



Curiosità Astuzie tra i fornelli

Sapore di sale... Le verdure vanno cucinate in acqua già salata, alle carni invece il sale va aggiunto poco prima che siano pronte. I legumi vanno salati a metà cottura, mentre per dissalare le acciughe è consigliabile lavarle in acqua corrente e lasciarle a bagno in acqua e aceto per 30 minuti, oppure nel latte per 10 minuti e poi sciacquarle.

Peperoni: per spellarli facilmente basta arrostiti a fiamma diretta e porli successivamente in un sacchetto di plastica.

Dolci perfetti: perchè i biscotti di pasta frolla risultino deliziosamente friabili usate le uova intere e non solo i tuorli; se la ricetta del dolce che state per preparare prevede frutta fresca, ricordatevi di irrorarla con succo di limone per evitare che annerisca.

Pizza croccante e saporita: per ottenere una pizza simile a quella cotta nel forno a legna basta spolverare la teglia con la farina invece di ungerla con l'olio.

Spremute perfette: per sfruttare meglio gli agrumi occorre tenerli immersi un paio di minuti nell'acqua calda e quindi spremerli.

Trucchi in pentola: aggiungete un po' di olio nell'acqua di cottura del riso o pasta: non si attaccheranno; ma se avete esagerato con l'olio, aggiungete 3 o 4 foglie di insalata e toglietele dopo qualche istante; parte del condimento resterà attaccato alla superficie.

Caffè speciale? Mettete nel filtro della moka anche un pezzetto di cioccolato!

Formaggi: che passione!

di Domenico Saccà



Gastronomia, un termine che deriva dal greco "gaster" (ventre) e "nomeo" (legge), letteralmente identifica una "regolazione dello stomaco": una legge, dunque, tanto intangibile quanto universale.

Canoni di questa universale legge della buona cucina sono i formaggi, poemi della gastronomia, non "ripiego" ma sempre saporito e spesso lussuoso piatto, soprattutto se teniamo conto che esistono formaggi ai tartufi, al pistacchio, alle noci, al peperoncino, formaggi raffinatissimi e più cari del caviale.

Brillant Savarin, il famoso gastronomo sosteneva "pour qui mange de fromage, jamais santé ne fait naufrage", che si riferisce appunto all'appropriatezza del formaggio a qualsiasi situazione, tanto da non permettere mai il naufragio di un buon pasto.

Impariamo, dunque, a gustare i formaggi italiani, sia in modo semplice da soli che cucinati assieme ad altri alimenti. Il formaggio è alimento completo e digeribilissimo che però richiede particolari cure: ricordiamoci di isolarli con sacchetti di cellophan prima di metterli in frigorifero, di riporli nella zona meno fredda e di toglierli dal frigo mezz'ora prima di portarli a tavola. In mancanza del frigo si possono appendere in un luogo fresco; i for-

maggi a pasta dura, invece, vanno avvolti in un panno umido.

Antichissima è la tradizione casearia della Sicilia. Già Omero nell'Odissea descrive Polifemo nella grotta mentre prepara il formaggio. Addirittura la vera origine si perde nelle leggende, come quelle di un mercante arabo, che portò con sé alcuni alimenti tra cui del latte fresco che, dovendo attraversare il deserto, era contenuto in una bisaccia ricavata dallo stomaco di una pecora. Tale contenitore, sebbene essiccato, grazie al calore aveva riattivato degli enzimi che avevano acidificato il latte e coagulato le proteine in esso contenute in piccoli grumi dando luogo alla cagliata. Era nato, così, per caso il formaggio.

Diffuso su tutto il territorio isolano sono il *pecorino siciliano*, la *tuma*, la *ricotta di pecora*, quella stagionata ed anche il *tumazzu*. Nelle provincia di Enna si produce il *piacentino*, a Ragusa e Siracusa famoso è il *ragusano*, mentre nella provincia di Messina sono rinomate le *provole dei Nebrodi* e il *maiacchino*.

Tra le tante loro attività alcuni ordini monastici, tra cui i Benedettini, i Cirstencensi e i Basiliani, si sono applicati nella conservazione e nel miglioramento delle tecniche di caseificazione, caratteristiche di alcuni formaggi. E' grazie a loro ed alla persistenza nelle tecniche per la realizzazione, che alcuni formaggi sono arrivati ai nostri giorni.



Curarsi con frutta e verdura

Frutta e verdura dovrebbero essere una componente costante nella nostra alimentazione. Anche la moderna scienza dietetica infatti raccomanda di inserire regolarmente verdura nei due pasti principali e frutta almeno in tre occasioni giornaliere. Che questi cibi siano le fonti privilegiate di vitamine e minerali è cosa risaputa. Ma oltre a garantirci un apporto adeguato di questi nutrienti, le numerose specie di vegetali che compaiono sulla nostra tavola possono aiutarci anche in qualità di veri rimedi terapeutici, ognuno con le sue peculiarità. Prendiamo in considerazione alcuni esempi.

Se soffrite di dolori reumatici potete trarre giovamento dalle ciliegie: possono essere infuse nella grappa (se ne beve un sorso tutti i giorni), oppure centrifugate intere con i piccioli. Ma anche la fragola, la prugna e il ribes sono dei buoni rimedi. Il ribes nero in particolare è efficace anche nel trattamento della gotta per la sua azione antiuricemica e può essere usato anche sotto forma di tintura madre. Una discreta azione antireumatica è propria anche dell'uva. Fra le verdure, in tema di dolori articolari, la più indicata è il sedano, specialmente come centrifugato da solo o con il pomodoro. In caso di articolazioni infiammate, un rimedio topico molto noto è costituito dalle foglie di verza o dalla cipolla bollite e usate come impacco. Poniamo il caso, invece, che dobbiate curare una tosse secca e stizzosa: una ricetta semplice e gradevole potrebbe essere una macedonia ben zuccherata con anguria, fragola, pera e

melo-
n e .
P u ò
funzio-
n a r e
anche
u n a
insala-
ta di
kiwi e
cetriolo
(quest'ultima dotata anche di proprietà lassative) o del succo di crescione. Se invece la tosse è accompagnata da catarro abbondante, si può ricorrere ad un centrifugato di rapa bianca o di ravanello, con poco miele. In tutti i casi di tosse specialmente se cronica e secca, la pera è sempre indicata.



Alcuni utilizzi per medicazioni o applicazioni locali possono riguardare altri prodotti. Ad esempio la lattuga fresca, schiacciata sino a ottenere una poltiglia viene usata per disinfiammare ascessi, foruncoli e anche nella terapia dell'acne. Per calmare una dermatite o come impacco su un'ustione non grave possiamo applicare una fetta di patata cruda, mentre la fecola di patate dà buoni risultati nel trattamento di piaghe agli arti inferiori e apporta beneficio alla pelle screpolata.

Frutta e verdura quindi non solo rallegrano la nostra tavola, ma sono anche preziosi alleati nella cura della nostra salute. Non dobbiamo certo aspettarci effetti immediati e miracolosi dai rimedi citati, ma l'uso regolare e costante ottiene dei risultati degni di nota.

La ricetta del mese

Grigliata di settembre

Ingredienti: carne di maiale e di agnello, pomodori, zucchine, melanzane, peperoni rossi e gialli.

Preparazione: Dapprima grigliare le verdure; la carne deve essere servita ben calda, quindi va cotta per ultima, dopo averla lasciata a marinare vino rosso, olio d'oliva e alcune erbe fresche tritate finemente (prezzemolo, rosmarino, erba cipollina, timo, basilico e salvia).

Lavare i peperoni e asciugarli accuratamente con un panno o carta assorbente da cucina. Metterli sulla griglia, abbastanza distanti dalla carbonella, e girarli spesso in modo che la loro pelle si abbrustolisca bene. Appena tolti dalla griglia vanno messi in una borsa di plastica o di carta pesante. In questo modo il vapore trattenuto li farà poi pelare meglio. Una volta raffreddati, pelarli accuratamente, eliminare il gambo e i semi interni, pulirli con un panno o con carta assorbente e tagliarli a fette. Condirli a piacere con olio d'oliva (piccante, se piace), prezzemolo o basilico fresco, aglio (se piace) ed even-

tualmente aceto balsamico (ottimo quello di Modena). Le prime verdure da grigliare sono proprio i peperoni considerati i tempi lunghi della loro preparazione. Poi potete passare alle zucchine, alle melanzane e infine ai pomodori. Disponili sulla griglia, ben distanziati dalla carbonella, e girarli spesso in modo da far prendere colore, evitando naturalmente di carbonizzarli. Ma è questo un inconveniente che succede spesso anche ai "cuochi" più provetti! Condire le melanzane con olio d'oliva, prezzemolo fresco e aglio (se piace). Condire le zucchine con olio d'oliva, sale e qualche foglia di menta fresca. Condire i pomodori con olio d'oliva, basilico sminuzzato con le mani ed eventualmente aglio, se piace. Aggiustare di sale. Naturalmente può essere usato olio d'oliva aromatizzato. Il "Negrone" (1/3 di martini rosso, 1/3 di bitter campari, 1/3 di gin) è un cocktail che ben si accompagna a questo menu. Può essere servito con olive verdi, fettine piuttosto spesse di salame piccante e crostini di pane.

L'associazione Nasata organizza la 2° edizione della manifestazione "Conosciamo e amiamo i monti Peloritani" che si terrà sabato 10 settembre nell'area attrezzata del vivaio Ziriò sui colli Peloritani. Per l'occasione, che fa seguito alla prima apprezzata analoga iniziativa svoltasi a giugno, sarà presente il reparto ippomontato del Corpo Forestale della Regione Siciliana, che illustrerà le caratteristiche peculiari del lavoro di tutela del patrimonio boschivo e dell'addestramento dei cavalli utilizzati in servizio. Ai soci è consigliato comunicare la propria adesione entro il 2 settembre tramite e-mail all'indirizzo info-nasata@hotmail.it, oppure al numero telefonico 347-3469688. Maggiori informazioni consultando il sito <http://www.isaporidelmiosud.it/zirio.asp>

I consigli di Nasata

Alcuni flash sugli alimenti.
Lo yogurt: il consumo giornaliero di circa 200 g di yogurt diminuisce il livello di colesterolo nel sangue di circa il 3%, grazie ai microrganismi che contiene e che influenzano il metabolismo del colesterolo stesso. Ogni punto in meno di colesterolo comporta una riduzione del 5% del rischio di infarto, si deduce, dunque, che lo yogurt è un alimento importante per la nostra dieta.
Le fibre: sono molto utili in un regime ipocalorico perchè aiutano l'intestino a funzionare meglio. Pasta e riso integrali contengono fibre che saziano.
Il gelato: quello industriale è meno calorico, in generale di quello artigianale perchè, a parità di volume, è più ricco di aria e quindi più leggero. Inoltre, il gelato alla frutta apporta meno calorie rispetto ai gusti alla crema o cioccolato, perchè è privo dei grassi di panna, latte, uova e burro, mentre quello alla frutta è ricco di acqua, sali minerali e vitamine.
Il te' verde: è particolarmente ricco di polifenoli, sostanze che combattono i processi di invecchiamento ed esercitano attività antinfiammatoria. Ha la capacità di abbassare il tasso di lipidi nel sangue e favorire il consumo di grassi.

L'opinione dell'esperto

La "malnutrizione" nella società dell'eccesso

La malnutrizione che per concetto identifica le carenze alimentari dei paesi del terzo mondo, è purtroppo una realtà anche nella nostra società dell'eccesso.

Le mutate condizioni socio-culturali, la maggiore disponibilità economica e l'enorme offerta dei prodotti alimentari sul mercato, hanno sicuramente mutato le nostre abitudini alimentari legate per tradizione alla cosiddetta "dieta mediterranea".

I mass-media hanno avuto ed hanno un ruolo determinante in queste problematiche sicché, obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari sono una realtà in crescendo anche nel nostro sud.

E' noto che la dieta nell'infanzia è considerata la chiave nella prevenzione delle malattie dell'età adulta e che una dieta varia e bilanciata condiziona una crescita ed uno sviluppo adeguato. Tuttavia, il periodo dell'età evolutiva è cardine dello stato nutrizionale di un individuo, poiché non solo corrisponde ad un periodo di grandi mutamenti fisici, ma è anche caratterizzato dall'evoluzione delle abitudini alimentari e dello stile di vita. I rapporti con il mondo esterno e la famiglia,

infatti, possono condizionare i comportamenti alimentari e spesso magrezza, obesità o normalità ne sono il frutto.

Non dimentichiamo che oggi ci si preoccupa molto del bambino che mangia poco e poco di quello che mangia troppo. Se è vero che un'alimentazione limitata o squilibrata può condurre ad una mancata realizzazione



del potenziale genetico in un soggetto in accrescimento, è pur vero che un'alimentazione in eccesso quantitativa o qualitativa porta prima al soprappeso e successivamente ad una manifesta obesità.

Questa, nell'età pediatrica, favorisce e determina alterazioni in tutti gli

organi e apparati. Per esempio, a carico del sistema osteoarticolare provoca o aggrava alcune deformazioni ossee quali il piattismo, il valgismo e la scoliosi; promuove l'inizio della degenerazione e dell'usura delle cartilagini articolari e predispone pertanto all'instaurarsi dell'artrosi ancor prima della terza età. Altro esempio d'estrema attualità è che l'obesità modifica la regolazione neuro-endocrina della funzione gonadica nel periodo pre- o post-puberale: nelle ragazze, infatti, accelera il menarca o provoca oligo o amenorrea, irsutismo o ipertricosi; nei maschi può determinare ipogonadismo.

Altra problematica da non sottovalutare nell'equilibrio alimentare è la sedentarietà. I bambini non dovrebbero rimanere troppe ore seduti davanti alla televisione, ma partecipare a giochi attivi, camminare per raggiungere posti relativamente vicini, come può essere la scuola o la palestra, solo in questo modo si può evitare di ridurre troppo la quantità degli alimenti, assicurando pertanto un buon apporto di tutti i nutrienti.

Maria Francesca Catalano
Dottoressa in Dietistica

A caccia di dettagli

Uova: la perfezione garantita

Sicurezza e genuinità in tavola vuol dire anche controllo e attenzione ai cibi che acquistiamo.

Un programma di catalogazione delle uova attraverso il conferimento di marchi di qualità ed etichette numeriche per la tracciabilità dei prodotti è stato realizzato con il contributo della Comunità Europea e della Repubblica Italiana, con la collaborazione della Cia (Confederazione Italiana Agricoltori) e dell'Agea (Agenzia per le erogazioni in agricoltura) per conferire la garanzia di marchiatura ed etichettatura alle uova prodotte in Italia.

Secondo il regolamento CE 2295/2003 del 23 dicembre 2003, e il Decreto Legislativo n.267 del 29 luglio 2003, nell'etichetta delle uova confezionate devono essere obbligatoriamente indicati: il sistema di allevamento; la ragione sociale, con l'indirizzo, del centro di imballaggio o di chi fa confezionare le uova; il numero distintivo del centro di imballaggio; la categoria di qualità e di peso; il numero di uova contenute nella confezione; la data di scadenza; le raccomandazioni per una corretta conservazione



ne dopo l'acquisto.

Sono facoltative la data di confezione e l'elencazione dei dati nutrizionali. Sul guscio dell'uovo devono essere marchiati: il tipo di allevamento (1= allevamento all'aperto; 0= produzione biologica; 2= allevamento a terra; 3= allevamento in gabbia), la nazionalità (IT= italiano) il codice Istat del Comune dove si trova l'allevamento, la sigla della Provincia, il numero distintivo del produttore, così come è

indicato nella figura qui sopra riportata.

Inoltre, è stato istituito un numero verde al quale è possibile chiamare nel caso in cui si nutrano perplessità su uova in condizioni diverse o anomale rispetto alle caratteristiche fin qui elencate, o più semplicemente per conoscere ulteriori informazioni a riguardo del sistema.

Il numero verde a disposizione è l'800-134369.

Tra telecamere e università: ecco i nuovi cuochi

Quanto ha inciso (nel bene e nel male) negli ultimi cinque anni l'esistenza di un canale televisivo dedicato al cibo e ai ristoranti e ristoratori in particolare?

RaiSat Gambero Rosso Channel (nome lungo, forse troppo...) ha fatto più danni che benefici? O viceversa? Viene da chiederselo vedendo quello che va in onda sulla televisione generalista e un po' in tutti i canali. Prossimamente Discovery allargherà la sua area agli stili di vita con una buona parte dedicata alla cucina.

E' la concorrenza, bellezza o è l'ingorgo, tesoro? Una parte del pubblico comincia a innervosirsi, altri non guardano altro che ricette. In medio stat virtus? E in cucina la virtus c'è ancora?

E' indubbio il ruolo che riveste ormai la signora tv nelle nostre case: croce e delizia tra le mura domestiche, che accompagna le attività quotidiane di massaie oggi più che mai intente ad apprendere i segreti della cucina perfetta. Siamo ormai lontani dal quiz-culinario stile "Il pranzo è servito" dell'indimenticabile Corrado. A farla da padrone adesso format del

mente sugli schermi nazionali televisivi,



Vissani (nella foto di fianco) è uno dei cuochi più apprezzati ed anche più criticati della in-

esauribile fantasia culinaria nazionale. Carattere schietto, senza peli sulla lingua, amato ed odiato per i suoi rapporti con il mondo che conta (più volte citato come "il cuoco di Massimo D'Alema), invidiato forse da molti suoi colleghi che non godono di altrettanta visibilità.

Ma a poter gustare della sua cucina sono sicuramente delle personalità: Letta, Fini, D'Alema e Pera sono degli intenditori, ma anche Schröder, Cardoso e Jospin, sono tra i leader politici stranieri che non hanno saputo resistere. La tv ha di certo contribuito a dare maggiore visibilità ed elevare una delle professioni oggi certamente più in voga.

E se cucinare vi è sempre piaciuto, perchè non trasformare una passione in un vero e proprio mestiere? Gli sbocchi professionali agli Istituti per la ristorazione sono moltissimi e, nel breve periodo, garantiscono entrate economiche considerevoli. E se l'Italia vi sta stretta, niente paura: un buon chef italiano trova lavoro in qualsiasi parte del mondo. Nella professione di cuoco, l'ingrediente indispensabile per avere successo è sicuramente la passione, fondamentale per rendere le proprie creazioni indimenticabili ed iniziare a crearsi intorno una "corte di fans". Gli istituti Professionali per i servizi alberghieri e della ristorazione, grazie alla forte tradizione turistica del "Bel Paese", sono presenti su tutto il territorio nazionale e "sfornano" professionisti apprezzati sia in Italia che all'estero. Possono avere una durata di tre o cinque anni. Al termine dei tre anni si ottiene il diploma di qualifica professionale che già permette di accedere al mondo del lavoro. Se si proseguono gli studi altri due anni, si arriva al diploma di maturità ed alla qualifica professionale di Tecnico dei Servizi di Ristorazione o Tecnico dei Servizi Turistici. Chi vuole specializzarsi ulteriormente, dopo il diploma di maturità può iscriversi ad un corso di diploma universitario o al Corso di Laurea in Economia del Turismo. Ci si può iscrivere ad un Corso di diploma Universitario in Economia e Gestione dei Servizi Turistici (presente all'

Università degli studi della Calabria-Cosenza, di Catania, dell'Aquila, di Firenze, di Genova, degli studi di Messina, all'Istituto Universitario Navale Di Napoli, all'Università degli studi di Perugia, di Trieste, all'Università di Venezia "Ca' Foscari", all'Università degli studi di Bologna, di Cagliari, di Siena, di Torino, del Sannio in Benevento, alla Libera Università di Bolzano, di Salerno, di Foggia, e di Milano -Bicocca). Ma si può, anche, optare per il Corso di Laurea in Economia del Turismo, più lungo ma anche più qualificante (le sedi sono all'Università degli studi di Perugia, di Bologna, Molise -Campobasso e l'Istituto Universitario Navale Di Napoli). Se, dopo l'Istituto Alberghiero, per dare un tocco "esotico" al vostro stile scegliete di frequentare anche una scuola di cucina all'estero, potete orientarvi verso uno di questi nomi: L'E'cole de gastronomie francais 15, place Vendome 75008 Parigi, tel: 01.43.16.32.50, la Cordon Bleu, a 8 rue de l'Homme, 75015 Parigi, tel: 01.53.68.22.50, con sede anche a Londra. L' Association Cuisine et Tradition organizza corsi di cucina a vari livelli e di degustazione dei vini. L'Ecole des Arts Culinaires et de l'Hotellerie, a Lyon, ha un programma formativo che, a seconda delle esigenze, può essere di pochi giorni oppure di alcuni anni. In Inghilterra, tra le scuole culinarie di maggior rilievo ci sono la Nairns Cook School, ideale per chi è alle prime armi; la Butlers Wharf Chef School, la Leith's School of Food and Wine e la Tante Marie School of Cookery tengono corsi professionali ma anche per amatori.

Se si pensa in grande e si vuole imparare a gestire un intero albergo, per imparare a farlo come si deve c'è l'Istituto Kermess, Blumenstrasse 131, 81241 Monaco.

In U.S.A. sono molto famose la Cook Street School of Fine Cooking, la Peter Kumps Cooking School e la New York's Cooking. A New York, grazie ad un protocollo d'intesa firmato tra l'ICE e il Culinary Institute of America (CIA) - considerato tra le più autorevoli scuole di cucina nel mondo- l'Italia finanzia la costituzione di un "centro per la promozione di cibi e vini italiani" attraverso la promozione di corsi intensivi di specializzazione di cucina italiana, aperti a cuochi che operano o sono in procinto di operare sul mercato di lavoro statunitense. Del resto basta essere italiani per avere le maggiori referenze in ambito culinario, da sempre il più rinomato al mondo.



tipo "La prova del cuoco" della spumeggiante Antonella Clerici, particolarmente apprezzata indistintamente dal pubblico femminile e maschile.

Assieme a top model, attori, cabarettisti e presentatori, anche i cuochi diventano volti noti dello spettacolo, consacrati dalla tv che sembra dunque non essere poi soltanto meta di letterine e soubrette varie.

Da Granfranco Vissani alla mitica Suor Germana, un parter di nomi ormai immagine di simpatia e delizie culinarie. Personaggio famoso e conosciuto, presente quotidiana-