



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.



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!



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.

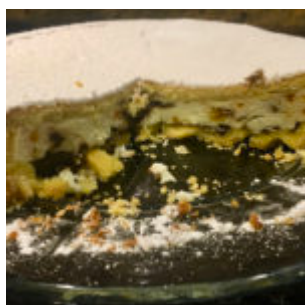
La cassata, come dolce di Pasqua, era dunque già una realtà

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 matina 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).



Torta Rose

Quando si parla di riciclo, di recupero degli avanzi, spesso si pensa a piatti tristi, raffazzonati alla bell'e meglio, poco attraenti.

Ma io avevo promesso una ricetta bellissima.

E allora guardate questa torta: è buonissima, ha tutta l'aria di essere fatta per l'occasione e, alternando le farciture (e qui c'è il recupero degli avanzi!), acquista un pregio in più.

Gli ingredienti della pasta per 12 rose:

- *1 teglia rotonda da 28 cm. di diametro*
- *350 grammi di farina*

- 150 ml di latte (+ un pochino di riserva, al bisogno)
- 1 cubetto di lievito di birra (o 25 grammi di lievito madre disidratato)
- 3 cucchiaini d'olio evo
- 3 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaino raso di sale fino
- Burro e pane grattugiato per la teglia

Ripieno (a piacere, variabile)

- Prosciutto cotto e mozzarella
- Gorgonzola e noci
- Spinaci, gorgonzola e noci
- Verdure avanzate e saltate in padella
- Formaggi e/o salumi misti

Ho messo tutti gli ingredienti della pasta nella ciotola dell'impastatrice, facendo solo attenzione a disperdere il sale nella farina per non limitare la forza del lievito. In questo modo e con queste quantità si ottiene, in pochi minuti, una pasta morbida e asciutta. Se lo fate a mano, ci vorrà qualche minuto in più, ma il risultato è lo stesso. Con l'aggiunta di qualche ulteriore sorso di latte ho ammorbidito leggermente l'impasto, che deve rimanere manipolabile, ma molto morbido, leggermente appiccicoso: in questo modo la torta sarà friabile e morbidissima.

Sul piano infarinato ho steso la pasta nello spessore di tre-quattro millimetri, ricavando la forma di un rettangolo, ho distribuito la farcitura lasciando libero uno spazio di qualche centimetro sul lato più lungo, ho arrotolato delicatamente, infine ho tagliato il rotolo ottenuto in porzioni di circa cinque centimetri l'una: le rose.

Ho preparato la teglia con un pochino di burro e una spolverata di pangrattato.

Ho preso le "rose" e le ho disposte nella teglia, un po' distanziate (perché poi, lievitando, aumentano di volume),

prima intorno, infine nello spazio centrale, e ho messo tutto a lievitare per un paio d'ore abbondanti, finché la pasta non si è presentata bella gonfia e leggera.

Ho acceso il forno a 200° e ho fatto cuocere per circa mezz'ora, quindi ho controllato la cottura pungendo con il solito stecchino, e verificando che la superficie fosse bella dorata.

È buonissima calda, ma è ottima anche fredda, perfetta da trasportare.

1. B. .Nell'esempio della foto, io ho diviso la pasta in due parti, per farcirle in modo diverso (mozzarella e prosciutto cotto – spinaci, gorgonzola e noci) e ho alternato le rose.

A voi e alla vostra fantasia farne una ancora più bella.

La prossima volta vi insegnerò a fare in casa, in modo molto semplice ed economico, qualcosa che di solito comperiamo già fatto.



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).



Ci presentiamo

A cura di Maria Strano e Paola Bortolani

Una volta c'erano i ricettari, libri e libroni che si passavano di madre in figlia, si conservavano in cucina e così si personalizzavano con qualche ditata infarinata e qualche schizzo di cioccolato. Libri di famiglia, che si aprivano da soli alle pagine dei piatti più graditi.

Oggi, c'è la rete.

Poi ci siamo noi, che vi proporremo solo ricette:

- semplici
- veloci
- di sicuro e provato successo

Maria:

Sono nata a Catania, e a Catania ho vissuto i miei primi nove anni, assaporando piatti del patrimonio culinario siciliano che sono parte di me, e dunque parte inscindibile del mio mondo affettivo. Testimonianze di legami preziosi e nostalgie che ancora aleggiano come musica diffusa, o come un profumo leggero, aspettando di ricevere dalle mie mani nuovo "corpo", epifanie improvvise in cui il passato ritorna intatto grazie ai sapori e agli aromi della mia infanzia, e delle nonne e zie

che me ne facevano dono.

Il gusto e l'olfatto sono sensi primordiali, direttamente collegati alla memoria a lungo termine. Per questo il loro marchio resiste al tempo e non ha bisogno della mediazione del linguaggio, diventando ambedue, nell'Uomo – a volte persino suo malgrado – sensi “sentimentali”.

Questo passo di Proust risuona dentro di me dall'adolescenza:

“Trovo del tutto ragionevole la credenza celtica secondo la quale le anime di coloro che abbiamo perduto sono imprigionate in qualche essere inferiore, un animale, un vegetale, un oggetto inanimato, perdute davvero per noi fino al giorno, che per molti non arriva mai, nel quale ci troviamo a passare accanto all'albero o a entrare in possesso dell'oggetto che ne costituisce la prigionia. Allora esse sussultano, ci chiamano, e non appena le abbiamo riconosciute, l'incantesimo si spezza. Liberate da noi, hanno vinto la morte, e tornano a vivere con noi. Così per il nostro passato. □ Questo oggetto, dipende dal caso che noi lo incontriamo prima di morire, oppure che non lo incontriamo mai.

La memoria permette dunque di superare le barriere del Tempo, così che il “cucinare”, attraverso l'esperienza sensoriale, e dunque alchemica, del cibo, non è mai alla fine semplice rievocazione, perché sempre frutto della mescolanza di conoscenza, (il “sapere” e i “gesti” tramandati) e creatività individuale.

Sono convinta che tutte noi creiamo ogni giorno piccole “opere”, umili perché casalinghe, ma “d'arte” perché realizzate con amore e consapevolezza. Tramutiamo ogni giorno, noi donne, e a volte anche qualche uomo, la memoria in arte.

Ho due figlie, un marito, una cana, Morgana, golden retriever tutta bianca, e il gatto Romeo, rosso e dalla coda di volpe. Un giardino fatato e una cucina troppo piccola. Un mucchio di pentole e attrezzi e, per fortuna, nessuna paura di ingrassare

(anche perché, le volte che mi coglie, me ne dimentico subito...).

Oggi, 8 marzo, voglio ringraziare le mie figlie, perché senza le loro pressanti richieste il mio blog non sarebbe mai nato, così come, di conseguenza, il mio contributo a questa rivista. Tutta una questione di donne... Al tempo che erano bambine, quando tutti i bambini desiderano ascoltare sempre lo stesso racconto, mi chiedevano spesso di riproporre piatti dal gusto identico alla loro personale "prima volta", non tollerando le mie variazioni da adulta sì creativa, ma distratta e smemorata. Mi imposero perciò, esasperate, di appuntare le mie ricette su un "diario" online. Una prima collezione di taccuini, quaderni e molti fogli sparsi (difficilissimi da ritrovare al bisogno...) diede dunque vita al blog *imalasfoggia.it* (che nel nome riecheggia le mie origini) così che potessero consultarlo dai luoghi dove nel frattempo si erano trasferite.

"Tutto questo che sta prendendo forma e solidità è uscito, città e giardini, dalla mia tazza di tè."

Marcel Proust

Scrivetemi, se volete, sul blog imalasfoggia.it

Pagina Facebook iMalasfoggia

Eccomi ai fornelli



Paola

Genovese di nascita e cultura, milanese di adozione, sposata, due figli. Figli oggi adulti che, quando sono arrivati, mi hanno fatto nascere la curiosità e l'attenzione verso un'alimentazione buona, sana, sostenibile.

Così la mia cucina è diventata sempre più attenta a non sprecare, a riciclare, a recuperare, un'attenzione che si è inserita senza fatica nella gestione del quotidiano, coniugando impegno familiare e lavoro fuori casa.

Nel 2013 ho aperto il blog "Primo non sprecare" (primononsprecare.wordpress.com), nato con l'idea di creare un ricettario per la famiglia, e trasformatosi pian piano anche in una raccolta sempre più ampia di suggerimenti pratici per risparmiare tempo e denaro.

Ho recentemente pubblicato l'e-book "Il gusto di non sprecare", con l'obiettivo di teorizzare il mio metodo e attivare la sensibilità verso un problema che è, prima che pratico, etico.

Sono contenta di presentarmi proprio l'8 marzo, giornata tradizionalmente dedicata alle donne, perché penso che il ruolo di "nutrice" – termine per il quale non esiste il corrispettivo maschile – nella sua più nobile essenza, sia sempre più importante man mano che le scoperte scientifiche confermano l'importanza dell'alimentazione.

Mi impegno a darvi tanti suggerimenti e ricette buone, eleganti e originali, ma soprattutto antispreco.

Per il nostro primo incontro ho in programma di proporre una torta molto scenografica, e molto buona, perfetta per "far fuori" piccole quantità di salumi, formaggi, verdure ...

Sarà per me un piacere rispondere a dubbi, domande e curiosità.

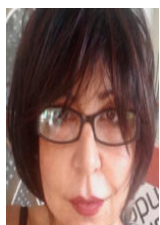
<https://www.facebook.com/PrimoNonSprecare/>

primononsprecareblog@gmail.com

Foto in copertina mentre pulisco i carciofi

Quando l'ultimo albero sarà abbattuto, l'ultimo fiume avvelenato e l'ultimo pesce pescato, ci renderemo conto che non possiamo mangiare il denaro.

Toro Seduto, Sioux



Maria Strano Nata nel 1954 in Sicilia, trapiantata suo malgrado a Roma nel 1963.

Ha lavorato come Insegnante nella Scuola Primaria.

Laureata in Psicologia, Mediatrice Familiare e Counselor.

Da anni si occupa della violenza psicologica all'interno della coppia organizzando seminari e conferenze in collaborazione con criminologi e avvocati sensibilizzati al problema.

strano.m@impagine.it



Paola Bortolani Dapprima dirigente commerciale presso un'azienda distributrice di macchine per ufficio per la Liguria e il Basso Piemonte e poi libera professionista contabile e amministrativa in diverse città del Nord Italia ha svolto in contemporanea attività di volontariato culturale e orientamento post diploma per studenti liceali. Ha lavorato per dieci anni in una agenzia di comunicazione, occupandosi di aziende del settore food & beverage Appassionata da sempre di cucina sostenibile, ha scritto articoli e svolto ricerche per testi diversi. Nel 2013 ha aperto il blog Primononsprecare.wordpress.com, e ha pubblicato l'e-book "Il gusto di non sprecare" (Indies g&a).

bortolani.p@impagine.it



Il Doner Kebab batte i fast food americani

Il Kebab è uno dei cibi di strada più apprezzati e “divorati”. Di origine turca ha sin da subito raccolto consensi in molti paesi Medio Orientali che hanno adattato e modificato questa pietanza in base alla loro tradizioni gastronomiche. Il termine Kebab significa “carne arrostita”, e Doner Kebab, ossia Kebab da passeggio, invece è la versione più conosciuta dai popoli Europei. La variante street food non è propriamente salutare e una porzione contiene circa 1000 kilocalorie. Nonostante questi presupposti, in molti continuano a preferirlo ad altri cibi di strada nazionali popolari. L'accrescere della sua notorietà ha portato anche molte critiche inerenti il consumo di Doner Kebab tali da poter paradossalmente definire un hamburger prodotto da una qualsiasi catena di fast food d'origine americana addirittura salutare. In Italia si è persino gridato allo scandalo, quando si è ipotizzato che la vivanda in questione potesse contenere frattaglie di animali, ma non si è tenuto conto che alcuni dei più importanti cibi tradizionali siano composti da interiora, come ad esempio la pajata romana, preparata con l'intestino tenue del vitellino da latte. Un'altra bufala legata al Kebab individuerrebbe al suo interno la presenza di batteri quali l'*Escherichia Coli* e lo *Staphylococcus Aureus*, ma un'analisi effettuata nel 2008 dall'Università di Pisa confuterebbe questa fandonia. La non conoscenza porta sempre al disprezzo, ma se in Turchia affermassero che gli arancini fossero pericolosi per la salute umana, probabilmente ne saremmo tutti risentiti.



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.



I prodotti sotto accusa per il maggior utilizzo di olio di palma

Chi ha l'abitudine di leggere le etichette **dei prodotti alimentari** prima di compiere un acquisto si sarà imbattuto nella dicitura **"olio di palma"** oppure **"olio vegetale"**, che, se non seguita da una ulteriore specificazione posta tra parentesi e riguardante il tipo di olio utilizzato, potrebbe nascondere proprio quest'olio di provenienza esotica e sempre meno ben visto sia dal punto di vista salutistico che ambientale.

L'olio di palma in effetti non è un prodotto di cui si sente parlare facilmente. Molte volte è presente nei prodotti che acquistiamo al supermercato, ma non ne sappiamo l'utilizzo. Non è quasi mai nominato nella composizione ma la sua presenza c'è e anche se non si vede è molto dannoso.

Una delle aziende famosissime che utilizzano l'olio di Palma è proprio la FERRERO, nella produzione della famigerata NUTELLA. Avete mai notato che spesso si forma una patina oleosa nel barattolo? Ebbene, l'olio di palma è proprio quello e fa malissimo.

La Ferrero già negli anni 60 utilizzava questo prodotto e adesso, a distanza di mezzo secolo, ha incrementato il suo impiego in molti altri suoi prodotti.

Fino a pochi mesi fa i consumatori non erano informati, perché sulle etichette l'olio veniva abilmente "nascosto" con la dicitura "oli e grassi vegetali", e poche aziende riportavano in chiaro la scritta "olio di palma" nell'elenco degli ingredienti. Da qualche mese la situazione è cambiata, perché la normativa europea in vigore definitivamente dal 13 dicembre 2014 prevede l'obbligo di indicare in etichetta il tipo di materia grassa impiegata nei prodotti alimentari.

Molte aziende infatti hanno già modificato le etichette, altre stanno provvedendo a farlo. Se fate un rapido giro al supermercato, avrete modo di vedere che l'olio di palma è un'ingrediente comunissimo e utilizzatissimo in tanti prodotti. Ormai il suo uso e consumo sta aumentando sempre più e la cosa peggiore è che esso è contenuto soprattutto in quegli alimenti dolci esalati in maggior quantità nelle famose merendine mangiate dai più piccoli, così come in creme spalmabili diffuse sul mercato, compresi i prodotti privi di glutine e bio!

I motivi di questo impiego generalizzato sono tre:

- 1 costa poco,
- 2 assomiglia al burro da un punto di vista reologico per cui è ottimo per preparare prodotti da forno,
- 3 infine non modifica il sapore degli alimenti.

Da un punto di vista nutrizionale e salutistico la situazione non è altrettanto confortante. Ciò che ci dovrebbe spingere ad **evitare il consumo di prodotti contenenti olio di palma** al fine di proteggere la salute riguarda il **contenuto elevato di grassi saturi**, che può raggiungere anche il 50% nel caso dell'olio di palma derivato dai frutti e l'80% nell'olio di palmisto, derivato dai semi. Si tratta di oli spesso utilizzati a livello industriale per la frittura e a livello cosmetico per la preparazione di creme, saponi e prodotti detergenti destinati alla cura della persona.

ECCO I PRODOTTI SOTTO ACCUSA PER IL MAGGIOR UTILIZZO DI QUESTO OLIO:

Per la precisione si tratta di 37 prodotti , di marche e prezzi differenti. Tra le merendine troviamo tutti i marchi famosi come Mulino Bianco, Motta e Mr Day. Nella lista ci sono anche Germinal Bio e SZ che hanno un prezzo elevato e si presentano ai consumatori con una veste salutistica. Nell'elenco troviamo i mini plum cake Cuor di Fragola di Céréal, un prodotto dietetico senza glutine. Verificando le

informazioni raccolte, è stato scoperto che nel sito di Mr Day viene riportata una ricetta casalinga dei muffin con gocce di cioccolato, ma non quella del prodotto industriale. Questo significa che nella ricetta online gli oli vegetali non idrogenati (di palma e girasole) non sono presenti, nonostante siano un ingrediente importante del prodotto.

La rilevazione è stata fatta in un Ipercoop, ma la presenza dell'olio di palma nei dolci riguarda quasi tutte le grandi marche e anche le merendine proposte dalle varie catene di supermercati con il proprio marchio (Esselunga, Conad, Auchan, Carrefour...)

<i>Merendine e dolci preparati con olio o grasso di palma presenti sugli scaffali di un'Ipercoop (in ordine decrescente di prezzo)</i>				
PRODOTTO	MARCA	INDICAZIONI SU OLIO / GRASSO PALMA	PREZZO CONFEZIONE / MERENDINA	€/kg
Mini Plum Cake Cuor di Fragola	Céréal Prodotto Dietetico Senza Glutine	grasso di palma	5,99 / 1,00	28,52
Crostatina integrale ai Frutti di bosco	GerminalBio	olio di palma	3,45 / 0,86	17,25
Crostatina Kamut e Albicocca	GerminalBio	olio di palma	3,45 / 0,86	17,25
Sfogliatina Frutta Farro	GerminalBio	olio di palma nella margarina	3,45 / 0,86	17,25

Sfogliatina Mirtillo Kamut	GerminalBio	olio di palma nella margarina	3,45 / 0,86	17,25
Brioche all'uvetta sultanina -50% di grassi lievitazione naturale	Sz	olio di palma nella margarina	2,65 / 0,66	13,25
Muffin	Mr Day	oli vegetali non idrogenati (girasole e di palma)	2,59 / 0,43	10,28
Yo Yo	Motta	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,58 / 0,43	12,29
Cornetti	Mulino Bianco	grasso di palma nella margarina	2,39 / 0,40	7,97
Buondì albicocca	Motta	oli vegetali (palma, ecc)	2,20 / 0,37	8,53
Buondì ciocco	Motta	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,20 / 0,37	7,97
Girelle	Motta	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,79 / 0,35	9,96
Ciambelle	Mr Day	oli vegetali non idrogenati (palma, ecc) e grasso di palma nello zucchero	2,69 / 0,34	8,85

Buondì classico	Motta	oli vegetali (palma, ecc)	1,99 / 0,33	10,05
Croissant albicocca	Coop	oli e grassi di palma nella margarina	1,85 / 0,31	6,38
Saccottino cioccolato	Mulino Bianco	grasso di palma in crema cacao e margarina	2,39 / 0,30	7,11
Saccottino fragola	Mulino Bianco	grasso di palma nella margarina	2,39 / 0,30	7,11
Pan di Cioccolato	Coop	olio di palma nella margarina	1,77 / 0,30	7,02
Merendine Lampone e Crema	Vagabondo Buschese	oli e grassi vegetali non idrogenati (palma)	1,69 / 0,28	5,63
Fagottini con crema cioccolato e albicocca	Coop	olio di palma nella margarina	2,19 / 0,27	5,48
Croissant albicocca	Coop	olio di palma nella margarina	2,69 / 0,27	5,38
Croissant cacao	Coop	olio di palma nella margarina + grasso di palma nella crema al cacao	2,69 / 0,27	5,38

Croissant con crema pasticcera	Coop	olio di palma nella margarina + grasso di palma nella crema	2,69 / 0,27	5,38
Pan di Stelle	Mulino Bianco	olio di palma e grasso di palma nella margarina	2,15 / 0,27	7,68
Croissant zucchero	Coop	olio di palma	2,59 / 0,26	5,18
Cornetti zuccherati	Casalini	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,55 / 0,26	6,38
Trancini con latte e cacao	Coop	grasso di palma	2,49 / 0,25	5,93
Trancini con latte, cacao e cocco	Coop	grasso di palma	2,49 / 0,25	5,93
Flauti al cioccolato	Mulino Bianco	grasso di palma nella crema al latte e margarina	1,99 / 0,25	7,11
Flauti al latte	Mulino Bianco	grasso di palma nella crema al latte e margarina	1,99 / 0,25	7,11
Pangoccioli	Mulino Bianco	grasso di palma nella margarina	1,99 / 0,25	5,92
Treccine	Coop	olio di palma nella margarina	1,99 / 0,25	5,92

Biscotto con tavoletta di cioccolato al latte	Cioko Break Witor's	palma	1,42 / 0,24	11,83
Plum cake	Mulino Bianco	oli e grassi vegetali di palma	1,99 / 0,20	6,03
Plumcake gocce di cioccolato	Buschese	oli e grassi vegetali non idrogenati (palma)	1,15 / 0,19	5,48
Crostatina albicocca	Coop	olio di palma nella margarina	1,10 / 0,18	4,58
Crostatine con crema al cacao	Coop	olio di palma nella crema e nella margarina	1,10 / 0,18	4,58



Fondi di caffè: potenzialità

e utilizzi Fondi di caffè: potenzialità e utilizzi

<http://impagine.it/wp-content/uploads/2014/12/life-style-fondi-di-caffel.m4a>

In Italia, si stima che ogni anno, ogni cittadino consuma 6 kg di caffè e getta altrettanti fondi di caffè nella spazzatura. Sapete quante **potenzialità e utilizzi** hanno i fondi di caffè e quale “tesoro” state buttando via? In un periodo difficile e di crisi come il presente, è davvero uno spreco non sfruttare tutte le possibili alternative e funzionalità che se ne possono ricavare. Ecco cosa ne possiamo fare (senza dimenticare il riciclo e l'aiuto all'ambiente che possiamo dare riducendo i rifiuti):

- **Per contrastare i cattivi odori**, i fondi del caffè sono ottimi per assorbirli: nel frigorifero basta porli in una tazza (da lasciare aperta) e lasciarli esprimere il loro aroma; per gli armadi, riempire dei sacchetti di stoffa asciutti (o dei collant vecchi) con i fondi e riporli all'interno per contrastare l'odore di chiuso. Se si preferisce, è possibile aggiungere qualche goccia di estratto di vaniglia per gli armadi e di olio essenziale alla menta per il congelatore, frigorifero e posaceneri.
- **Per deodorare gli ambienti**, mischiare i fondi di caffè con un po' di acqua e cannella e lasciar vaporizzare il profumo a fuoco dolce.
- **Per i capelli**, strofinare i fondi dopo aver fatto lo shampoo e lasciar riposare per 10 minuti, risciacquare poi di nuovo con poco shampoo: potrebbe prevenire la forfora, la caduta dei capelli e donare lucentezza alle chioma castane.
- **Per le mani** in cucina, aiutano a togliere l'odore che lasciano aglio, cipolla e pesce: strofinare quindi le mani con

i fondi e poi insaponarle.

– **Per il corpo**, fare uno scrub mescolando i fondi di caffè con qualche cucchiaino di olio d'oliva: la miscela ottenuta sembra sia un ottimo esfoliante naturale, nutriente, economico e biologico.

– **Per le cosce ed i glutei**, fare un composto anticellulite miscelando i fondi (finemente triturati) con 1 cucchiaio di bagno schiuma e 1 cucchiaio di acqua tiepida (si può aggiungere anche 1 cucchiaio di argilla verde ventilata): spalmare e massaggiare accuratamente, lasciando poi riposare per 10 minuti. Fare poi una doccia tiepida o fredda. Tutto ciò consente alle particelle della caffeina di penetrare in profondità nella pelle per favorirne elasticità e un colorito sano.

– **Per le piante**, usare i fondi come concime e fertilizzante, in quanto contengono importanti nutrienti come calcio, azoto, potassio, magnesio e altri vari minerali: è sufficiente mettere il fondo del caffè freddo nel vaso o direttamente sulla terra. Se si preferisce un fertilizzante liquido, aggiungere 2 tazze di fondi di caffè ad un secchio d'acqua, lasciar in infusione e spargere poi sulle piante da giardino e da vaso, soprattutto per nutrire le foglie.

– **Per allontanare gli insetti**, i fondi sono ideali perché essendo acidi, sono dei veri repellenti soprattutto per le formiche e le lumache: spargendo un po' di polvere nei punti critici della casa, ove solitamente trovate gli insetti, questi dovrebbero tenersi lontani dalla vostra casa; lo stesso vale per il giardino: basta spargere i fondi sul perimetro e senza utilizzare pesticidi, lumache e chioccioline preferiranno stare alla larga.

– **Per lucidare pentole e bicchieri**, dopo il normale lavaggio, strofinarle per togliere la patina di minerali (non fatelo con i piatti perché rischiate di colorarli dove vi sono i consueti

graffi).

- **Per eliminare le macchie** sui mobili e sui pavimenti, inumidire un panno, passarlo sui fondi e strofinare poi sulla macchia incriminata: pare che aiuti a farla scomparire facilmente anche se si tratta di macchie zuccherine date da sciroppi, bibite, etc. Con la polvere di caffè, è possibile anche togliere i graffi chiari sui mobili in legno
- **Per colorare i tessuti**, i fondi sono ideali perché sono in grado di conferire toni caldi ed effetto invecchiato anche ai filati. Se si aggiunge dell'acqua tiepida, il colore marrone che si ottiene può essere utilizzato anche **per lavori di decoupage** (al termine, asciugare sempre con phon, spazzolare via la polvere e fissare con stiratura a secco)
- **Per accendere il camino**, arrotolare dei giornali e cospargerli con la polvere dei fondi (combustibile perfetto); **per pulirlo**, buttare i fondi bagnati dentro il camino per tenere basse le polveri e pulire così facilmente
- **Per pulire gli scarichi di lavandini e water**, diluire i fondi con acqua: si prevengono anche i cattivi odori.

E non finisce qui! Grazie a recenti studi, infatti, scienziati spagnoli hanno scoperto che i fondi di caffè sono **ricchi di sostanze antiossidanti** e potrebbero essere utilizzati **per produrre integratori per la salute**. La maggiore quantità di antiossidanti si troverebbe nei fondi del caffè preparato con capsule, filtri e l'espresso del bar, meno in quello della moka, ma comunque è di certo che siano una risorsa da sfruttare ancora e non da gettare direttamente nella spazzatura.