



RICETTARIO DI CASA

**Tecniche e Ricette di Base
suggerite da**

NONNA NADIA



**Primi e Secondi piatti
Dolci e Liquori
Infusi e Decotti
... e molto altro**

*Ideato e progettato da Nadia Rossetti
per farne dono natalizio a persone speciali*



© NARO Editrice S.p.A., Firenze-Milano
Prima edizione: giugno 2000

<i>Ristampa</i>	<i>Anno</i>
8 7 6 5 4 3	2021 2011 2010 2009 2008

Stampato presso Giglio Industrie Grafiche S.p.A. Stabilimento di Roma



*Le immagini presenti su questa pubblicazione sono prodotte dall'ufficio di grafica interno alla redazione. In alternativa reperite da fonti libere da copyright.
I testi redatti sono liberamente tratti dalle capacità letterarie dell'autrice Nadia Rossetti.
In ogni caso l'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.*

Ricettario *di casa Nadia*



*Raccolta di alcuni
dei miei piatti preferiti
della tradizione bresciana.*



*Come il brutto anatroccolo diventa
un maestoso cigno, così da un po' di farina
e zucchero, puoi creare delizie per gli occhi
e per il palato.*



Indice

Cose da sapere in CUCINA.....	1	Salsa al Peperoncino.....	39
Pentole & contenitori:	1	Roast-Beef in crosta	40
Utensili indispensabili:	1	Pollo in salsa di Radicchio	41
Utensili utili	2	Manzo all'Olio.....	42
La bilancia nel cucchiaino:	3	Stufato	43
Spezie aromi:	3	Torta di ricotta all'arancia.....	44
Preparazioni di base "Antipasti":.....	5	Torta Margherita.....	45
Primi piatti "La Pasta":.....	7	Torta ricotta e amaretti.....	46
Regole per una buona pastasciutta	8	Torta di Carote.....	47
Come cucinare/conservare la pasta fresca	9	Crocantino	48
Primi piatti "I cereali":.....	10	Torta di ananas	49
Regole per un buon risotto	11	Torta di cocco	50
Secondi di "PESCE":.....	12	Torta allo Yogurt.....	51
Regole per scelta del pesce	12	Ciambella Morbidissima	52
Regole per la pulitura del pesce	13	Bavarese al Cioccolato	53
Regole per la pulitura dei crostacei	14	Torta al Caffè & Arancia.....	54
Secondi di "CARNE":.....	15	Torta di Mandorle.....	55
Regole per la conservazione, preparazione		Torta di noci al Cioccolato.....	56
e cottura	16	Torta di rose	57
Contorni le "Verdure"	17	Crostata di Marmellata	58
I condimenti:.....	18	Torta di Mele.....	59
Torte salate:.....	20	Torta all'Arancia.....	60
Regole per la preparazione di base	20	Patè di Nocciola.....	61
La Polenta.....	21	Budino di rolando	62
Besciamella.....	22	Sbriciolata di Ricotta & Cioccolato.....	63
I Dolci.....	22	Tiramisù.....	64
Regole per la preparazione di base	22	Liquore "Acqua del Perfetto Amore".....	65
Regole per chi non possiede una bilancia.....	24	Liquore "Limoncello alla Salvia"	65
Le conserve & salse.....	25	Liquore al Caffè di Nonna Nadia.....	66
Verdure sottovetro	26	Liquore all'Arancia	66
Alcuni consigli	26	Liquore di Anice	67
Quando & Come utilizzare	27	Liquore di Liquirizia	67
Alcuni consigli per i tuoi ospiti	28	Cure di bellezza per il Viso.....	68
Posateria	28	Pelli secche e sensibili	68
Ceramiche Piatti	29	Olio antietà	68
Vetro Bicchieri:	29	Per tutti i tipi di Pelle.....	69
Aperitivo, Vino & Caffè:	30	Cure per il corpo	69
Gnocchi alla romana.....	32	Per idratare il Corpo.....	69
Zuppa autunnale.....	33	Contro la cellulite	70
Schiacciata di Patate	34	Per la stanchezza fisica	70
Rotelle con la Zucca.....	35	Per i reumatismi.....	70
Zuppa di Cipolle	36	Segreti di bellezza per i Capelli.....	71
Sugo alla Boscaiola.....	37	Per ammorbidire capelli difficili.....	71
Sugo alla Pirata.....	38	Capelli più luminosi.....	71

Cose da sapere in CUCINA



Pentole & contenitori

I materiali, per la cottura possono essere in acciaio inossidabile, alluminio, materiale antiaderente, ferro, ghisa smaltata, rame, terracotta, porcellana, vetro smaltato. È preferibile optare in ogni caso per la buona qualità, assicurandosi che i recipienti possano sostenere anche la cottura su fuoco diretto e forno.

In una cucina funzionale non devono mancare pentole di varia grandezza (da due litri e mezzo, da un litro e mezzo e da mezzo litro), con i relativi coperchi. Eventualmente ci si potrà provvedere anche di un pentolone decisamente grande (dai cinque litri in su), adatto nel caso ci si trovasse nella necessità di cucinare per molti ospiti.

Utile anche una pentola adatta per la cottura a bagnomaria, composta di due pentole di diversa grandezza che entrano una nell'altra (la più grande conterrà l'acqua).

Un discorso a parte merita la pentola a pressione. È pratica soprattutto quando si devono fare i conti con tempi ridotti: si può usare per preparare moltissime ricette, ma è adatta particolarmente per la cottura di alcuni cibi (brasati, umidi, stufati, minestrone, legumi).

La padella, quel recipiente da cottura, generalmente rotondo, poco profondo, con un

lungo manico, usato per friggere, ma anche per frittate e verdure saltate. Anche in questo caso si possono trovare diverse misure ed è opportuno averne a portata di mano un piccolo set.

La casseruola, fornita di manico e coperchio, di forma cilindrica, più bassa del suo diametro, è utile particolarmente per la cottura di risotti, intingoli, spezzatini e arrostiti. È opportuno munirsi di alcune casseruole di diverse grandezze.

I tegami, solitamente usati per preparare cibi che richiedono breve o media cottura; di diverse misure, hanno forma rotonda, fondo piatto e sponde non molto alte, quasi sempre con due manici corti.

La teglia, parente prossimo del tegame, con sponde basse e generalmente senza manici, si usa prevalentemente per la cottura al forno. Anche in questo caso è utile disporre di almeno due teglie di due diverse misure.

Il bollitore, ne serviranno almeno due: uno sempre e solo per l'acqua (ricordate che l'alluminio consente una ebollizione più rapida) e l'altro, apposito, per il latte.

Il colapasta, che dovrà essere preferibilmente in acciaio inossidabile. Sarà opportuno acquistarne due, di diverse misure.

Utensili indispensabili



I coltelli, dovranno essere di diversa grandezza e dalle diverse funzioni. I coltelli dovrebbero avere la lama preferibilmente di acciaio temperato; inoltre non sottovalutate l'impugnatura che dovrà essere comoda e razionale.

I mestoli che dovranno essere assolutamente di legno di diversa grandezza, come pure una spatola, anch'essa di legno per evitare graffi ad alcune superfici delicate come i rivestimenti in teflon.

Il mestolo tassativamente d'acciaio, tenetene di varie misure da adoperare per le aggiunte dei sughi e per le minestre.

Il passaverdura sarà indispensabile per ridurre in purea le verdure.

Lo schiacciapatate è indispensabile per ridurre in purea le patate, ma trova impiego anche nella preparazione di molte altre ricette.

La mezzaluna è utilissima per tritare aromi, cipolle, lardo, a meno che non ci si munisca di un



tritatutto elettrico.

Il tagliere di legno o di plastica, di varie grandezze (certuni sono vere e proprie opere d'arte), saranno indispensabili per infinite operazioni.

Il forchettono di acciaio o di legno, da impiegare per girare la pasta o la carne.

La paletta forata per il fritto e per girare pietanze nelle padelle non dovrà mancare.

I passini di acciaio o di plastica potranno essere tenuti a portata di mano per filtrare liquidi (dal brodo al tè).

la grattugia, procuratene una per il formaggio

e un'altra per le verdure.

Il cavatappi non c'è che l'imbarazzo della scelta: potrete trovarne veramente per tutti i gusti e, comunque, cercate di averne a disposizione almeno uno molto semplice ma altrettanto efficace.

L'imbuto di acciaio, di plastica o di pirex ed è consigliabile eventualmente tenerne a portata di mano due di diversa grandezza.

L'apriscatole, manuale o elettrico, è importante sia soprattutto molto facile da usare.

Il batticarne dovrà essere preferibilmente in acciaio inossidabile.

Utensili utili

La bilancia non può mancare, e a questo proposito non c'è che da sbizzarrirsi nella scelta.

Il film d'alluminio è presente in tutte le cucine e in verità si rivela utilissimo nei casi in cui è indispensabile mantenere i cibi morbidi e inalterati senza farli asciugare. Sarà comunque opportuno cercare di non lasciarveli avvolti troppo a lungo.

I contenitori per il frigorifero di diverse misure saranno comodi per conservare cibi avanzati, formaggi e insalate. I più pratici sono quelli di plastica con coperchio che consentono la formazione del sottovuoto, ma i più igienici sono in vetro o in acciaio.

Le retine frangifiamma di metallo, da inserire sotto la pentola, particolarmente quando si richiede una cottura a fuoco molto dolce.

Il guanto da forno vi consentirà di evitare eventuali bruciate: sceglietene un tipo piuttosto lungo sul polso.

Le presine, possibilmente imbottite e di tessuto

lavabile, dovranno essere sempre a portata di mano.

Il macinacaffè, manuale o elettrico, sarà utile solo a coloro che preferiscono il caffè macinato al momento.

Il macinapepe potrà essere utile nel caso si preferisca macinare il pepe al momento dell'uso.

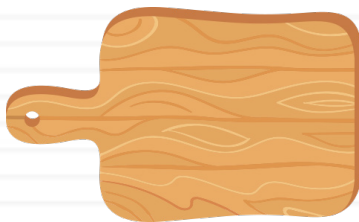
Lo spremiagrumi, di un tipo manuale o, nel caso di uso quotidiano, sarà opportuno fornirsene di uno elettrico.

Il trinciapollo, che potrà indubbiamente facilitare il taglio delle porzioni.

La rotella tagliapasta per preparare la lasagna nel caso ci si avventuri nella preparazione della pasta fatta in casa.

Lo scavino sarà utile per ricavare palline dalla polpa delle patate, dell'anguria, dal melone o dal formaggio.

I tappi sarà utile tenere a portata di mano una certa scorta, di varia grandezza, sia di sughero sia di altro materiale





La bilancia nel cucchiaino

Ecco alcune indicazioni utili per poter misurare correttamente alcuni ingredienti quando non si abbia a disposizione una bilancia.

Un cucchiaino da tavola bombato, colmo contiene 30 g di sale grosso, 25 di farina o di zucchero in polvere, 20 di fecola o di mandorle macinate, 15 di cacao o di mandorle sfilettate, 10 di caffè macinato.

Un cucchiaino da tavola raso invece contiene 15 g di farina, di sale grosso o di zucchero, 10 di fecola, 8 di mandorle macinate, 7 di mandorle sfilettate e 5 di caffè macinato.

Un cucchiaino da caffè colmo contiene 10 g di

sale fino, 8 di fecola, 7 di farina o di sale grosso e 5 di zucchero in polvere.

Una presa di pepe corrisponde a 1 g, una di sale fino a 3 g.

Otto tazzine da caffè riempite d'acqua corrispondono a 1 litro, come sei tazzine da tè.

Sei cucchiaini da tavola riempiti di liquido corrispondono a 1 dl, come anche dieci cucchiaini da dolce.

Un "uovo" di burro pesa 50 g.

Spezie aromi

Aglio la sua versatilità consente di esaltare tutti i sapori; è bene usare gli spicchi freschi dopo averli leggermente schiacciati.

Alloro o lauro: è una pianta nota per le caratteristiche aromatiche. Le foglie si usano preferibilmente fresche o secche conservate in barattoli di vetro.

Amido di mais sostanza estratta dai semi di mais. Utilizzato nella preparazione di dolci per le sue proprietà addensanti.

Aneto stesso genere del finocchio selvatico, ricorda l'anice ed è particolarmente utilizzato nella cucina di derivazione nordica.

Anice dal gusto gradevole e delicato, viene spesso utilizzata nella preparazione di dolci come aromatizzante.

Basilico aroma estivo per eccellenza, esalta i sapori di tutte le verdure.

Cannella droga aromatica costituita dalla sottile corteccia interna di un'omonima pianta tipica delle regioni tropicali asiatiche.

Cardamomo baccello contenente semi molto aromatici che vengono utilizzati interi o ridotti in polvere; i baccelli vengono usati per gli infusi.

Cerfoglio pianta simile al prezzemolo di cui si usano soltanto le foglie. Ha un sapore particolarmente gradevole e fresco.

Chili miscela molto piccante di pepe e altre spezie polverizzate. Molto usata nella cucina Sudamericana.

Chiodi di garofano sono i fiori della pianta; vengono utilizzati nelle marinade, in alcune preparazioni a base di carne e nei dolci.

Cipolla bulbo aromatico dal sapore inconfondibile. Molto usato nelle cucine di tutto il mondo.

Coriandolo le sue foglie possono sostituire il prezzemolo ma il suo aroma è più tenue. I semi, interi o in polvere, sono particolarmente usati nell'alimentazione araba.

Cumino seme dolce e aromatico; viene utilizzato intero o pestato, generalmente previa tostatura.

Curry composto formato da diverse polveri vegetali aromatiche e piccanti. Ha un sapore particolarissimo.

Dragoncello originario dell'Asia centrale, viene usato in gastronomia per profumare le pietanze. Le foglie si conservano in recipienti di vetro dopo essere state essiccate in luogo ventilato.

Erba cipollina erba aromatica dal sapore leggermente agliaceo; viene utilizzata fresca per dare sapore ai cibi.

Erba di San Pietro erba amarognola; viene utilizzata in insalate e fritte.

Finocchio è una pianta fortemente aromatizzante che cresce spontanea nelle zone aride. Viene anche coltivata per ricavarne i semi che si utilizzano in gastronomia.

Ginepro le bacche molto aromatiche di questo arbusto vengono utilizzate nelle marinade e nella



preparazione della selvaggina.

Gomasio o sale di sesamo: ottimo condimento da tavola. Si ottiene pestando in un mortaio i semi di sesamo lavati, lasciati asciugare con cura e tostati con una certa quantità di sale. Può essere acquistato già pronto nei centri di alimentazione naturale.

Lievito di birra viene utilizzato per la panificazione. Secco e polverizzato può essere cosparso su verdure o minestre. È ricchissimo di proteine e vitamine, migliora la digestione ed è un ottimo ricostituente.

Maggiorana è una droga aromatica che viene molto spesso usata per profumare le ricette della cucina mediterranea. È originaria dell'Asia centrale e dell'Africa settentrionale ma viene coltivata un po' ovunque.

Menta le foglie profumatissime di questa pianta erbacea vengono utilizzate per aromatizzare verdure, sughi e altre preparazioni.

Mentuccia o melissa viene utilizzata la foglia. Ha un sapore fresco e gradevole e si consuma preferibilmente fresca. Si consiglia di conservarla in barattoli di vetro al riparo dalla luce.

Miso pasta vegetale salata ricca di enzimi ottenuta dalla soia. È un prodotto tipico giapponese e si usa per insaporire verdure e zuppe.

Noce moscata è il seme della Myristica; ha sapore aromatico e si usa in gastronomia per il suo aroma delicato.

Origano è un'erba aromatica diffusa nelle regioni con clima caldo e secco. È molto usato nella cucina mediterranea per il suo gradevolissimo profumo. I rametti vengono riuniti in mazzi e messi a essiccare all'ombra in locale ventilato. le piccole foglie si conservano in recipienti di vetro.

Paprica dolce o piccante non ha praticamente sapore ma dà una tipica sensazione di calore. Si può usare nella preparazione di carni, verdure, sughi e zuppe.

Pepe il pepe verde è il pepe ancora acerbo ed è molto profumato; il pepe nero è il pepe maturo (rosso) fatto essiccare ed è tra tutti il più forte; il pepe bianco è pepe molto maturo decorticato ed è il più delicato.

Peperoncino piccolo peperone allungato molto piccante che essiccato e poi frantumato viene

aggiunto in dosi minime alle pietanze.

Porro assomiglia alla cipolla nel gusto e nell'aroma ma è più delicato. Ha lo stesso uso della cipolla.

Prezzemolo pianta erbacea biennale. la foglia viene utilizzata in cucina per la sua gradevole proprietà aromatica.

Quattro spezie miscela di pepe, noce moscata, chiodi di garofano e zenzero. Viene principalmente utilizzata in preparazioni a base di carne.

Rafano o cren radice di una pianta erbacea dall'aroma particolarmente acre; viene utilizzata grattugiata.

Rosmarino pianta arbustiva dal sapore aromatico. Cresce un po' ovunque ma viene anche coltivata. Si consiglia l'uso delle sole foglie fresche e appena raccolte. Molto apprezzata in preparazioni a base di carne.

Ruchetta o rucola erba aromatica dal sapore particolarissimo e intenso. Viene utilizzata in insalate, in frittate e sui carpaccio.

Salsa di soia condimento di provenienza orientale a base di soia, grano, acqua e sale fatto fermentare dai 12 ai 18 mesi. Rispetto al tamari, l'altra salsa di soia, è più liquido e quindi meno concentrato e salato. Oltre che nella preparazione delle verdure trova impiego in quella di cereali, zuppe, salse.

Salvia pianta erbacea dal particolare profumo. Si utilizzano le foglie in preparazioni a base di carne, con le patate e nei soffritti.

Santoreggia si trova nei campi e nei luoghi aridi. Si può essiccare e utilizzare in gastronomia per il suo gradevole aroma.


Scalognò simile alla cipolla ma più piccolo e dal sapore più delicato.

Sedano molto usato nel brodo di carne, a crudo in insalata e nel battuto assieme a cipolla e carota.

Senape i semi polverizzati di questa pianta vengono utilizzati per preparare l'omonima salsa. Accompagna carni e verdure ed è piuttosto piccante.

Sesamo pianta erbacea originaria dell'Asia tropicale dai cui semi si ricava un olio commestibile. I semi e l'olio da essi ricavati sono utilizzati in gastronomia.

Tamari salsa a base di soia, di provenienza



orientale. S'impiega al posto del sale cui è preferibile per la sua concentrazione di proteine, vitamine e oligoelementi.

Timo pianta arbustiva sempreverde diffusa nei luoghi aridi delle regioni mediterranee.

Si utilizzano le foglie per aromatizzare i cibi.

Tofu "formaggio" ottenuto dalla cagliatura del latte di soia. Simile nell'aspetto a formaggio fresco, si conserva in frigorifero immerso in acqua per non più di sette-dieci giorni. Viene

utilizzato in alcune preparazioni vegetariane; è un cibo di facile digestione e assimilazione.

Zafferano spezia ottenuta dai pistilli di *Crocus sativa*. Usato in pistilli o in polvere, ha un sapore delicato e particolare. Inoltre dona al cibo una caratteristica colorazione gialla.

Zenzero detto anche ginger, è un aroma tipico della cucina orientale. Si utilizza la radice della pianta che ha un sapore aromatico piccante e si può grattugiare fresca sugli alimenti.

Preparazioni di base "Antipasti"



Pane a cassetta per tartine

400 g di farina,
2 uova,
25 g di lievito di birra,
40 g di latte,
1 cucchiaino d'olio,
sale.

Sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido, insaporendo con un pizzico di sale. Aggiungete le uova e l'olio e infine la farina. Manipolate con

cura fino a ottenere un impasto omogeneo che lascerete poi lievitare per almeno un'ora. Lavorate nuovamente l'impasto poi disponetelo in un apposito stampo, alto e stretto, ben unto e fate lievitare ancora per un'ora e mezza in luogo caldo al riparo da correnti d'aria. Cuocete in forno a 190°C per quaranta minuti circa. Per ottenere un pane morbido disponete sul fondo del forno un recipiente metallico pieno d'acqua calda.



Pasta brisé:

(per torte salate e tartellette)

200 g di farina,
125 g di burro,
sale.

Le tartellette sono preparazioni, di forma rotonda, indicate per antipasti e buffet, che possono essere farcite con salse e ripieni dei più svariati. Quando hanno forma ovale si definiscono barchette.

Cominciate con il tagliare il burro a pezzettini con un coltello, senza lavorarlo con le mani. Disponete poi la farina con un pizzico di sale in una terrina e mettete il burro al centro. Con una spatola di legno mescolate rapidamente versando mezzo bicchiere d'acqua circa poco per volta, sino a ottenere un impasto molto morbido ma non troppo molle. Formate poi una

palla, cospargetela di farina e lasciatela riposare in frigorifero per mezz'ora circa. Riprendete quindi la pasta e allargatela, schiacciandola tra i palmi delle mani. Piegatela in quattro la sfoglia così ottenuta e spianatela di nuovo, questa volta con il matterello, su un piano di lavoro leggermente infarinato.

Se dovete fare una torta salata mettete la pasta in una teglia unta di burro, sistemate all'interno il ripieno e ponete in forno caldo cuocendo a 250°C circa.

Se dovete ricavare delle tartellette stendete la pasta con il matterello e ritagliatene dei dischi con i quali potrete foderare gli appositi stampini unti di burro. Cuocete in forno caldo (180°C) per 20 minuti; quindi togliete dal forno e lasciate raffreddare; liberate le tartellette dagli stampini e farcitele a piacere.





Pasta per bignè salati

150 g di farina di frumento,
100 g di burro,
4 uova,
sale.

In una casseruola portate a bollore 1/4 di l d'acqua insieme con un pizzico di sale e il burro tagliato a pezzettini. Versate in un solo colpo la farina e mescolate energicamente, in modo che non si formino grumi. Continuate a mescolare e,

quando la pasta si stacca dai bordi "sfrigolando", spegnete e lasciate intiepidire. Incorporate, una alla volta, le uova e poi passate l'impasto in una tasca da pasticciere con beccuccio liscio di 1 cm di diametro. Disponete l'impasto a piccole palline sulla piastra del forno unta e cuocete per 20-25 minuti a 200°C. Lasciate poi raffreddare e infine farcite con il ripieno prescelto, praticando un piccolo foro sul fianco e utilizzando una tasca da pasticciere con beccuccio a foro piccolo.



Piadina

500 g di farina,
150 g di strutto,
1 cucchiaino di sale.

Impastate la farina, il sale e lo strutto aiutandovi con l'acqua necessaria a ottenere un impasto piuttosto consistente. Dopo aver manipolato la massa per una decina di minuti, suddividetela in tanti pezzi grossi come uova che stenderete

a formare dei dischi sottili. Man mano che preparate le piadine disponetele l'una sull'altra, infannandole e proteggendole con un tovagliolo. Fate arroventare una padella di ferro (ideale sarebbe la pietra refrattaria) e cuocetevi le piadine da entrambi i lati, punzecchiandole con una forchetta. Reimpilatele l'una sull'altra e contemporaneamente proteggetele con un tovagliolo in modo da non lasciarle raffreddare.



Tarallucci piccanti

300 g di farina,
2 uova, peperoncino rosso,
vino bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Impastate la farina con 2 cucchiai d'olio, 2 di vino bianco secco, un pizzico di peperoncino, un pizzico di sale e 2 uova. Dividete l'impasto in cordoncini della lunghezza di circa 15 cm e

chiudeteli a ciambella unendo le due estremità. In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua salata e gettatevi i tarallucci; quando vengono a galla scolateli bene e adagiateli su una teglia unta d'olio; cuoceteli in forno caldo (180 °C) per 20 minuti circa. Un'ottima variante si ottiene aromatizzando i tarallucci con semi di finocchio in sostituzione del peperoncino, oppure aggiungendo al composto 1 cucchiaino di pasta d'olive e poche olive sminuzzate.



IL BURRO:

I burri composti, oltre a essere impiegati per aromatizzare salse o altre pietanze, risultano ottimi come base per tartine o per la preparazione di semplici ma stuzzicanti crostini. Il burro 100 g va tagliato a pezzettini, lasciato ammorbidire a temperatura ambiente e lavorato a crema; gli si potranno poi incorporare degli aromi finemente tritati o altri ingredienti utili a caratterizzarne il sapore.

Se il burro verrà spalmato o utilizzato con una tasca da pasticciere per guarnire, lo si lascerà morbido, altrimenti verrà rimesso in forma avvolgendolo in un foglio di carta metallizzata per alimenti e mettendolo in frigorifero perché si solidifichi.

Alcuni esempi di burri composti sono il burro all'aglio, al basilico, al prezzemolo, all'acciuga, al Tonno, al salmone affumicato, al caviale.



LA MAIONESE:

2 Uova, 1/2 limone, olio extravergine d'oliva, olio di semi, sale, pepe. Per evitare inconvenienti nella preparazione della maionese bisogna utilizzare uova, ingredienti e utensili a temperatura ambiente, mescolare senza interruzione e sempre con lo stesso ritmo, unire i liquidi (olio e limone) goccia a goccia. È meglio non usare solo olio extravergine d'oliva, perché di sapore troppo pesante, ma piuttosto un misto tra olio di oliva, che dà sapore, e olio di semi, che darà alla salsa la giusta

consistenza e l'opportuna leggerezza. Separate 2 tuorli dagli albumi e ponete i primi in una scodella; unite un pizzico di sale e iniziate a mescolare con un cucchiaino di legno o una frusta. Versate l'olio a filo sottile e continuate a mescolare ritmicamente, così da emulsionarlo al tuorlo. Continuate a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e sodo. Sempre poco alla

volta unite quindi il succo filtrato di 1/2 limone (renderà la maionese più morbida e' chiara), un pizzico di sale e una macinata di pepe. Può accadere che qualora le uova siano troppo fredde o abbiate aggiunto troppo olio tutto di un colpo o, ancora, non abbiate mescolato con ritmo regolare la maionese "impazzisca", cioè l'olio e il tuorlo non si emulsionino tra loro. In questo caso interrompete le operazioni; in un'altra scodella iniziate a lavorare un altro Tuorlo unendo goccia a goccia il composto impazzito e riprendete poi la normale esecuzione. Nel caso utilizzate un frullatore elettrico, potrete impiegare anche l'albume e la Maionese risulterà più leggera. Per completare potrete amalgamare alla maionese 2 fogli di colla di pesce, precedentemente lasciati in ammollo in un paio di bicchieri di acqua tiepida e strizzati. Fate poi riposare la salsa in frigorifero prima di utilizzarla.



LA GELATINA:

7 Fogli di colla di pesce, 1 albume d'uovo, 1 cucchiaino di vermouth secco, sale, pepe in grani. Fate ammorbidire la colla di pesce immergendola in acqua fredda o tiepida per una decina di minuti. Quindi strizzatela bene e ponetela su un fuoco moderato insieme con mezzo litro d'acqua, l'albume, una presa di sale, qualche granello di pepe. Mescolate con una frusta facendo in modo che la colla si scioglia

perfettamente e gli ingredienti si amalgamino raggiungendo il bollore; quindi coprite la pentola e lasciate bollire per 5 minuti. Poi spegnete, filtrate attraverso una garza e unite il liquore. A questo punto la gelatina è pronta per essere utilizzata subito o, a seconda che vi serva più o meno solida, tiepida o fredda dopo essere stata messa in frigorifero in qualche stampo per darle la forma voluta.



Primi piatti "La Pasta"



La pasta non è altro che il risultato della lavorazione con acqua della farina.

Esistono due tipi di frumento il grano duro, dalla cui macinazione si ricava la semola e il semolato, e il **grano tenero** che, macinato, dà la farina bianca.



La pasta secca prodotta industrialmente ha generalmente alla base sola farina di semola e ciò ne garantisce la conservabilità, la resistenza

alla cottura e il sapore. Dato però che la farina di grano duro è la più costosa, spesso essa viene mischiata a quella di grano tenero. La



legislazione italiana garantisce però che la pasta secca in commercio non possa avere più del 7% di farina di grano tenero, mentre quelle straniere non salvaguardano in nessuna maniera questa caratteristica; sarà comunque facile individuare le marche da evitare.

La pasta secca di buona qualità si riconosce per il colore giallastro, il sapore lievemente dolce, la mancanza assoluta di odore. Si conserva a lungo se mantenuta in luoghi bui e asciutti.

Le paste fresche sono invece di conservabilità molto più ridotta (pochi giorni) e vanno tenute in frigorifero. Le confezioni vanno accuratamente richiuse dopo l'uso per evitare la contaminazione di polvere e insetti.

La pasta integrale, quella pasta cioè che è stata fabbricata con farine non trattate mediante processi di raffinazione. La raffinazione priva infatti la farina delle proprietà naturali del chicco di frumento che ne fanno un elemento equilibrato: proteine, zuccheri, grassi e sali minerali, vitamine ed enzimi. Attenzione però a scegliere solo pasta integrale prodotta con frumento coltivato senza utilizzo di anticrittogamici e altri prodotti tossici, i cui residui rimangono sul chicco di grano. Altra attenzione bisogna riporla nella scelta delle paste prodotte realmente con farina integrale

e non semplicemente con normale farina addizionata a crusca. Nel secondo caso la pasta non presenterà il tipico colore ambrato uniforme ma piuttosto il fondo puntinato indicativo della crusca aggiunta. Sia essa normale o integrale la pasta si presenta in commercio riportando sulle etichette caratteristiche differenti.

Paste normali secche prodotte con sola farina di semola e semolato duro.

Paste all'uovo secche vengono lavorate con 200 g di uovo per chilogrammo di farina di semola.

Paste speciali fresche o secche vengono lavorate con farina di semola e colorate con percentuali di spinaci e pomodori disidratati e in polvere, concentrato di pomodoro, uova (200 g/kg semola).

Pasta speciale secca prodotta con semola alla quale viene aggiunta una percentuale di malto o glutine in modo da aumentarne l'apporto proteico a 15-20%.

Pasta fresca può essere prodotta con sola semola, sola farina, miscela di farina e semola, e lavorata con uova e/o altri ingredienti.



Regole per una buona pastasciutta



Il formato della pasta va scelto innanzitutto a seconda del sugo con il quale avete intenzione di accompagnarla; più la pasta è grossa più il condimento può essere ricco, mentre i capelli d'angelo saranno ben conditi con olio (o burro) e formaggio, le zite si potranno servire con ragù di carne, panna, funghi ecc. e la pasta corta grossa sarà l'ideale per una preparazione al forno.

La pasta, deve essere cotta in abbondante acqua (circa un litro ogni 100 grammi). Il rapporto pasta acqua cambia se si usa meno di

1/2 kg di pasta, in questo caso è bene calcolare fino a 4 litri di acqua ogni 100 g. L'acqua va portata a bollore in una pentola bassa e larga in modo che il calore si irradia uniformemente alla pasta. Il liquido non deve mai raggiungere l'orlo della pentola perché la pasta cuocendo può aumentare fino a 3 volte il suo volume.

L'acqua va salata soltanto una volta che ha raggiunto il bollore, calcolando circa 10 g di sale ogni litro di acqua. L'acqua salata bolle infatti a temperature inferiori rispetto a quella non salata,



La pasta va messa in pentola con l'acqua a bollore, versandola poca per volta. Non appena l'acqua riprende il bollore abbassate la fiamma mantenendo il liquido in leggero movimento, a questa regola fanno eccezione le paste ripiene che vanno invece poste a cottura qualche minuto prima del bollore per evitare che il movimento dell'acqua le rompa. Perché cuocia in modo uniforme e non si attacchi, la pasta va mantenuta mescolata per tempo di cottura. Un accorgimento utile, specialmente se si tratta di pasta all'uovo ripiena, è quello di versare un po' di olio nell'acqua prima della pasta.

La pasta va scolata al dente per due buoni motivi: poiché minore sarà la quantità di acqua assorbita, risulterà più digeribile e più saporita. Qualora venga poi spadellata o passata a gratinare in forno è bene scolarla un po' indietro di cottura. Per il tempo di cottura, oltre alle indicazioni riportate sulle singole confezioni, fidatevi della vecchia 'prova di assaggio' (se lo spaghetti assaggiato presenta ancora un puntolino bianco nel centro, manca circa 1 minuto alla giusta cottura).

Dopo aver spento la fiamma sotto la pentola,

fermate subito la cottura versando nella pentola un bicchiere di acqua fredda, poi scolate la pasta versandola in uno scolapasta. Se si tratta di gnocchi o altra pasta delicata, aiutatevi con una schiumarola o un forchettone, passate poi in un piatto fondo e scolate dall'acqua in eccesso aiutandovi con un coperchio. Se la pasta va spadellata o se la ricetta espressamente lo richiede, lasciate che un po' dell'acqua di cottura rimanga con la pasta in modo da amalgamarla meglio al condimento. Sia per rimescolare la pasta, sia per cucinare il condimento, sia per rimescolare poi il tutto nella zuppiera, adoperate sempre utensili in legno per non rischiare che elementi tossici e sapori sgradevoli si trasmettano al cibo e per evitare di spezzare la pasta.

La tradizione vuole che la sequenza di condimento sia la seguente: scolate la pasta, versatela ben calda in una zuppiera in cui avrete già messo il formaggio grattugiato (se lo desiderate e quindi conditela con il sugo, mescolando con cura ma con delicatezza per amalgamare bene gli ingredienti).




Come cucinare/conservare la pasta fresca

La pasta fresca deve cuocere in abbondante acqua salata; la quantità di acqua consigliata è di circa otto volte il peso della pasta ed è consigliabile aggiungere un cucchiaino di olio, che impedirà alla pasta di attaccarsi. Regola fondamentale è "buttare la pasta" a ebollizione avvenuta, quindi rimestarla con un forchettone di legno perché non si attacchi al fondo o si aggregi in grumi.

La pasta ripiena, invece, va versata nella pentola qualche attimo prima dell'ebollizione dell'acqua, così si riesce a evitare che si apra e perda il ripieno. Poiché l'ebollizione si blocca nel momento in cui si versa la pasta nell'acqua, è necessario aumentare subito la fiamma per alzare la temperatura; poi, quando l'acqua è nuovamente in ebollizione, la fiamma va

abbassata e regolata su un fuoco moderato. È preferibile non coprire mai completamente una pentola in ebollizione, poiché questo causerebbe la fuoriuscita del liquido. I tempi di cottura sono determinati dai tipi di pasta, dallo spessore della sfoglia, dai vari ingredienti (uovo, semola, farina ecc.) e dai gusti di ognuno; è dunque consigliabile scolarla quando all'assaggio risulta al dente. Le paste ripiene richiedono una particolare attenzione nella cottura, perché se questa si prolunga, o se il fuoco è troppo vivace, si rischia la rottura o l'apertura della sfoglia. Altra cura importante è che l'acqua utilizzata per la cottura non sia eccessivamente calcarea, poiché l'acqua "dura" può occludere la porosità della sfoglia e provocare una cottura non uniforme. Il problema



è facilmente risolvibile attrezzando con un depuratore l'impianto dell'acqua.

In frigorifero la temperatura ideale per conservare le paste fresche e ripiene è di 3 o 4 °C. La pasta non deve essere ricoperta con materiali plastici, così che possa "respirare", quindi è bene conservarla in carta o cartone alimentari o, ancor meglio, in un piatto di ceramica ricoperto da un telo di cotone.

Fuori dal frigorifero la conservazione delle paste fresche fuori dal frigorifero, soprattutto quelle ripiene, è decisamente sconsigliabile, perché le temperature troppo elevate o gli sbalzi termici accelererebbero la degenerazione degli ingredienti e, quanto meno per le paste ripiene, avverrebbe una trasudazione sulla sfoglia dei grassi contenuti nel ripieno.



Primi piatti "I cereali"

La nuova dietetica ha riscoperto il valore dei cereali, ma mentre è facile imbattersi in un piatto di pastasciutta, più difficile è vedersi offrire un **piatto di risotto**. Questo principalmente perché sembra più sbrigativo preparare una pastasciutta ma, a ben vedere, cucinare un risotto non porta via più di 30-40 minuti (a patto di avere già pronto il brodo da utilizzare) tanto quanto si impiega per la cottura della pasta e del sugo di condimento. Evitate quindi di bistrattare il riso come ingrediente della vostra cucina, anche perché è un alimento completo, sano, nutriente e di digeribilità superiore a quella di tutti gli altri cereali. Migliora il rendimento delle funzioni organiche, calma l'irritazione intestinale, favorisce l'eliminazione dell'urea, svolge un'azione ipotensiva ed è benefico nei casi di azo-temia. La sua carenza di alcuni aminoacidi essenziali (lisina e triptofano nel riso raffinato, sola lisina in quello integrale) può essere facilmente compensata grazie alla combinazione con legumi e a una buona spolverata di parmigiano.

Tutto questo specie se si tratta di **riso sbramato o integrale**, integro cioè di tutte le componenti nutrizionali; il chicco infatti viene privato solo del rivestimento più esterno. Le proteine del riso integrale sono meglio utilizzate dall'organismo e il loro valore di assimilazione è quasi il doppio rispetto al riso raffinato. Perché il riso integrale risulti al meglio delle sue qualità è necessario che sia stato coltivato con metodi che escludano

l'utilizzo di prodotti chimici tossici all'uomo oltre che all'ambiente. È quindi importante che vi assicurate che il riso che andate ad acquistare provenga da coltivazioni biologiche. Ma il riso integrale seppur più ricco e completo dal punto di vista nutrizionale si presenta di più facile deperibilità e più difficile cottura. Per questo al suo utilizzo viene più spesso preferito quello del riso brillato, il cui chicco, attraverso diversi processi di raffinazione, viene privato dei rivestimenti esterni, ricoperto con olio vaselina per evitarne sfarinamenti, reso bianco e lucido. Ne risulta un riso facilmente conservabile e cucinabile ma molto impoverito rispetto alla forma originaria.


Le varietà di riso coltivate sono moltissime e in commercio sono raggruppate in quattro tipologie principali, che sceglierete a seconda dell'uso che desiderate farne in cucina.

Riso comune (In origine riso Balilla) ha chicchi piccoli e tondi adatti a minestre e dolci, tempo di cottura 12-13 minuti.

Riso semifino (Martelli, Vialone Nano etc...) ha chicchi di media grandezza e tondeggianti adatti a minestre e risotti, tempo di cottura 13-15 minuti.

Riso fino (Vialone, Ribe, Europa etc...) ha chicchi affusolati e lunghi, adatti per la preparazione di risotti, tempo di cottura 14 minuti.

Riso superfino (Carnaroli, Roma, Arborio etc...) ha chicchi grossi e lunghi, adatti a risotti e insalate, tempo di cottura 16-18 minuti.



Riso perboiled i cui chicchi hanno subito prima della raffinazione un particolare trattamento al vapore che fa sì che i sali minerali e le vitamine passino dalla superficie esterna all'interno del chicco. Questo rende il perboiled il più consigliabile dal punto di vista nutrizionale dopo il riso integrale. Attenzione però a non

confonderlo con il riso precotto, che subisce gli stessi trattamenti del perboiled ma dopo esser stato raffinato, quindi già impoverito. Il perboiled per i trattamenti subiti regge la cottura meglio degli altri tipi di riso e i suoi chicchi lunghi e di color ambrato sono particolarmente adatti per risotti e insalate di riso.



Regole per un buon risotto

La preparazione del risotto si basa sulla cottura del riso (combinato ad altri ingredienti) con brodo aggiunto poco per volta. Questo fa sì che il chicco si ammorbidisca e ceda un po' di amido assumendo una consistenza cremosa.

Scegliete riso di buona qualità, i cui chicchi si presentino di colore uniforme, non farinosi, e mondatelo da eventuali semi rovinati e altre impurità. Se si tratta di riso raffinato, non sciacquatelo assolutamente perché perderebbe l'amido.

Per ogni commensale calcolate dai 50 ai 100 g di riso a seconda del ruolo dato al risotto all'interno del pasto (primo piatto o piatto unico).

La pentola ideale per la preparazione del risotto è in rame (buona conduzione di calore), altri preferiscono i tegami in coccio. Qualsiasi sia la scelta, è importante che sia una casseruola fornita di manici e dai bordi bassi. Per irradiare meglio il calore ed evitare bruciature è bene utilizzare una retina frangifiamma.

Nel corso della cottura mantenete il riso mescolato con un cucchiaino di legno (non rischierete di spezzare i chicchi) muovendo dal centro della pentola verso l'esterno. Questo perché il chicco di riso tende a cuocere prima esternamente e poi internamente.

Il brodo utilizzato deve essere perfettamente sgrassato e di buona qualità. Malgrado l'utilizzo di dado o d'estratto di carne rappresenti una soluzione rapida ed economica non è certo quella più consigliabile in fatto di sapore. Un buon risotto deve avere alla base un buon brodo: per quelli con carne, formaggio, vino si utilizzerà un brodo di carne, meglio se misto;

per risotti con frutta e ortaggi sarà la volta di un brodo di verdura leggero o di pollo; il fumetto di pesce sarà invece ingrediente indispensabile per i risotti con il pesce.

Dopo averlo mondato, versate il riso nella pentola in cui avrete fatto ammorbidire un trito di cipolla (o altre verdure) con un po' di condimento. Tenetelo quindi mescolato per qualche minuto su fiamma vivace lasciando che assorba il condimento (attenti che il soffritto non bruci), prima di bagnarlo con vino (se la preparazione lo richiede) o con brodo.

Dopo la 'tostatura' inizia la fase della cottura e la fiamma può essere leggermente abbassata. Il brodo va aggiunto ben caldo al riso, in modo che non ne fermi la cottura, non più di due mestoli alla volta. Mescolando occorre attendere che il brodo venga assorbito prima di aggiungerne un'altra dose. Non appena il riso è cotto, va spento, controllato di sale, insaporito con gli aromi freschi e l'eventuale formaggio, mescolato con cura e lasciato mantecare a pentola coperta per un paio di minuti prima di essere servito.

Il risotto finito deve presentarsi 'all'onda', cioè morbido e cremoso, oltre che perfettamente al dente. Qualora richieda un passaggio in forno prima di essere servito, è meglio fermare in anticipo la cottura sul fornello, lasciandolo ben morbido di brodo in modo che completi poi la cottura senza seccarsi.

Quello presentato è il metodo classico per la preparazione del risotto. Esistono altri modi, differenti procedure, tutte comunque valide. Al

riso, dopo la fase di tostatura nel condimento, può venire aggiunta subito, in una sola volta, la dose di brodo o acqua caldi, necessaria alla cottura. Dopodiché sarà possibile terminare di cuocerlo lasciandolo sobbollire piano sul fornello, oppure non appena raggiunge il bollore coprire la pentola con coperchio e

avvolgerla in strofinacci da cucina lasciando lo per 15 minuti su fuoco spento. Ancora, lo si può passare in forno caldo (200°C). Certamente la scelta più digeribile e leggera è quella di lessare il riso (cottura in bianco) e condirlo con il sugo preparato a parte. In questo caso seguite gli stessi consigli dati per la cottura della pasta.



Secondi di "PESCE"



Regole per scelta del pesce

Per i vostri piatti di "mare" consigliamo l'acquisto di pesce fresco. Con questa definizione si intende il pesce che viene normalmente acquistato in pescheria o al mercato del pesce e che si presuppone sia stato pescato la notte precedente, senza subire nessun processo di conservazione se non il mantenimento a temperatura controllata (-1 02 CC) per impedire l'avvio del naturale processo di deperimento. Al momento dell'acquisto il pesce deve essere scelto con cura: la buona riuscita delle pietanze di cui è l'ingrediente principale dipende quasi totalmente dalla sua freschezza.

Il pesce fresco ha pelle lucente con riflessi metallo-iridescenti; più il tempo passa da quando è stato pescato più questa caratteristica si attenua, la pelle diventa opaca (il pesce può però essere considerato ancora fresco) e quindi assumere un aspetto viscido, con sfumature grigio giallastre. Un attento esame vi permetterà comunque di non essere ingannati. Il pesce fresco ha inoltre occhio vivace, limpido e convesso; dopo uno-due giorni dalla pesca queste caratteristiche iniziano a svanire. Evitate il pesce con occhio vitreo, infossato, arrossato e ricoperto da una patina biancastra. Le branchie, infine, devono essere rosse; sono ammissibili tutte le gamme, dal rosa pallido al bordeaux; quando iniziano però a presentarsi rosso mattoni il pesce è al limite della commestibilità e se sono marroni il pesce è da scartare. La consistenza del pesce può variare da specie a specie e a seconda della taglia (più sono grossi più sono consistenti). Il pesce appena pescato ha comunque corpo rigido e leggermente arcuato. Con il passare delle ore la rigidità del pesce si attenua e se ne tocchiamo l'addome questo si presenterà più o meno elastico, diventando poi

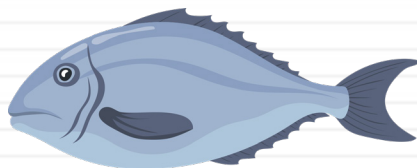
cedevole e infine flaccido.

I molluschi cefalopodi (con piedi attaccati alla testa) se freschi hanno pelle lucente con colori netti e occhi neri e vividi. Con il passare del tempo la pelle diventerà opaca e grigio giallastra; se invece vengono conservati in ghiaccio assumono da subito una colorazione bianca. "Invecchiando" anche gli occhi divengono opachi. l'odore inizialmente salmastro, già dopo poco non saprà più di mare diventando sempre più sgradevole. Non sempre è però da disprezzare un minimo di frollatura per i molluschi: li rende infatti più morbidi.

i molluschi in conchiglia devono invece essere acquistati freschissimi, preferibilmente vivi, e cucinati al più presto. Indice della loro freschezza sono le valve che devono apparire di colore intenso, lucide e ben serrate o serrarsi non appena stimolate. Soppesata nella mano la conchiglia deve essere pesante. I molluschi all'interno della conchiglia devono emanare un odore gradevole e salmastro, il corpo deve essere di colore vivido e ben aderente al guscio. Le carni delicate e saporite dei crostacei sono da sempre ricercate dai buongustai, ma per

non avere delusioni occorre acquistarli vivi o comunque appena morti, poiché si alterano molto velocemente. I colori del guscio devono essere nitidi e lucenti; man mano che passa il tempo l'umidità che lo caratterizza diventa una patina grigiasta. Meno fresco è il crostaceo, meno si presenta contratto il tono muscolare: se si solleva, gli arti e le antenne penzolano. L'occhio, da nero e limpido, diventa poi sempre più opaco e sbiadito; la carne bianco rosata e

soda diviene bianco grigiastro, quindi giallastra e flaccida. Infine, lungo la coda dei crostacei è possibile distinguere l'intestino, un filamento che negli esemplari freschi è verde e poco evidente mentre in quelli meno freschi diventa sempre più nitido e nero. Scartate senza timore i crostacei che al momento dell'acquisto presentano un odore di ammoniaca, sintomo di scarsa freschezza.



Regole per la pulitura del pesce

Nella pulitura dei pesci tondi e dei pesci piatti inizialmente potremo avere un piccolo aiuto dal rivenditore che dietro nostra richiesta libererà il pesce dalle viscere. Se decidete di eseguire personalmente quest'operazione, oltre ad avere la possibilità di un ulteriore controllo della freschezza e della qualità del vostro ingrediente principale, potrete anche di volta in volta adeguarla al tipo di pietanza che desiderate preparare. Eseguite le operazioni su fogli di giornale, eliminando quelli in superficie man mano che proseguite nelle fasi di pulitura del pesce in modo da avere un piano di lavoro sempre pulito e una superficie ruvida e assorbente per non disperdere squame e umidità. Consigliamo anche di eseguire l'operazione proteggendovi le mani con dei guanti di gomma.

Eliminazione delle pinne con l'aiuto di un robusto paio di forbici il pesce va liberato di tutte le pinne recidendole alla base.

Squamatura occorre appoggiare il pesce su un foglio di carta ruvida e, tenendolo per la coda, raschiare la pelle in direzione della testa con un coltellino tenuto obliquo, una conchiglia dentellata o l'apposito attrezzo squamapesce. Nel corso dell'operazione generalmente le squame volano da ogni parte; potrete ovviare all'inconveniente infilando il pesce in un sacchetto di cellofan. Questa operazione va effettuata soltanto per i pesci, come ad esempio pagello, carpa e cefalo, le cui squame si presentano grandi e cornee; in molti altri infatti

esse sono piccole e formano un tutt'uno con la pelle.

Eviscerazione il pesce va svuotato delle interiora. A seconda della preparazione e cottura cui lo sottoporremo sceglieremo se svuotare il pesce dal ventre o dalle branchie. Nel primo caso occorre incidere con una lama affilata o con le forbici la pancia del pesce dalle branchie alla zona anale; dopo aver tolto le viscere (avendo cura di rimuovere qualsiasi traccia di sangue) sciacquate il pesce sotto acqua fredda e asciugatelo con cura. Se il pesce deve essere cotto intero vi consigliamo di non togliere al pesce la testa, a meno che la ricetta non lo richieda. Non solo infatti essa contribuisce a insaporire la pietanza durante la cottura, ma permetterà (in preparazioni arrosto, in umido, grigliate ecc.) una miglior presentazione della portata. Per svuotarlo dalle branchie, dovrete infilare l'indice nell'apertura branchiale ed estrarre branchie e viscere; sciacquare poi con cura verificando che non siano rimasti residui.

Spellatura la pelle del pesce non è particolarmente appetibile e infatti generalmente essa viene tolta a fine cottura (fanno eccezione i pescetti piccoli, per esempio marinati o fritti). Alcuni pesci richiedono però di essere spellati prima della cottura, o perché ci servono a filetti o perché la loro pelle è particolarmente grossa e comprometterebbe il gusto della ricetta. Alcuni pesci (razza, coda di rospo, palombo) vengono venduti già spellati; per altri (sogliola, anguilla) si dovrà provvedere personalmente all'operazione.



Regole per la pulitura dei crostacei

Molluschi in conchiglia spazzolate e pulite con cura le conchiglie liberandole dal bisso (ciuffetto che serve al mollusco per ancorarsi alle rocce); lasciatele a bagno per almeno mezz'ora. Poi passatele in padella per farle schiudere: mantenete il tegame coperto e scuotetelo per i manici in modo che il calore si distribuisca uniformemente alle conchiglie. Scartate le conchiglie rotte e quelle che non si aprono. Il liquido che i molluschi lasciano sul fondo della padella è ricco di sapore ed è quindi bene filtrarlo e riutilizzarlo poi all'interno della preparazione in corso.

Molluschi cefalopodi di questi molluschi si mangiano solo il corpo a sacca e i tentacoli. Generalmente hanno carne tenera; se quindi risultasse dura o gommosa può essere solo colpa di un metodo di cottura sbagliato, dai tempi troppo prolungati. È consigliabile far frollare gli esemplari più grandi per qualche tempo, oppure batterli prima della cottura. Mentre moscardini e polpi hanno il corpo completamente privo di sostegno, gli altri hanno un sostegno interno di cui vanno privati prima di essere cucinati: sottile e cartilagineo (penna) nei calamari, più spesso e duro (osso) in seppie, totani ecc. Dopo aver tolto l'osso o la penna se presenti, vanno puliti privandoli degli occhi, della bocca (rostro) posta all'attaccatura dei tentacoli e delle interiora che verranno estratte dalla sacca tirando i tentacoli. Tutti i cefalopodi hanno la sacca dell'inchiostro: nel calamaro e nel polpo è posta dietro alla testa, mentre nella seppia è

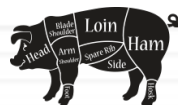
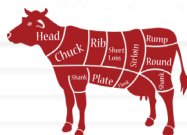
situata fra le interiora. Linchiostro contenuto in questa sacca è ottimo in molte preparazioni.

Crostacei ricordiamo che vanno acquistati vivi e consumati nel più breve tempo possibile dal momento dell'acquisto; per provocarne la morte si tuffano nell'acqua bollente. Non hanno bisogno di preparazioni particolari prima della cottura se non di una buona spazzolata in modo da eliminare eventuali residui di sabbia e alghe presenti sulla corazza. A seconda della preparazione i crostacei potranno essere sguosciati a crudo o dopo essere stati scottati in acqua o brodo bollente. Nel primo caso l'operazione non risulterà ardua se con un paio di forbici affilate inciderete il cara pace (al centro o ai lati) e le zampe, asportando poi la polpa con molta delicatezza dopo aver eliminato l'eventuale sacchetto della sabbia e il filetto intestinale. Anche dopo averli scottati la corazza va aperta praticando dei tagli lungo i due lati del ventre o un solo taglio longitudinale lungo il dorso, e la polpa pulita del sacchetto della sabbia (quando presente) e dell'intestino. Durante le operazioni di pulitura fate attenzione a non rovinare il carapace poiché spesso lo si utilizza per servire in tavola la polpa debitamente preparata. La carne va ricercata anche nelle chele e nelle zampe. Tutti i crostacei in genere non richiedono lunghi tempi di cottura; se, quindi, dobbiamo utilizzarli in preparazioni "miste" vanno messi in pentola per ultimi e poco prima di spegnere.





Secondi di "CARNE"



Ecco qualche suggerimento per la scelta del tipo e taglio di carne da acquistare, in base alle preparazioni da effettuare.


Manzo i tagli più indicati per gli arrostiti sono la costata e la lombata senza osso. Il pezzo deve essere piuttosto grosso e di forma compatta, evitate quelli troppo allungati o di forma indefinita. Assicuratevi che la carne sia stata ben frollata e ricordatevi di salare sempre dopo la rosolatura. Una buona frollatura è indispensabile anche per bistecche e costate che non devono essere tagliate troppo sottilmente. Le bistecche vengono ricavate dal filetto, dal contro filetto o dalla polpa; le costate vengono tagliate nella costata. La carne tagliata a fette è ideale per una preparazione veloce, da cucinare in padella o sulla bisticchiera a fuoco vivo salando a fine cottura. Per il bollito si utilizzano parti non troppo magre come lo scamone, il codone, la punta di lombo, il fiocco, il traversino. Il pezzo deve avere discrete dimensioni, andrà cotto a fuoco lento e non dovrà oltrepassare il punto di cottura. Generalmente il manzo lessato si accompagna ad altre carni lesse come la lingua, il vitello, la gallina. Per brasati, stufati, stracotti e spezzatini si consigliano: lo scamone, il girello, il muscolo, il garretto. La cottura dovrà essere fatta per un tempo molto prolungato a fiamma bassa e tegame coperto in modo che il vapore acqueo garantisca una temperatura costante all'interno del recipiente.

Vitello questa carne deve sempre essere cucinata a fuoco moderato e consumata ben cotta. Inoltre, essendo un po' asciutta, si presta a essere condita abbondantemente. Per l'arrosto si consiglia il codino, la lombata, la noce, il carré. Per questa preparazione la carne può essere salata prima della cottura, è indispensabile però bagnarla spesso con il sugo di cottura per ammorbidirla e insaporirla. Per quanto riguarda i bolliti, la carne di vitello essendo piuttosto magra non è fra le più indicate. In ogni caso scegliete tra fiocco, biancostato e punta di petto. Vi consigliamo di unire al vitello il manzo

e la gallina. Anche per la griglia il vitello è da evitare perché, essendo magro, si asciugherebbe troppo. Dal carré si ottengono delle ottime costolette, dal girello le fettine per involtini, dalla fesa della coscia le scaloppine. Inoltre i nodini sono teneri e indicati per le preparazioni in padella. Per le cotture a tegame coperto come i brasati, scegliete il girello o il codino. Per lo spezzatino, la punta di petto.

Maiale per l'arrosto si utilizzano i tagli della schiena come il filetto o il lombo. I pezzi possono essere salati prima della cottura che deve essere effettuata a calore non troppo intenso (meglio se al forno). È bene assicurarsi che la carne cuocia perfettamente anche all'interno. Per le bistecche si consiglia la parte del filetto. Le costolette invece si ricavano dal carré, che è una delle parti più saporite del maiale, e sono ottime passate semplicemente in padella con burro e salvia. La carne di maiale ben si presta a essere cotta sulla griglia, perché essendo grassa risulterà saporita e non indurirà durante la cottura. Ideali, per questa preparazione, le parti ricavate dal torace come le costine e le puntine che si prestano egregiamente anche per i brasati. Cotechini e zamponi si cuociono lessati a fuoco lentissimo dalle due alle quattro ore secondo il peso. Si avrà cura di punzecchiarli prima dell'immersione in acqua rigorosamente fredda. A cottura ultimata è consigliabile aspettare un quarto d'ora prima di toglierli dall'acqua.

Capretto e agnello la carne dell'agnello e del capretto deve sempre essere preventivamente marinata in vino e aceto e si consuma perfettamente cotta. Per quanto riguarda l'arrosto, che può essere cucinato intero o a tranci, le parti migliori comprendono la spalla, il cosciotto e la sella. Ottime anche le costolette che sono di dimensioni minuscole e vengono ricavate dal carré. Per i brasati si consiglia il collo e la spalla.



Pollo nella scelta del pollo intero, si dovrà prestare attenzione soprattutto all'occhio che deve essere vitreo mentre, quando non è più freschissimo, tende a opacizzarsi. Le operazioni di pulitura sono piuttosto laboriose e necessitano di un po' di pratica per avere, alla fine, un pollo ben preparato. Per la pulitura consigliamo di affidarvi al pollivendolo o di orientarvi sull'acquisto del pollo d'allevamento, quello cioè già privato di interiora, testa e zampe. Il prezzo decisamente contenuto e la possibilità di comprarlo già "pulito" sono solo alcuni dei motivi per cui il pollo è apparso così prepotentemente sulle nostre tavole. Infatti il sapore e la digeribilità delle sue carni, lo rendono gradito anche ai più piccoli. Si presta a un incredibile numero di preparazioni: viene cucinato preferibilmente intero e arrosto, ma è gustoso anche a pezzi in bianco o in umido. Per

il lessò è invece preferibile la gallina che ha carni migliori e più saporite.

Cacciagione e selvaggina generalmente si trovano già preparate e frollate nelle macellerie; altrimenti devono essere spennate e scuoiate, si passa quindi a svuotarle delle interiora, infine si lavano con aceto e vino. Si lascia poi la carne per un periodo variabile in una marinata di vino; quest'operazione serve ad ammorbidirla e a togliere il sapore "selvatico". Spesso, quando le carni sono particolarmente asciutte, si insaporiscono con sottili fette di pancetta. I tempi di cottura variano molto da specie a specie e dalle dimensioni dell'animale. La cacciagione si presta per arrosti, spiedini e preparazioni in tegame; la selvaggina si cucina in tegame, in umido e in salmi.



Regole per la conservazione, preparazione e cottura



Per la buona riuscita di un piatto di carne è essenziale la scelta della materia prima di qualità. A questo proposito il più valido suggerimento potrà venire dal macellaio; affidatevi quindi esclusivamente a un rivenditore di fiducia che saprà consigliarvi i tagli adatti per le varie preparazioni e potrà garantirvi la qualità delle carni. Una volta acquistata, la carne andrà conservata in frigorifero nell'apposito scomparto (quello più freddo) e sarà buona regola lasciarla avvolta nella carta alimentare con cui è stata confezionata dal macellaio. Se l'involucro risultasse scarso tanto da lasciare la carne a contatto con l'aria, bisognerà scartarla e riavvolgerla con un film d'alluminio piuttosto abbondante in modo che sia completamente chiusa. Evitate i contenitori di plastica perché spesso trasmettono alla carne odori e sapori sgradevoli. I pezzi che si conservano più a lungo sono quelli di grosso taglio (**lessi, arrosti ecc.**) potrete infatti lasciarli in frigorifero fino a un massimo di cinque-sei giorni, mentre bistecche, fettine e spezzatini potranno deteriorarsi superati i tre-quattro giorni di permanenza in fri-

gorifero. Le carni con osso sono più facilmente deperibili e si consiglia di non lasciarle in frigorifero oltre due giorni. La carne tritata dovrà essere consumata possibilmente il giorno stesso dell'acquisto o al massimo nel giro di due giorni, entro questo termine sarà commestibile ma potrete osservare un inscurimento della superficie. Le frattaglie, infine, sono da consumare il giorno stesso dell'acquisto. Per l'azione del freddo le fibre della **carne tendono a irrigidirsi** se la si cucina immediatamente dopo averla levata dal frigorifero, non facendo in tempo a distendersi e a riacquistare la sua consistenza naturale, durante la cottura risulterebbe dura e poi difficilmente masticabile. Prima di essere cucinati, quindi, i pezzi di carne dovranno essere tolti dal frigorifero il tempo necessario perché ritornino a **temperatura ambiente** per i pezzi di piccola dimensione sarà necessaria un'ora, per quelli più grossi due o tre ore.

Durante la cottura i pezzi più grossi tendono a "saldarsi" nelle parti più esterne e per questo

motivo generalmente vengono legati in modo che la carne sia ben trattenuta. Questa operazione viene effettuata per gli arrosti e talvolta anche per gli stufati; si utilizza dello spago sottile legato non troppo stretto. Al termine della cottura si lascia intiepidire la carne, poi la si libera dallo spago e infine la si taglia. Se la carne viene tagliata quando è ancora bollente sarà molto difficile evitare il disfacimento delle fibre e le fette non risulteranno molto regolari. A questo proposito è anche importante munirsi del **coltello adatto** la carne dovrà essere appoggiata sopra un tagliere di legno, trattenuta con un forchettone e tagliata sempre in senso contrario alle fibre. Gli arrosti farciti, i rotoli e gli involtini devono essere cuciti per impedire la fuoriuscita del ripieno. A questo scopo usate un grosso ago e uno spago bianco sottilissimo che sfilerete al termine della cottura. Molti pezzi grossi e magri, come per esempio gli arrosti, necessitano di essere insaporiti e ammorbiditi, perciò si condiscono avvolgendoli con fette sottili di pancetta che verrà poi trattenuta con il solito spago. In alternativa si effettuano dei tagli all'interno della carne in senso longitudinale (utilizzando un coltello dalla lama lunga e sottile) e si inseriscono delle striscioline di lardo. È bene, comunque, non esagerare nel condimento per non "appesantire" la carne che risulterebbe poco digeribile. Qualsiasi tipo di carne cruda, sia essa in pezzo unico, in fette o tritata, tende a rilasciare i suoi liquidi.

Per evitare questo inconveniente, che impedirebbe alla carne di mantenersi morbida durante la cottura, è opportuno non salarla prima di averla rosolata. Bisogna anche evitare il

comune errore di pungere la carne e di **rigirlarla con il forchettone** per questa operazione è preferibile una paletta di legno. Per trattenere i succhi bisogna ricordare, inoltre, che la prima fase di cottura degli arrosti, siano essi allo spiedo, al forno (sempre sopra una griglia) o in tegame, deve essere fatta ad alta temperatura. In questo modo si formerà una crosticina che ben tratterrà i liquidi della carne mantenendola tenera e saporita. La cottura in acqua per ottenere un buon brodo, impone che la carne sia messa a freddo assieme al sale, alle verdure e agli odori; la carne così cotta rilascerà i succhi. Se invece il brodo non serve, è preferibile tuffare la carne in acqua bollente: in questo modo se ne impedisce la fuoriuscita dei succhi e risulterà saporita. Il resto della cottura, sia nell'uno sia nell'altro caso, dovrà procedere a fuoco basso. I pezzi per brasati, stufati, umidi e spezzatini devono essere in primo luogo uniformemente rosolati in olio e odori, e poi bagnati con brodo caldo o vino (non direttamente sulla carne); si aggiungono le verdure o il pomodoro e quindi si sala. La cottura deve procedere lentamente e a tegame coperto. Per ottenere una buona carne alla griglia, sulle braci o sulla griglia elettrica, spesso si usano le marinate: intrugli generalmente a base d'olio extravergine d'oliva, vino e spezie che ammorbidiscono le carni insaporendole. Che si utilizzino o meno le marinate, si consiglia di salare al termine della cottura. Ricordate che le carni bianche cotte alla griglia necessitano di calore moderato.

Contorni le "Verdure"



La verdura è un alimento che non dovrebbe mai mancare sulla nostra tavola perché fornisce il giusto apporto di vitamine, fibre e sali minerali indispensabili al nostro organismo. Per l'acquisto della verdura valgono in linea generale poche ma importanti regole che vi permetteranno di

preparare cibi gustosi e nutrienti. Per cominciare, evitate di acquistare ortaggi fuori della loro naturale stagione di produzione, risparmierete denaro e soprattutto guadagnerete in gusto. Accertatevi che la **verdura che acquistate sia fresca** esaminatela con attenzione, scartando

quella ammaccata, avvizzita, legnosa, dai colori spenti, quella dall'aspetto tutt'altro che invitante. Se avete un ortolano di fiducia dove rifornirvi, permettetevi di toccare gli ortaggi, palparli, annusarli e acquistate la quantità necessaria evitando eccessive scorte. I vegetali infatti deperiscono molto velocemente anche in frigorifero. Se potete, infine, preferite le verdure provenienti da coltivazioni biologiche,

Verdure gligiacee aglio, asparago, cipolla porro.

Verdure crucifere cavolo (verza, cappuccio,

cavolfiore, cavolini di Bruxelles ecc.), rafano, rapa, ravanella, rucola.

Verdure composite carciofo, cicoria, lattuga, tarassaco.

Verdure chenopodiacee e cucurbitacee barbabietola rossa, spinaci, coste, zucca, zucchini, cetriolo.

Verdure ombrellifere carota, finocchio, prezzemolo, sedano.

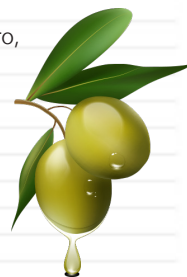
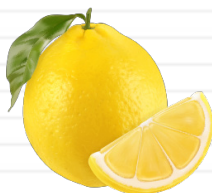
Verdure solanacee patata, pomodoro, melanzana, peperone.

I condimenti



L'olio extravergine d'oliva

Dopo anni nei quali, nei Paesi a più veloce sviluppo economico, l'uso dell'olio d'oliva pareva essere stato soppiantato dall'impiego sempre più pubblicizzato di oli di semi di diversi tipi che vantavano caratteristiche nutrizionali eccezionali, recentemente si è assistito a un suo ritorno da protagonista di prima grandezza sulla nostra tavola. Oggi è infatti raccomandato dai nutrizionisti e dietologi e da istituzioni preposte alla salvaguardia della salute, che lo indicano come il condimento più consigliabile. Come risulta da una attenta lettura del testo di legge che regola l'etichettatura degli oli, il solo olio degno di questo nome è l'olio extravergine d'oliva, sia perché è stato ottenuto con semplice spremitura meccanica delle olive, sia perché non ha subito nessun processo fisico o chimico tale da alterarne il meraviglioso equilibrio. Gli altri oli d'oliva sono ottenuti con processi, consentiti dalla legge, che implicano rettificazioni e alterazioni del prodotto. L'olio extravergine d'oliva ha una composizione in acidi grassi particolarmente equilibrata: accanto a un 18% di grassi saturi e a un 6-9% di grassi polinsaturi, contiene una grossa percentuale (60-80%) di acido oleico, un acido grasso monoinsaturo, particolarmente resistente nei confronti delle aggressioni portate all'olio da luce, calore e ossigeno. Contiene inoltre la vitamina A e




la vitamina E (o tocoferolo), potente fattore antiossidante che dà un notevole contributo alla stabilità e alla resistenza all'irrancidimento.

Oli aromatizzati

Avere in casa degli oli aromatici è di grande utilità: consentono di risolvere un'emergenza, ma anche di dare un tocco in più a vari piatti. Si preparano molto facilmente e sono poche le regole da rispettare per avere ottimi risultati: macerare gli ingredienti in recipienti di vetro, scegliere olio extravergine d'oliva di qualità e usare erbe aromatiche fresche, magari colte di primo mattino, possibilmente con il cielo coperto. Potrete cimentarvi negli esperimenti più arditi e aromatizzare l'olio a piacere. Una doverosa raccomandazione: conservate l'olio sempre in piccole bottiglie di vetro scuro, o almeno mantenete i recipienti al buio. La luce, infatti, è nemica della qualità dell'olio.

Olio al peperoncino.

1 l di olio extravergine d'oliva, 3 o 4 peperoncini rossi, 1 foglia di alloro. Questo è un olio destinato a essere decisamente piccante a causa della presenza di una dose di peperoncino di tutto rispetto. Si prepara conservando in un recipiente di vetro a chiusura ermetica i peperoncini spezzettati e la foglia di alloro e ricoprendo il tutto con l'olio. Si lascia in infusione per 1 mese



circa in un luogo buio e fresco e infine si filtra; se si volesse accentuare il sapore piccante, si tratterà semplicemente di prolungare il periodo di infusione, mentre se si preferisse un sapore più delicato si potrà semplicemente diluire con dell'olio.

Olio al limone

1 l d'olio extravergine d'oliva, 4 limoni, sale.

Lavate molto bene i limoni, asciugateli e tagliateli a fette. Disponete le fettine di limone su un piatto e spolveratele con del sale fino; lasciate riposare per una decina di minuti, quindi, mettete le fette di limone salate in un recipiente a chiusura ermetica, aggiungete l'olio e lasciate macerare per circa un mese in un luogo buio e fresco. Trascorso questo periodo, filtrate e travasate in piccole bottiglie. Il condimento ottenuto accompagna egregiamente il pesce bollito.

L'aceto di mele

Indubbiamente assai meno diffuso dell'aceto di vino, ottenuto dall'acetificazione del succo o del sidro di mele, più leggero e meno agro, l'aceto di mele si presta a essere usato in cucina, come condimento delle insalate, delle verdure, ma anche come tocco delicato nell'insaporire del pesce o nel preparare dissetanti bevande, adatte particolarmente nella stagione calda. Ha inoltre trovato tradizionalmente impiego nella cura di molteplici disturbi e la moderna cosmetica naturale lo utilizza nella preparazione di diversi prodotti. È preferibile la scelta di un prodotto ottenuto con materie prime provenienti da coltivazioni biologiche certificate, poiché la coltura convenzionale delle mele si avvale dell'impiego di numerosissimi interventi fitosanitari a base di composti ricavati da sintesi petrolchimica, destinati a lasciare non rassicuranti residui nel piatto.

Aceti aromatizzati

Gli aceti aromatizzati si possono preparare con assoluta facilità e consentono di tenere a portata di mano degli ottimi condimenti, utili per arricchire di sapore molte insalate. La dispensa di casa risulterà arricchita e, all'occorrenza, delle piccole bottiglie colorate o ingentilita da

un tappo particolare o da un'etichetta carina, potranno costituire un pensiero gentile o un regalo gradito. Invece dell'aceto di vino, bianco o rosso, si può utilizzare dell'aceto di mele, più delicato. Se poi si vuole optare per gusti esotici, si può provare l'aceto di riso o, per un tuffo nella sperimentazione che affonda però le radici in un'antica tradizione, l'aceto di miele.

Aceto aromatico misto

3 l di aceto di vino rosso, 2 rametti di rosmarino, 2 rametti di salvia, 2 spicchi di aglio, 3 chiodi di garofano, 3 foglie di alloro, 1 stecca di cannella, qualche rametto di mentuccia. Fate bollire l'aceto abbastanza a lungo, in modo che si concentri riducendosi della metà o almeno di 1/3. A questo punto prendete un barattolo di vetro a chiusura ermetica, metteteci dentro tutti gli aromi, aggiungete l'aceto concentrato e tappate bene. Quindi conservate al buio, agitando di tanto in tanto per 15 giorni. Trascorso questo periodo, filtrate e riempite delle piccole bottiglie di vetro colorato, tappate e tenete in dispensa, al riparo dalla luce. Bastano alcune gocce di questo profumatissimo aceto, aggiunte a quello che viene adoperato normalmente, per dare alle insalate un tocco davvero speciale.

Vinaigrette

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino e 1/2 di aceto di vino, sale, pepe. La classica vinaigrette si prepara in modo assai semplice: è sufficiente emulsionare bene tutti gli ingredienti prima di versarli sull'insalata. Vi si può incorporare anche 1 cucchiaino di senape (o più, a seconda del gusto personale), delle erbe finemente tritate (prezzemolo, cerfoglio, aneto, dragoncello, mentuccia, erba cipollina ecc.), oppure si può aggiungere dell'aglio pestato col mortaio o a dorso di coltello fino a farlo diventare crema o, ancora, della cipolla finemente tritata. In caso di aggiunta è opportuno lasciar riposare la salsa perché si insaporisca bene prima di utilizzarla. Al posto dell'aceto di vino si può eventualmente impiegare del succo di limone oppure di cedro.

Lo Shoyu

Salsa di soia leggera, tipica della cucina

tradizionale giapponese ed entrata a far parte dei condimenti in uso nella cucina naturista, si ricava dalla fermentazione in acqua salata dei fagioli di soia, cotti e inseminati con un apposito lievito. Ha un buon contenuto di proteine e di vitamine del gruppo B e viene

utilizzata specialmente per condire insalate, verdure, cereali, zuppe. È preferibile l'acquisto di shoyu ottenuto con ingredienti di produzione biologica, da reperire nei negozi specializzati in alimentazione naturista.



Torte salate

Regole per la preparazione di base



Impasto per focacce

350 g di farina, 15 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale. Stemperate anzitutto il lievito in un poco d'acqua tiepida, quindi unitelo alla farina disposta a fontana su una spianatoia, assieme all'olio e al sale. Impastate aggiungendo altra acqua tiepida sino a ottenere un impasto morbido ed elastico e lasciatelo poi lievitare, raccolto a palla, in un luogo caldo e al riparo da correnti d'aria per un paio d'ore, coperto da un canovaccio umido. Quando avrà raddoppiato il suo volume, prendete due terzi della pasta, lavoratela nuovamente, ricavatene una sfoglia aiutandovi con un matterello infarinato e con questa ricoprite una teglia bassa e leggermente unta, quindi adagiatevi il ripieno prescelto e ricoprite con la restante pasta, tirata in sfoglia sottile. Bucate leggermente la superficie con una forchetta e ungete con poco olio. Unite, pizzicottando, le due sfoglie e infornate per circa mezzora in forno caldo, mantenendo una temperatura intorno ai 200°C. Alcune focacce vengono preparate amalgamando aromi o altri ingredienti direttamente nell'impasto, il quale verrà poi trasferito in una teglia unta d'olio in attesa di un'ultima lievitazione prima di essere infornato.

Impasto per pizza

400 g di farina, 25 g di lievito di birra fresco, 50 g d'olio extravergine d'oliva, sale. Cominciate

disponendo la farina a fontana sopra una spianatoia o su un tavolo adatto. Sbriciolatevi nel centro il lievito, scioglietelo con un cucchiaino d'acqua tiepida, aggiungetevi il sale, l'olio e tanta acqua quanta serve per ottenere un impasto facile da lavorare, liscio e abbastanza morbido. Lavorate energicamente la pasta, sinché non sia diventata morbida ed elastica, quindi formate con l'impasto una palla, infarinatela, copritela con un canovaccio umido e lasciatela lievitare in un luogo caldo e al riparo da correnti d'aria, per circa 2 ore e mezza. Trascorso questo tempo di riposo, infarinate nuovamente il piano di lavoro e stendete la pasta con il matterello in una sfoglia rotonda o rettangolare, a seconda della teglia nella quale la farete cuocere. Disponete quindi l'impasto nella teglia unta d'olio o direttamente sulla piastra di cottura del forno, stendetevi sopra della salsa di pomodoro e lasciatelo riposare al caldo ancora per una ventina di minuti dopo aver leggermente bucherellato la superficie con una forchetta. Trascorso questo tempo, ponete la teglia nel forno già caldo e fate cuocere per una ventina di minuti circa, mantenendo una temperatura intorno ai 200-250 °C, poi sfornatela, aggiungete gli altri ingredienti e rimettete in forno ancora per circa 10 minuti prima di portare in tavola. Servite sempre la pizza ben calda.

Pasta frolla salata

(per torte salate) 200 g di farina, 100 g di burro,

1 uovo, sale. Disponete la farina a fontana su una spianatoia e versate nel mezzo il burro a pezzetti, un pizzico di sale e il tuorlo dell'uovo. Impastate bene con la punta delle dita, aiutandovi con mezzo bicchiere d'acqua tiepida e infine fatene una palla e mettetela a riposare per circa un'ora in un luogo fresco o, addirittura, in frigorifero, ricoperta da un canovaccio. Quindi tiratela non troppo sottile e disponetela in una tortiera unta d'olio o di burro. A questo punto potete coprirla con un foglio di carta oleata sovrapposto da un pugno di fagioli secchi - in modo da ottenere una superficie liscia e regolare - e metterla in forno a fuoco moderato per 10-15 minuti. Eliminate i fagioli e la carta e distribuite il ripieno previsto, rimettendo quindi in forno. In alternativa all'utilizzo dei fagioli secchi potete riempire la pasta con la farcitura e passarla a cottura. Invece del burro, nell'impasto può essere usato olio extravergine d'oliva: il risultato però non sarà lo stesso.

Pasta sfoglia

(per torte e vol-au-vent) 200 g di farina, 200 g di burro, 1 uovo sale. Per la preparazione della pasta sfoglia dovrete utilizzare attrezzi freddi e acqua gelata. Impastate la farina e un pizzico di sale con una tazza d'acqua gelata fino a ottenere un impasto sodo che

farete riposare, coperto da un canovaccio, in un luogo buio e fresco. Con le dita bagnate lavorate il burro fino a ottenere la stessa consistenza della pasta, poi dategli una forma rettangolare. Stendete la pasta sul piano di lavoro ben infarinato e al centro disponete il burro; ripiegate la pasta sul burro a mo' di pacchetto e premetela leggermente con il matterello in modo che il burro si incorpori, poi lasciate riposare per 5 minuti. Iniziate ora la fase di lavorazione della pasta sfoglia, effettuando i cosiddetti "giri" necessari per farla diventare fragrante e friabile. Tenete a disposizione della farina in modo da mantenere ben infarinati il piano di lavoro e il matterello. Stendete la pasta a rettangolo di un centimetro di spessore, ripiegate in tre a quadrato e stendetela di nuovo cambiando verso, poi ripiegate di nuovo in tre e fatela riposare per circa quindici minuti in frigorifero. Ripetete le stesse operazioni e il periodo di riposo per altre due volte (i "giri" devono essere sei in tutto), dopodiché la pasta sfoglia sarà pronta. Per fare i vol-au-vent utilizzate un tagliapasta rotondo del diametro di circa 7 cm con i bordi dentellati e ritagliate tutta la pasta. Con un secondo tagliapasta rotondo del diametro di circa 3 cm e non dentellato, incidete, senza arrivare fino in fondo, i dischi di pasta al centro. Appoggiate i dischi sopra una placca da forno precedentemente imburata e spennellateli con il tuorlo dell'uovo sbattuto. Metteteli a cuocere in forno caldo (220°C) per 10 minuti circa.

La Polenta

Polenta asciutta e soda

300 g di farina di mais, sale. Polenta di media consistenza: 250 g di farina di mais, sale. Polenta morbida: 200 g di farina di mais, sale. Portate a ebollizione un litro d'acqua, aggiungete il sale e versate la farina a pioggia cercando di non formare grumi: è opportuno mescolare inizialmente con decisione servendosi di una frusta. Proseguite la cottura per circa 40 minuti mescolando pressoché continuamente con un mestolo di legno. La polenta sarà cotta quando

comincerà a staccarsi, sfrigolando, dai bordi. Tradizionalmente viene cotta sul fuoco di legna, nell'apposito paiolo di rame cosa che ai giorni nostri non è, per ovvie ragioni, sempre possibile. La polenta può essere di diversa consistenza; il rapporto tra la quantità d'acqua e la quantità di farina determina il risultato finale. Inoltre, se nella preparazione della polenta viene usata farina di grano saraceno, la quantità d'acqua richiesta sarà leggermente maggiore.

Besciamella

La Besciamella:

50 g di farina, 50 g di burro, 1/2 l di latte, noce moscata, sale, pepe. In una casseruola fate sciogliere il burro su fiamma bassa e, aiutandovi con un cucchiaino di legno, amalgamatevi bene la farina. A questo punto diluite il tutto con il latte che avrete precedentemente scaldato senza però fargli raggiungere il bollore. Il latte va aggiunto poco alla volta, senza stancarvi mai di mescolare (sostituite il cucchiaino con una frusta se vi sentite più sicuri), soltanto così eviterete la formazione di grumi. Continuate a mescolare ritmicamente finché non sentirete che la salsa si sta addensando e, non appena inizieranno a formarsi le prime bollicine del bollore, contate

10 minuti di cottura. Non smettete di mescolare e poco prima di spegnere unite sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Qualora la salsa vi servisse più densa potrete aumentare le dosi di burro e farina (che però devono sempre essere in uguale quantità) e tenere invariata quella del latte, oppure potrete fare raddensare di più la salsa sul fuoco al momento del bollore. Desiderando una salsa besciamella leggera potrete sostituire il latte con del brodo vegetale o, nel caso in cui dobbiate utilizzarla su pietanze a base di pesce, del fumetto di pesce, mentre il burro può essere sostituito con olio extravergine d'oliva.

I Dolci


Regole per la preparazione di base

Pasta brisé dolce

300 g di farina, 80 g di burro, 1 cucchiaino di miele, sale. Per preparare la pasta brisé (che in francese significa rotto, sbriciolato) occorre lavorare molto velocemente. Gli attrezzi e gli ingredienti dovranno essere freddi. Senza toccarlo con le mani ma utilizzando un coltello tagliate il burro a pezzetti. Al centro di una zuppiera disponete la farina con un pizzico di sale, ricavando un incavo centrale nel quale verserete il cucchiaino di miele e il burro morbido tagliato a pezzetti. Impastate con una spatola di legno aiutandovi con mezzo bicchiere d'acqua fredda fino a ottenere un impasto morbido e sodo. Formate con le mani una palla e lasciatela riposare nella terrina infarinata per circa mezz'ora in luogo buio e fresco. Infarinare il piano di lavoro e distendetevi la pasta aiutandovi con il palmo della mano; ripiegate la in quattro su se stessa e poi tornate a

distenderla aiutandovi con il matterello. La pasta è a questo punto pronta per essere sistemata nella tortiera e infornata. L'utilizzo principale della pasta brisé è per la preparazione delle crostate. A seconda che queste siano a base di frutta, di crema o altro, la pasta - una volta messa nella tortiera - andrà messa in forno già con il suo ripieno o senza. In quest'ultimo caso si parla di cottura "a bianco", prima cioè che la crostata venga farcita, e si effettua quando il ripieno non ha bisogno di cottura (frutta fresca ...): una volta sistemata la pasta nella tortiera bucherellate la superficie con le punte di una forchetta, foderatela con della carta oleata da forno e quindi distribuite su di essa dei fagioli (o altri legumi) secchi. Fate riposare la pasta nella tortiera per mezz'ora prima di cuocerla. Questi accorgimenti servono per evitare che la cottura provochi un rialzo non uniforme della superficie





della pasta; per far dorare anche la superficie negli ultimi 10 minuti di cottura estraete la crostata, liberatela della carta oleata e dei fagioli e rimette tela in forno. La pasta brisé deve essere messa a cottura quando il forno ha già raggiunto una temperatura di 250°C.

Pasta frolla dolce

200 g di farina, 100 g di zucchero, 100 g di burro, 2 uova, sale. Mettete la farina a fontana mescolata allo zucchero. Nel centro versate il burro ammorbidito a pezzetti, un uovo intero e un tuorlo e un pizzico di sale. Impastate velocemente fino a quando l'impasto non risulti morbido e omogeneo. Lasciate riposare la pasta coperta da un tovagliolo per una mezz'ora; stendetela poi con un matterello sopra un piano leggermente infarinato. Il tempo di cottura sarà di circa 30-40 minuti. Questo tipo di impasto si

presta soprattutto alla confezione di crostate con la frutta. Per gustarne la fragranza se ne consiglia il consumo preferibilmente in giornata.

Pasta per biscotti

30 uova, 1 kg di farina, 1 kg di zucchero, 200 g di burro fuso, aroma a piacere. Dividete gli albumi dai tuorli e con una frusta lavorate metà zucchero con i tuorli e metà con gli albumi così da ottenere con i primi una spuma soffice e con i secondi il classico composto a neve, ben sodo; amalgamate delicatamente le due miscele e incorporate delicatamente l'aroma scelto e la farina. Unite il burro fuso e, sempre delicatamente, lavorate l'impasto per renderlo del tutto omogeneo. Modellate i biscotti in forme a piacere utilizzando la tasca da pasticciere prima di cuocere in forno su placche unte e leggermente infarinate.



La Temperatura del forno

La temperatura di un forno, pur caldo, tende a diminuire quando al suo interno viene introdotta una massa voluminosa che ha una temperatura più bassa. È pertanto indispensabile, almeno nella fase iniziale della cottura, aumentare la temperatura rispetto a quella definita come ottimale per un certo impasto in modo che nel giro di breve tempo si possa ottenere il riequilibrio necessario. Dopo qualche minuto ovviamente bisognerà riportare il termostato ai gradi scelti inizialmente per evitare brutte sorprese. La valutazione della temperatura e dei tempi di cottura di un dolce dovrà essere studiata con attenzione e dovrà tener conto di alcune variabili:

- *le dimensioni e la forma del prodotto da cuocere;*
- *la composizione dell'impasto base e delle eventuali farce;*

- *il tipo di forno e le sue dimensioni;*
- *il grado d'umidità del forno stesso;*
- *il risultato che si intende ottenere.*

Un dolce è veramente cotto quando il calore avrà raggiunto la parte centrale dell'impasto pertanto è evidente che quanto più grande sarà la massa da cuocere tanto maggiore sarà il periodo di cottura. Se un impasto è particolarmente ricco di zucchero è necessario diminuire il calore del forno per evitare che questo ingrediente si caramellizzi, soprattutto in superficie. La crosta infatti rischia di diventare troppo scura e di assumere un sapore vagamente amarognolo. Quando si cuoce un impasto ricco di burro, di uova e di frutta è indispensabile allungare i tempi di cottura diminuendo nel contempo la temperatura stessa così che il calore abbia il tempo di penetrare nel nucleo dell'impasto senza che la superficie si possa bruciare.

Per montare gli albumi a neve

Per ottenere una neve soda e dall'ottimo effetto



lievitante, è consigliabile anzitutto separare accuratamente i tuorli dagli albumi, non lasciando in questi ultimi neppure una traccia dei tuorli. È necessario controllare anche che la terrina e la frusta siano prive di tracce di unto ed è preferibile montare gli albumi insieme con un pizzico di sale o un cucchiaino di miele. Gli albumi sbattuti avranno raggiunto la giusta consistenza quando, inserendo nel mezzo della massa bianca un cucchiaino da caffè, esso rimarrà in equilibrio. Quando amalgamate gli albumi montati all'impasto del dolce è molto importante mescolare sempre con delicatezza e dal basso verso l'alto, in modo da non "smontare" il tutto. È preferibile anche cuocere il dolce al più presto dopo aver incorporato gli albumi, per non correre il rischio che la neve montata si afflosci.

Addolcire

I nutrizionisti sono concordi nell'affermare che lo zucchero è un dolcificante privo di veri e propri principi alimentari, che vale la pena di consumare in dosi limitate e soprattutto che

può essere sostituito dal miele, ricco invece di fruttosio, glucosio, vitamine e sali minerali. La sua capacità di dolcificare arriva a essere addirittura 25 volte superiore a quella dello zucchero e può quindi essere utilizzato in dosi minime. Il suo particolare aroma inoltre si sovrappone in modo evidente a quello degli altri ingredienti per cui non sempre lo si può sostituire allo zucchero, che è in grado di dolcificare senza alterare la fragranza degli altri componenti. Il miele d'acacia, dal sapore particolarmente delicato, è quello che meglio si adatta a essere utilizzato in un impasto a integrazione o in sostituzione dello zucchero. Ricordate inoltre che un miele fluido, generalmente giovane, è ricco di fruttosio; uno cristallizzato, più vecchio, è invece ricco di glucosio. Quando tuttavia avete a disposizione solo miele cristallizzato, le cui proprietà nutritive sono del tutto identiche a quelle di un miele più fluido, basterà che lo scaldiate a bagnomaria per il tempo necessario a riportarlo a uno stato pressoché liquido e quindi perfettamente adatto al lavoro di impasto.



Regole per chi non possiede una bilancia

Non sempre la cucina di casa è dotata di una bilancia di precisione. Ecco quindi un'idea di come poter eventualmente orientarsi in modo abbastanza sicuro con alcuni ingredienti di largo impiego, particolarmente quando si sia alle prese con piccole quantità.

la tazzone,

cioè 1/4 di l o 25 cc equivale a circa

150 g di grano saraceno
125 g di farina di frumento
250 g di zucchero
175 g di semolino
130 g di farina di mais
100 g di fiocchi d'avena
100 g di ricotta fresca

16 g di burro
20 g di latte
5 g d'olio
5 g di fiocchi d'avena
7 g di semolino
10 g di panna

l cucchiaino da minestra pieno equivale a circa

l cucchiaino da minestra raso. equivale a circa

10 g di farina di frumento
15 g di zucchero

20 g di farina di frumento
25 g di zucchero
30 g di burro
20 g d'uvetta passa

I cucchiaio da minestra colmo equivale a circa

30 g di farina di frumento
50 g di burro

10 g di fiocchi d'avena

15 g di semolino

Le conserve & salse



La frutta e la verdura utilizzate per la preparazione delle conserve devono essere al giusto grado di maturazione, con la polpa ben soda, perfettamente integre. È preferibile utilizzare prodotti biologici, provenienti da coltivazioni in cui non si faccia uso di sostanze chimiche. Anche qualsiasi altro ingrediente affiancato a quelli principali deve essere di ottima qualità, solo così potrete garantire un'ottima riuscita delle vostre conserve.

MARMELLATA

Si tratta di uno dei più semplici metodi di trasformazione della frutta, la quale viene cotta con zucchero e, a volte, altri ingredienti in piccole dosi, fino a rendere consistente lo sciroppo che viene a formarsi dallo scioglimento dello zucchero con il succo emesso. Proprio la cottura rappresenta una fase fondamentale per una buona riuscita: dovrà essere lunga (in media 2-3 ore, che divengono 6-7 per quella di pomodori) e dolce (fiamma molto bassa); la casseruola dovrà essere mantenuta scoperta e protetta dal fuoco con una retina frangifiamma; il contenuto verrà mescolato in continuazione con un cucchiaio di legno dal manico lungo. Solo così si escluderanno i rischi di vedere delusi i nostri sforzi per lo sviluppo di muffe e fermentazioni. Molta frutta presenta una sostanza naturale, la pectina che ne agevola l'addensamento durante la cottura. Fra tutti i frutti, quelli a più alto contenuto di pectina sono certamente le mele, le pere e gli agrumi. Se si sta preparando una marmellata con frutta povera di pectina e non si desidera aumentare la dose di zucchero consigliata, per ottenere un effetto addensante sarà sufficiente unire anche un po' di frutta ad alto contenuto di pectina. Se la frutta è poco acida, si corre il rischio che lo zucchero durante la cottura si cristallizzi. Ecco perché spesso si consiglia di lasciare riposare la frutta in acqua e succo di limone prima della cottura; il succo di limone può anche essere unito all'inizio della cottura. In genere la marmellata

si differenzia dalla confettura perché in essa la frutta si presenta a pezzettini, quando non addirittura viene passata al passaverdura dopo una prima cottura; nella seconda invece la frutta compare intera (se di piccole dimensioni) o a pezzi più grossi. Marmellate e confetture non richiedono in genere di essere sterilizzate dopo l'invasamento. Volendo comunque rendere sterile le capsule sarà sufficiente invasare le conserve a caldo, chiudere ermeticamente e capovolgere i vasi su una superficie fredda (meglio se di legno) lasciandoli in quella posizione fino a completo raffreddamento.

Verifica della cottura

Interrompere la marmellata al giusto punto di cottura è importantissimo. Una cottura eccessiva può infatti provocare la cristallizzazione dello zucchero. In caso contrario, se cioè la marmellata è stata cotta troppo poco, essa rimarrà troppo liquida e facilmente si svilupperanno muffe e fermentazioni.

Vi consigliamo ora alcuni metodi poco ortodossi ma molto efficaci per verificare il grado di cottura: versate una goccia di marmellata su un piatto, se scivola lentamente aderendo perfettamente alla superficie allora è cotta al punto giusto. Potrete anche tuffare il cucchiaio nella marmellata: se poi sollevandolo le gocce si riuniscono in un sol punto prima di cadere potrete spegnere il fuoco



Verdure sottovetro

Sono molti i modi in cui è possibile conservare le verdure sottovetro: al naturale, sottosale, sottolio, sottaceto, in salamoia, tramite essiccazione ecc. Di sicuro tra tutti il più semplice è la conservazione al naturale che consiste nel disporre verdure crude o cotte in vasi, ricoprendole con acqua leggermente salata e sottoponendole poi a sterilizzazione. Particolarmente facile poi la conservazione in aceto, grazie al potere acidificante di questa sostanza, tanto che anche le conserve sottolio richiedono prima la cottura in acqua acidificata con aceto per impedire lo sviluppo di microrganismi nocivi (primo fra tutti il botulino) o l'innescio di processi fermentativi. Evitate di usare troppo sale nell'acqua in cui scoterete le verdure prima di disporle nei vasi: un'eccessiva quantità

di sale può infatti provocarne l'indurimento. Dopo l'invasamento, prima di chiudere è bene controllare che tra uno strato e l'altro di verdura non sia rimasta qualche bolla d'aria. Battete il vaso sul piano di lavoro protetto da un canovaccio, oppure lasciate riposare in cucina per un giorno prima di riporre in cantina, rabboccando il liquido di conservazione nel caso scenda di livello. Per la conservazione sott'aceto sicuramente è da preferire l'aceto di vino bianco, che ha sapore più delicato e non altera il colore dell'alimento conservato. Comunque, qualunque aceto utilizzate è importante che sia di ottima qualità: ciò che vi può sembrare un risparmio potrebbe col tempo compromettere irrimediabilmente le vostre conserve.

Alcuni consigli

Evitate di usare primizie per la preparazione di conserve sia dolci che salate. Sono infatti eccessivamente ricche di acqua e prive di sapore, oltre che poco economiche. Se non volete che la frutta o la verdura scuriscano (o comunque alterino il loro colore), sarà sufficiente immergerle nel liquido di cottura già a bollore, affondandole subito con l'aiuto di un cucchiaino o di una spatola di legno. Anche l'utilizzo di succo di limone permette di rallentare l'effetto ossidante dell'aria e aiuta quindi a mantenere nella frutta e verdura il colore originario. Gli alimenti conservati sotto olio, aceto, sciroppo o alcol continuano a cuocere anche dopo l'invasamento. Per questo motivo è importante che la scottatura prima dell'invasamento non sia eccessiva; gli alimenti devono risultare al dente, in modo da non rischiare di avere un prodotto spappolato al momento del consumo.

Le conserve vanno invasate lasciando circa 1-2 cm di spazio tra alimento e bordo del barattolo. Se non vengono date indicazioni diverse, è meglio lasciare riposare le conserve per mezza giornata in cucina prima di collocarle in dispensa. È infatti possibile che dopo l'invasamento la frutta o la verdura assorbano parte del liquido di governo (alcol, olio, aceto ecc.) o che questo cali a causa della fuoriuscita di eventuali bolle d'aria rimaste intrappolate tra gli strati di conserva. Il liquido andrà quindi rabboccato in modo da coprire uniformemente e proteggere dal contatto con l'aria l'eventuale alimento conservato. Se al momento del consumo aprite il contenitore e scoprite che all'interno si è formata della muffa, sarà sufficiente eliminarla con la punta di un cucchiaino, mettere il contenuto al fuoco e fargli riprendere il bollore, quindi invasare nuovamente in un recipiente pulito (a meno che



non utilizzate tutto subito). Nessun ripensamento se il prodotto vi apparisse marcatamente deteriorato: gettate via tutto senza rimpianti. Durante la prima settimana di conservazione controllate spesso i contenitori riposti in cantina. Se vi accorgete che sulla superficie della conserva compaiono delle bollicine e che il liquido di governo non si presenta più limpido significa che si è avviato un processo di fermentazione. È quindi necessario riaprire immediatamente i barattoli e appurare a che punto è questo processo: se è appena iniziato, basterà far bollire il contenuto per 15 minuti, quindi rinvasare in contenitori puliti e cercare di consumare il prodotto il più presto possibile. Se la fermentazione è già ben avviata, gettate via tutto senza remore .

Le conserve andranno gettate anche se dopo qualche tempo vi accorgete che il coperchio appare gonfio e rialzato, altro sintomo dello sviluppo di microorganismi all'interno.

Frutta e verdura conservate sottovetro richiedono in genere un riposo in dispensa di 2-3 mesi prima di essere pronte per il consumo. Se preparate in modo corretto, possono durare anche 1 anno e mezzo.

Se acquistate conserve casalinghe, accertatevi che siano state mantenute in luoghi freschi e bui. La luce infatti, come il calore, ha la capacità di alterare gli alimenti. Se le conserve sono in contenitori di latta, osservate con attenzione che la confezione non presenti rigonfiamenti del coperchio e macchie di ruggine.

Quando & Come utilizzare

Frutta sotto alcol per decorare torte e crostate; per guarnire gelati e creme dolci.

Frutta secca: ingrediente utile in molte pietanze dolci e salate; per la preparazioni di muesli; per l'allestimento di biscotti, torte e altri dolci; per la preparazione di composte (cotte con zucchero, miele, scorzette di limone, vino o acqua).

Frutta sciroppata da sola come dessert; con la macedonia; per crostate e vari dolci; in accompagnamento a creme e yogurt.

Gelatine di frutta per guarnire crostate e tartellette; sciolte in acqua (calda o fredda), nel tè o nel latte per preparare deliziose bevande; ammorbidite possono venire impiegate per preparare sformati di crema o budini.

Marmellate per la decorazione e la farcitura

di tantissimi dolci (torte, crostate, biscotti, budini, frutta al forno, brioche ...); come salsa di accompagnamento a carne e pesce (scioglietele con un po' di cognac).

Sottoli e sottaceti per accompagnare come contorno diverse pietanze; per insaporire insalate di verdura, di pasta o riso; per la preparazione di salse ecc. Verdure secche: possono essere reidratate previo ammollo in acqua tiepida e quindi utilizzate alla stregua di quelle fresche.

Verdure in polvere funghi, melanzane, pomodori e altre verdure prima seccate e poi ridotte in polvere possono essere impiegate per insaporire risotti, salse, carni e stufati di verdura.





Alcuni consigli per i tuoi ospiti

Quando si ricevono delle persone per il pranzo o la cena si deve evitare di avere un atteggiamento affannato e frenetico in ogni momento e per ogni portata per non trasmettere ansia e imbarazzo agli ospiti. Quando si prepara il menu andrebbe tenuto in considerazione l'eventuale presenza di persone vegetariane e vegane: queste ultime in particolare non mangiano alcun prodotto derivato da animali, come formaggi o uova. È bene evitare di offrire piatti sperimentandoli per la prima volta, preferendo portate già collaudate in precedenza. Le minestre in brodo e

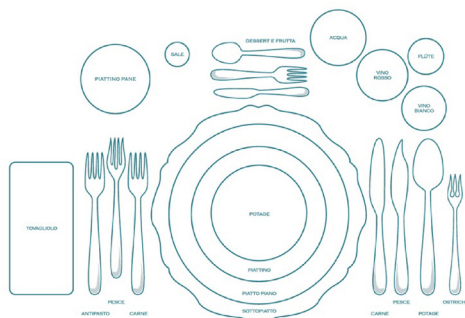
le zuppe devono essere versate senza superare il bordo interno del piatto fondo e non devono mai essere offerte una seconda volta. Il vino si serve dalla bottiglia, lasciando che l'etichetta sia visibile a tutti, di conseguenza non versarlo mai in una brocca a meno che sia un vino particolarmente invecchiato. Prima di togliere i piatti di una portata dalla tavola, si attende che tutti abbiano finito di mangiare. Evitare che gli ospiti fumino tra una portata e l'altra. I posacenere, eventualmente, si mettono a fine pasto, dopo aver servito la frutta. È concesso un sottofondo musicale calmo e rilassante, mai troppo alto, in modo da non disturbare l'attenzione degli invitati.



Posateria

I servizi di posate sono prodotti in acciaio inossidabile, in silver plate (metallo argentato) o in argento. L'impugnatura tradizionale delle posate è in osso o legno, ma in commercio si trovano abitualmente anche quelle in materiale acrilico di diversi colori, facilmente abbinabili al servizio di piatti o alla tovaglia. Quelle con il manico intagliato o con decorazioni particolari non vanno lavate in lavastoviglie, poiché i manici potrebbero danneggiarsi ma anche lavandole a mano non vanno tenute troppo a lungo in acqua e, subito dopo, è consigliabile asciugarle bene per evitare che si formino macchie di calcare. Le posate devono essere apparecchiare partendo dalla destra di ogni invitato, sistemandole in ordine di utilizzo. Poiché le minestre sono di solito il primo piatto che viene servito, all'estrema destra si colloca il cucchiaio, con la parte concava rivolta verso l'alto. Alla sinistra del cucchiaio si sistema il coltello, con la lama rivolta verso il piatto. La forchetta viene messa alla sinistra del piatto, sempre con le punte

verso l'alto. Al di sopra del piatto vengono collocate le posate per il dessert: vicino al piatto sarà il coltello, con la lama rivolta all'interno e l'impugnatura verso destra, poi la forchetta, con il manico a sinistra, infine, all'esterno quindi, il cucchiaio, con il manico a destra. Ci sono casi in cui le portate sono in numero tale da richiedere altre posate con un massimo di tre elementi per tipo. Per un pasto di cinque portate può anche essere collocato, all'estrema destra, il coltellino per il burro o l'antipasto e, a seguire, il cucchiaio da minestra, il coltello per il pesce, quello per la carne e infine il cucchiaio per il dessert. A sinistra, sempre dall'esterno verso l'interno, si pone la forchettina per l'antipasto, la forchetta per il pesce, quella per la carne e quella per il dessert. Se lo spazio a disposizione sulla tavola non permette di posizionare tutti i pezzi, si possono collocare le posate essenziali e servire le portate particolari, come il pesce, insieme alle posate.



Ceramiche Piatti

I principali tipi di piatti che si trovano in commercio sono generalmente di porcellana o di ceramica. La porcellana è composta da una pasta molto fine, traslucida e compatta. le stoviglie realizzate con questo materiale hanno un prezzo elevato ma, se trattate con cura, hanno una lunga durata. Di conseguenza è consigliabile evitare che subiscano sbalzi di temperatura, come ad esempio in un forno, normale o a microonde. La ceramica si divide in grès e terraglia. Il grès è il materiale più robusto e può anche essere tranquillamente usato per cuocere in forno. La terraglia non smaltata è una ceramica porosa che si scheggia facilmente e non sopporta le alte temperature. Il tipo smaltato

invece è più resistente e versatile. In vendita si trovano anche ceramiche con trattamenti che ne permettono l'utilizzo in forno e, soltanto per alcuni tipi, nel congelatore. I piatti decorati, sia in porcellana che in ceramica, vanno preferibilmente lavati a mano, per non rovinare le decorazioni. In tavola, i piatti si dispongono contornati dalle posate e dai bicchieri: in basso si colloca il piatto piano e, sopra, il piatto fondo o il piattino per gli antipasti. In tal caso, quello fondo verrà sistemato al momento dell'utilizzo. Il piattino da dessert, invece, verrà portato alla fine, quando tutti gli altri piatti saranno stati tolti dalla tavola.

Vetro Bicchieri

Vi sono forme adatte per vini o per acqua a attualmente la scelta del bicchiere non è fondamentale come in passato. Si possono accostare con tranquillità bicchieri diversi per forma e colore, e mescolare sulla tavola bicchieri di cristallo e vetro colorato rappresenta una soluzione simpatica e originale. La scelta è ampia: dal cristallo al semplice vetro. La qualità del cristallo si giudica dalla quantità di ossido di piombo che contiene. Più bassa è la percentuale, meno pregiato è il cristallo. La colorazione del vetro può rovinare un aperitivo o un vino pregiato se è caratterizzato da un particolare

chiarore. Per una corretta apparecchiatura, i bicchieri si allineano a destra a partire dal coltello: si inizierà da quello piccolo da vino e poi quello più grande da acqua. I bicchieri pregiati non vanno mai lavati in lavastoviglie ma a mano, con acqua tiepida e detersivo neutro, perché sono danneggiabili da un getto di acqua troppo calda e detersivi aggressivi. Vanno asciugati ancora caldi con un panno di lino che non lasci peluria. Prima di usarli se ne controlla la lucentezza e, se necessario, si strofinano ancora con cura.

Aperitivo, Vino & Caffè:

Prima del pranzo o della cena si usa offrire agli ospiti un aperitivo, di solito sherry, vermouth, un cocktail o del vino frizzante, accompagnato da salatini o tartine. È essenziale che l'aperitivo abbia un sapore fresco e pulito, per stimolare l'appetito prima del pasto.

La scelta dei vini per ogni portata segue regole ben precise, anche se oggi è ammesso servire un unico tipo di vino durante il pasto. Il vino bianco e il rosé sono indicati con gli antipasti, le minestre in brodo, la pasta e il riso a base di pesce, le uova, il pesce. Un bianco dolce, lo spumante e lo champagne sono ideali con il dessert o con i dolci in genere. Questi vini devono essere serviti a una temperatura non inferiore a 6-8 °C, per non comprometterne l'aroma e il bouquet. Il vino rosso leggero si abbina a pasta e riso conditi con sughi a base di carne o verdure e con piatti di carne bianca. Un vino rosso più corposo è l'ideale con piatti a base di carne rossa, come stufati, arrostiti, lessi

e selvaggina. La temperatura cui deve essere servito il vino rosso è di circa 16°C. Stappa la bottiglia e lasciala aperta per circa un'ora prima di servire a tavola. Un vino rosso invecchiato deve essere lasciato decantare alcune ore prima di essere servito, in maniera che i sedimenti si depositino sul fondo, quindi travasalo in una brocca o in una bottiglia. Quando la bottiglia di vino proviene dalla cantina è bene che arrivi alla temperatura ambiente in maniera graduale, senza fretta, evitando accuratamente di metterla vicino a fonti di calore.

Dopo il pasto, offrendo il caffè, è bene chiedere se qualcuno degli ospiti lo preferisce normale, decaffeinato o corretto e non usare lo zucchero in zollette. Con il caffè si può servire il liquore: porto, brandy, whisky o amari di vario genere. I liquori dolci devono essere versati in piccole quantità. Se qualcuno preferisce allungarli con il ghiaccio, usa i bicchieri da brandy.





Ricette

Gnocchi alla romana

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

100ml di latte vaccino intero
250g di farina di semolino
2 uova fresche

250g sugo di pomodoro
sale quanto basta
noce moscata quanto basta

basilico a piacere
3 cucchiaini da minestra
4 cucchiaini da minestra di olio

Descrizione

1. Portate a bollire il latte, diluito con $\frac{1}{2}$ lt. d'acqua e salate leggermente; versate poi a pioggia il semolino e cuocete, mescolando, per mezz'ora. Spegnete la fiamma, spolverate con noce moscata e parmigiano, rimescolate e lasciate raffreddare per almeno 3 ore.
2. Quando la polenta è fredda aggiungete le uova mantecando velocemente. Versate il semolino su un piano inumidito distribuendolo uniformemente e livellandolo con un coltello allo spessore di 1 cm. Tagliate il composto a fette grosse e poi a losanghe.
3. Preparate la salsa di pomodoro all'aglio e quando è ancora sul fuoco, aggiungetevi alcune foglie di basilico sminuzzate e lasciate insaporire. Spegnete la fiamma e condite la salsa con un po' di olio crudo.
4. Preparate una teglia da forno unta d'olio, distribuitevi le losanghe di semolino leggermente sovrapposte le une alle altre, spolverate di parmigiano e infornate a 200°C per 15 minuti, fino al formarsi di una leggera crosticina.
5. Sfnorate e servite dopo qualche minuto con la salsa fatta in precedenza.



Zuppa autunnale

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

300 Gr castagne fresche	1 spicchio d'aglio	Pepe Sale a discrezione
300 Gr porcini freschi	3/4 foglie di salvia	
300 Gr patate	1 L di brodo vegetale	
50 Gr burro	2/3 ciuffi di prezzemolo	

Descrizione

1. Raccogliere le castagne in una casseruola con la salvia, coprirle con brodo e cuocerle finché si ammorbidiscono e schiacciarle senza ridurle a purea.
2. Rimettere le castagne nella casseruola unendo le patate sbucciate e tagliate a cubetti, coprire con altro brodo e portare a cottura.
3. Eliminare la salvia, a parte rosolare i funghi nel burro con uno spicchio d'aglio schiacciato, che poi andrà eliminato.
4. Non appena i funghi saranno appassiti, versarli nella casseruola con le castagne e le patate e cuocete altri 10 minuti.
5. Cospargere con prezzemolo tritato e olio crudo e e necessario, aggiungere ancora un po' di brodo.



Schiacciatina di Patate

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

350 Gg di patate
350 Ml di acqua

200 Gr di farina
50 Gr di grana

30 Ml d'olio d'oliva
sale e pepe a discrezione

Descrizione

1. In una ciotola mescolare l'acqua, l'olio, il sale e il pepe.
2. Aggiungere la farina mescolando fino ad ottenere una pastella fluida.
3. Aggiungere alla pastella il grana grattugiato, le rondelle di patate e mescolare il tutto.
4. Foderare una placca da forno con la carta forno e versare il composto.
5. Passare sopra olio, un pizzico di sale, pepe e grana.
6. Infornare a 180° per 30/40 minuti.
7. Lasciare raffreddare prima di tagliare a quadrotti.



Rotelle con la Zucca

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

4 cipolle bianche
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 cucchiaio di farina
1 cucchiaio di santoreggia
½ lt. di brodo vegetale
fette di pane abbrustolite
sale a discrezione
olio alla fine

Descrizione

1.w



Zuppa di Cipolle

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

4 cipolle bianche
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 cucchiaio di farina

1 cucchiaio di santoreggia
½ lt. di brodo vegetale
fette di pane abbrustolite
sale a discrezione

olio alla fine

Descrizione

1. Tagliate le cipolle a fettine sottili, ammorbiditele in un tegame con poco olio di sesamo stemperandovi anche 1 cucchiaio di farina.
2. Quando il tutto sarà dorato aggiungete brodo vegetale o acqua bollente leggermente salata, in cui sia stata comunque in infusione per 10 minuti la santoreggia.
3. Versate la zuppa in fondine, nelle quali avrete prima distribuito alcune fette di pane abbrustolite e conditene la superficie con un po' d'olio.



Sugo alla Boscaiola

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

250 Gr Funghi secchi	500 Gr pomodori o salsa	200 ml di panna
150 Gr di burro	10 foglie di basilico	pepe sale a discrezione
250 Gr capperi sgocciolati	1 cucchiaino di prezzemolo	

Descrizione

1. Fare rosolare il burro in una casseruola, aggiungete i capperi ben lavati, il basilico e i funghi secchi il tutto tritato in precedenza.
2. Quando gli ingredienti saranno appassiti, unite i pomodori tritati (o passata), mescolare e proseguire la cottura della salsa per un quarto d'ora.
3. Prima di togliere il sugo versare un po' di panna e condire.
4. Cuocere una pasta al dente, scolatela e passatela in padella con il sugo.
5. Cospargere con un po' di prezzemolo e servite



Sugo alla Pirata

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

250 Gr Pomodori freschi
4 filetti di acciughe grossi
1 cucchiaio di capperi

sgocciolati
2 spicchi d'aglio
8 olive verdi grosse

1 cucchiaio di origano
peperoncino a piacere
sale a discrezione

Descrizione

1. Soffriggere l'aglio nell'olio in una casseruola, aggiungere i capperi le acciughe e le olive sminuzzate in precedenza.
2. Alcuni capperi ed alcune olive lasciatele intere per decorazione.
3. Aggiungete i pomodori tagliati grossi, le olive e i capperi interi, l'origano ed il peperoncino, salate.
4. Cuocere una pasta al dente, scolatela e passatela in padella con il sugo.
5. Cospargere con un po' di grana e prezzemolo poi servite.



Salsa al Peperoncino

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

100 Gr di Pomodori freschi
2 cipolle medie
1 costa di sedano

2 carote
2 cucchiaini d'olio
peperoncino a discrezione

4 chiodi di garofano
Sale a discrezione

Descrizione

1. Fate soffriggere le cipolle la carota ed il sedano con l'olio fino a farli appassire aggiungendo acqua calda per non bruciarli.
2. Quindi aggiungete i pomodori spellati e tagliati grossi assieme al peperoncino.
3. Fate sobollire per circa 40 minuti mescolando frequentemente, aggiungendo acqua calda per non bruciare.
4. Salare il composto che deve risultare abbastanza fluido.
5. Passarlo nel passaverdure, a foro medio, ancora caldo.
6. Continuare la sobollitura se volete addensare.
7. Cuocere una pasta al dente, scolatela e passatela in padella con il sugo.
8. Cospargere con un po' di prezzemolo e servite.



Roast-Beef in crosta

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

1,2 Kg roast-beef di vitellone
400 Gr pasta sfoglia
200 Gr pancetta
50 Gr burro

2 cucchiaini timo salvia
rosmarino
2 spicchi d'aglio
3 cucchiari d'olio

latte da pennellare
sale pepe a discrezione

Descrizione

1. Tritate finemente la pancetta e mescolatela con gli aromi, unite il sale e pepe.
2. Fate scaldare olio e burro in una casseruola grande e rosolatevi il pezzo di roast-beef su tutti i lati a fuoco medio.
3. Lasciatelo intiepidire, poi spalmatelo con il composto di pancetta e aromi.
4. Allargate la sfoglia e sistematevi al centro il roast-beef preparato, da cui avrete eliminato la corda.
5. Chiudete bene la pasta intorno alla carne e mettete in frigo per almeno 30 minuti.
6. Cuocere a 200° per 40 min. lucidate la pasta con il latte.



Pollo in salsa di Radicchio

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

1 Kg cappello del prete "manzo"	1 bicchiere di pangrattato	acqua quanto serve
1 bicchiere d'olio	1 bicchiere di parmigiano	sale e pepe a discrezione
1 bicchiere di Vino bianco	1 spicchio d'aglio	
	noce moscata a discrezione	

Descrizione

1. Grigliare il radicchio e tritarlo.
2. Tagliare i petti di pollo in 4 parti uguali.
3. Passarlo nella farina e farlo dorare in una padella con il burro, a fuoco dolce.
4. Bagnare con il brandy e unire il radicchio.
5. Quindi, aggiungere la panna, la noce moscata, sale e pepe.
6. Servire i petti di pollo ricoperti con la salsa.



Manzo all'Olio

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

1,2 Kg roast-beef di vitellone
400 Gr pasta sfoglia
200 Gr pancetta
50 Gr burro

2 cucchiaini timo salvia
rosmarino
2 spicchi d'aglio
3 cucchiari d'olio

latte da pennellare
sale pepe a discrezione

Descrizione

1. Tritate finemente la pancetta e mescolatela con gli aromi, unite il sale e pepe.
2. Fate scaldare olio e burro in una casseruola grande e rosolatevi il pezzo di roast-beef su tutti i lati a fuoco medio.
3. Lasciatelo intiepidire, poi spalmatelo con il composto di pancetta e aromi.
4. Allargate la sfoglia e sistematevi al centro il roast-beef preparato, da cui avrete eliminato la corda.
5. Chiudete bene la pasta intorno alla carne e mettete in frigo per almeno 30 minuti.
6. Cuocere a 200° per 40 min. lucidate la pasta con il latte.



Stufato

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

1 Kg cappello del prete "manzo"	4 spicchi d'aglio
3 cucchiari d'olio	1 tubetto di concentrato
1/2 litro di Vino rosso	1/2 L acqua
	sale a discrezione

Descrizione

1. Prendere un tegame non più grande del pezzo di manzo. *l'acqua, ed il concentrato, il sale a discrezione.*
2. Far rosolare l'aglio nel tegame assieme all'olio in modo che si formi la crosticina sulla carne uniformemente su tutta la superficie.
3. Aggiungere il vino rosso,
4. Quindi coprire esattamente il manzo mescolando leggermente il contenuto della pentola.
5. Coprire con un coperchio lasciando un'apertura per il vapore.
6. Accendere il fuoco medio della cucina a gas e far sobollire per tre ore circa.
7. Tagliare quindi la carne a cottura terminata, e servire coperta dell'ingorgolo di fondo.



Torta di ricotta all'arancia

*Descr. per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

500 Gr di ricotta
250 di zucchero

4 Uova
20 amaretti grossi

1 scorza di arancia
burro per imburrare

Descrizione

1. Mescolare i tuorli delle uova con lo zucchero e in seguito aggiungere la ricotta.
2. Montare a neve le chiare ed unire i tuorli precedentemente amalgamati.
3. Grattugiare la scorza d'arancia ed aggiungerla al composto.
4. Imburrare ed infarinare una tortiera
5. Sbriciolare 13 amaretti e ricoprire il fondo della teglia.
6. versare il composto ed infornare a 180°C per 40 minuti circa (io ho ricoperto la base della tortiera con la carta da forno, così ho evitato che si attaccasse).
7. Quando le arance non ci sono va bene anche l'essenza di arancia.
8. Per guarnirla spargete sopra gli amaretti sbriciolati.



Torta Margherita

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

150 Gr di farina 00
150 Gr di zucchero
4 uova

70 Gr di burro
120 Gr di fecola
1/2 bicchiere di latte

1 bustina di lievito
Limone
zucchero a velo

Descrizione

1. Sbattere i tuorli con lo zucchero, poi incorporare il burro ammorbidito a temperatura ambiente.
2. Una volta che l'impasto è ben amalgamato unire la farina, la fecola, il lievito, il latte, la scorza di limone
3. grattugiata.
3. Montare le chiare a neve ferma aggiungete un pizzico di sale e unirle all'impasto delicatamente.
4. Imburrare una teglia e infarinarla, versare il
5. composto e cuocere a 180° per 40/45 minuti circa.
5. Togliere dal forno dopo che si sia raffreddato spargete dello zucchero a velo e servire.



Torta ricotta e amaretti

*Descr. per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

150 Gr di farina 00
150 Gr di zucchero
4 uova

70 Gr di burro
120 Gr di fecola
1/2 bicchiere di latte

1 bustina di lievito
Limone
zucchero a velo

Descrizione

1. Sbattere i tuorli con lo zucchero, poi incorporare il burro ammorbidito a temperatura ambiente.
2. Una volta che l'impasto è ben amalgamato unire la farina, la fecola, il lievito, il latte, la scorza di limone grattugiata.
3. Montare le chiare a neve ferma aggiungete un pizzico di sale e unirle all'impasto delicatamente.
4. Imburrare una teglia e infarinarla, versare il composto e cuocere a 180° per 40/45 minuti circa.
5. Togliere dal forno dopo che si sia raffreddato spargete dello zucchero a velo e servire.



Torta di Carote

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

400 Gr di carote	1 bicchiere di olio di semi	1 pizzico di sale
3 uova	300 Gr di farina 00	
300 Gr di zucchero	1 bustina di lievito	

Descrizione

1. Tritate le carote nel mixer e tenerle da parte.
2. Sbattete uova e zucchero, poi aggiungere l'olio e la farina, il lievito e un pizzico di sale.
3. Quando l'impasto appare omogeneo, mescolarvi le carote.
4. Mettere il tutto in una tortiera foderata di carta da forno e cuocere a 180 °C
5. Decorare con zucchero a velo o granella di zucchero.



Croccantino

*Desse per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

225 Gr di cioccolato fondente 4 cucchiari di miele polvere
120 Gr di riso soffiato 1 pizzico di cannella in

Descrizione

1. Fate sciogliere il cioccolato in un pentolino a bagnomaria. bene. coperto di carta forno e fate raffreddare.
2. Unite il riso soffiato, il miele e la cannella ed amalgamate
3. Stendete il composto compattandolo per bene, in una contenitore rettangolare
4. Tagliatelo quindi in porzioni rettangolari



Torta di ananas

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

200 Gr di farina 00
200 Gr di zucchero
1 uova

140 Gr di burro
1 scatola di ananas
1 bustina di lievito

1 pizzico di sale

Descrizione

1. Sciogliere il burro tiepido nel tegame,
2. Passate un pò di burro sul fondo di una pirofila trasparente e unitelo allo zucchero,
3. Unire il rimanente burro allo zucchero alla farina ed all'uovo e mescolare il tutto con un po' di succo di ananas fino ad avere una crema solida.
4. Sciogliere in una tazzina il lievito con un po' di succo d'ananas, amalgamatelo nell'impasto e versatelo nella pirofila trasparente dove saranno già disposte le fette di ananas.
5. Cuocere a fuoco lento e quando il fondo è dorato mettete la teglia nel forno caldo a 180 °C per circa 20/25 minuti.
6. Togliete dal forno e dopo 5/10 min. capovolgere in un piatto.



Torta di cocco

*Doze per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

100 Gr di farina 00	200 Gr di zucchero	1 bicchiere di latte
100 Gr di amido di mais	200 Gr di burro	1 di lievito
200 Gr di farina di cocco	2 uova	

Descrizione

1. Montare a neve ferma l'albume delle uova.
2. incorporare l'amido di mais la farina e il cocco
3. Ammorbidite il burro sbattendolo con i tuorli, lo zucchero ed il latte.
4. Aggiungete il lievito e amalgamate il tutto con l'impasto precedentemente montato.
5. Imburrate ed infarinare una teglia bassa da dolce e versatevi il composto omogeneo
6. Infornate in forno già caldo a 180 °C per 30/35 minuti circa.
7. Togliete il dolce a forno freddo, Penellate di latte la superficie della torta e cospargete di farina di cocco.



Torta allo Yogurt

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

250 Gr di Yogurt
3 uova
500 Gr di zucchero

750 Gr di farina
250 ml di olio semi/oliva
1 bustina di lievito

1 pizzico di sale

Descrizione

1. Montare a neve ferma l'albume delle uova con il sale ed incorporare la farina.
2. Sbatte i tuorli con lo zucchero l'olio, lo yogurt.
3. Aggiungete il lievito
4. Imburrate ed infarinare una teglia bassa da dolci e versatevi il composto omogeneo
5. Infornate in forno già caldo a 180 °C per 25/30 minuti circa.
6. Togliete il dolce a forno freddo e cospargete di zucchero a velo.



Ciambella Morbidissima

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

150 Gr di burro
300 Gr di zucchero
3 uova

180 ml di latte
300 Gr di farina 00
1 pizzico di sale

1 bustina di lievito

Descrizione

1. Montare a neve ferma l'albume delle tre uova con il sale ed incorporare la farina.
2. Sbattere i tuorli con lo zucchero, il burro fuso.
3. Aggiungete il lievito ed amalgamate al composto precedente
4. Imburrate ed infarinate una teglia, Se usate il pangrattato anzichè la farina viene più dorata e fragrante, versatevi dentro l'impasto e infornate con forno caldo a 180 °C per circa 30 minuti.
5. Se non avete tempo:
6. Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer, frullare per 1 minuti, versare l'impasto in uno stampo ad anello infarinato e cuocere nel forno a 180° C per 30 minuti circa.



Bavarese al Cioccolato

Ingredienti:

40 Gr cacao amaro
¼ di panna fresca
80 Gr di zucchero

¼ di latte intero
10 Gr di gelatina in fogli
3 tuorli d'uovo

Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso

Descrizione

1. Fate ammorbidire la gelatina in una terrina con acqua fredda.
2. In una ciotola stemperare il cacao con il latte tiepido.
3. Quando si sarà formata una crema omogenea, aggiungete il resto del latte poco alla volta, mescolando in continuazione.
4. Mettete sul fuoco e scaldate senza portare ad ebollizione.
5. In una terrina preparate i tuorli d'uovo con lo zucchero e sbattete fino ad ottenere una crema fluida ed omogenea, quindi aggiungete il latte, il cacao caldo sempre continuando a mescolare.
6. Mettete tutto il composto sul fuoco, aggiungete i fogli di gelatina strizzati uno alla volta e portate lentamente ad ebollizione, sempre mescolando.
7. Togliete dal fuoco, fate raffreddare a temperatura ambiente per un paio di ore, poi aggiungete la panna fresca montata a neve incorporandola delicatamente.
8. La bavarese è pronta. Versatela negli appositi stampini inumiditi e fate rassodare in frigorifero per due ore circa.
9. Quando sfornate gli stampini sui piatti da portata, immergeteli prima per qualche secondo in acqua calda.
10. Potete guarnire a piacere con panna montata o con scaglie di cioccolato bianco.



Torta al Caffè & Arancia

Doze per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso

Ingredienti:

210 Gr di farina bianca	3 uova	2 baccelli di vaniglia
80 Gr di fecola di patate	2 bustine di vanillina	Liquore all'arancia q.b.,
250 Gr di zucchero	2 cucchiaini di caffè solubile	6 ciliegie candite
140 Gr di burro	1 bustina di lievito	sale
1 arancia	250 ml di panna fresca	

Descrizione

1. Setacciate la farina con la fecola e il lievito.
2. Rompete le uova e dividete i tuorli dagli albumi.
3. Unite un pizzico di sale agli albumi e montateli a neve.
4. Aggiungete 200 gr .di zucchero e la vanillina ai tuorli e montateli finché saranno gonfi e chiari.
5. Grattugiate la scorza dell'arancia sui tuorli montati e unite ai tuorli il burro fuso, la Panna e le farine:
6. Unite gli albumi delicatamente.
7. Separate il composto mettendone un terzo in un'altra ciotola e a questo incorporate il caffè solubile.
8. Ponete il composto chiaro nella tortiera imburata e infarinata, versatevi sopra il composto al caffè e mescolateli in senso circolare, in modo che si formi una spirale di due colori.
9. Ponete nel forno 30 minuti a 170° C.
10. Sciogliete i 50 Gr rimasti di zucchero con il liquore fino ad ottenere una crema, spennellatela sulla superficie della torta, sistematevi sopra gli spicchi d'arancia sbucciati al vivo e spennellate anch'essi.
11. Mettete la torta sotto il grill finché la crema di zucchero si caramellerà e servite decorando con ciliege candite e fette d'arancia.



Torta di Mandorle

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

200 Gr di farina bianca
200 Gr mandorle intere

4 uova
150 Gr burro

200 Gr zucchero
1 bustina di lievito

Descrizione

1. In una terrina lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero e gradualmente aggiungere la farina, le mandorle, dopo averle ridotte in polvere, il burro e infine, prima del lievito, gli
2. Travasare il tutto in una teglia imburrata e infarinata a 180° per circa 30 - 35 minuti
3. Si può guarnire la torta con pezzettini di cioccolato fondente o anche ricoprirla quando è fredda con una glassa al cioccolato.



Torta di noci al Cioccolato

Descr. per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

Per la base

200 Gr di cioccolato
fondente
130 Gr di burro
3 uova

150 Gr di zucchero
1 bustina di vanillina
2 cucchiaini di farina
autolievitante
60 Gr di maizena

100 Gr Mix frutta secca tritata

Per la glassa

125 Gr di panna fresca
250 Gr cioccolato fondente

Descrizione

1. Fate sciogliere il cioccolato a fuoco dolce, con 1-2 cucchiaini d'acqua e il burro.
2. A parte mescolare le uova con lo zucchero e la vanillina, poi incorporare la farina autolievitante e la maizena, usando il setaccio per evitare di creare dei grumi.
3. Unire all'impasto la crema al cioccolato, la frutta secca e mescolare delicatamente.
4. Versare il composto in uno stampo foderato di carta da forno e cuocere a 180 °C per 35 minuti.
5. A piacere, completare il dolce con una glassa
- ottenuta mescolando la panna e il cioccolato, a fuoco dolcissimo, fino a ottenere una crema densa.
6. Distribuire la crema, con una spatola, sulla torta già raffreddata, ricoprirla completamente e lasciare solidificare a temperatura ambiente.



Torta di rose

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

400 Gr di farina 00	110 Gr di burro	2 cucchiaini di olio
4 uova	40 Gr di lievito di birra	1 pizzico di sale
200 Gr di zucchero a velo	½ bicchiere di latte	

Descrizione

- preparazione crema:**
Prendere un tegamino e far sciogliere il burro a fuoco lento in modo che non frigga.
- Togliere dal fuoco e aggiungere 150 Gr di zucchero a velo e mescolare fino ad ottenere una crema e lasciare da parte.
- preparazione impasto:**
Prendere una zuppiera e versare ½ bicchiere di latte, aggiungere il lievito di birra. Mescolare finché si è sciolto bene,
- Aggiungere la farina, le uova (1 intera+3 tuorli), gr.50 di zucchero a velo, il sale, 2 cucchiaini di olio, Impastare bene fino a renderlo morbido.
- Fare una sfoglia con il mattarello di circa cm.65 di lunghezza e cm.30 di larghezza che sia morbido.
- Spalmare sopra la crema, arrotolare e tagliare a tronchi lunghi 8 cm.
- Ungere il tegame con olio e depositare i tronchi staccati uno dall'altro e lasciare lievitare per 2 o 3 ore.
- Poi cuocere a forno caldo 180 - 200° C per 40 minuti. Togliere dal fuoco e ponete a caldo su un vassoio.



Crostata di Marmellata

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

400 Gr di farina
200 Gr di burro
250 Gr di zucchero

2 uova
Scorza grattugiata di ½
limone

1 vasetto di marmellata
1 pizzico di sale

Descrizione

1. Metti la farina sulla spianatoia, unisci lo zucchero e il sale, il burro e mescola il più possibile.
2. Disponila a fontana e al centro fai un incavo con il pugno chiuso. Rompi al centro le uova e impasta velocemente.
3. Lascia riposare la pasta per ½ ora avvolta nel domopac trasparente in frigorifero.
4. Stendi ora la pasta aiutandoti con il mattarello fino ad ottenere uno spessore di mezzo cm. e ritaglia un disco un po' più grande della teglia.
5. Mettilo nella teglia e schiaccia leggermente la pasta sui bordi in modo che aderisca bene.
6. Versare la marmellata e livellarla.
7. Prepara con la pasta avanzata delle striscioline che disporrai sulla marmellata a una distanza di 1 cm. dall'altra.
8. Incrociale con altrettante striscioline e inforna a 180°C per 40 minuti circa.
9. La torta sarà cotta quando avrà assunto un bel color biscotto.



Torta di Mele

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

100 Gr di farina 00
100 Gr di zucchero
3 uova

100 Gr di burro
3 mele
1 bustina di lievito

1 presa cannella
scorza e succo di limone

Descrizione

1. Laviamo e sbucciamo le mele riducendole a fettine molto sottili.
2. Mettiamo le fettine di mele in una ciotola e bagniamole con il succo di limone.
3. In un'altra ciotola sbattiamo le uova con lo zucchero e uniamo il burro ammorbidito, poi
- aggiungiamo la farina a cui abbiamo già aggiunto il lievito e un pochino di scorza di limone grattugiata.
4. Rendiamo l'impasto omogeneo lavorandolo bene.
5. Versare l'impasto ottenuto che deve essere abbastanza sodo,
6. appoggiandole sopra dalla parte stretta (di taglio), aggiungiamo le fettine di mele già pronte.
7. Infornate a 180 °C per circa 40-50 minuti, toglitela dal forno solo quando è ben dorata.



Torta all'Arancia

Dose per 4/6 persone

Tempi preparazione 1 ora

Difficoltà: Facile

Costo: Basso

Ingredienti:

Per la base

300 Gr di zucchero
3 Uova
3 arance

300 Gr di farina
100 Gr burro
1 bustina di lievito

Per la glassa

60 Gr di zucchero a velo
1 arancia
1 cucchiaio di succo d'arancia
1 bicchierino di Cointreau

Descrizione

1. Spremete le arance. *il lievito.* *terrina, aggiungete il liquore e il succo di arancia, sino a trovare la giusta densità.*
2. Sbattere i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, da amalgamare il succo d'arancia.
3. Versate a pioggia la farina e mescolate velocemente per non formare grumi.
4. Aggiungete il burro fuso e
5. Montate a neve gli albumi e aggiungeteli all'impasto.
6. Mettete il composto in una tortiera imburata e infarinata e cuocete a 180°C per 30 minuti:
7. Nel frattempo preparate la glassa mettendo lo zucchero a velo in una
8. Versatela con un cucchiaio sulla torta e decorate a piacere.
9. Volendo si può coprire la torta raffreddata con le arance prima di passare la glassa.



Patè di Nocciola

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

75 Gr di burro
3 uova

100 Gr biscotti (gallette)
75 Gr di cacao dolce
125 Gr di zucchero a velo

100 Gr di nocciole tostate e tritate

Descrizione

1. Sbattete i tuorli con il burro,
2. Montare a neve le chiare ed aggiungere cacao, nocciole, biscotti sminuzzati.
3. Unitevi i tuorli precedentemente sbattuti.
4. Stendere il composto in un formino da plum-cake facendo attenzione di non lasciare spazi vuoti all'interno dello stampo.
5. Mettere il frigorifero per un paio d'ore.
6. Servire a fettine con della panna montata



Budino di rolando

*Desse per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

1 lt. di latte	150 Gr di zucchero	2 Riccioli di burro
100 Gr di farina bianca 00	150 Gr di cioccolato fondente	1 scorza di limone
1 uovo		

Descrizione

1. Sbattete le uova assieme allo zucchero ed il burro.
 2. In un tegame mettete il latte e riscaldare a fuoco lento unendo la farina senza fare grumi, il cioccolato fondente e la scorza di limone intera.
 3. Quando è tutto
 4. Portare ad sobollire il composto fino a raggiungere la densità desiderata.
 5. Togliere la buccia di
 6. Servire con ciuffi di panna e scaglie di cioccolato.
- amalgamato e il cioccolato e incorporato, unite le uova precedentemente sbattute.
- limone, aggiungere a piacere n.2 bicchieri di Rum o Gran Marnier e versare il budino negli stampini, lasciare raffreddare e mettere in frigorifero.



Sbriciolata di Ricotta & Cioccolato

*Dose per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

Per la base

300 Gr di farina
100 Gr di burro
100 Gr di zucchero

1 uovo
1 bustina di vanillina
1 bustina di lievito
1 pizzico di sale

Per il ripieno

500 Gr di ricotta
100 Gr cioccolato fondente
150 Gr di zucchero

Descrizione

1. In una ciotola mettere la farina, incorporate lo zucchero, il lievito, la vanillina e un pizzico di sale.
2. Aggiungere il burro fuso e l'uovo, formare delle briciole di pasta.
3. Foderare uno stampo con carta forno e stendetevi dentro metà delle briciole di pasta.
4. Riempire con la farcitura realizzata con la ricotta, mescolata con lo zucchero e cioccolato tritato grossolanamente.
5. Coprire il tutto con le briciole di pasta rimanenti.
6. Infornare a 200° C per 30 minuti.



Tiramisù

*Descr per 4/6 persone
Tempi preparazione 1 ora
Difficoltà: Facile
Costo: Basso*

Ingredienti:

500 Gr di mascarpone
150 Gr di savoiardi
4 uova

100 gr di zucchero
30 ml di Moka/caffè
Cacao in polvere (guarnitura)

Un pizzico di sale
2 bicchierini di marsala

Descrizione

1. Sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere il mascarpone e lavorare bene la crema, (tenetevi un pò di marsala per diluire la crema a piacere).
2. Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale.
3. Incorporare il tutto con una frusta delicatamente.
4. Bagnare i savoiardi nel caffè e marsala e disporli in una terrina.
5. Versare la crema sopra i biscotti inzuppati.
6. Spolverare il tutto con il cacao in polvere e mettere nel frigorifero un paio d'ore prima di servire



Liquore "Acqua del Perfetto Amore"

Ingredienti:

320 ml di alcool 95° per liquori
1 buccia d'arancia
1 buccia di cedro
1 buccia di limone

70 gr. di cannella
1 chiodo di garofano
240 gr. Di zucchero



Descrizione

1. Mettere in un vaso l'alcool e le bucce degli agrumi.
2. Aggiungere la cannella e il chiodo di garofano, lasciare riposare tutta una giornata.
3. A questo punto si filtra il liquido e lo si aggiunge allo zucchero che avrete sciolto in 160 gr. di acqua.
4. Fate ora riposare il liquore per sei giorni.
5. Passato il tempo stabilito filtratelo.
6. Riempite le bottiglie e tappate accuratamente lasciando riposare in un luogo fresco per un mese circa.



Liquore "Limoncello alla Salvia"

Ingredienti:

4 limoni (solo la buccia)
30 foglie di salvia
1 bacello di vaniglia

1 lt di alcool per liquori
1 lt. di acqua e
1 Kg di zucchero

Descrizione

1. Mettere in un vaso l'alcool con limoni salvia e bacello
2. Macerare per una settimana.
3. Aggiungere l'acqua nella quale precedentemente è stato sciolto lo zucchero
4. lasciare in infusione per 40 giorni.
5. Filtrare con garza e imbottigliare il liquore.

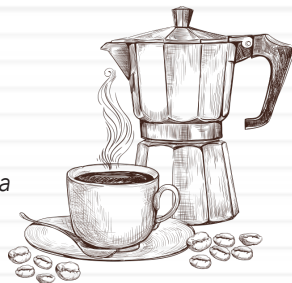


Liquore al Caffè di Nonna Nadia

Ingredienti:

500 ml di alcool 90° per liquori
171 gr. di caffè macinato
550 ml di acqua

550 gr. di zucchero
1 stecca piccola di vaniglia
La buccia di ½ limone



Descrizione

1. Versate in un vaso capiente l'alcool, il caffè in polvere assieme alla vaniglia e alla scorza di limone.
2. Lasciatelo in infusione per una settimana.
3. Trascorso questo tempo, preparate uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero Sciogliendo a fuoco lento e quando è diventato freddo versatelo nell'infuso di caffè, mescolando e lasciandolo in infusione per un'altra settimana agitando il vaso almeno due volte al giorno.
4. Al termine della settimana filtrate il tutto attraverso un colino dalla trama fine e ricoperto di un panno garza.
5. Lasciare riposare al buio per almeno 3 mesi.
6. Questa ricetta proviene da un vecchio ricettario di nonna Nadia e il consiglio che vi do è di berne poco perché forte!

Liquore all'Arancia

Ingredienti:

5 arance
500 ml alcool per liquori

350 Gr di zucchero
350 ml di acqua

Descrizione

1. lavare bene le arance e asciugarle poi prelevare la scorza senza prendere la parte bianca.
2. Mettere la scorza in un barattolo di vetro con l'alcool, chiudere e far riposare per 10 giorni agitando una volta al giorno.
3. Prendete le scorze e mettetele in una pentola con l'acqua e lo zucchero, portate a ebollizione e poi fate sobollire per 15 min. mescolando in continuazione,
4. Filtrate il liquido con un colino a maglie fitte.
5. Fate raffreddare e versatelo nel contenitore con l'alcool e fate riposare per altri 15 giorni.
6. Filtrate di nuovo il composto e imbottigliatelo.
- 7.
8. Mettetelo in una bottiglia e fate riposare per 2 mesi in un luogo fresco e asciutto.



Liquore di Anice

Ingredienti:

50 Gr di anice stellato
5 Gr di coriandolo
5 Gr di cannella
5 Gr chiodi di garofano
1 L di alcool

1 L di acqua
1 Kg di zucchero
½ bacello di vaniglia
½ scorza di arancia



Descrizione

1. Versare l'alcool e le erbe in un recipiente ben chiuso.
2. Lasciare in infusione per 20 giorni.
3. Sciogliere un Kg di zucchero in un litro di acqua calda e lasciar raffreddare.
4. Aggiungere l'alcool e le erbe macerate.
5. Lasciare in infusione per 40 giorni.
6. Filtrare e imbottigliare il liquore.
7. Questa ricetta proviene da un vecchio ricettario di nonna Nadia e il consiglio che vi do è di berne poco perché forte!

Liquore di Liquirizia

Ingredienti:

100 Gr di liquirizia pura
500 ml alcool per liquori

550 Gr di zucchero
800 Gr di acqua

Descrizione

1. Sminuzzare la liquirizia il più finemente possibile.
2. Versare l'acqua in una pentola di acciaio inossidabile dal fondo spesso, aggiungere la liquirizia e mescolare con pazienza, fino a quando la liquirizia si sarà sciolta perfettamente circa 30 minuti.
3. Aggiungere, poi, lo zucchero e lasciarlo sciogliere per qualche minuto, continuando a rimestare.
4. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare il composto.
5. Filtrare per eliminare eventuali residui.
6. Unire l'alcool mescolando accuratamente il tutto.
7. Lasciare riposare il liquore per qualche giorno nella stessa pentola.
8. Imbottigliare il liquore e continuare a scuoterlo di tanto in tanto.
9. Consumare non prima di un mese.



Cure di bellezza per il Viso

La bellezza del viso deriva essenzialmente dalle cure che gli prestate, con l'uso di creme idratanti, astringenti, antirughe etc..

Il segreto sta nell'applicazione, almeno una volta alla settimana di trattamenti specifici come il peeling, che permette l'eliminazione delle cellule morte

e le maschere, che apportano alla pelle tutti gli elementi che le sono indispensabili.

Queste e altre astuzie realizzate con elementi naturali conferiranno luminosità alla vostra pelle.

Perciò, basta con la brutta cera e buon divertimento!



Pelli secche e sensibili

Crema composta di ingredienti naturali, efficace come crema da giorno.

Preparare un'emulsione in parti uguali di olio di mandorla dolce, bianco di balena, cera d'api.

Mescolare all'emulsione 5 gocce di olio essenziale di acqua

di rose e di olio di benzoino, mettere il tutto in un vasetto.

E' consigliabile conservarla in frigorifero per mantenere inalterate tutte le sue proprietà.

Tutti gli ingredienti si trovano in una buona erboristeria.



Olio antietà

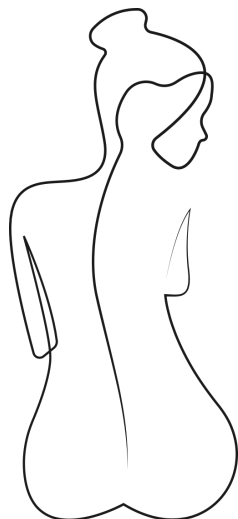
Olio composto di ingredienti naturali.

Mescolare 50 ml di olio di mandorla dolce, 10 g di olio essenziale di camomilla romana, 5 g di olio essenziale di lavanda.

Questo olio è efficace contro

le rughe e gli effetti dell'età ed è adatto alle pelli sensibili, applicatelo alla sera.

La camomilla romana è consigliata per pelli fragili e irritate





Per tutti i tipi di Pelle

Con la Bardana si può depurare la pelle dall'interno facendo un decotto con:

60 gr. di radice di Bardana,
25 gr. di radice di liquirizia,
50 gr. di radice di Tarassaco,

40 gr. di radice di cicoria.

Un cucchiaino di questa miscela è una porzione che deve bollire in una tazza d'acqua per 10 minuti, lasciarlo raffreddare in infusione fino al mattino e berlo a digiuno.



Cure per il corpo

Tutte le donne desiderano piacere e sentirsi bene. Sono pronte a mettere in atto qualunque strategia per accentuare o conservare la propria bellezza e il loro fascino. E' quindi importante imparare a gestire il proprio corpo! Notti tranquille, esercizio fisico quotidiano, alimentazione

equilibrata apporteranno freschezza alla pelle. La bellezza naturale è fatta di cose semplici e facili da realizzare.

La cura quotidiana permetterà di sentirsi bene con se stesse e darà benessere. Allora, incominciate oggi stesso e trovate il tempo di rilassarvi.



Per idratare il Corpo

Questa ricetta non è dei giorni nostri! Era utilizzata per idratare il corpo dalla testa ai piedi. Era efficace per tutto e si utilizzava l'olio d'oliva come base. In questa ricetta ho sostituito l'olio di oliva con l'olio di macadamia che ha una consistenza asciutta e penetra rapidamente nell'epidermide senza lasciare nessun alone grasso. E'

nutriente, idratante e calmante, qualità che ben si combinano con l'olio essenziale di lavanda, anch'esso di proprietà rilassanti.

Mescolare 50 ml di olio di macadamia con 30 g di olio essenziale di lavanda e con il composto frizionare o farsi massaggiare il corpo.





Contro la cellulite

Per la preparazione Mescolate 50 ml di olio di mandorla dolce, 15 gocce di cedro, 15 gocce di eucalipto, 15 gocce di citriodora, 15 gocce di palmarosa. Applicate il preparato con

massaggi circolari, fino alla penetrazione completa nelle parti interessate. Ve lo consiglio come cura, 2 volte al giorno per tre settimane.



Per la stanchezza fisica

Se ci sentiamo stanchi si fa macerare per un paio di giorni 400 g di bacche e foglie di alloro in 2 litri d'acqua. Il liquido ottenuto lo si verserà in una vasca da bagno

precedentemente riempita con acqua molto calda. immergetevi completamente, rilassatevi ed uscite solo ad acqua tiepida, troverete un benessere immediato.



Per i reumatismi

Contro i dolori causati dai reumatismi frizionare la parte colpita con il seguente linimento:

Mettere 50 gr di fiori di camomilla, in 200 gr di olio d'oliva o mandorle dolci, far scaldare per due ore a

bagnomaria. Sciogliere 20 Gr di canfora in 20 Gr di alcool a 60°. Ad olio freddo filtrare con una garza, mescolare all'alcool canforato. Versare il preparato in un vaso con apertura generosa.



Segreti di bellezza per i Capelli

I capelli sono legati alla seduzione, essi sono un patrimonio naturale della persona ed un modo personale di rappresentarsi, un documento di identità, per questo, è importante curarli regolarmente

per renderli più belli. Ecco pochi segreti per la preparazione di oli di bellezza che applicherete sotto forma di maschera prima o durante lo shampoo.



Per ammorbidire capelli difficili

La sistemazione di capelli ribelli a volte risulta irritante, con questo balsamo naturale otterrete due rimedi facilità al pettine e tranquillità per tutto il giorno.

In un mortaio polverizzate 40 g di fiori di timo, 30 g di foglie di rosmarino, 20 g di fiori di lavanda, 20 g di foglie di vite, aggiungete alla polvere acqua

pura bollente per ottenere un impasto morbido. Stendetelo sui capelli e lasciate in posa 25 minuti.

Attenzione, questa maschera può essere applicata solo su capelli naturali, e in nessun caso dopo una tintura o una decolorazione.



Capelli più luminosi

Per ridare lucentezza e luminosi riflessi dorati ai Vostri capelli esiste un rimedio antichissimo e molto semplice.

Basta semplicemente aggiungere al normale shampoo una tazzina di infuso di camomilla concentrato,

(che si ottiene facendo bollire molti fiori di camomilla in poca acqua lasciando raffreddare e strizzando il decotto).

Lasciare la schiuma sui capelli per cinque minuti prima di sciacquare.