MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Numero 4 - Agosto 2020

L'INGREDIENTE DEL MESE

L'Anguria

SPECIALE

Più di 50 RICETTE

SPECIALE INSALATE

tantissime idee

127 PAGINE

sotto l'ombrellone

SENZA FORNO

Ricette veloci

UN NUMERO FRESCHISSIMO

Gelati, granite geli

SOMMARIO

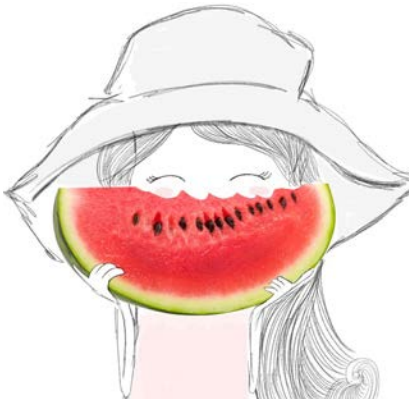
Agosto 2020

INGREDIENTE DEL MESE

ANGURIA

Il gelo di melone (anguria) 6
I ghiaccioli per i pelosi 8
Le insalate con l'anguria 14
Tartare di spada e anguria 20
L'insalata d'anguria di Ramsay 22
Centrifugato e Gazpacho 24
Tartare di Salmone 26
Wakame e lime 30
Pesca e Burrata 32

Un Numero Fresco e Goloso



QUALCOSA DI BUONO E

DI FRESCO

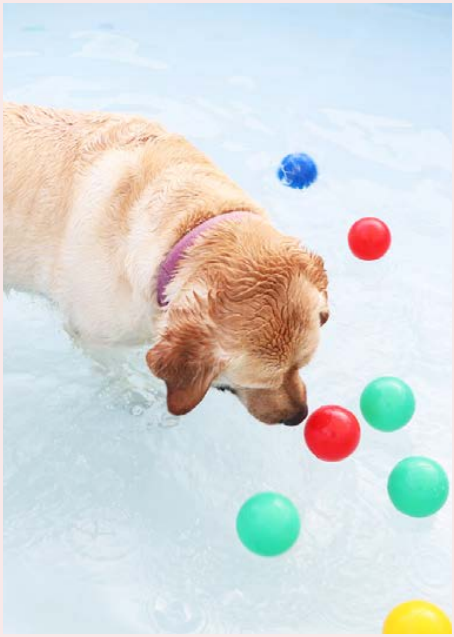
Mango e Papaya 34
Latte di anacardi 36
Frozen yogurt 38
Il tè alla marocchina 39
Curd di kiwi 42
Insalata con salmone 46
Polpette con mirtilli 48
Salmone e fichi 50
Spirulina e tonno 52
Panna e salmone 54
Il ramen 56
Insalata polacca 58
Cacio e pepe 60

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

PIATTI INCREDIBILI

IN POCO TEMPO

Speciale Mozzarella 66
Pesto di avocado e piseli 70
I chioschi siciliani 72
Speciale bibite 74
Le granite 80
La libreria di iaia 84
Latte e Menta 88
Acquarelli 90
Ricette illustrate 94
Spaghetti alle vongole 98
Tenerumi 100
La zucchina lunga 102
La patata americana 106
Orchidea 108
I consigli di Sandro Siviero 116
L'Estate con la coda 118



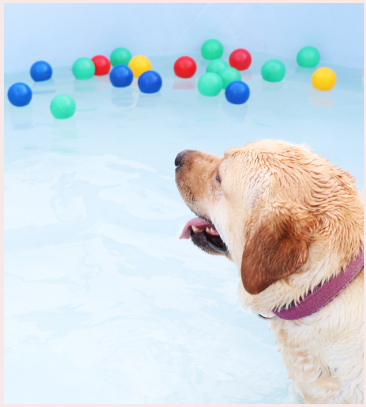
INDOVINA CHI VIENE A CENA

Sai che sono i miei cognati?

Paola e Andrea

pag 110

Paola e Andrea, lei esperta in lingue e lui Architetto, girano il mondo vivendo avventure incredibili. Instancabili viaggiatori e gourmet ci raccontano piatti e luoghi in questa esclusiva intervista solo per Mag-azine.



Le notti di stelle

Direttore Esecutivo e Creativo: Grazia Giulia Guardo

Lo odio. Agosto, proprio lo odio. Il caldo siciliano non dà tregua e ti tormenta; per carità, lo fa già da Giugno, ma ad Agosto ti si attacca addosso. A differenza di altre regioni d'Italia in Sicilia è Estate fino a metà a Ottobre. Lo scorso anno eravamo tutti in maniche corte due settimane prima di Halloween e io, che aspetto l'Autunno come fosse il regalo di Natale sempre sognato, cado nella disperazione totale.

È il periodo in cui perdo la mia creatività, Agosto. Si spegne tutto. Complice la pressione bassa e la poca forza mi abbandono in una sorta di letargo, con un po' di ritardo. Diventa tutto più lento, monotono e a tratti angosciante. Arrivati a Ferragosto invece di pensare ai tuffi di mezzanotte e i canti con le chitarre formulo sempre lo stesso pensiero "due settimane e Agosto è finito, grazie al cielo".

Insomma, sono insopportabile. Se c'è però una cosa che non mi piace fare -e che sto in effetti facendo per ironia della sorte- è lamentarmi. Vivo questo disagio in silenzio. Non sono una che sui social inveisce contro Agosto, il caldo e tutto il resto. Soffro in silenzio questa condizione che si riflette nella mente e nello spirito. C'è però qualcosa che Agosto riesce a regalarmi.

Le notti di Stelle. A fissarle, guardarle insieme alla Luna. Ogni anno mi riprometto di comprare un telescopio e cercare di scoprire. Trovare qualche strada, disegno e magari capire finalmente quale sia L'orsa maggiore e minore.

Fissare il cielo, sdraiata sulla chaise longue con koi accanto che russa e quest'anno per la prima volta con kiki, mi riallinea con quell'equilibrio perso che mi *regala* Agosto. Sentire un po' di brividi sulle braccia e gambe, mi riassesta. Riesco a perdonarlo, Agosto proprio in quell'esatto momento lì.

Mi piace mangiare l'anguria ghiacciata.

Mi piace contare i semini come fossero stelle, riempirmi di freschezza e caricarmi sperando che quella sensazione permanga.

Mi dispiace provare questa fortissima avversione per Agosto. Del resto le notti di stelle sono tra i regali più belli che possano essere fatti, no?

Cercherò di trattarlo meglio questo mese. Mi convincerò che in fondo questa stanchezza non è solo causa sua.

E mi concentrerò più sulle notti di stelle.

Il gelo di Mellone (anguria)

Il Mellone è l'anguria e generalmente anche il Melone con una elle. In Sicilia, che sia est-ovest-centro poco importa, l'anguria viene chiamata Melone. Il cantalupo, il vero melone, o quello bianco sono: il melone giallo e il melone bianco. Se ti viene chiesto quindi "vuoi del melone?" con molta probabilità ti arriverà l'anguria, e stupirti farà passare te per la persona strana; giusto per mettere le cose in chiaro. La ricetta del gelo di melone è antica e buonissima. Ha tante variazioni e alcune ricette, cannella-caffè-limone, le trovi sullo scorso numero di Luglio. Il più famoso, e sfizioso, rimane però il gelo di mellone (anguria, sì!). È una preparazione semplicissima con pochi ingredienti: polpa di anguria, zucchero e amido. Basta un pentolino, qualche minuto di pazienza e nulla di più per godere di questo dolce fresco e leggero che fa sempre perdere la testa a chiunque lo provi. Si serve bello fresco di frigo e viene arricchito dai fiori di gelsomino e talvolta da scaglie di fondente. A me, ti confesso, piace così tanto che ogni Estate avvio una vera e propria produzione per amici e parenti. Senza mai stancarmi.

LA RICETTA

Devi passare al setaccio l'anguria (io lo faccio con lo schiacciapatate) e ottenere un litro esatto di succo. A freddo devi aggiungere 80-90 grammi di amido e 120 grammi di zucchero semolato. Girare per bene e mettere sul fuoco portando a bollore senza mai smettere di girare. Giro prima con la frusta da pasticciere per paura che ci siano grumi e poi con il classico cucchiaio. Dal momento in cui inizia il bollore devi lasciarlo sul fuoco bassissimo per massimo 4 minuti. Lo vedrai addensarsi mentre giri come per magia. Spegni il fuoco e lascia intiepidire. Puoi aggiungere un pizzico di vaniglia e anche uno di cannella. Puoi aggiungere anche del cioccolato fondente quando è tiepido perché non deve sciogliersi ma rimanere compatto. Prima che si cominci ad addensare versa negli stampini o nelle tazzine -come preferisci- e decora. Se hai paura dei grumi niente paura, passa al setaccio. Non avevo il gelsomino che è la decorazione classica ma regala quel tocco in più. Conserva in frigo per almeno 6 ore.

Sognando
i ghiaccioli alla frutta

Latte di avena o di riso, mirtilli, succo d'anguria e tanta frutta

Latte di avena e mirtilli, succo di anguria, succo d'arancia e fragole con mirtilli e latte di riso con fragole (ma anche mele, mirtilli o pere): questi sono solo alcuni dei ghiaccioli che preparo per la mia Koi e quest'anno anche per Kiki. Chiaramente non le do un ghiacciolo intero per volta. Lo ripongo dentro una bustina richiudibile e lo rimetto in freezer. Dura per quattro giorni circa se non addirittura di più. Koi cerca di addentarlo il ghiacciolo (sempre!) ma basta dirle no e tira fuori diligentemente la linguetta e comincia a gustarlo pian pianino (perché la tengo d'occhio chiaramente). La faccio riposare e lei aspetta buona. Quando ho cibo in mano Koi diventa straordinariamente ubbidiente. Non aggiungo niente che non sia bevanda vegetale (soprattutto di riso) e frutta e lei è così felice quando dico "ghiacciolo" che mi commuovo. Pare che i Labrador riescano a imparare cento (e più) parole. Non ti nascondo che Koi a cento ci è praticamente arrivata nonostante sia ancora una cucciolotta. Di sicuro posso dirti che GHIACCIOLO è la parola nuova di quest'Estate! Quest'anno la insegneremo anche a Kiki.

Parola di Veterinario

Il nostro veterinario (e amico) ci ha consigliato di darglieli naturalmente non moderazione e pian pianino in modo che non le si ghiacci il pancino. Io onestamente un ghiacciolo non glielo faccio mai mangiare per intero, come ti dicevo. Il metodo del sacchetto torna davvero molto utile e comodo.
Un momento davvero speciale da condividere insieme. Prova perché è davvero importante ritagliarsi questi attimi con il proprio amore con la coda.

Come si preparano?

Sembra sciocco anche dirlo. Ma basta avere le formine per ghiaccioli. Metti il latte di avena o il succo di anguria e poi i pezzetti di frutta fresca lavata e pulita. Koi ama particolarmente il latte di riso ma anche con quello d'avena non è che faccia tutte queste storie!

Su amazon a prezzi abbordabili ci sono finalmente tante tipologie di piscine adatte anche ai nostri figli pelosetti. Dalle dimensioni più ridotte a quelle grandi con circonferenza 3-4 metri; che è poi quella che ho preso io. In realtà ne ho prese diverse perché per Kiki è la prima Estate e volevo farla allenare a diverse altezze e grandezze. Peccato che poi si sia lanciata nella più profonda in totale tranquillità e abbia nuotato ancor meglio di Koi. Una sorpresa che ci ha reso felici e ci ha permesso di giocare con loro regalandoci momenti indimenticabili.

Per incoraggiarle a giocare in acqua, nuotare, tuffarsi e divertirsi sotto il sole ho comprato, sempre su amazon, una busta di palline di plastica colorate. Che dire! Protagoniste indiscusse hanno catalizzato la loro attenzione e tra inseguimenti e lanci di palline le ore sono volate in allegria. Nonostante Kiki e Koi siano due Labrador, e quindi geneticamente un tutt'uno con l'acqua, è sempre importante ricordare che non esiste razza o età: il cane va sempre strettamente sorvegliato quando è in acqua e non va mai perso di vista.

Un Sogno
di felicità e risate

Anguria e Feta
incredibilmente buono

L'insalata di Cleopatra

Era un libro piccolo, di quelli che trovi nelle ceste vicino alle casse. Parlava di cibo egiziano. Sono passati quasi dieci anni ma ricordo il ritrovamento di questo piccolo tesoro. Notizie interessanti, racconti incredibili e io che ho passato molte Estati sull'amaca a leggere Wilbur Smith, e ho una mamma da sempre affascinata per il mondo egizio, non potevo che portarlo a casa. Come spesso accade un libro trovato per caso, quasi misteriosamente, diventa importante. Magari qualcuno lo hai cercato, bramato e immaginato ma poi te ne dimentichi come non fosse mai esistito. In questo piccolo libriccino che custodisco gelosamente nella parte della mia libreria riservata ai grandi amori c'era scritto che Cleopatra amava mangiare l'anguria con la cipolla. All'epoca il mio blog di fumetti di stava trasformando in qualcosa che non sapevo ben identificare ma che di sicuro aveva a che fare con il cibo. Non è mai stato, e non lo è tuttora, un food blog a tutti gli effetti. Forse negli ultimi anni per mancanza di tempo, ci somiglia. Scrivo meno e mi concentro sulle ricette. Non racconto più i miei giorni, i miei pensieri e tante storie e personaggi che mi vengono a trovare. Era circa il 2010. Ho preparato quest'anguria con la cipolla, quando ancora sinceramente non si era proprio sentito parlare di questo frutto che amo particolarmente condito in modo salato. Ho assaggiato innamorandomene perdutamente e come me, moltissime persone. Avevo intitolato questa insalata "l'insalata di Cleopatra". Cliccatissima ricevevo giornalmente centinaia, non esagero, di messaggi nonostante i social fossero inesistenti. Mail di persone che l'avevano provata. Decine e decine di commenti sotto il blog che stupiti, ancor più di me, si rendevano conto di quanto fosse buona. Poi è arrivato Jamie Oliver (o Gordon Ramsay, non ricordo) che in un programma televisivo dice che l'anguria va mangiata con il succo di limone e dei semi di sesamo. La provo, racconto anche questo esperimento ed è il boom. Tutti quelli che si erano persi la puntata -di Jamie o Gordon non ricordo- a spremere succo di limone, aggiungendo anche del sale.

La moda della feta sull'anguria

Saranno ormai sei-sette anni che si vede in ogni dove ma da tre di sicuro impazza pure sui social. Un piatto incredibilmente buono, facilissimo da preparare e appagante. Si può servire con qualche foglia di menta o magari condire con olio aromatizzato alla menta; basta mettere delle foglie di menta in una bottiglietta di olio e lasciare in infusione finché non prende sapore. Niente di più semplice. Anche il basilico è un abbinamento interessante. Basta pulire e tagliare l'anguria, sbriciolare la feta sopra e il gioco è fatto. Rinfrescante e al tempo stesso, per via della feta, molto saporita. L'Anguria ripaga in leggerezza e sazietà anche in questa versione che puoi declinare in tanti modi. Te ne farò vedere giusto qualcuno ma, davvero, largo sfogo alla fantasia. Molti Chef stellati utilizzano ormai l'anguria in tantissimi piatti salati, accompagnandola soprattutto ai crostacei, realizzando delle creme, dei gazpacho e degli sciroppi intriganti. Relegarla, come tutta la frutta del resto, al ruolo di "chiudi pasto" è davvero un peccato.

Anguria e Pomodori

fragole, cipolle rosse e feta

Un altro abbinamento vincente è senza ombra di dubbio la fragola e il pomodoro. Un tris di incredibile bontà che con la presenza o meno della feta ti regalerà un'insalata incredibile. Se poi sei fan della cipolla rossa, ancora meglio. Tagli la frutta a pezzetti e anche la cipolla. Giri con olio extra vergine d'oliva, sale e una girata di pepe macinato sul momento se ti piace. Qualche fetta di pane abbrustolita e magari oliato un po' farò la differenza. Quest'insalata è uno dei miei pranzi estivi di sempre -e aggiungerei per sempre- e credo che con la cipolla raggiunga davvero il massimo del sapore. Se hai problemi come me a digerirla lasciala ammollo in frigo per almeno 4 ore. Non funziona del tutto perché dipende sempre dalla tuo stomaco e dalla tua sensibilità ma migliora nettamente e una tantum puoi concedertela.

Anguria e Melone

Taglia l'anguria e il melone cantalupo, va benissimo anche quello bianco, e condisci con olio extra vergine d'oliva, sale e pepe macinato sul momento.

Sempre a proposito di libri scoperti per caso come ti raccontavo parlando dell'Anguria e cipolla, ne ho trovato uno -sempre in quel fatidico cesto dove tutto è alla rinfusa come un piccolo tesoro aggrovigliato- sulla Frutta. Si intitola proprio così "Frutta". Orrendo esteticamente. Copertina rossa, nessuna foto, font discutibile e pure impaginazione. Editore sconosciuto che neanche ricordo ma pieno zeppo di ricette scritte fitte fitte tutte a base di frutta in ordine alfabetico. Di anni ne sono passati sempre dieci circa.

Col tempo è diventato il libro più bello

Una certezza che sfoglio quando ho voglia di qualcosa di buono, leggero, facile e sfizioso. Ne ho parlato diverse volte sul blog ma mai gli ho dedicato un vero e proprio articolo; forse ne sono talmente così gelosa da non volerlo ammettere. Grazie a questo volume, da stringere forte come La Storia infinita quando sei nello scantinato e vivi incredibile avventure che ti tolgono il fiato, ho scoperto che la frutta non è solo frutta. Non è solo macedonia, spuntino, chiudi pasto. La frutta è un universo parallelo. Dieci anni fa non c'erano i social e l'attenzione per il food stava appena nascendo. Parlare di anguria con la cipolla, come ti ho già detto, era praticamente avanguardia. Era conosciuto il risotto con le fragole sì, boom degli anni 2000, che prendeva il posto delle penne alla vodka ma troppo presto ancora per parlare di risotto ai mirtilli. Pasta ai mirtilli. Pollo con il mango. Mirtilli e caprino. Pecorino e fragole. Gorgonzola e ananas. Davvero troppo presto, ancora. Eppure in quel libretto rosso scovato distrattamente era già tutto nero su bianco. Il risotto all'alchechengi e il pollo fatto in tutti i modi e con tutti i tipi di frutta. Non solo cocco, come al ristorante cinese negli anni novanta. Scettica, ma incuriosita, lo sfogliavo in cerca di chicche. Molte delle quali sono finite sul blog. Adesso non è per fare la fenomena, ci mancherebbe altro, ma quando ticchettavo di mirtilli e caprino o mango e robiola ero, in Italia sul Blog perlomeno, davvero l'unica. E non me ne facevo affatto un vanto, anzi. Raccontavo di come fosse bizzarro anche per me ma al contempo incredibile: in casa provavano le ricette e rimanevo stupiti e i più coraggiosi che mi seguivano, lo stesso. E allora le fragole con il pesce spada, lo sgombro con il kiwi (pure la pasta con il kiwi ho fatto, grazie a questo libretto magico) e ancora i lime con il lime e le fragole di bosco non erano accozzaglie deliranti ma gusti molto particolari. Quindici anni fa, diciamolo, dell'avocado neanche l'ombra in Italia se non in rarissime occasioni. Era un frutto incredibile al pari della pitaya e della maracuja, senza neanche fare cenno ai litchi. È proprio nell'ultimo decennio che sono diventati "comuni" tanto quanto gli abbinamenti frutta-formaggio. Ne è passato di tempo, incredibilmente veloce tra l'altro, ma è bello costatare come ancora davanti a mirtilli e caprino o spada e fragole ci sia stupore, meraviglia e scoperta.

Tartare di spada

con fragole, anguria, olive nere

Taglia a piccoli pezzi l'anguria, le fragole e le olive nere di quelle morbide grandi e succose. Taglia il pesce spada. Lascia marinare per 30 minuti, frutta e pesce, in abbondante succo di limone fresco. Togli dalla marinatura. Usa un coppapasta per formare la torretta. Aggiungi olio extra vergine d'oliva, sale e pepe e una buona e generosa grattugiata di scorza di limone. Servi freddo, non a temperatura ambiente.

I mirtilli sono perfetti per le insalate e si abbinano benissimo ai formaggi, soprattutto a quelli di capra. Puoi degustarli in molti modi e aggiungere anche del miele profumando con scorze di limone o arancia. Quest'insalata, la più semplice, è composta da mirtilli, caprino, scorze di limone non trattato, olio extra vergine, sale e pepe macinato fresco.

Gordon Ramsay fa un pollo affumicato con avocado e Mango (che puoi trovare sul mio blog se ti fa piacere) che ti farà fare sempre un figurone. Un'altra delle sue ricette collaudatissime è sicuramente questa con l'anguria. Non poteva mancare su questo numero speciale di Agosto con tanto di allegato. A proposito ti sta piacendo? Spero tanto di sì, perché ci Sto mettendo tutto l'impegno e l'amore che posso. Ma non mi perdo in chiacchiere, dai! Passiamo a questa chicca molto particolare che potrai sfoderare in una cena estiva con amici o parenti e stupire con poco. Di sicuro devi recuperare dei gamberoni freschi molto buoni, perché già quello farà la totale differenza nella preparazione.

Filo d'olio in padella e cuoci per due minuti i gamberoni. Devono rimanere molto croccanti (poi se non ti piace la sensazione del crudo finisci la cottura o cuoci in acqua bollente). Su di un piatto fai un letto di rucola, aggiungi i gamberoni, i pezzi di anguria privati dei semi e condisci con una salsetta di yogurt bianco naturale non zuccherato.

Come si fa la salsetta di yogurt?

In una ciotolina lavora un vasetto di yogurt con due cucchiai di olio extra vergine d'oliva, aggiungi il sale macinato sul momento e se ti piace il pepe. Puoi aggiungere le spezie che vuoi ma quello che farà davvero la differenza sarà una punta di senape; meglio se la senape al miele. Non ce l'hai? aggiungi una punta di miele tu, allora. Ed è fatta.

Gordon Ramsay

una ricetta speciale

Centrifugato
pomodoro e anguria

Centrifuga dei pomodori, i picadilly sono perfetti per il centrifugato, e a parte frulla l'anguria privata dei semi. Meglio non passarla in centrifuga. Aggiungi un pizzico di sale e pepe macinato sul momento e gira con un gambo di sedano. Il tuo Watermelon Virgin Bloody Mary è servito! Certo è troppo lungo ma forse Waterbloodymelon potremmo coniarlo no?

Gazapacho

anguria, pomodoro, cipolla

Ti servono: pachino e anguria in egual quantità ma dipende molto dal gusto e dal sapore, se ti piace mezza cipolla rossa, sale, olio extra vergine d'oliva e pepe macinato sul momento. Potresti mettere anche un po' di peperone rosso. Frulli tutto per bene e servi freddo. Con dei crostini croccanti sarebbe davvero perfetto. E un altro po' di olio extra vergine d'oliva a crudo e piccola macinata di pepe sul momento.

Una fetta di salmone, 2 limoni, 1 pompelmo e un lime. Ricavi il succo di mezzo lime, mezzo pompelmo e un limone. Tagli a quadrotti il salmone fresco, e abbattuto. Sbucci e tagli le fette di pompelmo, lime e limone (quelli rimasti) avendo cura di togliere la parte bianca. Tagli le zucchine. Riunisci tutto in una ciotolina e lascia macerare in frigo coperto da pellicola per 40 minuti circa. Servi freddo, dopo aver eliminato parte della marinatura e dopo aver aggiunto olio extra vergine d'oliva, sale e pepe macinato sul momento. Mi piace molto servire le tartare anche nei barattoli di vetro che riutilizzo, dopo aver mangiato lo yogurt o piccole confetture. La corda alimentare o qualche corredo semplice e naturale farà il resto.

Tartare di salmone

pompelmo, limone, lime, zucchine

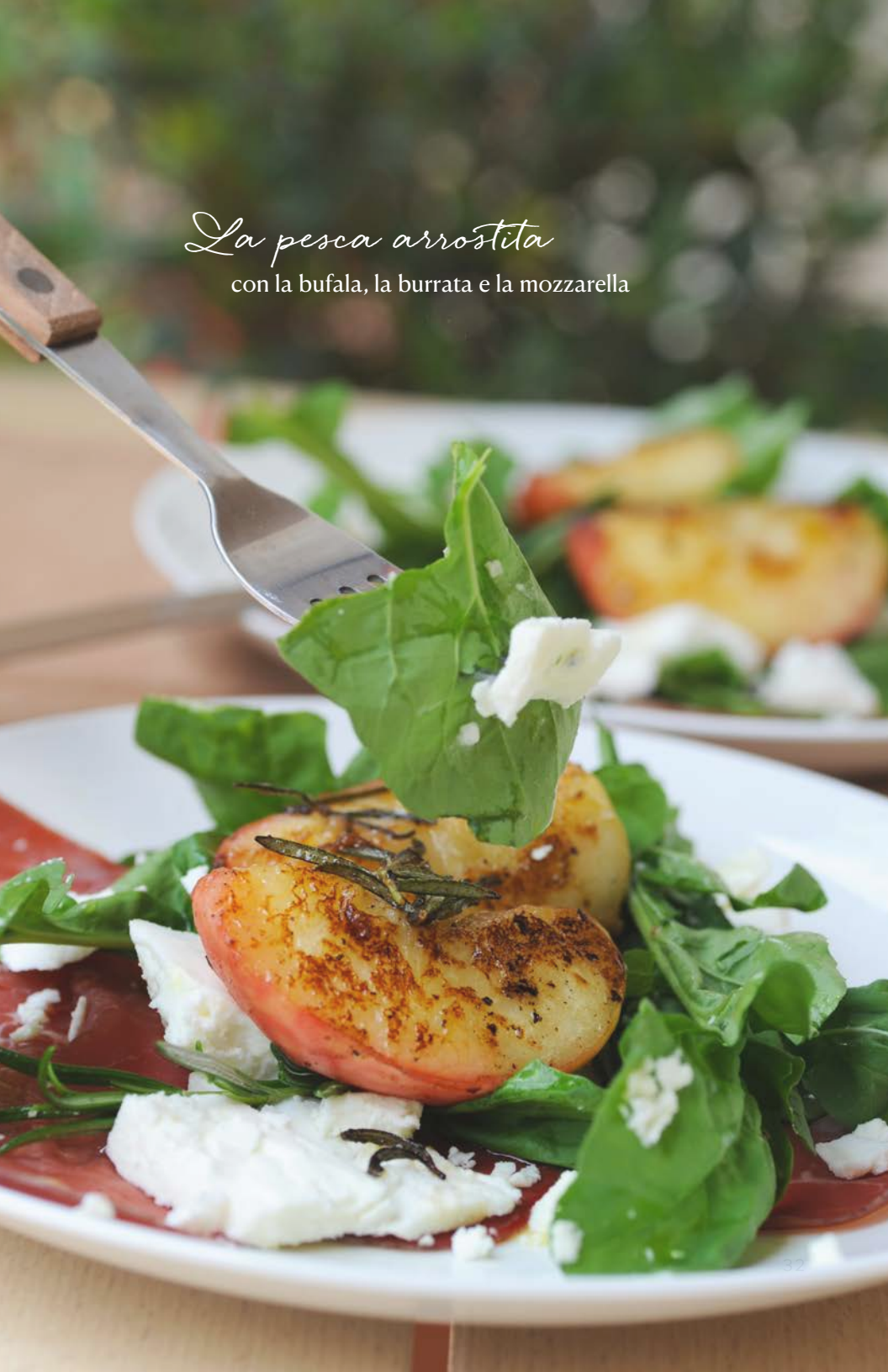
L'anguria
ghiacciata

Un modo perfetto per conservare l'anguria e averla sempre a portata di mano è: congelarla. Si possono fare frullati, granite e acque aromatizzate. Se dimentichi qualche semino poi non è un problema perché con un buon frullatore a lame resistenti si polverizzeranno e non te ne accorgerai neanche; certo è meglio togliere i neri, che sono quelli più duri. Dopo averla privata di semi la taglio a piccoli quadrotti e la ripongo nelle buste richiudibili, quelle classiche per il freezer. Frullandole senza aggiungere nulla vien fuori una granitina niente male. Aggiungendo dell'acqua, una bibita dissetante e gustosa; e se vuoi renderla particolare aggiungi pure del succo di limone o un po' di scorza grattugiata di limone. Si può preparare un buonissimo gelato aggiungendo del latte condensato, sempre ghiacciato, che renderà tutto molto più cremoso e meno granuloso. Per mio gusto credo che il sapore dell'anguria perda un po' della sua leggerezza e bontà ma qualora volessi provare rimane una buona idea. Due parti di anguria ghiacciata e una di latte condensato sarà l'equilibrio perfetto; senza bisogno di aggiungere zucchero perché il condensato lo contiene già in abbondanza.

Goma Wakame

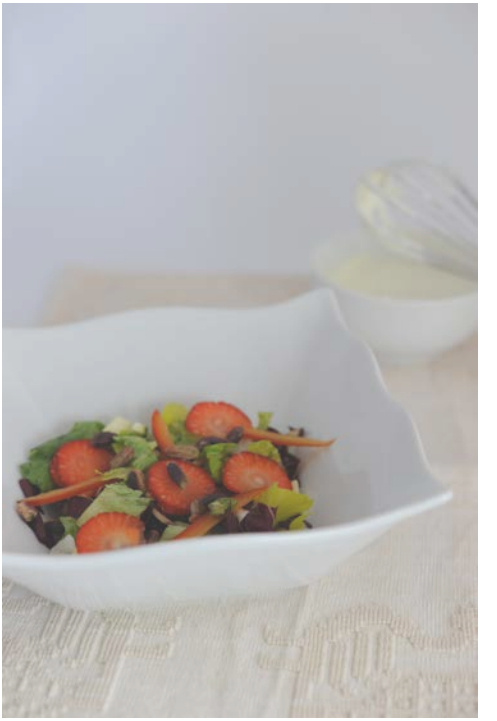
con avocado, lime e olio aromatizzato con scorze di limone

Tra le onde e i lapilli
I capelli di Acqua e di Fuoco



La pesca arrostita

con la bufala, la burrata e la mozzarella



Rucola con ananas, olio sale e pepe. Fragole con misticanza, listarelle di peperone rosso, pistacchio con crema di mascarpone lavorato con poco olio. Mango con caprino o feta, sale, pepe e olio. Pesca arrostita su letto di spinaci fresco e bresaola con burrata, olio, sale e pepe. Sono infinite le insalate che puoi realizzare. La burrata si abbina benissimo alla pesca sulla piastra. Un accostamento incredibile, fresco e leggero. Basta grigliare la pesca dopo averla spennellata con dell'olio e servirla con burrata, bresaola e spinaci freschi. Il timo è perfetto per profumare. La salsa di mascarpone si realizza in pochissimi minuti. La lavori con una frusta da pasticciere insieme a del buon olio e se vuoi una punta di senape. Condisce queste insalate con la frutta rendendo il tutto molto più ricco e saporito.

La Papaya

granitina

Tenere in freezer la frutta tagliata a pezzi in dei sacchetti richiudibili è un'ottima idea per spuntini sani, gustosissimi e freschi. Tengo sempre la papaya, il mango, l'anguria e le fragole. Per non parlare del melone cantalupo, che è la mia ossessione! Con il latte di mandorla fai dei frullati indimenticabili ma anche solo frutta con poca acqua senza aggiungere niente altro.

Mango e Pesca
granitina

Latte di anacardi e mandorle

e fragole di Bosco

Preparo il latte di anacardi in casa. Frullo un litro di acqua calda a 50 gradi circa con 200 grammi di anacardi. Lascio in infusione per almeno due ore dentro il frigo. Filtro e ottengo il latte di anacardi. Lo stesso faccio con le mandorle. Se non vuoi farli in casa troverai entrambi senza problemi in commercio. Frullo insieme a un po' di farina e cocco e servo con fragole di bosco ghiacciate.

Latte di avocado

Un quarto di avocado con del latte di mandorla, o bevande vegetale che preferisci, mezzo cucchiaino di miele e un po' di vaniglia

Metto un barattolo di yogurt naturale bianco non zuccherato in freezer e poi lo frullo con la banana (sempre già congelata). Aggiungo una punta di miele e del fondente. Caramello le banane impanandole nello zucchero e riscaldandole nella piastra rovente.

Frozen Yogurt

banane e fondente con banane caramellate

Il tè alla marocchina

con tanta menta

È importante, spero non ci sia bisogno di ribadirlo, che tu sappia da dove proviene la menta e come sia stata trattata. In generale le scorze e tutto quello che lasci in infusione. Mi piace preparare il tè alla marocchina lasciando immerse le foglie della menta (e del tè eventualmente) per qualche ora. Si possono fare tanti tipi di tè, zuccherare o meno e aromatizzare con le foglie e anche i fiori eduli. I prodotti in commercio sono imparagonabili per bontà e gusto. Mi piace lasciare in infusione anche le stecche di cannella e le bacche di vaniglia. Tanto ghiaccio, un buon libro ed è subito vacanza. Anche sul balcone.

Caffè e Latte di Mandorla

Il curd

di Kiwi e lime

Il più famoso è il Lemon Curd e non può mai mancare durante le colazioni inglesi e l'ora del tè. Si trovano già pronti, con la facilità di una marmellata e sono a base di burro e frutta. I più famosi sono a base di limone, appunto, ma anche arance, lamponi e lime. Si sbattono le uova, si lavorano con il burro e si profumano con la frutta rendendoli prodotti unici e meravigliosi. Puoi spalmarli sul pane o sugli scones. Puoi mangiarne qualche cucchiaiata o accompagnarli con biscotti. I curd sono molto ricchi, nutrienti e Agosto è proprio il mese giusto per assaggiarne uno davvero sfizioso che faccio da anni. Questa ricetta e questa foto risalgono al 2011. Sto facendo un vero e proprio viaggio nel passato. Con te, in una macchina speciale del tempo, alla scoperta di sapori di sempre. Sapori particolari e sfiziosi che richiedono una preparazione velocissima. Quello che fa per noi, visto il periodo no?

Per questo curd ti serviranno:

2 kiwi abbastanza maturi, 2 uova, un limone, 55 grammi di burro, 55 grammi di zucchero

Frulla i kiwi e aggiungi il succo e la buccia del limone. A bagnomaria dentro una ciotolina di vetro resistente al calore aggiungi i kiwi lavorati con il limone e aggiungi le uova, lo zucchero e il burro. Lascia che tutto si sciolga per bene. Dipende dalla consistenza dei kiwi, ma qualora dovesse essere tutto troppo liquido non aver paura di aggiungere un cucchiaino raso di amido di mais, come addensante. Non ti servirà ma qualora occorresse non avere paura. Quando tutto si addensa, dopo circa 10 minuti, togli dal fuoco e lascia freddare. Conserva in frigo per pochi giorni ma non preoccuparti perché dopo la prima cucchiaiata il pericolo che rimanga non ci sarà.

"La scoperta dell'acqua calda?"

L'idrosommelier è uno specialista delle acque minerali. Riesce a distinguerne i sapori e pure i giusti abbinamenti proprio come accade con il vino. Esiste, da diversi anni ormai, questa figura e nel tempo si è proprio ritagliata uno spazio molto importante nella ristorazione di un certo livello. L'acqua, come accade con il vino, è legata al territorio d'origine e il sapore risente del sottoterra, delle rocce e anche dei sali minerali tipici del luogo. L'idrosommelier riesce ad abbinare le diverse tipologie a piatti freschi a base di verdura o più complessi a base di carne o pesce secondo le varie stagionalità.

In Italia ci sono moltissime produzioni di acque minerali ed è tra le prime al mondo per maggior assunzione, come da dati Istat del 2019. Che sia tendente al salata, all'acido, al dolce o all'amaro che sono le quattro peculiarità principali, l'acqua come non mai ha assunto un ruolo di rilievo sulla tavola.

La Voss e la Fiji sono tra le mie preferite. La prima ha un'estetica accattivante e si presenta liscia in vetro direttamente dalla Norvegia. Il design è dell'ex direttore creativo di Calvin Klein. Povera di sodio e quasi priva di minerali ha un sapore leggerissimo, pulito e inimitabile. Tra l'altro Voss sostiene con costante impegno le comunità dell'Africa per garantire la disponibilità di acqua pura e potabile per le popolazioni. Amo la versione classica ma anche quella nuova leggermente frizzante con l'aggiunta di lime. La fiji proviene dalle Isole Fiji, da cui prende il nome, ed è imbottigliata sull'isola di Vita Levu, ovvero la più grande che delle 333 che compongono le Fiji Islands. È una delle più famose al mondo e tra le più pure e sane perché imbottigliata lontana da inquinamento, piogge acide e industrializzazione. Unica pecca? La plastica. Non esistono versioni in vetro.

Insalata speciale

con spaghetti di quinoa e riso al pistacchio

Gli spaghetti di quinoa e riso li trovi facilmente ai biologici e sono buonissimi. Li ho conditi con del pesto di pistacchio che lo ottieni senza difficoltà lavorando i pistacchi con dell'olio extra vergine d'oliva fino a ottenere una consistenza perfetta degna di essere chiamata pesto, sempre con il permesso dei gentili amici genovesi. Indicativamente uso 250 grammi di pistacchi grattugiati, 20 grammi di parmigiano grattugiato, 100 ml di olio extra vergine d'oliva e 90 grammi di acqua. Aggiungo a volte anche qualche foglia di basilico e la scorza grattugiata fresca di un limone.

Per l'insalata speciale

Ho scottato il gamberone con del miele e della salsa di soia. Ho cotto il salmone a vapore dopo aver eseguito un piccolo massaggio di salsa wasabi. Ho servito su un letto di spinaci freschi e aggiunto avocado a pezzi, patate viola lessate, semi di canapa, pezzetti di limone senza la parte bianca, semi di lino, succo di limone. Ho servito con semplice salsa di soia ma sarebbe stata benissimo anche una salsa allo yogurt. Salsa, eventualmente preparata con: yogurt magro naturale non zuccherato, una punta di miele e una di senape montata leggermente con olio extra vergine d'oliva. Per una versione ancora più ricca si può sostituire lo yogurt con il mascarpone che si presta benissimo a questo tipo di preparazione.

Queste polpette, durante le Domenica a cercare il mobile perfetto per il bagno o per rinnovare un angolino, fanno impazzire tutti. Sono le polpette svedesi ai mirtilli e si possono interpretare in molti modi. Te le lascio in una versione veg anche se la ricetta originale prevede l'uso della carne. La ricetta della salsa è firmata Jamie Oliver -la stessa che ho messo sul blog un decennio fa- ed è in uno dei suoi libri intorno al mondo che ho sempre preferito.

Una salsetta di mirtilli

250 ml di brodo vegetale, un cucchiaio di farina, due cucchiai di marmellata di mirtilli meglio senza zucchero, 60 ml di panna fresca e il succo di mezzo limone. In un pentolino metti tutti gli ingredienti, gira per bene e porta a ebollizione. Spegni e lascia riposare.

Mi piace servirle in questo modo: sotto un letto di purè, con le polpette adagiate sopra e a chiudere la salsa di mirtilli, qualche foglia di timo o erba aromatica e un piatto sorprendente e festoso è in tavola in pochi minuti.

Le polpette veg

con la salsa di mirtilli di Jamie Oliver

Il salmone con i fichi

Che sia affumicato già pronto o crudo da fare al carpaccio, dopo abbattitura, il salmone è perfetto per accompagnare i fichi freschi. Una bontà incredibile che puoi sottolineare con la presenza di poco succo di limone e un po' di scorza. Perfetto come aperitivo da mettere sulle tartine o come piatto principale servito con del riso basmati cotto magari nel tè, i fichi con il salmone fanno sempre un grande figura in tavola. A volte faccio anche una sorta di crema lavorando i fichi con poco olio e servendo le fette di salmone: il successo è assicurato.

Alga spirulina

con sashimi di tonno

L'alga spirulina

Se mi leggi da un po' sai che sono una fan sfegatata delle alghe e che fanno parte della mia alimentazione da più di un decennio. Ricchissime di vitamine, se opportunamente inserite nella dieta, sono un toccasana. Come in tutto basta non esagerare e non ossessionarsi. In commercio si trovano ormai diversi prodotti a base di alga spirulina e le tagliatelle trovo che siano deliziose. Queste tagliatelle sono semplicemente lessate e cotte nel tè bianco, perché mi piace molto cuocere nel tè sia il riso che alcuni cereali in genere, e serviti con della semplice salsa di soia e un sashimi di tonno con semi di sesamo tostati in forno.

E per il sashimi?

Basta scottare un secondo per lato in padella. Servire con salsa di soia e semi di sesamo.

Pasta con mascarpone

salmone, lime e menta

parola di Nigella Lawson

La panna per qualche oscura ragione è stata come la margarina martoriata da tutte le food blogger di ogni universo. Si accetta di preparare magari una torta con 45 tuorli, 500 grammi di zucchero e 900 grammi di burro ma la panna no! Si cucinano agnelli, conigli, teste di capretto, qualsivoglia tipo di salsiccia, lardo e grasso ma alla parola margarina no! Sai che non mi piace intrattenermi moltissimo nella questione etica, morale o personale. Ognuno di noi sceglie quello che preferisce mangiare e nessuno deve guardare nel piatto degli altri. Insegnamento importante che porto avanti e (uno dei) motivo per il quale -seppur raramente- non ho problemi a cucinare per chi amo sia la carne che pesce. Non è un'azione giornaliera e con il tempo, ti confesso, diventa sempre più difficile ma, finora, riesco a farlo. Questa chiacchierata inconcludente e troppo veloce che tocca temi importantissimi perché quando ho scritto panna le mie dita hanno avuto come un rigetto. Io che scrivo panna? Volente o nolente hanno influenzato anche me. La panna proprio è inaccettabile! Solo che io se dovessi mai vedere qualcosa di realmente inaccettabile in questo piatto direi altro. La verità sta sempre nel mezzo, come dice il detto popolare che non sbaglia mai, e la panna non è certo un ingrediente che può essere inserito nella dieta di tutti i giorni - e non può essere neanche amico della carbonara NO!- ma neanche questo demone pronto a rovinarci la vita; allo stesso modo la margarina.

In media stat virtus

Per confermare quindi che non sono una food blogger ma una che pasticcia e che non segue dogmi e precetti eccomi qui a proporre il peccato assoluto (quasi quasi ci infilo dentro pure la margarina ed è fatta!). È un piatto che ho visto preparare a Nigella Lawson. Lo capisco dal lime. Nigella mette lime ovunque; potenzialmente avrebbe pure potuto chiamare sua figlia Lime, visto l'andazzo dei nomi primi di persona. In pratica scegli la pasta che ti piace di più. In un pentolino fai cuocere olio e panna e sfumi con abbondantissimo succo di lime. Aggiungi la menta freschissima lavata e tagliata a pezzetti e lasci cuocere del salmone fresco (Nigella lo mette affumicato). Non deve cuocere tanto il salmone. Poi scoli la pasta e giri per bene in padella. Servi caldissimo con qualche fetta di lime scenografica. Ho provato a servire questa preparazione anche con del sashimi di salmone, e quindi senza farlo cuocere. Solo scaldando la panna e lavorando con menta e lime. Allo stesso modo ho pure sostituito la panna con del mascarpone e la reazione è stata sempre la stessa: felicità. Un piatto perfetto per una cena speciale a lume di candela. Ma pure un piatto veloce sfizioso, per chi prova antipatia per le candele.

è sempre una buona idea: Il Ramen

Ivan Orkin, protagonista di una puntata di Chef's Table -serie tv dedicata al food su Netflix imperdibile- racconta della sua passione incredibile per i Ramen. Sposa una giapponese ma vive a Brooklyn. Durante una passeggiata tra i ciliegi in fiore rimane folgorato e senza parole. La fioritura richiama la fugacità della vita. Si schiudono nella loro bellezza e poi volano via. Era fermo ad ammirarli quando "ecco. è qui che devo vivere. Odio il mio lavoro e mi sono stancato di Brooklyn". È tornato dalla moglie e le ha detto "voglio vivere qui". Una volta arrivato in Giappone ha cominciato a mangiare molti ramen fino a diventare un'ossessione. Un giorno sua moglie le ha detto "perché non apri un negozio di ramen?". Per Ivan l'idea era irrealizzabile ma la moglie credeva in lui così tanto da convincerlo.

"Secondo me avrai molto successo"

Ivan ha chiesto "come?" e la moglie ha risposto "non lo so ma farai cose grandiose". Questa motivazione è stata la benzina di questo incredibile sogno. Ivan comincia ad assaggiare, provare, fare le tagliatelle. La moglie assaggiava e lo spronava. Trova un piccolo ristorante da dieci posti in un luogo lontano dai turisti. Ivan voleva che il suo ramen fosse assaggiato e giudicato dai giapponesi e non dai turisti. Ivan Ramen è il ristorante che apre. Aspettava critiche: "come può un americano preparare il ramen in Giappone?" ma la storia è andata in modo nettamente diverso. L'idea di inserire il pomodoro arrostito - di certo un ingrediente mai messo nei ramen classici cinesi e giapponesi- si rivelò vincente. Un susseguirsi di successi e una bella storia da vedere e assaporare con gli occhi.

Come li preparo io i Ramen?

In tantissimi modi ma credo che semplici annegati nel miso siano i miei preferiti. Uso il miso in pasta e lo lavoro con un po' di olio di sesamo (per lui aggiungo anche il sake) e allungo con il brodo vegetale. Mi pace metterci un po' di salsa di soia e dei cipollotti freschi (o porri). Il Ramen, puoi declinarlo in infinite varianti. Tradizione vuole che siano anche dei pezzetti di lonza, le uova e le fettine di naruto, quei cerchietti con il disegno fucsia dentro che rendono tutto spettacolare. Per quanto incredibile possa sembrare, per via del troppo caldo, mi piace fare qualche serata sotto le stelle a base di Ramen. Preparare gli ingredienti a parte in modo che ognuno possa comporre il proprio Ramen personalizzato. Tante verdure e quello che la fantasia suggerisce. Il bello del ramen è proprio questo del resto.

L'insalata polacca

Da quando la mia amica Maika mi ha insegnato quest'insalata, ormai più di quindici anni fa, non manca mai in tavola. Fai bollire le patate. Tagli delle mele, meglio se verdi. Tagli dei porri. Giri tutto insieme e condisci con della maionese. Se non vuoi usare la maionese e ti va qualcosa di leggero allora -mia personalissima variante- vai di yogurt bianco naturale non zuccherato. Un po' di olio, sale e pepe e sentirai che bontà. Mi piace servirla fredda ma anche a temperatura ambiente non è niente male-

Cacio e Pepe
un'istituzione

Facciamo quella di Alessandro?

Mi "innamoro" difficilmente. Non ho mai attaccato poster in camera e non ho avuto "crash", come si dice nel gergo giovanile, con cantanti, attori e stelle di Hollywood in genere. Ho sempre amato -e sempre sono rimasta fedele- Jack Nicholson. Sì, d'accordo a volte vedendo Richard Gere ho pensato di sostituirlo ma poi alla fine sempre e solo Jack. In Ufficiale e Gentiluomo ho peccato pensando seriamente che Richard avrebbe avuto la meglio. Ma chi tra noi donne non l'ha pensato quando cammina dritto dritto in fabbrica e prende la sua donzella in braccio tra gli applausi scroscianti? Richard ha messo a dura prova la fedeltà di noi tutti. Se Jack è mio marito e Richard la mia ipotetica avventura nessuno ha mai fatto breccia nel mio cuore. Poi arriva lui. Conduce Cortesie per gli ospiti. Ha un sorriso sfavillante e gli occhi luccicanti. Ha i capelli folti e corvini e quell'accento, che confesso, mi fa un po' perdere la ragione: il romano.

Jack ti sono rimasta fedele nonostante Richard ci abbia provato in tutti i modi ma ti confesso che mi batte il cuore quando Alessandro parla della cacio e pepe.

Alessandro Borghese, ho notato senza troppi sforzi, ha il consenso -e non c'è da chiedersi come mai- della stragrande maggioranza di donne. Come si fa a non adorarlo proprio non lo so. Neanche se qualche malalingua ti dicesse strane dicerie su presunte antipatie dal vivo. Alessandro Borghese è intoccabile. Si ama e idolatra come è giusto che sia. Ho tutti i suoi libri, lo seguo sempre con passione e se ho qualche dubbio sulle ricette romane: "chiedo a lui". Per questo motivo oggi ti propongo la sua cacio e pepe. Piatto perfetto per ogni stagione dell'anno ma, diciamolo, pure per L'Estate. Si prepara in poco tempo e con i segreti giusti si può fare pure un gran figurone servendola a tavola.

Cacio e Pepe di Borghese

Ingredienti per 4 persone: 400 grammi di tonnarelli (spaghetti alla chitarra), 200 grammi di parmigiano grattugiato, 300 grammi di pecorino romano grattugiato a crosta bianca, 2 cucchiai di brodo di pollo, 3 grammi di pepe della Tasmania e 3 grammi di pepe nero.

Riscalda dell'acqua salata in un apostola grande. La dose giusta di sale è sei grammi per ogni litro. Una volta raggiunto il bollore metti a cuocere gli spaghetti alla chitarra, quelli che a Roma, città in cui questa ricetta è originaria, vengono chiamati tonnarelli. Poi grattugia il parmigiano e il pecorino. Passa quindi i formaggi con un setaccio a maglie fini aiutandoti con le mani, poi ponili in un grande recipiente di acciaio dai bordi alti. Unisci il brodo di pollo, facendo attenzione che sia a temperatura ambiente e non bollente. Se vuoi realizzare il piatto in versione vegetariana utilizza del brodo vegetale nelle stesse quantità. Lavora il tutto con una frusta da pasticceria per il tempo necessario a raggiungere una consistenza cremosa, senza grumi e molto omogenea. Intanto con un mortaio, facendo movimenti decisi e circolari, macina assume le diverse tipologie di pepe, il nero e quello della Tasmania. Poi uniscile alla crema all'interno del recipiente e mescola con cura. Scola bene la pasta al dente. Fai attenzione a eliminare del tutto l'acqua di cottura o il suo calore rischierà di far cagliare velocemente il formaggio. Metti gli spaghetti alla chitarra nel recipiente insieme agli latri ingredienti che hai amalgamato in precedenza e manteca il tutto fuori dal fuoco. Una volta impiantata la pasta, versaci sopra la crema rimasta e aggiungi, a piacere, un'altra spolverata di pepe macinato sul momento.

Questa ricetta è tratta da "Cacio e Pepe. La mia vita in 50 ricette" di Alessandro Borghese edito da Solferino. Libro meraviglioso che ti consiglio. Attraverso racconti profondi, e anche molto divertenti, Borghese racconta la sua intimità attraverso sapori e ricordi. Un ritratto di famiglia incredibile che ti conquisterà. Non soltanto un libro di cucina. Una piccola perla che ti farà sorridere e commuovere.

Stupiscilo / Stupiscila con poco

Ma chi ha voglia di cucinare con il caldo? Ok io ho sempre voglia e accendo pure il forno ma devo far finta che non sia così e allinearmi al pensiero comune (shame shame shame!). Dicevamo? Ah sì. Chi ha voglia di cucinare con questo caldo? Pensare a cosa portare in tavola dopo una giornata stressante e calda; quando insomma i neuroni sono con la fantasia in spiaggia a giocare a racchettoni e tuffarsi in acque limpide e caraibiche in attesa di un buon drink con tanto di fetta di ananas. Ecco, se i tuoi neuroni vertono in questa situazione allora è il momento di stupire con poco. Il burger di mozzarella ti farà apparire un appassionato/a foodie gourmet! In pratica tagli la mozzarlela, infili dentro una fetta di pomodoro, qualche foglia di iceberg (se la metti di quelle in busta giuro ti capisco) e via. Se vuoi proprio esagerare una maionese leggera di riso, così hai anche la scusa di dire "è molto leggera la maionese di riso" e intrattenere discussioni interessanti a tavola. Nessuno si accorgerà che sia una mozzarella in busta lanciata sul piatto. Sarà un incredibile Burger di mozzarella con pachino, iceberg e maionese di riso ; che fa sempre figo dire "maionese di riso", "maionese di soia", "maionese vegetale", "maionese senza maionese" e cose così. Tutti i commensali si convincono che ci sia una ricerca dietro. Che ci sia un significato. Che ci sia proprio attenzione e passione. E invece c'è solo voglia di buttare poi il piatto nel lavandino, lavarlo eventualmente e tornare lì. Con i neuroni a bere drink fissando l'oblio e aspettando che finalmente arrivi l'Autunno (la Sto prendendo bene, già)

Burger di mozzarella

con pachino, iceberg e maionese di riso

La mozzarella
marinata

Sai quelle mozzarelle un po'...

Un po' così. Niente di speciale, insomma, Non è una zizzona e non è neanche una bufala. Non è una mozzarella buonissima campana succosa e meravigliosa. È una mozzarella senza infamia e senza lode. Una di quelle che aggiungi disperatamente al carrello perché hai voglia di qualcosa di fresco. Come renderla particolare? Ecco l'idea. La immergi in olio extra vergine d'oliva e aggiungi del peperoncino (se ti piace) a pezzetti, qualche foglia di timo o di erbe aromatiche che trovi, grani di pepe intero e sale rosa dell'Himalaya che fa sempre figo dirlo (ma se metti quello normale è uguale, lo sai). Servi in una cocotte e tutto sembrerà tremendamente chic.

Il FungoBurger

Pure uno champignon imbottito è un'idea veloce, carina e sana per servire un po' di verdure con tanta fantasia.

Il pesto

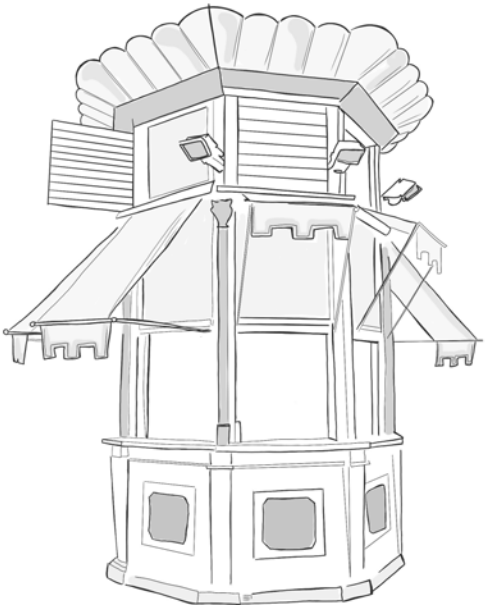
avocado, piselli e menta

Sempre di Nigella

Si vede proprio che Nigella è sinonimo di velocità e bontà per me, vero? A tal proposito ti confesso che mi piace sempre dare i credit; ovvero citare le fonti. Un'abitudine persa nell'interspazio che mal digerisco. Capisco che ognuno ispira l'atro in un infinito confuso dove non si sa più di chi sia e se sia l'idea di qualcuno nello specifico; è bello però raccontare anche dove lo hai visto, scoperto e se eventualmente lo hai interpretato in un altro modo. Poi magari Nigella l'ha visto da Donna Hay o dalla sua vicina di casa, poco importa. L'impegno di riconoscere è sempre un ottimo punto di partenza. Questa cosa dell'appropriazione indebita di idee è come rubare negli iperurani altri e io ladra non lo sono mai stata.

Ma come si fa questo pesto?

Nigella mi perdonerà se io metto anche le fave. Lei lo fa solo con avocado e piselli, tanto olio e sale. Io a volte ho aggiunto anche dei pinoli e degli anacardi. Pure delle mandorle. Il mio animo siculo non si quieta. Posso dirti che questo pesto è perfetto per condire pasta, cereali e pure semplici fette di pane calde calde. Lavori un avocado con una manciata di piselli e fave, aggiungi l'olio e il sale. Aggiusti se ti piace con il pepe nero ma secondo me non serve. Piuttosto serve una bella e generosa presa di menta e tanto succo di limone e lime. Se vuoi conservarlo metti per due giorni in frigo con tappo chiuso. Il limone ti aiuterà a conservare l'avocado e non renderlo nero. L'olio potresti pure non metterlo per una versione leggera ma sperimenta, prova e crea il tuo meraviglioso pesto di Nigella. A me piace chiamarlo così nonostante sia diventato altro.



I chioschi di Catania

Se non ti fermi a un chiosco per bere un Seltz al limone e sale non hai vissuto davvero appieno Catania. Tradizione catanese impone che tu debba gustare almeno un seltz al limone con il sale, un mandarinetto verde, un tamarindo e se proprio non vuoi badare alle calorie pure un frappé alla nutella; tipica bibita anni 90 della movida catanese dopo le lunghe e faticose sessioni di ballo nelle discoteche. Anche quelle del pomeriggio giovani.

Paese (siciliano) che vai. Chiosco che trovi.
ll termine deriva dal persiano *kušck* e significa belvedere, palazzo. Ti parlo di quelli catanesi per ovvie ragioni; semplicemente perché li conosco di più ma sono felice e pronta a condividere, qualora ti andasse, tradizioni e curiosità di altre città siciliane. Il chiosco -detto anche ciospo dai più âgè- ha generalmente una forma cilindrica e sembra una miniatura della facciata liberty della scuola di danza di Suspiria. A Catania in modo del tutto inaspettato c'è del liberty che ti farà strabuzzare gli occhi. Hanno, quelli più antichi e classici, anche dei richiami squisitamente arabi. Piazza Umberto è la regina dei chioschi indiscussa e il ciospo per antonomasia quello dei fratelli Giammona che dal dopoguerra hanno fatto storia nella città di Catania. E continuano a farla. Tra l'altro sono approdati a Torino, giusto per dirne una. E se la Focacceria San Francesco è a Milano e con immenso orgoglio frigge panelle sotto il Duomo, proprio dietro Porta Susa nella mia amata Torino i Giammona stanno spremendo a oltranza limoni per fare il mio amatissimo selz. Noi siciliani abbiamo -sono certa non ci sia bisogno di ribadirlo- bisogno di due cose fondamentalmente: digerire e rinfrescarci. Perché ci piace mangiare bene (e tanto) ma pure rilassarci dalle fatiche dell'asfissiante calura. Ma attenzione perché il chiosco è h24 7 su 7 365 su 365. Di sicuro l'Estate è la stagione preferita ma al seltz, tamarindo e tutte le meraviglie non si rinuncia mai. Questa tappa è obbligatoria e imperdibile. Ogni chiosco ha una varietà infinita di bibite ma alcune sono proprio dei must a cui non puoi rinunciare. Tutto è cominciato con acqua e zammù.

Da Palermo a Catania passando per tutte le città la tradizione di rinfrescarsi con questa bevanda al gusto di anice si è sempre tramandata con orgoglio. Si era soliti trovare addirittura dei banchetti con l'acquavitaro pronto a servirti l'acqua e zammù. Piano piano poi per le strade dai banchetti si è passati a qualcosa di diverso e ben più organizzato. C'è davvero tantissimo da dire riguardo ai chioschi e alle bevande. Il famosissimo frappè alla nutella, per esempio, con dentro la brioscina Tomarchio ma non bisogna assolutamente dimenticare il re indiscusso che è il seltz al limone e sale. Non chiedermi che cos'è esattamente il seltz ma prendilo. Lo capirai al primo sorso e sono sicura te ne innamorerai. Bevi anche il mandarinetto verde e il tamarindo. Non dimenticare il completo con orzata e anice. Il completo macchiato con sciroppi che deciderai tu e il Misto amaro con bitter e chinotto. Ma c'è anche il tamarindo per digerire al profumo di limone e il misto frutta dove troverai pezzi di frutta. Il latte di mandorla quello ghiacciato e infiniti sciroppi con la granita al limone dentro. Bottiglie colorate come pozioni magiche agitate dalle sapienti mani di chi nel chiosco ci vive e continua la meravigliosa tradizione. Tutto analcolico e che fa bene al cuore e al corpo (ma ci sono anche le birre, dai). E poi c'è il "tamarindo con il bicarbonato" qualora la frittura di pesce e il crudo ti avessero appesantito. Ne butti giù mezzo bicchiere senza paura. E via: ancora fritto!
Catania è una città che non dorme mai. Dove puoi mangiare a qualsiasi ora del giorno e della notte. E al tempo stesso digerire, rinfrescarti e idratarti.
Amo poche cose come il seltz al limone e sale. Alza la pressione e i sentimenti. Annulla la stanchezza, il caldo e le tristezze. Te lo spremono davanti il limone. Con una macchinetta che ricorda quelle antiche. Un po' come in Edward mani di forbice. Che per un attimo se guardi bene sembra quasi abbia una vita propria.
E a ben pensarci ce l'ha.
Tappa imperdibile quella del ciospo. Non pensarci neanche a saltarla.

Nei chioschi di Catania

200 ml di latte ghiacciato, una tortina Tomarchio, cacao amaro quanto basta, due cucchiai colmi di nutella.

Frulla il latte ghiacciato con la nutella. Aggiungi la tortina e spolvera con cacao amaro prima di servire.

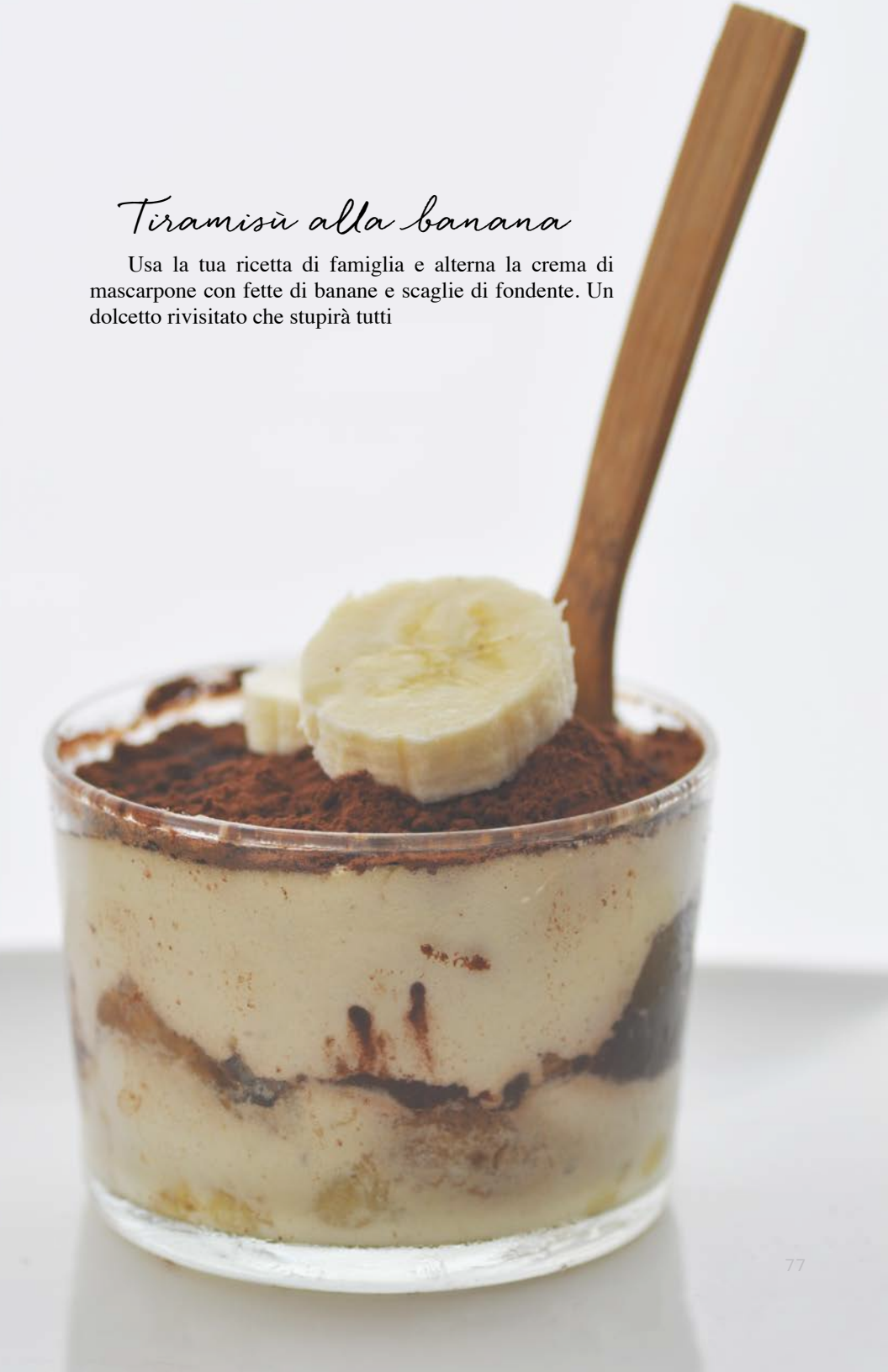
Una crema di caffè

Ci sono infinite creme di caffè. La crema ricchissima insaporita dal caffè, zabaione con panna e varie declinazioni. Mi piace farne una semplicissima e leggera. Congelo un vasetto di yogurt greco bianco che poi frullo -io nel bimby ma si può fare in un frullatore con lame resistenti- insieme al caffè (fatto freddare), un pizzico di cannella (o vaniglia) e un cucchiaino di miele. Per dolcificare puoi usare quello che preferisci. Per renderlo più liquido, ma ugualmente cremoso, puoi anche aggiungere un po' di latte mentre lavori lo yogurt.

Per una versione più ricca: servi con amaretti.

Tiramisù alla banana

Usa la tua ricetta di famiglia e alterna la crema di mascarpone con fette di banane e scaglie di fondente. Un dolcetto rivisitato che stupirà tutti



Il latte con le sbergie

un frullato indimenticabile

Le sbergie, sono una varietà di pesca nettarina diffusa soltanto nella Valle del Niceto, in Sicilia. Si raccolgono tra Luglio e Agosto e hanno un profumo e un gusto unico. Le sbergie sono la qualità di pesche che amo di più. Ho provato a fare diverse bevande, che sono nettari veri e propri di felicità, ma quella che mi piace di più è: latte di mandorla con sbergia. Nonostante sia difficile da reperire nel territorio nazionale ti invito, qualora le vedessi, a provarle perché sono di rara bontà. Anche sotto forma di bevanda.

Le granite

e la brioscia col tuppo

Il concetto base della granita

Nonna faceva questa limonata zuccherata, la assaggiava e decideva se aggiungere acqua o limone o zucchero. Dipende sempre e solo dal gusto dei tuoi limoni e per questo è sempre bene diffidare da proporzioni esatte perché, come in tutto, non esistono. È "a sentimento" che ti aiuta. A gusto. Assaggi quindi la limonata zuccherata e poi decidi anche tu. Generalmente per un litro di acqua vanno 400-500 ml di succo di limone e 400-500 grammi di zucchero. Puoi scaldare un po' del litro di acqua con lo zucchero per formare lo sciroppo in un pentolino oppure procedere senza problemi e in quel caso lo zucchero a velo ti aiuterà perché è sicuramente più fine del semolato normale. Oppure potresti frullare le polveri del semolato e fare il velo in casa. A tua scelta. La granita è davvero una delle preparazioni più semplici e personalizzabili. Una volta ottenuta questa limonata se hai la gelatiera il gioco è fatto: un'ora e via. Altrimenti metti in una vaschetta di plastica o acciaio adatta al freezer e ogni 30 minuti vai con la forchettina e rompi i cristalli di ghiaccio. C'è un video -sulla granita di mandorla- dove ti mostro come fare. Sempre qui su IGTV nella serie PROFUMI DI SICILIA.

In 4 ore circa dovrebbe essere pronta. Se si forma un blocchetto ghiacciato niente paura. Rompi i cristalli con la forchetta picchiettando e poi aiutati con un frullatore (alcuni fanno con il frullatore a immersione o lo sbattitore elettrico per dolci ma io onestamente non ho mai provato) fino a ottenere un composto molto omogeneo e "cremoso". La granita siciliana, quella tipica e non simil grattachecca con il ghiaccio, della zona orientale della sicilia ha un aspetto cremoso e non totalmente

La brioscia

col tuppo

1 kg di farina
400 ml di latte intero
150 grammi di zucchero
150 grammi di strutto (la ricetta originale la prevede ma puoi sostituire con burro)
4 uova di media grandezza
20 grammi di lievito di birra
1 generosa presa di sale
i semi di un baccello di vaniglia
aroma panettone
1 uovo, zucchero e un pizzico di latte per chiudere le brioche

Mescola la farina setacciata per bene con lo zucchero e forma una fontana. Al centro versa le uova, il latte leggermente intiepidito in un pentolino e il lievito proprio dentro la fontana in modo che si sciolga nel latte. Con le dita aiutalo picchiettando un po' e cominciando quella danza di rara bellezza tra le mani e l'impasto. Aggiungi lo strutto a temperatura ambiente. Aggiungi anche la polvere di vaniglia e una generosa presa di sale. Lavora per bene senza perdere mai la voglia fino a che tra le mani non otterrai un impasto elastico, omogeneo, compatto e bello corposo.
Oppure se non hai voglia, usa la planetaria.
Come tradizione vuole per il pane e le elaborazioni "antiche", dai sempre degli energici colpetti all'impasto e lancialo non troppo delicatamente sul piano da lavoro. Si dice che queste cadute non debbano essere mai meno di una decina. Metti l'impasto in un recipiente molto più grande perché dovrà lievitare dodici-quattordici ore in frigo e il volume aumenterà (Dipende sempre dalla temperatura e dal periodo in cui lavori gli impasti. Dalla casa. Dai materiali . Copri l'impasto con un canovaccio o un tovagliolo.
Trascorso il tempo togli la pasta dal frigorifero e dividila in 15 (o quanto grandi hai deciso debbano essere) pallottole grandi, calcolando che da ognuna dovrai ricavare una pallina più piccola che è poi il "tuppu" o tuppo, ovvero quell'ambitissimo bottoncino di delizia messo sopra. Quando hai tra le mani la pallottolina grande fai un incavo al centro e poggiaci su il tuppo.
Quando hai tra le mani la pallottolina grande fai un incavo al centro e poggiaci su il tuppo. C'è chi lo "incolla" spennellando leggermente con uovo (alcuni anche con latte e zucchero come nella copertura finale) e c'è chi come me questa volta l'ha semplicemente poggiato per non creare umidità (scelta più felice, a mio modestissimo avviso). Una volta fatte tutte le brioche e poggiate su carta da forno o teglia, lascia riposare almeno altre due ore (ma pure tre). Trascorso questo tempo spennella con la mistura uovo-zucchero-pochissimo latte (giusto qualche goccina) tutta la superficie superiore delle brioche e inforna a 180 statico preriscaldato per 15-18 minuti (dipende dalla grandezza) fin quando sono belle dorate.

Giappone: Il Ricettario

Giappone: Il Ricettario mi è stato consigliato -come spesso accade- da Amazon. Onestamente non mi occorre, pensavo mentre già avevo premuto aggiungi a carrello, un altro ricettario giapponese. Non li ho mai contati ma suppongo che tutti quelli in circolazione sono già belli lì che sistemati nelle librerie. Proprio per questo però non potevo rinunciare all'ennesimo. Divorato in pratica in poche ore, me ne sono innamorata. Partiamo dal presupposto che perdere la testa è facile nel momento in cui lo hai tra le mani. La copertina è fatta come la stuoietta di bambù. Cinquecento pagine di Phaidon che garantisce già di per sé una qualità altissima.

Nell'introduzione spiega che questo libro è frutto di tre anni di lavoro:
Ha suddiviso il Giappone in aree che conosce, l'autrice, e in cui vivono alcuni degli chef che più ama. Li ha contattati e quindi chiesto le ricette tipiche. Ha coinvolto signore aziane, chef e ha svolto ricette specifiche e molto mirate. Nancy sostiene di aver ricevuto informazioni di inestimabile valore grazie alle contadine con cui ha sorseggiato tè e trascorso momenti indimenticabili. Ci sono tante ricette con daikon, bardana e radici di loto. Ma la cucina giapponese ha come dogma "meno è meglio" quindi potrai togliere -dice Nancy- senza alcun problema e godere di queste meraviglie contenute nel volume. Le foto sono strepitosamente belle, minimal in pieno stile nipponico e semplicemente perfette, senza girarci intorno. C'è la storia della cucina giapponese che parte dal periodo Jomon, circa 12.000-400 A.C. Si parla di materiali, ingredienti e cotture. Si passa al periodo Yayoi sin a quello di Nara (710-794) con gli albori della salsa di soia quando il Buddismo viene introdotto in Giappone attraverso la Corea nel periodo Kofun.

NANCY SINGLETON HACHISU
GIAPPONE
IL RICETTARIO
PHAIDON
L'ippocampo

C'è un'interessantissima parte storica che ti conquisterà sino ad arrivare al primo vero capitolo: Zensai-Antipasti con il Negi al burro, spiedini di semi di ginkgo, ciuffi di carota piccanti e insalata di daikon e tonno. Le fave saltate, gli involtini di Konnyaku e Kombu con umeboshi.
È chiaramente, superfluo sottolinearlo, un libro esclusivamente rivolto a chi ama la cucina giapponese ed è interessato a dilettarsi in questa arte. Ci sono sì delle preparazioni "occidentali" e non troppo "complicate", se per complicato si intende "cercare ingredienti" ormai di facile reperibilità. Fortunatamente gli etnici sono tanti in città e i biologici hanno sempre una grandissima qualità di delizie da tutte le parte del mondo.
Esiste un ricchissimo glossario con la spiegazione degli ingredienti e degli utensili. Ci sono zuppe meravigliose che non vedo l'ora di provare e che onestamente in nessun ricettario giapponese avevo visto, e ripeto ne ho davvero tantissimi e non solo in lingua italiana. Mi ricordano molto quelle dei monaci buddhisti e riprende in più parti la cucina taoista.
Crocchette di Kabocha, Melanzane fritte con umeboshi, frittelle con zenzero rosso, frittelle di porri e polpette di riso al miso (che sembrano deliziose e devo fare al più presto). Le crocchette di riso, le polpette di pollo fritte con nori e quelle di soia o al salmone. Ci sono tutti i sensi e tutte le cotture in un naturale equilibrio di perfezione.

I capitoli sono suddivisi in: Zensai, Antipasti. Nimono, Stufati. Aemono, Insalate e contorni. Namamono, Crudo. Mushimono, Al Vapore. Sunomono, Marinate. Itamemono, Stir-fry. Agemono, Fritto. Tsukemono, Sott'aceto e sotto sale. Yakimono, Alla griglia. Nabemono, Piatti unici. Menrui, Spaghetti. Kanmi, Dessert. Gohan, Riso. Shefu, Chef.
È davvero un grande problema cercare anche solo di sintetizzare tanta meraviglia. L'impaginazione è sempre quella di Phaidon (che amo particolarmente) e che ricorda moltissimo il volume India. Non ci sono i segnalibri, peccato. Che per questo tipo di volume sono sempre un surplus.
La foto dell'okonomiyaki è incantevole quanto la ricetta e vorrei prepararla insieme a te uno di questi giorni.
Questo volume è un mondo incredibile e una raccolta di inestimabile valore, tuttavia come già accennato è un libro molto specifico che può essere apprezzato solo ed esclusivamente da chi il Giappone lo ha cucito nel cuore. E da chi vuole osare in cucina sempre e comunque.

Latte o bevanda vegetale, in particolare modo quello di mandorle, e tanta menta.

Ghiaccio.

L'Estate in bocca.

Latte e menta

papà lo chiamava “Tropical”

Non pensarci più di tanto e compra degli acquerelli, qualche pennello e un po' di carta. Rilassati, gioca e sperimenta. Disegna cibo, fiori, piante e fiori. Respira lasciandoti cullare dal pennello e scoprendo una nuova parte di te. Abbandonati al colore, alla creazione e alla meraviglia.

Respira e Disegna

Agosto è l'attesa per i fichidindia, qui in Sicilia. Si mangiano granite di gelsi guardando i lapilli di lava danzare tra le stelle. Ci si addormenta cullati dal suono delle onde e ci si abbraccia fortissimo al mare con ricche bracciate e nuotate.

Cartoline dal terrazzo

e foglie di menta

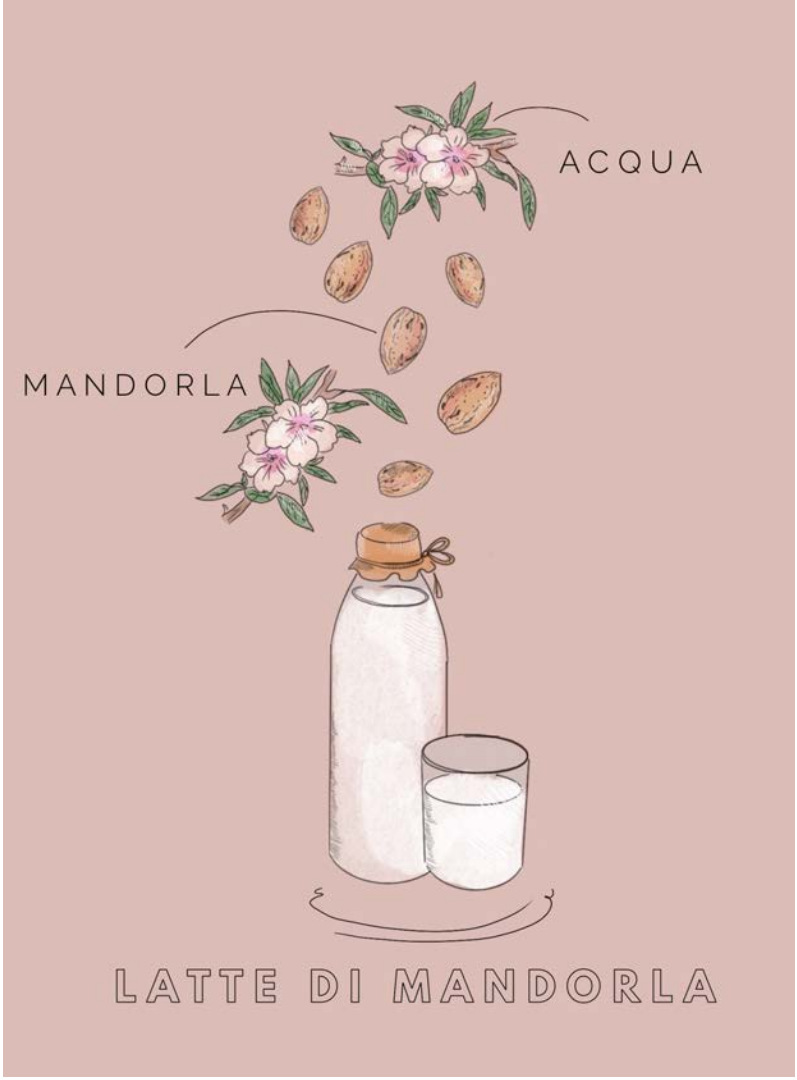
Friggi le zucchine -certo se è quella lunga sicula detta anche a serpente è ancor meglio- in abbondante olio mantenendo costante la temperatura e mettile su carta assorbente. Scegli la pasta che ti piace di più, sia corta che lunga, e poi aggiungi abbondante ricotta salata e qualche fogliolina di menta.

e un po' di basilico

Per ogni 200 grammi di pistacchio sgusciato aggiungi 90 ml di olio extra vergine d'oliva, 120 ml di acqua, sale e un po' di parmigiano. Aggiungi l'aglio solo se ti piace ma io qualche fogliolina di basilico l'aggiungerei. Assaggia sempre e regolati perché dipende molto dalla qualità dei pistacchi.

in agrodolce

Friggi le melanzane, poi i peperoni e poi il sedano. Singolarmente è il segreto della mia famiglia. Asciuga per bene con carta assorbente. Poi riunisci tutto insieme e aggiungi salsa al basilico, uvetta ammollata e pinoli. E non dimenticare le olive siciliane! Meglio se bianche. Alla fine fai agrodolce con aceto e zucchero. Meglio il giorno dopo e sempre a temperatura ambiente. Mai calda, ti prego!



da bere e mangiare

Uso sempre 250 grammi di mandorle per un litro. Frullo tutto insieme e conservo in frigo almeno 2 ore. Filtro e se voglio dolcifico. Servo ghiacciato e la magia è fatta!

Spaghetti
con le vongole

Come li prepara Mamma

La prima cosa da fare è pulire le vongole eliminando l'eventuale sabbia. Le vongole sane sono quelle chiuse e tratteranno la sabbia. Le vongole non sane si apriranno anche perché piene di sabbia (e vanno eliminate sempre). Sciacqua le vongole sotto l'acqua corrente e poi ricopri d'acqua e aggiungi il sale. Lascia due ore in ammollo per spurgare.

Metti dell'olio extra vergine d'oliva in una padella e uno spicchio d'aglio. Aggiungi le vongole e lasciale insaporire per bene. Cuoci mettendo il coperchio a fuoco alto. A parte prepara gli spaghetti come abitudine e a qualche minuto dalla fine cottura aggiungi un po' d'acqua di cottura alle vongole. Spegni il fuoco quando tutte le vongole sono aperte e scarta l'aglio. Raccogli l'acqua di cottura delle vongole e metti da parte. Scola gli spaghetti e uniscili alle vongole. Poi aggiungi l'acqua di cottura delle vongole e gira per bene. Aggiungi poca scorza di limone grattugiata sul momento de tanto prezzemolo tagliato finemente.

I Taddi

da cucuzza

I ricordi più belli

I taddi, tenerumi, sono le foglie della zucchina (serpente) Lagenaria longissima. Le dimensioni che può raggiungere sono davvero incredibili -si parla di metri- e i tenerumi sono proprio le foglie tenere. Hanno dei piccoli ricci che sembrano i capelli dei bimbi, quelli che si attorcigliano tra le dita e che pettini con cura con le spazzole di una volta. Quando li lavi i taddi fanno una sorta di saponata e in cottura emanano un odore unico capace di trasportarti lì. Dove li hai mangiati quando eri davvero piccola.

Sono in un orto. La casa è davvero piccola e il bagno fuori come si usava una volta. Nonna Grazia mi raccontava che quella casa era costata cinquemila lire. Sorrideva sempre. Vestita di nero, con il fazzoletto in testa e la sua lunghissima treccia argentata girata nel tuppo mi guardava con i suoi occhi di cielo e diceva: "E cinquemila lire erano tantissime, sai a nonnuzza?".

Nonna Grazia era nata nel 1912 e cinquemila lire sì che erano tantissime. Papà viveva praticamente in una stanza con due fratelli e una sorella. C'era solo una stanza che era sala da pranzo, salone, camera da letto e camera dei bambini. Una cucina piccola piccola e un garage. L'orto invece era grande e c'erano le galline, i conigli, il forno a pietra e il pozzo. Un tavolo con delle sedie sgangherate, una bombola e una scala ripida che portava in una stanzetta piccolissima, angusta e anche piuttosto tetra. I taddi li mangiavo nell'orto d'estate proprio su quella sedia sgangherata e potevo vedere il pollaio se strizzavo gli occhi. La nonna arrivava con il pentolino sorridendo, tutta china e curvetta e poi mi metteva mestolate di pasta. Si assicurava che mangiassi tutto e non ricordo che lei mangiasse con me. Piuttosto ho dei ricordi dove mi fissava. Aspettava che mangiassi tutto per tranquillizzarsi. Mi versava l'acqua e diceva "tutta tutta a nonnuzza, vero?". A nonnuzza.

Mi chiamava molte volte così. Poi mi dava un bacio di quelli che senti proprio "lo sgruscio" -il rumore- e mi guardava con gli occhi pieni d'amore.

Non c'è una che sia una. Mai. Volta. Che io non mangi i tenerumi e non venga catapultata lì. Non c'è una che sia una. Mai. Volta.

Non c'è una che sia una. Mai. Volta. Che io non mangi i tenerumi e non venga catapultata lì. Non c'è una che sia una. Mai. Volta. Che io non senta "a nonnuzza" e "lo sgruscio" del bacio.

Da qualche parte conservo cinquemila lire. Ricordo anche il giorno che l'ho fatto. Le ho prese e le ho messe lì: nella mia scatola dei ricordi.

Per conservare un ricordo.

Solo dopo molto tempo mi sono resa conto che non occorre. Che la scatola sono io.

Siamo noi.

Fa male aprirla a volte. Ti salva, altre.

I Tenerumi

Lava bene le foglie dei tenerumi e lasciale ammollo per qualche minuto. Sono molto "saponose" e vanno sciacquate bene. Lascia cuocere le foglie in acqua bollente salata fino a quando sono morbide. A parte prepara la salsa profumata al basilico. Una volta cotte le foglie aggiungi la salsa e lascia cuocere per bene. Servi con abbondante pecorino salato grattugiato o con della ricotta salata.

Se vuoi puoi aggiungere degli spaghetti spezzati diventano un primo incredibile.

A zucchina
logna

La minestra estiva

"A zucchina longa", la zucchina lunga, zucca da pergola (leggo su Santo Wikipedia), Lagenaria longissima nota anche come la zucca serpente di Sicilia, appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee e questa ricetta che ti sto per mostrare se la contendono varie regioni. Ora io che non voglio assolutamente creare fazioni di nessun tipo ti dico che siciliana, campana, pugliese che sia questa minestrina estiva è buona, ergo va bene così. È di tutti, facciamo così?
Queste zucchine possono superare il metro. Il sapore e anche la buccia sono totalmente diversi dalle zucchine classiche. Si preparano in diversi modi e sono eccezionali anche fritte (ma anche farci una bella parmigiana di zucchine un'idea malvagia non è) ma "la morte sua" è con le patate e il pomodorino. A me questa minestrina estiva ricorda tanto la mia infanzia, insieme alla pasta che taddi (con i tenerumi). La preparava spesso la mia nonna e oggi Santa Signora Pina (sempre Santa) mi ha regalato anche la sua versione. Sono piccole variazioni che fanno sempre la differenza ma che raccontano storie infinite che odorano di ricordi e bellezze.
La raccolta di questa zucchine avviene tra Giugno e Settembre e spero tanto che in qualunque posto tu sia possa provarla. Occorrono pochissimi ingredienti ed è proprio questo che la rende eccezionale.

Come si prepara?

Taglia la cipolla grossolanamente e fai cuocere in olio extra vergine d'oliva. Taglia le zucchine e le patate. Una volta che la cipolla è dorata aggiungi patate e zucchine. Cuoci per un po' di minuti e poi versa dell'acqua -non esagerando- e la salsa di datterini (io la cuocio a parte con olio e basilico). Decidi tu se servirla con un po' di brodino o più compatta. Dipende dai gusti. C'è chi la serve aggiungendo del pecorino siciliano o della ricotta salata sopra (sul momento e non prima)

La Patata Americana

rampicante

Rampicante resistente

Durante il lockdown ci sono stati picchi di creatività in tutte le case e moltissimi si sono dedicati alle piante più che mai. Il verde ha un assunto un significato metaforico di libertà, natura e spazi aperti. Su instagram sono stati in tantissimi a creare piantine, soprattutto con i bambini, con cotone e lenticchie come facevamo tutti alle elementari. Oltre le lenticchie e diversi tipi di piantine "fai da te" sul podio di sicuro: la patata americana, comunemente chiamata anche patata dolce. È una coltivazione facilissima. In poco tempo si ottiene un rampicante molto bello, forte e resistente. Basta appoggiarla sull'imboccatura di un vaso con dell'acqua sopra e aspettare. La "manutenzione" è pressoché inesistente. Nel giro di un mese vedrai già le prime foglie. È incredibilmente veloce e per questo molto soddisfacente. Si può anche mettere sotto terra; le differenze di acqua e terra sono minime.

Tanta luce per questa poesia

Queste orchidee mi sono state regalate da un mio amico a Maggio per l'anniversario della morte di papà. Un gesto, insieme a molti altri, che porto nel cuore. Le piante, i fiori e questi pensieri hanno un valore assoluto e per questo cerco sempre di prendermene cura e di non fallire. Sarebbe come non aver apprezzato l'amore dimostrato. Mi impegno sempre tanto ma sono distratta e troppe volte ho fatto disastri. Le orchidee mi sono sempre durate pochissimo, anche se invasate e anche dopo aver preso tutte le precauzioni del caso. Eppure poi trovi il posto giusto, la temperatura idonea e la collocazione perfetta. Senza saperlo, ed è questo il dramma. È proprio la "fortuna" perché d'accordo l'impegno ma a volte non basta. Nel mio piccolo ho capito che quando la pianta o i fiori iniziano a patire -ed è visibile- bisogna immediatamente trovare un'altra colazione perché per quanto stupido possa sembrare è proprio alla base di tutto. Sì le attenzioni, l'acqua al momento giusto e la cura in generale ma il luogo è fondamentale. Come la luce ai diversi orari, la temperatura in qualsivoglia contesto e anche il tipo di acqua. Le ho innaffiate con l'acqua che bevo e non più con quella del rubinetto che ho capito essere troppo calcarea per determinate piante e fiori.

Le orchidee hanno bisogno di moltissima luce ma devono essere protette dai raggi di sole perché potrebbero bruciare le foglie. Una tenda quindi è la soluzione giusta sempre, e io ho proprio fatto così a differenza delle scorse volte.
Le orchidee hanno poi bisogno di umidità perché rendono meglio e quindi la cucina o il bagno sono sicuramente gli ambienti ideali. Ecco, le ho sempre tenuto in salotto ma solo da quando sono in cucina effettivamente non ho mai avuto problemi. Foglie enormi e verdissime e sane. Fiori incredibilmente grandi e "resistenti".

Un altro piccolo "segreto" è nebulizzarle -poco e con acqua non troppo calda- una o due volte al giorno. Io preferisco al mattino fresco e la sera tardi. La nebulizzazione sul fiore e sulle foglie è un toccasana per la nostra piccola meraviglia.

La mia meravigliosa famiglia

Paola, laureata in lingue straniere con una grandissima passione per la cucina e Andrea, Architetto con una grandissima passione per la Scienza. In realtà una delle tante passioni perché Paola e Andrea sono poliedrici, viaggiatori colti e incredibili gourmet. Viaggiano, assaggiano e vivono, tra svariate avventure, tradizioni e culture senza risparmiarsi. Paola torinese di Torino e Andrea di Rocca Canavese, la Ròca luogo incantevole situato a circa 30 chilometri dal capoluogo piemontese tra verdi colli, faggi, betulle, castagni e paesaggi Miyazakiani. Un po' come oltrepassare il tunnel per vedere Totoro dormire beatamente tra le meraviglie della natura. Ho scelto questa foto per presentarteli perché non potrebbe rappresentarli meglio: Paola è delicata, dolce e forte al tempo stesso come un sakura mentre Andrea fortissimamente divertente, colto e affascinante. Sogno un loro blog di viaggi perché avrebbe contenuti di altissimo livello ma adoro anche la loro profonda riservatezza, da buon sabaudi! Poco social ma molto belli -in ogni senso- condividono solo con chi amano chicche di incredibile bellezza. Tra i fortunati -giusto per bullarmi- ci sono io perché quello che non ti ho ancora detto è che Paola, è la sorella di Pier/Nippotorinese e loro due sono i cognati più meravigliosi che potessi desiderare.

Andrea e Paola

Ricordo più bello

A: ricordo la prima volta che ho provato a fare l'uovo in camicia e mi è riuscito al primo tentativo. Momento in cui mi illusi di essere un cuoco nato. Illusione ovviamente mortificata dai successivi esperimenti in cui mi si sono rotti quasi tutti!
P: ho due ricordi più belli legati alla cucina: quando da piccola trascorrevo i pomeriggi con la nonna e preparavamo insieme gli gnocchi. A me piaceva soprattutto formare i rotolini e passare gli gnocchi nella forchetta per rigarli. L'altro ricordo quando si preparava con la mamma la torta di mele e le parti più divertenti erano leccare l'impasto crudo avanzato per ripulire la ciotola e affondare le mele nell'impasto.

Primo sapore

A: il primo sapore che ricordo è polenta e latte come mangiavano i nonni: ancora oggi ogni volta che si prepara la polenta a casa immancabilmente si inizia con un piatto di latte solo intiepidito con la polenta in immersione. Una tradizione irrinunciabile.
P: il primo sapore che ricordo è quello delle fragoline di bosco raccolte in campagna. Per questo tipo di frutti molto delicati, che si rovinano facilmente col trasporto avevamo coniato un'espressione tutta nostra: li raccogliamo in bocca!

Cosa cucini più spesso

A: cucino molto spesso le zucchine spadellate alla mia maniera, cioè devono essere affettate sottili sottili circa 1-2 mm così posso far impazzire chi incarico della fase taglio.
P: A me piace cucinare praticamente ogni giorno, mi dedico soprattutto a biscotti, dolci, ricette straniere e piatti mai provati prima. Mi piace sperimentare e quasi mai ripeto le stesse ricette a meno che non si tratti di tradizioni di famiglia o piatti che hanno riscosso molto successo per cui vale la pena replicare.

Cosa mangi più spesso

A: il piatto che mangio più spesso è la pizza ma la mangerei ancora più di frequente rispetto quanto già non faccia. Soprattutto se si tratta della pizza ai quattro formaggi o gorgonzola e pesto.
P: dipende dal periodo in questa fase estiva soprattutto macedonie, ciliegie e frutti di bosco

Tre cose a cui non potresti mai rinunciare

A: non potrei mai rinunciare alla tofeja (piatto tipico canavesano preparato con i fagioli e il prete cioè le cotiche, che devono cuocere a lungo in un pentolone di terracotta caratteristico), alla pasta alla carbonara e alla tavola calda catanese soprattutto arancino e bomba mi fanno impazzire (giuro, non sono stato corrotto per quest'affermazione)
P: Non rinuncerei mai ai frutti di bosco, alle melanzane soprattutto nelle mille varianti di Fernanda (polpette, caponata, al forno) e alla granita: quella catanese al pistacchio le batte tutte.

Tre cose cui rinunci volentieri

A: rinuncio volentieri al cocco (non il frutto fresco ma quello essiccato o l'aroma che si trova in molti dolci), altro gusto che proprio non mi piace è quello del te matcha e infine tutte le frattaglie non riesco proprio a mangiarle.
P: rinuncio volentieri ai funghi (dopo un episodio in cui sono stata male non riesco più a mangiarli), poi da buona piemontese posso fare a meno della carne senza rimpianti e infine i cetrioli che proprio non riesco a digerire

Tre piatti e tre luoghi

Per quest'ultima domanda ci è stata concessa la licenza di fare una piccola modifica e abbinare i piatti non alle canzoni ma ai nostri viaggi. Ecco le scoperte culinarie che han lasciato il segno:

A:

Cambogia - Sticky rice in bamboo.

La nostra guida ci ha fatto fermare apposta lungo la strada per provare questo tipico dolce da uno dei chioschi di street food che notoriamente costellano il sud-est asiatico. Si tratta di un rotolo di riso glutinoso con marmellata di fagioli rossi di soia che viene cotto all'interno di canne di bambù direttamente sulla brace.

Canada - Lobster roll

La moda era già arrivata in Italia ma non l'avevo ancora provato e questo panino all'aragosta mi ha conquistato, servito immancabilmente con ottime patatine.

New York - Cinnamon bun

Sebbene ormai siano diffusi un po' ovunque a New York si trovano i più grandi e burrosi che abbiamo mai visto! Per i più golosi sono davvero irresistibili!

Giappone - Dorayaki e melonpan

Abbiamo provato i melonpan vicino al Tempio Sensō-ji nel quartiere Asakusa di Tokyo: è uno dei più famosi della città. Sono delle brioche sofficissime ricoperte di una crosta croccante di frolla. Abbiamo provato a rifarli in versione casalinga ma senza successo. Ci toccherà tornare a mangiarli nel loro luogo d'origine! I dorayaki, imperdibili per i fan di Doraemon e non solo, sono un must in tutto il Giappone. Due piccoli pancake farciti di marmellata di azuki dove maghetta può schiacciare soffici pisolini.

Bilbao - Pinxtos

I pinxtos ti colpiscono per la varietà, i colori, l'assortimento. Vietato confonderli con le tapas, altrimenti i baschi si offendono! La serata tipica si svolge passando di locale in locale e fermandosi in ognuno per una birra o un bicchier di vino da accompagnare con la specialità della casa: dalle classiche tortilla e croquetas fino alle sperimentazioni più innovative e originali.

P:

Australia - Gelato mela e miso

Sono sempre alla ricerca di gusti di gelato originali e in Italia, perlomeno a Torino, fatico a trovarne e mi esalto appena qualche gelateria si lancia in sperimentazioni. Questo gelato l'abbiamo provato in un ristorante fusion (in Australia abbiamo trovato un'ottima cucina asiatica) ed è rimasto nei ricordi per la sua originalità e cremosità.

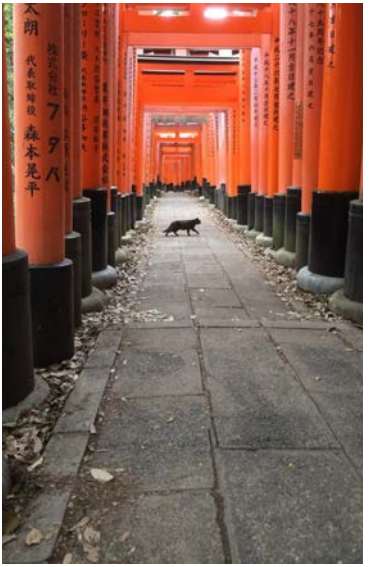
Giappone - Sashimi di pagello fragolino

Tra tutti i piatti di pesce che abbiamo mangiato in Giappone, uno più buono dell'altro , questo è quello che ci ha lasciato le più belle emozioni. Ha aiutato anche la location: un locale stupendo all'interno del Tokyo International forum. Si trattava di un luogo frequentato esclusivamente da persone del posto per cui il menù era privo di traduzione. Ci è rimasta impressa la gentilezza della cameriera che per spiegare di cosa si trattasse è andata a cercare su google translator e ci ha portato un foglietto con traduzione in inglese e disegno di un pesciolino (ancora lo conservo nel portafoglio)

New York - Babka e ruegelach

NYC è ricca di piatti di derivazione ebraica come la babka e i ruegelach che abbiamo gustato in un chioschetto vicino alla piazza del Rockefeller center allestita con la pista di pattinaggio sul ghiaccio immancabile nei film ad ambientazione natalizia newyorchese. Due brioche esageratamente burrose e cioccolatose che ancora ricordiamo e che abbiamo replicato a casa in versione light.

Giordania - Insalata prezzemolo, melograno e noci con salsa vinaigrette
Ricordo una lunghissima camminata per trovare questo ristorante che avevo già prenotato prima di partire senza sapere che saremmo stati in hotel dalla parte opposta della città. La fatica è stata ricompensata con un'ottima cena che mescolava tradizione e modernità: in questo caso riprendendo l'idea del prezzemolo presente nel tabuleh classico per creare una versione innovativa. So che a leggere gli ingredienti può non ispirare ma è stata per me una vera rivelazione.
Danimarca - Smorrebread
Durante i viaggi adoro provare la cucina tipica nei mercati: luoghi che amo per i colori, i profumi, il vocio e che sono in grado di esprimere al meglio la cultura locale. In Danimarca mi hanno colpito la varietà di queste tartine composte da una fetta di pane (generalmente di segale), un elemento spalmabile (burro, salsa yogurt) e topping a base di pesce, di carne o vegetariane. Erano uno più buono dell'altro ma anche la parte estetica colpiva lo sguardo e ricordava la precisione del design nordico.



1

I cambiamenti e le piccole modifiche alla routine quotidiana tengono il cervello attivo e vigile. Uno dei consigli più semplici è cambiare frequentemente i tuoi tragitti di spostamento quando vai al lavoro, a fare la spesa, ogni volta che ti muovi. Se poi vuoi osare un po' di più, prova a invertire la mano dominante quando svolgi operazioni semplici. Come si fa? Se di solito usi la mano destra (mano dominante), prova - per esempio - a lavarti i denti o pettinarti con l'altra mano. All'inizio sarà complicato ma, con un po' di esercizio, il tuo cervello imparerà a controllare meglio i tuoi movimenti.
Sono piccole cose che migliorano la brillantezza.

2

Dormi più che puoi e almeno 7 o 8 ore al giorno. Metti da parte il "binge watching" della tua serie tv preferita o la lettura compulsiva di un bel libro per far spazio a un'ora in più di sonno. E comunque non coricarti mai dopo la mezzanotte per mantenere i tuoi ritmi correttamente allineati.
Se sei preda della stanchezza, non ci pensare due volte e regalati anche un riposino pomeridiano. Basta poco, da 20 a 40 minuti, per recuperare le energie e affrontare meglio la giornata.
Ci sono due aspetti molto importanti che forse non conosci: la privazione di sonno non ti fa guadagnare tempo perché perdi in capacità di concentrazione e lucidità e - altrettanto importante - un corretto ciclo veglia/sonno ti aiuta a stare in forma, vivere meglio e ridurre lo stress.

Sandro Siviero di RUNLOVERS ci consiglia come migliorare la tua forma fisica e mentale

Sandro Siviero, BIG IDEAS, sul web lo conoscono tutti. Grande Capo di RUNLOVERS, la comunità di Running più famosa d'Italia. Atleta, grande scrittore, fotografo e musicista. In realtà è molto altro ma poi si arrabbia perché è pur sempre un nordico algido e modesto.

3

Il cibo influenza tantissimo ogni aspetto della nostra vita e va curato con attenzione. I cibi pesanti non hanno solamente la caratteristica di fare ingrassare ma, soprattutto, possono diminuire la capacità di concentrazione. Privilegia gli ingredienti sani e leggeri, fa' un'abbondante colazione e non esagerare mai. Le nostre nonne dicevano: "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero"; e loro non sbagliano mai. Infatti dobbiamo sempre ricordare che il cibo è la nostra "benzina" e va sempre calibrato in base a cosa dobbiamo fare nell'arco della giornata. E bevi molta acqua!

4

Quando puoi, allenati! Cerca di ritagliarti all'interno della settimana del tempo per fare esercizio - meglio se riesci a farlo all'aria aperta. 30 minuti di corsa per 3 volte alla settimana possono aiutare moltissimo a vivere meglio. Ma anche yoga, esercizi a corpo libero, plank (se non sai cos'è trovi dei video molto semplici su youtube), passeggiate; insomma, non importa "cosa" fai, basta tu faccia qualcosa.
Cerca di ricordarlo anche durante la tua giornata: non è un problema se non troviamo parcheggio nel raggio di 10 metri da dove dobbiamo andare; metti l'auto un po' più lontano e spostati a piedi. Allo stesso modo, fa' le scale anziché prendere l'ascensore e scegli la soluzione meno "comoda" a favore di un po' di attività motoria.
Vedrai che, in questo modo, la vita avrà un sapore diverso, più intenso.

RUNLOVERS.IT

Sappiamo già come prenderci cura del nostro figlioletto peloso ma per quanto per alcuni possano essere delle ovvietà, non lo sono ahimè per altri.

1. Acqua sempre a disposizione. Fresca e pulita.
2. Le temperature alte possono far arrivare l'asfalto a 55-60 gradi e i nostri amati non hanno le scarpe come noi.
3. Occhio ai pappataci, insetti e zanzare di vario genere. Sai che l'olio essenziale di citronella o candele a base di olio essenziale di citronella potrebbero aiutarti a tenerle lontane?
4. Mai lasciare, neanche per qualche minuto perché l'incoveniente è dietro l'angolo, il nostro amato in macchina.
5. Attenzione ai forasacchi maledetti! Soprattutto nei mesi estivi! Possono davvero far molto male ai nostri pelosetti.
6. La borraccia da borsetta è sempre una buona idea da tenere in borsa. Non sempre ci sono fontanelle e ha sempre bisogno di idratarsi proprio come noi.
7. Un po' di olio di cocco o olio di argan nei cuscinetti delle zampe, dopo aver fatto una passeggiata. I cuscinetti vanno idratati e curati.
8. Ghiacciolini e cose fresche per merenda da condividere. A base di frutta consentita o centrifugati di frutta.
9. Non lasciarlo mai incustodito al sole senza opportuna copertura e zone di fresche. I colpi di sole sono pericolosissimi.
10. Buonsenso e amore. Sono creature di cui ci dobbiamo prendere cura come figli. Danno la vita per noi. Il minimo è ricambiare adeguatamente.

Dedicare tempo a loro che sono speciali e unici

Koi e Kiki sono sempre con me. E quando dico sempre intendo sempre. D'Estate in Sicilia patiscono molto il caldo e nonostante siano in casa (o in ufficio) sempre con me cerco di stare ancora più attenta. Mi piace bagnar loro sempre la testa con un po' di acqua fresca quando le vedo particolarmente accaldate ed evito di farle stare sotto il condizionatore perché potrebbe provocare parecchi disturbi. Metto la funzione deumidificatore che è sicuramente migliore rispetto al condizionamento.
L'acqua è sempre fresca e portata di mano. Kiki beve tantissimo mentre Koi, sin da piccolissima, poco. Fa proprio difficoltà a bere. Per questo motivo aggiungo a una bella tazzona di acqua un po' di yogurt bianco naturale senza zucchero. Risultato? Può berne pure due litri! Un ottimo escamotage per farla bere e lasciarla idratata. Impazziscono poi per l'anguria e in porzioni consigliate dal veterinario gliela do anche se non troppo fredda di frigo perché gli sbalzi di temperatura eccessivi fanno male anche al loro piccolo stomaco.

Shampoo Delicato

Al profumo di menta verde e citronella per un pelo morbido, profumato e setoso

Salviettine
rinfrescanti ed energizzanti

Ipoallergeniche per le zampette, il muso e le parti sensibili

Shampoo naturale
con la Farina di Avena

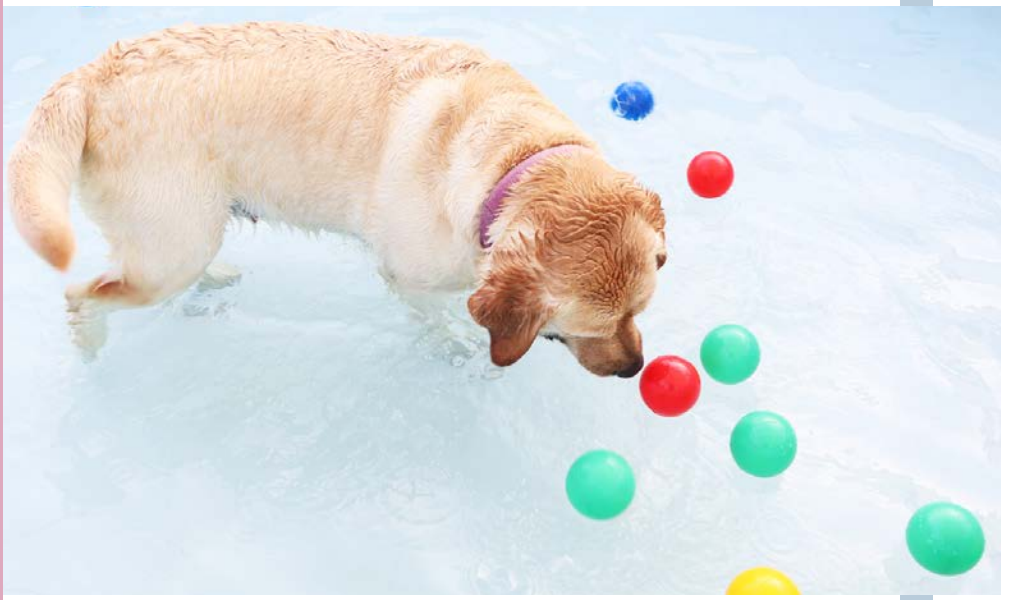
Farina d'avena, aloe vera e olio di jojoba. Per un bagnetto indimenticabile e profumato

Burro ammorbidente
per i cuscinetti

Per dei piedini così morbidi e profumati che non si possono descrivere.
Olio di cocco, olio di oliva, aloe vera e mango!

Shampoo
a secco

Per un bagnetto veloce al profumo di limone e fragola.
Belli da perdere la testa in pochissimo tempo!



Sto proprio cercando te! Ti va di raccontarmi una tua ricetta? Di comparire qui su Mag-azine con una tua preparazione di famiglia ricca di tradizione? Vuoi raccontarmi una storia?

E allora cosa aspetti? Scrivimi a info@maghetta.it

FOTOGRAFA LA PAGINA
che ti piace di più

Vorrei tanto sapere qual è la pagina che ti è piaciuta di più (sia di questo numero che dei precedenti). Ti va di fotografarla e mandarmela? Mi faresti davvero felice e mi aiuteresti a capire molte cose.
Che ne dici, mi aiuti? Puoi mandarla/e in direct su instagram o in email info@maghetta.it . Puoi anche taggarmi su instagram o scrivermi sulla pagina di facebook (mi trovi come GIKITCHEN).

PREPARA
LA
VALIGIA!!!

IL PROSSIMO NUMERO DI SETTEMBRE

DEDICATO ALLE RICETTE DAL MONDO
PAPPAMONDO

MAG-AZINE

INFO@MAGHETTA.IT

DIRETTORE CREATIVO:
GRAZIA GIULIA GUARDO

QUARTO 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