

Borghi d' (A)mare: Scilla e la ricetta degli involtini di pesce spada

Borgo marinaro dalle origini antiche, che si perdono tra storia e leggenda, Scilla, il cui nome evoca l'omonimo mostro marino dell'Odissea, è una rinomata località turistica della Costa Viola, che si estende tra lo Stretto di Messina e il Mar Tirreno. Proprio il panorama dello Stretto fa da sfondo a questo splendido borgo, situato a circa 22 km da Reggio Calabria. Qui si viene non solo per lo splendido mare cristallino dalle sfumature verdi, ma anche per le bellezze storiche e architettoniche. Il centro storico vanta palazzi del Seicento e del Settecento ancora ben conservati. Da **Piazza San Rocco**, da cui inizia la nostra visita, si accede a un belvedere da cui ammirare la spiaggia sottostante. Sulla piazza si affacciano anche il **Municipio** e la **Chiesa di San Rocco**, patrono della cittadina, con la sua facciata neoclassica. Lasciamo la piazza e ci incamminiamo lungo via Minasi fino ad arrivare a un punto panoramico da cui ammirare una superba visione dello Stretto di Messina. Torniamo verso la piazza e percorriamo la strada in discesa che porta alla spiaggia di **Marina Grande**. Lungo il percorso, incontriamo la **Chiesa Parrocchiale di Scilla**, la Chiesa **Matrice**. Arriviamo all'ingresso al **Castello Ruffo** (aperto tutti i gg 9.30-13.40 e 15 – 19; intero € 2, gratuito fino a 10 anni), un'imponente fortificazione che domina il promontorio che divide le due spiagge di Marina Grande e Chianalea. Le prime testimonianze di un avamposto fortificato per difendersi dagli attacchi dei pirati risalgono al 493 a.C. Danneggiato da un terremoto nel 1783 e nel 1908, è stato successivamente restaurato. La parte superiore ospita il **faro della Marina Militare**. All'interno, invece, è ospitato il Centro Regionale per il recupero dei Centri Storici Calabresi. Fulcro del divertimento è invece la

bella spiaggia di **Marina Grande**, lunga 800 metri, con tratti attrezzati e altri liberi. La sera, il lungomare si anima grazie ai locali, tra bar e ristoranti, che costellano la via. E, a proposito di cibo, Scilla è famosa per i suoi piatti di pesce, sempre freschissimo.





SECONDO GIORNO: Chianalea, la piccola Venezia

Una giornata da vivere con lentezza, per visitare Chianalea, splendido borgo di pescatori situato a nord del territorio comunale di Scilla. Viene chiamata “piccola Venezia” per la caratteristica delle sue abitazioni, lambite dalle acque del mare e separate le une dalle altre da strette viuzze che si possono percorrere solo a piedi o in bicicletta. L’attività principale qui è la pesca e non è difficile ammirare i pescatori all’opera con le loro reti. Chi lo desidera, può provare anche l’emozione di partecipare a una battuta al pesce spada a bordo di una “Passerella”, la caratteristica motobarca che prende il nome dal ponticello di 20 metri che sporge dalla prua e dotata di un’antenna traliccio per l’avvistamento. Una delle delizie da non perdere è il **panino con il pesce spada** che si gusta da **Civico 5** (via Grotte 5, tel 346/1720399), un bar paninoteca che lo propone in diverse varianti. La giornata termina con qualche ora di relax presso il Lido Chianalea, l’unico con la barriera antimeduse, che sorge presso **Cala**

delle Feluche. Gli amanti delle immersioni, invece, possono esplorare i fondali con gli esperti del **Scilla Diving Center.**



LA RICETTA: Involtini di pesce spada alla scillese

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr di pesce spada in fette sottili



- 6 pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio, prezzemolo tritato
- Capperi e olive verdi
- 1 peperoncino rosso piccante
- Olio EVO
- $\frac{1}{2}$ tazzina di aceto di vino bianco
- Sale e pepe
- 2 cucchiaini di pangrattato e 2 di parmigiano grattugiato

Spezzettate l'aglio e soffriggetelo con l'olio in un tegame di coccio. Aggiungete i pomodori pelati a filetti, il prezzemolo tritato, le olive a pezzetti, i capperi, il peperoncino e un pizzico di sale. Cuocete fino a ottenere una salsina. In una terrina unite il pangrattato, il parmigiano, altro prezzemolo tritato, sale e pepe e un goccio d'olio e uno di acqua. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Eliminate la pelle dalle fette di pesce spada, distribuite il composto su ognuna, avvolgetele su se stesse e chiudetele con uno stecchino. Bagnate gli involtini con l'aceto e metteteli a cuocere nella salsa precedentemente preparata.

Il vino: Armacia IGT della Costa Viola, un rosso a produzione limitata dal colore rosso rubino dai riflessi viola. Ottimo

per questo piatto robusto a base di pesce. **Dove comprare:** Casa Vinicola Criserà, via Militare 10, Catona (RC), tel 0965/302683.

COME ARRIVARE

In auto, autostrada Salerno-Reggio Calabria, uscita Scilla. Dal centro del paese, proseguendo verso Marina di Scilla, dopo pochi minuti si arriva a Chianalea. **In treno:** collegamenti per Scilla dalle stazioni di Reggio Calabria, Lamezia Terme e Villa San Giovanni. **In aereo:** collegamenti dalle principali città italiane per gli aeroporti di Lamezia Terme e Reggio Calabria.

DOVE MANGIARE

***Lo Scoglio di Ulisse,** via Annunziata 91, Chianalea di Scilla, tel 340/8461707. Splendido ristorante ospitato in un antico palazzo, in posizione unica. I pasti sono serviti in estate sulla pedana a mare posto di fronte al locale. Menù raffinato con piatti di mare e primi tradizionali arricchiti con spezie calabresi. Ampia carta dei vini. Costo medio a persona da € 60, bevande escluse.

***Il Casato,** via Annunziata 25, Chianalea di Scilla, tel 0965/790430. Ristorante sul mare, ricavato da un palazzo del Cinquecento. Propone un menù con piatti a base di pesce e frutti di mare freschissimi e ricette della tradizione. Prezzo medio da € 35.

DOVE DORMIRE

Hotel Krataiis*,** Lungomare di Scilla, tel 0965/754022. Albergo di charme ricavata da una residenza signorile dei Ruffo del Settecento. Dispone di camere doppie, triple e suite con vista mare. Ristorante con specialità locali, nazionali e internazionali. Ricca colazione a buffet con dolci fatti in casa. Doppia con colazione da € 135.

Hotel U'Bais***, via Nazionale 65, Scilla, tel 0965/704300. A breve distanza dalla spiaggia, è arredato con mobili d'epoca e con immagini della storia di Scilla. A 100 metri, ristorante dell'hotel con specialità calabresi. Doppia da € 80, tripla da € 95.

INFO: www.reggiocalabriaturismo.it/scilla, www.lachianalea.it/

Borghi d' (A)mare: Polignano e la ricetta della tiella barese

Una scogliera a picco sul mare, acque limpidissime che gli hanno valso per nove anni consecutivi la Bandiera Blu e le misteriose grotte, Polignano a Mare è un gioiello della costa pugliese. Il borgo ha dato i natali a **Domenico Modugno**, la cui statua di bronzo, situata sul lungomare, lo ritrae a braccia spalancate, intento ad abbracciare la città o, forse, quel “blu dipinto di blu” in cui si fondono il cielo e il mare. Polignano è anche un borgo tutto da gustare: è Presidio Slow Food per le sue celebri carote, che spaziano dall'arancione alle diverse gradazioni di giallo fino al viola. Questa è anche la zona in cui si produce il Negramaro, il celebre rosso pugliese, senza contare l'olio, i formaggi e il gelato, per cui Polignano è famosa. Nella Grotta Palazzese, poi, è ricavato l'omonimo ristorante, incluso tra i 25 più belli del mondo per la sua location spettacolare, all'interno di una grotta che si affaccia su una spiaggetta di ciotoli.



La visita al centro storico comincia dall'**Arco della Porta Marchesale**, fino al XVII secolo unico punto di accesso alla città. Merita una sosta la bella chiesa **Matrice**, del 1295, dedicata all'Assunta, che si trova accanto alla bella Piazza Vittorio Emanuele II. Da non perdere una passeggiata sul **Ponte dei Due Lungomari** che unisce il Lungomare Ardito al Lungomare Cristoforo Colombo, per una visione superba della costa. Tra i monumenti naturali più suggestivi c'è lo **Scoglio dell'Eremita**, un isolotto divenuto emblema cittadino. Andando per spiagge, tra le più belle c'è **Lama Monachile**, una distesa di sassi bianchi che si trova a due passi dal centro storico e prende il nome dal ponte che la sovrasta, vestigia dell'antica via Traiana. La selvaggia **Cala Grottone** è invece meta degli appassionati di tuffi, che amano cimentarsi in evoluzioni dalla scogliera. Per chi invece preferisce le immersioni, c'è **Cala Incina**, dai fondali spettacolari. Al punto che molte coppie li scelgono per un insolito matrimonio sottomarino con muta e bombole! Per le famiglie, invece, l'ideale sono le spiagge sabbiose di **Porto Cavallo** e **Lido San Giovanni**, a tre

km dal centro.



SECONDO GIORNO: Da San Vito alle Grotte

Percorrendo la SS16 Adriatica, da Polignano raggiungiamo la frazione di San Vito. L'attrazione principale è l'**Abbazia benedettina di San Vito Martire**, risalente al X secolo, con il suo splendido campanile in raffinato stile barocco leccese. Il 14,15 e 16 giugno, qui si svolge la **Festa del Patrono**. Il 14 pomeriggio, dal piccolo porto parte la zattera con l'effigie di San Vito che viene portata in processione fino alla spiaggia di **Cala Paura**. Per quanto riguarda le spiagge, vicino all'abbazia si trova la spiaggetta di San Vito con la **Torre di Avvistamento**, fatta costruire dai monaci nel XVII secolo. Attraverso una stradina si raggiunge a piedi anche la spiaggia di **Porto Cavallo** e la caletta sabbiosa di **Porto Contessa**. Dalla spiaggia di San Vito partono anche le escursioni in barca di circa 90 minuti, per andare alla scoperta delle **grotte**. Tra le più belle ci sono la **Grotta delle Rondinelle**, la **Grotta delle Monache**, **Grotta Artito** e la **Grotta dei Colombi**, che spicca per i suoi splendidi riflessi colorati.



LA RICETTA: Tiella barese

Piatto tradizionale della provincia di Bari, poi esteso a tutta la Puglia. Si consuma come piatto unico estivo per la ricchezza dei suoi ingredienti che ne fanno un pasto completo.

Ingredienti per 6 persone

▪ 300 gr di riso Carnaroli



- 500 gr di cozze
- 500 gr di patate
- 3 pomodori tondi
- 2 spicchi d'aglio, prezzemolo tritato
- $\frac{1}{2}$ cipolla bianca
- 50 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 30 gr di pangrattato
- 5 cucchiaini di olio EVO
- Sale e pepe nero

Pulite bene le cozze. Pelate le patate, i pomodori e le cipolle e tagliateli a rondelle sottili. Tritate anche l'aglio e il prezzemolo. Oliate una pirofila tonda in ceramica del

diametro di circa 28 cm e cominciate a comporre la tiella mettendo sul fondo la cipolla, l'aglio e le patate disposte a raggiera coprendo tutto lo spazio, fate lo stesso con i pomodori, salate, pepate e spolverate con il prezzemolo e un filo di olio EV0. Disponete anche le cozze crude e una manciata di riso crudo, ricoprendo tutta la superficie. Versate due cucchiaini d'acqua per agevolare la cottura. Realizzate un altro strato di patate e pomodori, aglio e prezzemolo. Salate, pepate e irrorate con l'olio evo. Terminate gratinando con il parmigiano e il pangrattato, Versate altra acqua da un lato della pirofila fino ad arrivare appena al di sotto della gratinatura. Infornate a 200° per 60 minuti.

Il vino: Negramaro, il rosso pugliese per antonomasia. **Dove comprare:** Azienda Agricola Lippolis, via Sarnelli 66, Polignano, tel 080/4247416.

COME ARRIVARE

Polignano è raggiungibile in auto percorrendo la A14 Bologna-Ancona con uscita Bari Nord, oppure l'A1 Firenze-Roma, poi l'A2 Roma-Napoli, l'A16 Napoli-Canosa e poi l'A14 Canosa Bari con uscita Bari Nord. Da qui si prende la tangenziale verso Brindisi. Si segue la SS16 per 30 km fino all'uscita Polignano a Mare. Da Taranto, SS100 con uscita Mottola, poi si segue per Noci-Putignano-Castellana Grotte- Polignano a Mare.

DOVE MANGIARE

***Villa degli Aranci**, via Caduti di Tutte le Guerre 7, Polignano, tel 080/4249161. Ricavato in una villa del 1800, serve piatti della cucina tradizionale pugliese di terra e di mare con vasta scelta di vini DOC pugliesi e nazionali. Anche pizzeria. Prezzo medio a persona € 35.

***Grotta Palazzese**, via Narciso 59, Polignano, tel 080/4240677. Uno dei più bei ristoranti d'Italia, ricavato in una grotta a picco sul mare, già salone delle feste del Duca

de Leto nel 1700. Menù degustazione e alla carta con piatti raffinati piatti gourmet. Menù degustazione da 4 portare € 110, da 6 portate da € 130.

DOVE DORMIRE

Borgobianco Resort & Spa****, Contrada Casello Cavuzzi, Polignano, tel 080/2049857. Esclusivo resort che sorge nella campagna pugliese, tra ulivi secolari. Dispone di 48 camere e 26 suite finemente arredate. Doppia da € 145 a notte.

Covo dei Saraceni***, via Conversano 1/a, Polignano, tel 080/4241177. Struttura costruita sulle falesie di Polignano, rinnovata nel 2002. Le camere di varie tipologie sono arredate in stile mediterraneo. A disposizione ristorante, american bar e sala congressi. Doppia da € 110.

INFO: www.polignanoamare.com

Borghi d' (A)mare: Atrani e la ricetta del o' sarchiapone

Patrimonio dell'Umanità UNESCO per il suo passato ricco di storia, unita alla bellezza del suo paesaggio, Atrani vanta anche il primato di Comune più piccolo dell'Italia Meridionale (e secondo in tutto il paese) oltre a essere annoverata tra i **Borghi più Belli d'Italia**. Questo piccolo gioiello della Costiera Amalfitana ha conservato la struttura originaria medievale, fatta di vicoli, cortili, piazzette, archi, abitazioni addossate le une alle altre, collegate dalle caratteristiche "scalinatelle", arroccate su uno sperone di roccia che si affaccia sulla spiaggia. Senza dimenticare la sua gustosa e robusta cucina, fatta di ricette tramandate tra

le generazioni. Tra queste c'è *O'Sarchiapone*, a base di zucche verdi fritte con ripieno di carne e formaggi. E poi il pesce e i frutti di mare, i formaggi freschi delle vicine colline, la pasta fatta a mano come gli *scialatelli* e le *laganelle*, i corposi dolci, come il *bocconotto* o *pasticciotto* e la *cassata*. La visita al borgo parte dalla centrale **piazzetta**, vivace ritrovo in tutte le stagioni grazie ai caratteristici locali con i tavolini all'aperto. Dalla piazza si accede direttamente alla spiaggia dal passaggio creato per mettere in salvo le barche dalle mareggiate. La striscia di sabbia, che in bassa stagione si colora delle barche dei pescatori, in estate diventa il ritrovo di giovani da tutte le parti del mondo. Per gli amanti delle **immersioni**, le grotte e gli anfratti della scogliera consentono di ammirare una ricca fauna marina, tra cui le elusive cernie. Attorno alla piazza si radunano le prime case dai balconi fioriti, che poi salgono lungo le pendici rocciose della collina, tra giardini e alberi di limone. Sulla piazza si affaccia la **chiesa di San Salvatore De' Birecto**, costruita nel X secolo e completata in epoca barocca con la splendida facciata con la scalinata, l'atrio e l'orologio. Qui, ai tempi della Repubblica di Amalfi, venivano incoronati i Dogi e le loro ceneri riposano in quella che era la Cappella Palatina.



SECONDO GIORNO: Tra torri e grotte

Il giorno successivo è dedicato alla visita ai luoghi più interessanti di Atrani. Tra questi la **Collegiata di Santa Marina Maddalena**, patrona della cittadina, che si celebra con una grande festa il 22 luglio. L'edificio sorge sulle pendici del monte e spicca per la sua caratteristica cupola maiolicata e per la torre campanaria a pianta quadrata in tufo bruno. Accanto alla chiesa si trova la **grotta di Masaniello**, dove si dice si sia rifugiato il celebre rivoluzionario braccato dai soldati del viceré di Napoli. Poco distante, si trova la **Casa di Masaniello**, di proprietà della sua famiglia materna. Salendo sul Monte Aureo, poco oltre la via che collega Atrani ad Amalfi, si trova la **Torre dello Ziro**, che deve la sua fama alle vicende di Giovanna d'Aragona, duchessa di Amalfi che, alla morte del marito, risollevò il Ducato dalle pessime condizioni economiche. Tuttavia, contro la volontà di tutti, sposò il maggiordomo Antonio Bologna, ma i fratelli, per reprimere lo scandalo, la rinchiusero coi figli nella Torre dello Ziro, dove morì. Sotto alla torre si trova la pittoresca **Grotta dei Santi**, una cavità naturale che si apre su terrazze coltivate a limoni. Ultima testimonianza di quello che era un Monastero Benedettino del 986 d.C, conserva sulle pareti alcuni affreschi bizantini raffiguranti gli Evangelisti, ultima tappa della giornata.



LA RICETTA: O' SARCHIAPONE

È il piatto tradizionale che identifica Atrani tra i paesi della Costiera amalfitana e si prepara con le tradizionali zucche verdi dalla forma allungata.

Ingredienti

- 2 zucche lunghe



- 180 gr di carne macinata di vitello e maiale
- 5 gr di pane grattugiato
- 30 gr di Parmigiano Reggiano
- 30 gr di mozzarella di Bufala campana a dadini
- 30 gr di caciocavallo a dadini
- 1 uovo intero
- Aglio e prezzemolo tritato
- Passata di pomodoro
- Sale e pepe

Sbucciate le zucche, svuotatele dai semi e tagliatele per il lungo in pezzi di circa 15 cm. Soffriggetele nell'olio fino a doratura. In una terrina amalgamate il macinato, l'uovo sbattuto, la mozzarella e il caciocavallo a dadini, il parmigiano, il pane grattugiato, l'aglio e il prezzemolo, il sale e il pepe. Riempite le zucche con il composto. Preparate una salsa di pomodoro condita a piacere con aglio e basilico o al naturale. Mettete i pezzi di zucca ripieni e la salsa in una teglia da forno a cuocete a 180° per circa 30-40 minuti.

Il vino: Furore Rosso, un vino secco dal colore rubino e dal caratteristico profumo di ciliegia e liquirizia. **Dove comprare:** Cantine Marisa Cuomo, via G.B. Lama 16/19, Furore

(SA), tel 089/8304014.

COME ARRIVARE

Da Nord, A1 con uscita Caserta Sud, poi A30 in direzione Salerno-Reggio Calabria, uscire a Salerno, poi prendere la SS 163 Amalfitana seguendo le indicazioni per Atrani. Da Sud, A3 per Napoli seguendo indicazioni per Salerno, poi SS 163 Amalfitana fino ad Atrani.

DOVE MANGIARE

***Ristorante Le Arcate**, Largo Buonocore, Atrani, tel 089/871367. Si affaccia sulla spiaggia di Atrani. Propone cucina tradizionale a base di pesce fresco e pasta fatta a mano. Il tutto accompagnato da vini selezionati. Anche pizza. Prezzo a persona da € 21 a € 40.

***Ristorante A'Paranza**, via Dragone, Atrani, tel 089/871840. Segnalato da numerose guide, tra cui Michelin e Gambero Rosso, propone piatti a base di pesce in un ambiente intimo e riservato nel cuore del borgo. Menù da € 25 a € 44. Alla carta da € 27 a persona.

DOVE DORMIRE

Palazzo Ferraioli***, via Campo 16, Atrani, tel 089/872652. Hotel e Wellness Center ricavato in un palazzo del XIX secolo. Dispone di camere di varie tipologie con vista mare e, in alcune, vasca idromassaggio. Doppia da € 211 al giorno.

***L'Argine Fiorito B&B**, via Dei Dogi 45, Atrani, tel 089/8736309. Bella struttura situata in un luogo tranquillo, tra Atrani e Amalfi. Le camere dispongono di bagno privato, balconcino e wi-fi gratuito. Doppia da € 90, tripla da € 120, colazione inclusa. Parcheggio a pagamento.

INFO: www.comune.atrani.sa.it e www.salernoturismo.it

Borghi d' (A)mare: Castiglione e la ricetta del baccalà alla maremmana

Castiglione della Pescaia, borgo medievale di 7500 abitanti che dista poco più di 20 km da Grosseto, può fregiarsi del primo posto sul podio di **"Mare più bello d'Italia"**, conferitogli da Legambiente e Touring Club nella Guida Blu. Non solo. Il suo centro medievale, gli è valso un posto tra i **Borghi più belli d'Italia**. Senza dimenticare la tradizione gastronomica: da qui infatti, passa la **Strada del Pesce** della Regione Toscana. Nei ristoranti si possono gustare frittiture miste di paranza, gnocchi allo scoglio e spaghetti al nero di seppia, impepata di cozze o baccalà alla maremmana. Basta, tuttavia, addentrarsi nelle zone collinari, per trovare piatti legati **alla tradizione contadina**, come i tortelli maremmani, le pappardelle alla lepre, il cinghiale alle olive e le lumache in umido. Tra i salumi della Maremma, da non perdere le salsicce di cinghiale, la finocchiona, un salame ai semi di finocchio e il buristo, un insaccato di carne e sangue di maiale. Le origini del borgo risalgono ai Romani, che fondarono la cittadina con il nome di *Salembrium*. Il fiore all'occhiello è però il **Castello di Castiglione**, costruito prima dai pisani, poi completato dagli Aragonesi sulla collina di Poggio Petriccio. Circondato da mura imponenti, non è visitabile al suo interno, ma consente di ammirare scorci superlativi sulla Maremma. Sempre nel centro storico, si trovano anche la settecentesca **Chiesa di Santa Maria del Giglio**, edificata all'interno della cinta muraria medievale, e la **chiesa di San Giovanni Battista**, rinascimentale, con il suo campanile a pianta circolare. Appena fuori dal centro abitato,

la settecentesca **Casa Rossa** è la porta di accesso alla Riserva Naturale della Diaccia Botrona, che conserva quello che rimane della vasta area paludosa dell'antica Maremma. Il pomeriggio è dedicato al relax. Il lungo litorale di spiaggia chiara che si estende dalla foce del Bruna al Porto Canale e alla Darsena si divide in **Spiaggia di Levante**, più larga, e **Spiaggia di Ponente**, sovrastata dal Castello. Proseguendo a piedi verso nord, si incontro il suggestivo scorcio del **promontorio di Capezzòlo** e la spiaggia di **Riva del Sole**.





SECONDO GIORNO: Vetulonia, sulle orme degli Etruschi

Percorriamo la Strada Provinciale delle Padule e in circa mezz'ora arriviamo a **Vetulonia**, un borgo medievale in cui sono ancora visibili le mura etrusche del VI secolo a.C. Vetulonia custodisce una delle più importanti e vaste necropoli etrusche. Le tombe monumentali sono disposte lungo la Via dei Sepolcri che si inoltra nella campagna costellata di uliveti e vegetazione a macchia. L'**Area Archeologica di Costa Murata** (ingresso libero, tutti i gg 10-19) a cui si accede dalla piazzetta del cimitero, conserva la bella Tomba del Belvedere, quella della Pietrera, risalente al VII secolo e formata da due camere sovrapposte, la tomba del Diavolino e quella della Fibula d'Oro. Spostandosi nel centro abitato, invece, vale una visita il **Museo Civico Archeologico "Isidoro Falchi"** che conserva reperti etruschi tra cui spiccano i gioielli della Collezione Lancetti e la Stele del guerriero Aule Feluske. Scendendo lungo la via principale si arriva invece al quartiere di Poggiarello Renzetti, dove sono in corso scavi

che hanno portato alla luce la Domus dei Dolia.



LA RICETTA: Baccalà alla Maremmana

Ingredienti



- 800 gr di baccalà
- 4 cucchiaini di farina
- 300 gr di pomodorini
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 3 rametti di prezzemolo
- Sale e pepe

- Olio EVO
- Olio per friggere

La sera precedente, mettete il baccalà in ammollo. Sciacquatelo, privatelo della pelle, asciugatelo e tagliatelo a pezzi. Infarinateli e friggeteli in olio ben caldo, poi toglieteli dalla padella e metteteli a scolare sulla carta assorbente. Tritate insieme la cipolla, il prezzemolo e l'aglio. Soffriggete il trito in una padella con due cucchiaini di olio EVO. Tagliate i pomodorini in due, aggiungeteli e fate bollire per 10 minuti. Unite anche i pezzi di baccalà e fate insaporire per qualche minuto. Aggiustate di sale e di pepe. Servite con una spolverata di prezzemolo fresco.

Il vino: Vermentino Doc della Maremma Toscana, un bianco dal sapore sapido e intenso, con note di pesca bianca, agrumi e rabarbaro. **Dove comprare: Azienda Vinicola Cacciagrande**, loc. Ampio Tirli, Castiglione della Pescaia (GR), tel 0564/944168, www.cacciagrande.com

COME ARRIVARE

In auto: da Nord-Ovest, A11 Genova-Livorno, poi SS1 Livorno-Grosseto, uscita Follonica Nord e seguire indicazioni Castiglione della Pescaia. Da Nord, A1, Bologna-Firenze, poi SCG Firenze-Pisa-Livorno, poi SS1 Livorno-Grosseto, con uscita Follonica. Da Sud, E80 da Roma a Grosseto, uscita Grosseto Sud, indicazioni per Marina di Grosseto. Alla rotatoria SS 322 della Collacchie e seguire indicazioni per Castiglione della Pescaia.

DOVE MANGIARE

***Il Convento**, largo Beccani 3, Scarlino, tel 0566/37041. Splendida location in un convento agostiniano del 1652, con uno splendido giardino a terrazza che si affaccia sulla Maremma. Menù stagionale con piatti di carne e di pesce. Carta dei vini con più di 30 etichette. Prezzo medio a persona € 40.

***L'Arpione**, via Vittorio Veneto 68, Castiglione della Pescaia, tel 0564/939812. Situato sul lungomare, offre un menù a base di specialità di pesce e della cucina tradizionale toscana reinterpretate dallo chef Jenel Grigore, insignito nel 2014 dal prestigioso riconoscimento "Stella della Ristorazione". Prezzo medio a persona € 40, bevande escluse.

DOVE DORMIRE

L'Approdo***, via Ponte Giorgini 29, Castiglione della Pescaia (GR), tel 0564/933466. In posizione strategica, nel centro storico, a 5 minuti dalla spiaggia e con vista sul porto canale, dispone di 50 camere e 35 monolocali con aria condizionata e wi-fi gratuito. A disposizione American Bar, parcheggio. Doppia da € 80. Sconti per le famiglie nel periodo estivo.

Hotel Kinda**, via Ansedonia 21, Castiglione della Pescaia (GR), tel 0564/937105. A pochi passi dal mare e circondato dalla pineta, dispone di 24 camere con bagno privato, terrazzo e TV satellitare. Ristorante con menù tipico toscano e ampia lista vini. Doppia con colazione da € 159, tripla da € 180.

INFO: www.turismocastiglionedellapescaia.it e
www.castiglione Pescaia.it



Dalla Valtellina il grano saraceno e le sue proprietà benefiche

Il grano saraceno non ha a che fare, come il suo nome può far pensare, con il frumento e con il grano. Non è un cereale bensì una pianta erbacea. Privo di glutine e quindi adatto alla preparazione di pietanze per celiaci, era uno degli alimenti cardine della dieta e della cucina dei contadini della Valtellina. La sua farina era considerata poco pregiata ma negli ultimi tempi è diventata un prodotto di nicchia e presidio Slow Food. Il presidio si pone come obiettivo la reintroduzione del grano saraceno locale e biologico, tentando

anche di recuperare i terrazzamenti in pietra della valle, arrestando l'abbandono delle terre. La sua coltivazione è infatti diminuita poco a poco a causa della fatica e della laboriosità della raccolta sui pendii e i costi elevati. Oggi sopravvivono poche coltivazioni in Valtellina, ma la coltura è appunto in via di ripresa.

Il grano saraceno è alimento fondamentale delle principali ricette locali, come la squisita polenta taragna, i pizzoccheri o gli sciatt', frittelle ripiene di formaggio. Si raccoglie nel mese di ottobre ma, consumandosi sotto forma di farina, è disponibile tutto l'anno. In Valtellina è conosciuto come "furmentùn", "fraina" o "farina negra" e il primo documento che lo cita nell'arco alpino è antecedente al 1600.



Oltre alla sua bontà e alla sua tradizione, non va dimenticato che il grano saraceno è anche ricco di proprietà benefiche. Come già detto, è adatto alla dieta celiaca essendo privo di glutine. Il suo consumo non è consigliato soltanto a chi deve evitare il glutine per motivi di salute ma a tutti coloro che

desiderano rendere più varia e salutare la propria alimentazione. È inoltre una fonte di sali minerali come ferro e zinco e come tutti gli alimenti vegetali è privo di colesterolo. Possiede delle proprietà rimineralizzanti e fortificanti ed è in grado di fornire molta energia al nostro organismo. Viene quindi raccomandato in caso di stanchezza e spossatezza per ritrovare forza e per fornire all'organismo le sostanze di cui ha bisogno per rigenerarsi, come i sali minerali.

I piatti tipici valtellinesi a base di grano saraceno sono prevalentemente invernali ma abbiamo assaggiato una ricetta consigliata da Dimensione Benessere che abbiamo particolarmente apprezzato e che è adatta ai mesi più caldi: insalata di saraceno e yogurt!

Ingredienti:

150g di grano saraceno

1 avocado

1 cetriolo

Olive nere q.b.

4 ciuffi di menta

Erba cipollina q.b.

1 lime spremuto

Yogurt greco

Olio extra vergine di oliva
(circa 6 cucchiaini)

Sale e pepe q.b.



Preparazione: lessate il grano per una decina di minuti, scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua del rubinetto. Tritate 3 ciuffi di menta insieme all'erba cipollina. Sbucciate cetriolo e avocado e tagliateli a pezzettini (senza semi e nocciolo). Unite tutti gli ingredienti aggiungendo metà dell'olio, il succo di lime, il sale e il pepe. Preparate una salsa frullando lo yogurt con il restante olio e sale e pepe a piacere. Unite la salsa yogurt al grano e agli altri ingredienti e decorate l'insalata con l'ultimo ciuffo di menta

rimasto.

Buon appetito!

Borghi d' (A)mare: partiamo da Burano e dal risotto di gò alla buranella

L'estate è alle porte e in questo numero di Ricette di Viaggio vi portiamo alla scoperta di alcuni dei Borghi marinari più belli, dove la tradizione culinaria si è tramandata nei secoli. Da Nord a Sud, andremo alla scoperta di sapori antichi, spesso frutto della commistione delle diverse dominazioni che si sono alternate lungo il corso della storia. Vi porteremo a **Burano**, famoso non solo per i suoi merletti, ci sposteremo in Liguria, nel borgo di **Noli** per poi scendere in Toscana, dove, nella meravigliosa Maremma, ci aspetta **Castiglione della Pescaia**. Ancora più giù, in Lazio, ecco la celebre **Ponza**, mentre la Campania ci mostra il suo gioiello, **Atrani**. Arriviamo sulla punta dello stivale con **Scilla**, una cittadina "mitica", nel vero senso della parola, dal momento che porta il nome del celebre mostro dell'Odissea. Ci spostiamo poi sul tacco, per fare due passi a **Polignano a Mare**, che ha dato i natali a Domenico Modugno, ricordato con una statua di bronzo che sembra abbracciare la sua città. E non potevano mancare le isole. Nell'estremo sud della Sicilia, a un tiro di schioppo dall'Africa, c'è **Marzemi** e la sua antica tonnara, risalente all'anno Mille. Infine, in Sardegna, sono due le tappe, scelte tra i Borghi più belli d'Italia: la medievale **Castelsardo** e l'elegante **Bosa**, che sorge sull'unico fiume navigabile dell'isola. Sono itinerari che si possono

fare in un weekend, oppure come tappe di una vacanza più lunga. In ogni caso, la “ricetta” è sempre quella che unisce il piacere della scoperta a quello del gusto.

Partiamo da **Burano (VE), l'isola dai mille colori**.

Burano è un borgo marinaro da assaporare con lentezza. Inserito da molte riviste internazionali tra i “10 luoghi più colorati del mondo”, sorge sull'omonima isola della Laguna di Venezia. Famosa per la produzione di **merletto ad ago**, si raggiunge con il vaporetto da Venezia, in circa 45 minuti. Quello che colpisce all'arrivo è quel gioco di riflessi che moltiplica i mille colori delle facciate delle abitazioni che si specchiano nelle acque verdi dei canali, i balconi variopinti decorati di fiori e l'atmosfera rilassata. Ci incamminiamo verso **Piazza Galuppi**. Lungo il percorso, lo sguardo si perde tra le vetrine dei negozi e dei laboratori che producono il tradizionale merletto buranello, ma anche il vetro “al lume”, una tecnica nata nella vicina Murano, ma assai diffusa anche in altre isole della laguna. Arriviamo in Piazza Galuppi, sulla quale si affaccia la **Chiesa di San Martino Vescovo** con il suo “**campanile storto**” di 53 metri, diventato il simbolo di Burano. Nel vicino **Oratorio di Santa Barbara**, sono invece conservate alcune importanti opere pittoriche, tra cui la *Crocifissione* di Giambattista Tiepolo. Sempre sulla piazza si affacciano il **Palazzo del Municipio**, la statua di Baldassarre Galuppi di Remigio Barbaro e l'interessante **Museo del Merletto** (orario: mar-dom 10-18; intero € 5, ridotto € 3,50). Per il pranzo, il consiglio è quello di fermarsi in una delle trattorie tipiche. Da provare il **risotto di gò, o ghiozzo**, un piccolo pesce della laguna di Venezia. Consigliata anche una sosta in una delle pasticcerie locali per assaggiare i **bussolà, o buranelli**, i tipici biscotti a forma di esse. Il pomeriggio è dedicato a una passeggiata tra le viuzze e le calli del borgo per ammirare le case colorate. La più famosa è la **Casa di Bepi Suà** dai muri caratterizzati da forme geometriche variopinte e con una bella storia da raccontare. Il suo proprietario, l'artista

autodidatta Giuseppe Toselli, scomparso nel 2002, ogni giorno usciva dalla porta di casa e dipingeva o modificava i motivi sulle facciate.





SECONDO GIORNO: Mazzorbo

Il secondo giorno è dedicato alla visita di Mazzorbo. L'isola, dalla forma allungata, è situata a est di Burano e si raggiunge a piedi attraverso il Ponte Longo. Fondata attorno al 640 d.C come rifugio per le popolazioni dell'entroterra assediate dai barbari, Mazzorbo divenne prima un centro agricolo, poi sede di ricchi palazzi, chiese e monasteri, abbelliti da grandi artisti tra cui spicca Paolo Veronesi. Nel X secolo raggiunse il massimo splendore, ma dopo il Mille venne eclissata dalla potenza di Venezia. Oggi, di quell'antico splendore rimangono la **Chiesa di Santa Caterina**, in stile gotico romano, che nel suo campanile conserva la campana più antica della laguna di Venezia, datata 1318. Splendide anche le case dalle facciate gotiche che si affacciano sul canale principale. Tra i prodotti da gustare ci sono le **castraure di Mazzorbo**, il primo frutto della pianta dei carciofi dal sapore amarognolo, il cui gusto caratteristico è dato dalla salsedine di cui è impregnato il

terreno dell'isola.



LA RICETTA: Risotto di gò alla buranella

Ricetta tradizionale, le cui origini risalgono alla comunità di pescatori di Burano. È a base di ghiozzo di laguna, un pesce “povero” e di piccole dimensioni utilizzato anche per le fritture e le zuppe.

Ingredienti

- 320 gr di riso Carnaroli o Vialone Nano



- 500 gr di molluschi con guscio (arselle, telline, capatonda, vongole di mare)
- 5/6 ghiozzi di laguna
- Olio Evo q.b
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 carota, 1 cipolla bianca, 1 gambo di sedano
- 2 spicchi di aglio
- Prezzemolo tritato

Preparate il brodo di pesce mettendo nell'acqua la cipolla, il sedano, la carota e i ghiozzi puliti e privati di testa e interiora. Lasciate cuocere per circa 40 minuti. Prelevate i ghiozzi, puliteli e tritate la polpa. Sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio, poi fateli soffriggere in un tegame con l'olio di oliva. Aggiungete il riso crudo e tostatelo per 2 minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Sfumate con il vino bianco. Saltate in padella i molluschi sgusciati, poi aggiungeteli al riso insieme al liquido di cottura. Continuate a mescolare e completate la cottura allungando con il brodo di pesce, finché il riso non sarà cotto. Spegnete il fuoco, aggiungete un cucchiaio di olio evo, e una manciata di prezzemolo tritato. Lasciate riposare due minuti e servite caldo guarnito con la polpa dei ghiozzi tritata.

Il vino: Pinot Grigio D.O.C. Venezia, un bianco fresco dal colore paglierino e dal sapore asciutto. Si abbina ai primi piatti e ai secondi di pesce.

Dove comprare: Azienda Agricola Collovini Adelino, via Pordenone 194, Pramaggiore (Ve), tel 0421/799213.

COME ARRIVARE

In auto: il punto di partenza è **Venezia**, che si raggiunge percorrendo la A4 da Trieste o Torino, la A27 da Belluno e la A13 da Bologna. In alternativa, si possono prendere anche la SS309 Romea dalla Costa Adriatica, la SS14 da Trieste, la SS13 da Treviso o la SS11 da Padova. In prossimità della laguna si imbotta il Ponte della Libertà e si prosegue per Piazzale Roma, dove è necessario parcheggiare l'auto. **Per Burano** si prosegue con le linee marittime 4.2 e 5.2 (fermata Fondamente Nove) oppure la linea 3 per Murano (fermata Murano Faro) poi si prende la Linea 12 per Burano.

DOVE MANGIARE

***Trattoria al Gatto Nero**, via Giudecca 88, Burano, tel 041/730120. Locale rinomato con un ampio menù alla carta. Tra i primi, da provare il Risotto di gò alla Buranella e i Tagliolini fatti in casa con Granzeola. Tra i secondi, pesce al forno, fritti con contorni vegetali biologici. Dolci fatti in casa. Ampia carta dei vini. Prezzo medio a persona € 50, bevande escluse.

***Ristorante Enoteca Riva Rosa**, via San Mauro 296, Burano, tel 041/730850. Ristorante, enoteca con oltre 180 etichette italiane riserve e rarità e casa museo. Il locale offre un raffinato menù con piatti della cucina veneta, tra cui Sarde in Saor, Risotto di Gò, Crostini di baccalà e fritto misto. Prezzo medio a persona alla carta da € 40, bevande escluse.

DOVE DORMIRE

***Venissa Wine Resort B&B**, Fondamenta Santa Caterina 3, Mazzorbo (VE), tel 041/5272281. Situato a 100 metri dalla fermata del vaporetto, la struttura è ricavata in una tenuta padronale, tra uno dei più suggestivi “vigneti murati” dove nasce e cresce l’uva Dorona. Le sei camere con arredamenti d’epoca si affacciano sui vigneti o sulla laguna. Ristorante con 1 stella Michelin a disposizione. Doppia con colazione gourmet da € 210.

***Casa Burano**, via Giudecca 139, Burano (VE), tel 041/5272281. Splendido esempio di albergo diffuso, con camere con arredamenti di pregio ricavate in cinque tipiche case colorate del borgo appena ristrutturate. Doppia da € 235.

INFO: www.isoladiburano.it e www.turismovenezia.it



Ricette e salute: i cibi anti afa

Un metodo per difendersi dall'afa è prestare attenzione a ciò che si mangia. A tavola, con il caldo estivo, meglio prediligere piatti leggeri e nutrienti, assumere poche proteine e bere molta acqua. Ideali sono pasta e riso freddi, insalate, pesce, carne magra, yogurt, frullati e tanta frutta e verdura di stagione. In particolare queste ultime sono importanti per il loro contenuto di acqua e sostanze benefiche per la protezione della pelle dal sole, come ad esempio il beta carotene presente nelle carote o nelle pesche.

Ecco alcuni cibi estivi per affrontare il caldo con una marcia in più:

- **Anguria:** è il frutto dell'estate per eccellenza. È costituita per oltre il 90% di acqua ma contiene anche vitamine e sali minerali come potassio e magnesio, perfetti per combattere il senso di spossatezza che spesso ci tedia durante i giorni più afosi. Si tratta di un alimento molto dissetante, ideale da mangiare anche in spiaggia!
- **Pesca:** altro frutto tipico della stagione estiva immancabile sulla nostra tavola. Composta per circa l'85% di acqua, contiene potassio, ferro e vitamina C. La pesca tonifica e rinfresca, contiene beta carotene ed è quindi benefica per pelle e occhi. Per una colazione sana e nutriente tagliate a pezzetti una pesca e accompagnatela con dello yogurt bianco!
- **Cetriolo:** costituito per circa il 95% di acqua, contiene vitamina C, sali minerali importanti come potassio, calcio, fosforo e sodio. Svolge sulla pelle un'azione lenitiva, è un buon diuretico, è estremamente rinfrescante e aiuta anche a contrastare le occhiaie. Perfetto da servire, tagliato a rondelle, in un'insalata

greca con pomodori, feta, cipolla rossa e olive!

- Zucchini: è un ortaggio con un basso valore calorico, composto per circa il 95% di acqua. Fonte di minerali e di vitamina A e C, aiuta anche a favorire l'abbronzatura. Ideale da saltare e servire con un filo d'olio e qualche foglia di menta, sia come primo che come secondo!
- Pomodoro: contiene un'alta percentuale di acqua ed è ricco di licopene, un antiossidante naturale che contrasta l'invecchiamento cellulare causato dall'azione dei radicali liberi. Perfetto da condire con olio e origano insieme ad una mozzarella o in una pasta fredda con qualche foglia di basilico!
- Per quanto riguarda pesce e carne consigliabili sono il pollo, carne bianca, leggera e molto digeribile e la sogliola, anch'essa magra, molto digeribile e delicata.

Il vostro corpo vi ringrazierà, buon appetito!

Ricette di viaggio: dal nostro contest, i “turtei” di Crema

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest “Ricette di Viaggio” è quella dei TURTEI (tortelli in dialetto) tipici per eccellenza della tradizione di Crema e dintorni. La nostra lettrice ha condiviso con noi la ricetta di sua mamma, originaria della zona del cremasco.

Si tratta di pasta fresca con un ripieno dolce. La particolarità sta proprio nell'equilibrio tra il dolce del ripieno e il condimento saporito a rendere questo primo piatto

un must nella cucina cremasca.

Questi tortelli vengono generalmente preparati durante le sagre padronali, matrimoni o ricorrenze particolari.

Ingredienti:

La pasta è molto semplice è a base di farina, acqua e sale. Per renderla ancora più morbida mamma sostituiva l'acqua con un po' di latte.

amaretti 300 gr.

uvetta 100 gr.

cedro candito 50 g,

1 uovo,

marsala 120 ml,

farina 1 kg,

burro 100 g,

grana 100 g,

parmigiano 100 g,

1 mostaccino (è un biscotto molto speziato sempre della zona di Crema)

limone,

noce moscata,

sale.

Preparazione:

Tritate gli amaretti, il mostaccino, l'uvetta e il cedro. Una volta ottenuto una poltiglia aggiungete l'uovo, il formaggio grattugiato, un po' di buccia di limone, una generosa grattata di noce moscata, un pizzico di sale e il marsala. Mescolate continuamente sino a rendere il tutto omogeneo. Fate riposare l'impasto in frigorifero.

Nel frattempo preparate la pasta mescolando farina, uovo, $\frac{1}{2}$ lt. di acqua e un po' di sale. Impastate e stendete sino ad ottenere una sfoglia sottilissima (3 mm).

Ricavate tanti cerchi (potete usare un bicchiere). All'interno mettete un po' del ripieno preparato e richiudete a mezzaluna. Fermate il tutto schiacciando con i rebbi di una forchetta.

Una volta confezionati fate bollire abbondante acqua salata a

cui avrete aggiunto un cucchiaino di olio e tuffatevi i vostri tortelli sino a cottura.

Scolateli e passateli poi in una padella dove avrete fatto sciogliere del burro. Serviteli con una manciata generosa di parmigiano.

Volendo al burro del condimento potete aggiungere delle foglioline di salvia.

E voilà un piatto unico e buonissimo!

Volete partecipare anche voi al contest "Ricette di Viaggio"? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Ricette di viaggio: dall'Australia e dalla Nuova Zelanda, la torta pavlova

Non sono ancora chiare le origini della pavlova e chi sia stato l'inventore di questo dolce. Di certo venne ispirato dalla famosa ballerina russa che negli anni '20 fece un tour in Australia e nuova Zelanda. Ancora oggi entrambi i paesi rivendicano la torta come loro pietanza nazionale. In ogni caso la versione più condivisa narra che la torta fu inventata da un pasticcere australiano che lavorava nell'hotel dove Anna Pavlova soggiornò durante il tour. Si tratta di un dolce leggero, delicato e raffinato proprio come la ragazza russa che rivoluzionò il mondo della danza classica.

La pavlova è costituita da una base di meringa ricoperta di frutta fresca di stagione e ripiena di crema chantilly o panna montata. La differenza fondamentale tra la pavlova e una

semplice meringa sta nel fatto che, mentre la meringa viene preparata solo con albume d'uovo e zucchero, la pavlova prevede l'aggiunta della farina di mais nell'impasto, che la rende croccante all'esterno e morbida all'interno. Inoltre lo zucchero usato è solitamente quello di canna.

Ingredienti

200 g di albumi (a temperatura ambiente)

250 g di zucchero di canna

1 cucchiaino di aceto di mele

1 cucchiaino di maizena

250 ml di panna per dolci

500 g di frutta fresca (fragole, mirtilli, pesche, etc...)

Foglie di menta per decorare q.b.

Preparazione: montate gli albumi con le fruste elettriche, aggiungete lo zucchero poco alla volta continuando a montare. Poi unite l'aceto di mele e la maizena sempre montando fino ad ottenere una crema omogenea e senza grumi.

Prendete un pezzo di carta forno, formate un cerchio di circa 24 cm e posizionatelo su una teglia. Ora date forma alla torta: spalmate il composto sulla carta da forno, formando un disco piuttosto spesso. I bordi devono essere più alti della parte centrale che ospiterà la panna.

Fate cuocere a 120°C per circa un'ora e mezza, dopo di che lasciate raffreddare la meringa.

Ricoprite la superficie della meringa prima con la panna e poi con la frutta fresca tagliata a pezzi. Guarnite infine con qualche fogliolina di menta.



Anna Pavlova

Ed ecco un dolce estivo perfetto per una grande occasione!

Ricette di viaggio: dal

nostro contest, i **“mondeghili”**

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest “Ricette di Viaggio” è quella dei MONDEGHILI o polpette, piatto tipico della cucina povera lombarda.

Il nostro lettore ci ha fornito anche una breve storia di questa pietanza: “mondeghili” è una delle parole che in seguito a 150 anni di dominazione spagnola è rimasta nel dialetto di Milano. I Castigliani chiamarono questa preparazione “albondiga” e da questo termine i milanesi hanno ricavato la parola albondeguito che, successivamente, diventò albondeghito, per arrivare nel tempo a “mondeghilo”. La parola mondeghilo in realtà deriva dall’arabo “al-bunduc”. E’ infatti questo popolo che insegnò a quello spagnolo l’uso di confezionare una sfera di carne trita, per poi friggerla.

Ingredienti:

500 g carne cotta avanzata (pollo, manzo, maiale)

100 g pangrattato

70 g grana grattugiato

2 uova

1 spicchio d’aglio

1 ciuffo di prezzemolo

1 dl latte

scorza di un limone

Sale e pepe q.b.

Burro per friggere

Preparazione: macinare la carne nel tritacarne. Tritare l’aglio e il prezzemolo

Impastare il macinato con il latte, le uova, il pangrattato, il grana, il trito di prezzemolo aglio, sale e pepe e scorza di limone. Formare con l’impasto delle polpette della grandezza di un uovo. Scaldare il burro (chiarificato) e

friggere le polpette sino a doratura. I mondegghili sono ottimi sia caldi che freddi.

Volete partecipare anche voi al contest “Ricette di Viaggio”? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Ricette di viaggio: dal nostro contest, i “risulen”

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest “Ricette di Viaggio” è quella dei RISULEN, tipici di Mantova, preparati in origine durante il periodo di Carnevale ma poi diventati un dolce senza stagione.

Ingredienti:

750 gr farina bianca

450 gr zucchero semolato

350 gr strutto

300 gr farina gialla finissima (mantovana)

6 uova

liquore sassolino

1 limone

lievito in polvere una bustina

vino bianco secco

burro q.b.

Preparazione: unire i due tipi di farina allo zucchero, alla vanillina, al lievito in polvere ed alla scorza del limone.

Mescolare insieme, farne una fontana, unire lo strutto a pezzetti, i sei tuorli e quattro cucchiainate di liquore.

Impastare gli ingredienti aggiungendo di tanto in tanto il vino bianco. Lasciare riposare.

Stendere la pasta (non più alta di mezzo centimetro) e ricavarne delle forme a cuore. Disporli su una placca imburrata abbastanza distanziati.

Con un pennello lucidarli con albume sbattuto e spolverizzare così la superficie con zucchero.

Infernare a 190° per 20 minuti circa.

Per conservarli (anche per mesi) disporli in una scatola di latta.

Buon appetito!

Volete partecipare anche voi al contest "Ricette di Viaggio"?

Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Ricette di viaggio: dal nostro contest, la pasta alla norma

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest "Ricette di Viaggio" è quella della PASTA ALLA NORMA.

La nostra lettrice, originaria di Catania, ha proposto per questo piatto siciliano una ricetta personale e tradizionale, ricavata dai libri di ricette della sua famiglia.

Ingredienti:

- mezzo chilo di penne
- un chilo e mezzo di pomodori da salsa
- 2 melanzane
- 2 spicchi di aglio e un ciuffo di basilico
- 2 etti di ricotta salata
- sale e olio q.b.

Preparazione: pelate le melanzane, affettatele e ponetele per almeno un'ora in un recipiente con acqua salata per farle spurgare. Sbucciate i pomodori, dopo averli scottati per qualche minuto in acqua calda, quindi spezzateli e metteteli in un tegame di terracotta, aggiungendo l'aglio e facendo cuocere a fuoco lento. In ultimo insaporite con foglie di basilico.

Nel frattempo friggete le melanzane nell'olio e asciugatele con carta da cucina.

Cuocete la pasta al dente, unite la salsa cotta precedentemente e mescolate. Aggiungete poi un'abbondante spolverata di ricotta salata e grattugiate qualche foglia di basilico per un tocco di classe!

Volete partecipare anche voi al contest "Ricette di Viaggio"? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Weekend in salus: tutti i benefici delle carote

Per preservare la nostra salute è consigliato mangiare frutta e verdura tutti i giorni. È bene inoltre variare gli alimenti a tavola, seguendo l'alternarsi delle stagioni e sfruttando la pluralità di prodotti disponibili, indispensabile per difendere il nostro organismo e il nostro benessere.

La stagione estiva porta con sé nuovi alimenti tra cui le *carote* di cui abbiamo deciso di approfondire le proprietà benefiche!

Innanzitutto la carota è ricca di beta carotene, che il metabolismo trasforma in Vitamina A, il quale porta benefici per la protezione del sistema immunitario, oltre che per una buona vista e per l'integrità di tessuti, ossa e pelle. Si parla infatti spesso dei benefici che le carote portano alla pelle durante l'estate: grazie al loro contenuto di beta carotene non solo favoriscono l'abbronzatura ma hanno un effetto fotoprotettivo sulla pelle.

Le carote contengono anche buone quantità di altre vitamine (gruppi B, D, E e PP) e di diversi minerali oltre che di un importante antiossidante, il glutathione. Infine possono svolgere anche funzioni simili ad alcuni ormoni femminili tanto da essere consigliate per la stimolazione del latte materno.

Oltre ad essere usate per le nostre insalate, le carote possono essere un contorno per secondi piatti di carne o pesce. Possono altrimenti diventare un piatto principale ad esempio utilizzandole per preparare una vellutata. Ecco per voi la ricetta della vellutata di carote.

Ingredienti:

500 gr di carote

1 mazzetto di prezzemolo tritato

1 cipolla

1 dado vegetale

2 bicchieri d'acqua

1 bicchiere di latte scremato

olio d'oliva q.b.

Preparazione: pulite e tagliate le carote a piccoli pezzi. Rosolate con olio d'oliva la cipolla tagliata finemente e

continue aggiungendo i pezzettini di carote. Girate bene.

Aggiungete il dado vegetale, versate l'acqua e il latte e lasciate cuocere fino a quando la carota diventa morbida. A questo punto, frullate il tutto e servite con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Buon appetito!

Ricette di viaggio: dal nostro contest, la torta paradiso

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest "Ricette di Viaggio" è quella della TORTA PARADISO, dolce tipico della pasticceria lombarda.

La nostra lettrice ha condiviso con noi anche la storia e l'origine di questo dolce: la leggenda vuole che la torta paradiso sia stata inventata da un frate della Certosa di Pavia. Esistono diverse versioni, ma quasi tutte sostengono che il religioso avrebbe imparato a preparare questa torta da una sposina che abitava nei dintorni del monastero e che l'abbia poi riproposta ai suoi confratelli che a causa della bontà del dolce, le affibbiarono il nome di "Paradiso". Effettivamente le origini di questa torta sembrano siano piuttosto antiche e che ne siano esistite diverse versioni fino al 1878 quando il pasticcere Enrico Vigoni, titolare di una pasticceria di Pavia (tutt'oggi esistente) non ne codificò la ricetta facendola diventare famosa in tutta Italia.

Ingredienti

100 g burro
150 g zucchero a velo
4 uova
vanillina q.b.
100 g farina
100 g fecola di patate
1 bustina di lievito
buccia di un limone

Preparazione: in una ciotola montate con un frusta il burro morbido a temperatura ambiente con lo zucchero a velo. Ottenuto un composto morbido e spumoso aggiungere le uova una per volta, unire la buccia del limone grattugiata. Aggiungere all'impasto la farina mescolata con il lievito, la vanillina e la fecola mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo e vellutato. Versare l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Fate cuocere in forno già caldo a 180°C per 35 minuti, quindi sfornatela e lasciatela riposare. Una volta fredda mettere la torta su un piatto di portata e spolverizzare con zucchero a velo. Per i più golosi farcirla e coprirla con crema al cioccolato.

Volete partecipare anche voi al contest "Ricette di Viaggio"? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Ricette di viaggio: dal nostro contest, la pasta con

le fave novelle

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest “Ricette di Viaggio” è quella della PASTA CON LE FAVE NOVELLE.

La lettrice che ha proposto questo piatto, facile da preparare, è stata ispirata da un pranzo nella piccola Osteria U. Locale, a Buccheri (Siracusa). Di seguito la ricetta!

Ingredienti

- 3 etti e mezzo di pasta fresca
- 6 etti di fave novelle
- aglio, cipolla e maggiorana q.b
- 80 gr di pancetta
- olio, sale e peperoncino

Preparazione: sgusciate le fave e sbollentatele in acqua calda salata per cinque minuti. Nel frattempo fate soffriggere in tre cucchiaini di olio la cipolla e l’aglio affettati. Scolate le fave e unitele al soffritto, aggiungendo sale e maggiorana. Mettete il tutto nel passaverdure per ottenere un vera e propria crema.

Tagliate poi la pancetta a dadini e fatela rosolare in una padella, aggiungendo la crema precedentemente fatta.

Lessate la pasta e unitela a tutto il condimento. Servite con un pizzico di peperoncino. Tempo di esecuzione: mezz’ora.

E voilà, una pasta gustosa e semplice nelle vostre tavole!

Volete partecipare anche voi al contest “Ricette di Viaggio”? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>

Ricette di Viaggio: dal nostro contest, la crepe al gianduia

Una delle ricette che ci sono state inviate per partecipare al contest "Ricette di Viaggio" è quella della CREPE AL GIANDUIA.

Ingredienti

- un etto e mezzo di farina di frumento
- 3 uova
- mezzo cucchiaino di zucchero
- un cucchiaino di arancia
- un terzo di litro di latte
- vaniglia
- un pezzetto di burro

Per la crema:

- 2 cucchiaini di farina di frumento
- 4 tuorli d'uova
- 3 cucchiaini di scorza di limone
- 3 dl di latte

Per il gianduia:

- 2 etti e mezzo di cioccolato gianduia, 5 cucchiaini di latte

Preparazione per le crepes: amalgamate in una ciotola farina, uova e zucchero, aggiungendo vaniglia e latte dopo. Lasciate riposare.

Per la crema: in un pentolino battete i tuorli d'uovo con lo zucchero. Incorporate la farina e versate poco alla volta il latte freddo. Cuocete a fuoco lento fino all'addensamento. Lasciate raffreddare.

Recuperata la pastella, mettete sul fuoco a mezza fiamma una padella antiaderente unta di burro. Quando è ben calda procedete con un mestolo a coprire il fondo con un sottile strato di composto. Cuocete ogni frittatina da entrambe le

parti e lasciate raffreddare su un piano : al tatto devono risultare setose e di buona consistenza .

Stendete la crema pasticcera fredda sulle crepes e arrotolate, creando involtini della larghezza di due dita che taglierete in pezzi lunghi tre centimetri. Disponeteli su un piatto e ricopriteli con il gianduia sciolto con il latte sul fuoco o in forno.

Volete partecipare anche voi al contest "Ricette di Viaggio"? Per maggiori informazioni cliccate sul link: <http://www.weekendpremium.it/wp/contest-ricette-di-viaggio-2/>