



ITALIA – Rapporto Ispra sulle acque, trovati 175 pesticidi. Lombardia e Veneto le regioni più contaminate

Lombardia e Veneto sono le regioni con la maggior contaminazione da pesticidi delle acque, lo rivela l'ultimo rapporto Ispra.

Rapporto Ispra sulle acque italiane, trovati 175 pesticidi – Cresce la contaminazione delle acque italiane superficiali e sotterranee. L'ultimo rapporto Ispra relativo all'indagine sulla presenza di pesticidi nelle acque, nel periodo compreso tra 2011 e 2012, ha evidenziato la presenza di 175 sostanze attive su 27.995 campioni analizzati nel biennio; il rapporto 2014 è dunque drammatico, considerato che il precedente rapporto aveva rivelato la presenza di 166 sostanze attive. L'aumento è conseguenza dell'effetto accumulo, dal momento che le molecole di alcuni pesticidi non scompaiono rapidamente e con il tempo tendono a sommarsi. Il quadro più drammatico sia per quanto riguarda le acque superficiali che quelle sotterranee è la in pianura Padana e Veneta, ed in particolare in Lombardia con il 92%, ma anche in Sicilia, dove nell'88% dei campioni analizzati è stata riscontrata la presenza di pesticidi, e a seguire l'Emilia Romagna con l'87,5% ed il 72% di acque sotterranee inquinate.

Nel 2012 i punti di campionamento sono stati 3.500 per 14.250 campioni, cercando nel biennio complessivamente 335 sostanze.

Ciò che è emerso a livello nazionale è stata la presenza di pesticidi nelle acque superficiali, nel 56,9 % dei 1.355 punti controllati; per quanto riguarda le acque sotterranee invece la presenza di pesticidi è stata accertata nel 31% dei 2145 punti. con livelli di contaminazione più bassi rispetto alle acque superficiali ma che tendono a spingersi fino alle falde profonde. La fonte principale della contaminazione resta l'agricoltura: sono infatti 400 le sostanze usate nel solo 2012, per 134.242 tonnellate di prodotti fitosanitari. Tra i pesticidi sono infatti stati trovati residui di prodotti fitosanitari come insetticidi, fungicidi, erbicidi, immessi nell'ambiente e che sono stati riscontrati sotto forma di molecole di imidacloprid, oxadiazon, bromacile, 2,6-diclorobenzammide, bentazone, metalaxil, desetil-terbutilazina, atrazina e atrazina-desetil e oxadixil. Una delle molecole che più preoccupa è l'imidacloprid, potenzialmente dannoso per il sistema nervoso dei bambini. La particolarità dei dati riportati da Ispra è che negli ultimi 10 anni sono calate del 10% le vendite dei pesticidi, ma l'effetto del calo non è stato riscontrato nella presenza di pesticidi nelle acque, con concentrazioni in netto aumento.



Muffin di piselli

Vi avanza mezza tazza di piselli? Non nascondeteli dentro un minestrone o un passato di verdura, ma rendeteli protagonisti con questa ricetta.

Garantisco che è semplice, velocissima e di bell'effetto!

Ingredienti per circa 30 piccoli muffin (diametro 4 cm. circa)

300 grammi di farina bianca

50 grammi di burro morbido

100 grammi di Parmigiano Reggiano 24 mesi grattugiato

4 uova

$\frac{1}{2}$ bustina di lievito istantaneo per torte salate

$\frac{1}{2}$ tazza di piselli sgranati – anche avanzati da un'altra preparazione

1 bicchiere di latte

Sale

Semi di girasole e di papavero

1 stampo in silicone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Come dicevo, la lavorazione è veloce, è bene accendere subito il forno perché vada in temperatura.

In una ciotola si sbattono le uova con il parmigiano e un po' di sale (non troppo, il formaggio è già salato).

Si amalgama il burro, quindi si unisce la farina, aiutandosi man mano con il latte, per ottenere un impasto della consistenza di una crema morbida, ma soda.

Infine si aggiunge il lievito, rimescolando bene per distribuirlo uniformemente, e i piselli.

Si versa il composto negli spazi dello stampo in silicone, si completa con qualche seme sulla superficie, e si passa in forno, dove cuoceranno e lieviteranno perfettamente. Con il mio stampo ho fatto tre "infornate" ottenendo, come dicevo, circa trenta muffin.

Sono morbidissimi, appetitosi, buoni tiepidi, ma ottimi freddi, e si conservano così per un paio di giorni, senza indurire né asciugarsi.

Variazioni sul tema: Oltre che con i piselli si possono preparare con gli asparagi o con i fagiolini (lessati e tagliati in piccoli pezzi) oppure, in versione più invernale, con dadini di prosciutto.



Il gelato di Schiavone

Con questa preparazione ho cercato di riprodurre il mitico gelato di Schiavone, un artigiano gelataio di Fontane Bianche, la spiaggia vicino Siracusa. Mitico il gelato e mitico Schiavone, che ne produceva pochissimo ogni giorno, e lo vendeva nelle ore più torride dei pomeriggi di agosto, che nella Sicilia del sud sono di per sé un'iperbole calda...

Verso le 15 bisognava mettersi in fila, al sole, sulla strada provinciale dove si apriva la sua bottega, per sperare di conquistarne una vaschetta... e non sempre ci si riusciva!

Bisognava poi precipitarsi a casa schivando macchine, motorini e polvere e affrettarsi a mangiarlo prima che con quel caldo letteralmente si vaporizzasse.

Ma che risate, e che gioia quando si usciva vittoriosi da quel calvario torrido, e che meraviglia tuffare il cucchiaino e leccare le gocce dense che cadevano dagli angoli della bocca...

E quando chiesi al mitico Schiavone per quale motivo ne preparasse sempre così poco (vero è che le mandorle se le tostava da sé, con un antico macinino di ferro, e sempre lì in quel buco di laboratorio, e sempre agosto era...) mi rispose che lui lavorava per vivere, mica voleva vivere per lavorare, perciò produceva quello che gli era sufficiente per campare discretamente, ma nemmeno un grammo di più. Dopo, nel pomeriggio, voleva andare al mare, mi disse.

È rimasto dentro di noi, puro godimento, con il suo gelato e la sua filosofia...

300 gr di mandorle con la pelle

3 tuorli d'uovo

75 gr di zucchero

75 gr di acqua

250 gr di panna fresca montata ma non del tutto

Tostare le mandorle in un padellino antiaderente e appena sono calde cospargetele di zucchero semolato. A poco a poco lo zucchero si scioglierà e rivestirà le mandorle, a questo punto spegnete e lasciatele freddare.

In una casseruola versate lo zucchero e l'acqua senza mescolare (questo è fondamentale!), ponete sul fuoco e portate a ebollizione. Spegnete senza mai toccare lo sciroppo.

In una ciotola versate i tuorli e cominciate a montarli con la frusta versando a filo (non tutto insieme altrimenti si cuociono!) lo sciroppo ancora caldissimo preparato prima. Montare molto bene.

Unite adesso le mandorle fredde e la panna semimontata, mescolando con delicatezza.

Rivestite uno stampo da plum-cake con la pellicola, versate il composto e mettete in freezer fino al giorno dopo. Non abbiate fretta.

Quando sarà il momento di sformarlo, rivestitelo con la salsa al cioccolato che trovate in coda.

Piccola Storia triste

Un brutto giorno Schiavone non aprì più il suo laboratorio, un silenzio irreale cadde su quella stradina che costeggiava la Provinciale... persone vagarono attonite senza sapere cosa fare dei propri corpi in quel caldo atroce, lacrime evaporarono da guance sbigottite... ci guardavamo muti e infelici, nelle narici il ricordo dell'odore di mandorle tostate ci riportava ancora

all'estate precedente... ma cosa era successo? Nessuno sapeva spiegarselo.

Un giorno lo vidi, Schiavone, che dietro la serranda di quel piccolo antro aperta a metà riponeva nervosamente le sue poche attrezzature. Dentro il bugigattolo, il cilindro di ferro in cui arrostita le mandorle zuccherate era fermo, e l'aria sembrava addirittura fredda, senza quel fuoco odoroso a scaldarla. Mi feci coraggio, era sempre stato un po' scontroso, e affacciandomi, chinata sotto la serranda, gli chiesi perché mai ci avesse abbandonato così. Mi guardò, tutto storto e secco com'era, e mi raccontò che la moglie era scappata con un altro, e che lui allora voleva diventare nullatenente perché altrimenti avrebbe anche dovuto passarle gli alimenti, mentre lei se la spassava con "chiddu"...

Fu così che una storia d'amore pose fine a una poesia.

Salsa di cioccolato all'acqua

250 gr di acqua

100 gr di cioccolato fondente (consiglio sempre il Nero Perugina, imbattibile)

50 gr di zucchero

un pizzichino di sale

caffè solubile mezzo cucchiaino, oppure del normale espresso

Sciogliete il cioccolato nell'acqua con lo zucchero e lasciate bollire a lungo, finché non diventa (appunto) cremoso come una salsa.

A piacere aggiungete il caffè, a poco a poco, assaggiando...

È una poesia. E così abbiamo salvato la storia triste di Schiavone.



La lavanda... in cucina

I fiori edibili sono tanti, quasi tutti tra i più comuni che crescono nei giardini, nei parchi, che vediamo nei negozi di fiori.

C'è da dire che la maggior parte sono quasi insapori. Sono molto belli, e rendono particolari e attraenti tanti piatti, a cominciare dalle semplici insalate, ma quanto al sapore, ecco, poco rilevante.

Come sempre, ci sono delle eccezioni. Una di queste è la lavanda.

Tanto è gradevole e fresco il profumo, così è il sapore, capace di dare una svolta a molte preparazioni.

Fra non molto sarà la stagione giusta per raccoglierla in piena fioritura, vediamo allora come farlo in piena sicurezza, come prepararla, come usarla.

Lasciamo dov'è (o prendiamola solo per decorare) quella in vendita dai fiorai, perché il colore potrebbe essere stato ravvivato da qualche additivo non sicuro.

Raccogliamo quella che cresce rigogliosa in giardini e aiuole lontane dal traffico e in zone poco contaminate.

Facciamone un bel mazzo (per casa!) e teniamone da parte una ventina di steli. Da questi, stacciamo i fiori e mettiamoli a bagno in acqua fredda per pochi minuti, così da eliminare la polvere.

Scoliamo bene i fiori e appoggiamoli su un vassoio di cartone, di modo che possano traspirare.

A questo punto abbiamo più scelte: se ci sono giornate calde e soleggiate, mettiamo i fiori di lavanda al sole, curando di coprirli con un foglio di carta per tenerli puliti: saranno pronti in due o tre giorni.

Se abbiamo un essiccatore, è il momento di usarlo.

Se il tempo atmosferico non è clemente, facciamoli asciugare nel forno di casa, per due o tre ore a 60°.

Ora la lavanda è pronta per essere usata a tavola, e non ci resta che osare e sperimentare.

Possiamo tenerne una parte così, e una parte tritarla finemente, di modo da farne una polvere.

Dura a lungo e mantiene inalterata la sua fragranza.

Unica avvertenza: usarne poca. La quantità giusta è deliziosa, troppa sviluppa un gusto amaro ben poco gradevole. Cominciate con un pizzico e, se all'assaggio vi sembra poco, aumentate leggermente, fino a trovare la quantità perfetta.

Così avremo la primavera in tavola tutto l'anno.

I miei utilizzi:

1. Il sale alla lavanda, sale grosso mescolato a qualche fiore di lavanda, il tutto ben chiuso in un vasetto di vetro. Ottimo per profumare un carpaccio di carne o pesce, o per spolverare una crostata salata.

2. La polvere è favolosa (fa-vo-lo-sa) per profumare la pasta frolla, la crema pasticcera, e tutte le volte che le indicazioni più tradizionali consigliano di usare la vaniglia.
3. La frittata alla lavanda, un pizzico nelle uova sbattute per un piatto da proporre (tagliato in monoporzioni) come merenda o con l'aperitivo.



I calzoni catanesi

RICETTA

La preparazione che vi propongo oggi è quella dei **Calzoni della rosticceria catanese**, perché per me la tipica pasta brioche siciliana non ha uguali al mondo. Provatela, è soffice, con una punta appena di dolcezza che riequilibra il gusto del ripieno stuzzicante e sapido. La sua realizzazione non è difficile, non preoccupatevi, avrete solo bisogno di un po' di tempo, magari una domenica di pioggia, o un lungo e noioso pomeriggio d'estate.

I Calzoni

della rosticceria siciliana

Per realizzare gli impasti lievitati utilizzo il Bimby, secondo me insuperabile, ma naturalmente va bene sia una planetaria che la normale procedura manuale.

per il lievito:

100 gr di farina 00

100 gr di acqua tiepida

1 cucchiaino di zucchero

12 gr (mezzo cubetto) di lievito di birra fresco

mescolare in una ciotola capiente il lievito, l'acqua e lo zucchero (nel Bimby vel. 2 per pochi secondi) finché il lievito si scioglie.

Aggiungere la farina e amalgamare bene (se a mano, usate la frusta) facendo attenzione a non lasciare grumi. (nel Bimby, a vel. 3 per ca. 30").

Coprire e lasciare raddoppiare in luogo caldo (circa 1 ora).

per completare l'impasto:

Aggiungere (direttamente nella ciotola del lievito o nel boccale del Bimby):

400 gr di farina Manitoba

150 gr di acqua tiepida

50 gr di strutto

50 gr di zucchero

10 gr di sale

Impastare bene (nel Bimby 5 minuti a vel. Spiga).

Se procedete a mano, meglio ammorbidire prima lo strutto nei 150 gr di acqua tiepida a cui avrete aggiunto anche il sale e lo zucchero.

Coprite e lasciate di nuovo raddoppiare il tutto (circa

un'ora, ma dipende dalla temperatura ambiente).

A questo punto rovesciate l'impasto su un piano infarinato e lavorate a mano per un paio di minuti (è la parte più divertente).

E' il momento di fare alcune "pieghe", indispensabili per lo sviluppo del glutine: appiattite l'impasto con i palmi dandogli forma di rettangolo, quindi portate circa un terzo del rettangolo verso il centro e copritelo con la parte rimasta scoperta. Ripetete almeno un paio di volte, impastando nuovamente tra l'una e l'altra piegatura.

Dopo le piegature, appiattite a cerchio l'impasto e afferrate con due o tre dita un punto del bordo portandolo verso il centro. Continuate così, come fosse una girandola, per punti successivi, fino a completare la circonferenza. Avrete ottenuto così una palla.

Appiattitela e ripetete questo procedimento un paio di volte, ogni volta lavorando bene l'impasto tra l'una e l'altra "piegatura". Sono passaggi importanti, rendono il risultato finale soffice e arioso.

Lasciate riposare ancora, coperto e al caldo, fino al raddoppio.

Porzionate la pasta (utilizzate la bilancia per ottenere pezzature regolari) tagliandola in pezzi da 80 gr per calzoni grandi, oppure in pezzi da 40/50 gr per i calzoncini mignon.

I pezzi dovranno essere appiattiti e allargati con le mani, e rilavorati nuovamente portando i bordi verso il centro (come la girandola di poco prima) fino a ottenere delle piccole sfere.

Le pallotte così ottenute vanno spolverate di farina e coperte con pellicola fino al raddoppio.

Nell'attesa preparate **il ripieno** tritando gli ingredienti. Ve ne suggerisco alcuni, ma non voglio mettere limiti alla fantasia:

- formaggio (caciotta o mozzarella), prosciutto cotto e salsa di pomodoro (e se vi piace, origano)
- mortadella e mozzarella
- melanzane fritte, sugo di pomodoro e uovo sodo
- cipolline brasate
- salsiccia arrosto e broccoletti ripassati (alla romana, stufati in padella con aglio e peperoncino)
- cavolfiore ripassato in padella con uvetta, pinoli e pecorino e completato da pezzetti di provolone piccante

Insomma, sbizzarritevi come volete!

Attenzione: lasciate raffreddare bene i ripieni cotti, se utilizzati troppo caldi potrebbero rompere la pasta.

Se utilizzate mozzarella, dopo averla tagliata lasciatela a scolare alcune ore su un colino (in frigo).

Una volta che le pallotte avranno raddoppiato le loro dimensioni, prendetene una e allargatela con le mani fino a ottenere un cerchio (NO matterello, rovinereste tutto il lavoro fatto finora per dare aria all'impasto!)

Farcite e chiudete a metà ogni panzerotto pizzicando i bordi dopo averli inumiditi con acqua per sigillarli meglio.

Quando avrete farcito tutti i panzerotti lasciateli lievitare

infarinati e coperti finché non li vedrete ben gonfi.

Friggeteli poi in olio di semi di arachide o di girasole.

Sono davvero squisiti, soffici soffici proprio come quelli che ricordo!

La ricetta che vi proporrò la prossima volta sarà quella della **CASSATA SICILIANA AL FORNO**, perfetta per il pranzo di Pasqua (anche comoda, si prepara il giorno prima).



Pasta 'ncaciata

I miei parenti provenivano da luoghi diversi della Sicilia, mio padre da Catania, mia madre da Siracusa, le sorelle del mio nonno materno, le fate anziane con le quali sono

cresciuta, da San Cataldo, in provincia di Caltanissetta.

Molti, molti anni dopo la scomparsa di queste zie, una delle quali, quella che mi preparava questa pasta, amavo in modo particolare, mia figlia è stata salvata da un neurochirurgo che è nato, più di 60 anni fa, proprio a San Cataldo... i percorsi assurdi della vita hanno portato lui e il paesino di San Cataldo a entrare così, nuovamente, nel mio cuore.

Amo questo piatto, mi ricorda l'infanzia, e anche se non somiglia affatto alla "pasta 'ncasciata" o "'ncaciata" che di solito si trova sui libri di cucina siciliana, questo è il nome che ho imparato e voglio conservare. La Sicilia è un mondo. Di ogni piatto esistono mille variazioni, da provincia a provincia, da città a città, addirittura da paesino a paesino, così che per noi, siciliani nel mondo, ogni versione custodisce l'eco di un affetto.

Così la preparo io, e così piace ai miei, che sono sempre contentissimi di mangiarla...

Per 4 persone

*1/2 kg di maglie siciliane Libera Terra (o altra pasta simile)
1 grosso cavolfiore viola (quasi introvabile al Nord, quindi io uso spesso quello verde a punta, romano, che non è la stessa cosa... ma rimane comunque accettabile)*

1 spicchio di aglio

3 acciughe sotto sale

2 manciate di pinoli

2 manciate di uvetta

1/2 bicchiere di vino rosso

*Poco caciocavallo o provolone piccante tagliato a piccoli cubetti pecorino e parmigiano grattugiati
pepe nero*

- Cuocio il cavolfiore a vapore dopo averlo diviso in cimette, lasciandolo al dente. Conservo l'acqua che resta sul fondo della pentola.
- Metto a bagno l'uvetta nel vino.
- In una larga padella faccio dorare nell'olio lo spicchio d'aglio incamiciato e schiacciato, poi aggiungo le acciughe sciacquate e diliscate e lascio che si disfino. Quindi aggiungo le cimette di cavolfiore. Verso nella padella il vino rosso in cui avevo ammollato l'uvetta e faccio evaporare.
- Alzo il fuoco e mescolo velocemente facendolo quasi abbrustolire. Quando il cavolfiore si è scurito ed è quasi spappolato, aggiungo i pinoli e l'uvetta strizzata e continuo a rimestare a fuoco sempre vivace finché anche i pinoli sono dorati e il cavolfiore è asciutto e ben brunito.
- A questo punto cuocio la pasta nell'acqua profumata di cavolfiore (allungata e salata), la scolo e la verso nella padellona facendola saltare a lungo, finché non è rivestita ben bene dal condimento. Man mano spolvero di pecorino (che si legherà alla verdura avvolgendo la pasta), e di parmigiano.
- La pasta deve avere un aspetto abbrustolito ma non secco, morbido ma assolutamente NON pallido e umidiccio.
- E per finire, pepe nero abbondante.



Focaccia ligure

Ho già detto che sono genovese? Me lo sentirete ripetere spesso.

Amo la mia terra di origine, ne amo l'aria sempre mossa, i colori intensi, la luce. Amo il suo mare aperto e i suoi monti ripidi e aspri, le case colorate della costa e i borghi in sasso dell'interno.

La amo come penso ognuna di noi ami il posto dove è nata e cresciuta, e la cui particolarità costituisce il grande pregio di questo nostro meraviglioso Paese, dove ogni angolo è uguale solo a se stesso.

Poi naturalmente, della mia terra, amo la cucina, e se si dice Genova si dice focaccia.

Quindi eccomi a raccontare come si fa la focaccia. Non quella classica, troppo difficile in casa, ma aromatizzata.

Ecco gli ingredienti:

- • 500 gr. di farina 0
- • $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio evo molto buono (scegliete quello che preferite, il mio è olio ligure di olive taggiasche)
- • $\frac{1}{2}$ cubetto di lievito di birra
- • 1 cucchiaino colmo di sale fino
- • Sale grosso
- • Un mazzo di salvia tritato *oppure* gli aghi di due rametti di rosmarino tritati *oppure* una bella manciata di olive nere tritate (e qualcuna per la decorazione)
- Tempo di preparazione: 20 minuti + la lievitazione
- Tempo di cottura: da mezz'ora a 40 minuti secondo il forno
- Tempo di raffreddamento: almeno mezz'ora a temperatura ambiente

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida. Attenzione che sia appena tiepida e non calda, altrimenti il lievito non... lieviterà.

Impastate insieme tutti gli ingredienti, escluso il sale grosso, aggiungendo eventualmente un pochino di acqua tiepida. Se avete l'impastatrice, buttate tutto nella ciotola e fate fare a lei. Se fate a mano, mettete la farina in una ciotola capiente, unite il condimento, il sale fino, il lievito sciolto, l'olio e l'eventuale acqua. Dovrete ottenere una pasta bella morbida ma asciutta, che non si attacca alle dita.

Due parole sulla lievitazione: anche se l'azione del lievito di birra è molto veloce: più allungate il tempo del riposo e più leggera e digeribile verrà la focaccia. Potreste addirittura impastarla la sera prima, trasferire l'impasto in frigorifero, rimetterlo a temperatura ambiente la mattina successiva e cuocerla la sera. La focaccia ve ne sarà grata e lo dimostrerà.

Mezz'ora prima di cuocere, trasferite l'impasto nella teglia che andrà in forno, una teglia che avrà i bordi belli alti perché, vedrete, crescerà molto; posizionatela in un luogo tiepido, al riparo dalle correnti. Accendete il forno ventilato a 200/220 gradi e, mentre si scalda, prendete il tegame con l'impasto e, con la punta delle dita, bucate un po' la superficie, spargete due o tre bei pizzichi di sale grosso, spennellate ancora con olio, aggiungete le olive, se avete scelto questa versione, e mettete in forno per circa mezz'ora. Fate la solita prova con lo stecchino: se esce pulito la focaccia è pronta.

Una volta cotta e ben dorata, spegnete il forno e lasciatela lì cinque o dieci minuti, ad asciugare un po'.

Fatela raffreddare prima di tagliarla, altrimenti si sbriciolerà moltissimo.

Io di solito la taglio a cubetti e la preparo in una ciotola, così ognuno si serve con un pezzetto alla volta. È piuttosto unta, e in questo modo le mani restano pulite. E credetemi, va a ruba!



Sfoglia croccante con fiori di zucca

Avete voglia di arricchire la vostra tavola con dei crackers che siano anche d'effetto?

Vi invito allora a provare questa sfoglia: si prepara con un impasto semplicissimo e leggero, si decora con molta facilità e, una volta in tavola o in accompagnamento ai piatti, è decorativa oltre che buona.

Gli ingredienti:

- **2 – 3 fiori di zucca avanzati o salvati da un'altra preparazione**
- **100 grammi di farina 0 o 00**
- **1 cucchiaino di olio**
- **1 pizzico di sale**
- **Acqua**
- **Sale grosso**

Tempo di preparazione: 20 minuti + il tempo del riposo

Tempo di cottura: 10 minuti

Preparate la pasta per la sfoglia con farina, olio, sale e l'acqua necessaria per ottenere un impasto ben incordato

Lasciatela riposare almeno mezz'ora, meglio un po' di più

Intanto lavate delicatamente i fiori di zucca, apriteli e dividete i petali

Accendete il forno statico a 200°

Riprendete la pasta, selezionatene una porzione e, con l'aiuto del mattarello, tirate una sfoglia molto sottile.

Appoggiate sulla sfoglia i petali dei fiori di zucca e, sempre con il mattarello, fateli aderire bene

Spolverate con qualche pizzico di sale grosso

Trasferite la sfoglia sulla leccarda foderata di carta forno, infornate e lasciate cuocere una decina di minuti. Deve risultare ben dorata e croccante, non bruciata

Estraete la sfoglia dal forno e lasciatela raffreddare un po', prima di spezzarla in pezzi irregolari

- Con le dosi suggerite, avanza della pasta. Nessun problema, si può congelare così sarà già pronta per una prossima ricetta
- I fiori di zucca sono una prelibatezza estiva, ma ci sono tanti fiori edibili i cui petali si possono usare in alternativa. In genere hanno un sapore davvero lieve, che quindi non disturba l'accompagnamento ai piatti più importanti.

Volete saperne di più sui fiori che possono andare in tavola?

Vi invito a leggere questo articolo sul mio blog, dove trovate un elenco dettagliato e i suggerimenti per utilizzarli nel modo migliore:
<https://primononsprecare.wordpress.com/2017/09/15/flower-power/>



La cassata di Pasqua in Sicilia

La cassata, il dolce più amato, nacque nella Palermo del periodo arabo, in quella che nell'XI secolo era la città più grande d'Europa. Si racconta che una notte la moglie di un **pastore, piena di languore guardando la luna che si arrampicava nel cielo**, ebbe l'ispirazione di **mescolare la ricotta di pecora con lo zucchero o il miele**. Chiamò questo dolce **"quas'at"** ("bacinella"), dal nome della ciotola in cui era contenuto l'impasto. In seguito i cuochi dell'Emiro, nella sua corte in piazza della Kalsa, decisero di avvolgere l'impasto in una sfoglia di pasta frolla da cuocere poi in forno. Nacque così la **cassata al forno**, la più antica delle versioni di questo dolce.

Nel periodo normanno, intorno alla fine del 1100, nel convento

della Martorana di Palermo le suore crearono poi la pasta reale, un impasto dolcissimo fatto di farina di mandorle e zucchero che sostituì la pasta frolla come involucro. Si passò così dalla cassata al forno a quella a freddo. Ma non finisce qui. Anche gli spagnoli introdussero novità – come il cioccolato e il Pan di Spagna, chiamato così proprio per le sue origini – che entrarono a far parte della ricetta.

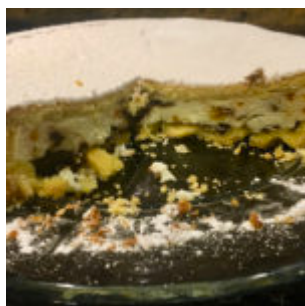
La cassata, come dolce di Pasqua, era dunque già una realtà nel 1575, quando il sinodo della diocesi di Mazara del Vallo la proclamò pietanza ufficiale della festa, vietando ai vari ordini monacali di prepararla durante il periodo che precedeva la festa religiosa, per non incorrere in tentazione. Un proverbio recita *“Tintu è cu nun mancia a cassata a mattina ri Pasqua”* (“Meschino è chi non mangia cassata la mattina di Pasqua”).

È con il barocco che si completa il capolavoro, la ricchezza degli stucchi che abbellivano la Sicilia si rifletté sulla cassata con le sontuose decorazioni di frutti canditi, un’esplosione di opulenza e sfarzo che diedero a questo dolce l’aspetto che noi tutti oggi conosciamo.

Tuttavia, ancora nel 1853, come testimonia il *Nuovo dizionario siciliano-italiano* di Vincenzo Mortillaro, per “cassata” si intendeva prevalentemente quella al forno, mentre quella ricoperta di glassa e decori di frutta candita si affermerà del tutto solo a partire dalla fine del XIX secolo. Quella che oggi conosciamo fu infatti “codificata” nel 1873 dal pasticciere palermitano Salvatore Gulì, che introdusse nella ricetta la “zuccata”, coltivata dalle abili suore della Badia del Cancelliere di Palermo.

La cassata è arrivata fino a noi attraverso secoli e dominazioni, ed è finalmente riconosciuta come Prodotto Tipico Siciliano e inserita nella lista dei [prodotti agroalimentari tradizionali italiani](#) (P.A.T.) del [Ministero delle Politiche](#)

[Agricole, Alimentari e Forestali](#), su proposta della [Regione Siciliana](#).



CASSATA SICILIANA AL FORNO

Perfetta per il pranzo di Pasqua perché si prepara il giorno prima.

La amo svisceratamente, insieme a quella classica, meraviglia degli occhi (e della gola)!

Si prepara velocemente, è buona da morire, resiste alcuni giorni in frigo e si mangia a pranzo, a cena, a colazione, con il the, in piena notte... e, al dunque, il suo ripieno di ricotta non è nemmeno così calorico...

La frolla l'ho fatta con lo strutto, che la rende friabile e leggera:

L'involucro

400 g di farina

200 g di strutto

200 g di zucchero (lo Zefiro è meglio, oppure passare lo zucchero al Bimby per circa 1 minuto)

4 tuorli

poca scorza di limone (ne ho usate circa 2 strisce, tagliate prima con il pelapatate e poi tritate finemente)

1 pizzico di sale

Impastare velocemente il tutto e mettere in frigo almeno mezz'ora, meglio una notte.

Il ripieno

ca 1 kg di ricotta di pecora (... una parte se ne andrà con gli "assaggi", a ogni passaggio di figli o compagni in cucina...) da lasciare a perdere acqua su un colino, in frigo, dal giorno prima. **zucchero (Zefiro) qb** (200 g circa o più, aggiustate secondo il vostro gusto)

zucchero vanigliato confezionato o home made ([qui](#)) circa 1/2 cucchiaino

100 gr di cioccolato fondente al 70%

scorze candite di arancia qb

– La dose dello zucchero è orientativa perché il mio consiglio è quello di assaggiare! assaggiare!! assaggiare!!! man mano che lavorate la ricotta con una forchetta o con una paletta semirigida incorporando lo zucchero Zefiro e poi lo zucchero vanigliato.

– Ricordate di NON frullare mai la ricotta perché diventerebbe semi-liquida perdendo consistenza. Dovete incorporare lo zucchero poco a poco, fino a raggiungere il sapore che gradite.

– Fatto questo, spezzettate (sempre senza frullatore!) il cioccolato (l'ho messo tra due fogli di carta-forno e preso a martellate...) e tagliuzzate le scorzette in cubetti; aggiungere il tutto alla ricotta mescolando poco e delicatamente, altrimenti il cioccolato la annerirà.

Imburrate una teglia rotonda del tipo a cerniera e coprite il fondo con un cerchio di carta da forno ritagliato a misura. Infarinate i bordi.

Stendete la pasta in modo tale da ottenere due dischi, adagiate il disco più grande nella teglia lasciando che la pasta sbordi, e riempite con la ricotta. Ripiegate i bordi di pasta adagiandoli sul ripieno, spennellateli con un tuorlo d'uovo mescolato a pochissimo latte e ricoprite con l'altro disco di pasta premendolo delicatamente affinché aderisca perfettamente.

In questo modo, grazie al disco di carta forno, una volta

cotta (e raffreddata) potrete sistemarla capovolta sul piatto da portata, e spolverarla di abbondante zucchero al velo.

In alternativa, con i rimasugli di pasta modellate delle roselline, alcune palline e foglioline e sistematele al centro della cassata.

Spennellate tutta la crostata, in ogni caso, con il tuorlo misto a latte.

Infornate a 180° fino a doratura omogenea (circa 45' nel mio forno).

Riponete in frigo e lasciatela riposare fino all'indomani (se resistete).



Dado di carne

Uno degli ingredienti più comodi in cucina è il dado: in un attimo, e con poca spesa, insaporisce qualunque piatto, aiuta a preparare il risotto, permette di allestire una minestrina digestiva. Peccato che, a guardare gli ingredienti, non si riesca nemmeno a capire bene di cosa è fatto: sale, verdure

varie disidratate, carne (che possiamo bene immaginare non sia proprio di prima scelta) ...

Quindi facciamo il dado! Naturalmente la forma sarà un pochino diversa, ma con ingredienti controllati, freschi e scelti.

È molto, molto più buono di quello che si compra, e in un attimo posso avere un brodo di carne come si deve, e non quell'insipida acquetta unta che si ottiene con il prodotto industriale.

Ecco cosa dovete comprare per prepararne una ragionevole quantità:

- $\frac{1}{2}$ kg. diaframma di manzo (se il macellaio non l'avesse, ordinatelo)
- 300 gr. carote
- 300 gr. cipolle
- 300 gr. sale fino
- $\frac{1}{2}$ mazzo di prezzemolo
- $\frac{1}{2}$ litro d'acqua

E ora il massimo della semplicità: tagliate la carne a pezzettini (o fatevela tagliare direttamente dal macellaio), pulite e tagliate a grossi pezzi le verdure, selezionate le foglie del prezzemolo e sciacquatele, mettete tutto in una pentola di giuste dimensioni, aggiungete il sale e l'acqua e fate bollire piano piano per tre ore, controllando ogni tanto che il liquido non asciughi troppo, ma cercando, verso la fine, di farlo consumare quasi completamente. A fine cottura, fate raffreddare un pochino, frullate con il frullatore a immersione e travasate in un vasetto, da conservare in frigo.

La quantità equivalente a un dado industriale è un cucchiaino raso da cucina.

Io di solito lo preparo in autunno, per averlo pronto durante la stagione fredda, e si conserva tranquillamente per molti mesi.

E qualche volta la sera d'inverno, se avete poco tempo e volete preparare un primo gustoso e leggero, potete scaldare un po' d'acqua, aggiungere uno o due cucchiaini del vostro dado casalingo, eventualmente mettere anche un po' di pastina, e infine concludere con due cucchiaini di formaggio Philadelphia: è ottimo!