



## Torta di fichi

Semplice come la Maremma, ancora grazie alla vecchissima signora che la preparava ogni anno.

Pelate almeno una dozzina di fichi ben maturi, e conservateli su un piatto in frigo.

Preparate una crema con:

500 cc di latte

2 uova

2 tuorli

100 gr di zucchero

60 gr di farina

estratto di vaniglia

scorza di limone grattugiata.

Sbattete le uova con lo zucchero, aggiungete gli aromi, la farina e il latte a filo. Sul fuoco lento finché non si addensa. Lasciate raffreddare e conservate in frigo intanto che preparate il Pan di Spagna.

Pan di Spagna:

4 uova

2 chiare (quelle avanzare dalla crema)

250 gr di farina

200 gr di zucchero

un pizzico di sale

mezza bustina di lievito (se non volete rischiare)

Sbattete le uova con lo zucchero e solo quando saranno spumose aggiungete tutto il resto. Forno a 180° per circa 45'. Lasciate raffreddare.

Montiamo la torta.

Tagliate il Pan di Spagna eliminando la calotta superiore. Bagnatelo con cucchiainate di latte freddo. Spalmate la crema in uno strato spesso e disponete sopra i fichi tagliati in quattro, ricoprendo interamente la superficie.

Lasciate in frigo fino a che riuscite a farlo...



# 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.



# Arrosto sconcertante (di vitello con la sua salsa)

Ve lo consiglio, piace sempre a tutti ed è di una facilità sconcertante prepararlo.

Per la scelta del pezzo di carne affidatevi al macellaio (è il modo migliore, bisogna far leva sull'amor proprio del soggetto in questione).

Io calcolo un 100/120 grammi (al massimo!) di carne a testa per una cena formale, di più se invece è una normale cena familiare, diciamo sui 150 gr a testa, perché di solito fa da piatto unico, insieme a un bel purè.

## Ingredienti

un arrosto di vitello del peso desiderato

2 carote

2 gambi di sedano

2 cipolle dorate

1 bicchiere colmo di vino bianco

1 bicchiere colmo di olio extravergine (circa, ognuno adegui la quantità alla pentola utilizzata: sul fondo deve esserci un dito di olio)

acqua BOLLENTE (a occhio, in un bicchiere normale, un dito di acqua caldissima)

sale

pepe nero

## Procedimento

È fondamentale utilizzare un tegame dal fondo assai spesso, oppure una pentola ovale di ghisa pesante.

Tagliate le verdure in grossi pezzi. Di solito 3, al massimo 4 ognuna.

Versate tutto il bicchiere di olio nel tegame (deve essere

proprio così abbondante, fidatevi), portatelo a temperatura e unite tutti le verdure. Cospargetele di pepe nero e fatele appena dorare a fuoco vivace.

Mettete a questo punto a rosolare anche la carne, nel tegame.

È molto importante rosolarla bene, girandola spesso senza bucarla. Usate due palette di legno.

Quando la vedrete ben dorata, versate il vino, lentamente, sulle verdure (evitate di bagnare direttamente la carne), lasciate che evapori a fuoco vivace, poi aggiungete un dito di acqua CALDISSIMA (questo è importante, deve essere molto calda per evitare uno choc termico alla carne, che si indurirebbe), chiudete con il coperchio e lasciate cuocere circa 1 ora abbassando la fiamma, che ora deve essere dolce.

Trascorso il tempo (dipende sempre dal peso dell'arrosto, e dalla qualità della carne. Io di solito come base calcolo 30 minuti ogni  $\frac{1}{2}$  kg di carne, ma la cucina è intuito, e dunque affidatevi anche a quello), salate la carne e rimettete il coperchio e aspettate che l'arrosto assorba il sale, poi scoperchiate e se necessario fate ridurre il fondo di cottura (ma non troppo. Anche qui, ascoltate cosa vi dice...)

Insomma, spegnete il fuoco dopo aver effettuato una sintesi personalissima tra un'alchimia temporo-olfattivo/visiva e una razional/intuitiva.

Se invece vi servisse ancora un consiglio (se la cucina vi annoia, o se siete alle prime armi), posso dirvi che ci si accorge dal colore dell'olio e delle verdure quando è ora di spegnere. L'acqua contenuta nell'olio evaporando lo lascia più limpido, e le verdure acquistano riflessi dorati. Io mi regolo così.

Togliete l'arrosto dal tegame e avvolgetelo subito in un foglio di alluminio. Tagliatelo (con un coltello a lama liscia affilatissima. Non utilizzate lame seghettate perché vi ritrovereste con della carne tritata...) a fette sottili solo quando sarà ben freddo.

Mentre l'arrosto riposa (se volete, anche in frigo), frullate

con il minipimer le verdure direttamente nella pentola, insieme al loro sughetto. Otterrete una salsina davvero squisita. Riponetela in un contenitore a parte.

Servitela caldissima, sempre a parte, insieme alla carne, che vi suggerisco di accompagnare con un purè di patate cui avrete aggiunto un abbondante pizzico di noce moscata...

Un successo assicurato.

1. S. Se una certa quantità di salsina dovesse sopravvivere all'arrosto (cosa di cui dubito, preparate del buon pane casereccio, ve lo chiederanno tutti per la scarpetta), vi consiglio di condirci dei ravioli.



## **Farro con gambi di cipollotti e nocciole**

In questa stagione i cipollotti sono al meglio, saporiti e delicati insieme, perfetti per arricchire una bella insalata

fresca.

Se usiamo la parte terminale, più tenera, ricordiamoci di non scartare i gambi: possiamo usarli per numerose ricette, come frittate o crocchette, oppure per questa deliziosa insalata, che può essere proposta sia calda (non bollente) che, più avanti, a temperatura ambiente.

Gli ingredienti per quattro persone:

- 320 grammi di farro (si può sostituire con il riso)
- 3 gambi di cipollotti
- 1 manciata piena di nocciole
- Brodo di dado fatto in casa
- 4 cucchiaini di buon olio evo
- Parmigiano reggiano grattugiato a parte

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti

Dai gambi dei cipollotti recuperate la parte centrale, più tonica e sana, lavatela bene e tagliatela a rondelle.

Scaldate due cucchiaini d'olio in un tegame, meglio se di coccio, aggiungete i cipollotti, fateli appena soffriggere, quindi portateli a cottura con l'aggiunta di un pochino d'acqua.

Versate il farro, anch'esso ben sciacquato, fate insaporire e portatelo a cottura bagnando man mano con il brodo fatto con il dado casalingo.

Intanto, tritate grossolanamente le nocciole, che andranno aggiunte alla fine, a cottura ultimata, ma a fuoco spento.

Servite il piatto caldo ma non bollente, proponendo a parte il parmigiano grattugiato, solo per gli irriducibili che non possono farne a meno.



In estate si può preparare lo stesso piatto, con qualche piccola variante: il farro (o il riso) saranno bolliti e conditi con i gambi dei cipollotti cotti come spiegato, le nocciole, senza parmigiano.

### *Strategie*

Come tutti i resti delle verdure, anche i gambi dei cipollotti si possono congelare, puliti, e conservare in freezer fin quando non ci servono.



## **Couscous con mandorle, uvetta e verdure al curry**

La primavera è scoppiata e un'aria dolcissima finalmente fa gioire il corpo.

Tepore, alberi in fiore, rose pesanti di pioggia, una festa per gli occhi.

Così mi è venuta voglia di cibo arabo, profumo di Mediterraneo.

Ingredienti (per 6 persone circa)

semola per couscous gr 360

2 melanzane lunghe (piccole)  
1 carota  
1 zuccina  
1 barattolo di ceci lessati  
curry  
spezie per couscous  
fogliette di menta  
aglio  
1 piccola cipolla rossa  
50 gr di mandorle  
1 bicchiere di uvetta sultanina  
il succo di 1 arancia piccola  
olio  
burro 1 noce  
sale q.b.  
cc 360 di acqua (totali, dopo aver aggiunto il succo dell'arancia)

#### Procedimento

Tagliare le verdure a cubetti piccolissimi (diciamo meno di 1 cm di lato)

Tritare la cipolla e l'aglio e farli saltare in pochissimo olio, aggiungere i ceci scolati e rosolarli insieme a un cucchiaino di curry e a q.b. di sale. Aggiungere l'uvetta e insaporire. Versare il tutto nell'insalatiera dove andrà poi il couscous finito.

In una padella di ferro versare altro olio e far rosolare prima i cubetti di melanzana, poi le carote e infine le zucchine, salando a piacere e profumando con il curry. Versare anche le verdure nell'insalatiera.

Tritare grossolanamente le mandorle e tostarle leggermente nella stessa padella ormai vuota.

Far bollire l'acqua insieme al succo dell'arancia e alla noce di burro, salandola a piacere.

Nella padella utilizzata prima (e vuota!) versare la semola insieme a un cucchiaino di olio e mescolare bene finché sia unta in maniera uniforme. Aggiungere l'acqua (già miscelata

con il succo), mescolare velocemente e coprire con un coperchio, lasciando a riposo 3/4 minuti.

Riaccendere il fornello e mescolando con una forchetta sgranare bene la semola finché non abbia perso l'acqua superflua (in questo modo non diventerà una pappa scotta).

Aggiungere un paio di cucchiaini di spezie per couscous e unire alle verdure nell'insalatiera.

Per finire, un giro d'olio buono e profumare con la menta e le mandorle.

Assaggiare sempre, alla fine, per armonizzare profumo e sapore.



## 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!

---



# Straccetti siciliani con crema di zucca e patate

Gli straccetti di chianina panati al pecorino sono tenerissimi davvero e dal sapore di Sicilia.

Avevo questo carpaccio di chianina che mi rimproverava dal frigo, e la Crema di zucca e patate alla curcuma e spezie piccanti che stavo preparando richiedeva un degno accompagnamento, così, pensando al colore dorato della zucca, una nostalgia di braciolettine come le preparava la zia di mio padre mi ha colta.

Adoro la "mollica", quel composto che in Sicilia sostituisce il pangrattato così come lo conosciamo qui, al nord (e sì, Roma è nord, per noi siciliani)

## Ingredienti

*350 gr di carpaccio di chianina*

*parti uguali di*

*pangrattato*

*pecorino (romano)*

*e provolone piccante grattugiato*

*N.B.*

*Più che utilizzare il normale pangrattato industriale sarebbe meglio passare al mixer della mollica di buon pane casereccio rafferma insieme ai formaggi.*

*margarina q.b.*

*sale e pepe*

Mescolate circa 3 cucchiaini di pangrattato a 3 di pecorino e 3 di provolone piccante (o nella proporzione che preferite).

Tagliate il carpaccio su un tagliere arrotolando prima le fettine in un blocco unico per velocizzare il lavoro.

Con le mani "aprite" i pezzetti distribuendo bene sopra del sale (poco) e del pepe.

Passate i pezzetti nel pangrattato mescolato ai formaggi.

Scaldate bene una padella (possibilmente di ferro) ungendone appena il fondo con la margarina, come si fa per le crepes.

Saltate velocemente a fuoco alto gli straccetti mescolando con un cucchiaino di legno e scuotendo la padella sul fuoco.

Appena hanno perso il colore rosato sono pronti.

### **Crema di zucca e patate alla curcuma e spezie piccanti**

Una crema dorata, velocissima e pizzicosa quanto basta per ricordare il sole estivo.

*Ingredienti*

*500 gr ca. di zucca pulita e tagliata a cubetti*

*4/5 patate medie tagliate a pezzetti*

*1/2 cipolla bianca*

*1 spicchio d'aglio*

*brodo vegetale home made ca 1 cucchiaio*

*pepe nero*

*pepe di Sechuan*

*ca 2 cm di radice di zenzero (pelato e tagliato a metà)*

*curcuma 1 cucchiaio*

*olio al peperoncino*

Fate scaldare del buon olio in una casseruola e rosolate la cipolla e l'aglio tagliati a pezzetti.

Al momento opportuno aggiungete le patate, mescolate, e quindi la zucca e lo zenzero.

Lasciate appena saltare il tutto, insaporendo con il pepe nero, e dopo qualche minuto versate acqua tiepida coprendo appena le verdure.

Aggiungete anche il brodo vegetale e lasciate cuocere coperto ca 20 minuti.

Quando è cotto, aggiustate di sale (o con altro brodo vegetale).

Macinate direttamente nella pentola il pepe di Sechuan e completate con la curcuma.

Omogeneizzate con il mixer aggiungendo a filo dell'olio



extravergine.

Completate con un giro d'olio al peperoncino direttamente nel piatto.

Servite caldissimo con crostini all'aglio o alla cipolla.

Di solito la accompagno con gli straccetti di chianina.



## **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.



# 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.



## Yogurt home made

Volete provare a fare lo yogurt in casa? Il risultato è straordinario!

Si parte con **un litro di latte fresco intero e uno yogurt fresco intero.**

Sarebbe comodo avere anche un termometro da cucina (io l'ho comprato online a meno di 10 euro) e, ovviamente, i contenitori. L'ideale sarebbe avere sette barattolini da 125 ml, con il loro tappo, ma in attesa di attrezzarsi vanno benissimo i barattoli per le conserve, purché ben puliti e asciutti.

Portate a bollore il latte e lasciatelo bollire per dieci minuti (se bolle un po' più a lungo, lo yogurt verrà più denso). È un lavoro che necessita un po' di attenzione perché, si sa, il latte che bolle si gonfia ed esce dal pentolino, quindi bisogna tenere la fiamma molto bassa, controllare, eventualmente allontanarlo qualche secondo.

Intanto, man mano, togliete la schiumetta che si forma in superficie.

Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare il latte fino a 38, massimo 40 gradi. È qui che serve il termometro ma, se non lo

si ha, si attende fin quando lo si sente caldo, ma che non scotta più. Poco scientifico, ma efficace.

Prendete lo yogurt fresco intero, versatelo in una coppetta, aggiungete quattro o cinque cucchiaini del latte caldo, mescolando bene. Bisogna fare attenzione che non si formino grumi, e questo passaggio aiuta molto.

Mettete lo yogurt allungato nel latte e mescolate molto bene.

Versate il tutto nei barattolini, chiudete, e trasferiteli in un posto riparato e caldo. Io li metto dentro il forno spento e chiuso, oppure dentro il forno a microonde, sempre ben chiuso, coperti da una copertina di lana bella calda.

Lo preferite più dolce? Sarà pronto dopo sei ore.

Lo preferite più acido? Lasciatelo riposare qualche ora in più.

Quando ritenete sia pronto, mettetelo in frigorifero, e gustatelo appena freddo.

Come dicevo, uno spettacolo! Gli yogurt industriali, anche i più buoni e golosi, non sono nemmeno paragonabili al sapore e alla cremosità di questa preparazione, che sodisfa come un dessert.

Poi, divertitevi a servirlo come preferite: con frutta fresca o sciroppata, con due cucchiaini di caffè, con un po' di cacao, con la spremuta di arancia, con i semi di girasole, con la curcuma... è sempre buonissimo!