

NUOVA

# ENOFICE

Anno XII - numero 3 - 2023

Bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

FEDERAZIONE ITALIANA  
CONFRATERNITE ENOGASTRONOMICHE



F.I.C.E.

Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche

In questo numero:

## Il Brandy

## Piatti storici e attuali



# SOMMARIO

## Nuova Enofice

bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

Anno XII numero 3/2023

REGISTRAZIONE presso il Tribunale di Verona – n° 1902 del 10/02/2011

Codice fiscale e partita IVA: 03522480239

**Nuova Enofice è organo ufficiale della F.I.C.E. Federazione Italiana Circoli Enogastronomici**

### Direttore responsabile

Marco Porzio

### Hanno collaborato:

Marco Porzio

Renato Paini

Luciano Piovani

[www.confraternitefice.it](http://www.confraternitefice.it)

pubblicità:

Marco Porzio

Fice

[presidente@confraternitefice.it](mailto:presidente@confraternitefice.it)

Maurizio Bonanno

Brescia Pubblicità

[maurizio@bresciapubblicita.com](mailto:maurizio@bresciapubblicita.com)

Materiali, fotografie e testi appartengono all'archivio di Nuova Enofice, sono fornite da autori, enti, consorzi e produttori oppure provengono da repertori pubblici e, in ottemperanza agli scopi istituzionali FICE, sono utilizzati esclusivamente con la finalità non lucrativa del contribuire al messaggio culturale della valorizzazione dei prodotti e territori d'Italia. La rivista è tuttavia a disposizione per eventuali aventi diritto.

Si ringraziano particolarmente tutti i privati, le associazioni, gli enti e le aziende che hanno collaborato e condiviso la finalità culturale.

LA FICE È UNA ORGANIZZAZIONE DI PROMOZIONE CULTURALE E NON PERSEGUE SCOPI DI LUCRO

Calendario manifestazioni	pag. 3
Editoriale	pag. 5

## TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

Il Brandy	pag. 6
Per ogni tipo di vino un preciso ecosistema	pag. 8
La Spongarda di Crema	pag. 10
Piatti storici e attuali	pag. 12
Indelebile ricordo di un museo vivente	pag. 16
Terminologia culinaria	pag. 19
La grappa in Cucina	pag. 21

## NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE

Club Enogastronomico Viterbese – Bagnaia (Viterbo)	pag. 22
Confraternita Amici del Porcello - San Paolo (Brescia)	pag. 23
Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 25
Confraternita del Vino e Panissa – Vercelli	pag. 26
Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo – Sizzano (Novara)	pag. 27
Confraternita Enogastronomica Veronese del Boncuciar - Verona	pag. 28
Confraternita Dogale della Marca - Mogliano Veneto (Treviso)	pag. 29
Confraternita Dogale della Marca - Mogliano Veneto (Treviso)	pag. 30
Confraternita Dogale della Marca - Mogliano Veneto (Treviso)	pag. 32
Confraternita del Folpo - Noventa Padovana (Padova)	pag. 33
Circolo Enogastronomico Lombardo La Franciacorta - Rovato (Brescia)	pag. 35
Confraternita Enogastronomica dei Cenacolari della Antica Contea - Ragusa	pag. 37

## RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Aragosta all'algherese	pag. 39
Tortino di acciughe	pag. 40
Semifreddo Pere e Gorgonzola	pag. 41

## RUBRICHE e COLLABORAZIONI

La Sardegna terra di grandi maestri di vita	pag. 42
Ricette di Sardegna	pag. 43
Frullatori a immersione	pag. 46
Idee di ghiaccio	pag. 49
Pesci d'acqua dolce	pag. 52
Semifreddo	pag. 58
Susine	pag. 61



# FICE: I NOSTRI EVENTI

## Calendario Manifestazioni

### SETTEMBRE

DOMENICA	10	<b>S.N.O.D.A.R.</b> Sant'Ambrogio di Valpolicella (Verona) <i>Incontro con le confraternite 2023</i>
SAB - DOM	16-17	<b>Confraternita della Nocciola Tonda e Gentile di Langa</b> Cortemilia (Cuneo) <i>Convivio 2023</i>
DOMENICA	17	<b>Confraternita amici del porcello</b> <b>Confraternita dello spiedo tradizionale bresciano</b> Padernello di Borgo San Giacomo (Brescia) <i>1° Intercapitolo</i>
DOMENICA	24	<b>Venerabile Confraternita del Bacalà alla Vicentina</b> Sandrigo (Vicenza) <i>36° Festa del Bacalà alla Vicentina</i>

### OTTOBRE

DOMENICA	01	<b>Confraternita dla Tripa</b> Moncalieri (Torino) <i>Convivio 2023</i>  <b>Ordine dei Cavalieri della Polenta</b> Cavernago (Bergamo) <i>A tavola con amicizia 2023</i>
DOMENICA	08	<b>Magistero dei Bruscelli</b> Busto Arsizio (Varese) <i>Convivio 2023</i>  <b>Circolo della Rovere</b> Savona <i>Convivio 2023</i>
DOMENICA	15	<b>Consiglio Grande della Credenza Vinicola di Caluso e del Canavese</b> Caluso (Torino) <i>Festa dei Vignolant</i>
GIO-DOM	19-22	<b>40° RADUNO NAZIONALE F.I.C.E.</b> <b>MODENA</b>
DOMENICA	29	<b>Confraternita della Mesc-ciuà</b> Follo (Spezia) <i>Convivio 2023</i>

## NOVEMBRE

DOMENICA	05	<b>Confraternita della Bagna Caoda</b> Cuneo <i>Convivio 2023</i>
SABATO	11	<b>Compagnia dei Vignaioli e dei Tavernieri di Torgiano</b> Torgiano (Perugia) <i>Convivio di San Martino</i>
DOMENICA	12	<b>Confraternita del Sambajon e dij noaset</b> Chivasso (Torino) <i>Convivio d'autunno</i>
DOMENICA	12	<b>S.N.O.D.A.R.</b> Sant'Ambrogio di Valpolicella (Verona) <i>Festa della donna 2023</i>
DOMENICA	19	<b>Confraternita del Vino e della Panissa</b> Vercelli <i>Convivio 2023</i>
VEN - DOM	24-26	<b>EnoHobby Club confraternita panormita</b> Palermo <i>Convivio 2023</i>
DOMENICA	26	<b>Confraternita del Capocollo di Martina Franca</b> Martina Franca (Taranto) <i>Convivio 2023</i>  <b>Confraternita del bollito e della pera madernassa</b> Convivio autunno <i>Guarene (Cuneo)</i>

## DICEMBRE

DOMENICA	03	<b>Helicensis Fabula</b> Borgo San Dalmazzo (Cuneo) <i>Convivio 2023</i>
----------	----	--

---

---

## Editoriale Presidente F.I.C.E. Direttore Responsabile Nuova Enofice



---

---

Carissimi confratelli e amici,

la nostra attività, come avrete visto anche dal calendario del nostro giornale e del nostro portale, è in pausa come ogni estate.

Vi auguro però di vivere tanti bei momenti conviviali con amici e familiari, senza mai smettere di arricchire il nostro bagaglio di conoscenze enogastronomiche e di poterlo condividere con nuove scoperte quando ci ritroveremo quest'autunno.

Buone vacanze...

*Marco Porzio*



Articolo realizzato da Renato Pains

# IL BRANDY

Il Trebbiano Toscano rappresenta la base dei Brandy italiani ed internazionali; esportato in Francia da Caterina de Medici.

Il Trebbiano Toscano, ribattezzato come "Ugni blanc" nella zona del Cognac, e come "St. Emilion" nella zona dell'Armagnac, è un vitigno che risale al tempo degli Etruschi, questo dimostra quale "base" abbiamo in Italia per la produzione del Brandy, essendo il Trebbiano Toscano sparso per tutto il Paese.

L'altro Trebbiano è il "Trebbiano Romagnolo", un confratello del toscano. I vitigni ci sono e sono considerati fra i più adatti alla distillazione per la loro acidità, il rapporto acidi/zuccheri, il contenuto di polifenoli e i componenti ossidabili sono molto bassi, gli aromi resistenti al calore.

## IL TERRENO

Pur ammettendo che l'importanza del terreno è minore di quella del clima nel determinismo delle qualità, si ritiene che terreni calcarei forniscano basi per Brandy più fini sotto il profilo aromatico.

Il Cognac si ottiene in terreni molto calcarei e l'Italia è largamente dotata di questo tipo di suolo. L'Armagnac si ottiene anche in terreni quasi torbosi. La mescolanza di diversi "cru" di terreni diversi rappresenta il modo migliore per ottenere qualità più complesse e costanti.

## TECNICHE CULTURALI

Esse interagiscono con l'ecosistema naturale (vitigno/clima/terreno) apportando un contributo importante alla qualità dell'uva e dei distillati. Si pensi, ad esempio, alle forme di allevamento e di potatura, all'irrigazione, alla concimazione, ai trattamenti antiparassitari, ecc. La materia prima, in conclusione, è di grande importanza per ottenere Brandy di qualità ed esistono differenze sostanziali tra Brandy ottenuti con uve selezionate provenienti da certe zone delimitate e brandy ottenuti da qualsiasi tipo di uva.

## LA VINIFICAZIONE

La vinificazione non prevede alcuna possibilità di correzione dei valori delle uve nemmeno in minima parte ed inoltre, quello che è più fondamentale, non permette l'uso dell'anidride solforosa né di alcun altro antisettico o coadiuvante enologico.

Trattandosi di dover ottenere vino bianco asso-

lutamente sano (ac. Vol. max 0,5- assenza di difetti) a basso contenuto in alcool, quindi senza una delle maggiori difese da possibili alterazioni soprattutto biologiche e con le limitazioni di cui già detto, tutto dipende proprio dalla accuratezza delle operazioni che dovranno essere fatte tenendo conto dei principi della migliore vinificazione in bianco, quindi:

- integrità delle uve fino al momento della lavorazione;
- rottura degli acini con i minor attriti possibili;
- rapidità di separazione del mosto dalle parti solide;
- pulizia del mosto con decantazione statica per lasciargli quanto più possibile della sua integrità costituzionale;
- fermentazione a recipiente colmo quanto più possibile regolare, in un sistema che permetta la sufficiente dispersione delle calorie di fermentazione così che la massa si mantenga intorno agli ormai codificati 20° ottimali;
- conservazione fino all' utilizzo in contenitori colmi.

## DISTILLAZIONE

La distillazione deve essere attuata con il distillatore discontinuo tipo "Charentais" della capacità totale non superiore a 30 hl ed una carica di 25 hl.

Per il distillato fresco il grado alcolico massimo di distillazione dovrà essere del 73%, l'alcool metilico inferiore a ml 0,1% di alcool anidro (a.a.) il butanolo 2 minore di 0,5 mg% ml a.a., gli alcoli superiori minori di 500 mg% di a.a.

La distillazione dovrà essere effettuata su vino fresco, comunque entro il 31 marzo, in presenza delle fecce leggere.

## INVECCHIAMENTO

Dovrà avvenire esclusivamente in botti di rovere non verniciate e senza rivestimento. L'invecchiamento dovrà avvenire in botti di capacità non superiore a 4,5 ettolitri. Il distillato fresco di vino dovrà invecchiare per almeno 6 mesi in botti con non più di 3 anni di sfruttamento. La durata minima dell'invecchiamento del Brandy da porre in commercio è di 30 mesi.

## REGOLE COMMERCIALI

Il grado minimo del Brandy al commercio non deve essere inferiore al 40% di alcool etilico e non superiore al 45%. E' proibita l'aggiunta di zucchero e quella di caramello è ammessa solo

fino ad un massimo dell'1 per mille, è vietata qualsiasi aromatizzazione, ivi compresa quella con trucioli di quercia.

Secondo il criterio d'invecchiamento, in etichetta potrà essere utilizzata la seguente distinzione:

3 stelle = oltre 30 mesi

5 stelle = oltre 5 anni

8 stelle = oltre 8 anni

In caso di tagli o assemblaggi, l'età è fornita dalla partita di Brandy più giovane.

### COME SI BEVE IL BRANDY

- Puro senza alcuna aggiunta
- Meglio il tulipano del ballon
- Bicchiere riempito per un terzo
- Senza fretta
- Ottimale la temperatura ambiente
- Temperatura mai superiore ai 20/22 C° (nel bicchiere)

### CARATTERISTICHE DI UN BRANDY BENE INVECCHIATO

- Colore ambrato
- Bouquet intenso, etereo, fine
- Aromi di prugna essiccata e vaniglia
- Caldo, vellutato ed aromatico
- Fondo di nocciola tostata, persistente in bocca





Articolo realizzato dal Prof. Francesco Spagnoli  
 Enologo, già dirigente del Centro Istruzione Formazione di IASMA (Istituto Agrario San Michele all'Adige) - F. MACH.  
 per gentile concessione della Confraternita della Vite e del Vino di Trento

## Per ogni tipo di vino un preciso ecosistema

È opinione di molti studiosi che la vite, pianta di origine euro-asiatica (probabilmente dall'Armenia) poi ampiamente diffusa nell'areale circum-mediterraneo, sia in grado di dare ottimi risultati per alcune tipologie di vino in condizioni di "sofferenza ambientale", soprattutto per l'aspetto climatico.

In effetti, prendendo in considerazione quello che è considerato il più famoso spumante del mondo, vale a dire lo champagne, si nota come Épernay, ritenuta la "capitale enologica" dell'intera regione, risulti pressoché tagliata in due dal 49° parallelo di latitudine nord, quindi non molto lontano da quello che si ritiene il limite settentrionale per la coltivazione della vite nell'emisfero boreale (50°).

Molti ricercatori si sono occupati nel secolo scorso delle esigenze climatiche della *Vitis vinifera*: a partire dall'americano Winkler, per arrivare all'alziano Huglin, ed infine all'italiano Fregoni. Tutti hanno effettuato le loro ricerche sulle cosiddette "temperature attive" vale a dire sulla sommatoria delle temperature medie giornaliere, decurtata di 10°C (inizio del periodo vegetativo) dal 1 aprile alla data di vendemmia.

Il primo a fare meticolose osservazioni sul com-

portamento della vite in funzione del clima fu Julius Guyot (proprio quello passato alla storia per aver "inventato" il sistema di allevamento che porta il suo nome, ma in realtà lo aveva solo descritto) che nella sua opera "Studi sui vigneti di Francia" pubblicata intorno al 1870 osservò come 1° di latitudine in meno corrisponda all'incirca a 70 m di altitudine (riferendosi all'emisfero boreale) mentre l'innalzamento in quota di 150 m corrisponde alla diminuzione di circa 1°C sulla temperatura media annuale del sito (grosso modo -0,33°C per ogni 50 m).

Anche il famoso ricercatore e docente universitario trentino (anche se di adozione e non di nascita), il professor Attilio Scienza, si è occupato, tra l'altro, degli effetti della dell'aumento della quota altimetrica sulla fisiologia della vite, ed in particolare sull'andamento della maturazione, e sulla fisiologia del grappolo. Sintetizzando alcune sue pubblicazioni possiamo ritenere che la quota provoca un ritardo sulle varie fasi del ciclo vegetativo, dal germogliamento fino alla vendemmia. Restando all'ambiente viticolo Trentino, distribuito grosso modo per metà sotto e per l'altra metà sopra il 46° parallelo, l'elevazione in quota di 200 m sul livello del mare (fondo valle della Vallagari-



Foto di Mattia Dori - Archivio Az. Agricola Spagnoli Francesco - Spumanti di montagna

na e della Val d'Adige) ai 600 m (alta collina e bassa montagna) provoca in media circa 15 giorni di ritardo. Altra importante osservazione riguarda il peso del grappolo dove la diminuzione in funzione della quota sopracitata si è dimostrata intorno al 30% per le varietà studiate (Chardonnay e Pinot Nero).

Ma gli aspetti enologici più significativi riguardano la fase compresa tra l'invasatura e la maturazione (vendemmia): qui infatti la quota con le sue escursioni termiche (differenza in termini assoluti tra la massima e la minima giornaliera) più elevate nella fase I-V determinano un sensibile rallentamento nella degradazione dell'acido malico con conseguente acidità titolabile più elevata e pH più bassi, elementi compositivi del mosto da tenere particolarmente presenti nell'elaborazione delle basi da destinare alla produzione di Trento DOC.

Tuttavia l'influenza della quota sulla struttura acida del mosto è solo la punta emersa di un iceberg (elementi relativamente semplici da dimostrare): sarebbe coinvolta, infatti, anche la sintesi e soprattutto l'accumulo degli zuccheri, nonché quella dei tannini e degli antociani ed infine lo stesso discorso vale per le sostanze aromatiche compresi i loro precursori.

Ma c'è di più: anche l'andamento della fermentazione alcolica risulterebbe influenzato da questi aspetti compositivi: gli studi effettuati dal professor Fulvio Mattivi (già ricercatore IASMA-FEM e docente universitario) dimostrerebbero che alcuni composti, con risvolti olfattivi positivi, risulterebbero in concentrazione ben differente nello spumante Trento DOC rispetto ad un Franciacorta D.O.C.G.

In effetti la collocazione altimetrica media dei vigneti che danno origine alle due differenti tipologie di bollicine classiche risulta ben diversa (quelle trentine in media 150-200 m in più).

Il suolo, invece, non risulterebbe così influente, anche se la tipologia ritenuta migliore (quella di origine marnoso-calcareo con ottimo drenaggio) sarebbe più frequentemente riscontrabile nell'alta collina o montagna rispetto al fondovalle; il ruolo del calcio, soprattutto nei meccanismi di assorbimento radicale che ostacolerebbero il potassio (responsabile della salificazione dell'acido tartarico e quindi della diminuzione dell'acidità titolabile), eserciterebbe anche un'azione di contenimento sulla vigoria della vite con conseguenze qualitative del vino facilmente intuibili.

Da non sottovalutare infine l'attenta scelta del portainnesto, sia in funzione della tolleranza al calcare attivo, sia, anche se in maniera più modesta, della vigoria conferita alla marza.

In definitiva trovare l'areale più idoneo in funzione della tipologia di vino che si intende ottenere è un compito tutt'altro che agevole per la vite e per il viticoltore anche perché, considerando che la durata economica del vigneto oscilla fra i trenta e i quarant'anni, commettere errori nella fase delle scelte di impianto, potrebbe risultare fatale per il successo qualitativo di ciò che si intende produrre.



Foto di Romano Magrone  
Archivio CCIAA Trento

Redatto da Annalisa Andreini  
Scrittrice e Blogger



# LA SPONGARDA DI CREMA



## Antico dolce cremasco e prodotto tipico regionale

La città di Crema è rappresentata da due dolci tipici che il Ministero dell'agricoltura ha incluso nell'elenco dei prodotti agroalimentari della tradizione territoriale lombarda.

Due eccellenze che raccontano una storia lontana nel tempo e raccolgono le voci popolari attraverso ipotesi, leggende e curiosità. La Spongarda, nota come Spungarda o Spongarda de Crèma, è nata come il "dolciume di chiaro d'uovo sbattuto con lo zucchero" ed è considerata "la dolce torta della dol Crema".

Lo storico cremasco Pietro Terni, descrivendo un banchetto offerto a Crema dal condottiero e signore di Perugia Malatesta Baglioni risalente all'anno 1526, ci parla di una singolare "torta bianca fatta con farina, zucchero, spezie e burro", probabile antenata dell'attuale Spongarda. Questo nome alquanto particolare deriva dal termine latino spongia, ovvero spugna, e potrebbe trarre in inganno facendoci pensare ad una focaccia spugnosa e morbida, un berlingozzo soffice e poroso dalla forma rigonfia e tondeggiante assunta a fine cottura ma, in realtà, la struttura odierna di questo dolce è ben diversa, bassa e compatta.

Ne parlano alcuni documenti storici cremaschi nella raccolta di "vecchie cose" di Crema di Mario Perolini è stata ritrovata una Bolla d'acquisto datata 1755 con la firma "Ravasio" che no-

mina una "Spungarda fine", uno scritto della Pasticceria Tadini del 1855 ne cita una ricetta da lui ideata con noci, mandorle, pinoli, nocciole, uvetta e miele e, infine, un dettagliato resoconto del noto pasticcere cremasco Pierluigi Radaelli la descrive minuziosamente nei suoi ingredienti e nella sua composizione. I pasticciere cremaschi hanno custodito nel tempo la ricetta settecentesca e nel 2009 hanno creato la "Congrega della Spongarda" per valorizzarla anche oltre le mura cittadine.

Ha le caratteristiche di un dolce a lunga conservazione (dura, infatti, dai due ai quattro mesi) e ha origini piuttosto remote in Italia. L'aspetto di una focaccia dolce risale infatti ai tempi dell'antica Roma ed è presente in diverse regioni della nostra penisola con svariati nomi e peculiarità. In Emilia, a Brescello, si chiama "Spongata" ed era il dolce tipico natalizio fin dal periodo rinascimentale diffuso poi in tutta la regione, in particolare a Busseto che ne rivendica tutt'oggi l'origine.

In Liguria, invece, si trova la "Spungata di Sarzana" farcita con marmellata, pinoli, mandorle e spezie varie.

È un dolce di forma rotonda, dall'aspetto bucherellato come un favo che storicamente veniva donato il primo giorno dell'anno. È sempre stato un dolce semplice, all'inizio preparato

solo con il miele, composto da due sottili sfoglie di farina abbellite con diversi rilievi ottenuti da stampi in legno.

La Spongarda cremasca è più simile a quella di Sarzana e Brescello rispetto al classico Panforte senese che appare più spugnoso, avvolto in fogli di ostie e nato come panpepato.

Di sicuro dalla seconda metà del Settecento per arricchirla i pasticciere cremaschi aggiunsero al ripieno originale miele e mandorle evolvendo così l'idea iniziale della focaccia.

E' un dolce piuttosto sostanzioso che a Crema si presenta con una forma tradizionale rotonda a cupola schiacciata in diversi diametri (generalmente venticinque-trenta centimetri) e un'altezza tra i tre e i cinque centimetri.

Non esiste uno stampo specifico e quindi vengono proposte spongarde di differenti circonferenze.

L'involucro bianco che racchiude la farcia variegata color nocciola nella ricetta originale prevede solo farina, burro, acqua calda e un pizzico di sale ma ha visto poi nel tempo varianti della pasta brisèe oppure, in alcune versioni rivisitate, anche la pasta sfoglia o la frolla. I due dischi di pasta devono risultare una pastella morbida ed elastica che si può modellare facilmente e si tira con il mattarello per raggiungere la forma circolare desiderata.

Viene poi cesellata finemente con una pizzicatura manuale nella parte superiore: una particolare quanto bizzarra pinza zigrinata consentirà di lavorarla a mano per creare il solido rivestimento di spessore ad un impasto ricco di sapori preparato in modo alquanto laborioso.

La foglia superiore è bucherellata proprio per consentire il giusto grado di cottura al suo interno.

L'assemblaggio dei vari componenti, secondo l'antico pasticcere di Crema Pierluigi Radaelli e la sua ricetta risalente al 1885, prevedeva quattro tipologie di frutta secca (mandorle di Bari, nocciole piemontesi, pinoli di Pisa, noci di Sorrento) tostate e sminuzzate miscelate con frutta candita e uvetta sultanina precedentemente ammollata.

Il tutto era poi reso omogeneo dall'aggiunta di miele, confettura di albicocca, spezie aromatiche (probabilmente sette) e torrone in granella (il pasticcere Leonardo Radaelli, che ha continuato la tradizione di famiglia, attualmente utilizza infatti la polvere di torrone per asciugare l'impasto).

Questo il cuore del dolce che riposava magicamente nei tegami di coccio della pasticceria non meno di quarantotto ore per renderne completa la maturazione.

L'elenco degli ingredienti richiedeva un'attenzione quasi maniacale per le dosi, per la genuinità, per l'arte nel tritare i componenti (a piacimento in modo più o meno grossolano) e per creare una consistenza morbida nell'impasto. Il suo segreto è la lunga e minuziosa preparazione.

Dopo un'accurata lavorazione importante era anche la cottura controllata a una temperatura media.

E così questi piccoli dolci, che poi vengono sapientemente incartati, appaiono ancor oggi nelle vetrine di tutte le pasticcerie cremasche con un'elegante etichetta che ricorda il rispetto della tradizione e che incuriosisce turisti e passanti con la sua storia.

Qualche rivisitazione si riscontra a volte nella farcitura: c'è chi inserisce solo il cedro come frutta candita, chi aggiunge le mele, chi un pizzico di cannella, chi una grattugiata di noce moscata o il macis, chi non aggiunge la marmellata.

Certamente i sapori e i profumi miscelati in questo composto così ricco ricordano sia il biscotto Mostaccino, altra particolarità speziata cremasca, sia il ripieno del Tortello Cremasco composto da tredici ingredienti in un sinuoso incontro tra dolce, salato e speziato.

L'inusuale accostamento di componenti così variegata, frutto anche delle contaminazioni geografiche di cui Crema era protagonista e dei mercanti in viaggio, rendono questo dolce unico nel panorama della pasticceria italiana e capace di esprimere una particolare sapienza tramandata nel tempo che può essere apprezzata e riconosciuta anche dalle generazioni future per la sua preziosa artigianalità.

## Ricetta della Spongarda

Proposta dal pasticcere  
Franco Cremonesi

### PER LA PASTELLA

Farina 00  
Burro  
Acqua calda  
Un pizzico di sale

### PER IL RIPIENO

Miele  
Mandorle grezze  
Nocciole crude  
Pinoli  
Uvetta  
Cedro candito  
Spezie  
Una manciata di briciole  
di pasta margherita (Pan di Spagna)  
per asciugare l'impasto

### NOTE DI PREPARAZIONE

Il ripieno deve essere impastato il giorno  
prima e deve riposare per una notte  
(non in frigorifero)

### COTTURA

Forno caldo  
duecento/duecentoventi gradi  
per venti minuti

Articolo realizzato da Franco Mioni – Giornalista ASA



# Piatti storici e attuali

## girovagando tra le Regioni d'Europa

*È proprio risalendo il corso della storia che troviamo usanze consolidate anche nell'alimentazione, in funzione della situazione geografica e climatica, delle conseguenti colture agricole e dei flussi migratori, come pure della stanzialità di popolazioni che vanno poi ad integrarsi tra di loro.*

Trattandosi del sostentamento di persone e gruppi che lavorano dapprima nelle campagne e poi anche nell'artigianato e nell'industria per molte ore, il tempo a disposizione non permette lunghe lavorazioni o voli di fantasia, ma concreta utilizzazione di quanto coltivato e allevato.

Spesso non si tratta di scegliere tra il meglio dei raccolti o delle produzioni, ma di utilizzare ciò che resta dal venduto sul mercato o ai commercianti senza curarsi troppo di abbinamenti e gusti particolari.

L'esempio più calzante è forse quello della Paella Valenciana. In Spagna il riso fu portato dagli arabi e ancora oggi è coltivato in abbondanza nel delta del Guadalquivir, parco naturale di grandi dimensioni; costituisce la base di varie paellas in uso nelle regioni del nord e del sud del paese, accompagnato da carne, verdure, ortaggi o con solo mariscos (frutti di mare) nelle zone costiere, dove non manca mai la coloritura data dallo zafferano e dove è diventato un must piuttosto modaiolo che si è poi diffuso in tutto il Mediterraneo. Perché la valenciana è una preparazione verace che riflette la realtà socio-economica di una zona particolare della regione? I pescatori con non

molte risorse vivevano e ancora oggi alcuni vivono in una barraca, una casetta in legno ed in muratura sul mare con una piccola barca da pesca sulla spiaggia ed un orticello nel retro. Una gallina, un pollo, un paio di conigli e piccole coltivazioni di peperoni, piselli, pomodori; a volte un maiale condiviso con altri colleghi. Quel che rimane invenduto del pescato, molluschi, pesciolini, seppie, non certo crostacei o altro di pregio, viene messo nel paiolo che abita stabilmente nel focolare insieme a pezzi di coniglio e di pollo, chorizo (salame piccante a fette), acqua, ortaggi e riso abbondante. La legna nel camino è già accesa e tutto cuoce assieme, senza particolare cura: ovviamente non si ottiene un risotto ma una pietanza completa dove proteine animali e vegetali, grassi e cereali sono presenti. Completa e povera.

Oltrepassati i Pirenei e risalendo l'estremo sud della Francia eccoci in Provenza. Terra benedetta, dove si incontrano le peculiarità paesaggistiche, climatiche, storiche, artistiche ed architettoniche del Mediterraneo; dalle ricche testimonianze di epoca imperiale romana alle suggestive cittadine fortificate ed alla poesia trobadorica dell'alto medioevo fino alla sconvolgente variegata bellezza delle coste e delle dolci distese collinari di lavanda, vigneti e uliveti. Terra fertile, dove l'abbondanza di pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, cipolle e saporite erbe selvatiche curate da un sole meraviglioso contribuisce ad assemblare queste prelibatezze insieme ad un eccelso olio extravergine ed al profumo intenso dell'aglio. In pentola o in casseruola per una cottura lenta "a bassa temperatura", come direbbero i soloni



culinari di oggi dimentichi della “stufa economica” di un tempo: così si ottiene la Ratatouille. Nessuna particolare cura se non il rimescolare ogni tanto, potendo fare anche altre cose. Può essere utile per vari giorni e per vari usi; il giorno dopo è sempre più buona del giorno prima...Insieme a diverse carni bianche, maiale, coniglio, pollo per uno stufato profumato per la stagione estiva, può essere anche il condimento altrettanto estivo di una pasta corta oppure ingrediente primario di zuppe con farro, orzo e legumi. Tutti insieme appassionatamente. Zuppe, erroneamente considerate pietanze da climi freddi quando invece, tiepide, costituiscono da sempre un ideale piatto unico per l'estate. Esempio fondamentale: le zuppe di pesce, peculiarità ideale delle coste italiane. Dal “Brodetto” romagnolo al Cacciucco toscano è tutto un susseguirsi di intingoli con o senza pomodoro, più o meno caratterizzati da pesci di scoglio, molluschi e frutti di mare, con alcuni protagonisti particolari come lo scorfano e l'anguilla. La lunga costa marchigiana fino all'Abruzzo è punteggiata di interpretazioni varie di questa pietanza succulenta, ricca di diversi valori nutrizionali: brodetto alla fanese, zuppa di pesce alla recanatese, alla sambenedettese e brodetto alla vastese. Si tratta in origine di un piatto povero dove confluivano gli avanzi del pescato, ortaggi, pane raffermo, aglio, cipolla ed a volte peperoncino ed erbe; l'olio per chi se lo poteva permettere. Anche in questo caso tutti assieme appassionatamente per una cottura lenta a sobbollire, senza particolare tempo speso per la preparazione e ideale per parecchie bocche da sfamare, con una durata di almeno due giorni per il consumo. Oggi i non troppi ristoranti che lo propongono ne hanno fatto una moda impreziosita da crostacei e pesci nobili. Scendendo più a sud fino in Sicilia troviamo, fra le tante prelibatezze offerte da questa isola meravigliosa dove antiche civiltà hanno lasciato segni indelebili, due piatti che possono caratterizzare rispettivamente la parte orientale e quella occidentale dell'isola. Nel circondario etneo e zone attigue uno dei primi più tradizionali è senz'altro la pasta “alla Norma”, in omaggio al grande compositore catanese Vincenzo Bellini; le melanzane e i pomodori baciati dallo stupendo sole siculo ne sono i protagonisti. Spostandoci a ovest incontriamo sempre più il retaggio lasciato dagli Arabi e le influenze magrebine: nel trapanese si svolge annualmente il Festival Internazionale del Cous-cous. Altro alimento base per usi svariati, si può abbinare a carni, eccetto il maiale, verdure e ortaggi sia insieme che separatamente; è ormai in uso, oltre che in nordafrica ed in Sicilia, in buona parte della Francia con provenienza dalle ex colonie. Famosissimo (e gustosissimo) è il couscous di pesce e già che siamo in questi luoghi splendidi, perché non gustare quella che è forse la specialità più famosa dell'isola? La cassata sici-

liana è un tripudio per il palato, riscalda i cuori e stimola il cervello: facile e rapida, ma ci vuole talento e amore.

Le ricette, eterno dilemma. In cucina, al contrario che in pasticceria, grammature ed ingredienti fissi non hanno molto senso, soprattutto per gli Chef (meno per i cuochi) ma anche per le massaie della tradizione più genuina. Esempio classico i tortellini in Emilia: in un condominio di 10 famiglie possiamo trovare 6/7 interpretazioni del ripieno in qualche modo differenti; lombo di maiale cotto o crudo, presenza o meno di pepe e noce moscata, uso più o meno abbondante di prosciutto e parmigiano. Ogni nucleo familiare deve fare i conti con i gusti personali e col portafoglio, ma soprattutto la fantasia e l'inventiva personale portano più a creare un piatto mai perfettamente uguale ogni volta che ad assemblare monotonamente sempre gli stessi ingredienti e le stesse porzioni. Artusi è stato un grande ricercatore storico-sociologico in un periodo di affermazione dell'identità nazionale italiana ed ha quindi dovuto codificare ciò che prima non esisteva. Poi interpretazioni ed estensioni hanno avuto il loro corso.



Di seguito trovate indicazioni dettagliate per alcuni dei piatti sopra citati.

# RICETTE MEDITERRANEE

Sperimentate all'origine e interpretate (Tutte sono strutturate per 10/12 persone)

## PASTA ALLA NORMA

(Sicilia Orientale)

### INGREDIENTI

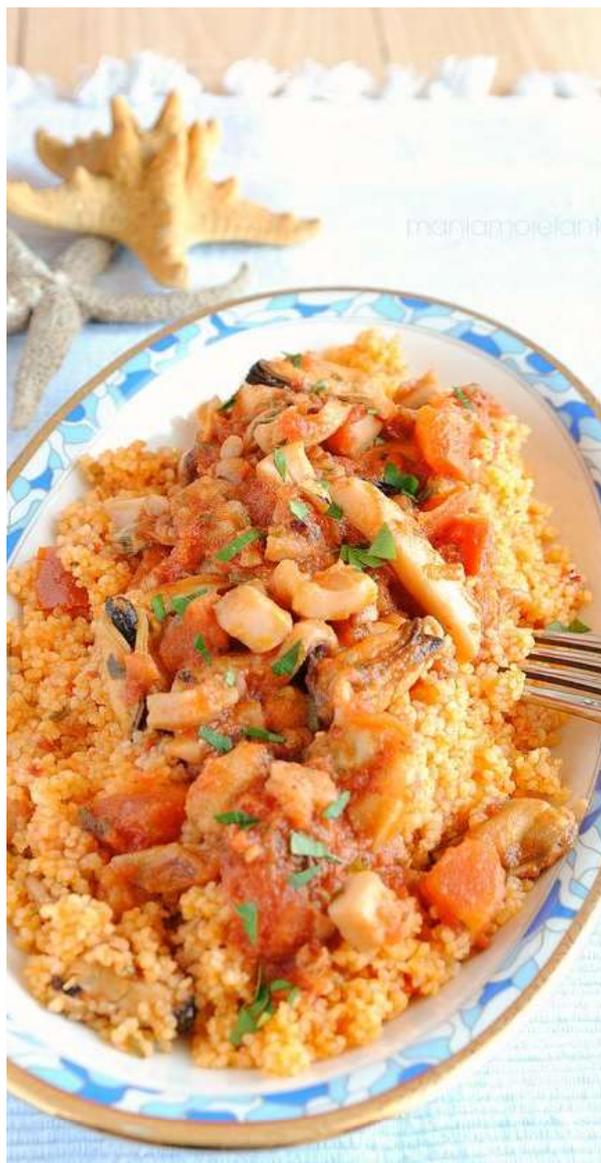
4 melanzane lunghe di media grandezza  
1 kg di polpa di pomodoro preferibilmente a cubetti  
4 spicchi d'aglio, 5 peperoncini, 1 mazzetto grande di basilico  
250 gr. di ricotta salata  
olio extravergine  
1 kg. di spaghetti molto grossi oppure di zite

### PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane per il lungo a fette spesse 3 – 4 mm, senza pelarle e senza metterle in acqua. Soffriggerle brevemente in abbondante olio extravergine con l'aglio e i peperoncini.

Far sobbollire il pomodoro per 5 – 10 minuti, salarlo poco ed aggiungere a fine cottura il basilico tritato.

Cuocere la pasta molto al dente, scolarla e versarvi prima la salsa di pomodoro con un filo d'olio, poi mescolarci la ricotta salata. Le melanzane fritte vanno disposte sugli spaghetti già conditi nei piatti insieme a parte del loro olio di cottura.



## COUS COUS DI PESCE ALLA TRAPANESE

(Sicilia Occidentale)

### INGREDIENTI

Uno scorfano di media pezzatura (oppure gallinella o triglie per ca. 1 kg e ½)  
3 tranci di pesce spada  
una dozzina di polipetti o un polipo da 1 kg  
una dozzina di scampi di media pezzatura  
una dozzina di cicale  
½ kg di cozze e ½ kg di fasolari o altri frutti di mare (cannolicchi, datteri, ecc.)  
1 peperone rosso e uno giallo  
1 cuore di sedano  
3 carote,  
3 cipolle di Tropea  
1 kg di salsa di pomodoro  
1 mazzo di prezzemolo, 5 spicchi d'aglio, 6/7 peperoncini  
1 bottiglia di vino bianco secco  
1 litro di brodo di pesce  
olio d'oliva extravergine  
1 kg di Cous Cous già preparato (scatole importate dalla Francia)

### PREPARAZIONE

Soffriggere l'aglio ed il peperoncino nell'olio, aggiungere la salsa di pomodoro e portarla lentamente a bollore. Inserire quindi le verdure fatte a pezzetti, lo scorfano intero e dopo 10 minuti i tranci di pescespada tagliati in 4 ed i polipetti. Dopo un altro quarto d'ora inserire crostacei e frutti di mare, nonché il prezzemolo tritato.

Ancora 10 – 15 minuti per terminare la cottura, sempre a fuoco molto lento. Il vino ed il brodo vanno aggiunti periodicamente, più volte, per ottimizzare sapore e densità della salsa.

Il Cous Cous va cotto a vapore usando l'apposito strumento oppure un colapasta di metallo; quindi va disposto nei piatti dopo averlo rimescolato con olio extravergine. Infine il pesce ben caldo va posto sopra al Cous Cous.

## PAËLLA VALENCIANA

(Spagna: Andalusia e Costa Mediterranea)

### INGREDIENTI

1 kg. di cozze  
1 kg. di seppioline tagliate a grandi listarelle  
1 kg. di gamberi non sgusciati  
1 pollo tagliato a piccoli pezzi  
1 coniglio tagliato a piccoli pezzi  
gr. 500 di salame piccante (chorizo) tagliato a fettine spesse 2/3 mm.  
1 vasetto medio di peperoni rossi e gialli a filetti (ca. 400 gr.)  
2 barattoli di piselli medi  
1 barattolo di fagiolini  
1 kg. di riso paraboiled  
2/3 bustine di zafferano  
lt. 1 e ½ ca. di brodo vegetale e lt. 1 ca. di brodo di pesce  
olio extravergine di oliva q. b.

### PREPARAZIONE

In una grande teglia rettangolare di alluminio o di acciaio tostare il riso con l'olio. Aggiungere quindi dapprima il brodo vegetale comportandosi come per un risotto, inserendo gli altri ingredienti secondo i rispettivi tempi di cottura (totale 15/20 minuti). Da subito il pollo, il coniglio e le seppioline; 5/6 minuti prima della cottura ottimale del riso le cozze ed i gamberi; quasi al termine tutti gli altri ingredienti (per ultimi: piselli, fagiolini e zafferano). Bagnare costantemente con il rimanente brodo, rimescolando continuamente ma delicatamente. Servire appena ultimata la cottura.

### RICETTA SEMPLIFICATA

1 pollo arrosto, ½ coniglio, 300 gr. salsiccia piccante, 1/2 Kg. vongole + ½ kg. cozze (surgelate), 300 gr. seppioline (surg.), 2 vasetti peperoni a filetti, 2 barattoli piselli, 1 kg. riso parboiled, 3-4 bustine zafferano, 2 bicchieri vino bianco, 6-7 spicchi d'aglio, 1 mazzo prezzemolo, 2 cipolle

Abbinamento a vini rosati strutturati (Cerasuolo, Salento)



## CASSATA SICILIANA

(Sicilia Occidentale)

### INGREDIENTI

ricotta vaccina gr. 600  
zucchero a velo gr. 350  
cioccolato fondente (a pezzetti) gr. 120  
canditi misti (a cubetti) gr. 120  
savoardi 1 pacco  
liquore per dolci q. b. (Marsala)

### PREPARAZIONE

Impastare la ricotta con lo zucchero, il cioccolato e i canditi; quindi versare il tutto in uno stampo precedentemente foderato con savoardi (o pan di Spagna) imbevuti in vino per dolci (Marsala)

Intervista del Cavalier De Gustibus



# Indelebile ricordo di un museo vivente

Sono trascorsi una ventina d'anni, ma il ricordo indelebile di quei giorni mi ritorna nel cuore come lo vivessi tutt'ora, presente a questo evento che vede arrivare, nella storica casa della Famiglia Bettanini di Prabione di Tignale, la Guardia di Finanza per togliere i sigilli al vecchio alambicco e consentire l'inizio attività della distillazione.

Un vero e proprio rito, quasi unico in Italia, che ogni anno alle dieci esatte del mattino dà il via alla distillazione e alla rettificazione per una durata di dieci giorni, giorno e notte.

Per immergersi ancor più in questa affascinante realtà è bene darvi alcuni cenni storici relativi alla Antica Distilleria Bettanini.

L'Antica Distilleria Bettanini fu fondata nella seconda metà dell'800 dopo aver acquistato dal Comune di Tremosine l'attuale alambicco, venduto all'asta dopo il sequestro dello stesso

a dei contrabbandieri.

L'acquirente fu il bisnonno Marco che installò l'alambicco ove ora si trova e da dove non fu più spostato.

Seguirono il nonno Filippo, il papà Alessandro ed il fratello Filippo che morì nel 1961.

Dopo tale data la distilleria rimase chiusa fino al 1981, anno nella quale fu riattivata, dalla Signorina Adriana, donna estremamente cortese e gentile ma caparbia e volitiva nel preservare i ricordi di famiglia.

L'alambicco è un tipico alambicco a fuoco diretto di cui esistono pochissimi esemplari rimasti in Italia.

Nella fattispecie il modello dell'Antica Distilleria Bettanini è unico.

Premesso che nel 1800 il territorio di Tremosine era compreso nell'Impero Austro-Ungarico, l'Antica Distilleria Bettanini si avvale sin da allora (tra le tre o quattro rimaste in Italia) non del misuratore della produzione ma della tassa giornaliera.

La procedura è la seguente: La signorina Adriana comunica all'UTIF i giorni durante i quali è sua intenzione distillare. In base alla capacità produttiva dell'alambicco e dei giorni prestabiliti l'UTIF calcola la tassa che debba essere pagata.

Il mattino del primo giorno prestabilito la Guardia di Finanza manda i propri incaricati a togliere i sigilli dall'alambicco e la distillazione può avvenire.





## La lavorazione

La Signorina Adriana ritiene che un'ottima grappa debba essere il frutto di 5 tipi di vinacce provenienti da vitigni diversi. Si avvale del conferimento di alcune aziende agricole del Lago di Garda che le forniscono vinacce di uva Gropello, Sangiovese, Marzemino, Merlot e Cabernet.

Le vinacce vengono insilate in fusti di plastica chiusi ermeticamente per ridurre al minimo la presenza di ossigeno che le danneggerebbe.

La grappa non viene congelata, come avviene nella totalità delle distillerie, per togliere gli oli di coda che tanto rendono indigesta la grappa stessa.

Quindi, durante la rettifica, bisogna controllare minuziosamente ed in modo scrupoloso il momento del taglio delle "code" non avendo la possibilità di poter poi correggere il prodotto con il freddo.

Lo stesso metodo viene applicato nel taglio delle "teste" affinché la grappa non perda i profumi caratteristici della vinaccia ma nel contempo non risulti pungente. Anche in questo caso il limite operativo è molto ristretto e solo l'abilità e la competenza della signorina Adriana autonominatasi capo supremo, a cui tutti in distilleria debbono obbedire e seguire gli ordini, permette di ottenere un prodotto di puro "cuore".

Purtroppo un male incurabile ci ha tolto da alcuni anni il "nostro capo supremo", ma l'attività della distilleria prosegue ("Deve proseguire" furono le sue ultime volontà) sotto l'egida del nipote Alessandro, per anni appassionato e scrupoloso assistente della zia ("buon sangue non mente"), per non disperdere questo stupendo ed unico museo vivente che è aperto al pubblico, come agriturismo, dalla settimana antecedente la Santa Pasqua sino al giorno nel quale arriva la Guardia di Finanza per apporre i sigilli all'alambicco e finisce la distillazione.

A partire dal 2010 su iniziativa di Alessandro la produzione della distilleria, pur rimanendo scrupolosamente nel solco della tradizione, si è diversificata.

Vengono distillati, individualmente, anche i vitigni "Traminer aromatico" e "Moscato Giallo" provenienti dal Trentino, che, aggiunti in fase di diluizione alla grappa "Rugiada delle Alpi Classica" (grappa della tradizione con 5 vitigni), consentono di ottenere una grappa denominata "Rugiada delle Alpi 7 Uve", che aggiunge le note fruttate dei vitigni aromatici.

Un terzo prodotto è la grappa "Rugiada delle Alpi Riserva" ottenuta dall'affinamento grappa "Classica" per 3 anni in botte di rovere, che amalgama e ammorbidisce le note fruttate e floreali aggiungendo note di vaniglia e frutta secca.

È grazie all'aiuto di nipoti e conoscenti appassionati, che la distillazione e la rettifica procede giorno e notte per 10 giorni. Un aiuto indispensabile che permette a questo museo vivente di non morire.

Quest'anno i sigilli sono stati tolti alle ore 10 del 29 ottobre e la distilleria ha funzionato per 10 giorni (5 giorni di distillazione e 5 giorni di rettifica).

La Guardia di finanza è tornata alle ore 10 del giorno 7 novembre per apporre i nuovi sigilli che rimarranno fino al prossimo autunno.

Nel mese di gennaio l'UTIF effettuerà i prelievi della grappa distillata per le analisi di legge.

L'imbottigliamento viene fatto, previa domanda sempre all'UTIF, nel periodo pasquale del secondo anno dalla distillazione, nel mentre la grappa si affina in tini di acciaio...

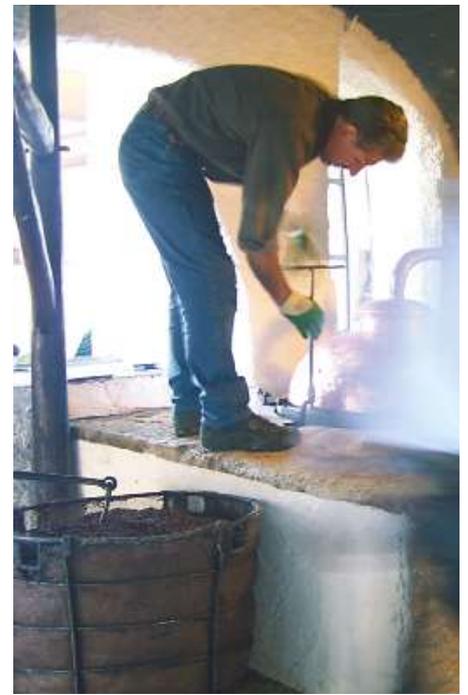
Le bottiglie hanno una capacità di mezzo litro e sull'etichetta viene riportato, a mano, con inchiostro dorato, l'anno di distillazione ed il numero della bottiglia, nonché personalizzata con il nome di battesimo della persona a cui è destinata.

Da questo si può comprendere come ogni bottiglia sia un esemplare unico ed esclusivo.

La produzione annua è di circa 1200 bottiglie.

Altro vanto storico dell'Antica Distilleria Bettanini è il fatto che fu proprio la vena poetica e la fantasia di Gabriele D'Annunzio a coniare per la grappa il nome "Rugiada delle Alpi". Il "Vate" era immancabile ospite, nel periodo della distillazione, della famiglia Bettanini.





# GUIDA ALLA TERMINOLOGIA CULINARIA

La cucina ha una sua terminologia ed i vocaboli a volte usati nelle varie ricette non sempre sono di facile comprensione e possono creare dubbi, specialmente tra i neofiti che si accostano con entusiasmo, ma senza una preparazione di base, all'arte culinaria. Riteniamo quindi utile porre alla loro attenzione il significato di alcuni termini comunemente usati dai cuochi.

- Acidulare** – Aggiungere succo di limone all'acqua nell'ultimo lavaggio della verdura per evitare che diventi scura (es. carciofi)
- Aggiustare** – Regolare il condimento (con sale o pepe) a fine cottura, dopo l'assaggio.
- Agrodolce** – Cottura con zucchero ed aceto.
- Allungare** – Aggiungere un liquido (acqua o brodo) a una vivanda durante la cottura.
- Amalgamare** – Mescolare vari ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo.
- Ammollare** – Tenere a bagno in acqua prodotti secchi (es. legumi, funghi secchi, ecc).
- Annegare** – Coprire completamente, durante la cottura, la vivanda con liquido.
- Appassire** – Fare ammorbidire le verdure a fuoco basso in olio e burro senza che prendano colore (es. le cipolle).
- Aromatizzare** – Insaporire una vivanda con erbe aromatiche o spezie.
- Arrostire** – Cuocere le vivande a fuoco vivo senza acqua o brodo.
- Bardare** – Avvolgere la vivanda con fette sottili di pancetta.
- Battere la carne** – Rendere la carne più tenera con un batticarne.
- Battere l'uovo** – Montare le uova a neve.
- Battuto** – Condimento a base di lardo o pancetta tritati con cipolla, sedano e carote.
- Brasare** – Cuocere carne o verdure nel loro condimento in un recipiente chiuso, a fuoco moderato.
- Caramellare** – Avvolgere o solo ricoprire un dolce con caramello.
- Cartoccio** – Sistema di cottura al forno in fogli di alluminio che avvolgano la vivanda (carne, pesce od altro) con il condimento.
- Coprire** – Coprire la vivanda con un preparato denso.
- Crogiolare** – Tipo di cottura a fuoco molto basso.
- Crostoni** – Grandi fette di pane fritte o tostate che servono come base nel piatto.
- Cuocere a freddo** – Mettere sul fuoco tutti gli ingredienti senza nessuna precedente cottura.
- Dare corpo** – Aumentare la consistenza e il sapore di salse o sughi con l'aggiunta con essenze di carne o altre sostanze.
- Deglassare** – Diluire con un liquido (brodo, vino, acqua o altro) il fondo di cottura.
- Dorare la pasta** – Si ottiene spennellandola con il tuorlo d'uovo.
- Estratto** – Equivalente ai dadi sia di carne che vegetali
- Farcia** – Ripieno composto da vari elementi.
- Farcire** – Introdurre il ripieno o farcia in un pollo, anatra, pesce, verdure o altro.
- Fiammeggiare** – Significa, in un caso, passare velocemente alla fiamma pollame o cacciagione per eliminare le pelurie, nell'altro versare un distillato su un alimento e poi incendiarlo.
- Foderare** – Rivestire di pasta il fondo e le pareti di uno stampo.
- Fondo di cottura** – Si ottiene con la cottura di carne e condimenti, si può conservare ed utilizzare per altre preparazioni.
- Fontana** – Disporre la farina sul piano di lavoro, fare un incavo nel mezzo per mettervi tutti gli ingredienti necessari all'impasto.
- Frollare** – Far ammorbidire carne, pollame o selvaggina conservandoli in un luogo fresco e asciutto o frigorifero per un tempo più o meno lungo.

**Glassare** – Stendere su un dolce uno sciroppo di zucchero che formi una superficie lucida, sulla carne un sugo brillante.

**Gratinare** – Dorare al forno con grill una preparazione a fine cottura.

**Guarnire** – Decorare una vivanda con un insieme di elementi vari che la arricchiscano ed insaporiscano.

**Imbiondire** – Rosolare in olio o burro e fare colorare i vari ingredienti. Nel caso del burro deve diventare biondo senza friggere.

**Imburrare** – Spalmare di burro uno stampo.

**Impanare** – Passare un alimento nell'uovo sbattuto e quindi nel pane grattugiato. Il processo può essere ripetuto per una doppia impanatura.

**Impazzire** – Dicesi di una salsa o crema a base di tuorli d'uovo che perde la compattezza e si raggruma durante la preparazione.

**Incidere** – Praticare piccoli tagli sulle vivande per facilitare e rendere più rapida la cottura. Possono servire, nel caso della carne, ad evitare che nervi o tendini deformino la stessa durante la cottura stessa.

**Incorporare** – Unire e mescolare un nuovo ingrediente ad un composto.

**Julienne** – Verdure tagliate a filetti sottili.

**Legare** – Ispessire una salsa con l'aggiunta di farina o tuorli d'uovo.

**Letto** – Base nel piatto costituito da purè, lattuga o altro sulla quale viene posta una vivanda.

**Macerare** – Tenere le carni, solitamente selvaggina, immerse nel vino con l'aggiunta di aromi in un recipiente coperto per un periodo abbastanza lungo.

**Mantecare** – Mescolare insistentemente una vivanda o una salsa per renderle più vellutate ed omogenee, aggiungendo burro o panna.

**Marinare** – Tenere immerse in una preparazione molto aromatizzata con erbe. Spezie, vino o aceto, sia carni che pesci o selvaggina per insaporirli e renderli più teneri.

**Mazzetto profumato** – È composto da prezzemolo, salvia, rosmarino, timo, lauro tutti legati assieme.

**Mondare** – Pulire verdura o frutta dalle parti non commestibili.

**Ridurre** – Concentrare e restringere, a fine cottura, una salsa o un sugo con il recipiente scoperto.

**Rosolare** – Far prendere alla carne un colore dorato friggendola a fuoco vivo in poco olio o burro.

**Salmi** – Cuocere la selvaggina nella sua marinatura.

**Saltare** – Mettere in olio o burro scaldati verdure o carni per terminare la cottura insaporendoli.

**Sbollentare** – Immergere in acqua bollente verdure per brevissimo tempo per renderle morbide e tenere.

**Schiumare** – Togliere con un mescolo forato la schiuma e le impurità che si formano alla superficie quando si lessano carni o altro.

**Scottare** – Rosolare rapidamente in un grasso bollente o su una griglia arroventata per ottenere una crosta.

**Sfilettare** – Togliere a un pesce la pelle, le lisce e la testa, quindi dividerlo in filetti.

**Sgrassare** – Togliere al brodo o a una salsa il grasso affiorato.

**Sobollire** – Cuocere a fuoco molto basso con bollore appena accennato.

**Soffritto** – Trito composto da verdure e erbe aromatiche rosolate lentamente in olio o burro.

**Spurgare** – Eliminare il sangue tenendo gli ingredienti immersi in acqua fredda.

**Steccare** – Introdurre nella carne pezzetti di aglio, acciuga, rosmarino o altro.

**Stemperare** – Diluire una sostanza compatta, farina o zucchero, con liquido freddo (acqua o latte) continuando a mescolare per evitare il formarsi di grumi.

**Stufare** – Cuocere a fuoco lento carni con il loro fondo di cottura.

**Ungere** – Cospargere con olio o burro i bordi e il fondo di uno stampo.

**Velare** – Ricoprire una vivanda con uno strato di salsa.

# La grappa in cucina



In molte ricette troviamo come ingrediente i distillati variamente dosati, da alcuni cucchiari ad un bicchierino. Riteniamo cosa utile ed interessante proporre alcune con la grappa, nostro distillato principe, riservando loro una pagina sulla nostra Rivista.

## Filetti di trota salmonata con panna e grappa

### Ingredienti (per 4 persone)

- 4 filetti di trota
- 3 cucchiari di farina 00
- 1 bicchierino di grappa giovane
- 2 foglia medie di alloro
- 1 scalogno
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 40 gr. di burro
- 2 cucchiaini di bottarga di tonno in polvere
- 4 cucchiaini di uova di lompo nero della Groenlandia
- 4 piccoli gambi di erba cipollina
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione

Acquistare dei filetti di trota salmonata, lavarli, asciugarli con un canovaccio ed infarinarli leggermente.

In un tegame fare scaldare l'olio, il burro con lo scalogno tagliato finemente e l'alloro, unire i filetti di trota e dorarli da entrambe le parti; irrorarli con la grappa, salare e pepare.

Scolare i filetti e tenerli in caldo.

Nello stesso tegame, dopo aver tolto le foglie di alloro, versare la panna e farla cuocere a fuoco medio per due minuti.

Unirvi di nuovo i filetti di trota e continuare la cottura per altri due minuti circa.

Una volta cotto cospargere il tutto con bottarga di tonno e mescolare con delicatezza. Impiattare e decorare con uova di lompo nero della Groenlandia ed erba cipollina.



## BIRRA DEL BORGO



LAZIO

Viterbo, 27 giugno 2023

Il famoso detto “ostriche e champagne,” per inneggiare ad un particolare momento di euforia, potrebbe ormai andare in pensione soppiantato dal nuovo “ostriche e birra”.

Sabato 24 giugno presso il ristorante Nando al Pallone, il Club Enogastronomico Viterbese ha presentato l'azienda “Birra del Borgo”, una ditta di Borgorose, nel Reatino, che ha conquistato una propria dimensione nel vasto campo del mondo birraio, in competizione con birre di tutto rispetto di livello internazionale.

Il Mastro birraio, dott. Andrea Lecchini, ci ha fatto conoscere questa realtà, abbastanza nuova per una associazione enologica, con una disamina della birra dai suoi componenti, aggregazioni e tecniche di produzione.

Tra queste in particolare abbiamo appreso la nascita di “Perle ai Porci” la nuova birra ispirata alla tradizione nordica in cui, durante la bollitura, si aggiungono ostriche fresche (Fin de Claire bretoni) e telline del litorale romano. Al naso presenta note tostate, leggermente sapide, minerali. In bocca risulta morbida con un piacevole finale salmastro dato dai molluschi.

Un'esperienza innovativa insieme ad altre tipologie di birra con un abbinamento gastronomico studiato dal Mastro birraio Lecchini per la delizia del nostro palato e della nostra conoscenza.



IL PRESIDENTE  
Aldo Quadrani





# SEI MESI DI LAVORO



In questo primo semestre 2023, se dobbiamo tirare le somme delle attività svolte, vediamo che ci siamo profusi per adempiere e far conoscere, oltre e diffondere la coltura del buon cibo e della solidarietà, con fervore e impegno.

Sei mesi ben spesi, analizzando ciò che abbiamo proposto stiamo marciando bene.

Iniziamo le attività già a gennaio quando, collaboriamo per organizzare la terza edizione della gara di spiedo, svolta domenica 15, presso la Parrocchia di Sant'Antonio Abate in Castelvotati (BS). Sagra in onore del patrono che dura una settimana, dove da padrone fra i cibi proposti sono i "canünsèi de Sant'Antone".

I canünsèi sono i tradizionali casoncelli di Castelvotati che si differenziano dai tipici casoncelli bresciani e bergamaschi sia per la chiusura sia per il ripieno. Hanno ottenuto il riconoscimento PAT, prodotti agroalimentari tradizionali italiani e a essi sono stati attribuiti anche la Denominazione Comunale (De.Co), al fine di certificare la provenienza, di questo prodotto al comparto enogastronomico del territorio covatese.

La gara di spiedo ha visto sfidarsi ben otto squadre, le quali hanno preparato 230 porzioni, polenta proposta da noi e giudizio finale stilato dalla giuria composta di tre nostri membri e due della Confraternita dello Spiedo Tradi-



zionale Bresciano.

Febbraio dimostrazione e degustazione spiedo con polenta presso un centro commerciale.

Marzo, consigliato e aiutato gli organizzatori della prima gara "Spiedo Malmostoso" 1° trofeo città di Brescia, svoltosi il 19 marzo presso il Brixia forum in occasione della manifestazione Brescia in fermento, viaggio culturale nella birra artigianale. Anche in quest'occasione la giuria, che ha dovuto designare fra le 19 squadre che hanno partecipato, era composta di nostri confratelli e da elementi della confraternita Spiedo Tradizionale Bresciano.

Al 30 marzo si è svolta presso la sede dell'associazione l'assemblea sociale, dove all'ordine del giorno, fra le varie proposte bisognava votare per il direttivo decaduto come da statuto. Le votazioni hanno riconfermato presidente della confraternita la signora Monteverdi Gabriella, come per il vice e il segretario; variante il cambio e aggiunta di nuovi consiglieri.

Aprile inizia con la prima uscita al convivio della Confraternita del Gorgonzola di Cameri. Proposta di gemellaggio con la Confraternita dello Spiedo Tradizionale

Bresciano. A seguire Domenica 30 aprile si è svolto il tradizionale "pranzo" riservato ai soci collaboratori e sostenitori e amici dell'associazione. Negli anni passati il convivio si svolgeva a Padernello presso la "Cascina Aperta", quest'anno per motivi tecnici, (indisponibilità di alcuni collaboratori) non potendo svolgerla nella tradizionale location, abbiamo preferito l'asporto in sede, in San Paolo. Lo spiedo re del pranzo, da anche occasione a una sfida intitolata: "Original Spèt", la quale ha messo in lizza i vincitori delle gare organizzate, in collaborazione o sostenute dall'associazione. I partecipanti alla sfida, sono stati giudicati da una giuria competente, l'emerita "Confraternita dello spiedo tradizionale bresciano", (da poco, dopo anni di collaborazione gemellata con noi), che ne ha decretato il vincitore. I partecipanti vincitori delle gare svolte nel 2022, con macchinette di uguale portata si sono dati battaglia per proporre il meglio dello spiedo tradizionale. A mezzogiorno la distribuzione e l'esame dei giudici che seguendo un decalogo e una serie di parametri ha assegnato i voti alle quattro squadre. Tecnicamente per bri-

ciò di punti nella classifica, oltre al gradino più alto del podio, a tutti gli altri ad honorem è stato conferito l'argento. Tutto è bene quel che finisce bene, mentre noi stiamo già lavorando per la selezione degli sfidanti del 2024.

Maggio inizia con la seguente gara. Domenica 7 maggio, per il secondo anno consecutivo si è svolta la sfida di spiedo organizzata da "San Gervasio Revolution not&notti"- associazione locale no profit, in collaborazione con la "Confraternita Amici del Porcello" di San Paolo presso l'Antica Piazzola. Da cui il ricavato della manifestazione è stato devoluto con contributo surplus degli organizzatori in beneficenza all'associazione cittadina Tincoaggio che opera a sostegno della Terapia Intensiva Neonatale degli Spedali Civili di Brescia. Dieci squadre alla partenza che già dall'alba hanno acceso i fuochi e affilato gli schidioni, in singolar tenzone, per poi a mezzogiorno togliere lo spiedo per essere giudicato dai membri dell'emerita "Confraternita Amici del Porcello", affiancati da due giudici popolari esperti in materia. Ha seguito le porzioni di spiedo (ca. 250) è stato distribuito previa prenotazione in asporto. Bella iniziativa ben riuscita per sostenere chi ha bisogno. Speriamo di ritrovarsi il prossimo anno, grazie a tutti i collaboratori, gareggianti, giudici e sostenitori che hanno acquistato lo spiedo di questa nobile iniziativa. Il 21 invece ci vede partecipare presso Paderello, per cucinare a una festa organizzata dagli amici del raglio e dalla Croce Bianca a sostegno di quest'ultima, per una raccolta fondi, lo spiedo con polenta, piatto per antonomasia ed entità tipica bresciana. Piatto sempre gradito da tutti i commensali (Ca. 150), un plauso va a tutti per l'organizzazione e collaborazione, per il proposito e il fine della festa.

Ultime fatiche in questo semestre ci hanno visto collaborare sabato 10 giugno, nel giudicare con la Confraternita dello Spiedo Tradizionale presso l'oratorio del quartiere Casazza Brescia, la seconda gara di spiedo, mentre il giorno 18 giugno, quattro confratelli degli amici del porcello, hanno assistito come giudici alla gara di Quinzano d'Oglio, organizzata dall'oratorio (cui abbiamo dato una mano), nel chermes che dura una settimana dal titolo

"Festorio".

La cultura oltre sul campo l'abbiamo anche espressa proprio con la parola, così che per il secondo anno consecutivo abbiamo inviato e stato scelto un racconto, uscito dalla penna del nostro segretario Luciano Piovani, inserito in un'antologia dal titolo "Racconti a tavola", curato da Stefano Andrini e presentato in uscita alla fiera del libro di Torino, dello scorso maggio.

Solidarietà altro elemento che contraddistingue le confraternite, è stata adempiuta con una donazione del surplus dell'anno sociale 2022, all'Associazione L'ORIZZONTE DI LORENZO ONLUS a sostegno dell'Unità Operativa di Cardiologia 2 Pediatrica e delle Cardiopatie Congenite, presso ASST Papa Giovanni XXIII a Bergamo. Ai primi di giugno in anticipo sulla chiusura dell'anno sociale 2023, abbiamo donato mediante il Giornale di Brescia e Fondazione della comunità bresciana per il progetto "Romagna Nostra, raccolta fondi per i paesi alluvionati".

In cantiere per il prossimo semestre abbiamo già messo in opera il: "1° intercapitolo delle Confraternite Amici del Porcello e Spiedo Tradizionale Bresciano", che si svolgerà il 17 settembre a Paderello di Borgo San Giacomo, e a seguire la terza domenica di ottobre il 15, la XV<sup>a</sup> edizione della gara di spiedo della Bassa bresciana sempre nel borgo sopra menzionato.



PARROCCHIA DI SANT'ANTONIO ABATE  
&  
CONFRATERNITA AMICI DEL PORCELLO  
*Castelvatelli*

**DOMENICA 15 GENNAIO 2023**

# IV° Gara di Spiedo



Iscrizioni entro  
l'8 gennaio  
Per info  
partecipanti:  
Luciano  
333 6117451  
piovani65@gmail.com





## STOCCAFISSO DE' SAN CERIAGO



Si è conclusa con grande successo venerdì 13 maggio l'iniziativa avviata il 2 maggio dall'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana.

Un evento a tema per omaggiare un'antica tradizione culinaria che ha reso caratteristica la cucina anconetana che è stata degustata in 31 ristoranti dell'anconetano.

La manifestazione accattivante ha consentito di lanciare la stagione turistica, in un periodo difficile quale quello pandemico e post pandemico dichiara il presidente dell'Accademia Pericle Truja; occorre fare di tutto per attirare i turisti stranieri, non solo con le bellezze paesaggistiche e con i beni archeologici e storico artistici, ma anche con la buona cucina. I ristoranti che hanno aderito all'iniziativa sono: Da Giacchetti, Elis Marchetti Conero Golf, Emilia Mare, Il Fortino Napoleonico, il Giardino, Il Laghetto da Marcello, L'Accademia, L'Arnia del

Cuciniere, La Botte, La Cantinetta del Conero, La Degosteria, La Moretta, La Tavola del Carmine, La Vecchia Osteria, Le Tredici Cannelle, la Locanda del Porto, Manifattura di Mare, Maffy Camera Café, Miscia Vino e Cucina, Osteria Bottega di Pinocchio, Osteria del Baffo, Osteria del Pozzo, Pesci Fuor D'Acqua, Ristorante Gino, Trattoria Carotti, Trattoria Da Nordio al Mare, Trattoria del Piano, Trattoria Irma, Trattoria La Cantineta, Trattoria Mafalda, Wine not?. Al prezzo concordato di 27 euro i cittadini hanno degustato un'entrée a base di stoccafisso, una porzione di stoccafisso con le patate, un calice di vino e acqua. Lo Stoccafisso de San Ceriagio è una vera e propria novità che è arrivata alla sua seconda edizione afferma il segretario dell'Accademia, Elio Brutti – e visto il successo ottenuto l'anno scorso abbiamo deciso di replicare, ma prolungando un po' il periodo. Infatti, se l'anno scorso ha avuto la durata di una sola settimana, adesso si è arrivati addirittura a 10 giorni. E non è detto che il prossimo anno non si dedichi tutto il mese di maggio a questa iniziativa ha aggiunto Gilberto Gasparoni tesoriere dell'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana, che ha evidenziato come tutti i prodotti, ad eccezione del merluzzo sono a km zero, valorizzando quindi le produzioni locali, dai sapori, ai pomodori, alle patate all'olio di oliva vergine ed ai "grandi" vini, a partire dal verdicchio che sono delle vere eccellenze anconitane e marchigiane. Quindi un grande evento che ha coinvolto molte migliaia di cittadini provenienti da tutta la provincia ed oltre per degustare lo stoccafisso all'Anconitana e per diventare a loro volta promotori di questo eccellente piatto.





## ELEZIONI DEL CONSIGLIO REGGITORE



VERCELLI, 10/07/2023

Il 2023 è un anno speciale per la Confraternita del Vino e della Panissa di Vercelli: dal 1973 sono 50 anni che la Confraternita promuove la tradizione locale e la cultura del buon cibo e del buon vino.

E dopo il terzo anno del Consiglio Reggitore, si sono svolte lunedì 10 luglio 2023 le operazioni di Elezioni del nuovo Consiglio: aria di novità e nuove leve sono state coinvolte. Il Prof. Giovanni Rosso, Gran Maestro della nostra Confraternita insieme al Cerimoniere Domenico Costanzo hanno passato il testimone a Daniele Imerone, nuovo Gran Maestro e a Davide Sacco, Cerimoniere: 2 confratelli storici, Periti Agrari attivi nel settore della risicoltura, e sempre presenti a portare avanti il messaggio socio-culturale e enogastronomico della nostra organizzazione; altra novità nel Consiglio è stata la nomina di una "quota rosa" come Segretario/Tesoriere, la nostra Consorella Carla Gabutti che ha preso il posto di Daniele Imerone (attuale Gran Maestro). Rimane nominato "Gran Maestro ad honorem" il prof. Giovanni Rosso, simbolo storico e facente parte della Costituzione dell'Associazione nel lontano 1973.

Tanti nuovi progetti e voglia di portare avanti le iniziative già in essere, sempre sotto l'occhio attento ed esperto dello "zoccolo duro" della Confraternita, i Confratelli storici "coi capelli Bianchi"!

Il nuovo gruppo è pronto a mettersi al lavoro già da subito, visto gli innumerevoli impegni che incombono, anche per l'organizzazione del 50° anno dalla fondazione della Confraternita.

Buon lavoro a tutti!





## VIAGGIO IN ALSAZIA



### SECONDA TAPPA: NEUGARTHEIM

Il lunedì 5 giugno, con la confraternita della Flammekueche, una particolare confraternita che avevamo già conosciuto e che ha la caratteristica di essere formata da soli ristoratori. Aperitivo con Tarte Flambè a volontà, birre artigianali e Cremant d'Alsace. La nostra segretaria Daniela è stata intronizzata Dama d'Onore della confraternita. Ha concluso il programma un'ottima cena di gala. La Flammekueche o Tarte Flambè è una specialità di origine tedesca, composta da una base di impasto non lievitato stesa molto sottile e ricoperta da una crema di panna acida, cipolle e pancetta affumicata, cotta in forno a legna, a volte con aggiunta di Munster, il formaggio tipico dei Vosgi.

### PRIMA TAPPA: COURONE D'OR

Ottima l'idea di organizzare da parte di due confraternite alsaziane vicine il loro capitolo nello stesso WE, il che, soprattutto per chi arriva da lontano giustifica il viaggio. Nel pomeriggio del 3 giugno, a Marlenheim, si è tenuto l'incontro con le confraternite europee presso il convento delle suore di Ribeauville, dove i produttori della Couronne d'Or hanno potuto presentare tutti i vini dei vitigni alsaziani. Primo assaggio di Flammekuche con spumante locale per l'aperitivo accompagnato dalla musica della banda, cui è seguita un'ottima cena musicale con ulteriore assaggio di otto vini. Il nostro GM, sommelier, è stato nominato Cavaliere d'Onore della confraternita vinicola. Il giorno successivo una bella messa ha concluso il programma, che per noi è continuato con visite a cantine, a Styrasburgo al monastero di St Odile nei Vosgi, la Santa Protettrice della vista. Nel Santuario è conservata una reliquia di Giovanni Paolo II. Nelle vicinanze sgorga una fonte miracolosa.





## IL BONCUCIAR AL PALIO DEGLI GNOCCHI DELLA LESSINIA



Il Boncuciar ha avuto l'onore di essere in giuria al 7° PALIO DEGLI GNOCCHI DELLA LESSINIA che si è tenuto nella splendida cornice di Forte Tesoro a Sant'Anna D'Alfaedo. Un prodotto agroalimentare tradizionale conosciuto in tutto il Veneto e non solo. La confraternita del Boncuciar rappresentata dal vicepresidente Ivan Bertani è stata invitata e scelta perché si propone di promuovere la cucina tradizionale veronese, di recuperare antiche ricette comprese quelle della cucina "povera". 6 squadre di altrettanti paesi della Lessinia a nord di Verona: Ceredo Ronconi, Sant'Anna D'Alfaedo, Giare, Breonio, Boscochiesanuova, Erbezzo, si sono affrontate in grande amicizia e spirito di condivisione tra Paioli fumanti, rigorosamente di rame, farina, burro di malga e formaggio Monte Veronese. Gnocchi della Lessinia o gnocchi di malga sbatui, è un piatto tradizionale dell'altopiano della Lessinia territorio da secoli votato alla pastorizia e all'antica pratica della transumanza. Gli gnocchi della Lessinia sono legati alla vita dell'alpeggio nelle malghe fino alla prima metà del secolo scorso. I malghesi che rimanevano diversi mesi sulla montagna erano soliti fare un piatto di veloce produzione e molto sostanzioso condito poi con i prodotti della lavorazione del latte munto dalle proprie vacche. Grazie a Marcella Marconi presidente della proloco di Sant'Anna D'Alfaedo, gli gnocchi sono stati inseriti nell'elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali con decreto ministeriale del 25 febbraio 2022. Una grande festa, vincitori del 7° palio la contrada Ceredo Ronconi che ha preparato un piatto gustoso e a detta della qualificata giuria "molto equilibrato". Una giornata che ha richiamato a FORTE TESORO circa 2000 persone tutte entusiaste nel degustare i prelibati gnocchi della Lessinia. La premiazione e la proclamazione è stata effettuata dalla Vice presidente della Regione Veneto Elisa De Berti, dai sindaci dell'altipiano della Lessinia e da numerose autorità intervenute. SAOR L'ESSENZA DEL GUSTO CONTINUA!





## SERATA DIDATTICA SUL FILETTO ALLA TARTARA



Giovedì 16 Marzo 2023, presso il ristorante “Alla Crosarona” di Scorzè (VE), la Confraternita Dogale della Marca ha organizzato una serata didattica dedicata alla scoperta e preparazione del filetto alla tartara. Ad ogni partecipante è stata data la possibilità di cimentarsi direttamente nella preparazione di questo particolare piatto sotto la sapiente regia del professor Olivo Michielan il quale, dopo aver presentato le peculiarità organolettiche e storiche di questo piatto, ha guidato i presenti nella realizzazione, svelando alcuni segreti per la buona riuscita dello stesso. Benché sia un piatto rinomato della cucina francese, successivamente divenuto un piatto internazionale, la sua origine andrebbe ricercata in realtà altrove. La leggenda narra che tartare derivi addirittura dal popolo dei Tartari, gruppo etnico di origine turca proveniente dall'Europa Orientale; un popolo di guerrieri e girovaghi che venivano considerati dei nomadi. Una delle loro esigenze era di consumare dei pasti veloci e che non richiedessero dispendio di tempo nella cottura. Nacque così fra loro l'usanza di porre la carne cruda sotto le selle; durante le cavalcate e i lunghi spostamenti questa veniva battuta e macinata, divenendo così pronta ad essere consumata. Gustare la carne cruda divenne molto diffuso ed apprezzato nella Russia zarista; i cuochi erano soventi prepararla e infine fu esportata ai primi del '900 in Francia dagli chef in esilio, entrando a tutti gli effetti nella tradizione gastronomica francese. La sua preparazione è molto semplice ed alla portata di tutti, richiede una sequenza meticolosa di passaggi per la sua perfetta riuscita. Si parte innanzitutto dal taglio di carne: quelli preferiti sono generalmente la lombata magra o lo scamone, che devono essere di ottima qualità e freschissimi; vanno poi privati totalmente di qualsiasi filo di grasso o di nervatura. Una volta preparata la carne, si procede dapprima a tagliarla a striscioline e poi a pezzettini sempre più piccoli che verranno infine battuti per ottenere la consistenza giusta. Si procede poi ad incorporare un po' alla volta i vari condimenti, dai triti (cipolla, capperi, cetriolini, acciughe e prezzemolo) e alle varie salse ed aromi (paprika piccante, senape, sale, pepe, tabasco, salsa Worcestershire, succo di limone ed olio) a piacere del commensale. Il piatto preparato dai confratelli è stato accompagnato da tre vini in degustazione scelti appositamente per la serata: un Lugana 2021 dell'Azienda Cà dei Frati (VR), un Valpolicella Classico 2021 dell'Azienda Allegrini (VR) ed un Carmenere 2018 dell'Azienda Vignalta (PD). A fine serata, a insindacabile giudizio del professor Michielan, è stata decretata la miglior versione realizzata di filetto alla tartara il cui esecutore è stato premiato dalla Confraternita.





## VISITA AZIENDA CECCHETTO



La Confraternita Dogale della Marca ha organizzato sabato 6 maggio 2023 una visita all'Azienda Agricola Cecchetto Giorgio a Tezze di Piave (TV). La visita ha consentito di approfondire la conoscenza di un interessante vino autoctono del nostro territorio trevigiano, il RABOSO. All'arrivo siamo stati accolti da Sara Cecchetto, primogenita di Giorgio, che coadiuvata dal Gran Maestro della Confraternita del Raboso Piave Mario Barbieri ci ha illustrato le origini di questo vitigno, di come si alleva, della vinificazione e del suo affinamento. Abbiamo iniziato proprio sullo storico allevamento di questo vitigno - la "Bellussera" - detto anche a raggi, un sistema diffuso principalmente in Veneto e messo a punto dai fratelli Bellussi di Tezze di Piave alla fine dell'800. Questo sistema prevede un sesto di impianto ampio dove pali in legno di circa 4 metri di altezza sono collegati tra di loro da fili di ferro disposti a raggi; ogni palo sostiene 4 viti, alzate circa 2,5 metri da terra, e da ciascuna di esse si formano dei cordoni permanenti che vengono fatti sviluppare inclinati verso l'alto e in diagonale rispetto all'interfilare, formando una raggiera. "La bellussera" fu inventata per andare incontro a varie esigenze; in primis cercare di produrre una grande quantità di uva ma l'aspetto più affascinante è il valore sociale ed economico che ha avuto nella civiltà contadina da fine '800 in avanti. Questo sistema di allevamento



fu così realizzato principalmente per due motivi; in primo luogo, perché così disposte le viti rendevano più facile combattere la peronospora, malattia della vite molto diffusa, ed in secondo luogo permetteva di sfruttare al massimo le risorse della terra sotto al vigneto. Nell'Ottocento, le campagne della zona del Piave erano coltivate tutte in regime di mezzadria e ai contadini restava solo 1/3 del raccolto. I vigneti a "bellussera", tenendo i tralci vitati a oltre due metri d'altezza, evitavano che l'umidità delle terre del Piave, ricche di risorgive, potesse creare le condizioni per lo sviluppo della peronospora e producevano, così, grandi quantità d'uva per ettaro per la felicità dei contadini. Nei corridoi dell'interfilare, poi, si potevano coltivare ortaggi di ogni tipo; sotto le viti si faceva il fieno per le mucche e l'erba per i conigli o gli altri animali da cortile. Quando le viti venivano mari-

tate ai gelsi, si potevano utilizzare le foglie delle piante per allevare bachi da seta. "La bellussera" era un bellissimo esempio di piccolo eco-sistema di coltivazioni agricole integrate, che garantiva in questo modo la sussistenza delle famiglie molto numerose dei contadini e la cospicua produzione di uva rendeva lieti i mezzadri. L'abbandono della mezzadria, i nuovi metodi per combattere la peronospora e la concezione moderna della viticoltura di qualità, indirizzata verso le basse rese e la vendemmia meccanica, hanno di fatto decretato la fine delle vigne a "bellussera" anche se in questi ultimi anni c'è un ritorno per alcuni tipi di uva come il Raboso o i rossi perché rende una qualità migliore. Abbiamo poi continuato la visita nelle sale di appassimento, nella bottaia, ove sono presenti mirabili botti personalizzate con dipinti e dove viene messo a dimora il frutto pregiato



del lavoro della famiglia Cecchetto. Ci siamo poi accomodati nella sala degustazioni dove Sara ci ha illustrato attraverso dei brevi filmati e slides l'attività dell'azienda, rimarcando soprattutto il principio della sostenibilità ambientale (tema di grande attualità e di cui Giorgio è uno dei paladini fin dal 2017). Per finire abbiamo potuto degustare alcune delle loro "eccellenze": prima di tutto il Rosa Bruna 2011, un rosato di Raboso metodo classico 36 mesi, ideato nel 2008 per valorizzare l'acidità del vitigno e dedicato alla madre di Giorgio. Abbiamo poi proseguito con il Manzoni Bianco vitigno nato dalla ricerca lunga e appassionata di uno studioso al quale l'enologia deve molto, il Prof. Luigi Manzoni, Preside dal 1912 della Scuola di Viticoltura ed Enologia di Conegliano. Questo incrocio, dalla sigla 6.0.13, nasce dal Pinot Bianco fecondato con polline di Riesling Renano. Siamo quindi arrivati al "re del Piave" il Raboso 2018, uno dei vini più premiati dell'Azienda, cavallo di razza difficile da domare che dimostra il suo carattere già in vigneto avendo un ciclo vegetativo molto lungo: germoglia per primo ed è una delle ultime uve ad essere raccolta. Questo lo rende un vitigno unico, fra i più tipici della DOC Piave, quasi estremo, e forse per questo lasciato in disparte, perché intimorisce per la sua natura forte rabbiosa. Per svelare il meglio di sé richiede tempi lunghi, pazienza e una certa dose di coraggio- Per concludere abbiamo degustato il Raboso Passito, altro vino pluripremiato dell'Azienda, frutto dell'appassionata ricerca delle potenzialità, in parte ancora inesprese, di questo vitigno che ha scritto la sua storia nella Marca Trevigiana. Poiché l'appassimento enfatizza i pregi e i difetti di ciascuna annata, il vino non è mai di una sola annata, ma assemblato in percentuali decrescenti da quattro grandi annate diverse. La visita non poteva concludersi senza la rituale consegna del nostro piatto ricordo e di una copia del libro delle Confraternite F.I.C.E. e di una foto ricordo. Questa visita è stata per noi l'occasione di un'interessante esperienza ritornando, a distanza di 12 anni, a visitare una delle realtà più importanti del panorama viticolo nazionale che, nonostante il considerevole sviluppo, ha saputo mantenere un fondamentale legame con il territorio.





## CONVIVIO DELLE BUONE VACANZE 2023



La Confraternita Dogale della Marca ha deciso di riprendere la tradizionale iniziativa di un incontro di inizio estate assieme ai famigliari, amici e simpatizzanti. Venerdì 16 giugno 2023 ci siamo ritrovati per una serata di degustazione del tipico spiedo Alta Marca Trevigiana presso l'agriturismo Claudia Augusta Altinate a Follina (TV), situato in una bellissima tenuta che si estende per 14 ettari lungo un'ampia distesa collinare. L'antica struttura prende il nome dall'omonima via aperta nel 15 a.C. da Druso Nerone Claudio. Una strada storica, che collegava Altino, vicino Venezia, col Danubio. All'arrivo, il patron Alberto ci ha accolto nella splendida cornice della terrazza panoramica con un calice del suo Prosecco col fondo, illustrandoci l'attività dell'agriturismo e la sua filosofia incentrata sull'utilizzo delle proprie materie prime; infatti tutto quello che si può degustare in azienda viene prodotto a km zero, dal pane, agli affettati, alle verdure, sia fresche che sott'olio o sott'aceto, alle carni che vengono allevate in azienda. Ad occuparsi della cucina c'è la moglie di Alberto, la signora Rita, assieme alla madre ed alla nonna, che si diletta nella preparazione di gustosi piatti di stagione. Dopo dell'aperitivo, ci siamo accomodati all'interno nella sala dove uno scoppiettante camino faceva da accompagnamento allo spiedo d'alta marca trevigiana preparato appositamente per l'occasione. Nella tradizione contadina, la carne entrava raramente nella dieta e si mangiava soltanto in determinate occasioni di festa. Lo spiedo era riservato al mondo aristocratico, ai nobili, alle battute di caccia, ai banchetti sontuosi; l'alimentazione contadina era fatta soprattutto di fagioli, erbe, formaggi, salumi. Il maiale era la vera riserva di carne del mondo contadino, assieme agli animali della bassa corte. Tra i sistemi di cottura prevalenti c'era lo spiedo; ma lo spiedo della tradizione contadina era molto povero e solo dopo il secondo dopoguerra, con l'arrivo del benessere, anche il mondo agricolo ha potuto accedere al consumo della carne, preparando spiedi ricchi e golosi. La Ricetta Dell'agriturismo Claudia Augusta Di Follina prevede tre carni diverse: costicine di maiale; pollo ruspante e coniglio. Le carni sono di animali adulti

ed hanno bisogno di fuoco lento, con una cottura di circa 7/8 ore, al fine d'acquisire il massimo dei sapori e della morbidezza. La carne viene messa nello spiedo intervallando ogni pezzo con del lardo passato su sale e pepe, inserendo da un lato una foglia di salvia e dall'altro qualche ago di rosmarino. Nelle prime ore di cottura viene unto con un misto di olio e prosecco per mantenere la morbidezza della carne. Il silenzio dei commensali, intenti a degustare le carni è sicuro indizio della sua buona riuscita. E così si compie questo rito culinario: capolavoro di gusti, profumi e aromi che, oltre al piacere della compagnia e del buon bere, è anche piacere cerebrale. Piacere che coinvolge tutti i cinque sensi più uno: la memoria, la persistenza del ricordo che accompagnerà per sempre chi lo ha gustato





## CROCIERA DEL FOLPO



Solo ora dopo esserci fermati un momento stiamo realizzando la MAGICA atmosfera di cui abbiamo goduto durante la crociera col Folpo. Il fascino della Laguna di Venezia rivelata dalla sapiente guida di Piera durante la lentissima navigazione offerta dal Capitano Rudy, l'intima atmosfera di San Francesco del deserto spiegata da Fra Agostino in un monastero fuori dal tempo, i colori di Burano e Torcello per un relax rigenerante, e poi la sfilata con le Confraternite nel cuore della nostra terra Piazza San Marco.

Questa la scenografia ma gli attori che hanno animato e reso unico l'evento sono stati tutti i partecipanti. Uno per uno.

Gli amici delle Confraternite FICE con cui ci sentiamo parte di una grande famiglia. Partiti da tutta Italia per condividere con noi la nostra festa.

Abbiamo avuto anche l'onore di assaggiare un delizioso gorgonzola di Cameri e la gustosissima trippa di Moncalieri.

Abbiamo nominato anche una nuova ambasciatrice, Marta che ora porterà le tradizioni del nostro amato nel mondo.

Daniele Paci ci ha illustrato i segreti del suo libro "La spesa felice" illuminandoci su come scegliere responsabilmente i prodotti da mettere nel carrello.

Un grazie particolare agli amici del gruppo "So sta batesa' con l'acqua del Folpo" che sono riusciti a far commuovere il Gran Maestro e poi grazie alle melodie goliardiche di Enrico Garbo Orobenon a farlo anche cantare.

La cucina di bordo ci ha deliziato con il menù a base di folpo (Folpo alla busera, pasta al ragù di folpo e fritto con folpetti) accompagnato da tanta birra Tentacolare. Brindisi finale con l'immane Amaro del folpo.







# TRA FRANCIACORTA E MANZO ALL'OLIO

---

---



Domenica 11 giugno 2023, a Rovato (Bs), il Circolo Enogastronomico lombardo “La Franciacorta” ha ospitato presso la Sala Civica del Foro Boario ben 25 Associazioni e Circoli enogastronomici della Fice, Federazione italiana Circoli enogastronomici. Erano 110 gli ospiti presenti. Dopo una piccola colazione, all'aperto, visto la splendida giornata di sole, i partecipanti si sono accomodati nella Sala Civica ed ha avuto così inizio la parte ufficiale della giornata che celebrava anche i 30 anni dell'Incontro in Franciacorta, convivio annuale che si svolge sempre la seconda domenica di giugno.

Il presidente del Circolo “La Franciacorta” Roberto Bellotti porgendo il saluto ha sottolineato come questo Circolo enogastronomico ha sede a Rovato e promuove in particolare due eccellenze del territorio, il Franciacorta, essendo Rovato Capitale della Franciacorta ed il Manzo all'olio di Rovato che dopo l'iter durato vari anni ha ottenuto la Deco (Denominazione di origine comunale nel 2017. Marco Porzio, presidente della Fice ha parlato di come la Federazione è in crescita ogni anno in termini di adesioni, ricordando l'importanza della mission dei Circoli nella promozione dell'enogastronomia e delle tipicità di tutti i territori italiani; sono oltre 135 i Circoli iscritti alla Federazione. Ha ricordato inoltre che dal 19 al 22 ottobre si svolgerà il Raduno Nazionale a Modena curato insieme alla Confraternita

Il Circolo lombardo “La Franciacorta” ha ospitato 25 associazioni e circoli della Federazione italiana Circoli enogastronomici per parlare di cucina, vino e territorio.



dell'Aceto balsamico tradizionale di Modena. Silvano Brescianini, presidente del Consorzio Franciacorta, dopo aver dato il Benvenuto in Franciacorta, ha ricordato che questo è un territorio di vino da molti secoli, già l'agronomo Agostino Gallo nel 1570 parlava di un vino “mordace”. Il Franciacorta è una DOC dal 1967, il Consorzio Franciacorta si è costituito nel 1990, oggi è composto da 200 produttori e 122 imbottiglieri, gli ettari vitati sono 3.250, le bottiglie spedite nel 2021 erano 20 milioni, il mercato principale è l'Italia, il 12% di export è in Svizzera, Giappone, Stati Uniti, Germania e Belgio.

Molti progetti di ricerca e sviluppo sono stati avviati con le Università di Brescia, Milano, Padova e Verona tutti orientati alla sostenibilità. Il presidente del Circolo enogastronomico “La Franciacorta” Roberto Bellotti, ha chiesto poi, a Riccardo Lagorio giornalista esperto di enogastronomia, fino a quando potremo ancora degustare Manzo all'olio di Rovato con l'alta qualità di carne che

abbiamo adesso, sentendo parlare sempre più di carne sintetica e di sostituzione di proteine animali con altri tipi. Lagorio ha sostenuto che sicuramente ancora per molti anni si potrà preservare questa ricetta della tradizione, e mangiare buona carne ovviamente se si faranno delle politiche mirate e che il consumatore, facendo riferimento al macellaio di fiducia, si lasci guidare al consumo di tutte le parti dell'animale aiutando così la salvaguardia del pianeta.

Si è poi soffermato sui tanti prodotti del territorio bresciano dalle paste ripiene come ad esempio i casoncelli, allo spiedo tradizionale bresciano, ai formaggi e salumi. C'è una riscoperta della cucina “schietta” delle trattorie. A tal proposito il Manzo all'olio di Rovato si colloca in questo contesto. Nei secoli scorsi Rovato ha avuto il privilegio di organizzare un mercato delle merci annuale, di solito 2 settimane prima della Pasqua ed in prevalenza di car-



ni. Oggi il mercato settimanale si tiene al lunedì, mentre annualmente si svolge la Fiera di Lombardia Carne.

Sulla ricetta del Manzo all'olio discussa per molti anni con i ristoratori del territorio si è raggiunto un compromesso per quanto riguarda gli ingredienti principali; a conclusione di questo iter nel 2017 è diventata Deco. Sono stati poi chiamati tutti i Circoli presenti per lo scambio doni, il Circolo "la Franciacorta" ha omaggiato una copia del libro "Brescia Bergamo 2023 passando per la Franciacorta" di Aurelio Pezzola ed una bottiglia di Curtefranca, ricevendo dagli ospiti in cambio un prodotto o un libro del territorio di provenienza.

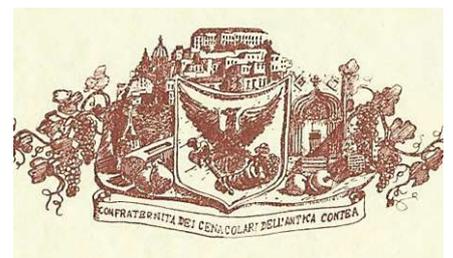
Il vicesindaco di Rovato Simone Agnelli è intervenuto ringraziando i partecipanti e ponendo l'accento su come il cibo ed il vino siano identificativi della cultura

enogastronomica di un territorio. L'amministrazione Comunale di Rovato per molti anni ha fatto un lavoro storico di ricerca, insieme a Riccardo Lagorio, sulla ricetta del Manzo all'olio di Rovato, sino a giungere ad un Disciplinare registrato presso il ministero competente. In funzione del fatto che Rovato ha un mercato storico della carne è stato tenuto di recente il Convegno "Carnem Manducare"; dal 26 al 30 aprile 2023 molti studiosi a livello internazionale si sono ritrovati a Rovato per discutere sulla carne bovina. Simone Agnelli ha concluso il suo intervento elogiando i Circoli enogastronomici per il lavoro svolto di promozione del territorio. Ai relatori presenti è stato omaggiato il libro di Elio Ghisalberti "Franciacorta. Ieri, oggi e domani. Storie di vigne, cantine e uomini.". Dopo la rituale foto di gruppo i partecipanti si sono trasferiti a Capriolo per la visita

guidata alla cantina Lantieri de Paratico. È seguita poi la degustazione ed il pranzo di Convivio a Corte Lantieri. Fra gli altri piatti è stato servito un Risotto al Franciacorta Millesimato mantecato alla robiola due lattini, Fusilli trafilati al bronzo alla Carbonara di lago, il Manzo all'olio di Rovato con polenta Belgrano, in abbinamento Franciacorta Satèn, Brut e Curtefranca bianco e rosso della cantina Lantieri de Paratico. A conclusione della giornata, ad ogni partecipante, è stata omaggiata una spilla celebrativa da parte del Circolo ospitante e una bottiglia di Franciacorta Docg da parte di molte cantine del territorio. Si è così concluso questo 30° Incontro in Franciacorta con i partecipanti entusiasti di aver trascorso una piacevole giornata in Franciacorta.



## Confraternita Enogastronomica dei Cenacolari della Antica Contea - Ragusa



# I 40 ANNI DEI CENACOLARI DELL'ANTICA CONTEA



Per quattro giorni, le delegazioni di ben 11 associazioni iscritte alla Federazione Italiana Circoli Enogastronomici, 58 persone in tutto, sono state ospiti in provincia di Ragusa della Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea, in occasione dei 40 anni dalla fondazione del circolo ibleo.

Un fine settimana denso di iniziative, tra le visite ai centri barocchi di Ibla, Modica e Scicli, nelle aziende dove si producono le eccellenze del territorio come i vini e i formaggi, gli appuntamenti culturali e istituzionali, come la mostra fotografica "Pausa Pranzo" del maestro Giuseppe Leone, la visita ai saloni di rappresentanza della Prefettura iblea e l'incontro con l'appena riconfermato Sindaco di Ragusa Peppe Cassi, .

Per quanto riguarda la visita al Palazzo di Governo, il presidente dei Cenacolari Saro Sortino e tutto il

consiglio direttivo ringraziano in particolare per la squisita disponibilità S. E. il Prefetto dr. Giuseppe Ranieri che ha permesso l'apertura dei saloni, per la collaborazione del personale della Prefettura nella persona della dr.ssa Agostina Alabiso, capo segreteria del Prefetto, e l'arch. Bruno Cosentini che ha intrattenuto gli ospiti raccontando loro cenni di storia locale e le caratteristiche degli affreschi di Duilio Cambellotti che abbelliscono le stanze.

Durante l'incontro con il sindaco Cassi, invece, il presidente Sortino ha proposto la candidatura di Ragusa come città ospite del raduno annuale della FICE nel 2025. Un'idea che ha trovato immediato riscontro da parte del presidente FICE Marco Porzio che ha accolto la candidatura: fra due anni, dunque, la nostra città sarà pronta a ricevere le delegazioni di centinaia di confratelli da tutta Italia.

In questi giorni non sono mancati, ovviamente, i momenti dedicati alla degustazione dei prodotti locali e al convivio, come da tradizione dei Cenacolari iblei e di tutte le altre associazioni enogastronomiche. Erano presenti a Ragusa queste associazioni dai nomi fascinosi che evocano piatti appetitosi



e originali: Academio di Cjarson, Tavola Veneta, Associazione maestri dello Spiedo, Confraternita del Capocollo di Martina Franca, Confraternita del Gorgonzola di Cameri, Confraternita del Radicchio Rosso, Confraternita del Ris in Cagnun cul Persic, Confraternita della Frittola calabrese, Congrega de Radici e Fasioli, confraternita Panormita Enobbi Club, Magistero dei Bruschitti.

Si concludono, dunque, i festeggiamenti in onore dei quarant'anni dalla fondazione dei Cenacolari, già pronti per incontrarsi ancora e apprezzare l'ottimo cibo delle ricette nostrane.





# Aragosta all'algherese

### Ingredienti:

(dosi per 4 persone)

2 aragoste da 500 g l'una;  
succo di limone;  
aceto bianco di ottima qualità;  
olio extra vergine di oliva

### Procedimento:

In una pentola grande a sufficienza per accogliere le aragoste, salate e portate a ebollizione. Aggiungete un bicchiere piccolo di aceto. Immergete le aragoste nel liquido in ebollizione. Lasciate che l'acqua torni a bollire e da quel momento contate 8 minuti di cottura.

Estraetele dalla pentola e ponetele sul tagliere.

Lasciate intiepidire e tagliate le aragoste con un coltello incidendo il carapace, sezionando in due parti l'aragosta (dalla testa alla coda). Eliminate l'intestino che si trova lungo la coda e la sacca dello stomaco che si trova nella testa. Amalgamate l'olio extra vergine di oliva, poco sale, succo di limone, alcune gocce di buon aceto. Tagliate le aragoste a tocchetti, disponetele su un piatto di portata e versate sulla polpa la salsina appena descritta.

*Il pesce, fino all'inizio degli anni settanta, rientra abitualmente solo nella dieta delle popolazioni costiere e, per gli abitanti in aree distanti dalla costa, rappresenta un alimento legato ad occasioni particolari. Solo intorno agli anni novanta inizia ad essere sufficientemente presente sulla tavola degli italiani e nella seconda metà del XX secolo si è verificato un ribaltamento dei precedenti concetti di qualità con la rapida caduta delle preferenze per il pesce d'acqua dolce, ritenuto il più pregiato, e l'innalzamento di quello di mare, dei crostacei e dei molluschi in particolare. L'aragosta si può considerare una delle regine della tavola e molti la ritengono il crostaceo di maggior pregio. Le aragoste più prelibate sono quelle che vivono in mari ricchi di plancton e di alghe, un'alimentazione che porta a una polpa tenera e delicata del crostaceo (le migliori aragoste del Mediterraneo si pescano nei mari del Nord della Sardegna). Il crostaceo è tutelato da rigide norme che ne disciplinano pesca e vendita, e nelle acque della Sardegna centro occidentale esiste anche un'area di ripopolamento, voluta e approvata dai pescatori, considerato che il numero di esemplari col tempo si è radicalmente ridotto.*



# Tortino di acciughe

### Ingredienti

- 800 g acciughe
- 35 g parmigiano
- 30 g pecorino romano
- 2 uova medie
- 2 cucchiari pangrattato più quello della tortiera
- 4 rametti maggiorana
- 3 gambi prezzemolo
- 2 spicchi aglio
- qb origano secco, latte, olio evo

### Procedimento:

Pulire le acciughe. Staccare la testa, aprire il ventre asportando le interiora e togliere la lisca. Sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente e porle aperte a libro su un tagliere leggermente inclinato per fare scivolare via l'acqua.

Pulire il prezzemolo, lavarlo e tritarlo con le foglie di maggiorana e gli spicchi d'aglio pelati. Grattugiare i formaggi e unirli al trito.

Versare le uova e il latte e mescolare bene. Integrare il pangrattato e il cucchiaino di origano. Staccare la coda a cinque acciughe, tritarle grossolanamente e unirle alla farcia.

Amalgamare bene il composto.

Oliare quattro contenitori e spolverare con il pangrattato, circa un cucchiaino, e un poco di origano. Adagiare metà delle acciughe aperte con la parte interna rivolta verso l'alto, coprendo il fondo. Farcire con il composto.

Allargare sopra le acciughe rimanenti, con il dorso verso l'alto.

Cospargere la superficie con un cucchiaino di pangrattato e un pizzico di origano.

Oliare e infornare a 180 gradi per circa 25 minuti o fino a quando i tortini di acciughe avranno assunto un colore dorato.

Lasciare riposare per pochi minuti e servire.



Confraternita del Gorgonzola di Cameri - Cameri (Novara)



# Semifreddo Pere e Gorgonzola

### Ingredienti per 2 persone

- 70g di Gorgonzola dolce
- 2 Pere
- 4 cucchiaini di vino bianco dolce
- 120g di panna fresca da montare
- miele
- noci tritate
- zucchero di canna
- zucchero a velo

### Procedimento:

Tagliate una pera in verticale; con uno scavino togliete tutti i semi e il torsolo.

Mettetela in una teglia e copritela con carta stagnola. Riponetela in forno a 160° per una decina di minuti, non deve cuocere ma solo ammorbidirsi. Togliete dal forno, fatela raffreddare e asciugatela.

Tagliate l'altra pera a dadini e saltatela in padella con il vino bianco dolce e un paio di cucchiaini di zucchero di canna, fino a che il vino non sarà del tutto evaporato.

Tagliate il Gorgonzola a cubetti, mettetelo in una ciotola e iniziate a lavorarlo con l'aggiunta di un goccio di panna, fino a farlo diventare una crema.

Montate il resto della panna con un cucchiaino di zucchero a velo e una volta soda, aggiungete a più riprese la crema di Gorgonzola. Amalgamatela alla panna con rotazioni delicate dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Farcite le barchette di pera con questa crema, riponetele in congelatore per circa 45 minuti.

Una volta tolte dal freezer, ricoprite con uno strato sottile di Gorgonzola dolce e fatelo sciogliere sotto il grill o con un cannello per un minuto.

Impiattate e farcite ogni pera con cubetti di pera caramellata e granella di noci.

Cospargete con miele e servite!





# LA SARDEGNA TERRA DI GRANDI MAESTRI DI VITA

Articolo di Alessandra Addari

Il **mito dei centenari** continua ad infiammare le menti di ricercatori e appassionati nutrizionisti alla ricerca del segreto della lunga vita. E una dei luoghi in cui cercare questa mappa del tesoro è proprio la Sardegna e in particolare l'Ogliastra. Una terra ai confini tra montagna e mare, dove si può guardare dall'alto l'orizzonte infinito, respirare aria buona, camminare nel silenzio, cibarsi di prodotti naturali.

Sembra che il segreto o i segreti siano racchiusi in queste poche semplici abitudini che accomunano i sardi con i centenari della altre quattro **blue zone**: l'isola di Okinawa in Giappone, l'isola di Ikaria in Grecia, la comunità Avventista di Loma Linda in California e la penisola di Nicoya in Costa Rica.

A dirlo ora è Franco Berrino medico ed epidemiologo, fondatore di una associazione la "Grande Via" che ha lo scopo di favorire iniziative volte a promuovere salute, benessere e longevità.

Ebbene lo studioso ed editorialista del Corriere della sera ha fatto una comparazione tra le diete e la vita dei longevi di queste cinque zone così diverse tra loro. Ciò che le accomuna o meglio ciò che accomuna i centenari è la vita semplice, sobria e la mancanza di cibo industriale.

In Sardegna – dice Berrino – uomini e donne lavorano i loro orti, mantenendo un contatto continuo con la natura, svolgendo quella attività fisica essenziale per l'efficienza dell'organismo, hanno solidi rapporti sociali, mangiano prevalentemente cibi prodotti in casa o locali, come grano, orzo,

verdure fagioli, formaggio pecorino, ricco di grassi omega3, erbe selvatiche ricche di sostanze antinfiammatorie, più raramente carne, moderatamente vino rosso.

Non molto diversa la vita degli Avventisti di Loma Linda che evitano il tabacco, alcol, caffè e sono prevalentemente vegetariani.

In Grecia la gente segue una dieta mediterranea con molta frutta e verdura e pesce. Simile dieta anche a Okinawa dove si mangiano i vegetali locali e il pesce.

I centenari di Nicoya in Centro America si cibano per la gran parte dei giorni di fagioli e zucca.

Il punto in comune sono i legumi: fagioli, ceci, lenticchie che hanno la capacità di saziare abbassando il colesterolo e i cereali integrali ricchi di fibre. Noci, mandorle e nocciole completano la loro dieta.

Come spiega però lo studioso non è solo il cibo che conta, ma anche le solide relazioni familiari e sociali e la vita all'aria aperta. E la Sardegna costituisce su questo punto un solido esempio, basta recarsi in uno dei piccoli centri dell'interno e osservare la vita dei nostri anziani, nonni, zii e conoscenti per imparare come si può resistere al tempo. Seguire il loro esempio non è solo un vezzo da ecologista, ma secondo un mastodontico studio dell'Università di Harvard anche un modo per allungare la vita di ben 11,5 anni. Un guadagno di anni che si acquista nonostante l'età, se si inizia ad esempio a 60 anni si allunga la vita di altri 100,4 mesi.



## Lorighittas con pomodorini, menta e bottarga

**Le lorighittas con pomodorini, menta e bottarga sono un primo piatto della tradizione sarda rivisitato con sapori della nostra terra**

### **Ingredienti**

- 500 gr di semola rimacinata
- Acqua
- Sale

### **Preparazione**

Per preparare le lorighittas con pomodorini, menta e bottarga iniziate impastando tutto con attenzione aggiungendo l'acqua poco alla volta, la pasta dovrà essere liscia sostenuta, ma morbida non assolutamente appiccicosa.

Condite poi scottando e pelando dei pomodorini, facendoli cuocere in olio aglio e scalogno, aggiunto una volta cotto il sugo della menta fresca e al momento di servire una spolverata di bottarga.



## Cozze alla Catalana

**Perfette per un antipasto freddo ma anche  
per un secondo gustoso e leggero**

### **Ingredienti**

- 640 gr di cozze pulite
- 300 gr di pomodorini Pachino
- 50 gr di cipolla tagliata sottile e lasciata in acqua per 2 ore
- Un mazzetto di basilico
- 2 cucchiaini d'aceto balsamico
- Succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale

### **Preparazione**

Lavate e pulite molto bene le cozze. Mettetele in un grosso tegame coperte e cuocetele per qualche minuto fino a che si aprano. Scartate quelle che rimangono chiuse. Sgusciate i molluschi e trasferiteli in una terrina dove unirete i pomodorini tagliati in due, la cipolla, il basilico in grossi pezzi. A parte emulsionate l'olio, il limone, l'aceto e un pizzico di sale. Versate sulle cozze e amalgamate bene.

Tenete in frigo per almeno due ore, meglio un giorno intero.



## Arrubiolus con miele al Carrubo

Gli arrubiolus con miele al Carrubo sono un dolce tipico del carnevale sardo

### Preparazione

Gli arrubiolus sono un dolce tipico del Carnevale sardo ma ormai, per via della loro bontà, si possono trovare in ogni stagione.

Per preparare gli arrubiolus mettete dentro una ciotola, la ricotta, la scorza grattugiata dell'arancia, l'uovo intero, lo zucchero. Impastate per bene con una forchetta e aggiungete la farina. L'impasto deve essere abbastanza morbido. Prendete a cucchiaiate l'impasto e versatelo nella semola, cercate di fare una pallina e mettetela da parte. Fate scaldare bene l'olio e friggete le palline. Quando saranno belle dorate, scolatele e aggiungete un pò di miele al carrubo per darle un retrogusto unico.



# FRULLATORI a immersione

Una tecnologia semplice ma indispensabile nelle cucine italiane, ha reso il frullatore ad immersione uno degli elettrodomestici più venduti al mondo. Il frullatore ad immersione è uno dei più semplici robot da cucina in commercio, dalla forma compatta, leggera e dalla silhouette stretta ed allungata. Viene utilizzato per miscelare e frullare quantità variabili di cibo sia nell'apposito vano contenitore sia direttamente in pentola.

Nel linguaggio comune questo attrezzo viene chiamato "Minipimer", come l'omonimo prodotto di uno dei marchi più famosi di elettrodomestici, è divenuto oggi il sostantivo più utilizzato per definire genericamente ogni tipo di frullatore ad immersione. In commercio ne esistono svariati modelli più o meno completi; alcuni di questi possono ad esempio essere immersi anche in liquidi e pietanze ad alta temperatura (in tegami che sono ancora sul fornello), mentre quelli dotati di accessori sono in grado di sostituire un classico mixer da cucina in tutte le sue funzioni, con il vantaggio aggiuntivo di essere molto più leggeri e maneggevoli.

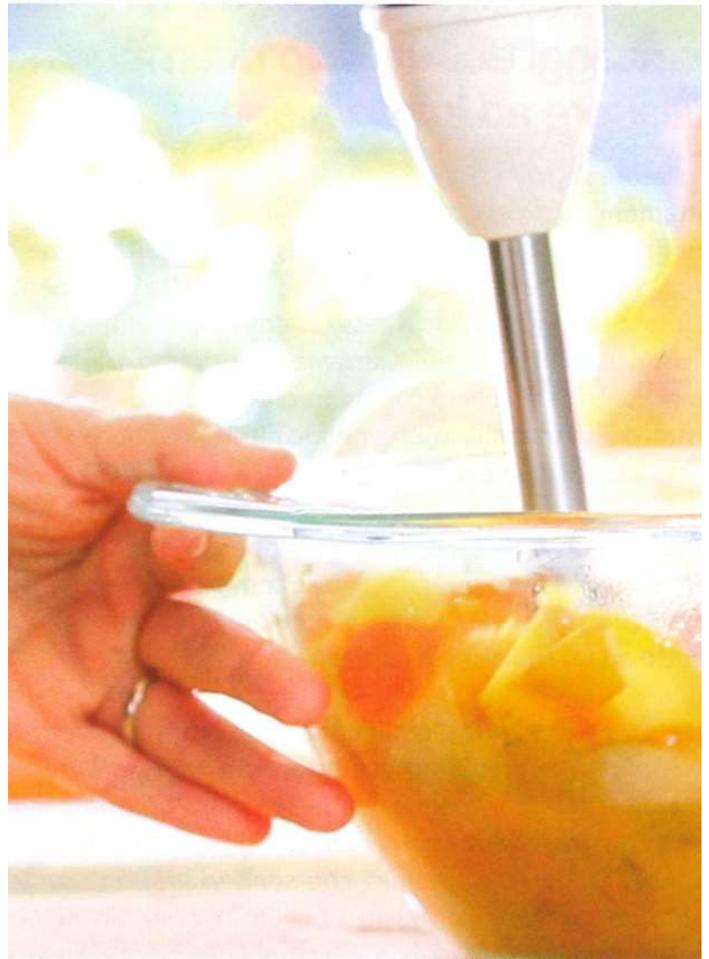


## Le componenti principali di un frullatore ad immersione

Un modello di Minipimer di buona qualità dispone di un corpo macchina (che può essere composto di un unico blocco oppure può avere punta e lame estraibili) e di un contenitore di plastica, vetro, metallo o acciaio inox per gli alimenti da frullare. Altre componenti aggiuntive che possono essere presenti sono il tritatutto, che si collega al corpo macchina per potenziarne le funzioni, e la frusta elettrica, per montare ad esempio la panna, gli albumi d'uovo o ancora fare la maionese.

I frullatori con l'estremità staccabile, in commercio da alcuni anni, sono senz'altro più sicuri in quanto facilmente lavabili senza doversi necessariamente portare dietro la base, dotata di motore e spina elettrica (e che quindi non deve assolutamente entrare in contatto con l'acqua).

I minipimer con la punta intercambiabile sono inoltre dotati di regolatore di velocità e di un pulsante a parte per la modalità "turbo", funzione sempre molto utile in cucina. Questa classe di frullatori ad immersione può essere utilizzata in modo molto più ampio e versatile rispetto ai modelli composti di un unico corpo, in quanto supportano l'utilizzo dei vari attrezzi intercambiabili.



## Modalità di utilizzo del minipimer

Un esempio delle possibilità di utilizzo di questo tipo di elettrodomestico, dotato di un potenziale maggiore rispetto al più datato frullatore a campana (di cui comunque è in grado di riprodurre tutte le funzioni), è dato dalla preparazione del purè di patate.

Con un minipimer è infatti possibile miscelare le patate in cottura nel latte direttamente nella pentola, amalgamandole prima lentamente per poi frullarle energeticamente con la modalità turbo. Il tutto, può essere fatto durante la cottura stessa, risparmiando quindi tempo ed assicurandosi un prodotto finale di ottima qualità.



## I vantaggi dell'utilizzo di un frullatore ad immersione

Il frullatore ad immersione può comunque tritare e frullare esattamente come quello a campana, consentendo a chi lo utilizza di lavorare i cibi con maggiore facilità grazie alla forma stessa dell'apparecchio, che permette di orientare le lame a seconda della necessità: dove ad esempio c'è una consistenza maggiore dell'alimento che stiamo trattando, si può continuare a frullare comodamente senza dover utilizzare mestoli o altri utensili, intervenendo direttamente con le mani senza alcun rischio per la salute.

L'utilizzo di un frullatore ad immersione consente dunque di ottimizzare il lavoro in cucina così come i suoi tempi, spazi e costi (un minipimer infatti è mediamente più economico rispetto ad un frullatore a campana).

Come scegliere il modello più adatto alle proprie esigenze.

Quando ci si appresta ad acquistare un minipimer, è bene tener presente che, per scegliere un buon prodotto, non è necessario spendere grosse cifre. Esistono in commercio moltissimi modelli economici che sono in grado di svolgere un ottimo lavoro. Per questo tipo di apparecchio quindi, il rapporto qualità-prezzo non è sempre proporzionale come invece accade per molti altri attrezzi da cucina elettrici. Premesso questo, il primo fattore da considerare al momento della scelta è l'utilizzo che se ne vuole fare. Se l'intenzione è quella di utilizzarlo semplicemente per frullati di frutta o cocktails, allora è sufficiente scegliere un modello basic, in modo da assicurarsi un buon prodotto con una spesa in ogni caso minima.

È fondamentale in ogni caso scegliere un modello dotato di impugnatura antiscivolo, fondamentale per evitare ogni possibile incidente domestico. Un'altra funzione che spesso incide nella scelta è la capacità di rompere il ghiaccio, in quanto questa opzione dà la misura della resistenza e capacità dell'apparecchio. Dato che il minipimer è uno di quegli utensili che, per l'utilizzo che se ne fa è spesso lasciato alla vista in cucina, al momento dell'acquisto spesso anche l'occhio vuole la sua parte: proprio per questo esistono moltissimi modelli dal design aggraziato, colorati o con rifiniture in metallo.



## Caratteristiche fondamentali per la scelta del prodotto

Per essere sicuri di acquistare un buon prodotto, è importante che sia dotato di almeno 3 velocità di utilizzo. I minipimer attualmente sul mercato arrivano ad avere sino a 16 velocità diverse (molte delle quali però sono quasi indistinguibili tra loro e quindi inutili), ma per lavorare bene in cucina ne sono sufficienti 3, che devono essere ben distinte tra loro. Un buon prodotto deve inoltre avere una potenza di almeno 300 watt, anche se in commercio esistono modelli che arrivano anche a 600 watt. I produttori spesso dicono che un wattaggio maggiore è garanzia di una maggiore qualità del frullatore ma ciò non è sempre vero, in quanto la potenza non influisce necessariamente sulla qualità delle prestazioni.

Altri fattori che influiscono sulla fascia di prezzo del prodotto sono i materiali di cui è fatto il contenitore: la plastica ad esempio è meno resistente dell'acciaio e tende ad assorbire gli odori dei cibi con cui entra in contatto ma d'altro canto consente anche un'ottima visuale del contenuto e di come lo si sta lavorando (cosa impossibile con il metallo o l'acciaio). Oltre al materiale del recipiente un dettaglio da considerare è la sua ampiezza: un'apertura larga infatti, consente di riempirlo facilmente con gli alimenti da frullare ed è molto più comodo anche per il lavaggio successivo all'utilizzo.

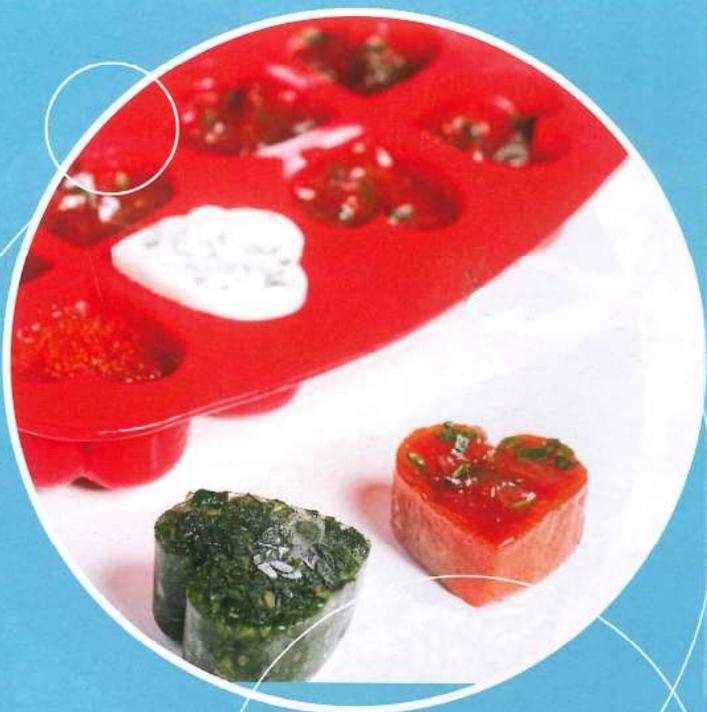
Tratto da:

VINI&CUCINA  
BRESCIANA 

# Idee di ghiaccio



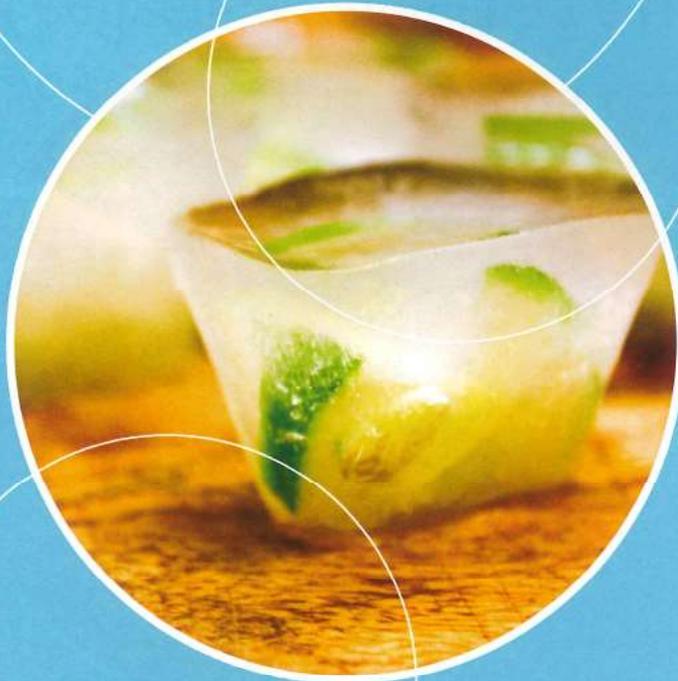
*Una bellissima idea per preparare dei cubetti di ghiaccio da decorare con frutta, menta e fiori per rinfrescare le tue bevande e dare colore alla tavola d'estate. È un'idea molto divertente per personalizzare i tuoi cocktail e le bibite in generale, anche l'acqua o il tè freddo!  
Vi suggeriamo alcune preparazioni.*



## Cuori di ghiaccio alle erbe aromatiche

**Ingredienti:** 50 erbe aromatiche, olio extravergine d'oliva, acqua, limone, stampini per ghiaccio

**Preparazione:** lavate e asciugate le erbe aromatiche a vostra disposizione. Potete scegliere quelle che preferite, unico accorgimento è quello di tritare o spezzettare le erbe. In base ai vostri gusti potete decidere se tagliarle fini o lasciarle più grandi. Potrete aggiungere olio extravergine d'oliva o anche della salsa di pomodoro, così da poter aver sempre pronti dei cubetti da utilizzare per un soffritto o un abbellimento nel piatto.



## Cubetti di ghiaccio con mojito

**Ingredienti:** 50 millilitri di rum bianco; 1 lime; 2 cucchiaini di zucchero di canna bianco; menta fresca; quanto basta di acqua gassata.

**Preparazione:** prendete un bicchiere precedentemente raffreddato in freezer. Versate lo zucchero in fondo al bicchiere. Tagliate il lime in quarti. Con un pestello schiacciate il lime e lo zucchero. Aggiungete 30 millilitri di rum. Mettete in fondo le foglie di menta fresca, circa 6-7, e pestate tutto con un pestello per amalgamare bene i sapori. Aggiungete acqua gassata e il resto del rum. Prendete lo stampo del portaghiaccio e sistemate in ogni casellina un pezzettino di menta e di lime, versate il Mojito a riempire ogni sezione. Mettete in freezer. Potrete aggiungere questo cubetto ad un mojito oppure altre bevande fresche ed estive.



## Scorzette di limone con Franciacorta

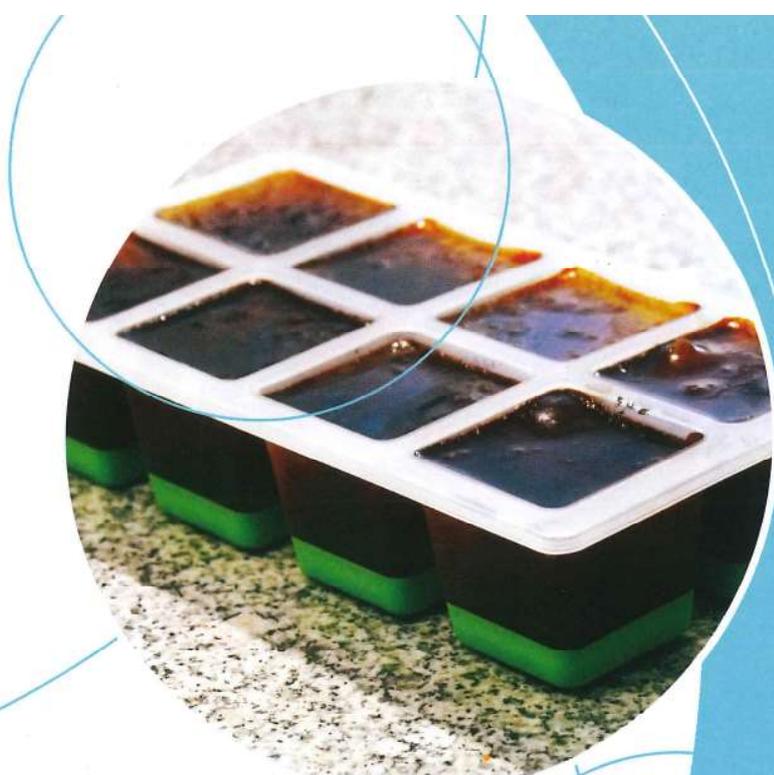
**Ingredienti:** scorzette di limone; vino Franciacorta

**Preparazione:** una preparazione e un'idea molto semplice per avere dei cubetti ghiacciati pronti per essere aggiunti ad un cocktail o al famoso "Pirlo Bresciano", dei cubetti ghiacciati realizzati con del vino Franciacorta e delle scorzette di limone o arancia. Se a volte vi rimane del vino che non sapete come riutilizzare, provate a congelarlo in cubetti aggiungendo le scorzette di agrumi, potrà divenire anche un'ottima idea per realizzare una ricetta da sfumare con il vino.

## Cubetto after eight

**Ingredienti:** latte fresco intero; foglie di menta fresca; zucchero; cioccolato fondente.

**Preparazione:** lavate bene le foglie di menta sotto acqua corrente, senza rovinarle tamponatele con carta assorbente. In un pentolino scaldate il latte (non deve bollire ma scaldarsi). Dopo 3-4 minuti circa, spegnete il fornello e aggiungete le foglie di menta e lo zucchero. Mescolate per miscelare bene il tutto e lasciate in infusione per 30 minuti circa. Prendete un colino e filtrate il liquido mettendolo in una bottiglia. Riempite gli stampini da ghiaccio per 3 quarti e mette in freezer. Fate sciogliere a bagnomaria della cioccolata fondente, lasciate raffreddare. Togliete dal freezer gli stampini con latte e menta; versate la cioccolata raffreddata in ogni stampino a coprire la superficie e rimettete in freezer. Ecco creato il vostro after eight!



## Cubetti fioriti

Un'idea da utilizzare come tocco di colore-natura e per i vostri cocktail. Ecco come preparare dei cubetti di ghiaccio davvero speciali! Naturalmente serviranno dei fiori commestibili come le violette, le calendule, la salvia splendens, la camomilla. Scegliete colori diversi, in modo da avere poi un effetto cromatico particolare. Successivamente riempiete il recipiente per fare cubetti di ghiaccio, con un filo di acqua e fatela congelare. Poi distribuite i fiori nel recipiente, avendo cura di sistemarli al centro di ciascuna vaschetta. Infine riempiete con l'acqua, riponete in freezer e fate congelare. Questo serve a far disporre i fiori al centro del vostro cubetto, altrimenti galleggerebbe in superficie. Servite i vostri cocktail o anche della semplice acqua preferibilmente in bicchieri non colorati in maniera tale che i cubetti di ghiaccio con dentro i fiori siano più facilmente apprezzabili in tutta la loro bellezza.



## Zenzero ice

Il più delle volte quando ci si appresta a pulire una radice di zenzero alcuni pezzi vengono scartati perché piccoli o inutilizzabili e visto che magari la radice anche se tenuta in frigorifero tende a seccarsi, noi vi diamo questa soluzione per utilizzarla al meglio.

La soluzione migliore è ricavarne subito una purea frullata finemente, oppure tagliarla a tocchetti e poi conservarla proprio grazie alle cavità portatutto delle vaschette di ghiaccio. Un sistema di conservazione che vi potrà far utilizzare lo zenzero ghiacciato in tanti modi, dalla cucina alla realizzazione di bevande o cocktail.



# PESCI D'ACQUA DOLCE

## Poveri o ricchi?

È noto che in generale il pesce d'acqua dolce non gode di un'altissima reputazione, almeno lungo le coste dei sei mari che bagnano la nostra penisola, ma perfino sui laghi lombardi, una certa ristorazione sembra preferire i pesci di mare, più noti, più disponibili e forse effettivamente più apprezzati dai clienti.

Non sta a me cercare di ribaltare questa diffusa opinione o la scelta di alcuni ristoratori, ma in un quadro apparentemente troppo banale, mi piace inserire qualche piccolo elemento aggiuntivo, perché l'estrema semplificazione e la mancanza di analisi, comportano sempre una perdita di opportunità.

Sebbene io viva nella provincia di Brescia dal '98, sono nato a San Benedetto del Tronto e cresciuto a Venezia.

Prima di trasferirmi in terra bresciana, lavoravo in Sicilia presso un grande allevamento ancorato al largo di Portopalo.

Il mare ha sempre rappresentato il mio principale interesse e mi ha permesso di mantenermi gli studi per diventare un biologo marino.

La mia originaria predilezione per il pesce di mare è quindi frutto di un "imprinting culturale" e forse anche di un'attitudine innata, ma comunque tra il pesce di mare e quello che tentavo di cucinare a casa dopo averlo pescato nei fiumi del Veneto, c'era effettivamente una differenza tale da non renderli nemmeno confrontabili.

Eppure qualche risultato in cucina non era affatto male, il pesce di fiume preparato in carpioni era sempre gradevolissimo e mia madre apprezzava molto le alborelle che le chiedevo di friggere, non considerandole affatto peggiori dei latterini, pescetti di mare che a Venezia chiamiamo anguee.

Gli stessi che oggi i turisti mangiano in molti ristoranti del basso Garda, spesso spacciati per locali alborelle, ma che "Aole" non sono.

Ricordo con piacere quando con mio padre, dopo aver insidiato sul Piave pesci di taglia più adeguata a gratificare la nostra vanità di pescatori - esemplari che generalmente sarebbero tornati a nuotare nel fiume - alla fine della mattinata ci dedicavamo, in una serrata sfida, a pescare le alborelle che sapevamo mia madre avrebbe fritto con grande piacere.

## Mare o acqua dolce, in cucina un approccio diverso

Per il pesce d'acqua dolce però era necessario un approccio diverso, alquanto più impegnativo, o rintracciavo buone ricette o l'improvvisazione e l'eccessiva semplicità, portavano normalmente a risultati alquanto deludenti.

Con il tempo ho scoperto che molte preparazioni pensate per il pesce di acque interne, come ad esempio quella in cartoccio, rendevano appetibili anche pesci di mare poco apprezzati quali la salpa.

I pesci d'acqua dolce rappresentano tuttora un alimento risultato da attente osservazioni dell'ambiente e dal caparbio sforzo di inventare e costruire attrezzi per catturarli.

Ovunque questi sforzi hanno dato origine a metodi di pesca e a ricette tradizionali che riassunti in un piatto, al di là del suo risultato organoleptico e del valore nutrizionale, rappresenta una storia degna di essere narrata, la storia di un pescatore e della sua comunità. Sono queste storie che mi spingono con la mia famiglia a scegliere i ristoranti che possono propormi prodotti locali e raccontarmi cose che ancora non so.

Messe da parte queste considerazioni generali, esistono dei casi interessanti che mostrano come la cucina e forse la necessità, possono comunque ribaltare aspettative scontate.

La cheppia (anche nota come alosa) è un pesce affine all'aringa che però come il salmone mostra un comportamento anadromo: vive nel mare. ma risale i fiumi per la riproduzione.

Durante questa migrazione viene insidiata dai pescatori sportivi per la sua energica reattività alla cattura, ma le sue carni sono totalmente disprezzate e tradizionalmente destinate ai gatti.

Laddove gli sconvolgimenti geologici dell'ultima glaciazione hanno impedito a questi pesci il ritorno al mare, si sono formate delle popolazioni isolate che hanno completato nel lago il proprio ciclo vitale, evolvendo in una forma lacustre caratteristica, chiamata localmente in vari modi, ma nota per lo più come agone.

Questi pesci, oggi considerati una specie separata, sono certamente più apprezzati della cheppia. In Italia erano originalmente presenti nei lago Maggiore e nei laghi di Como, d'Iseo e di Garda.

Nel lago di Como una volta salati, essiccati al sole e conservati con foglie di alloro dopo pressatura all'interno di contenitori di legno, contenitori che oggi sono divenuti metallici, sono chiamati "missoltini". Sebbene la tecnica di preparazione sia cambiata nel tempo, le tracce di questa attività conserviera sono molto antiche testimoniando la loro rilevanza storica, non limitata necessariamente al consumo locale.

Nel lago di Garda e nel lago d'Iseo la specie è nota come "sarda", forse qui è un po' meno venerata, ma è comunque oggetto di pesca professionale e viene consumata sia fresca, sia essiccata e conservata sott'olio, servita con polenta abbrustolita come vuole la tradizione di Monte Isola.



## Lo storione

Il caso della cheppia/agone che in acqua dolce diventa migliore non è l'unico, quando lo storione era ancora presente nelle acque italiane, gli esemplari pescati nel fiume erano reputati migliori rispetto alle sporadiche catture ottenute nel mare.

Tra altri autori che hanno sottolineato questa osservazione, Antonio Frugoli Lucchese nel suo *Pratica e scalcaria* del 1631, affermava che dello storione non solo era ottima la carne, soprattutto accompagnata da mandorle, pinoli e melangola (arancia amara), ma anche il fegato e i lattumi erano molto apprezzati.

Lo storione è stato probabilmente il pesce più pregiato in ogni epoca, molte testimonianze scritte sulle diverse preparazioni provengono dalle opere di cuochi e scalchi che hanno servito le corti aristocratiche italiane del Rinascimento fino alla metà del '600, ma diversi autori romani e greci hanno decantato le sue lodi prima di loro, raccontando delle scandalose cifre pagate da alcuni patrizi romani per accaparrarsi gli storioni pescati nel Tevere, che venivano serviti in pompa magna talvolta accompagnati dal suono di flauti. Alcuni autori sostengono che a Roma gli storioni fossero chiamati "lupi del Tevere" e che i migliori fossero quelli pescati tra i ponti Sublicio e Palatino.

In un libro che sto per pubblicare argomento una tesi diversa, ritengo infatti che questi "lupi" fossero in realtà spigole o se preferite, branzini. Quindi, anche questi apprezzati pesci di mare sembravano essere migliori quando pescati nel fiume.

A parte le disquisizioni sul Tevere, nel territorio bresciano lo storione o come sarebbe giu-

sto dire gli storioni, poiché le specie originariamente presenti erano probabilmente tre, nuotavano stagionalmente nell'Oglio risalendo dall'Adriatico lungo il corso del Po.

Sebbene la pesca nell'Oglio non sia così ben documentata come altrove e non abbia affermato una tradizione territoriale come per esempio a Piacenza, Ferrara, Mantova e Cremona, oggi il territorio bresciano è famoso nel mondo per la sua storioni coltura e lo storione, per le ragioni che vedremo poco più avanti, può essere considerato a buon diritto un suo prodotto tradizionale.

## Territorio, acque e pesci

La zona dell'Italia al di sopra del fiume Po può considerarsi fortunata, comprende un territorio molto variegato e sempre suggestivo con torrenti alpini, piccoli laghi in quota, grandi laghi prealpini, fiumi con un percorso che si fa via via più lento e molti fontanili con acqua di ottima qualità, le specie ittiche presenti sono quindi tante.

Nelle acque più fredde trote, temoli e salmerini non hanno bisogno di presentazione, sono pesci ottimi per molti tipi di cottura, ma sono squisiti anche crudi, soprattutto se marinati.

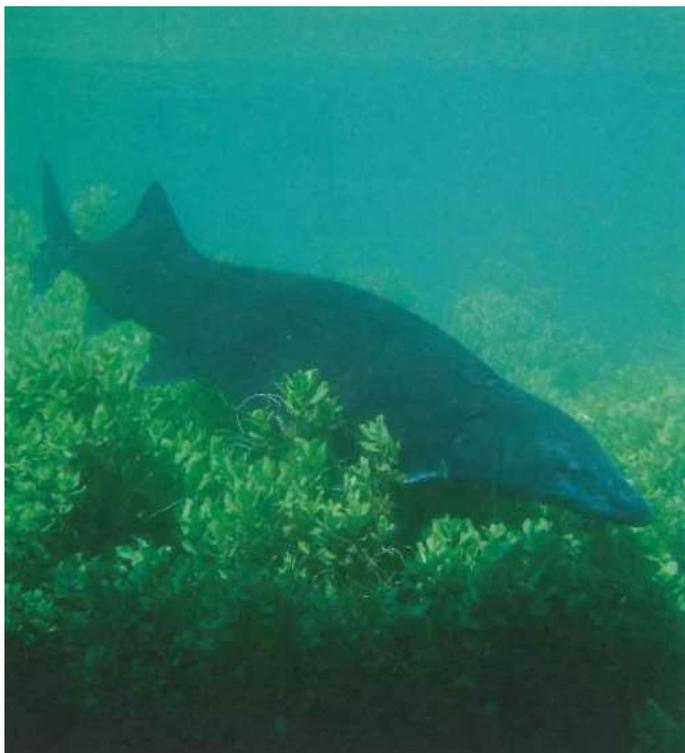
Gastronomicamente la trota affumicata compete con il salmone, la specie più blasonata di questa famiglia di pesci (salmonidi).

Di questa stessa famiglia il lago di Garda ci offre ben tre specie, la trota lacustre, il coregone e un'esclusiva da proteggere, il carpione. Questa specie è infatti considerata un endemismo e vive quindi solo nel lago di Garda, nelle sue acque profonde.

Nelle acque più fredde dei laghi c'è un'altra specie che, per quanto ottima, è poco conosciuta, la bottatrice. Per lungo tempo è stata considerata una specie della famiglia gadidi (la stessa del merluzzo) ed è l'unica del gruppo a popolare le acque dolci. Si tratta di un pesce dalle carni ottime e praticamente quasi privo di lisce, ma essendo tendenzialmente solitaria e più attiva durante la notte o quando le acque sono più torpide, è pescata raramente ed è quindi poco nota.

A questi pesci magri si contrappone uno dei pesci più grassi in assoluto, l'anguilla che, al contrario del salmone e della cheppia, è catadromo.

Le femmine (i famosi capitoni) scendono i fiumi per ricongiungersi nel mare con i maschi, per poi compiere una straordinaria migrazione, durante la quale smettono di alimentarsi e sviluppano gli organi sessuali, fino a raggiungere il mar dei Sargassi. In realtà non è un vero mare, ma una vasta porzione di oceano Atlantico isolata da correnti circolari e qui, come ultimo atto del loro avventuroso ciclo vitale,



compiono la riproduzione.

Le larve appena schiuse dall'uovo hanno una forma fogliacea e prima che venissero riconosciute come piccole anguille sono state classificate come *Leptocephalus*, un tempo considerata una specie a sé.

Questo stadio del ciclo biologico è ancora poco conosciuto, se ne ignora infatti il tipo di alimentazione e per questo motivo, nonostante l'anguilla sia stata riprodotta sperimentalmente, non si è ancora riusciti a svincolare il suo allevamento dal reperimento di novellame selvatico. Anche i cosiddetti ripopolamenti, per la gioia dei pescatori, le spostano semplicemente da un corpo idrico a un altro e non costituiscono una soluzione al loro costante declino.

Un'altra curiosità tra le tante sull'anguilla è che, come nei rettili, il rapporto tra i sessi è fortemente determinato dall'ambiente, in acque salate gli esemplari crescono come maschi, in acque dolci come femmine.

Per questo motivo e anche per il declino degli stock, ritengo che il pesce pescato nelle acque dolci non dovrebbe più essere considerato una vera risorsa alimentare per il largo consumo, ma piuttosto dovrebbe rappresentare un valore gastronomico territoriale ed essere destinato alla ristorazione. È qui che può essere valorizzato al meglio, conservando nel territorio l'interesse su una cultura tradizionale che un tempo è stata importante per la sussistenza alimentare della comunità locale. L'occasionale consumo di pesce durante spensierate gite familiari non può infatti rappresentare alcun fattore negativo, ma può motivare una pesca professionale responsabile e sostenibile.



## Acquacoltura

D'altra parte, la stragrande parte del pesce d'acqua dolce che viene commercializzato è allevato presso impianti di acquacoltura, che sono in grado di fornirlo indipendentemente dalla stagione e dalle condizioni meteo, sempre freschissimo, cresciuto e alimentato in condizioni perfettamente controllate.

Nel bresciano viene allevata principalmente la trota iridea, ma è soprattutto l'allevamento degli storioni ad aver colpito l'interesse delle riviste internazionali che hanno spesso raccontato questa attività come un "caso bresciano", infatti la storioni coltura italiana è nata qui, sviluppandosi fino a rendere l'Italia il principale produttore mondiale di caviale. Oggi questo primato quantitativo appartiene alla Cina, ma la produzione italiana rimane un riferimento qualitativo a livello mondiale.

## Storione, prelibatezza nostrana

La storioni coltura è nata in Italia attorno a due centri catalizzatori entrambi della provincia di Brescia, uno in Orzinuovi, dove Giacinto Giovannini ha raccolto negli anni '70 gli ultimi esemplari di storione cobice per avviarne la riproduzione controllata, permettendo così la conservazione e il ripopolamento di questa specie endemica dell'Adriatico e dei suoi immissari; l'altra in Calvisano dove attualmente sono attivi ben tre siti di allevamento di storioni.

La produzione di Calvisano, avviata sperimentalmente da Agroittica Lombarda con alcuni storioni di varia origine, si è concretizzata a partire dai primi anni '80 quando venne organizzato un regolare approvvigionamento dagli

USA di uova fecondate della migliore specie da carne del continente americano, lo storione bianco.

Circa dieci anni più tardi, con le prime femmine mature, fu possibile avviare la riproduzione interna e la produzione sperimentale di caviale da esemplari allevati. L'attività di Giacinto Giovannini in Orzinuovi si è interrotta definitivamente nel 2019, ma ormai da oltre una decina di anni i suoi figli avevano intrapreso in società con Agroittica Lombarda il mestiere del padre, allevando storioni in Cassolnovo (PV).

Se il caviale è un prodotto distribuito a livello globale, la carne di storione bianco ha un mercato prevalentemente nazionale o territoriale, mentre la carne di altre specie meno apprezzate è generalmente venduta congelata nell'Est, dove una diversa tradizione gastronomica consente comunque di valorizzarla in zuppe e pasticci saporiti.

Sebbene le caratteristiche della carne cambino notevolmente con la specie e in Italia ne vengono allevate ben sette, gli storioni presentano alcune proprietà comuni. Essendo pesci con una struttura scheletrica prevalentemente cartilaginea, sono naturalmente privi di lisce. Questa caratteristica rende la loro carne particolarmente adatta all'alimentazione degli anziani e dei bambini, anche a quelli che non gradiscono il pesce. Infatti, sia per la sua peculiare compattezza, più simile alla carne bovina, sia per il sapore e il profumo tendenzialmente neutri, lo storione bianco può essere inserito in un menù a base di pesce quanto in uno di carne.

Data la particolare consistenza, le carni degli storioni devono essere frollate prima del consumo. Quella di storione bianco richiede un minimo di 3 giorni, meglio 5 se si tratta di grossi esemplari (50-60 Kg).

Tanto in casa quanto nella ristorazione, è un prodotto estremamente versatile, venduto in porzioni 100% edibili, che possono essere frollate in frigorifero all'interno delle stesse confezioni sottovuoto originali, nelle quali si conservano fresche per nove giorni. Dopo un'opportuna frollatura possono essere congelate, mantenendo una buona compattezza senza mostrare una perdita importante di liquido durante la successiva cottura, come invece avviene per altri pesci.

Che sia preparato come carpaccio o tartare, o venga precedentemente marinato con sale, zucchero e scorza di agrumi grattugiata, lo storione bianco è ottimo consumato anche crudo, la sua compattezza consente tagli insoliti per un pesce ed è perfetto per il sashimi che richiede superfici di taglio lucide e lisce. È stato proposto anche sott'olio di oliva, al naturale o aromatizzato con spezie diverse, ricordando



sapore e compattezza che la polpa del tonno ha perduto ormai da molti anni.

Ha un profilo sensoriale tendenzialmente neutro che lo rende idoneo a qualsiasi abbinamento di stagione e particolarmente adatto a essere aromatizzato con marinature di ogni tipo, sia applicate per immersione, sia iniettate all'interno del filetto o, come oggi si usa fare, all'interno di sacchetti sotto vuoto.

Quest'ultimo approccio, semplifica la cottura a bassa temperatura, probabilmente il miglior metodo per cuocere questo pesce, anche per preservarne le ottime caratteristiche nutrizionali.

I bambini che spesso non amano il pesce generalmente lo preferiscono fritto e lo accettano nella propria dieta con la stessa facilità dei nugget di pollo o delle patatine, anche senza l'incentivo di salse ricche di grassi e zuccheri.

Così quando abbiamo voglia di pesce o quando il nutrizionista ci raccomanda di inserirlo con più regolarità nella nostra dieta, ricordiamoci che ci sono anche i pesci d'acqua dolce, quelli perfettamente allevati nel nostro territorio, ma anche quelli tipici del lago che ci aspettano nei ristoranti e negli agriturismo per una fantastica gita in famiglia.



# RÌA 'L SILURO

Sa 'nmagini mia 'n dé chè m'è söcès.  
Sìe lé coèt coetènt chè ardàe 'l lac d'izé,  
tra lé ónde sguissàa 'na möcia dè pès  
stàe lé, estasiàt, tat che s'è fat mezdé.

A st'ùra ma é 'n languorì, àda lé 'n àola  
E dedré 'n caassi, o forse 'l-è 'n varù  
ga só mia i nòm, magari 'l-è 'n agù;  
chèi chè i sàpes ma sa i vède zà 'n tàola.

D'òn tràt sènte a uzà: "SILURO, SILURO!"  
"Chè póra" uzé a' me, e birùle 'n tèra  
"quàc disgrassiàt ghàl fat s.ciopà la guèra"?  
'Na rassa dè spaènt... ghó dit: "Muio sicuro!"

"Oh té", giü 'l ma dis, "sét ensiminit"?  
Me àrde atùren só 'l-ünic engremìt.  
'L-ia 'n siluro sé, ma 'l pès, chèl bröt fés,  
a ólte 'l-è issé lónc chè 'l mé somèa 'n bés.

E lé sto a ciciarà cói pescadùr  
ga dize: "Mé ghó òia dè fa 'na gràn maiàda"  
e vé föra 'na rizù mai pensàda  
oh, l'è mia 'na bàla, i me l'ha dit lùr.

Sté pès chè 'l màja töt, có 'l müs engrögnàt,  
có 'na pulintina o sö 'n rizutì,  
'l-arèsse mai dit, èl sta bé a' lü maiàt!  
Sarà a' bù, dic, ma 'l-è mia 'n cudighì.

Chèl che 'l-è, a descorèr, èl tèp èl vùla  
e 'l mé stomèch 'l-è ché amò chè 'l bruntùla!  
Cóghi, dim dè mangià chèl chè ghif vòia  
va bé a' pò 'l siluro có 'l lat dè soia.

*Non vi immaginate un giorno cosa mi è successo.  
Ero lì tranquillissimo che guardavo il lago d'Iseo,  
tra le onde guizzavano molti pesci  
stavo lì, estasiato, tanto che si è fatto mezzogiorno.*

*A quest'ora mi viene un languorino, guarda lì un'alborella  
e dietro un cavedano, o forse è un vairone  
non ci so i nomi, magari è un agone;  
quello che siano, me li vedo già in tavola.*

*Ad un tratto sento gridare: "SILURO. SILURO!"  
"Che paura" grido anch'io e cado in terra  
"qualche disgraziato ha fatto scoppiare la guerra"?  
Una razza di spavento... ho detto: "Muio sicuro!"*

*"Oh te", mi dice uno, "sei scimunito"?  
Mi guardo in giro sono l'unico impaurito.  
Era un siluro sì, ma il pesce, quello molto brutto,  
a volte è così lungo che mi sembra un biscio.*

*E lì sto a chiacchierare con i pescatori  
gli dico: "Ho voglia di fare una gran mangiata"  
e viene fuori una ragione mai pensuta  
oh, non è una bugia me lo hanno detto loro.*

*Sto pesce che mangia tutto, col muso ingrugnito,  
con una polentina o su un risottino,  
non l'avrei mai detto, sta bene anche mangiato!  
Sarà anche buono, dico, ma non è un cotechino.*

*Quello che è, a parlare, il tempo vola  
e il mio stomaco è qua che brontola!  
Cuochi, datemi da mangiare quello che volete  
va bene anche il siluro con il latte di soia.*

di Roberto Capo



Tratto da:

VINI&CUCINA  
BRESCIANA



Germano Bana  
Direttore rivista  
Vini & Cucina Bresciana

# semifreddo



*Il semifreddo è uno dei dolci tipici più gustati, servito ad una temperatura compresa fra 8 e 16 C°, temperatura che gli garantisce una certa cremosità.*

*Preparare un semifreddo è abbastanza semplice, occorre bilanciare in modo ottimale gli ingredienti ed eseguire in modo corretto tutte le fasi della preparazione. Visto che questa estate certamente non mancherà la voglia di gustarsi un buon semifreddo, vi proponiamo alcune facili ricette per realizzare in casa ottimi semifreddi. Ecco alcune preparazioni che vi permetteranno di accontentare tutti i vari gusti dei vostri ospiti.*

## Semifreddo al Kiwi con ananas e *Passion Fruit*

**Ingredienti:** 500 g di kiwi, 3 dl di panna fresca, 300 g di zucchero semolato, 125 g di yogurt intero naturale, 4 albumi.

**Per la decorazione:** 2 rondelle di ananas, 2 *Passion fruit*.

**Preparazione:** Sbucciate i kiwi, tagliateli a fettine, metteteli in una casseruola, aggiungete 100 g di zucchero e cuocete a fuoco basso per 5 min. Lasciate raffreddare e frullate 2/3 dei kiwi. Riunite in una sola ciotola il puré e le fettine di kiwi e amalgamatevi lo yogurt mescolando. In una casseruola mettete lo zucchero rimasto e 6 cucchiaini di acqua. Mescolate fino a quando lo zucchero si sarà sciolto poi lasciate sobbollire adagio per circa 15 min. fino a quando lo sciroppo sarà molto denso e togliete dal fuoco. In una ciotola montate gli albumi a neve ben ferma e, sempre battendo con le fruste elettriche, amalgamate a filo lo sciroppo. Quando la massa sarà omogenea e consistente diminuite la velocità delle fruste e continuate a lavorarla finché si sarà raffreddata. In un'altra ciotola montate la panna; aggiungete il composto di kiwi e amalgamate. Versate il composto nello stampo, sigillate con la pellicola e lasciate nel congelatore per 4 o 6 ore. Al momento di servire decorate con fettine di Kiwi, cubetti di ananas e polpa di *Passion fruit*.



## Semifreddo alla cannella e salsa al mango

**Ingredienti:** 250 ml. di panna da montare, 100 gr. di zucchero, 3 tuorli, 2 albumi, 2 cucchiaini di rhum, cannella in polvere q.b.

**Per la salsa:** 1 mango, Mezza arancia, Mezzo lime.

**Preparazione:** fate sciogliere lo zucchero in un pentolino con il rhum e un po' d' acqua senza farlo caramellare. Unitelo ai tuorli lavorando con la frusta elettrica fino ad ottenere un composto gonfio e lasciate raffreddare. Montate la panna ed unite al composto. Ora montate a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale ed aggiungete poco per volta lo zucchero a velo. Amalgamate al composto ed aggiungete un cucchiaino di cannella in polvere amalgamate bene il tutto in modo che il composto risulti liscio e omogeneo. Mettete in uno stampo e lasciate in freezer per almeno 2 ore. Ora realizzate la salsa di mango: Sbucciate il mango togliete la polpa, mettetela nel mixer assieme al succo di mezza arancia e mezzo lime. Al momento di servire versate la crema di mango sul semifreddo e guarnite con una fettina di lime e volendo panna montata.



## Semifreddo al pistacchio

**Ingredienti:** 500 ml di panna, 200 gr di zucchero, 4 uova, 200 gr di pistacchio sgusciato.

**Preparazione:** Sbattete i tuorli con lo zucchero fino ad avere un composto gonfio e spumoso.

Nel frattempo tritate il pistacchio nel mixer fino a ridurlo in polvere finissima, uniteli al composto di uova e mescolate.

Poi incorporate gli albumi montati a neve e mescolate.

Montate la panna con le fruste elettriche e unitela al composto di pistacchio, mescolate bene fino ad avere un composto omogeneo. Prendete uno stampo a cassetta, o degli stampini monoporzione, e copriteli con la pellicola trasparente.

Versate il composto e poi coprite le teglie con la pellicola e mettetevi in freezer per 12 ore.



## Semifreddo al Franciacorta e fragole

**Ingredienti per 6 persone:** 300 ml di panna montata, 1 bicchiere e mezzo di Franciacorta Saten o Rosé, 100 g di zucchero, 3 uova.

**Preparazione:** dividete i tuorli dagli albumi. Montate gli albumi a neve ben ferma e metteteli da parte. In una capiente ciotola montate i tuorli con lo zucchero, fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorporatevi prima la panna montata e, poi, gli albumi (o viceversa). In ultimo, profumate il tutto con il Franciacorta. Amalgamate bene e versate in uno stampo rettangolare da plum-cake lungo circa 24 cm e precedentemente foderato di pellicola trasparente. Sbattete piano lo stampo per fare assestare il tutto, coprite con la pellicola per alimenti e mettere a raffreddare nel freezer per 5 ore. Prima di servire, lasciate il contenitore a temperatura ambiente per 10/15 minuti. Capovolgere, quindi, il semifreddo su un piatto di portata, guarnite con fragole tagliate sottili e volendo polpa di *Passion fruit*.



## Semifreddo al caffè

**Ingredienti:** 3 tuorli, 50 g di zucchero, 4 tazzine di caffè, 250 ml di panna fresca liquida (con zucchero a velo a piacere), chicchi di caffè interi

**Preparazione:** montate i rossi delle uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema soffice e spumosa. Aggiungete il caffè freddo di frigo e mescolate delicatamente.

Montate la panna a neve ben ferma e unite i due composti mescolando delicatamente. Versate il composto nei pirottini e lasciate riposare in freezer per circa 6 ore. Estraiete il semifreddo dal freezer qualche minuto prima di servire e impiattate decorando con chicchi di caffè.

## Semifreddo al Torrone e amaretti

**Ingredienti:** 100 g di zucchero, 4 uova, 400 ml di panna fresca, 100 g di torrone, 100 g di Amaretti d'Italia, ½ cucchiaino di caffè in polvere, un pizzico di sale

**Preparazione:** Tritate finemente il torrone (è sufficiente anche solo con il coltello) e sbriciolate gli amaretti. Montate i tuorli con lo zucchero fino a quando si gonfieranno e diventeranno di colore giallo chiaro. Montate la panna e incorporatela al composto. Montate anche gli albumi con un pizzico di sale e, con un cucchiaino di legno, uniteli alla massa precedentemente ottenuta, con movimenti dal basso verso l'alto per non farli smontare. A questo punto aggiungete il torrone e gli amaretti sbriciolati, tenendone da parte qualche cucchiaino per decorare, e la polvere di caffè. A questo punto il composto è pronto ed è possibile riempire gli stampini (consiglio quelli in alluminio perché poi il semifreddo si staccherà molto facilmente e velocemente). Lasciate in freezer almeno 3 ore.



Tratto da:

VINI&CUCINA  
BRESCIANA

Germano Bana  
Direttore rivista  
Vini & Cucina Bresciana



*Le susine sono il frutto (drupa) dell'albero susino; in realtà, susine e susino sono anche i rispettivi sinonimi di prugne e prugno, quest'ultimo botanicamente noto come Prunus domestica (Famiglia Rosaceae, Sottofamiglia Prunoideae). D'altro canto, nel linguaggio comune, il termine susine si riferisce precisamente alla Sottospecie insititia. La susina è tra i frutti più apprezzati dell'estate. La susina matura infatti, a seconda della varietà, prevalentemente in estate, tra giugno e luglio. Normalmente si parla di susine quando si fa riferimento ai frutti freschi, e di prugne quando si fa riferimento a quelli essiccati.*

# Susine

## Ricche di proprietà benefiche

Le susine sono ricche di proprietà benefiche. Una delle proprietà principali delle susine è rappresentata dalla loro ricchezza di vitamina A e di fibre. La vitamina A come ben sappiamo, è importante per proteggere la pelle e gli organi del nostro corpo dall'invecchiamento precoce e dall'azione dei radicali liberi. Assumere frutti ricchi di vitamina A come le susine ci ripara anche dagli eventuali danni causati da un'eccessiva esposizione al sole. Il contenuto di fibre delle susine le rende molto utili per regolare l'attività dell'intestino. Oltre che di fibre, le susine sono ricche d'acqua, di vitamine e di sali minerali benefici per l'organismo. Per quanto riguarda i sali minerali, le susine contengono molto potassio, una sostanza davvero importante per mantenere regolare la pressione sanguigna, soprattutto in caso di ipertensione, e per prevenire i crampi muscolari. Tra i sali minerali presenti nelle susine, oltre al potassio, troviamo anche magnesio, calcio e fosforo.

## L'acquisto e la conservazione

Al momento dell'acquisto bisogna preferire i frutti provvisti di picciolo, sodi, non troppo molli, con buccia integra, senza macchie e lesioni, con colore uniforme e brillante. Vanno conservate in frigorifero fino a qualche ora prima del consumo. Sono abbastanza delicate, per questo è opportuno acquistarne in quantità moderata e consumarle immediatamente.

## Gusto e cucina

Le susine hanno sapore generalmente dolce, con un retrogusto leggermente acidulo. Normalmente la susina è un frutto che si consuma fresco, da solo oppure tagliato in macedonia o in spiedini di frutta, da gustare come spuntino o a merenda. In cucina la versatilità delle susine permette, però, anche di realizzare fantasiose e gustose ricette. Infatti, possono essere utilizzate per la preparazione di piatti sia dolci che salati. Perfette per accompagnare particolari sapori salati tipici dei formaggi caprini e di alcune carni, soprattutto di maiale o di anatra, e salumi.

Sono ottime anche come ingrediente di torte, come la classica crostata alle prugne, biscotti, creme, mousse e dessert al cucchiaio oltre che per confetture e gelatine. Perfette anche da frullare per preparare deliziosi smoothies in abbinamento ad altri frutti, come le arance. Quelle a polpa consistente sono invece ottime sciropate, cotte brevemente e consumate fredde, oppure messe sotto grappa. Inoltre vengono consumate anche secche per il loro

sapore accattivante e le proprietà lassative e disintossicanti.

Al momento dell'acquisto, le prugne si presentano spesso con la buccia ricoperta di una sostanza biancastra. Si tratta della pruina, una sostanza cerosa naturale che ricopre la buccia del frutto conferendogli un aspetto vellutato, biancastro e opacizzante. Niente di preoccupante, questa sostanza viene prodotta dalla pianta. Contiene cere e lieviti (come l'acido oleanolico ceroso) ed è utile al frutto perché previene la disidratazione, oltre ad avere proprietà antibatteriche. Naturalmente prima dell'utilizzo alimentare è bene sciacquare sotto acqua corrente.

Le susine, dopo l'acquisto, devono essere consumate a breve termine. Possono mantenersi in frigorifero anche per periodi relativamente lunghi (tre/quattro settimane), ma molto dipende dalla varietà e dal grado di maturazione al momento della raccolta.

## Attenzione alla mandorla

Forse non tutti sanno che la mandorla della susina (e delle prugne in genere) deve il gusto amaro all'amigdalina, sostanza ciano-genica tossica tipicamente contenuta nelle mandorle amare. Per questo motivo, si consiglia di evitare l'utilizzo alimentare.

Nelle pagine successive vi proponiamo alcune ricette per gustare al meglio questo frutto così ricco di proprietà e gusto, che ben si abbina a tante preparazioni.



## Filetto di maiale con salsa alle susine

### Ingredienti per 4 persone

- 1 filetto di maiale (500 g)
- 2 piccole cipolle di Tropea
- 20 piccole susine
- 80 cc di vino Chiaretto
- 30 g di burro
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione

Tagliate il filetto in otto medaglioni. Pulite e dividete le cipolle in spicchi. Lavate per bene le susine, tagliatele a metà ed eliminate i semi. Fondete il burro in una padella e rosolatevi i medaglioni di filetto su tutti i lati, solo il tempo necessario affinché prendano un bel colore dorato. Toglieteli dalla padella, adagiateli in un piatto. Sempre nella stessa padella e nel fondo di cottura fate rosolare lentamente gli spicchi di cipolla. Una volta ammorbidita la cipolla, unite le susine e fate andare brevemente a fiamma vivace. Rimettete in padella i medaglioni di filetto, aggiustate di sale e pepe e sfumate col vino Chiaretto e fate evaporare. Lasciate cuocere 2 minuti per parte. Servite i filetti nel piatto da portata bagnando con la salsa di cottura e le susine.



## Rotolini con susine pancetta e gorgonzola

### Ingredienti per 4 persone

- 12 susine secche denocciolate
- 60 g di pancetta stesa
- 30 g di gorgonzola piccante
- Glassa di aceto balsamico

### Preparazione

Denocciolate le susine, apritele e mettetevi dentro un pezzettino di gorgonzola facendo attenzione a richiudere bene per evitare che fuoriesca in cottura. Poi avvolgete ognuna in una fetta di pancetta creando un involtino compatto e fermatelo con uno stuzzicadenti. Coprite una teglia con della carta da forno, adagiatevi gli involtini e infornate per 7-8 minuti a 180°C. Gli involtini saranno pronti quando la pancetta risulterà bella croccante, ma non bruciata, per cui controllate il grado di cottura. Una volta estratte dal forno, bagnatele con un goccio di glassa di aceto balsamico e servitele subito. Altre idee e varianti: gli involtini possono essere preparati anche in padella, senza ulteriori condimenti: scegliete un tegame antiaderente e fateli rosolare per 6-7 minuti circa a fiamma moderata. Potete anche arricchire la vostra ricetta con altri tipi di formaggio (ottimo quello di capra).





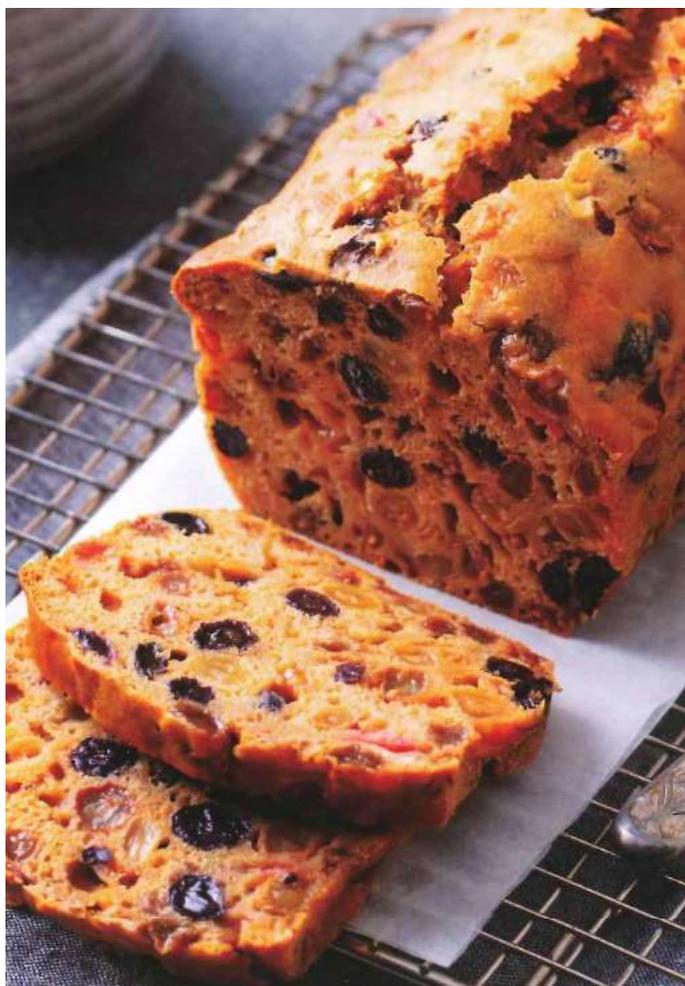
## Pollo alla birra e susine

### Ingredienti

- 400 g di cosce di pollo
- 200 ml di birra chiara o rossa
- 8 susine
- Succo limone o lime q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Rosmarino q.b.

### Preparazione

Marinate le cosce per circa mezz'ora in una soluzione di olio, sale, pepe e birra. Fate riposare il tutto così che la carne di pollo si insaporisca grazie a tutti gli ingredienti. Una volta trascorso il tempo dedicato alla marinatura adagiate le cosce di pollo all'interno di una pirofila, irrorate con la stessa marinatura nella quale le avete fatte riposare, aggiungete alcuni ciuffi di rosmarino, aggiustate di sale e pepe. A questo punto il pollo è pronto per essere messo in forno preriscaldato a 180°C per circa mezz'ora. Dopo aver messo la teglia in forno, lavate e asciugate le susine, (consigliamo quelle gialle, più acidule e che non siano troppo mature), tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo, ora bagnatele con del succo di limone o lime per non farle annerire. 10 minuti prima del termine della cottura, aprite il forno e aggiungete nella teglia le susine tagliate, richiudete e terminate la cottura facendo gratinare.



## Tronchetto alle susine rosse e prugne

### Ingredienti

per uno stampo classico da plumcake:

- 200 g di farina 00
- 125 g di yogurt bianco
- 40 ml di latte
- 80 g di zucchero semolato
- 60 ml olio semi di girasole
- 4 susine rosse e 3 prugne essiccate denocciolate
- 2 uova
- Pizzico di sale
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- Scorza grattugiata di 1 limone
- Zucchero di canna q.b.

### Preparazione

Lavate le susine, tagliatele a pezzettini e bagnatele con del succo di limone per non farle scurire. Tagliate a pezzettini anche le prugne secche denocciolate. A parte, montate le uova intere con zucchero semolato. Aggiungete il pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone. Unite l'olio di semi a filo e lo yogurt. Al termine amalgamate la farina ed il lievito setacciati, alternando il latte. Mescolate delicatamente il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete le susine e le prugne secche, versate il composto nello stampo da plumcake, imburattato e infarinato. Cuocete in forno, statico e preriscaldato, a 180° per circa 40/45 minuti. Prima di servire, lasciatelo raffreddare completamente.

NUOVA  
ENOFICE