

2

MAGGIO
2014

GOLA gioconda

*I piaceri
della tavola
in Toscana,
in Italia,
nel mondo*

IN QUESTO NUMERO

BIO E DIVERSI
Vandana Shiva lancia
da Firenze l'alleanza per una
nuova economia



Benvenuti
in un mondo
dove si producono eventi,
comunicazione, entertainment.

Una realtà industriale tra le prime in
Toscana. Qui nascono alcuni tra i più
importanti appuntamenti fieristici
nazionali. Un'area dedicata
alla comunicazione e una
pluriennale esperienza negli
allestimenti. Creatività
e concretezza
finalmente unite
con successo.

-  SicreaFirenze
-  SicreaEventi
-  Sicrea
-  SicreaEventi


sicrea
eventi e comunicazione

www.sicrea.eu

Area Comunicazione
Viuzzo delle Case Nuove 9 - int. 10
50018 Ponte a Greve (FI)

Area Eventi
Via di Gramignano 70
50013 Campi Bisenzio (FI)
Tel. 055 8953651



RIDATECI L'ODORE DEL CIBO

Allontanarsi dai centri delle città. Ritrovare in qualche frazione o paese di campagna il profumo di un arrosto, di un ragù, di un brodo. Riconoscere gli odori, la qualità del cibo, e tutto sembrerà “diverso”.

Del primo viaggio a New York ho soprattutto il ricordo di una sensazione, mi sembrava di aver già visto tutto. Ci volle poco per capire che era la televisione e in parte il cinema che mi avevano preparato a quel viaggio. I suoni, le atmosfere, le strade, i colori avevo già visto tutto. Una cosa invece allora mi colpì, gli odori. Meglio sarebbe dire l'odore, unico e indistinto, una puzza che fin dal mattino invadeva le strade emanata dalle cucine delle migliaia di ristoranti. Impossibile dire che cosa quell'odore ricordava alla mente, forse una salsa di pomodoro, forse un fritto.

Poi ho capito che quello è l'odore delle città, non necessariamente delle metropoli.

Capita ora che quell'odore, sempre indistinto, sia diventato comune anche alle nostre città.

È come se tutto quello che cucinano avesse lo stesso odore e quindi sapore, e forse è così. E pensare che l'olfatto è fondamentale anche per apprezzare il gusto di un alimento, il nostro cervello riceve infatti per prima l'informazione proprio dai sensori dell'olfatto che trasmettono una sensazione, positiva o negativa.

Poi vengono l'assaggio e il gusto che, in parte almeno, sono già condizionati dall'esperienza olfattiva. Mi chiedo che cosa arriva al cervello quando ci aggiriamo per le strade di Firenze, ma vale per qualsiasi città, dove ogni angolo disponibile è stato usato per fare una cucina e da dove fuoriescono miasmi che è difficile ricondurre a qualità gastronomiche.

Bisogna allontanarsi dai centri per ritrovare in qualche frazione o paese di campagna la possibilità di riconoscere un odore di cibo, un coniglio arrosto, un ragù, un brodo. Proteggiamo il nostro olfatto, portiamo il naso fuori dalle mura, aiutiamolo ed esercitiamolo a riconoscere ancora gli odori. Sarà la bocca a ringraziarci.



Non solo libri:
serate con gli
autori, letture
animate per
bambini e
eventi letterari



CAFFÈ
BISTROT



Accogliente
caffè bistrot
con le delizie
dell'equipe di
Tutto Bene

Auditorium
70 posti
per mostre,
convegni ed
eventi privati

Eventi
gastronomici e
food show con
chef rinomati



Il centro molto aperto
Multimedia Caffè Bistrot Libreria Eventi

Viuzzo delle Case Nuove
9, int. 10 - Ponte a Greve
50018 Firenze

055 8953651

www.opscentro.com
facebook.com/ops.centro

Sommario



- 3 EDITORIALE** RIDATECI L'ODORE DEL CIBO
- 6 GOLA NEL MONDO** LA CUCINA LIBANESE
- 13 LE INTERVISTE DI GOLA** LA VITA NON È UNA MACCHINA
- 18 GOLA ETNICA** IL CUSCUS NON È SOLO MAGHREBINO...
- 22 CHEF DOMANI** OTTANTA ANNI DI SCUOLA
- 28 MANGIARE DI GOLA** COME UN MELONE PUÒ AIUTARE L'AFRICA
- 30 GLI AMICI DI GOLA** SÌ, VIAGGIARE...
- 32 COMMENTI DI GOLA** IL SALOTTO DELLA VILLA
- 38 GOLA CONSIGLIA** BRAVI, NON DIVERSI
- 42 GOLA CONSIGLIA** IL BIO-BISTROT PER TUTTI
- 44 COMMENTI DI GOLA** UN CICLISTA TROPPO MAGRO
- 48 GOLA IN CUCINA** GRANI ANTICHI, PANE NUOVO... E NON SOLO
- 53 GOLA DI VINO** I NOSTRI VINI
- 56 COMMENTI DI GOLA** TASTE A MENTE FREDDA



Gola nel mondo

di Renato Burigana



La cucina libanese una delicatezza per gli occhi e per il palato





Dagli scavi archeologici alle cantine moderne dove si produce un ottimo vino, il Libano continua ad essere meta di turismo sia per i paesi arabi che quelli europei.



Il Libano è un Paese mediterraneo meraviglioso per la sua storia, antica e recente. Arrivati a Beirut si può iniziare un viaggio storico, archeologico, biblico difficile da descrivere proprio per alcune caratteristiche di questo Paese. Pensiamo ai fenici, ai romani, ai personaggi biblici, sia dell'Antico che del Nuovo Testamento.

Una lunga striscia di terra, con da una parte il mare e dall'altra le montagne. In auto, in pochi minuti, si può passare dalle sponde del Mediterraneo ai santuari posti in montagna. Vallate ampie e dedicate alla vite, con cantine moderne dove viene prodotto un ottimo vino, rosso e bianco, oggi esportato in tutto il mondo.

Nella valle della Bekaa si possono incontrare gli scavi archeologici di Baalbek, antica città romana che anche oggi mostra tutta l'imponenza dei suoi tempi e delle sue costruzioni. Uno scenario unico, una ricchezza inestimabile.

Purtroppo il Libano è anche, ormai da decenni, un Paese dilaniato da guerre, da una forte immigrazione, oggi siriana, ieri palestinese. Il Libano ospita campi profughi da alcuni decenni in cui vivono decine di migliaia di persone in una situazione economica e sociale veramente difficile. Si possono poi vedere grattacieli ultra moderni, auto lussuose, alberghi con tante stelle come la bandiera americana.





Sotto, venditore ambulante di Ka'ak, anelli di pane cosparsi di semi di sesamo, comunemente consumato in tutto il Vicino Oriente. Ceci fermentati (noti come hummus in arabo) sono utilizzati come agente lievitante. Di solito è consumato come spuntino o per la colazione con za'atar, una miscela di spezie tradizionalmente composta da timo, sesamo e sale che si conserva sott'olio, sotto sale, o fatta essiccare al sole.





Da Pepe de Byblos si cena ascoltando la musica delle onde del mare e godendo il meraviglioso tramonto sull'antico porto.



Accanto a questo scenario, il Libano continua a essere meta di turismo, sia dai Paesi arabi che da quelli europei. E questo perché la sua natura, la sua cucina e le sue bellezze storiche non hanno uguali nel Medio Oriente.

La cucina libanese, la sua pasticceria in particolare è veramente qualcosa di unico.

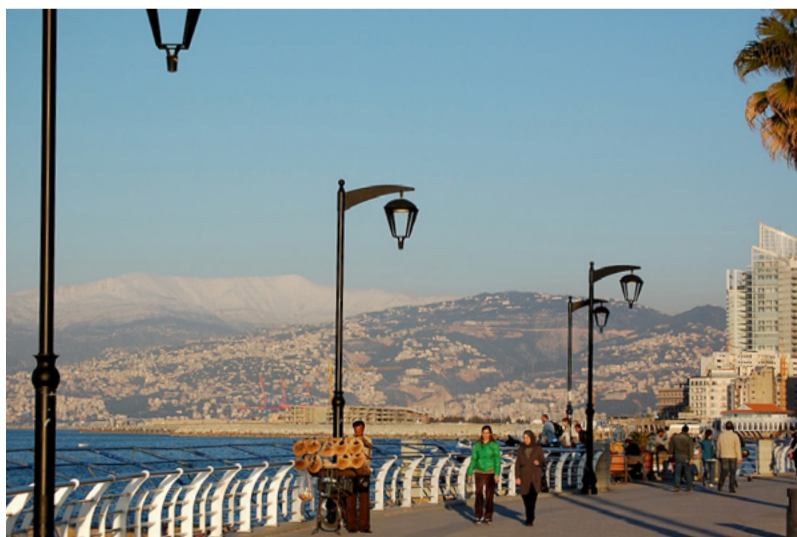
In questo quadro il Paese ospita alcuni ristoranti che hanno fatto la storia della cucina libanese e che nel corso degli anni hanno ospitato personaggi del jet set internazionale venuti qui in vacanza.

Uno di questi è certamente, Pepe de Byblos.

È un ristorante sul mare. I suoi tavoli sono separati dal Mediterraneo solo da un piccolo muretto. Si può cenare ascoltando la musica delle onde, godendo il tramonto sull'antico porto di Byblos. Il pesce, piatto forte, del ristorante è cucinato in modo delicato, accompagnato da vini locali di assoluta qualità.

Consiglierei di non «buttarsi» sugli antipasti, ma di concertarsi su crostacei e pesce alla griglia. Lasciatevi un po' di spazio per il dolce, per favore. I prezzi non solo popolari, come potete trovare anche nelle numerose recensioni sulla rete.

È vero.





UNA CUCINA VARIA E RAFFINATA

Per la varietà dei piatti, la cucina libanese rappresenta il suo paese, punto d'incontro tra civiltà differenti e abitato da diciotto confessioni religiose.

Le sue pietanze rispecchiano la dieta mediterranea e ha molte similitudini con la cucina del medio oriente, con cui condivide la maggior parte degli ingredienti: cereali, verdure, legumi, ortaggi, carni bianche, frutta secca e olio extravergine di oliva i principali ingredienti nelle case e nei ristoranti libanesi. Di notevole interesse culinario anche i piatti di pesce e ottimi gli antipasti a base di verdura (mezzeh). Gli ingredienti sono sempre freschi e saporiti grazie all'utilizzo di varie spezie sapientemente dosate. Infatti, i libanesi hanno acquisito gli aspetti migliori della cucina turca e araba conferendo loro un tocco francese.

Anche il vino non teme confronti con le altre culture mediorientali. (P.B.)

Ma la storia del locale, che ha ospitato da Ava Gardner a Marlon Brando, da Jean Paul Belmondo a David Niven (potete trovare le loro foto all'interno del locale); la cucina di altissima qualità; la location, veramente unica, non possono anche coabitare con prezzi modici. Una sera, vale la pena di cenare qui e di gustare alcuni piatti che hanno fatto la storia dell'alta cucina libanese.

ENOTRIA

..... BERE & MANGIARE



**Enotria
Enoteca &
Ristorante**

Via delle Porte Nuove,
50 - 50144 Firenze

Tel 055 354 350

enotria@enotriawine.it
www.enotriawine.it



La vita non è una macchina e non si può brevettare

*Incontro con Vandana Shiva,
l'ambientalista indiana a Firenze
per lanciare un'alleanza tra
agricoltori e cittadini a difesa della
biodiversità.*

Una piccola donna infagottata nel suo colorato sari e alle spalle un gigantesco dinosauro. È l'immagine con cui l'attivista indiana si è fatta ritrarre in occasione del Festival dei Semi, la manifestazione promossa dalla sua associazione a Firenze alla fine di aprile. Il dinosauro dice Vandana è la vecchia economia, un modello superato e dannoso che ha portato alla crisi economica e ambientale.



*Filosofa e scienziata
Vandana Shiva da anni
gira il mondo sostenendo
un ritorno alla terra come ricetta
non solo per uscire dalla crisi
ma anche per salvare il pianeta*



Il dinosauro, lo dice con ancora più chiarezza, è la Monsanto la multinazionale contro cui da anni combatte una battaglia che è diventata di tanti. Vandana Shiva è una leader, lo capisci quando invece che seduta a un tavolo la vedi e la senti parlare da un palco o davanti a una platea di bambini. Con parole semplici ma accalorate spiega la sua ricetta che è semplice: “La terra sostiene la nostra vita sulla terra e in questo momento di crisi economica la terra è l’unico luogo in cui possiamo ricostruire una nuova economia”. Filosofa e scienziata Vandana Shiva da anni gira il mondo sostenendo un ritorno alla terra come ricetta non solo per uscire dalla crisi ma anche per salvare il pianeta e lo fa, forte anche della sua formazione culturale, attingendo a studi e indagini che dimostrano come lo sfruttamento selvaggio della terra e il ricorso alla chimica abbiano indebolito e non rafforzato la condizione dell’uomo.

Lo fa aggiornando continuamente il lungo elenco di contadini suicidati in India perché oppressi dai debiti contratti con le multinazionali che

promettevano miracoli con i semi brevettati, ma anche ribattendo colpo su colpo alle presunte magnificenze delle colture OGM in America. Promettevano, dice, un aumento della ricchezza e oggi i contadini che usano gli OGM sono più poveri, più produzione e invece dopo poco si scopre che i raccolti non aumentano, meno chimica e invece si scopre che bisogna ricorrere continuamente a nuovi prodotti. La battaglia contro gli OGM si è fatta più intensa perché, spiega Vandana Shiva, “il vero scopo dei prodotti OGM è impossessarsi della vita, si sta cercando di impedire agli agricoltori il loro diritto di conservare i semi facendo diventare la conservazione dei semi un reato di violazione della proprietà intellettuale. Ma la vita non è una macchina e non è stata inventata da nessuno, brevettare la vita è illegittimo e illegale”.

A Firenze ha firmato con centinaia di bambini “la promessa”, un gesto simbolico con cui i bambini si impegnano a custodire e coltivare i semi ricevuti. L’iniziativa all’Orto Botanico con cui Navdanya International, l’associazione da lei fondata proprio

a Firenze, ha voluto aprire il Festival che per due giorni ha posto l'attenzione su tema della libertà dei semi e sul rischio che legislazioni nazionali ma soprattutto sovranazionali, impongano anche in Europa l'utilizzo esclusivo di sementi brevettati a tutto discapito delle varietà e di una biodiversità ancora particolarmente ricca nel nostro paese. Già adesso il 60% delle calorie che assimiliamo provengono da 3 colture, il mais, il riso e il frumento e non è evidentemente un caso che proprio queste colture siano quelle che negli ultimi anni hanno visto ridotte le loro varietà, meno tipicità di riso, di grano, di mais perché la logica del brevetto e dell'industrializzazione richiede questo. A Firenze si è discusso di questo nel Festival dei semi, due giorni che sono serviti all'attivista indiana anche per incontrare le tante associazioni italiane e europee che su questi temi sono impegnate.



Un confronto da cui è scaturita la “dichiarazione di Firenze”, il documento che sancisce la nascita di un'alleanza tra agricoltori, cittadini e movimenti a difesa della “libertà del cibo”.



*“Navdanya” significa “nove semi”
e indica la reintroduzione di antiche tecniche
di semina di varietà diverse nello stesso
campo per aumentarne la fertilità.
La priorità di Navdanya è il benessere
dei piccoli produttori rurali marginalizzati.*



Giovani occupate la terra

L'occupazione delle terre incolte, soprattutto se di proprietà pubblica è uno dei cavalli di battaglia di Vandana Shiva che a Firenze ha per questo appoggiato il movimento nato attorno all'occupazione di Villa Mondeggi, la fattoria sulle colline di Firenze di proprietà della Provincia e da qualche anno in vendita. "I governi, dice Vandana Shiva, alle giovani generazioni dovrebbero dire: non abbiamo altro da darvi, abbiamo perso la capacità di darvi lavoro, sicurezza sociale e garantirvi un decente tenore di vita. Ma la terra ha ancora queste capacità, noi consegniamo le terre pubbliche agli agricoltori del futuro, provvedete a voi stessi. Mettere la terra nelle mani dei giovani, dice ancora Vandana, è il primo passo e se non lo faranno invito i giovani a occupare la terra".

Tanti nemici ora servono alleati

La battaglia di Vandana Shiva è bella e importante. Richiama valori fondamentali della vita e davvero può essere una risorsa in tempi in cui tante filosofie avide e ciniche hanno fallito. Una battaglia tanto grande e ambiziosa richiede però un sistema di alleanze e la capacità di affrontare il tema in tutti i suoi risvolti a partire da quello economico. Solo così, ampliando la rete di contatti e attirando risorse e conoscenze anche dal mondo scientifico, della ricerca e perché no dell'industria (che non è solo OGM) il movimento potrà crescere e far valere le proprie idee.

VANDANA SHIVA

Ecologista e attivista, scienziata e filosofa: una delle più autorevoli voci mondiali in difesa della natura e della sua biodiversità.

Nata a Dehra Dun, in India, Vandana Shiva si è laureata in fisica quantistica presso l'Università di Western Ontario, Canada. Ma al ritorno a casa dopo gli studi, vedendo la sua terra, l'Himalaya, trasformata e impoverita dai progetti internazionali sostenuti dalla Banca mondiale, ha deciso di dedicare tutta se stessa alla battaglia per la salvaguardia della sua terra e del pianeta.

Nel 1982 ha fondato nella sua città natale il Centro per la scienza, tecnologia e politica delle risorse naturali, un istituto indipendente di ricerca che affronta i più significativi problemi dell'ecologia e della giustizia sociale.

Quasi dieci anni dopo, nel 1991, ha dato vita a Navdanya, un movimento per proteggere la diversità e l'integrità delle risorse viventi, specialmente dei semi autoctoni in via di estinzione a causa della diffusione delle coltivazioni industriali.

Per il suo impegno instancabile in difesa delle comunità contadine e per la salvaguardia della biodiversità è stata insignita di numerosi riconoscimenti tra cui il cosiddetto premio Nobel alternativo, il "Right livelihood award" e nel 2010, il "Sydney Peace Prize" per la sua analisi scientifica della sostenibilità ambientale e per la leadership coraggiosa dei movimenti per la giustizia sociale.

*Colori, profumi e sapori:
dall’Africa una pietanza, a tutti
gli effetti, da molto tempo anche
italiana. Perché in gastronomia
non esistono confini, ma solo
piacevoli condivisioni.*

Il cuscus non è solo maghrebino...



Se c'è un piatto che caratterizza il Maghreb (Tunisia, Algeria, Marocco, Libia), quello è il cuscus, un piatto non arabo come si pensa spesso ma che i nomadi Berberi portarono dall’Africa nera. La base del cuscus è la semola di grano duro, anticamente lavorata a mano e oggi per lo più industriale, accompagnata da carni varie nell’interno e da pesce sulle coste e nelle isole. Si aggiungono poi verdure miste, legumi, brodo e salsa piccante, e il tutto è insaporito da spezie orientali. Ma molti non sanno che, oltre ad essere “la” specialità maghrebina, il cuscus è anche una pietanza italiana a tutti gli effetti e da molto tempo. L’Italia, in effetti, è l’unico paese europeo che conta il cuscus, sotto varie forme, nella sua gastronomia tradizionale.



Il cuscussù livornese

Il cuscus “italiano” più noto è quello degli ebrei livornesi. Si chiama “cuscussù” ed è una versione “ingentilita” rispetto alla sua versione-madre, quella tunisina. Gli ebrei di Livorno, antica comunità mercantile da sempre in contatto con gli ebrei tunisini, portarono a Livorno il cuscus facendone una delle loro specialità dei giorni di festa. Il cuscussù è molto meno speziato del cuscus maghrebino, ed è stato adattato alle regole ebraiche della “cascerùt”, un insieme di precetti che impongono la macellazione rituale degli animali e la lavorazione particolare degli altri

ingredienti. Il cuscussù si compone della solita semola, di un bel minestrone di carne e verdure, di polpettine, salsicette di manzo e pezzi di carne di agnello o di montone, di altre verdure e legumi, cucinati a parte, come zucca, carote, spinaci, carciofi, piselli, ceci, fagioli o lenticchie, e di una salsa piccante a base di pomodoro e peperoncino. Si aggiungono uova sode ripassate nel sugo di pomodoro, e la noce moscata è spesso l'unica speziata usata. Il cuscussù si serve in maniera scenografica, con la semola nel centro della tavola e tutte le altre pietanze e condimenti attorno.



La lavorazione tradizionale del cuscus comporta la preparazione della semola con acqua, olio e sale, operata a mano nel contenitore di terracotta chiamato “mafaradda”

Il cuscùssu siciliano

Il cuscus o “cuscùssu” è anche una grande specialità siciliana, in particolare a Trapani, Marsala, Favignana, Mazara del Vallo, e a San Vito Lo Capo dove ogni anno si tiene un festival internazionale del cuscus chiamato “Couscous Fest”.

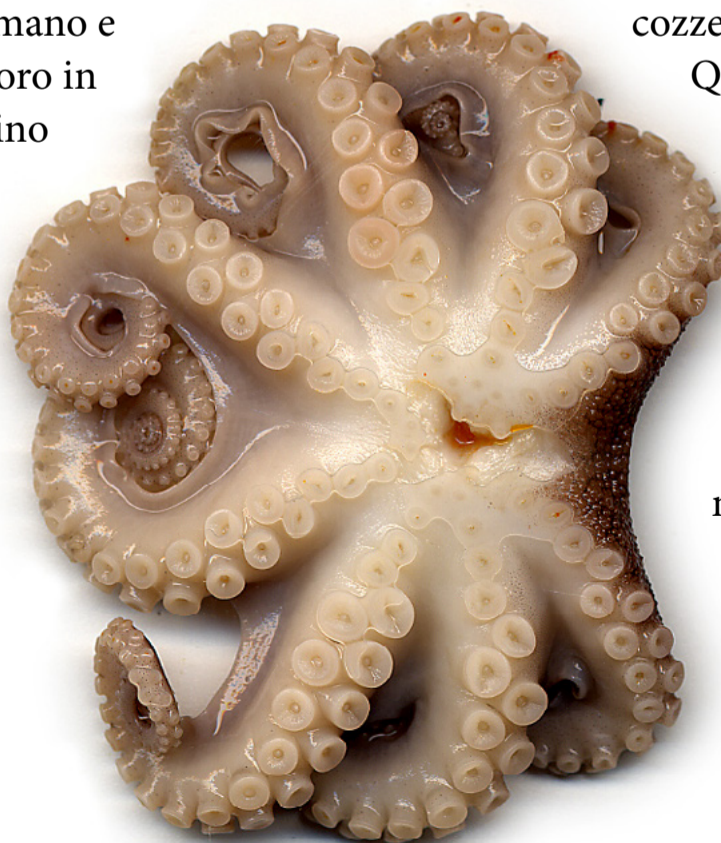
Il cuscus siciliano è prevalentemente di pesce, essendo stato portato in Sicilia dai pescatori e mercanti che trattavano con la Tunisia e la Libia.

La base del cuscus siciliano è la solita semola, tradizionalmente lavorata a mano e cotta al vapore di acqua e alloro in una speciale pentola con colino adattabile, generalmente di terracotta.

Oggi si usa molto la semola precotta del commercio, ma la lavorazione tradizionale comporta la preparazione

della semola con acqua, olio e sale, operata a mano nel contenitore di terracotta chiamato “mafaradda”, prima di metterla a cuocere. Mentre cuoce la semola nel suo colino, si prepara un brodo di pesce e una salsa a base di pesci di scoglio e cozze leggermente stufati in un sugo di pomodoro insaporito con zafferano, e quando è cotta la semola, dopo averla sgranata e insaporita con un mestolo di brodo, si adagia su un vassoio e si copre con la salsa e i pezzi di pesci e le cozze e si serve il tutto.

Qualcuno ci mette anche i capperi, qualcuno le mandorle tritate, e qualcuno ammorbidisce ulteriormente la semola con un po' di burro. Il cuscus siciliano si serve già pronto e condito, su un grande vassoio, con una salsiera di brodo per chi ne gradisce di più.





Il cuscus sardo o cascà

Chiamarlo sardo è un po' riduttivo, visto che in realtà è stato portato nell'isola di Carloforte e a Calasetta nell'isola di Sant'Antioco da un'antica colonia ligure che per un periodo si era stabilita sull'isoletta tunisina di Tabarka.

A Carloforte e a Calasetta si parla tuttora un dialetto ligure, e si mangia il "cascà" ereditato dai tunisini, e a Carloforte si tiene ogni anno una sagra del cascà tabarkino.

Il cascà, all'origine, era un piatto poverissimo composto da semola e verdure come cavolfiore o cavolo cappuccio.

Via via si è arricchito, sia di verdure che di carne, anche se non tutti lo fanno con la carne.

La base è, naturalmente, la semola grossa di farina di grano duro, ancora lavorata a mano con acqua, sale e olio prima di cuocerla al vapore sopra la pentola che contiene acqua e finocchietto.

La verdure principale, il cavolfiore o il cavolo, con aggiunta di carote e finocchi, viene stufata intera

con acqua e cipolle in modo da ottenerne un brodo insaporito con spezie come cumino, cannella, anice stellato, chiodo di garofano e noce moscata, melanzane e zucchine (d'estate) vengono soffritte in olio e aglio, pisellini e ceci vengono cotti da parte, e la carne, per chi la gradisce, viene cotta con il cavolo oppure a pezzetti nella semola stessa.

Si usa il brodo per aiutare ogni tanto la semola a gonfiare e insaporirla. Una volta cotto tutto, si mette la semola in un vassoio capiente e la si copre con brodo, parte delle verdure e della carne, in modo che non sia asciutta, e si serve con i restanti ingredienti. Qualcuno ci mette anche il pomodoro, qualcuno le fave.



*Secondo appuntamento con gli
Istituti Alberghieri della Toscana.
È la volta dell'Istituto
Aurelio Saffi di Firenze.*

Ottanta anni di scuola



La più antica. Fondata in piena guerra nel 1938 è stata la prima scuola per cuochi e camerieri della Toscana. Nel corso degli anni nascono le succursali, negli anni '50 quella di Massa e poi la seconda sede a Firenze. Ma è negli anni '70 che arriva il boom di iscrizioni. Una nuova sede in via Andrea Del Sarto a Firenze ma soprattutto laboratori e strutture.

Molte le collaborazioni che permettono agli studenti di “provare” il mondo del lavoro, recentemente anche in occasione del Festival del Gelato. E poi c'è il ristorante, “La Prova del Nove” in centro a Firenze nato come scuola di specializzazione e che occupa sette diplomati dell'Istituto e statisti con turni di quindici giorni.



Ravioli di ricotta su vellutata di zucchini

Difficoltà: ◇◇

Dose: per 4 persone

- 1 kg di farina
- 8 uova
- zucchini
- olio
- aglio
- sale
- pepe

Preparare la pasta con farina disposta a fontana e uova.

Formare dei ravioli con ripieno di ricotta.

Come salsa sbollentare le zucchini, saltarle con olio, aglio, sale e pepe formando una vellutata grazie anche all'acqua di cottura.

**Semina Uncik
e Alessia Pacheco**





Arista alla prugna

Difficoltà: ◇◇

Dose: per 4 persone

- 1 kg lombata maiale con osso
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- salvia
- sale
- pepe
- 1/4 vino bianco
- 400 gr prugne
- 1 dl olio d'oliva

Disossare e pulire la carne. Forarla al centro e inserire le prugne. Formare un mirepoix di carota, cipolla e sedano e aggiungerlo alla carne, cospragendola anche di sale aromatizzato. Cuocere per circa un'ora bagnando con il vino bianco a metà cottura.

**Cosimo Gurioli, Ettore Barbieri,
Claudio Capecchi e Fatjon Jahja**



Filetto alla griglia con salsa frantoiana

Difficoltà: ◇◇

Dose: per 1 persona

- Filetto di manzo
- sale
- pepe
- olio
- aglio
- alloro
- salvia

Pulire il filetto, tagliarlo a medaglioni e legare con lo spago. Cuocere per 3-4 minuti su griglia calda e cospargere la carne a fine cottura con olio e trito di aglio, alloro e salvia.

Lorenzo Salvatici e Giovanna Ferrante



*A sinistra, il “Prof.” e l’Assistente.
Sotto, i ragazzi di quinta.*



Passioni di famiglia

COSA PENSANO, SPERANO, CERCANO I RAGAZZI CHE STUDIANO CUCINA

*Le risposte di
Matilde Morandi (MM)
e di Federico Parra (FP)
dell'Istituto Alberghiero
Aurelio Saffi di Firenze*

Perché hai scelto questo tipo di scuola?

MM - Perché fin da piccola ho sempre sognato di aprire un ristorante insieme alla mia famiglia.

FP - Mi è sempre piaciuto stare a contatto con le persone e lavorare in gruppo, cosa fondamentale per intraprendere questa scuola e in futuro questo tipo di lavoro.

Da chi hai preso la passione per la cucina?

*MM - Me l'ha trasmessa mio babbo.
Mi ha sempre appassionato vederlo cucinare per noi, con tranquillità e creatività, prendendo spunto da libri di grandi chef.*

FP - La passione della cucina l'ho presa dai miei nonni, strano a dirsi ma è proprio così.

Come è andato l'intero iter scolastico in questi anni?

MM - Molto bene, ritengo che l'alberghiero sia una grande scuola sotto ogni punto di vista.

FP - Il percorso scolastico non è facile come si

pensa, perché oltre ai vari laboratori (cucina, sala, ricevimento) ho anche avuto a che fare con materie scientifiche, che non amo particolarmente.

Hai fatto stage?

MM - Sì, ho cominciato a fare gli stage fin dalla seconda superiore: Hotel Montebello Splendid, Magari Vino, Filipepe a Firenze, Piazza del Vino. Ma sono stata anche fuori Firenze, al bistrot Cafe de la Paix, a Rennes.

FP - Ho fatto molti stage variando dagli hotel, ai ristoranti e alla pasticceria.

Hotel Athenaeum, Ristorante Boccanegra, ristorante Osteria de Baroncelli, Pasticceria Sir, ristorante La Prova del Nove.

Ora che la scuola sta per finire quali sono i tuoi progetti?

MM - Il mio desiderio sarebbe quello di rimanere nell'ambito della ristorazione, cercando di capire se questa è realmente la mia strada.

FP - Ora che la scuola sta per finire ho tanti progetti e sogni, uno di questi, il principale direi, è specializzarmi ancora di più

La tua carriera la vedi in Italia o all'estero?

MM - Non voglio escludere niente. Un periodo all'estero mi aiuterebbe sicuramente molto ad

ampliare le mie conoscenze.

FP - *Con la crisi che c'è trovo difficile pensare che il Bel Paese sia il posto giusto per intraprendere la mia carriera in cucina, senza dubbio sarebbe bello trovare un lavoro qua, ma penso anche che con il tipo di lavoro che farò il fatto di viaggiare e conoscere nuovi posti sia molto importante, quindi spero di andare a lavorare all'estero.*

Hai un modello fra gli chef?

MM - *Valeria Piccini. Le sue creazioni sono incredibili, con presentazioni semplici ma d'effetto!*

FP - *No, non ho nessun modello fra gli chef.*

Guardi i programmi di cucina in Tv?

Qual è il tuo preferito?

MM - *Si, guardo spesso programmi di cucina prendendo qualche spunto da ognuno. Ultimamente però ritengo che siano più incentrati sullo spettacolo che sul vero amore per la cucina.*

FP - *Si mi capitava di seguire Hell's Kitchen e sinceramente non mi dispiaceva il programma, però trovo troppo esagerato il suo modo di comportarsi dello Chef Ramsey. Mi piace molto, invece, "Il boss delle torte" con Buddy, lo trovo geniale per come riesce da una semplice base di pan di spagna a creare quei capolavori di torte piene di elementi, decorazioni e dettagli stupendi.*





Mangiare di Gola
di Gianni Carpini

Come un melone può aiutare l'Africa

*Fuori stagione, ma solidali.
Nei supermercati Coop arrivano
i frutti Terra Equa per donare
a un villaggio senegalese lavoro
e un nuovo centro medico.*





Non ci sono né autostrade, né viuzze asfaltate. A Tasset, sessanta chilometri a est di Dakar, si arriva solo seguendo un cammino accidentato. Servono ore per arrivare nel villaggio dalla capitale. Quaranta minuti di auto dal centro abitato più vicino, Thies. Un percorso lungo, non indenne da imprevisti, che una volta a settimana il medico di stanza in queste zone compie per dare le prime cure alla popolazione della cittadina, ventimila anime tra grandi e piccoli. Presto il presidio sanitario del paese, un edificio finora fatiscente e senza acqua, sarà nuovo di pacca, pulito e arredato con strumentazioni di base.

I meloni che danno buoni frutti

I soldi per riqualificare questa casa della salute arrivano dai meloni coltivati da trecento agricoltori locali, in gran parte donne. Il salario è dignitoso, ben sopra le speranze dei lavoratori di questa parte d’Africa, mentre i frutti ogni giorno prendono il volo – nel vero senso del termine – per l’Italia: dopo un viaggio in aereo atterrano nel nostro Paese per finire il loro viaggio sui banchi dei supermercati Coop, con il marchio “Terra Equa”. Buoni e solidali: danno lavoro al popolo senegalese e per ogni chilo venduto dieci centesimi vanno a favore della Fondazione Giovanni Paolo II, che con questo progetto conta di raccogliere circa 30mila euro da destinare

DALLA TOSCANA AL SENEGAL

L’idea di portare i meloni in Africa è nata a Firenze. Tutto è iniziato con un suggerimento arrivato dalla comunità senegalese fiorentina. Uno stimolo raccolto da Unicoop Firenze, oltre cento punti vendita in tutta la regione, che a sua volta ha coinvolto a livello nazionale Coop Italia. Dopo una serie di approfondimenti è stato sviluppato il progetto per crescere i meloni in Africa. Due le varietà coltivate: Magenta e Long life retato. La città di Tasset conta 20mila abitanti e si trova a una quarantina di minuti d’auto da Thies, capoluogo della regione omonima. L’azienda agricola è cresciuta su 160 ettari coltivati a melone, anguria e zucca, ha quattro pozzi, un centro di lavorazione e una mensa, alla quale hanno accesso tutti i lavoratori. A loro vengono forniti anche alcuni medicinali di uso comune, il trasporto verso il luogo di impiego è inoltre a carico dell’azienda.

alla ristrutturazione del centro medico di Tasset. Nelle prime tre settimane di vendita sono già stati acquistati migliaia di quintali di melone.

Campi in Africa

Il frutto che tanto piace agli italiani è arrivato sui terreni del Senegal qualche anno fa, grazie a una collaborazione tra Coop Italia, una grande casa di distribuzione italiana e le stesse autorità del Paese africano. Insieme ai meloni è arrivata anche l’acqua potabile, un bene prezioso in questa area con gravi problemi di approvvigionamento nella stagione secca, a disposizione anche della popolazione del villaggio. I terreni sono risultati ottimi per coltivare i meloni proprio nel periodo, tra febbraio e aprile, in cui in Italia non sono ancora maturi. Frutta “contro-stagione”, la chiamano gli addetti ai lavori. In questa manciata di mesi, i meloni che troviamo sui banchi dei mercati regionali o dei grandi superstore provengono principalmente da fuori dei confini italiani. Coop ha deciso così di portare nei supermercati frutti dall’estero sì, ma legati a un progetto di solidarietà.





Gli amici di Gola

di Cristiano Maestrini

Sì, viaggiare...

*A spasso con Giovanni
e il suo Tuk Tuk.
Un'idea geniale per
gente curiosa*



Il Tuk Tuk mette allegria a prima vista. La gente si volta e saluta anche in pieno centro di Firenze, dove altri veicoli sono visti con ben altri occhi. Con questo strana ape, modificata all'uopo, ci vai in città e volendo nei dintorni, dove le strade diventano strette e anche una macchina fa fatica a passarci.

E poi Giovanni è il ritratto della simpatia. Tu stai dietro, lui guida e ti racconta aneddoti e curiosità.

Ha un passato da taxi driver e una esperienza nel campo dell'accoglienza turistica notevole. Lo supporta sua moglie Ingrid, svizzera di nascita ma fiorentina da molto tempo, brava a condurre corsi di cucina e capace di parlare correttamente almeno quattro lingue.

Torniamo al Tuk Tuk. Giovanni

ci guida in un tragitto che ci porta da Fiesole fino alle colline che conducono verso Pontassieve, passando per Settignano. Conosce scorciatoie, strade alternative, angoli dove Firenze appare in tutto il suo splendore.

Un mezzo del genere è adatto a un visitatore che vuole trascorrere mezza giornata non troppo lontano dal capoluogo e godersi la possibilità di scattare foto, sostare per un caffè in qualche bar di paese, visitare artigiani del gusto, mangiare un panino e ripartire.

In poche parole l'alternativa concreta al turismo da bus che ti fa 'godere' Firenze in mezza mattinata, della serie: tutti sul Campanile a vedere la città dall'alto e poi di nuovo in autostrada verso Roma.

L'idea di Giovanni comincia ad avere un'eco discreta. Andate su internet e guardate le



recensioni. Non c'è mezza nota stonata. Segno che ha saputo coniugare professionalità e originalità di proposta. La dimostrazione che spesso la differenza fra una cosa che funziona e una cosa che non va è data dal modo in cui proponi un progetto. E dal cuore che ci metti.

Nel nostro mini tour dimostrativo ci fermiamo a Poggiopiano, località Girone. Qui si produce biologico, sia vino che olio, e viene favorito un turismo consapevole e sostenibile. Conversiamo con il titolare e degustiamo il Poggio Galardi, un merlot cabernet strutturato che ha la particolarità di affinarsi (anche) in orcio di terracotta. L'orcio è lì in bella vista nella piccola cantina.

Qui il mestiere di vignaiolo significa portare avanti una filosofia di lavoro precisa, rispettosa della terra, senza compromessi di comodo.

Al ritorno verso Firenze ci ferma un signore, quasi correndoci incontro. Vuole sapere da Giovanni notizie sul Tuk Tuk e su come può prenotare. È un americano che vive in Toscana da qualche anno, mescola slang e vernacolo. Giovanni fornisce le informazioni necessarie e lascia un suo biglietto da visita. Il possibile cliente raggiunge la moglie con aria soddisfatta.

Il giro è finito, il Tuk Tuk va a riposare. Pronto a ripartire domani e ad accogliere persone che usano la curiosità come modo di viaggiare e vedere il mondo.





Commenti di Gola

di Luca Managlia

**HA FATTO TAPPA IN TOSCANA LA
MANIFESTAZIONE "SALOTTI DEL
GUSTO" NELLA SPLENDIDA VILLA
LA FERDINANDA DI ARTIMINO.**



Il salotto della villa





*I salotti del Gusto un'idea di Raffaella Corsi Bernini.
Sotto: Oliviero Toscani e Paolo Parisi.*

Oltre tremila ingressi, un grande successo di pubblico per Salotti del Gusto, l'evento ideato da **Raffaella Corsi Bernini** che nelle giornate del 25 e 26 aprile ha fatto tappa in Toscana, unendo enogastronomia, arte, cultura e natura. Le sale di **Villa La Ferdinanda** sono state letteralmente invase da visitatori, operatori e appassionati; tutto esaurito per i **salotti/laboratorio** di educazione alimentare. Pathos, curiosità, emozione hanno arricchito i 'salotti culinari' trasformando i 25 luoghi d'incontro tra esperti del settore e semplici amatori in momenti di interessante confronto e dialogo; un lavoro di squadra che ha raccolto grandissimi apprezzamenti e ha fatto superare di gran lunga la massima capienza prevista di 30 persone per ogni sala dedicata.

L'entusiasmo è sfociato spesso in applausi a scena aperta di fronte a piatti di alta cucina preparati e spiegati in loco e agli abbinamenti con le etichette rinomate delle aziende del Circuito.



GRANDI CHEF

I laboratori hanno visto la partecipazione dei migliori chef italiani: Vito Mollica, Marco Stabile, Beatrice Segoni, Deborah Corsi, Massimo Livan, Stefano Pinciarioli, Gilberto Rossi, Daniele Fagiolini, Carlo Cioni, Silvia Baracchi, Claudio Patella, Natascia Santandrea, Maria Probst, Fabio Fiorelli, Luigi Ferraro e i pastry chef Fabio Fiorelli, Claudia Deb, Luca Mannori, Paolo Sacchetti, il campione del mondo di cioccolateria Davide Comaschi, il Maitre Chocolatier Andrea Slitti, gli allevatori Paolo Parisi e Simone Fracassi, Cristiano Savini e Massimo Cucchiara.



*Grande successo per i laboratori con gli chef.
In alto, Marco Stabile; sopra, Massimo Livan.*

Fondamentale attenzione per il **Made in Italy**, protagonista assoluto di Salotti del Gusto in tutte le sue vesti: dal pane al vino, dall'olio alla cioccolata, dal pesce al gelato, sono state tantissime le "chicche" apprezzate dai visitatori e premiate con la **Perla**, il prestigioso riconoscimento che Salotti del Gusto assegna ai prodotti e personaggi che rappresentano le 'perle' del Gusto italiano.

Nella sezione 'Wine' sono state incoronate l'azienda laziale **Casale del Giglio** e quella calabrese di **Senatore** vini. Premiata la sommelier del principe di Savoia **Alessandra Veronesi**. Nella sezione 'Chef' il riconoscimento è andato a **Luigi Ferraro**, direttamente da Mosca che, in compagnia di **Massimo Livan**, già premiato in occasione dell'evento di Salotti del Gusto di Milano a gennaio hanno scelto le eccellenze gastronomiche: il **Parmigiano Reggiano di Malandrone 1477**, lo zafferano di **Vigna di More**, l'Olio siciliano di **Principe Ibleo**, il formaggio del **Caseificio Marovelli** e l'olio extra vergine toscano del **Frantoio Santa Tea di Gonnelli**.

Particolarmente apprezzato il **salotto del benessere** con massaggi e rimedi cosmetici per testare sulla propria pelle i benefici e gli effetti curativi del latte e dell'olio extra vergine d'oliva. Grande relax, divertimento e cultura con i salotti letterari condotti da **Max Viggiani e il Conte Galè di RTL102.5**; nella 'Sala del camino' della Villa medicea si sono alternati la scrittrice e critica gastronomica, **Roberta Schira**, e lo chef **Davide Oldani**, che si è trattenuto a lungo per rispondere a tutte le domande del numerosissimo pubblico. Azzecato la spazio riservato ai più piccoli; un'area interamente dedicata a corsi di **baby cucina e candy buffet** che ha permesso ai bambini, assistiti da personale qualificato, di apprendere preziose nozioni di educazione alimentare lasciando i genitori a gusti più sofisticati.

GRANDI SOMMELIER

Amatissimi i grandi sommelier che hanno condotto la parte enologica della kermesse: il campione del mondo in carica Luca Martini e Alessandra Veronesi, sommelier ufficiale del Circuito, Francesco Villa, Filippo Franchini e Luca Canapicchi, migliori sommelier italiani FISAR delle ultime tre annate. A loro disposizione, oltre i classici calici da degustazione, il bicchiere World's Best di RCR, vincitore del Design Plus Award di Francoforte, calice ufficiale del Circuito.

*Oltre 3.000 partecipanti, laboratori esauriti.
Chef e sommelier presi d'assalto.*



oggi è la C
nutrita f
ini nel risp
parlasse al
ma che racc



Carpini
ini d'arte



MONTEFALCO SACRAN

Caratteristica principale
100% attentamente sele
limpida. Particolare
richiama con
uffici
Struttura
con acc





“Sono soddisfatta ed emozionata per il grande riscontro avuto dal pubblico, l’entusiasmo dei produttori e di tutti i protagonisti è pari al nostro! Nei due giorni in Toscana ha vinto il Made in Italy – afferma euforica Raffaella Corsi Bernini, instancabile ‘anima’ dei Salotti, che è già proiettata al futuro – la squadra di Salotti del Gusto sta già lavorando al prossimo appuntamento che sarà sempre più incentrato sul dialogo, sul confronto e sulla ricerca dell’assoluta qualità del prodotto italiano”.

LA MARCIA IN PIÙ

Numeri da record per Jeep, main partner di Salotti del Gusto: 328 i test drive effettuati intorno alla tenuta per altrettante esperienze **‘wild and freedom’** mozzafiato.

Un tour di quasi un’ora a bordo della flotta Jeep Wrangler, Cherokee e Grand Cherokee, accompagnati da piloti professionisti istruttori di guida sicura, per visitare e toccare con mano la splendida natura di Villa Artimino.



Bravi, non diversi

**UN PASTIFICIO CHE DA LAVORO
A GIOVANI DISABILI A GROSSETO.
UN ESPERIENZA DI MERCATO CHE
FA I CONTI CON LA REALTÀ.**

“Il 2013 è stato un anno duro, la crisi dei consumi ha colpito anche noi, ma abbiamo reagito, corretto qualche errore, fatto gli investimenti giusti e ora siamo pronti a cogliere la ripresa”. Massimiliano Frascino è il presidente della cooperativa Pasta di Sole, le sue parole sembrano quelle di un imprenditore qualsiasi ed è così che vuole essere considerato, ma non possiamo non cogliere ciò che di straordinario c'è in questa esperienza.

La Cooperativa è filiazione della Fondazione “Il Sole”, ha sede a Grosseto e dal settembre 2012, quando ha aperto un pastificio, da lavoro a sei persone di cui tre disabili e ha consentito l'inserimento lavorativo ad altri due soggetti con disabilità. Un'impresa particolare dunque?



è ora di dire PASTA!

La pasta del Pastificio Pasta di Sole
fa davvero bene!

Perchè è fatta
con **ingredienti**
di **primissima scelta**

Perchè è **buona**
da mangiare

Perchè **offre**
una concreta
opportunità di lavoro
a persone
con disabilità

Vieni a trovarci
dal martedì alla domenica
orario: 8.00 - 13.30
il venerdì ed il sabato
orario: 17.00 - 20.00

Pasta di Sole
Pastificio artigianale - Soglie pronti e pasta anche senza glutine

CONSEGNA A DOMICILIO

Vieni a trovarci oppure ordina la pasta comodamente da casa tua.
Via della Pace n°69 (angolo via Pasubio) - 58100 Grosseto - **tel. 0564 1725013**



Certo, risponde Massimiliano, siamo una cooperativa sociale di tipo B ma la nostra diversità finisce qui, poi siamo un'impresa e stiamo su mercato. Non a caso, dice ancora Frascino, abbiamo scelto di non essere un'attività assistita ma un'azienda con tutte le sue regole e i suoi rischi. L'idea nasce dopo che alcuni corsi di formazione sui rudimenti della cucina promossi dalla Fondazione avevano avuto particolare successo, tanto che il coordinatore delle attività Roberto Marcucci propone di dare un seguito a quei laboratori che tanto avevano interessato i giovani disabili. Dare un futuro anche in termini occupazionali ai ragazzi è uno dei compiti che la Fondazione si è assunta fin dalla nascita e la cooperativa è stata l'occasione per mettersi alla

prova. Niente è stato lasciato al caso, prima un'indagine di mercato, poi la ricerca di fondi, quindi la decisione di aprire l'attività.

Un fondo in via della Pace sarà la sede del pastificio, con vendita al pubblico. All'apertura è una grande festa, più di 500 persone vengono a salutare l'iniziativa e a assaggiare le specialità che i ragazzi producono. Ma siccome solo nella favole i buoni vincono sempre, ecco che dopo un primo trimestre di successo per la coop vengono i momenti difficili. Abbiamo dovuto rivedere il piano industriale, dice il presidente, ma abbiamo scelto di rilanciare. Così accanto alla pasta fresca arrivano anche i sughi, accanto alla vendita al negozio le consegne a ristoranti e rosticcerie. "È presto per dire se ce l'abbiamo fatta ma i segnali





*Nelle foto i ragazzi del pastificio Il Sole.
I disabili devono avere di sé l'immagine di una
persona utile.*

TORTELLI E PICCI ALLA MAREMMANA

I piatti della tradizione e una filiera più corta possibile. Sono queste le ricette di Pasta di Sole. Una produzione di pasta fresca che comprende i classici della gastronomia maremmana, i tortelli, i lici ma anche le tagliatelle e gli gnocchi. Poi sono arrivati anche i sughi e la pasta per celiaci. Le uova provengono da un allevamento locale, la ricotta da due caseifici grossetani. Il negozio è aperto dal lunedì al giovedì al mattino, venerdì e sabato tutto il giorno e la domenica mezza giornata.

sono incoraggianti”, aggiunge Massimiliano, disabile pure lui e anima di tante iniziative promosse dalla Fondazione. “La soddisfazione più grande è vedere i ragazzi affezionati al lavoro, i primi ad arrivare, gli ultimi ad andarsene, cordiali con tutti, con i clienti e i fornitori”.

È la conferma, dicono alla Fondazione, di un principio basilare per chi si occupa di disabili adulti: devono avere di sé l'immagine di persona utile.

Oggi il pastificio rifornisce una ventina tra ristoranti e locali della città, sta chiudendo accordi per la stagione estiva con i campeggi della costa, qualche piccolo supermercato e il progetto di aprire anche al take way.

Al Comune infine hanno chiesto uno spazio al mercato coperto. Coraggiosi e ottimisti come dovrebbero essere gli imprenditori.



Il bio-bistrot per tutti dove ogni ricetta è senza glutine

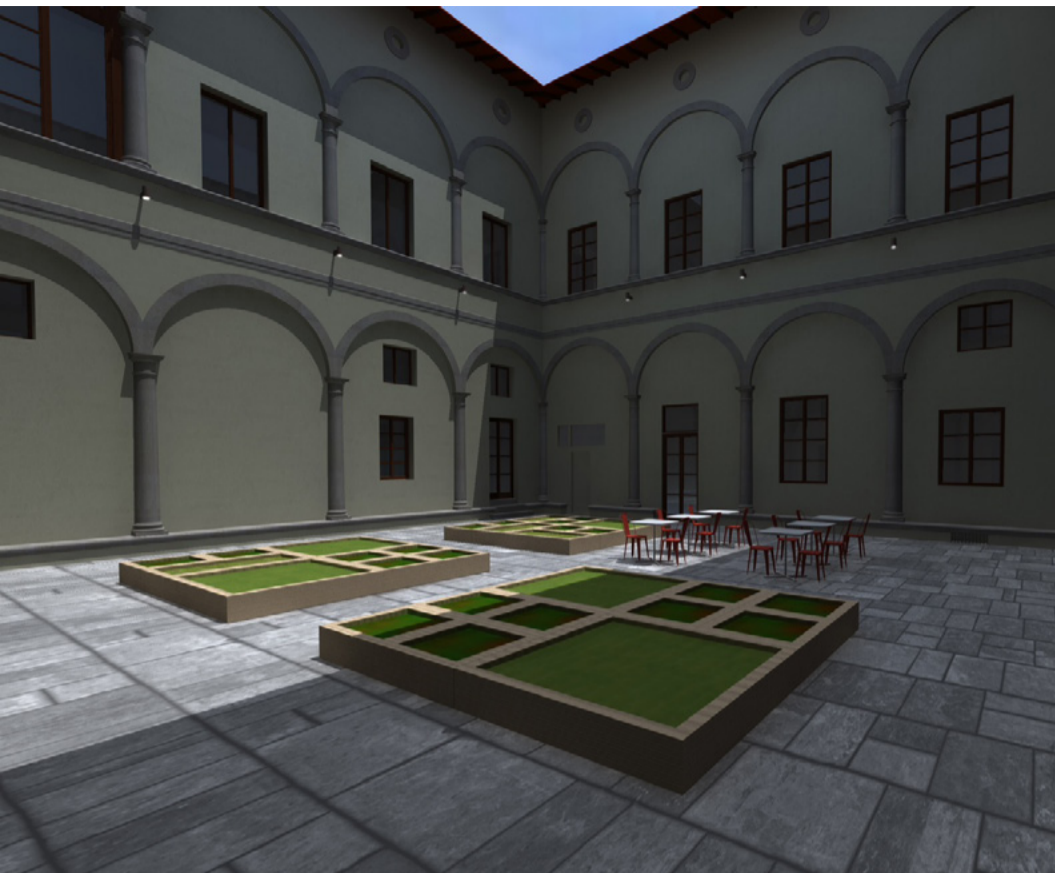
**LA CASA DELLA CREATIVITÀ
DI FIRENZE CAMBIA NOME E
DENTRO IL PALAZZO ARRIVA
UN RISTORANTE-CAFFETTERIA:
DALLA COLAZIONE ALLA CENA
PASSANDO PER LA MERENDA.
TUTTO GLUTEN FREE**



Il nome del ristorante è già tutto un programma: “Quinoa”. Per gli Inca era “madre di tutti i semi”, in tempi recenti la pianta è stata riscoperta per i suoi chicchi senza glutine. “Quinoa” sarà il pezzo forte del nuovo palazzo dedicato ai giovani in centro a Firenze, un bio-bistrot che proporrà un menù per tutti ma attentissimo alle intolleranze alimentari. Il luogo è il vicolo di Santa Maria Maggiore, a due passi da via dei Cerretani e piazza Duomo. Fino a una manciata di mesi fa l’edificio era conosciuto come “Casa della creatività”, adesso cambia nome e si rifà il look. Il taglio del nastro è previsto per la seconda metà di maggio. Poi via alle danze e... buon appetito.

Il nuovo palazzo

Nel cortile interno ci sarà un grande orto urbano; nel vicolo d’entrata un’installazione green, grazie a un pergolato con piante rampicanti. Ma la grande novità è il ristorante-caffetteria. Per fare spazio a cucina, tavoli e camerieri, il palazzo è stato rivoluzionato. L’Informagiovani ha traslocato al piano superiore, l’ufficio Europe Direct si è spostato alle Murate. Adesso buona parte del piano terreno verrà dedicata al cibo bio, a chilometro zero e gluten free, un angolo invece sarà destinato allo spazio per incontri e presentazioni di libri.



L'ORTO NEL PALAZZO (E IN CITTÀ)

La campagna arriva nel cuore della città. L'altra novità è l'orto urbano. Sugli ottanta metri quadrati del cortile dell'ex Casa della Creatività, spunteranno verdure e ortaggi (vedi rendering). Cresceranno, grazie alle cure della Cooperativa di Legnaia, in piccoli campi-mobili: grande casse di fertile terra che accoglieranno semi e piantine. Non è il primo orto urbano di Firenze. Un community garden è nato in Borgo Pinti ("Orti Dipinti") e anche sei scuole della città, tra nido, materne ed elementari, hanno il loro orto didattico per "coltivare" contadini in erba grazie a un progetto di Slow Food.

Dall'orto al menù

Il bistrot "Quinoa" è nato da un'idea semplice: dare a tutti la possibilità di gustare un buon pasto, piatti toscani, una pizza o semplicemente un panino, anche se si hanno esigenze alimentari particolari. I celiaci non hanno vita facile quando si tratta di mangiare fuori casa. Per preparare una pietanza senza glutine servono spazi divisi da quelli in cui si impiegano ingredienti con glutine. In molti casi i ristoranti includono nel loro menù una versione gluten free dei piatti, ma la cucina è in comune. Una beffa, in pratica, per chi soffre di intolleranze alimentari.

Senza glutine, ma per tutti

In questo caso il trucco non c'è. Il problema della cosiddetta "contaminazione da glutine" non si pone: arachidi o ingredienti contenenti glutine non varcheranno la soglia della cucina, la maggior parte delle materie prime sarà a chilometri zero, anche la colazione sarà attenta alle intolleranze alimentari. Per le paste non sarà usato orzo, mentre al posto dei cornetti sarà possibile accompagnare il caffè con una bella fetta di torta o di crostata. "Sarà un ristorante per tutti – dice Marco Massagli, ideatore di 'Quinoa' – nel nostro menù ci saranno tanti piatti della tradizione toscana, con un occhio di riguardo per la filiera corta e i prodotti biologici". Pranzi, cene e anche merende. I più piccoli potranno fare uno spuntino grazie all'angolo tutto dedicato alle merendine biologiche.





Un ciclista troppo magro

**CHRIS FROOME, L'ATLETA INGLESE
VINCITORE DI UN TOUR DE FRANCE
FA DISCUTERE ANCHE PER IL SUO
STATO FISICO. VEDIAMO PERCHÈ.**

“I sacrifici che ho fatto per vincere il Tour de France del 2012 non sono intenzionato assolutamente a ripeterli! Ho vissuto per un anno condividendo le mie giornate solo con la bicicletta e la fame”. Queste parole Sir. Bradley Wiggins, vincitore del Tour de France 2012 e medaglia d'oro olimpica nella prova a cronometro di ciclismo a Londra 2012, frasi recentemente rilasciate nel corso di un'intervista pubblica, da sole potrebbero bastare per spiegare il concetto dell'eccessiva magrezza che nel ciclismo rende molto in termini di prestazione, specialmente in salita, ma rende anche la carriera sportiva limitata e la vita “sociale” impossibile. Analizziamo insieme i vari fattori di questa vicenda e gli aspetti connessi.

I vantaggi

Nelle prove del ciclismo con grandi dislivelli e lunga resistenza i dati scientifici dimostrano che minore è la quantità di peso da trasportare in salita, specialmente se di lunga durata (e in questo comprendiamo anche la quantità di massa muscolare: più muscolo c'è più ossigeno deve essere bruciato) migliore è la resa della spinta e quindi in sostanza il **rapporto potenza/peso**. In parole povere proviamo ad immaginare la strategia tecnica di un qualsiasi team di Formula 1, dove i meccanici lavorano mesi e

mesi alacremenente per aumentare la resa dei cavalli nel motore dell'auto, ma allo stesso tempo i carrozzieri e gli aerodinamici lavorano sulla scocca dell'auto per ridurre fino al limite possibile il peso, per esempio limando le parti in carbonio ma cercando di non ridurre la solidità strutturale del telaio: alla fine il risultato è che tanto più potenti ma allo stesso tempo leggere sono le auto, tanto più elevato è il rendimento nel rapporto cavalli pro chilogrammo. Questo assunto però è tanto più veritiero se si tratta di percorrere strade in salita dov'è il rapporto potenza/peso risulta ancor più determinante. Di questo assunto sembra averne fatto un dogma la scienza applicata al ciclismo, soprattutto quella di scuola inglese, applicata in particolare modo dal Team Sky. A conti fatti, più bassa è la percentuale di grasso minore sono le scorte di peso da portare in salita e migliore è il rendimento.

Al raggiungimento di questo obiettivo viene votata tutta la strategia di squadra, in particolare quella di alcuni atleti, i leader, i quali per un limitato periodo di tempo sono sottoposti a regimi alimentari di strettissimo apporto calorico (sbilanciato in favore delle proteine, a discapito dei carboidrati) pur di raggiungere l'obiettivo di una percentuale di grasso che sta al di sotto sicuramente del quattro e mezzo per cento, forse anche meno. Con una grande e sostanziale differenza: in Formula 1 la FIA impone anno per anno dei limiti precisi sul peso minimo che può pesare un'auto. Nel ciclismo e negli sport "a propulsione umana" in genere questo limite non è mai stato imposto e probabilmente non verrà mai imposto per non snaturare la "spontaneità" del gesto atletico e perché non è neanche facile stabilire un limite di peso convenzionale.





Inglese naturalizzato, Froom ha vinto l'ultima edizione del Tour de France.

La verità però è che se un'auto troppo "sottopeso" (diciamo così) rischia "al massimo" alle alte velocità di spiccare il volo e male che vada finire fuori uso (speriamo con lei non il pilota), l'atleta troppo sottopeso si ammala spesso gravemente di tutta quella serie di patologie psicologiche e fisiche che si riassumono nella dicitura di "disturbi alimentari".

Al raggiungimento dello scopo infatti viene adottata anche la tecnica della allenamento a digiuno, supportando l'atleta con miscele di polveri proteiche o aminoacidi liquidi che sostengono la massa muscolare ma non certo il senso di appagamento dell'appetito, né riforniscono il cervello degli zuccheri di cui egli ha necessità di essere fornito per lavorare in maniera lucida e soddisfacente.

Gli svantaggi

Quali sono allora le controindicazioni di un'eccessiva magrezza, se abbiamo visto che di fatto facilità e non poco il rendimento in salita? Del resto lo sostiene anche il professor Veronesi nel suo ultimo libro "La dieta del digiuno" (Mondadori, 2014): meno massa grassa e magra hai addosso, meno ossigeno consumi e quindi più a lungo vivi. Se dunque decliniamo questo assioma alla realtà sportiva, maggiore è la resistenza e quindi la durata dell'esercizio in soglia e fuori soglia (quindi al massimo dei giri del motore), migliore è la resa, specialmente nelle prove di lunga resistenza come le tappe di montagna dei grandi giri. Però come dicevamo, se nell'automobilismo è la Fia ad aver imposto un limite minimo di peso, nella natura umana ci ha pensato il Padreterno a determinare che quando si scende sotto la percentuale di grasso del 4 per cento (per esempio un totale di 2,6 chilogrammi di grasso in un atleta che pesa 65 chili) si va incontro a diverse disfunzioni ormonali.

Innanzitutto gli ormoni della forza nel corpo umano vengono veicolati dai grassi trigliceridi: il testosterone primo fra tutti, con quantità di grasso molto basse, tende a decrescere vertiginosamente, determinando perdita di forza muscolare.

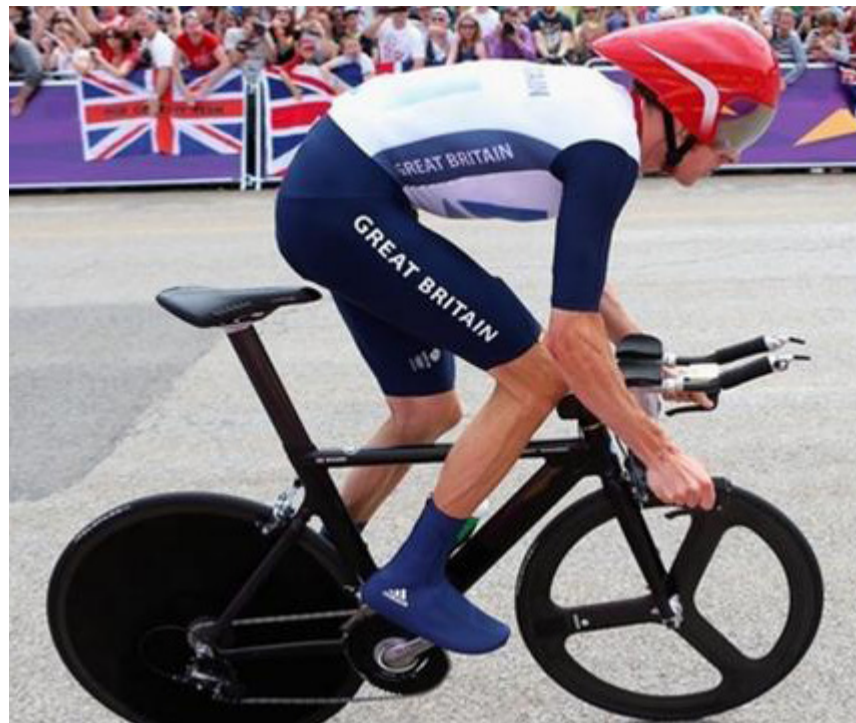
Va poi valutato l'aspetto psicologico della questione: sottoporsi a rigorosissimi regimi alimentari e diete ipocaloriche manda in tilt il cervello.

Tornando a tal proposito alla prima affermazione presentata in questo scritto, ossia la frase espressa qualche settimana fa da Bradley Wiggins: basta ricordare il suo giro d'Italia 2013, quando magrissimo e provato psicologicamente dopo alcune tappe fatte in difficoltà sotto l'acqua è letteralmente saltato di testa.

Ora da una parte il cervello è fatto in gran parte di acqua e (diciamo così) zucchero e quando lo priviamo per lungo tempo di zuccheri e carboidrati, il nostro cervello comincia diventare insofferente irrequieto e depresso.

Va poi valutato anche l'aspetto di termoregolazione che il grasso compie nel nostro corpo: un fisico

*Fin dove ci si può
spingere per vincere?
Chris Froome
esagera con la dieta?*



troppo magro quando esposto alle intemperie e il freddo del Giro d'Italia del 2013 e la pioggia ce lo ricordano, entra in ipotermia perché è sprovvisto del "cappotto" lipidico che ricopre naturalmente la muscolatura e le membra tutte di un atleta magro, ma normopeso.

Se da una parte infatti correre il Tour de France nella calura di luglio della Francia può essere addirittura un vantaggio essere troppo magri (ove infatti in questa condizione si sente meno caldo), per tutto il resto della stagione l'eccessiva magrezza espone il fisico continuamente ai rischi del freddo, senza dimenticare che una percentuale di grasso troppo bassa riduce drasticamente le nostre difese immunitarie e quindi ci si ammala con molta più facilità.

Torniamo però al concetto della sofferenza psicologica: se da una parte essere molto magri, ma ciclisti professionisti pagati con stipendi a sei zeri e seguiti da una competente e attentissimo staff medico, può forse essere giustificato, prendere ad esempio un ciclista come Chris Froome e farne un'icona del rendimento, mette in seria difficoltà la gestione fisica e psichica degli atleti nelle categorie giovanili e amatoriale.

Vi è infatti il grave rischio che a queste categorie meno seguite la situazione sfugga di mano e la riduzione del peso corporeo a seguito di drastici regimi alimentari si trasformi in disturbi dell'alimentazione con conseguenti stati di anoressia patologica.

Le (possibili) soluzioni

La condizione di magrezza con cui sono stati vinti gli ultimi due Tour de France pongono un grande interrogativo al mondo ciclistico e sportivo tutto: è giusto e salutare essere così magri? La risposta è no, non è salutare.

Prima che sia troppo tardi dunque, sarebbe necessario stabilire un limite al dimagrimento, per salvaguardare prima di tutto la salute degli atleti ed in seconda, ma non meno importante battuta, la bellezza dell'atleta e del suo gesto atletico.

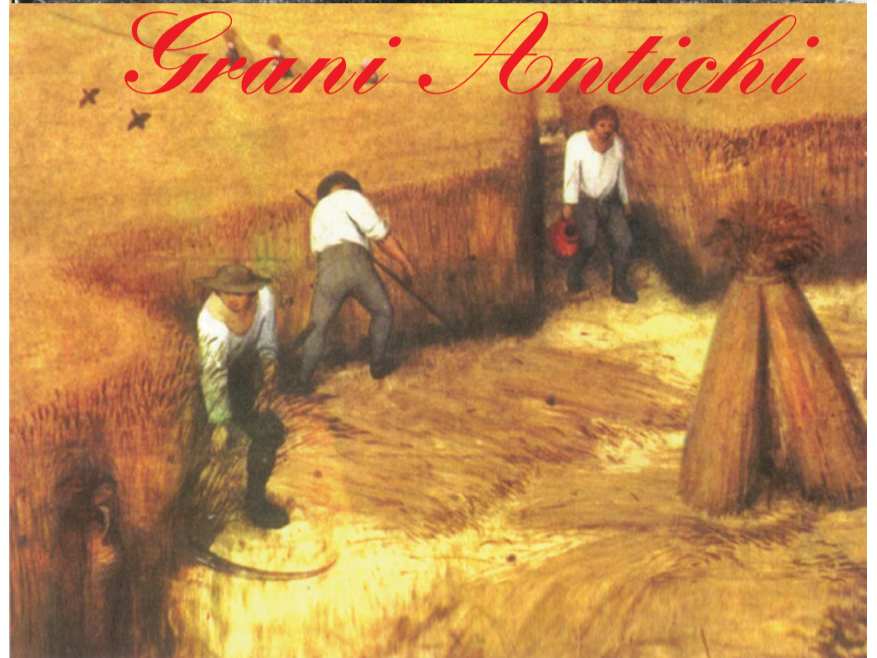
Qualcosa del genere in verità lo aveva proposto Giancarlo Brocci patron del Giro Bio (il Giro d'Italia Dilettanti, esperienza umana e scientifica andata in scena dal 2009 al 2012) il quale per l'edizione 2013 della corsa italiana aveva proposto di introdurre come sbarramento di accesso alla partecipazione dei ragazzi una percentuale di grasso minima sotto la quale non si poteva prendere il via. Poi come molti sanno il Giro Bio 2013 non è mai partito, ostacolato dalla difficile situazione economica del paese e più gravemente boicottato dalle alte sfere della politica dello Sport, per negligenza ed ignoranza sportiva. Come al solito però le grandi idee lanciano un sasso, covano sotto la cenere per poi maturare e comunque propongono sempre grandi spunti di riflessione che ci auguriamo, anche tramite questa nostra riflessione, vengano presto presi in considerazione per il bene dello Sport e del nostro amato ciclismo in particolare.



Gola in cucina
di Paula Becattini

Grani antichi, pane nuovo... e non solo





*Il “Pane dei Grani Antichi”
di Montespertoli punta sulla
filiera corta e certa per il recupero
delle tradizioni locali e il rilancio
dell’agricoltura e della qualità*

Un tempo il pane era l’alimento primario della famiglia contadina – di solito costituita da una decina di persone – che mediamente ne consumava dai due ai tre pani al giorno. Tutti i contadini facevano da sè il pane. Così il giovedì o il venerdì, per avere il pane fresco la domenica, ogni massaia preparava e cuoceva circa 20 filoni di circa 1500-1800 grammi l’uno, avendo cura di lasciare nella madia la pasta cruda di mezzo pane, in modo che si seccasse e si “rinforzasse”, cioè diventasse acida, per avere il lievito indispensabile alla preparazione del pane nuovo, la settimana successiva. La lavorazione del pane aveva tempi lunghi ed era accurata, a partire dalla farina “stacciata” nella madia, ovvero setacciata per eliminare la crusca, usando lo staccino o l’abburratto, il grande setaccio girevole montato in un cassone di legno. Anche il forno aveva bisogno di un controllo costante: occorrevano circa 2 ore per scaldarlo

e per questo si adoperavano fascine di sormenti (la legna ricavata dalla potatura delle viti) o di olivastri (dalla potatura degli olivi). Per valutarne bene la temperatura raggiunta era uso cuocere una “schiacciata a mezzo forno”, un pane preso dall’asse e schiacciato con le dita fino allo spessore di mezzo centimetro e poi condito con sale e olio. La schiacciata doveva cuocere circa un quarto d’ora: se si cuoceva prima voleva dire che il forno era troppo caldo e per raffreddarlo si dovevano aggiungere delle frasche con foglie verdi; se invece si cuoceva più lentamente voleva dire il forno non era ben caldo e che ci si doveva accontentare del pane poco cotto, anche se veniva tenuto dentro più a lungo. Bravura della massaia era anche saper valutare bene i tempi di lievitazione e dell’adeguato riscaldamento del forno. Tradizione, questa del pane fatto in casa, ormai perduta da tempo.



Gola in cucina

Ma oggi, a Montespertoli, si può assaporare nuovamente il pane di un tempo: friabile, fragrante, dai profumi inusuali, dalla crosta spessa e dalla mollica compatta e scura.

Il Pane di Montespertoli dei Grani Antichi è interamente realizzato con varietà di grani selezionati per la prima volta agli inizi del '900 dall'Istituto di Cerealicoltura della Tenuta Fontarronco dei Frassineto.

Coltivati con sistema biologico a Montespertoli e nelle vicinanze da aziende che rispettano un disciplinare autoimposto, questi grani vengono venduti direttamente al locale mulino – il Molino Paciscopi – che, con la macinatura a pietra, produce una farina tipo “2” con la quale i fornai del posto sfornano un pane dai “vecchi sapori”, usando unicamente la pasta madre acida.

Questo rappresenta un vero e proprio esempio di filiera corta e certa, che nasce dalla volontà di recuperare le tradizioni locali, rilanciare l'agricoltura e riscoprire sapori e profumi di un tempo, nonché un prodotto di qualità.

Infatti, il pane da grani antichi risulta essere più ricco di fibre, vitamine, antiossidanti naturali e, oltretutto, più povero di glutine, quindi più digeribile.



In queste pagine, alcune foto del Molino Paciscopi (gentilmente concesse da Gianni Paciscopi) che illustrano i locali e le attrezzature con le quali macina i Grani Antichi





La varietà dei grani antichi coltivati a Montespertoli hanno nomi inusuali: Verna, Frassineto, Abbondanza, Iervicella, Gentilrosso, Andriolo, Maiorca e Timillia. Ma perché coltivare e utilizzare grani antichi? Chi coltiva biologico spesso preferisce lavorare con queste varietà in quanto presentano caratteristiche di grande valore a fronte di una

scarsa produzione: maggiore rusticità, capacità di resistere alle avversità climatiche, proprietà nutritive più equilibrate, aromi complessi e intensi. Lo sa bene il fornaio Marco Panchetti che, a Montespertoli, produce il Pane dei Grani Antichi; uno dei primi sostenitori di questo progetto, al quale aderisce anche la tenuta Montepaldi dell'Università di Agraria di Firenze.



Gola in cucina



Ma non solo pane...

Con i grani antichi si produce anche dell'ottima pasta, se fresca è meglio.

La sua consistenza risulta essere estremamente compatta, al tatto ruvida. Mantiene la cottura e, dopo di essa, persevera una grande esaltazione del naturale profumo e sapore del grano.

Ha un'ottima attitudine a legare con il sugo.

Non ci rimane che gustarla, magari con un condimento dalla struttura altrettanto complessa, come il ragù bianco di cinta senese oppure il ragù povero di fegatini di pollo, dai sapori forti.

DOVE TROVARE QUESTI PRODOTTI

MONTESPERTOLI - Coop di Montespertoli; I' Licchio in via Roma a Montespertoli.

SCANDICCI - Cooperativa di Legnaia a Sollicciano; Il Salumaio in via Fattori alle Bagnesi; **Gastronomia Corsi** in via Pisana, zona Federiga.

FIRENZE - Gambi Enoteca Panetteria in via Senese, zona Porta Romana;

S. Ambrogio Formaggi, Interno Mercato Sant'Ambrogio; **Profumo di Pane** in via Pio Fedi, zona Isolotto.



I nostri vini

Torna con questo numero anche l'appuntamento con le degustazioni e le presentazioni dei vini.

Per questa uscita abbiamo scelto il Santa Cristina in Pilli (Carmignano 2011 DOCG), il Clemente VII Chianti Classico Docg 2010 (Castelli del Grevepesa), il Ghiaie della Furba 2008 Igt (Capezzana) e il Trefiano Carmignano DOC Riserva 2008.

Tenuta di Capezzana Ghiaie della Furba 2008, Igt

Prodotto per la prima volta nel 1979 il Ghiaie della Furba rientra nelle eccellenze enologiche di Toscana. Taglio bordolese, elevato in barriques per 15 mesi il vino manifesta una eleganza e una personalità che ben si abbinano con formaggi stagionati, carni rosse alla brace, selvaggina e cacciagione. Al rubino profondo del calice corrispondono sentori di frutta matura (mora e ciliegia), note speziate, e ancora tabacco e cacao, caffè e note balsamiche.

Lineare l'attacco in bocca, bilanciato il rapporto alcol acidità con tannini setosi.

Chiude armonicamente in un crescendo gusto olfattivo che ricorda ciliegia e liquirizia.



Tenuta di Capezzana Trefiano Carmignano DOC Riserva 2008

Appena diciottomila bottiglie prodotte. Questa che assaggiamo è la numero 7180. La veste cromatica rimanda a un rubino intenso con riflessi amaranto. La trama olfattiva rimanda a note di frutti di bosco, confettura di mirtilli, note balsamiche ma anche cenni mentolati e anice. Grintoso in bocca con dinamica contrapposizione alcol/freschezza e tannini non aggressivi a sostenere la struttura. Ottima la persistenza finale con un ritorno di frutta matura.





Santa Cristina in Pilli Carmignano 2011 Docg

Santa Cristina in Pilli, ovvero quello che in termini enologici si definisce un cru, un vino ottenuto da uve di un solo vigneto, particolarmente vocato. Anche questo 2011 conferma le doti di una zona, Carmignano, e di un'azienda, Ambra, che lavora a vini di ottima personalità.

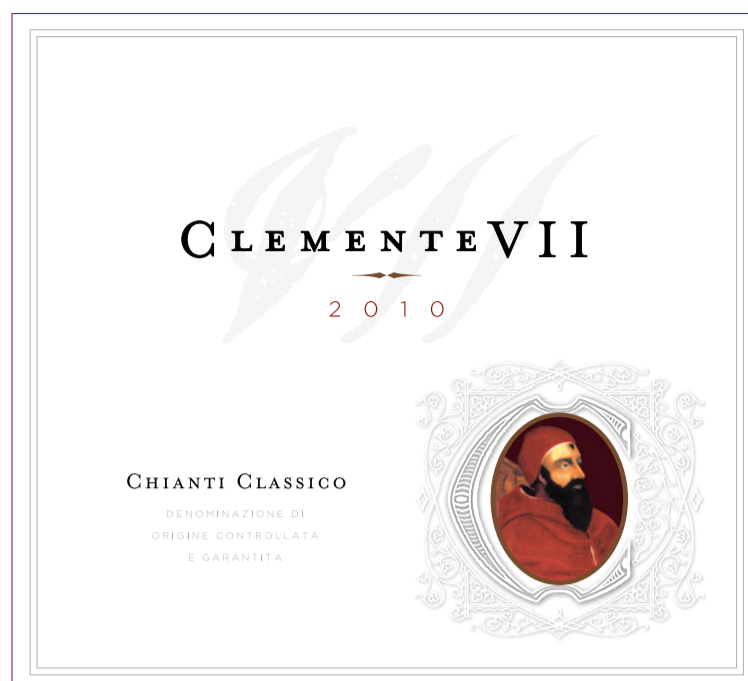
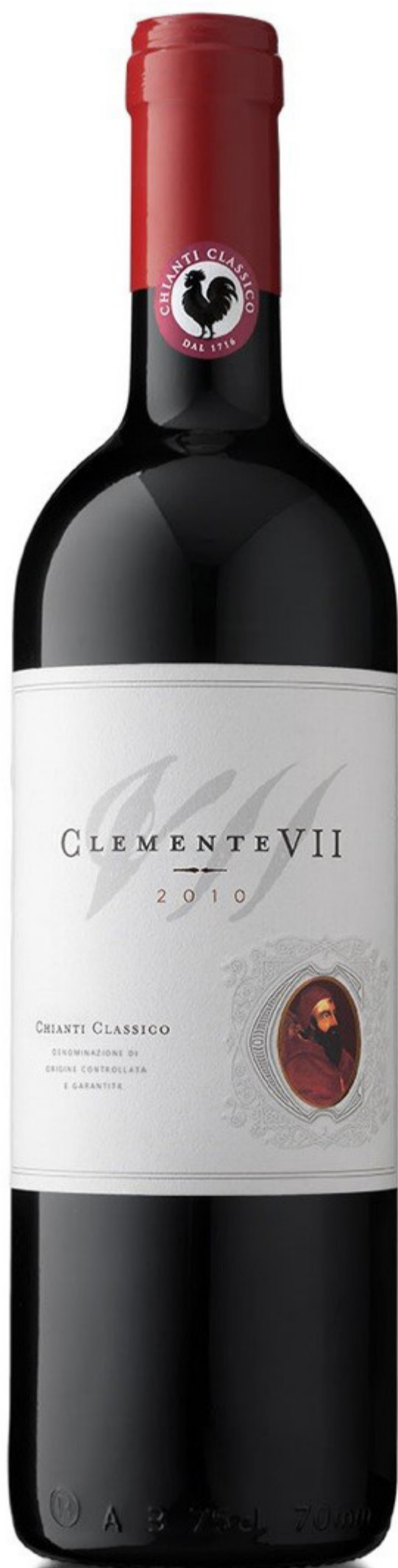
Il Santa Cristina in Pilli si apre progressivamente, facendosi apprezzare per il rubino del calice, per i sentori olfattivi che ricordano frutti di bosco rossi, amarena e quindi floreale di mammola, pepe, mora, liquirizia in sottofondo.

Al gusto ha impatto discretamente intenso, lineare in centro bocca con chiusura giustamente prolungata. In fase retro olfattiva si percepisce una bella nota di cacao.

Due parole sui vitigni: per la maggior parte sangiovese a segnare il territorio, poi cabernet sauvignon che a Carmignano ha una sua logica, quindi canaiolo a supportare l'impalcatura e altri vitigni a bacca rossa. Un cru e un blend allo stesso momento, che nasce da vigneti esposti a sud e a sud-est. Dopo la fermentazione il vino sosta per metà in legni da 25 ettolitri (Francia e Slavonia) e in tonneau francesi. Ovvero sapiente gestione dei legni per far emergere il frutto in maniera strutturata.

Ci sono solo 25.000 bottiglie di questo vino. Appartiene a quella fascia di prodotti che coniuga alla perfezione il rapporto qualità prezzo.

Beppe Rigoli è un produttore che capisce il suo territorio, lo lascia parlare nella bottiglia, asseconda le sue peculiarità. Ne viene fuori un prodotto assolutamente godibile. Lo trovate nelle enoteche e nelle carte vini dei ristoranti attenti a una proposta di livello. Perché, in ogni caso, Carmignano è una delle zone che hanno fatto e fanno la storia del vino in Toscana e merita attenzione.



Clemente VII Chianti Classico Docg 2010 – Castelli del Grevepesa

Lo sguardo fiero, la lunga barba nera, la veste porpora. È il ritratto di Clemente VII che compare sull'etichetta dell'omonimo Chianti Classico.

Giulio de' Medici nasce a Firenze nel 1478, vive parte della sua vita a Campoli (proprio dove si trovano i vigneti per la produzione del vino), viene eletto Papa a 45 anni e mantiene il pontificato per undici anni. Alla storia passerà la lunga contesa con Carlo V, l'assalto di questi a Roma, favorito dal tradimento del Cardinale Pompeo Colonna, e il conseguente Sacco della città, la pace di Barcellona grazie alla quale Clemente VII, come segno di riconciliazione, incorona imperatore il suo nemico. Ne è testimonianza artistica la statua di Baccio Bandinelli nel Salone dei Cinquecento in Palazzo Vecchio.

L'emblema enologico è invece dato da questo Chianti Classico che Castelli del Grevepesa produce utilizzando sangiovese, con una maturazione di dodici mesi separata: l'85% in botti di rovere di Slavonia e il 15% in barriques.

Veniamo all'assaggio. Ha stoffa importante questo Classico. Eccellente in abbinamento, come ogni vero vino toscano a base sangiovese, ma trova a nostro giudizio una valida collocazione anche in una fascia di convivialità tardo pomeridiana, perché il vino è piacevole, bevibile, con giusta rotondità di gusto, una tonalità rubino centrata, note olfattive di frutta matura contrappuntate da spezie e cenni vanigliati. E una vena acida che bilancia il tenore alcolico, con tannini che non aggrediscono. L'equilibrio si mantiene costante in tutta la fase gustativa con una bella chiusura di ciliegia matura e mora.



Commenti di Gola

di Luca Managlia

**COSA CI PIACE E COSA NO
DI UNO DEI PIÙ IMPORTANTI
APPUNTAMENTI
ENOGASTRONOMICI**

Taste a mente fredda

I giorni di Taste a Firenze, sono un appuntamento veramente irrinunciabile per gli appassionati di enogastronomia e non solo.

La capacità organizzativa di Pitti Immagine e quel magico tocco che riesce a dare, rappresentano un valore aggiunto alla manifestazione.

Fatta questa premessa trovo che la Leopolda sia davvero messa sotto assedio da un pubblico sempre più numeroso che a volte diventa davvero stressante da gestire.

Lontano dalla folla

Quest'anno, invece, mi sono goduto una davvero bella iniziativa, slegata dal triste concetto "pago e magno" un *Fuori di Taste* davvero unico, Santo Spirito VIVA-NDE.

Ho riscoperto il piacere di vivere emozioni legate al cibo ma in un contesto raffinato, intimo, di grande bellezza... Insomma si è raggiunto quell'idea di chic che è così difficile da avere specie

in ambito enogastronomico.

Passeggiare nella via Santo Spirito che ha svelato alcuni suoi segreti in un atmosfera così piacevole era davvero tempo che non mi accadeva.

Ma vediamo alcuni particolari:

L'idea di base è stata quella di fare sì che un'intera strada si mobilita per creare un evento che coinvolge gli atelier, le botteghe artigiane, i negozi, oltre alle gallerie d'Arte e d'Antiquariato, con la scoperta di preziose cose belle e buone, di scorci nascosti, di piccoli giardini segreti e eleganti, cortili rinascimentali seguendo un fil rouge che unisce le eccellenze tradizionali della via, legate all'artigianato e al design, con quelle che possono essere considerate le nuove eccellenze made in Italy, i prodotti di enogastronomia artigianali del nostro paese, per godere delle bellezze e delle bontà espresse da quella che – da sempre – è considerata una delle vie-salotto più eleganti e "segrete" di Firenze.



■ **Marina Calamai**, artista fiorentina nota nel mondo dell'arte per le sue giocose ed inusuali opere, ispirate al mondo dei dolci, della pasticceria e del cioccolato, ha esposto le sue interpretazioni negli spazi del Palazzo Guicciardini, sede del suo atelier e in alcuni negozi e botteghe artigiane della via.

■ La **Galleria Alberto Boralevi** ha organizzato una mostra che, ispirata al soggetto di queste giornate di **Santo Spirito VIVA-NDE**, dal titolo "I Tappeti del Pane". In mostra rare sofreh ardi (ard = farina), piccoli tappeti di formato quadrato, di circa un metro per un metro, tessute con tecnica kilim e spesso arricchiti con bordi broccati a trame sovrapposte di tipo sumakh o anche annodati a vello, che venivano utilizzati dalle donne dei villaggi iraniani per appoggiare i vassoi in cui veniva impastato il pane.

■ **Claudio Cosma**, collezionista d'arte contemporanea, ha curato, nell'atrio della Residenza d'Epoca "Via Santo Spirito 6", una mostra in collaborazione con la Fondazione Sensus. La mostra, "**L'antro dei primati, il cibo prima del fuoco**", con opere di Emanuele Baciocchi, Marika Marchese, Misunori Kimura e la partecipazione esterna di Martin Leon, che riporterà lo svolgersi delle due giornate espositive nel suo blog Guaizine .

■ Il **Ristorante-Negozio Olio & Convivium**, ha ospitato i prodotti tipici siciliani di **Natura in Tasca**, Sicilia selezionati da Fabrizia Lanza con i vini delle **Tenute Tasca d'Almerita**, Sicilia.

■ La Residenza d'Epoca "**Via Santo Spirito 6**", esclusiva dimora all-suites in Oltrarno, ospita il prosciutto crudo tagliato al coltello, il pecorino e le specialità agroalimentari selezionate da **Agrietruria**, Albinia, Grosseto ed i vini dell'**Azienda Agricola Poggio Brigante** di Magliano in Toscana.



■ **Lux by Area**, concept atelier dedicato al design e alla decorazione d'interni, ha ospitato i tè di **La Via del Tè**.





■ **Antonio Lionetti Home Design**, galleria dedicata alla ricerca di arredi del XX secolo, ha ospitato il pomodoro, le salse e i sott'oli di **Mediterranea Belfiore**, (Cecina) la pappa al pomodoro di **Luisanna Messeri**, cuoca toscana della tv ed i vini di **Tuscany Luxury** (Cecina).

■ Presso Fiorile, elegante e raffinato atelier di decorazioni floreali, sono state ospitate le dolci opere d'arte della Pasticceria Patalani di Viareggio e i vini di Cupelli Spumanti di San Miniato (Pisa).

■ Lo **Studio Puck**, raffinato laboratorio che crea e interpreta eclettiche cornici, specchiere e "pezzi" d'arredamento prodotti interamente con metodi e tecniche artigianali, ospita il prosciutto cotto tagliato al coltello della **Macelleria Masoni di Viareggio** e i vini delle aziende selezionate da **ViniEtici** (Firenze).



■ L'**Atelier GIUGGIÙ** di Angela Caputi, dove la designer fiorentina, ispirandosi al cinema Americano della prima metà del '900, dà vita alle sue originalissime creazioni ispirate da una mai sopita passione per la moda, ha ospitato il **Peperoncino di Peperita** e l'olio extravergine di oliva di **Il Cavallino**, (Bibbona) interpretati nei finger food di Alessia Morabito e Alessio Biagi, cuochi dell'**Osteria La Terra di Nello** di Castiglione della Pescaia e le golose creazioni di Alessio Lai **Pasticceria Dolcissima Firenze**, i vini di **Casavyc**, (Scansano).

■ Presso l'atelier di **Mariotti Lampadari**, famiglia di maestri artigiani ed appassionati interpreti di una tradizionale manifattura di lampadari. Sono state presentate le creazioni gelatiere siciliane de **Il Re Gelato** (Firenze).

■ Alla **Galleria Alberto Boralevi**, discendente da una famiglia attiva nell'antiquariato dei tappeti e tessuti rari ed antichi, così come nei tessuti e ricami islamici da più di 3 generazioni, sono stati presentati in degustazione il pane ed i fragranti



prodotti da forno del **Panificio Menchetti** (Cesa, Arezzo) e le birre di **Birrificio San Quirico** (Siena).

■ Nelle sale dell'atelier di **Patricia Al'Kary**, affermata artista brasiliana originaria di Fortaleza, approdata a Firenze per coronare il desiderio di realizzare collezioni di borse artistiche uniche, hanno trovato spazio i **Formaggi di De' Magi** (Castiglione Fiorentino), i **Coltelli della Coltelleria Saladini** di Scarperia, i vini di **Marchesi de' Frescobaldi**, ed i **Sigari del Club Amici del Toscano**.

■ Lo storico laboratorio **Castorina**, realtà familiare unica in Italia fatta di artigiani-restauratori ed intagliatori e tramandata di padre in figlio da ormai 100 anni, ha ospitato la Mozzarella di bufala ed i formaggi del **Caseificio Barlotti** e i vini di **Viticoltori De Conciliis**, tutto proveniente dal Cilento.





GOLA
gioconda

MAGGIO 2014

supplemento a Gola gioconda online.
Aut. Trib. di Firenze n. 4843 del 18/12/1998.
© 2014 Sicrea srl, tutti i diritti riservati.

Direttore responsabile: Maurizio Izzo

Redazione: Gianni Carpini,
Dino Giannasi, Cristiano Maestrini,
Luca Managlia, Paula Becattini

Hanno collaborato a questo numero:
Renato Burigana, Jean-Michel Carasso

Progetto grafico: Paula Becattini

www.golagioconda.it

Tutto il materiale pubblicato (foto e immagini)
sono di proprietà dei rispettivi autori. L'editore si dichiara
disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle
immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Convenienza schiacciante



-30%

SU 50 PRODOTTI A MARCHIO COOP

OGNI MESE UN AIUTO CONCRETO PER I NOSTRI SOCI

Dal 1° marzo al 31 luglio 2014

unicoopfirenze

RISPARMIO E QUALITÀ

Ritira nei punti vendita il depliant con l'elenco dei 50 prodotti in offerta nel mese di marzo