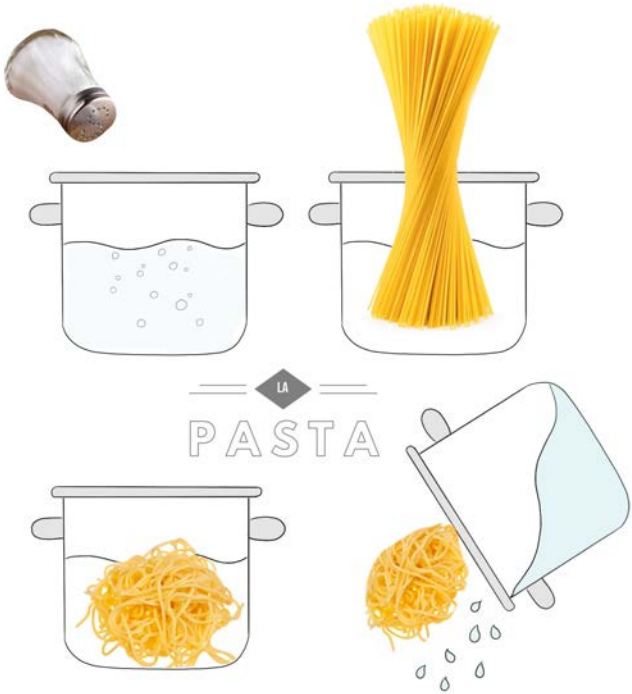
Cutuletti

di Mulinciana

La parmigiana, che mistero! Alcuni credono che sia siciliana, altri campani. Nessuna guerra geografica per carità! La Parmigiana è di tutti e poco importa. Parmigiana di melanzana, melanzane alla parmigiana o semplicemente parmigiana poco importa. È una delizia e piace nella stragrande maggioranza delle volte a tutti. A Catania si mettono le uova sode, il caciocavallo o la provola e pure la mortadella. Alcuni mettono il prosciutto cotto mentre altri sempre e solo rigorosamente mortadella; meglio se tagliata un po' alta.

Friggi le melanzane in olio bollente prestando attenzione alla temperatura. È fondamentale che la temperatura sia costante per non appesantirle. Prepara nel frattempo una salsa di pomodoro fresco profumata al basilico e delle uova sode. Asciuga molto bene le melanzane e quando hai tutti gli ingredienti pronti alterna strati di melanzana e salsa mettendo uova, mortadella, parmigiano grattugiato sul momento e provola o caciocavallo. Puoi usare della semplice mozzarella, come fanno in molti, avendo cura di asciugarla. Alcuni chiudono la parmigiana mettendo del parmigiano grattugiato mischiato a uovo in modo che venga una sorta di patina superiore croccante. Nella mia famiglia si preferisce chiudere con del semplice parmigiano grattugiato sul momento.

La parmigiana



Melanzane e Feta

Taglia le melanzane a quadretti e friggile in olio bollente. Mettile da parte asciugandole. Sbriciola la feta. Cuoci i paccheri e condisci con le melanzane, la feta e qualche fogliolina di menta.

Taglia le melanzane a metà e incidile disegnando un reticolato fino a quasi toccare la buccia (ma senza inciderla). Aggiungi un filino d'olio extra vergine d'oliva.
- trita del pane, con prezzemolo e parmigiano (o pecorino) grattugiato. Aggiungi un generoso filo d'olio extra vergine. Non devi letteralmente bagnare il ripieno ma un pochino umidirlo, sì. - metti il ripieno di mollica sulle melanzane e cerca di farlo entrare tra le fessure più in fondo possibile. - inforna a 170 per 50 minuti circa. Dipende dalla tipologia di melanzane quindi controlla durante la cottura senza problemi.
Si formerà una crosticina di pane deliziosa e saporita.

Le melanzana
di Mamma

A pasta co niuru

La pasta col nero

Il segreto della pasta co niuru (nero) di siccia
(seppia) è il concentrato di pomodoro ma non lo dire a nessuno. Te lo dico come fa mamma quando si avvicina e ti sussurra le cose. Il concentrato di pomodoro. Non la salsa, mi raccomando. E te lo ripeto come la mamma che quasi diventi pazza perché vorresti urlare "ho capito!"
Ma è nella ripetizione fastidiosa che si crea la tradizione. La raccomandazione snervante e continua che ti inculca concetti e segreti.
Il concentrato di pomodoro. Se non hai quello: inutile parlare di pasta con il nero. E se vuoi usare barattoli già pronti, inutile pure. Il santo pescivendolo di fiducia ti deve dare la sacca o al massimo romperla lui e metterla in un bicchierino, altrimenti niente.
La pasta con il nero viene ripudiata da un punto di vista visivo. Il nero nel cibo spaventa, angoscia e intimorisce. Chissà perché. Il gusto è idilliaco. La paura di sporcarsi i denti, i vestiti e la bocca scomparirà alla prima cucchiaiata.
Si deve soffriggere pochissima cipolla e l'importante è che sia tagliata in modo microscopico a dir poco. Mettere le seppie perché se ci sono i pezzettini piccoli è ancor più buona e sfumare con del vino bianco. Vai di segreto: concentrato di pomodoro poco pochissimo e giri. Poi metti da parte e prepari la pasta. Unisci tutto e il nero alla fine. Anche il risotto, come ti ho detto fino allo sfinimento, viene buonissimo con il brodo di pesce. E se ci metti sopra un po' di pomodorino e pure una grattatina di ricotta salata fai il Risotto Etna che stupirà amici, parenti e pure un po' te.
Ogni volta, te lo assicuro.

La pasta con il nero è per i coraggiosi. Per chi non ha paura di mangiarla liberamente senza tanti complimenti e paturnie. Io, conoscendomi, a prescindere dal fatto che non fa parte della mia alimentazione avrei problemi a mangiarla. Perché sì, mi preoccuperei del sorriso. Amavo -anche- di papà il suo dolce fregarsene e arrotolare e parlare e pure ridere. Del resto: se stai mangiando la pasta con il nero è ovvio che il tuo sorriso sia nero, no?
Come avessi affondato il sorriso nella lava e nel buio. E i denti come stelle che si intravedono scintillanti.
La pasta con il nero è questo per me. Il sorriso di mio papà. Una notte piena di stelle. Papà aveva una bocca bellissima. Come il cielo pieno di luce, del resto.
Mai buio.

La pasta Etna

La Pasta Etna: pennette al nero di seppia come lava, ricotta salata come neve, pomodorini come lava. In realtà è molto in voga la versione risotto, ovvero il riso con il nero di seppia e poi pomodorini e ricotta; alcune versioni lo vedono con della salsa freschissima. Se ti capita però tra le mani un pacco di pasta al nero di seppia, come è successo a me, puoi sempre pensare di portare in tavolo un piatto tanto semplice quanto fantasioso e sfizioso. Questo tipo di pasta in realtà non lo compro mai ma me lo ritrovo ogni volta nei cesti di Natale. Considerato questo inizio d'anno burrascoso e l'impossibilità di fare la spesa normalmente per la prima volta, forse davvero, i regali gastronomici del passato Natale sono stati davvero dei piccoli salvavita. Questa pasta ne è un esempio. Incredibile come le cose, spesso boicottate, diventino una gran sorpresa inaspettatamente.

Le polpette
di finocchietto selvatico

"Estorcere" le quantità a mamma, come a nonna, è impresa ardua. Non c'è una ricetta che sia una ad avere una grammatura non dico precisa in modo maniacale ma quanto meno orientativa. Niente da fare. Una volta dipende dalla qualità dell'ingrediente, l'altra da come è stato tagliato il formaggio e così via. U Finocchi rizzu, ovvero il finocchietto riccio selvatico, che si trova nelle campagne a bordo strada e che generalmente appartiene al territorio siculo è un ingrediente perfetto per fare delle polpette da sogno. Le polpette di finocchietto selvatico sono indimenticabili e chiunque le provi ne rimane estasiato.

Ingredienti per 4 persone: 500 g di finocchio selvatico, 200 g di farina, 4 uova, Olio d'oliva per friggere, poca acqua, sale, pecorino siculo.

Cous Cous freddo

con il pesce

Ho imparato da una cuoca marocchina all'Hafa Cafè di Torino quando ho presentato il mio libro con Mondadori in una bellissima giornata indimenticabile che il cous cous non necessita di bollitura. Si aggiunge l'acqua calda pian piano e un filo di olio extra vergine d'oliva. Si lascia gonfiare coprendolo con l'acqua solo un po'. Vien fuori perfetto. E da allora faccio sempre così. Ho imparato poi che una volta freddo ci si deve oliare leggermente le mani e si deve sgranare pazientemente passandoselo tra le mani fin quando nessun "assembramento" (parola di routine ormai) di cous cous, avvenga. Una volta sgranato lo spezio con curcuma, curry, zenzero, paprica dolce e sale. Aggiungo verdure tagliate: carote, sedano, zucchine e peperoni (tutto crudo), e ancora funghi, gamberetti, cozze, polpo, calamari e quello che mi ispira di più. Un piatto unico incredibilmente gustoso e facile che si può declinare in infinite varianti. Il mio preferito in versione veg? Te lo dico subito: sedano, carote, pomodori, olive nere, funghi champignon e cipolla rossa di Tropea; tutto tagliato talmente piccolo ma talmente piccolo che si deve avere difficoltà a capire cosa sia ogni singolo pezzetto.

Mamma indicava quella boa che galleggiava sul mare e mi diceva: “È lì papà”. E io, indicando, ripetevo “papà”. Era una boa arancione a forma di zucca con su scritto in grassetto nero Mares. Non importava se giocassi con la sabbia, nuotassi, leggessi o disegnassi come sempre sotto l’ombrellone perché alzavo gli occhi e controllavo ripetendomi “è lì, papà”. Quando si allontanava la boa ero triste perché capivo perfettamente che avrei dovuto attendere ancora un bel po’. Papà era il mio compagno d’acqua preferito. Con lui potevo fare i tuffi dalle spalle, essere spinta in alto e fare il motoscafo: ovvero mi aggrappavo al suo collo e lui mi trasportava facendo il suono del motoscafo. BufBufBufBufBuf. Sembra quasi di sentirlo ancora e sì. Fa proprio così il motoscafo.

Quando la boa si avvicinava velocissimamente mi dirigevo a riva per accoglierlo festante. Non gli davo neanche il tempo di sistemarsi che ero già lì aggrappata e fastidiosamente sbaciucchiosa. Ammirata -e innamorata non c’è bisogno di specificarlo- guardavo il bottino: la rete con i ricci, un pesce grande, il polpo che mi faceva paura e qualche volta le murene. Sapevo di non dover toccare nulla “attenta Amore mio che ti pungi” però me lo diceva lo stesso.
Quando vedo i ricci la mia testa e il mio cuore sono su quella riva.
C’è quella boa.

E pure quel nodo alla gola che blocca tutto perché è così lontana che non posso vederla, la boa. Però poi strizzo gli occhi bene bene bene bene e dico. “Ah. È lì”.

Pasta con i ricci

I ricci devi pulirli benissimo e accuratamente, ricavare la polpa e togliere la parte nera. C’è chi aggiunge pochissima salsa di pomodoro, ma deve essere proprio una nota impercettibile. Passi in padella con olio extra vergine d’oliva la polpa del ricci e questa piccola nota di pachino. Poi condisci gli spaghetti. Mamma li fa senza aglio e prezzemolo per sentire ancora di più i ricci, ma tu fai come preferisci.

Uova di pesce spada e muddica con l'odore della scorza di limone. Ed è subito odore di Portopalo e ricordi.
A muddica, che è il pangrattato, va tostata in padella fino a quando diventa scura. E solo dopo ci si aggiunge un filo di olio extra vergine d'oliva. La semplice pasta ca muddica è già buonissima così ma se ci metti delle uova di pesce spada o della bottarga e una girata di scorza grattugiata fresca di limone è proprio poesia.

A pasta ca muddica e il Pistacchio

Il pesto di pistacchi come quello genovese di basilico va molto a gusto ma generalmente faccio che per ogni 200 grammi di pistacchio sgusciato aggiungo circa 90 ml di olio extra vergine d'oliva. 120 ml circa di acqua, sale e un cucchiaio di parmigiano reggiano. Non metto l'aglio perché copre troppo ma si potrebbe senza problema. Si possono aggiungere anche quattro foglioline di basilico e una manciata di pinoli o mandorle. Assaggi così puoi decidere se aggiungere o meno qualcosa. È facile e buonissimo. Molti lo allungano quando condiscono la pasta con un po' di panna per non farlo risultare troppo corposo ma secondo il mio modesto parere è meglio senza. Sopra la pasta metto sempre i granelli di pistacchio per dare croccantezza e anche un pochino di scorza di limone grattugiata per la freschezza.

L'insalata di Gamberetti

Nanda, Fernanda sì, la mia mamma. Sbollenta i gamberetti poco pochissimo in acqua bollente e poi aggiunge pachino, cipolla rossa di Tropea. È calabrese e la cipolla rossa di Tropea la mette ovunque. Sedano tagliato a dadini piccolissimi. Il segreto? Aggiungere pochissimo aceto all'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe. L'aceto deve essere bianco e davvero poco.
Giusto un tocco. A chiudere un po' di succo di limone ma senza esagerare.
I gamberetti devono essere quelli freschi belli grandi (altrimenti vai di gamberoni!), che ti confondi pure e non sai se siano in realtà gamberoni. Semplice e d'effetto è tra le ricette estive che più ho visto portare in tavola

Da tenere in Dispensa

Uh! La fresella, frisella. Quando ero piccola inorridivo vedendo mamma tuffarla sotto l'acqua prima di condirla. Gridavo "noooo! la mia non voglio bagnarla!!". Si deve fare un giro velocissimo sotto l'acqua giusto per ammorbidirla pochissimo ma mi ostino a mangiarla così: dura, croccantissima. Il dramma è che se non l'ammorbidisci tutto il condimento cade. Neanche la possibilità che qualcosa rimanga sopra, come nella versione bagnata. Ma mi piace così. Mi piace con la valeriana, i datterini, le olive e il mais oppure semplicemente in versione bruschetta con il pomodoro soltanto tagliato piccolissimo e un abbondante giro di olio extra vergine d'oliva e sale grosso macinato sul momento. Tenere sempre in dispensa due pacchi è un'ottima idea; che arrivino parenti all'ultimo minuto o si abbia voglia di un aperitivo sfizioso. O ancora una cena a base di questa bontà con diversi abbinamenti

La triaca sono i fagioli; quelli disegnati come da una china 0.5 impazzita alternata a una 0.8 color rosa su sfondo bianco.
Non è Estate senza la triaca.
Ogni fagiolo ha un ricordo, una storia e un'emozione e scovarli nel baccello e prendersene cura uno a uno diventa terapeutico.
Come si fa la pasta?
Battuto sedano, cipolla e carota e patate tagliate piccole piccole piccole. Ho detto piccole? Poi i pomodorini datterini, acqua quanto basta e la triaca. Sbucciata sul momento. Aggiungi la pasta al momento opportuno, ovvero quando i fagioli sono praticamente cotti. Meglio i ditali o pasta corta.
Ogni fagiolo mi riporta nell' orto di nonna, avvolto dalle vite. Con le galline in fondo, il forno a pietra vicino al pozzo che dovevi salire tre scalini sgangherati. A zucchina logna cresceva poco distante e i grappoli d'uva solo se alzavi gli occhi. Sulla tua testa. Come stelle, solo più succose. E afferrabili.

A Triaca

al Limone

Le ricette sono indicative per sei persone:

un litro di acqua
la scorza di due limoni
il succo di 4 limoni di Sicilia belli grandi
220 grammi di zucchero (dipende dal sapore dei limoni ma nel caso aumenta un po')
90 grammi di amido di mais
Lava per bene i limoni (biologici) e gratta la scorza di due e metti da parte. Ricava il succo dei limoni. In una pentola metti acqua, succo di limone, scorza e setaccia l'amido aggiungendolo. Aggiungi lo zucchero e porta a ebollizione mescolando continuamente con la frusta da pasticcere affinché non si formino i grumi. Raggiunga l'ebollizione spegni e lascia raffreddare un po' prima di versare nelle forme che hai scelto. Una volta freddato il tutto metti in frigo per almeno sei ore.

alla Cannella

Lascia in infusione 200 grammi di stecche di cannella in 2 litri di acqua. Il giorno dopo filtra con un colino a trame strette e porta a bollore.
Lascia riposare per 24 ore. Trascorso il tempo controlla la quantità dell'acqua perché potrebbe essere diminuita e calcola che per due litri di acqua occorrono 200 grammi di amido e 750 grammi di zucchero (io ne metto sempre meno perché non mi piace troppo zuccherato).
In una pentola metti l'infuso di cannella con lo zucchero e amido e a fuoco basso porta a bollore continuando a mescolare. Una volta addensato il gelo lascia intiepidire e metti nelle formine. Servi questo gelo dopo almeno 4-5 ore in frigo.
Meglio servito freddissimo con delle scaglie di cioccolato fondente, se vuoi.

al Caffè

Lascia in infusione 200 grammi di stecche di cannella in 2 litri di acqua. Il giorno dopo filtra con un colino a trame strette e porta a bollore.
Lascia riposare per 24 ore. Trascorso il tempo controlla la quantità dell'acqua perché potrebbe essere diminuita e calcola che per due litri di acqua occorrono 200 grammi di amido e 750 grammi di zucchero (io ne metto sempre meno perché non mi piace troppo zuccherato).
In una pentola metti l'infuso di cannella con lo zucchero e amido e a fuoco basso porta a bollore continuando a mescolare. Una volta addensato il gelo lascia intiepidire e metti nelle formine. Servi questo gelo dopo almeno 4-5 ore in frigo.
Meglio servito freddissimo con delle scaglie di cioccolato fondente, se vuoi.

La Leggenda

Alla Kalsa, antico quartiere della città di Palermo, viveva una bellissima fanciulla che trascorreva gran parte delle sue giornate in casa per dedicarsi alle piante, curate e rigogliose, del suo balcone.
Vi dedicava molto tempo e ne era fiera. Le signore del vicinato non potevano non ammirarne l'incredibile bellezza. Un giorno un giovane moro, molto bello e prestante, passando proprio sotto il balcone della fanciulla rimase incantato. Ed anche lei, mentre era intenta ad annaffiare le foglie e i fiori. I due si innamorano perdutamente a prima vista.
Il moro dichiarò il suo amore e i due vennero travolti da un'incedibile passione.

Un giorno il moro salutò la fanciulla spiegandole che doveva far ritorno nelle terre in Oriente, perché ad attenderlo aveva una moglie e dei figli.
Dapprima incredula e poi infuriata aspettò la notte per tagliarli la testa e ucciderlo.

E così fece. Attese la notte, gli tagliò la testa e ne fece un vaso dove piantò una pianta di basilico. Mise questa testa, ormai vaso, sul balcone in bella vista in modo che tutti sapessero cosa poteva succedere a chiunque si sarebbe presa gioco di lei.

Ancora oggi sui balconi siciliani si possono ammirare diverse varietà di Teste di Moro, che spesso vengono chiamate proprio per via della leggenda "teste di turco" ed è anche questo il motivo perché molte teste maschili siano nere; dovute alla provenienza dell'uomo presente nella leggenda.

Non mi ha mai abbandonato la “passione ghiacciolini”. Li faccio da sempre e per sempre. Le mie prime forme erano della tupperware, quando inizi anni 2000 hai l’amica che per racimolare i primi soldini diventa rappresentante e tu la sostieni e incoraggi. Erano blu e sorprendentemente li ho ancora. Adesso se ne trovano di tutti i colori e forme ovunque. Dall’Ikea ad amazon sino ad arrivare ai casalinghi di ogni genere e sorta. Un prezzo ridicolo quello delle forme per ghiaccioli per un risultato incredibile. Ti rinfreschi con delle sane bontà senza accumulare tutti gli zuccheri dannosi per la salute. Mi piacciono da impazzire quelli a base di frutta frullata e le piante aromatiche. Per non parlare poi di quelli più cremosi con yogurt, frutta e miele. Puoi usare lo sciroppo di riso, dattero o anche il succo d’agave. Ci sono tantissimi dolcificanti naturali incredibili e la stevia, se ti piace quel retrogusto di liquirizia. Largo sfogo alla fantasia!

Fare ghiaccioli in casa

c’è qualcosa di più bello ?

Fragole, Banane e vaniglia

Vegana

Una torta molto umida ma buonissima. Tantissima frutta e poca farina.

Stampo 22 cm
Ingredienti:
300 grammi di banane mature,
80 ml di “latte” vegetale,
170 grammi di zucchero di canna
180 grammi di farina 00
4 cucchiai di olio di girasole
vaniglia o cannella
una bustina di lievito
E fragole da mettere sopra

Lavora tutti gli ingredienti; prima secchi e poi liquidi.

Versa su una teglia oliata e infarinata. Taglia le fragole e mettile su tutta la superficie. Inforna a 180 per 50 minuti.

Tiramisù al pistacchio

500 grammi di mascarpone
500 ml di panna da montare
6 tuorli
120 grammi di zucchero
200 grammi di pistacchio ridotto in polvere
(aggiungi o diminuisci secondo il tuo gusto)
Savoiardi
Vaniglia

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.
Aggiungi verso la fine due cucchiai di polvere di pistacchio. 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 quello che preferisci ma trovo il latte di mandorla sia un connubio perfetto. Non necessariamente zuccherato, anzi meglio se sugar free.
Procedi adesso alla preparazione classica del tiramisù: Strato di crema sotto, strato di savoiardi inzuppati e ancora crema. Due strati è perfetto ma se vuoi osare vai di tre perché la crema ti basterà. Alla fine chiudi spolverando con polvere di pistacchio e se ti piace frutta fresca come mirtilli, fragole o lamponi che secondo me si sposano benissimo.

Sostituisco la panna con gli albumi. Nel caso volessi farlo più leggero e non adoperare la panna monta a neve fermissima gli albumi e procedo nello stesso identico modo. La crema risulterà meno soffice ma ugualmente buona. Conserva in frigo almeno 6 ore prima di servire. E ti prego assicurati della freschezza delle uova.

Limone e Zenzero
Simil Chiffon Cake

Stampo da 24-26 cm indifferentemente
300 grammi di farina 00
290 grammi di zucchero
6 uova
130 grammi di olio di semi di girasole
180 grammi di latte tiepido
una bustina di lievito per dolci
una bustina di cremor tartaro
2 cucchiaini di zenzero in polvere (se non ti piace il sapore dello zenzero mettine uno solo). Io metto anche un pezzetto di radice fresca grattugiata. Dona un tocco di freschezza in più.
due bucce di limone grattugiato
un pizzico di sale

Monta gli albumi a neve fermissima con il cremor tartaro. Io monto quasi a metà gli albumi e poi vado di cremor tartaro ma puoi farlo anche contemporaneamente. Nella planetaria lavora tuorli, zucchero, scorza e poi olio. Aggiungi quindi il latte tiepido e la vaniglia. Infine la farina setacciata con il lievito. Lavora per bene per un po' di minuti. Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungi gli albumi con la spatola con movimenti dal basso verso l'alto. Imburra e infarina per bene la teglia e inforna a 150 già caldo per 70 minuti circa. Controlla con lo stecchino. Se vien fuori asciutto tira fuori e e lascia raffreddare prima di servire.

Papà chiamava lapis la matita. Si rifiutava di chiamarla matita. Era lapis. Stessa cosa per lumia. Mai chiamato limone. Era lumia. Ti confesso che adesso anche a me piace dire lapis, lumia.
Amo la lumia da quando sono piccola e la mangio da sempre, in qualsiasi stagione, con il sale e talvolta con il bicarbonato; prendi una fetta di limone e ci metti il sale, poi subito dopo del bicarbonato. Altro che caramella frizzarella!
Esplode in bocca con mille sapori e ricordi. Una bontà assoluta che mi concedo spessissimo tanto quanto la limonata. Mi ha sempre fatto sorridere la moda dell'acqua tiepida con il limone esplosa sul web un po' di anni fa. Qui in Sicilia lo si fa da sempre. Che sia acqua e limone o vera e propria limonata. Per non parlare del selz al limone con il sale, vera e propria tradizione di rara bellezza nei chioschi che riempiono la città. Non c'è niente che un selz al limone e sale non possa far passare. E neanche che il limone non possa curare. E poi come dice nonna Angela "disinfetta!". Un po' come l'aglio, no?
Una delle cose più preziose che ho sono i miei alberi di limoni. E uno dei gesti più antichi, familiari e importanti è quello di allungare la mano e prendere un limone. Lo faccio troppo poco spesso e devo rimediare. La granita di limone, preferita di papà e della nonna, è in assoluto la prima granita. Quella da cui devi partire qualora tu volessi fare un viaggio d'assaggio all'insegna della vera granita siciliana. E quella più buona dei mondi io l'ho mangiata sempre e solo al Caffè Sicilia di Noto. Se mi leggi da un po' sai che un pezzo del mio cuore è rimasto lì tra le ampolle del lampadario e il barocco strabiliante di uno dei paesi più belli e stupefacenti.
Il Caffè Sicilia, che sono felice di sapere anche su Netflix nella nuova serie del mio amato Chef's Table, è una perla rara. La granita non viene mischiata ad altri gusti e servita in piccole ciotoline bianche. Ma non disperare perché ce ne sono di diversa grandezza (l'insalatiera no, ahimè. Ma dovrebbero prenderla in considerazione).
Nel tris degustazione non puoi farti mancare quella all' arancia rossa, che ti lascerà basito per bontà. Non è così facile trovare una granita all' arancia, per quanto assurdo possa sembrarti. Un'occasione irripetibile.
E Portopalo? Vuoi non mangiare una granita al limone davanti l'Isola di Capopassero?
Io me la tatuerei una lumia. Insieme a un lapis. Perché in queste due parole c'è parte dei miei mondi. E poi.
Quanto è bello il suono lumia? Sembra musica. E luce.

La granita

Ingredienti: acqua, succo di limone e zucchero. Orientativamente (ma dipende dal gusto dei limoni e poi regolarsi di conseguenza): 500 ml di acqua, 250 ml di succo di limone, 200 grammi di zucchero semolato bianco. Spremi i limoni e ricavane il succo. Grattugia la buccia e metti da parte. Metti l'acqua e lo zucchero in un pentolino e fai sciogliere lo zucchero a fuoco basso. Ottenuto lo sciroppo di zucchero lascia raffreddare e aggiungi il succo di limone. Gira per bene con la frusta e metti in freezer per 45 minuti, Trascorso il tempo rompi il cristalli di ghiaccio in superfici e riponi per altri 30/45 minuti e rompi nuovamente i cristalli di ghiaccio. Devi continuare in questo modo fin quando girando per bene non hai ottenuto una consistenza cremosa e bianca.

Il latte d'avena fatto in casa

200 grammi di avena
1 litro di acqua
dolcificante che preferisci

Metti in ammollo l'avena per 24 ore in un recipiente coperto da pellicola e lascia in un luogo fresco e asciutto (se fa troppo caldo conserva in frigo).
Non devi cambiare l'acqua. Non devi girare.
Trascorso il tempo gira l'avena. Frulla tutto. Filtra con un colino o con una garza ottenendo così il latte di avena. Lo "scarto" è perfetto per delle polpette vegetali e non solo o per arricchire l'impasto del pane.

Il tè nero ghiacciato con limone

Il sandwich con formaggio e cetriolo

Sono astemia. Non bevo nulla di alcolico -no neanche la birra, no neanche lo champagne al compleanno, no neanche un goccio di vino, no proprio nulla di nulla- e non mi piace l'odore. Casa mia però rimane molto fornita per amici e parenti. Il Nipptorinese, che mi sta accanto da quindici anni, è un appassionato. Beve pochissimo e solo nelle occasioni ma ci tiene molto ad avere una cantina di vini forniti, birre particolari e chicche introvabili. Insomma alle cose serie da bere ci pensa lui. Alle cose leggere, divertenti, colorate e fresche ci penso io. Tutte a base di verdura, frutta, tè, tisane, infusi, centrifugati ed estratti. Sono un'appassionata di questo genere di bevande. Perché non esiste l'equivalente del sommelier per questa tipologia analcolica?
Che ne so. Un Noalcoolier? Lo possiamo chiamare così? Non mi piace. Coniamolo insieme a facciamo partire un contest! Il mondo credo ne abbia davvero bisogno. Insomma, io sono quella che butta dentro come nel cilindro del mago -solo che non c'è un coniglio ma lame potentissime di frullatore- e tiro fuori bicchieri colorati; ma senza ombrellini e cannucce ormai, che dobbiamo preservare l'ambiente. Nulla ci vieta però di comprare cannucce di plastica o acciaio. Per gli ombrellini forse è un po' più complicato ma staremo a vedere. Lavando per bene lo stuzzicadenti magari è pure riutilizzabile! Tanto è solo decorativo. Anyway, come si usa dire adesso per sembrare giovani, oggi si parla di bevande (ma dai!)

Quella che non può mai mancare è il tè freddo. Lasciamo perdere quello confezionato che troviamo in commercio. Non è tè è solo acqua sporcata di zucchero e tre aromi naturali, tonnellate di teina per eccitarti e farti credere che tu lo abbia bevuto e bon. Fare il tè è un'operazione semplice e rilassante. Che tu sia fan sfegatato/a nel nero, bianco, verde non importa. Che tu abbia la tachicardia come me e debba ovviare per quello deteinato non importa neanche. Il tè freddo va fatto a casa e va aromatizzato con frutti e fette di limone. Avendo anche i fiori di gelsomino si potrebbe fare un infuso e regalare quel tocco così glamour che fa la differenza.

Il tè freddo da fare in casa va inteso come "allungato". E allungato di molto con l'acqua. Non ti salti in mente di bere tre bicchieroni di quelli alti fatti di tè non allungato perché i battiti potrebbero arrivare a 200 in un pochissimo tempo. Fai il tè, lo allunghi di almeno un doppio con l'acqua e se puoi evitare lo zucchero sarebbe ancora meglio. Lasciando in infusione pezzi di frutta e poi filtrando si dolcifica e aromatizza naturalmente. Altrimenti puoi ovviare per la stevia o qualsiasi dolcificante tu preferisca: lo sciroppo d'agave, lo sciroppo di riso, lo sciroppo di dattero o semplicemente del miele. In quel caso lo metti quando è caldo e lo lasci raffreddare.

Menta e Limone

Ah la limonata! Come si sopravvive senza? Mi piace in tutti i modi. Con l'acqua naturale e frizzante. Con tanto limone e poco limone, non importa. La limonata con un pizzico di sale e anche un pizzico di bicarbonato. Con la scorza dentro grattugiata o con le fette in infusione.
No. Proprio senza limonata non so stare. La tengo in frigo. Mi piace pure calda d'Inverno. In questo periodo però preparo tante bottiglie piene di fette in infusione, limonata e foglie di menta. Già dopo due ore quella menta ti esplode in bocca. Servila ghiacciata così. Altro che mojto!

Il succo di Anguria

Se passi a setaccio con lo schiacciapatate l'anguria ricavi solo il succo. Il nettare delizioso di questo frutto straordinario. E in un sol colpo elimini anche i semini. La polpa puoi ripassarla due volte, perché uscirà ancora e ancora acqua. Puoi allungare se il gusto ti sembra troppo forte o lasciarlo così naturale. Metti in freezer per 20 minuti. Servi ghiacciato. A me piace aggiungerci a volte anche un po' di succo di limone. Ne basta davvero poco per regalarti una nota di incredibile bontà.

Dalgona coffee

la Food Obsession 2020
Il cappuccino coreano capovolto

La nuova food obsession? Dalgona Coffe. Con il caffè, come nella versione originale, il matcha, il cioccolato e pure il Golden Milk. Si fa in tutti i luoghi, social di ogni nazionalità e se ne parla pure tanto. Il caffè coreano che ha conquistato tutti. Il caffè coreano, il cappuccino capovolto, il dalgona e basta. Puoi chiamarlo come vuoi ma quello che a me sinceramente non smette di ricordare è: la cremina della nonna. Sai quella che si fa con la prima goccia del caffè bollente che esce dalla moka e poi ci si butta dentro lo zucchero e si gira gira gira gira ("arrimina", in siciliano) fino a quando -magia!- nasce la crema. Quando non c'erano le macchinette, le cialde ma solo la dolcezza di nonna, lo zucchero e la caffetteria vecchia con il manico tutto squagliato dal calore. Sostanzialmente è quella. Una cremina da mettere sopra. Nella versione originale si mette sopra il latte, di qualsiasi tipo tu voglia. Si tratta di egual parti di caffè solubile, zucchero e acqua calda. Poi puoi montare a mano con la frusta da pasticciere oppure con lo sbattitore elettrico. Io onestamente ho provato in tanti modi ma con :

Due cucchiai di caffè solubile, tre cucchiai di zucchero e quattro di acqua calda monta ancor meglio che con due soltanto di acqua.
Devi lavorarlo molto. Parti piano e poi velocemente fino a quando monta e il colore diventa molto più chiaro quasi nocciola. Diventa talmente fermo che non scende giù quando lo andrai a sovrapporre sul latte freddo. Se ce l'hai qualche chicco di caffè per decorare sarebbe perfetto.

E allora anche tu già vittima del Dalgona o ancora devi provare?

Con il caffè solubile e lo zucchero

Tolgo il nocciolo dalle ciliegie
così poi le surgelo e posso farci frullati deliziosi

Sapevi che...

alcune varietà di tulipani sono commestibili?
I fiori eduli nei frullati e nelle bevande: chic e buonissimi!

E tanto ghiaccio
una banana, quattro fragole, latte di mandorla

Il latte freddo con l'orzo, il matcha con il latte di mandorle, il centrifugato di pomodoro e fragole e l'estratto di zenzero con il limone. Il succo d'anguria con le fragole, il frullato del melone cantalupo con l'ananas e ancora il frullato di ananas con limone e un pizzico di sale. Il frullato di ciliegia e l'estratto ghiacciato di mela con la cannella. Il latte di mandorla con la cannella o il caffè senza dimenticare un gocci di menta. E ancora la menta in infusione, l'acqua aromatizzata alle fragole e basilico senza dimenticare la radice di zenzero con l'arancia a pezzi. Infusi a base di frutta essiccata e semi, semi ovunque. Il latte di anacardi fatto in casa, come quello di mandorle e pure quello d'avena. Le bevande sono assolute protagoniste del periodo. Non sono solo dissetanti e rinfrescanti ma anche un nutrimento importante. Puoi creare delle vere e proprie colazioni o merende usando yogurt, greco o vegetale, latte e bevande vegetali. Puoi frullare la frutta secca, aggiungere semi di ogni tipo e sorta e frutta. Puoi congelare la frutta a pezzi e metterla nel freezer per averla sempre a portata di mano sbucciata e pulita. Puoi creare granite, gelati e qualsiasi meraviglia. Tutto naturale. Tutto sano. Tutto buono.

Tutto per la tua salute

Cheesecake Cannolo

Per la base:
350 grammi di cialde di cannoli
100 grammi di burro *(e sono già esagerati. Valuta bene al tatto perché le cialde sono già belle che fritte. Aggiungi il burro pian pianino e regolati. L'impasto deve essere sì umido ma non esageratamente)*
50 grammi di pistacchio tritato *(anche un po' di mandorle tostate leggermente salate ci starebbero bene)*

Per il ripieno:
500 grammi di ricotta di pecora freschissima
300 ml di panna leggermente montata *(con lo sbattitore elettrico. Non a neve. Giusto un minutino di giri di frusta)*
3 uova piuttosto grandi
50 grammi di canditi
50 grammi di fondente tagliato al coltello (detesto le gocce. Non dirmelo però ti prego)
230 grammi di zucchero semolato bianco
la scorza di un limone non trattato grattugiata per benino senza la parte bianca amara,
cioccolato fondente fuso per decorare, cialde per decorare, polvere di pistacchio per decorare.

Riduci in polvere le cialde di cannoli; sia con il mixer che chiusi in un sacchetto e colpiti da un matterello poco importa. Fai fondere il burro nel microonde o nel pentolino senza raggiungere la cottura. Versa in un recipiente la polvere delle cialde e mischiala al burro fuso. Aggiungi i pistacchi ridotti in polvere.
Metti il composto come base nella tortiera (22 centimetri sono perfetti anche per fare i laterali) imburrata e con il dorso del cucchiaio pressa per bene rendendo omogeneo tutto e risalendo lungo i bordi in modo che questa cheesecake risulti con le pareti laterali (coreografiche e pronte a raccogliere ancor meglio il delizioso ripieno).
Lavora la ricotta di pecora con lo zucchero aiutandoti con uno sbattitore elettrico fino a renderla crema. Aggiungi poi con l'aiuto di una spatola la panna semi montata con movimenti dall'alto verso il basso. Aggiungi le uova una alla volta fino a ottenere un composto liscio. Unisci infine i canditi e il fondente tagliato a scaglie con il coltello .
Versa il ripieno sulla base e inforna a 170 già caldo per 55 minuti circa finché la cheesecake non si sia completamente solidificata.
Quando la sforni non preoccuparti se all'apparenza risulta ancora molto molle. Deve solidificare. Devi farla raffreddare completamente senza muoverla troppo e poi metterla in frigo almeno quattro ore prima di toglierla dalla teglia a cerniera.
Servila e gioisci.

Il cannolo scomposto

Per sei persone circa:
350 grammi di ricotta di pecora
170 grammi di zucchero a velo
60 grammi di arancia candita
60 grammi di cioccolato fondente
a pezzettini piccolissimi
(simili alle gocce ma ti prego le gocce
no. A coltello, il fondente)
50 grammi di farina di pistacchio

La cucina cinese
senza segreti

Cucina Cinese senza segreti, ricette cinesi autentiche presentate con tecniche semplici, di Jeremy Pang della School of wok è un libro dal titolo lunghissimo, edito da Il Castello al prezzo di 22 euro.
Jeremy Pang nel 2009 ha dato vita alla School of Wok, l'unica scuola di cucina orientale e asiatica nel centro di Londra. Il suo talento unico nel creare lezioni accessibili e stimolanti lo ha portato rapidamente a essere riconosciuto nel mondo della gastronomia cinese moderna.
Suo padre era un ottimo cuoco ed è questo che ha ispirato Jeremy, che si nutre d'amore per il cibo. Il padre si è sempre rifiutato di insegnargli i suoi segreti ma insisteva molto sul fatto di guardarlo, sin da quando era piccino.
Lo interrogava anche spesso sul contenuto degli ingredienti all'interno di un piatto. Jeremy dice che questa palestra lo ha iniziato a un allenamento inconscio quotidiano, che l'ha portato poi in modo costante ad arrivare dove è oggi. E come dargli torto? Del resto come l'educazione anche la cultura alimentare dei propri genitori e l'imprinting sono fondamentali nella nostra esistenza. Jeremy non è nato in Cina ma a Londra e quindi è un binomio inscindibile di entrambe le culture. È felice di aver mantenuto le sue origini quanto di essere per metà inglese.
Se ne dice orgoglioso. Per questo motivo fonda la School of Wok dove insegna a cucinare piatti cinesi e lo fa fondamentalmente per un motivo. Inutile che ci giri intorno. Ti lascio le sue parole come è giusto che sia.

"Noi cinesi abbiamo un vero e proprio talento nel non raccontare la nostra cucina. È quasi come se, quando abbiamo iniziato a emigrare in tutto il mondo, sia nato un patto culturale: un accordo unanime che prevede di aprire i ristoranti, sì, ma senza mai svelare i segreti della cucina cinese. Può avere senso. Dopotutto, se cedessimo faremmo soltanto concorrenza ai nostri locali".

Trovo che Jeremy sia riuscito a sintetizzare anche uno dei pensieri capisaldi di Ken Hom, che anche nel suo volume spiega quanto sia assurdamente complesso annientare l'idea comune che tutti hanno della cucina cinese. Involtini primavera, pollo alle mandorle e riso alla cantonese. Un po' come la cucina giapponese con il sushi e perché no la cucina tedesca con patate e crauti e la Russia con il Borscht. Poi diciamocelo, nessuno me ne voglia, noi Italiani (e pure i cugini francesi) siamo troppo convinti. La cucina di tutto il mondo, soprattutto nell'ultimo decennio, sta cambiando in modo inequivocabile e inarrestabile. E direi che abbiamo molto da temere dopo decenni e decenni di presunta supremazia.
L'obiettivo che si pone Jeremy è quello di smitizzare quindi le vere tecniche della cucina cinese e soprattutto svelarci qualche segreto. Trovo che questo libro sia un incanto. Fatto bene e con spiegazioni importanti. Il capitolo sulla frittura, ad esempio. Con tanto di illustrazioni ti spiega le regole base che diciamolo non è che le conoscano tutti. La frittura è una cosa seria e mi è piaciuto moltissimo il fatto che lui abbia messo le cose in chiaro sin da subito: quando friggete non fate altro. Niente multitasking! L'ho trovata geniale nella sua semplicità. Mi piace il modo di comunicare. Sembra quasi davvero di essere a lezione con un professore simpatico, preciso e che ti mette in riga ma con un sorriso. Questa impressione mi è rimasta fino a fine libro e ogni volta che guardo questo volume sorrido. Il che la dice lunga sul mio stato psicologico, ma pure su quanto davvero io l'abbia apprezzato, perché sì. Sorrido ai libri che mi sono piaciuti io. Quando passo dalle librerie e loro mi fanno l'occhiolino.

Trovi i fondamentali della cucina cinese e vieni interrogato pure su "qual è la differenza tra mannaia e coltello nella cucina cinese?" (adesso so rispondere grazie a Jeremy), utensili, colini, bacchette per cucinare e vaporiere, come si affettano le verdure e le carni per la preparazione e la presentazione, cosa tenere in dispensa per far sì che si possa sempre preparare un ottimo piatto cinese, uno studio approfondito sui noodles, sale secchi e condimenti. E tantissimo, ma davvero tantissimo, altro ancora. Ci sono delle illustrazioni -fatte benissimo ed esaustive al massimo- che ti spiegano come fare i ravioli e gli involtini. Per i foodie appassionati della cucina orientale e cinese potrebbero risultare "cose ovvie" ma non è mica detto, sai? Trovo che ci sia una cura incredibile pagina dopo pagina. Uno studio e una ricerca degna di nota. Ho tantissimi libri di cucina orientale e soprattutto cinese e giapponese ma questo devo dire che è un sunto del sunto incredibile e sì.

Foto ravvicinate, invitanti ed essenziali. Piatti bellissimi. Perché, oh, io ho questo problema che guardo tantissimo i piatti adoperati e le stoviglie in genere (non parliamo poi della mia perversione per le posate e in particolar modo per cucchiai e teiere). Tutto ha un contrasto molto forte e netto e soprattutto molto freddo perché vira al blu. Non è tutto messo a fuoco e questo mi piace. Ci sono i piatti sporchi e anche vissuti. Ci sono i mestoli non intonsi e ricchi di delizie e poi ci sono quelle carte di giornali cinesi che. Se mi segui da un po' sono una delle cose che mi piace di più in assoluto. Ci sono i consigli, soprattutto per riguardo la cottura che potrebbe sembrare una cosa ovvia ma non lo è.

RUNLOVERS

Dal 2012 tengo una Rubrica su Runlovers, la comunità di Running più famosa e divertente di Italia. Vabbè se proprio vogliamo dirla tutta Forbes l'ha inserita tra le dieci comunità più importanti di Facebook, che hanno fatto un uso più innovativo del social network in Italia; così giusto per mettere da parte l'umiltà. Ci sono quasi trecento articoli e sono tutte praticamente ricette rivolte ai Runner ma non solo. Idee sane, veloci e divertenti -neanche a dirlo gustose- per chi ama mantenersi in forma, mangiare un po' di tutto senza ossessioni e lasciarsi andare, giustamente, con equilibrio e consapevolezza. Una delle prime ricette che ho pubblicato è stato proprio questo panino e oggi nell'angolo Runlovers voglio riproportelo perché piace sempre tantissimo. Come sai Mag-azine contiene preparazioni al 95% vegetariane e vegane ma in questo angolino troverai anche proteine animali, giusto perché gli estremismi -nonostante la mia filosofia di pensiero e alimentazione- non sono mai giusti. È nell'equilibrio sempre che sta la saggezza, no?

Panino di Timillia con Hamburger in salsa Worcester, senape di Digione, miele di manuka, zucchine al limone e maionese alla curcuma. Pronto? Partiamo!

Ho preparato un panino con il Grano di Tumminia a lievitazione lenta con semi di chia, semi di lino e semi di girasole; chiaramente si può utilizzare qualunque pane si preferisca. Meglio se di farina integrale in quanto non raffinata e più digeribile. Il Grano di Tumminia è prodotto nelle antiche macine a pietra nella zona del trapanese. Ha una lunghissima durata e si conserva morbido per giorni.

Carne tritata sul momento di vitello o manzo, Senape di Digione, Miele Manuka, Maionese, Salsa Worcester, Zucchine, Limone. Si può utilizzare qualsiasi tipo di miele. Il Miele di Manuka è un prodotto Neozelandese con un'altissima componente antibatterica e antinfiammatoria. È definito un germicida naturale; ma lasciando stare questo: è buonissimo, bon.

Per un Hamburger a persona si calcolano generalmente 100-120 grammi. In un recipiente raccogli la carne, un cucchiaino di senape e mezzo di Miele. Gira per bene aiutandoti con le mani. Aggiungi la salsa worcester (due/tre cucchiai basteranno). Forma un hamburger con le mani dando una forma quanto più tonda possibile (la carne può essere, naturalmente, insaporita anche diverse ore prima)

In una padella antiaderente o piastra versa un altro po' di salsa worcester quando è tutto ben rovente. Cuoci l'hamburger da ambo i lati fin quando non raggiunge il grado di cottura che preferisci. Se sei sicuro che la carne sia freschissima e che sia stata tritata sul momento puoi pure non preoccuparti eccessivamente se al suo interno rimane non troppo cotta.

In una piastra rovente scalda delle fette di zucchine avendo cura di non arrostirle troppo per non perdere l'effettivo nutrimento. Spruzzaci sopra qualche goccia di limone. Puoi cuocerle anche con delle fette di limone che se passerai sopra le zucchine come se le stessi accarezzando. Si insaporiranno ancora di più. Aggiusta di sale.

Nel mio caso ho sfornato il pane ancora caldo e l'ho inciso. Se non lo prepari in casa riscaldalo un po'. Taglia a metà il pane. Sulla superficie stendi un velo di senape. Poggia l'hamburger. Versa una generosa porzione di maionese. Chiudi con le zucchine. Se hai voglia di far risaltare ancora di più la nota dolce del miele raccogli in una ciotolina maionese, senape e miele e assaggia fin quando non avrai raggiunto a tuo gusto una cremina perfetta.

L'acqua aromatizzata e le colazioni

L'infusione deve durare 2 ore minimo e, a seconda della frutta e verdura adoperata, potrà essere conservata insieme, altrimenti filtrata. Sempre e solo in frigo.
La frutta e la verdura vanno lavate per bene. Non per modo di dire ma proprio: per bene; *a maggior ragione se non sono di natura biologica perché potrebbero contenere pesticidi che durante l'infusione finirebbero nell'acqua. Una cosa bella, ingerire pesticidi o frammenti, non è.*
La quantità della frutta è soggettiva; chiaramente più frutta e verdura uguale più gusto.
La frutta può essere filtrata ed eliminata o mangiata, ma perderà sapore durante l'infusione.

Quanto mi piace parlare di colazioni, dolci e salate, e difatti su RUNLOVERS ne ho preparate più di un centinaio. Sull'acqua aromatizzata credo sia stato detto tutto e anche di più. Non è più un segreto (FORTUNATAMENTE è scritto lampeggiante e con un font enorme) che non faccia dimagrire, che non sia detox e che non ti consenta di trasformare il tuo corpo in un angelo di Victoria's Secret in due giorni; anche perché diciamolo, chi crede ancora che gli angeli di Victoria's Secret non siano atlete seguite e guidate che con tanto sacrificio ottengono grandissimi risultati è ancora quei pochissimi anni luce indietro.

Sì, essere alte un metro e novanta e avere gli occhi da cerbiatta aiuta, ma la fortuna -come in tutto- incide in bassissima percentuale. Il resto è devozione, fatica e concentrazione. Fino a qualche anno fa la parola detox la utilizzavo anche io senza alcun problema. Aveva un senso. Un senso prima dell'avvento dei tè dimagranti, delle televendite su instagram affidate alle partecipanti di reality show che senza nessun tipo di preparazione scientifica consigliano come e quanto mangiare/bere per ottenere x risultati. Aveva tutto più senso perché era misurato e non esasperato come adesso. Se cercano di convincerti che un tè dimagrante possa farti perdere del peso, annullare la cellulite e solcare le passerelle con le ali di piume la notte di Capodanno mangiando pasti sostituitivi e barrette capirai senza tante difficoltà che l'argomento diventa PERICOLOSISSIMO.

L'acqua aromatizzata è semplicemente acqua aromatizzata. Un assioma. Acqua aromatizzata piacevolmente che ti consente - FORSE e sottolineo FORSE- di bere di più. E bere di più e per natura: detox. Anche se, ormai abolito il termine improprio adoperato per tutte le sciocchezze, userei semplicemente: purificante. Che il corpo venga purificato bevendo tanta acqua e che faccia bene è allo stesso tempo una frase attaccabile. Vedi? Come la metti, giri e rigiri: sbagli. La consapevolezza delle parole. L'uso stesso delle parole non può essere mai approssimativo. Perché bere tanto fa bene ma bere anche troppo può potenzialmente stare male.
"E allora cosa devo fare?"
Studiare. Credo che l'unica cosa da fare realmente sia studiare, informarsi (non dalle partecipanti ai reality show), chiedere al medico (unico guru che tutti dovremmo avere riguardo questi argomenti) e non esasperare concetti come il detox.
Per me l'acqua aromatizzata è un modo divertente, carino e saporito per bere più acqua perché faccio parte della fazione "un bicchiere al giorno sotto tortura". Non bevo molto e nessuna app me ne ricorderà. Nessuna amica mi minaccerà mai abbastanza e così via. Bevo pochissimo da sempre e trattengo facilmente i liquidi. Per me sarebbe fondamentale bere le giuste quantità che non si possono generalizzare ma che dipendono da individuo a individuo. Chi ti dice "bere un litro e mezzo di acqua al giorno fa bene" senza contestualizzare può potenzialmente partecipare a un reality show, mettiamola così.
Eppure l'unica soluzione per bere che ho trovato negli ultimi anni, soprattutto d'Estate quando la mia sete incredibilmente si azzera, è fare l'acqua aromatizzata. Sopratutto quella mirtilli e menta, fette di limone con zenzero e cetriolo con lime; sicuramente tra le mie preferite.

Prendi un avocado maturo e lo schiacci con una forchetta. Se non sai riconoscere un avocado maturo nessun problema. È maturo se toccandolo da fuori è molto morbido sia nella parte tonda che in quella più affusolata. Se non riesci ad "affondare" leggermente le dita sulla buccia, non è maturo. Per fare un ottimo avocado toast quindi schiaccia l'avocado -mezzo andrà bene- con una forchetta e condisci con poco succo di limone, sale e pepe. Tosta del pane e fai delle uova strapazzate. Spalma la crema di avocado sul pane e aggiungi la frittata sopra. Ecco il tuo avocado toast.

Avocado Toast

Le insalate di frutta sono perfette per i pasti ma anche per una colazione sfiziosa. A me piace tantissimo l'ananas condito con sale e pepe ma anche la pesca è incredibilmente buona. In Sicilia abbiamo una qualità di pesche strepitose che si chiama sbergie ma sono davvero tutte molto saporite e si prestano bene. Tagli a pezzi le pesche e le condisci con sale e pepe. Anche un filo d'olio extra vergine d'oliva e una spruzzata di limone, se vuoi. Abbinate a del crudo e un paio di gallette o pane tostato.

Pesche e Crudo

Pane tostato con un po' di formaggio spalmabile, fesa di tacchino e semi di canapa. Uno dei toast più buoni e cliccati che ho pubblicato su Runlovers. Sono infinite le declinazioni e le variazioni che puoi fare, soprattutto con i semi. Puoi alternare i semi diversi ogni giorno e avere un giusto apporto proteico e di carboidrati. La fetta di pane, sia in versione dolce che salata, rimane l'idea sempre più veloce e golosa no?

Tacchino e canapa

Al mattino in moltissimi preferiscono il salato. Non c'è nulla di cui stupirsi se alcuni mangiano il tacchino piuttosto che il salmone affumicato o altro. È una questione di abitudine, gusto e soprattutto dal punto di vista nutrizionale non vi è nulla di scorretto. La fesa di tacchino, tanto quanto la bresaola, è una delle preferite dei runner e gli sportivi in genere. Se abbinata a del succo di limone e senape con semi di chia, ancora meglio.

Tacchino, chia e senape

Io sono club colazione dolce. In realtà faccio parte del club “dolce tutta la vita” e sicuramente questa è tra le mie preferite. Banana tagliata a pezzetti su di un piatto, qualche cucchiaiata di yogurt bianco naturale non zuccherato (anche di soisa), scaglie di fondente e un po’ di quinoa soffiata con il latte di mandorle. Un dolcetto strepitoso che puoi arricchire con mandorle, noci o frutta secca che ti piace. Io credo di averlo fatto davvero in tutti i modi. L’accostamento banana-yogurt-cioccolato è sempre vincente.

Yogurt, banane e mandorle

Mi piace mischiare lo yogurt bianco naturale non zuccherato alla frutta fresca e ai cereali. Non mi piacciono gli yogurt che contengono cereali e frutta. Non capisco perché dovrei mangiarmi della frutta “finta” dentro lo yogurt con zuccheri inutili aggiunti quando ho la possibilità di personalizzare e rendere tutto ancora più gustoso e soprattutto sano. Uno degli accostamenti che mi piace di più e yogurt con crusca e frutta fresca sopra -soprattutto la papaya- e qualche anacardo o frutta secca sopra. Una delle mie colazioni indiscutibilmente preferite.

Yogurt, crusca e papaya

Gli indispensabili in cucina

Parlare di indispensabili in cucina è sempre presuntuoso, no? Come si fa a stabilire qualcosa di assolutamente necessario se non se ne conosce lo stile di vita? Quello che è importante per me può certamente non esserlo per te. Il cappuccinatore, per quanto sia un elettrodomestico valido, può diventare superfluo in alcune case.
È utile raccontare perché per qualcuno sia indispensabile e soprattutto l'uso che ne fa. Il bollitore, a gran sorpresa, può essere efficiente non solo ed esclusivamente per il tè ma anche per molto altro. Per questo motivo ho deciso di raccontarti oggi i miei indispensabili in cucina e l'utilizzo che ne faccio. Facendolo, forse (e spero), posso esserti d'aiuto nel capire se effettivamente un elettrodomestico piuttosto che un altro potrebbe servirti davvero.
Quelli di cui voglio parlarti oggi sono gli elettrodomestici che tengo vicino l'isola proprio perché li utilizzo quotidianamente. In realtà ne possiedo molti altri, che reputo ugualmente utili, ma che in generale utilizzo molto meno di questi. Due su tutti: il mulino, con cui macino per le farine e l'essiccatore. Sono infatti due elettrodomestici validissimi e di cui ormai non potrei fare più a meno, ma che non occorrono giornalmente.

Su Youtube - il mio canale si chiama Maghetta- se ti fa piacere trovi diversi video che interessano proprio questi argomenti; anche per piccoli elettrodomestici o semplici utensili da cucina: dal più "normale" al più "strambo". Ammesso, sempre, che normale e strambo esistano davvero e non siano -come credo- una questione puramente soggettiva.

Il Bollitore

Sono una fanatica del bollitore, da sempre. L'utilizzo maggiore, è chiaramente rivolto alla preparazione del tè, tisane e infusi. Ne possiedo diversi anche se esteticamente ho un debole per gli smeg, che trovo meravigliosi e duraturi nel tempo. Il dettaglio importante è quello della temperatura -e per quello ci pensa Kitchen aid- perché torna sempre utile capire a quanti gradi sia arrivata l'acqua. L'uso alternativo, se così vogliamo chiamarlo, che faccio del bollitore è sicuramente quello di aiutarmi nelle cotture. Grazie alla resistenza riscalda molto più velocemente che il classico fornello a gas. Un po' come l'induzione. Questo ti consente di avere un'acqua che bolle in pochissimo tempo e in certe giornate sai anche tu che può essere davvero un aiuto. Un'altra cosa che mi piace moltissimo è non avere pentolini di mezzo, come nella preparazione del tè, e poter portare in tavola il bollitore stesso al posto di una teiera qualora l'occasione fosse privata. Si sporcano meno cose e l'acqua rimane bella calda.

Il Microonde

Sul microonde ci sono tantissime leggende metropolitane. Quando si sente parlare di materia, campi elettromagnetici, spettri del microonde e cose così si ha sempre un po' paura, è inutile e comprensibile. C'è da dire che in questa era dove conviviamo con wi-fi in ogni dove, ripetitori di onde radio e qualsivoglia aggeggio infernale non starei proprio a preoccuparmi del microonde ma alzo le mani. Non sono uno scienziato, una fisica e un dottore e sull'argomento non voglio convincere nessuno; ci mancherebbe. Io lo uso e sin quando qualcosa di certo non sarà dimostrato continuerò a farlo. Ho cucinato rarissime volte nel micro e non lo utilizzo per scongelare perché è difficilissimo che io congeli qualcosa che non sia frutta per i gelati e frullati. Il mio utilizzo è esclusivamente riservato al riscaldamento. Sì, certo un pentolino basterebbe per riscaldare è vero ma la comodità di infilare il piatto nei giorni frenetici e disperati è una coccola di cui non voglio privarmi senza una ragione.

Impastatrice

Avevo un Kenwood anni fa. Poi per una questione squisitamente estetica mi sono detta: “ eh no. Devo prendere il kitchen aid”. Quelle cose così cretine che quando le ammetti ti senti un po’ scema, insomma. Da una considerazione idiota però ho trovato l’oggetto della vita. Non credevo che un oggetto tanto bello in realtà fosse tanto utile. Il Kitchen Aid ha un mondo a parte fatto di accessori e quindi diventa base per trasformarsi in quello che più di impensabile tu possa desiderare e volere ma fondamentalmente rimane la migliore impastatrice di sempre. È un assioma. Al momento sul mercato non c’è nulla di paragonabile. Gli impasti perfetti, la montatura incredibile e l’amalgamazione perfetta. Ci faccio più che altro gli impasti per i lievitati perché per il novanta per cento delle volte il pane viene fatto in casa e tutti i ripieni di dolci. Lavoro le creme, le farce e tutto quello che riguarda i dolci. L’unico neo sono gli accessori smaltati che perdono lo smalto; ecco questo devo dirlo. Un difetto che mal sopporto perché nonostante il mio sia utilizzo fuori dal comune c’è da dire che questi accessori in smalto non siano affatto resistenti. Mi sono trovata a ricomprare nel giro di tre anni almeno sei volte il gancio per l’impasto.

Rimane una macchina meravigliosa. Un difetto, è quasi sacrosanto averlo no?

Bimby

Ma io sul bimby voglio farci un Magazine a parte. Si può? Seriamente. Sintetizzare sul Bimby è un'impresa titanica, e fallirò miseramente. Mettiamola così: se dovessi tra tutti questi tenerne solo uno la lotta sarebbe tra il bollitore (lo so è sciocco ma ho la sindrome del bollitore) e il Bimby. No dai, scegliere sempre e solo il Bimby. Sarei dispiaciuta -e molto- per tantissime ragioni ma il Bimby è innegabilmente quello che riesce a fare più cose in un unico aggeggio. Se hai problemi di spazio e non vuoi troppa roba in giro ti consiglierei sempre e solo Bimby. Anche i modelli precedenti perché più la tecnologia va avanti e più lo schermo diventa grande, si connette a internet e ti stupisce più mi sembrano aggiornamenti assurdi. Pure quello con le manovelle va bene. Poi per una malata di tecnologia come me vedere il tasto "connetti" è sempre una grande emozione. Non lo uso per cuocere, onestamente. L'unica cosa che faccio in cottura è il purè. L'unica ricetta ammissibile per me da preparare dentro è solo questa. Per il resto preparazione di qualsivoglia pesto, per tritare (imbattibile rispetto a qualsiasi tritatutto), impastare velocemente brisée e basi varie e soprattutto frolle. Fidato amico irrinunciabile. Un incredibile tutto in uno che stupisce nonostante da più di un decennio sia in casa.

Cappuccinatore

Non so da quanto tempo esattamente, in realtà. Non sono mai stata una fan del cappuccino, anzi. Mai bevuto onestamente. Poi un giorno complice una giornata storta lo provo con un'amica e nasce l'amore. Così improvviso, inaspettato e in ritardo se vogliamo. Accade che provo a rifarlo in casa con il classico frustino elettrico piccino, poi con il barattolo, la bottiglia agitando come un'ossessa ma non ero totalmente soddisfatta. E allora? Cappuccinatore sia!
È stato amore a primo assaggio.
Una schiuma morbida come una nuvola, soffice e leggera. Schiuma benissimo anche le bevande vegetali, soprattuto la soia, avena e mandorle. Altro che bar -che tra l'altro non rientra nelle mie abitudine- e sogni proibiti di un altro cappuccino fuori porta.
Avvolgenti cappuccini in casa al mattino che ti abbracciano nello sconforto del buio al mattino quando sei così confusa e non sai da dove cominciare.
Mi piace tantissimo farlo nella versione matcha tea, ma anche semplice con la cannella e golden milk. Si possono dar vita a tantissime nuvolette avvolgenti e delicate.
E si può semplicemente scaldare il latte senza pentolino o micro, nel caso si volesse conoscere un semplice utilizzo in più.

La Slow Cooker

Dedicherò uno speciale sulla slow cooker, magari con l'avvento dell'Autunno che mi pare più indicato, anche se sul blog-instagram e canale YouTube ne ho parlato davvero tantissime volte. I motivi per scegliere una slow cooker sono molteplici. La cottura lenta dentro questo pentolone alimentato rende le carni più saporite, morbide e succose e la preparazione dei legumi semplice e non macchinosa. Non ha niente a che vedere con la pentola a pressione, perché in molti stranamente credono sia qualcosa di analogo. È totalmente il contrario. Il coperchio puoi aprirlo in cottura, i ceci li cuoci in otto ore e vengono morbidi e avvolgenti e il segreto è quello di non avere fretta.
Concetto che si contrappone fortemente alla volontà di preparare qualcosa di veloce in questi tempi frenetici e per questo affascinante e importante.
Lo slow cooker -di cui crock pot ne è antesignana- viene usata soprattutto in America e arriva in Italia come ossessione dei foodie circa sei anni fa.
Non credevo di caderci, te lo dico onestamente, ma la prima volta che ci ho cotto dentro il gulasch vegano con il seitan, patate e pomodoro me ne sono completamente innamorata. Poi quando mamma ha assaggiato il pollo al limone e miele con le spezie e zenzero cotto dentro la slow cooker e mi ha detto: "la voglio anche io!" non potevo proprio crederci. Risultato? L'ho regalata a mamma, alle mie zie, a nonna e alle mie migliori amiche e tutte non fanno che ringraziarmi perché può davvero cambiarti la vita. Credo che questo elettrodomestico, rispetto a tutti gli altri, possa seriamente rivoluzionare il tuo modo di cucinare. Se non ami come me preparare molti dolci, impastare e perderti in tecnicismi ma vai al concreto e cucini "perché devi farlo" il più delle volte questo è il prodotto giusto. La tecnica fondamentalmente -dispiace ammetterlo- non è complicata e si riassume in "butta tutto dentro e lascia cuocere a fuoco lento senza che tu intervenga"; sì perché metti dentro gli ingredienti e lei, la pentola magica come la chiamo io, fa tutto da sola. Non ha bisogno di chissà quali attenzioni. E, se nella tua dieta ci sono tanti legumi come nella mia, diventerà una fida e insostituibile amica. Mai mangiati legumi così buoni, morbidi e senza fatica, ribadisco.

Presto uno speciale sulla Slow Cooker

Macchina del caffè

Il fascino della moka e della cremina di nonna fatta con la prima goccia di caffè e tanto zucchero non è equiparabile a nulla. Ormai da qualche anno il caffè non è tristemente "indispensabile" come prima. Per questioni di salute ho limitato e poi completamente eliminato. In casa però non ci sono solo io. La cosa buffa è che qui si preferivano i chicchi di caffè tritati sul momento. Avevamo una GAGGIA professionale molto bella che ho voluto sostituire con insistenza a una Kitchen Aid con capsule. Che stupida sono? Ero innamorata di un gusto nespresso al cocco e nocciola e già questo ti dà la misura di quanto io forse già all'epoca non ne capissi nulla di vero caffè.
Il problema però è un altro: lo smaltimento delle capsule. Per quanto ci siano diversi modi di differenziarle -una su tutte riportarle alla Nespresso come facciamo noi- devo ammettere che in casa si sta prendendo in considerazione l'idea di eliminare totalmente questo aggeggio esteticamente incantevole e fare un passo indietro.
Rispolverare la vecchia GAGGIA o prendere qualcosa di simile per sentire l'odore del caffè tritato.
Sicuramente più manutenzione ma dall'altro canto meno inquinamento e già questo vale tutto e anche di più.
Certo, la moka rimane la soluzione migliore sempre anche in memoria dei vecchi ricordi, ma capita che a volte si abbia fretta e non si può, onestamente scendere a patti con tutto. Le comodità, innegabilmente, sono importanti per tutti.
Si conclude così questo capitolo sugli Indispensabili o presunti nella speranza che alcune considerazioni, chiacchiere e confidenze possano scaturire in te altre idee, ragionamenti, considerazioni in un meraviglioso loop di condivisione.
È sempre bello confrontarsi, no?

JUNGLE MOOD

Questa storia del Jungle Mood, ovvero di trasformare in Giungla la nostra casa riempiendola di piante e trovare accessori con banani, foglie e tappezzando improvvisamente in un ritorno agli anni 70, non cessa e non cenna a scemare. Piuttosto aumenta esponenzialmente la voglia di attorniarsi di uccelli tropicali, pappagalli fosforescenti e pattern che rimandano ad amache lontane con vista cocktail e onde maldiviane.

Il bisogno di sognare: l'altrove.

Esploratori -di giorno- vestiti glamour con completi coloniali color cammello, macchina fotografica alla mano e abbigliati di lino -di notte- in riva al mare sorseggiando cocktail ghiacciati con collana di fiori del resto è un sogno. Perché non poterne portare un pezzettino in casa.
Mai come quest'anno abbiamo bisogno di viaggiare anche stando sul divano di casa. Ci sono tantissime ispirazioni che voglio condividere con te mostrandoti tante chicche davvero carine da acquistare per trasformare casa tua in una piccola Giungla tutta da esplorare per viverla e sognare.

Trasformarla

Da un po' di anni faccio acquisti del genere e sono abbastanza fornita. Zara Home, Hm Home, Anthropologie, Westwing, Asos e Yoox sono indiscutibilmente i miei rivenditori preferiti di meraviglie. Negli anni Zara Home ha sfornato collezioni incredibili dedicate alla Jungle Home. Lo scorso anno Hm Home mi ha sorpreso facendone una dedicata all'upupa, mia ossessione. Immancabili, anche quest'anno in collezione, molti pezzi che richiamano lo stile. Anche Maison du Monde, che generalmente si orienta in altri stili, ha dedicato diversi pezzi che ben si integrano a questa trasformazione. La casa in questi mesi ha assunto, forse per la prima volta agli occhi di qualcuno, un ruolo fondamentale. Non è stato più solo il luogo dove riposare e accatastare velocemente tutto senza cura ma la tana. Ognuno, giustamente, vive i propri spazi secondo le proprie esigenze e abitudini. Quella che ti scrive però è un'ossessionata della casa. Rappresenta il mio mondo, i miei pensieri e il mio iperuranio. Rappresenta tutto. Durante la quarantena non solo mi sono sentita protetta e confortata ma anche in sintonia con la mia casa. Ho sentito di appartenerci. Non ho sentito il bisogno di "farla più mia" perché lo è sempre stata. Mia. Nonostante mi piaccia cambiare, rivoluzionare, abbattere e costruire. Casa può essere, non solo filosoficamente, il luogo del tuo ritrovo. Più mentale che fisico. Crearti un luogo di vacanza in casa può seriamente influire sul tuo umore e la tua stessa vita. Prendersi cura dei sogni e dei viaggi, del resto, è prendersi cura della propria anima e cuore.

Tovaglie coloratissime, cestini di rattan, stuoiette di bambù, forchette dorate, tovaglioli di lino e corde naturali. Cuscini con l'uncinetto e brocche colorate. Tavole coloratissime con pappagalli, fiori e foglie.

La Natura in casa

Tovaglia grande rettangolare
con motivi tropicali HM HOME

Tovaglioli di Carta
HM HOME

Ciotola grande in legno
HM HOME

JUNGLE MOOD

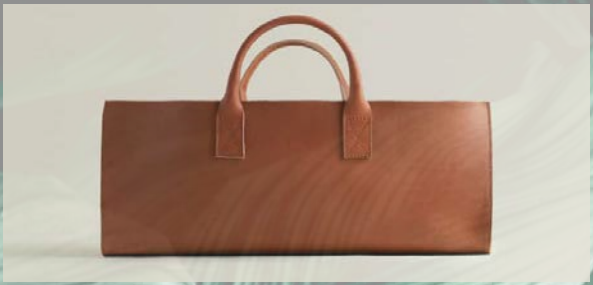
Cestino per il pane in rattan
HM HOME

Cesto portaoggetti in rattan
HM HOME

Porta frutta
HM HOME

Cassetta in rattan
HM HOME

Borsa per il raccolto in giardino
ZARA HOME



Paletta Trapiantatore
ZARA HOME

Piantatore in legno
ZARA HOME

Su Zara Home c'è questa nuova sezione dedicata al giardinaggio davvero interessante con oggetti belli in legno, pelle e corda per nulla scontati. Mi piace moltissimo. Una sorpresa inaspettata e incantevole dove potrai trovare oggetti interessanti anche per il balcone e il terrazzo.

Cassetta per attrezzi giardino
ZARA HOME

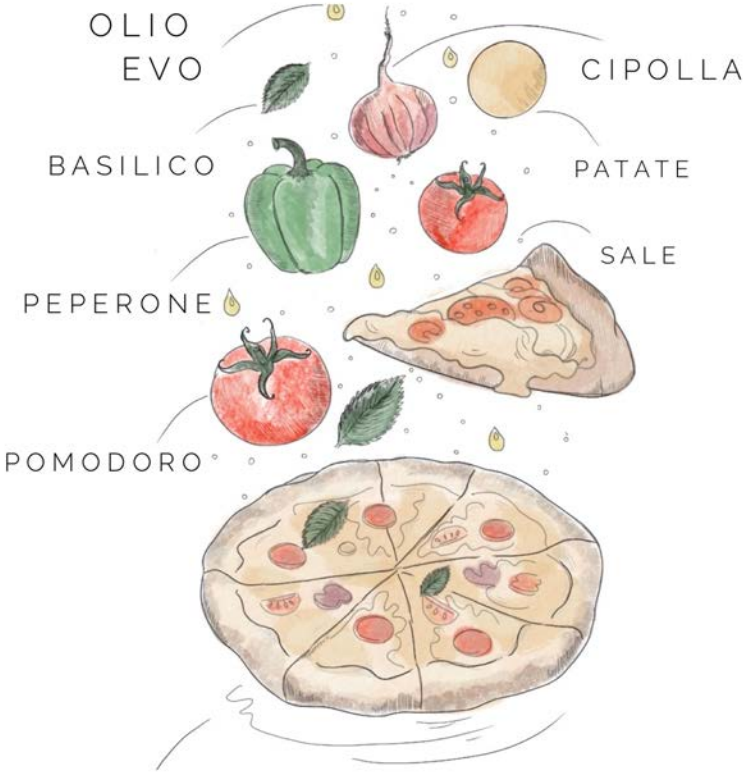
Poltrona con stampa Jungle
MAISON DU MONDE

Carta da parati jungle
MAISON DU MONDE

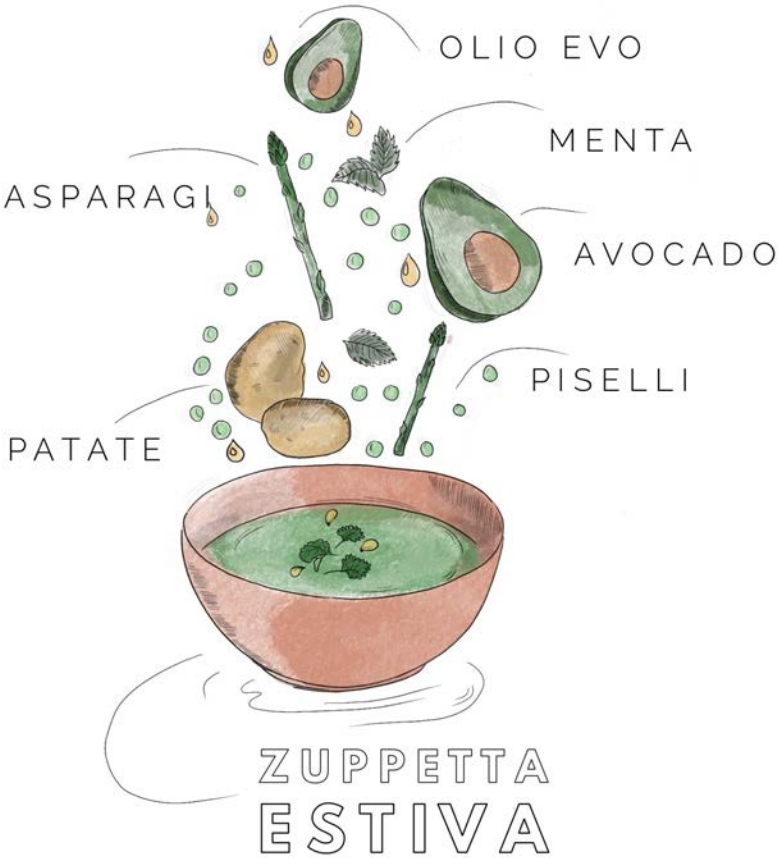
Cuscino
MAISON DU MONDE

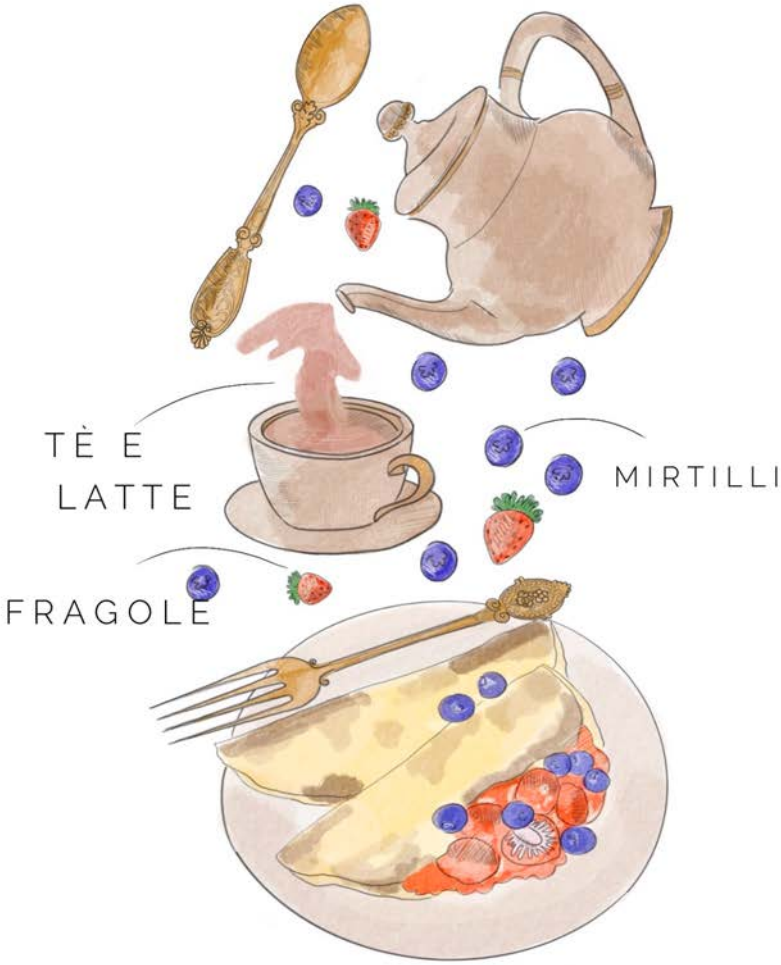
Questa cosa delle scimmie, ultimamente mi sta sfuggendo di mano sai? Hai presente le scimmie di Seletti? Ecco. Le ho comprate bianche e nere. Le ho appese ovunque e anche in ufficio. Ho ceduto ai dinosauri e altri animaletti ma questa è un'altra storia perché siamo nella Giungla, adesso. Zara negli anni ha proposto sotto forma di scimmia qualsiasi utensile e oggetto per sala da pranzo: candele, tessuti, candelabri, piatti, bicchieri e sottobicchieri. Quest'anno ci sono pochi oggetti in giro con queste sembianze ma a poco prezzo e con un tessuto interessante ti ho trovato questo cuscino (inutile dirti che lo prenderò, vero?). Non mi lascerò tentare dal soave richiamo della poltrona con stampe jungle -nonostante il prezzo vantaggioso- perché so già che sarebbe esclusivamente stagionale in casa ma al cuscino con le scimmie a basso costo per la chaise longue del terrazzo non posso rinunciare.

E tu? Pensi di rinunciare?

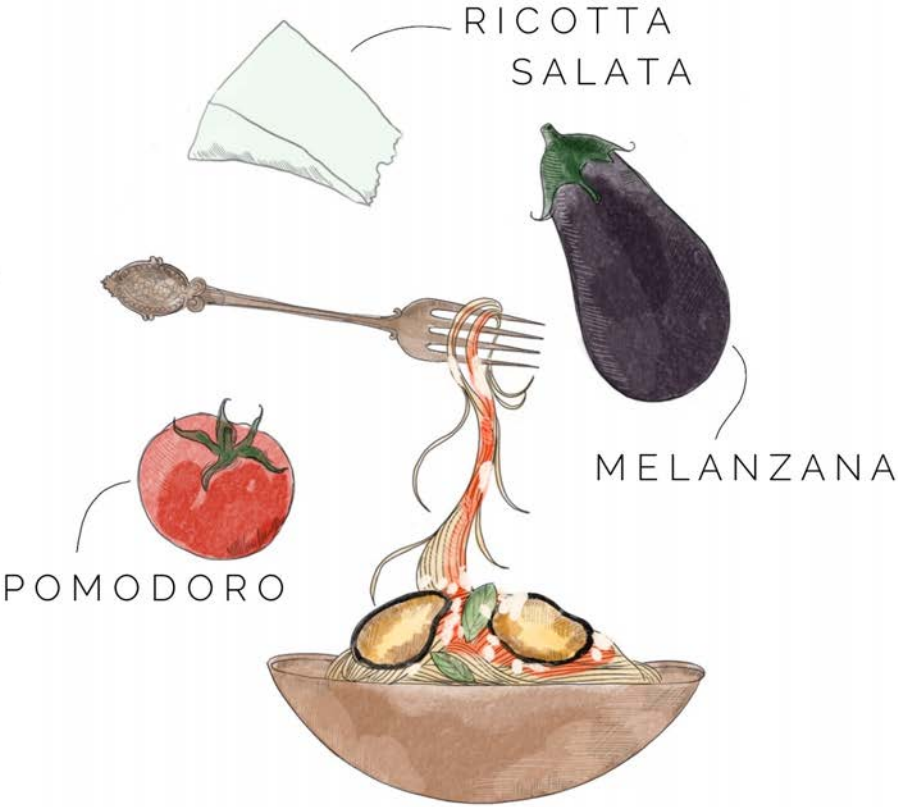


PIZZA


OLIO EVO
MENTA
ASPARAGI
AVOCADO
PISELLI
PATATE
ZUPPETTA
ESTIVA



PANCAKE



NORMA

MAIL

MANDAMI UNA MAIL E RACCONTAMI COSA TI PIACE DI MAG-AZINE E COSA VORRESTI TROVARE. MI FAI FELICE, SAI?

INFO@MAGHETTA.IT

IL PROSSIMO NUMERO: SPECIALE AGOSTO CON 50 RICETTE E SORPRESE

MAG-AZINE

INFO@MAGHETTA.IT

DIRETTORE CREATIVO:
GRAZIA GIULIA GUARDO

TERZO 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 la Mamma perché è sempre la mia magica mamma.

E Papà, perché faccio tutto per lui.

E ringrazio te, per essere qui.

MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Grazia Giulia Guardo