

3
MAGGIO
2015

GOLA

gioconda

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

IN QUESTO NUMERO

LA PRIMAVERA DI GOLA

*Figline Valdarno 22-24 maggio
Sesto Fiorentino 28 maggio-2 giugno
Firenze Parco delle Cascine 24-28 giugno*



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

L'EXPO TRA VEGANI E TRIPPAI.

Andremo a Milano e vedremo l'Expo. Non potrebbe essere diversamente. È una grande manifestazione e merita tutta la nostra attenzione. Ma ci siamo presi un po' di tempo.

Vogliamo esserci quando i riflettori saranno se non proprio spenti almeno non abbaglianti, quando gli echi sulla cerimonia di inaugurazione (oggettivamente brutta e pacchiana) saranno spenti. Non vogliamo mescolare un giudizio estetico con quello più importante legato ai contenuti. L'Expo giudichiamola nel suo insieme, diamogli tempo. Ci sono sei mesi per convincere il mondo che l'Italia ha fatto una bella cosa, che quell'impegnativo slogan "nutrire il pianeta" non è marketing ma sostanza.

C'è tempo per capire cosa resterà.

In questo numero abbiamo chiesto ad alcuni amici, giornalisti, ristoratori, chef di darci la loro impressione sull'Expo. Qualcuno l'ha visitata nei primi giorni, qualcuna la seguirà per tutta la durata, per qualcuno sarà il lavoro dei prossimi mesi o addirittura una scommessa. Raccontano qui le loro impressioni.

Tra le cose che ci stanno appassionando e che

condividiamo con noi c'è quella che ci sembra un'autentica rivoluzione nel mondo vegano e vegetariano.

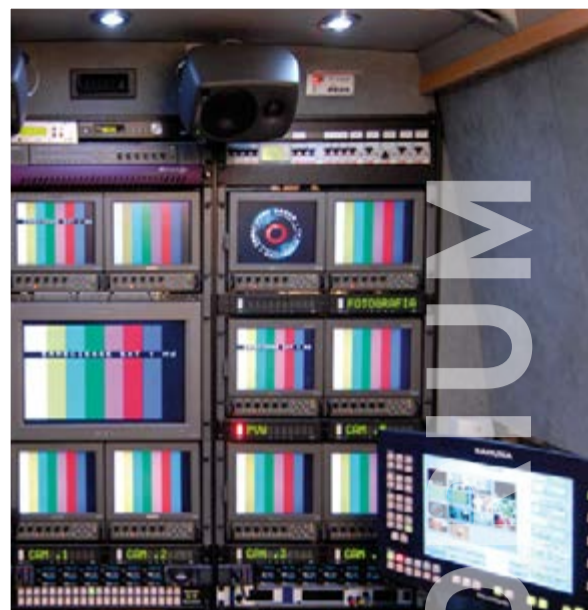


Meno ideologia e più sostanza, legittima attenzione al benessere ma meno prediche e poi finalmente l'ammissione che anche chi non si nutre di derivati animali può essere goloso. Ecco che allora con la nostra Alice Cantini proviamo a suggerirvi alcuni locali, per adesso fiorentini, in cui soprattutto si mangia bene, dalla colazione alla cena, senza far torto a nessuno, nemmeno al palato.

Siccome siamo aperti a tutto, contemporaneamente al mondo vegano abbracciamo anche i trippai, a cui proponiamo di essere con noi in una bella manifestazione che stiamo organizzando per la fine di giugno in occasione dei festeggiamenti per il patrono di Firenze, San Giovanni.

Gola Gioconda è così: curiosa e appassionata, ma tendenzialmente infedele.

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

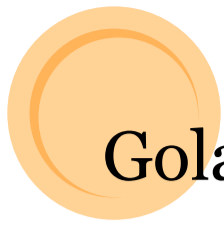
055 8953651

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

Sommario



- 3 EDITORIALE**
- 6 GOLA NEL MONDO UN TÈ NEL DESERTO**
- 17 GOLA NEL MONDO IL NEPAL RIPARTIRÀ DALLE DONNE**
- 28 COSA E DOVE LA PRIMAVERA DI GOLA**
- 36 COSA E DOVE LA FESTA DI SAN GIOVANNI**
- 42 COSA E DOVE PRIMAVERIA CRESCE**
- 47 SPECIALE EXPO EXPO 2015 TRA OCCASIONE E SPRECO**
- 53 GOLA A TEATRO UNA SFIDA VECCHIA SEIMILA ANNI**
- 60 GOLA VEG* DOVE MANGIARE VEG* A FIRENZE...**
- 67 GOLA VEG* L'OSTELLO DIVENTA VEGETARIANO**
- 72 GOLA ETNICA ESISTE UNA CUCINA FRANCESE**
- 78 L'OLIO DI GOLA LA QUALITÀ STA ANCHE NELL'OLIO**
- 82 GOLA CONSIGLIA LA SFIDA DI DUE GIOVANI, IRONICI E CREATIVI**



Gola nel mondo



Un tè nel deserto

DA UN GRANDE VIAGGIO
UN BEL REPORTAGE FOTOGRAFICO



Le foto sono di
Veronica Bianchi



Gola nel mondo

Ci vuole fisico e tanta passione per affrontare un viaggio così.

I nostri amici dei corsi di guida della scuola di motociclismo ce lo raccontano così, con un bellissimo reportage fotografico. Spazi senza fine, le dune, il deserto ma anche gli improvvisi specchi d'acqua e le oasi. I piccoli villaggi arrampicati sulle colline e poi quel cartello "restaurant" che sembra un miraggio.

Noi ci aggiungiamo qualche cenno sulla cucina marocchina che consideriamo, per ricchezza e varietà una delle migliori al mondo.









LA SCUOLA DEI MOTOCICLISTI

GSSS sono i corsi di guida della Scuola Federale di Motociclismo GSSS, riconosciuta e sostenuta dalla Federazione Motociclistica Italiana.

Nata nel 2005 con l'obiettivo di sensibilizzare alla sicurezza e di formare motociclisti moderni, civili e consapevoli, con uno stile di guida sicuro senza dimenticare il piacere di guidare la propria moto.

Da sempre GSSS si occupa di moto da strada, ma anche di entrofuoristrada, rivolgendosi soprattutto a non esperti alla guida di enduro non specialistici e moto bicilindriche. In questo panorama la Scuola organizza gli OnOff OnTour, corsi in itinere, guidati da Istruttori di Guida Fuoristrada FMI alla scoperta del Marocco, della Tunisia e sulla alpina Via del Sale.

Ogni informazione su www.gsss.it.

Gola nel mondo





LA CUCINA CHE RACCONTA UN MONDO

Una delle più importanti cucine del mondo, ricca perché frutto di influenze diverse. Sapori anche molto forti ma bilanciati tra loro. Una natura che consente al Marocco di avere frutta e verdura in grande varietà, non solo mediterranee ma anche tropicali. Gran parte dei piatti sono il risultato di una fusione tra tradizioni diverse, quella araba, quella berbera dei nomadi, quella ebraica e ovviamente quella europea di Spagna e Francia.

Tra le ricette più famose il il cous cous con verdure, tajine di carne, zaalouk di melanzane, la harira, il tè alla menta, la bastilla.

È UTILE SAPERE CHE...

Quest'anno il Ramadan, mese di digiuno che si pratica nei paesi islamici, inizia il 18 giugno e si conclude il 16 luglio.

In uno dei miei tanti viaggi in moto, mi capitò la festività del Ramadan quando decisi di conoscere il mondo arabo, e fu un viaggio non certo esente da difficoltà.

Durante il giorno molti ristoranti erano chiusi, mentre ridotti gli orari di apertura di negozi, banche, uffici, musei e siti turistici. Una cosa che ho imparato subito è stato proprio quello, in segno di rispetto, di astenermi dal mangiare e dal bere in pubblico durante le ore di digiuno, per rispettare le usanze locali, anche se non sono chiamate al Ramadan le persone in viaggio.

Durante il mese del digiuno si fanno due pasti principali: il *Suhur*, un pasto leggero consumato poco prima dell'alba, e il *Fitur* (anche detto *Iftar*), immediatamente dopo il tramonto, che consta di tre portate: la prima un numero dispari di datteri, il frutto di Maometto; la seconda una zuppa di lenticchie, eventualmente arricchita con pollo, avena, frika e patate; la terza segue la preghiera del Maghreb ed è più abbondante e varia.

Ogni paese arabo ha il proprio piatto tradizionalmente legato al Ramadan: in Marocco si usa rompere il digiuno con una zuppa molto saporita e nutriente, la Harira.

Mentre, in questo particolare periodo, è bene non fare abuso del tradizionale tè per non stimolare troppo la diuresi e quindi perdere quei sali minerali che saranno indispensabili il giorno successivo.

Chi viaggia in moto in paesi caldi come il Marocco, nonostante l'abbigliamento adeguato, è bene lo tenga a mente...

(P.B.)







Harira

Difficoltà: ◇

Dose: per 8 persone

- 500 g di carne di manzo o agnello, tagliata a pezzi piccoli
- 1 cipolla tritata
- 150 g di ceci, messi a bagno la notte prima
- 150 gr di lenticchie, messe a bagno la notte prima
- ¼ di gambo di sedano tritato
- 1 cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di zafferano
- ½ cucchiaino di paprika
- 1 lattina di pomodori pelati
- 100 g di riso a chicco lungo (facoltativo)
- Sale e pepe nero
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo, tritato al coltello
- Coriandolo, tritato al coltello
- Limone per servire

In una pentola capiente – anche a pressione va bene – mettete la carne, i legumi, il sedano, la cipolla e le spezie con un po' di olio e acqua fino a coprire, e fate cuocere a fuoco basso un'ora circa, o fino a che i legumi saranno cotti. Chi usa la pentola a pressione può contare 20 minuti dal fischio, a fuoco basso. Trascorso il tempo indicato, unite in pentola i pelati, spezzettandoli con l'aiuto di un cucchiaio di legno, il prezzemolo e il coriandolo (se piace), poi aggiustate di sale e fate cuocere il tutto ancora un'ora (molto meno se usate la pentola a pressione), aggiungendo acqua se necessario.

Facoltativo, a parte cuocete il riso in circa 800 ml di acqua bollente con poco olio e sale, poi scolatelo quando appare cotto e morbido. Quando la base di carne e legumi è pronta, mescolatevi il riso e servite il piatto ben caldo, accompagnandolo con una fetta di limone.

Nella tradizione marocchina, l'harira è servita in ciotole. Da provare anche con una spruzzata di succo di limone (direttamente nella ciotola) e con i datteri.

Si può preparare l'harira il giorno prima e conservarla in frigorifero in contenitore di vetro o acciaio chiuso.




Gola nel mondo

di Paola Ciardi, Fondazione Un Raggio di Luce

Il Nepal ripartirà dalle donne

L'attività di una ONG toscana nel paese distrutto dal sisma. L'agricoltura e l'emancipazione femminile dovranno essere alla base della rinascita



Il bilancio del terremoto che ha devastato il Nepal non è definitivo né ufficiale nemmeno a settimane di distanza. Le cifre parlano di 8.000 morti, oltre 20.000 feriti. Il terremoto che ha letteralmente devastato 4 distretti, ha fatto danni e vittime in ben 30 dei 75 distretti del paese inclusa la valle dove è adagiata la capitale, causando, fra l'altro, slavine e frane che hanno travolto persone e villaggi e interrotto vie di comunicazione. Nella valle di Langtang (circa 3.500 m) nel distretto di Rasuwa, a nord di Kathmandu e al confine con il Tibet, terza meta turistica del paese degli appassionati di trekking, più di 300 persone – fra le quali almeno 110 stranieri – sono rimaste sepolte. Una buona parte del patrimonio artistico nepalese – templi, palazzi, luoghi di culto – è stato distrutto o severamente danneggiato.

*Donne e ragazze
sono spesso
impegnate nel
lavoro nei campi*





Gli aiuti per le operazioni di soccorso in provenienza da vari paesi (fra cui anche l'Italia) non si sono fatti attendere, ma in un primo momento le condizioni atmosferiche, le dimensioni limitate dell'aeroporto di Kathmandu, peraltro danneggiato, e l'iniziale carenza governativa in materia di coordinamento hanno ostacolato una risposta sufficientemente rapida ed efficace.

Oggi, quando la fase dei soccorsi volge al termine e la fase della ricostruzione e degli interventi di emergenza prende forma, il governo ed i cittadini nepalesi, da un lato, e la comunità internazionale dall'altro, si trovano inevitabilmente a fare i conti con il grande sforzo organizzativo e umano che dovranno affrontare e le ingenti risorse finanziarie che saranno necessarie per

la ricostruzione e per aiutare le popolazioni a rimettersi in piedi.

A questo proposito, dai calcoli approssimativi che già sono stati fatti, gli aiuti stanziati e quelli promessi e le stime delle risorse che, presumibilmente, verranno messe a disposizione del Nepal dal sistema ONU, dalla cooperazione bilaterale e dalle grandi ONG internazionali, non saranno sufficienti a coprire il fabbisogno. Il terremoto ha azzerato tutti i progressi che il Nepal aveva fatto in questi ultimi 7 o 8 anni, dopo che grazie soprattutto alla cooperazione internazionale il paese stava recuperando un grande ritardo a livello di sviluppo socio-economico dovuto alla guerra civile che lo aveva dilaniato grossomodo dalla metà degli anni novanta fino alla fine del 2006.

Il terremoto è stato particolarmente devastante per le regioni montuose, perché di difficile accesso anche prima del sisma.



Agricoltura, allevamento e anche colture biologiche nel programma della Fondazione Un raggio di Luce

La *Fondazione Un Raggio di Luce* di Pistoia che opera in Nepal dal 2005 e che vi ha mantenuto una sua sede distaccata fino a febbraio di quest'anno, continua a sostenere attività di sviluppo in vari settori nel distretto montuoso di Jumla (2.100-3.000 m) nell'ovest del paese e in due distretti della regione centrale che sono stati colpiti dal terremoto.

A Jumla, la Fondazione finanzia un programma multi-settoriale incentrato sullo sviluppo di attività produttive primarie (agricoltura e allevamento), promuovendo coltivazioni biologiche in sinergia con il servizio agricolo distrettuale, sostenendo la diversificazione delle produzioni sia per moltiplicare le opportunità di reddito, sia per migliorare il profilo nutrizionale della popolazione.

Per esempio, attraverso formazioni puntuali ed un accompagnamento di prossimità, si è

In Nepal è presente una agricoltura molto primitiva e priva di mezzi.





Molte delle attività della Fondazione sono rivolte alle donne e ai bambini.

introdotta la coltivazione di ortaggi in serra, un'attività interessante sia sotto il profilo nutrizionale sia per il reddito che genera e si sono realizzati ormai più di 1.000 orti familiari che contribuiscono al miglioramento della dieta alimentare.

Al di là di questi esempi, molte altre attività sono state realizzate e sostenute, dalla costruzione di mulini ad acqua per la macinazione dei cereali e delle leguminose, alla realizzazione di piccoli schemi di irrigazione, a progetti che il programma ha contribuito a realizzare insieme ad altre organizzazioni, come quattro banche di semi locali gestite dai produttori che hanno l'obiettivo sia di proteggere le varietà locali sia

di distribuire sementi di buona qualità agli agricoltori. È impossibile citare tutti gli interventi effettuati ed in corso, ma è da segnalare che dal 2012, il programma è stato integrato da una serie di attività che promuovono concretamente l'uguaglianza di genere e l'*empowerment* (emancipazione) delle donne, che annoverano corsi di alfabetizzazione, micro-progetti per alleggerire il carico di lavoro delle donne che in queste zone è eccessivo e nocivo per la loro salute, campagne di sensibilizzazione sui diritti delle donne e le disposizioni legislative vigenti spesso ignorate. Le famiglie beneficiarie del progetto sono circa 1.200, organizzate in 33 gruppi i cui membri sono, all'80%, donne.

Gola nel mondo

Il distretto di Jumla, uno dei più poveri del paese, troppo lontano dall'epicentro del terremoto non ha, per fortuna, subito danni, ma gli altri due distretti di Kavre e Dolakha dove opera la Fondazione, attraverso il sostegno di due cooperative femminili, hanno subito perdite umane e materiali.

Per questo la Fondazione, si è fatta promotrice di un progetto di emergenza in in questi due distretti, e più precisamente in cinque unità territoriali, denominate *Village Development Committees* (VDC): da notare che "municipalità" è un termine improprio perché il Nepal non ha ancora indetto elezioni politiche e amministrative locali in quanto i cittadini nepalesi stanno ancora

aspettando una costituzione definitiva.

Il progetto in questione è stato proposto e sarà eseguito dalla ONG "Sarbodaya Nepal" ufficialmente riconosciuta a Novembre 2014, che nel febbraio di quest'anno ha ereditato e porterà avanti tutte le attività della Fondazione. L'intervento di emergenza congegnato per portare soccorso a circa 500 famiglie nei cinque territori dove agiscono le due cooperative femminili, allevierà la situazione di precarietà e grave disagio della popolazione attraverso servizi di emergenza relativi alle condizioni sanitarie e igieniche ed alla fornitura di cibo, materiali, abbigliamento, utensili e acqua potabile.

*Uno degli incontri promossi dalla
Fondazione Un Raggio di luce*





Gola nel mondo

Inoltre, l'intervento include:

1. un supporto alle famiglie vittime del terremoto relativamente alle attività produttive, soprattutto agricole, inclusa la ricostituzione di scorte e sementi che sono andate distrutte;
2. un aiuto per l'approntamento di ripari di emergenza e per la costruzione di case di bamboo;
3. la costituzione, presso le due cooperative, di un piccolo fondo per l'elargizione di micro-crediti per la ricostruzione degli alloggi;
4. materiali didattici e supporto psicologico per i bambini in età scolare.

Puoi sostenere la *Fondazione Un raggio di Luce Onlus* tramite:

- versamento sul c/c postale n° 59472357 intestato a *Fondazione Un Raggio di Luce Onlus*
- bonifico sul c/c bancario IBAN: IT95I0626013827000002594C00 presso Cassa di Risparmio di Pistoia e della Lucchesia Agenzia 535 V.le Adua - Pistoia, Italia intestato a *Fondazione Un Raggio di Luce Onlus*
- devoluzione del 5 per mille in dichiarazione dei redditi indicando la partita IVA della Fondazione: 01513130474.



Libreria



RINASCITA

Narrativa italiana e straniera

Libri per ragazzi

Saggistica

Libri scolastici su prenotazione



www.rinascitasesto.it

Via A. Gramsci, 334

50019 Sesto Fiorentino

Tel 055 440107

info@rinascitasesto.it



Cosa e dove

**A SESTO FIORENTINO DAL 28
MAGGIO AL 2 GIUGNO GOLA
GIOCONDA FESTEGGIA LA BELLA
STAGIONE CON GLI ORMAI FAMOSI
COOKING SHOW E TANTE NOVITÀ**

La primavera di Gola

Cambia volto uno degli appuntamenti fieristici tradizionali dell'area fiorentina.

La Fiera di Primavera che a Sesto Fiorentino si teneva alla fine di aprile diventa un evento lungo due mesi con un ricco e articolato programma che prevede presentazioni, spettacoli oltre ovviamente all'area expo.

Una manifestazione che ogni settimana cambia faccia con nuovi espositori e nuovi intrattenimenti. L'intenzione dell'Amministrazione Comunale è quella di legare la Fiera all'Expo 2015 e "offrire l'occasione per festeggiare la città, assaporare il senso di appartenenza alla comunità e promuovere il territorio".



28 maggio - 2 giugno
SESTO FIORENTINO



Gola cosa e dove

Nelle prime settimane la Fiera ha portato a Sesto Fiorentino scrittori come Francesco Piccolo e Fabio Genovesi, storici come Franco Cardini ma anche musicisti come la Bandabardò e personaggi come l'ex capitano della Fiorentina Giancarlo Antognoni.

Tutto intorno un villaggio che cambia in continuazione e che ha ospitato lo street food, le aziende florovivaistiche e quelle artigiane.

Dal 28 maggio al 2 giugno tocca a noi di Gola Gioconda. Un ampio spazio dedicato ai cooking show condotti come sempre da Luca Managlia, la "Bottega di Gola" in cui trovare prodotti di eccellenza toscana ma anche gustare l'aperitivo delle 19. Intorno l'area expo dedicata al giardinaggio e all'arredo casa.



Il programma di Gola

Giovedì 28 maggio – ore 19.30

■ **Fabio Antonini “Belli Freschi” I 5 sensi Firenze**
I Cocktails di Primavera

Venerdì 29 maggio – ore 17.30

■ **Claudio Vincenzo “La Limonaia di Villa Rospigliosi” Prato**

“...Fiorin Fiorello il mio piatto è bello”...

Sabato 30 maggio – ore 21

■ **Ilaria di Marzio**
“Primavera di Dolcezza”

Domenica 31 Giugno – ore 17.30

■ **Massimo Neri Sciatò a Serravalle**
“Sorpresa di Primavera”

Domenica 31 Giugno – ore 19.00

■ **Paolo Sacchetti Nuovo Mondo Prato**
“Cuore di Fragola”

1 giugno – ore 17.30

■ **Stefania Storai**
“Le Ricette di Mina”

2 Giugno – ore 17.30

■ **Michelangelo Masoni e Riccardo Patalani**
“Coppia d Assi”

2 Giugno – ore 19.30

■ **Martina Cappugi Stoppioni**
“4 volte V: Viva Verde Vegan Vegetale”



Le nostre stelle

*Chef famosi ed emergenti,
artigiani del cibo tutti in piazza con
i cooking show di Gola Gioconda.
Conduce Luca Managlia*

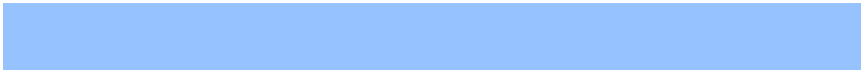
Claudio Vincenzo napoletano ha frequentato la Scuola Alberghiera Aurelio Saffi a Firenze. Tante esperienze in giro per l'Italia ma qualcosa lo riporta sempre in Toscana. Poco più che ventenne è al Grand Hotel Baglioni dove conosce il proprio maestro Bruno Coletti, manager e Chef dell'hotel Roccamare dove andrà a lavorare per 4 estati consecutive prima come secondo chef poi come primo chef. Dopo un'altra esperienza in giro per il mondo il ritorno a Firenze per gestire la Ristorazione del Grand Hotel Minerva dove si fermerà fino al 2002, qui l'incontro con la Famiglia Rospigliosi che lo legherà all'attuale Ristorante La Limonaia di Villa Rospigliosi di Prato.



Nato in provincia di Pistoia e con studi di Architettura a Firenze, lo chef **Massimo Neri** è un appassionato viaggiatore e fruitore d'arte. La sua passione per i viaggi lo ha portato ad entrare in contatto e ad approfondire la conoscenza delle cucine di tanti Paesi. Con il suo orizzonte enogastronomico, accanto alla tradizione storica culinaria toscana, si estende oggi agli ingredienti a alle ricette del Mondo.

Ha aperto l'Aoristò nel dicembre 2006 con l'intento preciso di farne un ristorante che avesse come punto di forza l'incontro fra prodotti locali e tecniche e sapori di altre culture.

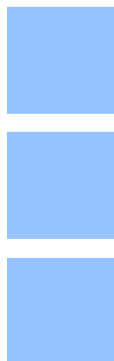
L'esperienza dell'Aoristò è continuata e si sviluppata nella nuova location Sciato di Serravalle Castello.



Poco piú di 50 anni e l'entusiasmo di un adolescente, **Paolo Sacchetti** ha già costruito buona parte del “nuovo mondo” cui ambiva. Dal suo laboratorio, “Il Nuovo Mondo” appunto, una piccola boutique della pasticceria nel centro storico di Prato, accontenta i golosi piú esigenti, visto che, in qualità di vice-presidente della Accademia dei Pasticceri Italiani (AMPI), sente forte la responsabilità di curare il perfezionamento costante della pasticceria del nostro paese. Il suo dolce vanto é la Pesca di Prato, di cui Sacchetti é diventato emblema a livello nazionale.



Ilaria di Marzio, chef di pasticceria con la Francia nel cuore. Giovanissima e con un curriculum da paura Ilaria si è diplomata al Buontalenti a Firenze e ha alternato sempre l'attività in pasticceria con lo studio e la voglia di scoprire. Così dopo aver fatto formazione alla pasticceria di Luca Mannori a Prato parte per la prima volta verso la Francia destinazione il Ristorante “Le Mas De Pierre” a Nizza. Da lì in poi sarà amore per i transalpini, soprattutto a Montecarlo prima all' Hotel de Paris Montecarlo poi al Metropole e infine dal mitico Alan Ducasse.



Gola cosa e dove

I genitori hanno scelto per lei questo nome, MartinaVerde. Per capire cosa questo colore significasse nella vita Martina ci ha messo un po' di tempo. Il desiderio di sperimentare in cucina e condividere le avventure golose e vegan l'hanno portata un anno fa ad aprire il blog lamartinaverde.com, il diario di bordo di un'avventura alla ricerca di una alimentazione di pace con se stessi e con il mondo. Completa autodidatta, un passato di buste di surgelati, ammette candidamente, che non è poi così lontano. Ma quando oggi **Martina Cappugi Stoppioni** si destreggia tra ingredienti e ricette sognate la notte sorride pensando quanto sia meraviglioso farsi sorprendere dalla cucina e dalla vita, sorpassando i preconetti che abbiamo su di noi... E sulle nostre abitudini alimentari...



Se pensate che un food blogger non abbia le mani in pasta **Stefania Storai** vi farà ricredere. Stefania, è un' appassionata di cucina, felicissima di condividere in rete le sue ricette del cuore che firma con il nome di "Mina", un diminutivo usato fin da quando era piccola. Grande esperienza e sensibilità, organizza meravigliosi laboratori con i bambini ed è anche sommelier. La trovate su www.minaelesuericette.blogspot.com





La coppia d'assi viene da Viareggio dove **Michelangelo Masoni** rappresenta uno dei pochi veri e appassionati artigiani del cibo. Un macellaio che va a scegliersi gli animali quando sono ancora al pascolo in giro per l'Italia, che va controcorrente, polemico quanto basta ma grande animatore di eventi culturali. **Riccardo Patalani** viene da una famiglia di artisti, perché quella della pasticceria a quel livelli deve essere considerata un arte. Nei suoi dolci c'è spazio per il miele locale, le mele di Terricciola, mirtilli e fragoline che arrivano dai boschi della Garfagnana o ancora per il prezioso Alkermes dell'Officina Profumo di Santa Maria Novella di Firenze.



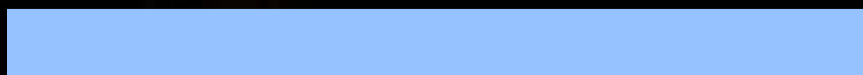
Sarebbe bello sapere quanti cocktail ha fatto in vita sua. Di certo c'è che dosi e ingredienti lui se li ricorda a memoria e come se non bastasse potrebbe anche improvvisare. Oggi al ristorante "I Cinque Sensi", **Fabio Antonini** non si è mai stancato di dosare e miscelare, creare drink alcolici e non, ma se volete vederlo sorridere chiedetegli del gin, la sua grande passione.





Cosa e dove

**TORNA A FIRENZE LA FESTA
DEL SANTO PATRONO.
PRIMA E DOPO "I FOCHI"
SI MANGIA, SI BEVE E SI BALLA.**



A nighttime photograph of a cityscape, likely Rome, featuring a stone bridge over a river. The buildings are illuminated, and a large firework is exploding in the upper left corner. The scene is reflected in the water.

La festa di San Giovanni





È dal medioevo che il 24 giugno **Firenze** festeggia. Rende omaggio al Santo Patrono ma come tutte le feste popolari questi giorni hanno anche il segno del benvenuto alla stagione buona. Con la luce si allontanano le tenebre, con la festa ci si riappropria della città. E dopo tanti anni torna anche un appuntamento che per cinque giorni porterà i fiorentini, ma anche i tanti turisti presenti in città, a riscoprire le tradizioni di Firenze, dagli sbandieratori, alla chiarine, dal cibo più tradizionale alle musiche popolari e soprattutto con lo spettacolo pirotecnico, i “fochi” come li chiamano i fiorentini.

LA FESTA DELLA CITTÀ

Non c'è solo lo spettacolo pirotecnico a celebrare la festa della città, per tutta la giornata sono tante gli eventi in programma e gli spettacoli a cui assistere. Si comincia la mattina con la Messa in suffragio dei defunti fiorentini dell'anno e continua con rievocazioni storiche, l'offerta del cero e la finale del calcio storico fiorentino, fino alle 22.00, quando prenderà il via lo spettacolo dei fuochi d'artificio.

Il corteo storico attraversa la città con i costumi del quindicesimo secolo e poi tutti sul Lungarno con gli occhi all'insù.

UN SELFIE PER SALVARE I FOCHI

Se la sono vista brutta quest'anno i "fochi". La Società di San Giovanni Battista che organizza l'evento ha lanciato per tempo il grido d'allarme, "non ci sono fondi, lo spettacolo salta".

Una proposta l'hanno fatta proprio loro, una raccolta fondi nei luoghi simbolo della città, dal mercato centrale, alle piazze più famose fino ai centri commerciali. E così figuranti e chiarine si sono messi in marcia per questo originale fundraising sostenuto anche dall'Amministrazione Comunale.

Qualche foto, i bambini che ammirano i costumi, le chiarine che suonano e la generosità dei fiorentini ha fatto il resto. Anche quest'anno vedremo il cielo tingersi di tutti i colori.



La cornice che ospiterà l'evento è il **Parco delle Cascine**, un altro dei vanti della storia della città.

Qui, nel centrale piazzale Vittorio Veneto, prenderà vita un villaggio arricchito da **spettacoli** (musica popolare e ballo), l'area **food street** con una sezione dedicata alle eccellenze gastronomiche toscane e in particolare ai piatti della tradizione fiorentina, **cooking show** e dimostrazioni dei più qualificati chef toscani, l'area intrattenimento per i **bambini** e le **famiglie**, lo spazio per la pratica degli **sport** più popolari.

Gola cosa e dove

A rinverdire la tradizione degli antichi festeggiamenti della città penseranno i figuranti del **calcio storico** fiorentino e il suono delle **chiarine**. Da Viareggio arriveranno a rendere omaggio alla festa della città i “Mascheroni” del Carnevale grazie a una collaborazione con la Fondazione Carnevale di Viareggio.

L'iniziativa è promossa dall'Associazione *Gola Gioconda* in collaborazione con il *Comune di Firenze* e il *Consiglio di Quartiere 1*.

**Cinque giorni di gioia,
divertimento,
voglia di stare insieme.**

Dal 24 al 28 giugno
Parco delle Cascine
Piazzale Vittorio Veneto - Firenze

Ingresso libero
Orario: dalle 17 alle 24



Festa di San Giovanni



La festa della città nel Parco delle Cascine

5 giorni di spettacoli, musica, giochi per bambini,
sport, cibi su ruote e molto altro ...



24-28 giugno

Piazza Vittorio Veneto,
Parco delle Cascine - Firenze

INGRESSO LIBERO

Tutti i giorni dalle 17 alle 24

Organizzazione tecnica



www.golagioconda.it

[golagiocondait](https://www.facebook.com/golagiocondait)



Cosa e dove



Primaveria cresce



*La manifestazione valdarnese
dedicata all'ambiente e al
florovivaismo conquista nuovi
spazi e c'è stata anche
Gola Gioconda*

Dal 22 al 24 maggio a Figline è tornata *Primaveria*, la terza edizione della manifestazione dedicata all'ambiente e all'ortoflorovivaismo che quest'anno ha coinvolto non solo piazza Ficino ma anche piazza San Francesco, corso Mazzini e piazza Don Bosco.

L'evento – promosso dal Comune di Figline e Incisa Valdarno e dalla Pro Loco con l'organizzazione di Sicrea – ha preso il via venerdì alle ore 15 con l'apertura degli stand di

piazza Ficino, in cui assaggiare prodotti tipici provenienti da tutte le regioni, con grande spazio per i produttori toscani e le loro bontà. A questi si sono affiancati prodotti per orti e giardini, arredi, macchine agricole, mentre in piazza San Francesco erano presenti i banchi del Mercatino di *Primaveria* (fino a domenica); la giornata del venerdì ha proseguito fino alle 22 con l'intrattenimento musicale nell'area eventi di piazza Ficino, in cui si sono esibiti gli Orangerock.



Gola cosa e dove

Sabato 23 maggio l'apertura degli stand è stata invece alle 9, con un programma che in piazza Ficino ha visto anche dimostrazioni di potatura degli olivi (alle 10,30 con gli agronomi Stefano Bencivenni e Lorenzo Nozzi), realizzazioni di origami di legno (ore 16 con Enzo Ruscitti dell'associazione Museo della Civiltà contadina) e degustazioni di prodotti tipici come il fagiolo zolfino (ore 17,30) e il bardiccio (ore 19), con chiusura della giornata insieme al trio musicale Sunrise Acoustic.

Anche domenica 24 maggio gli stand hanno aperto alle ore 9, mentre dalle 10,30 è proseguito il viaggio alla scoperta delle eccellenze toscane a cura dell'associazione Gola Gioconda: la prima degustazione è stata sul cece rosa, la seconda sul Pollo del Valdarno. Nel pomeriggio, invece, Enzo Ruscitti è tornato con un laboratorio di cestinerai nell'area eventi di piazza Ficino dove l'associazione Damanhur Firenze ha presentato la musica delle piante.





Sempre domenica in corso Mazzini è stato allestito uno spazio di giochi, musica e laboratori per bambini e famiglie, organizzato dal Comune in collaborazione con le associazioni: baby dance di Asd Magic Dance e uno spettacolo dedicato alla “musimatica delle tabelline” di Sphinx&Gorgò, per poi proseguire con il percorso itinerante su odori e profumi (con Teatro Foglie d'erba), il laboratorio di origami, il gioco delle sculture di Lego (a cura de Il Club del Mattoncino), il laboratorio creativo sulla costruzione dei fiori (con

l'associazione Le Muse) e le letture di storie per bambini (con la libreria La Parola).

“Saranno tre giornate che avranno come protagonista il centro storico di Figline – hanno spiegato la sindaca Giulia Mugnai e l'assessore Lorenzo Tilli –, che ospiterà la terza edizione di un evento che ha come obiettivo principale la promozione del territorio e dei suoi prodotti tipici. Ma senza trascurare l'approfondimento di temi di educazione ambientale, ai quali abbiamo dedicato un'area specifica in corso Mazzini”.

Ingresso libero

PRIMAVERA

di

GOLA

28 maggio - 2 giugno

Piazza Vittorio Veneto, Sesto Fiorentino

- Punti di ristoro con tipicità toscane, argentine e del Nord Africa
- Paninoteca
- Prodotti tipici delle regioni d'Italia
- Florovivaismo

www.golagioconda.it

 [golagiocondait](https://www.facebook.com/golagiocondait)

Passata la sbornia della cerimonia inaugurale con il suo carico di retorica e la paura di non farcela proviamo a vedere cosa è l'Esposizione Universale e cosa ci possiamo aspettare.

Expo 2015 tra occasione e spreco

Sono amici, giornalisti, ristoratori o produttori. Alcuni sono stati tra i primi ad andare a Milano per Expo 2015, qualcuno non ci andrà proprio. Abbiamo chiesto, impressioni e commenti.



Giuseppe Calabrese: sorpreso

Giornalista La Repubblica

Devo ammetterlo, l'Expo mi ha sorpreso. In senso positivo, s'intende. Non pensavo che in Italia potesse essere possibile un "miracolo" del genere. Tutto funziona, e funziona anche bene. Non voglio entrare nella polemica sui prezzi dei ristoranti, non mi interessa e penso che sia anche un po' pretestuosa (si può mangiare anche con 5 euro da Mc Donald's...), è tutto il resto che mi interessa. L'immagine che l'Italia dà di sé con l'Expo è quella di un Paese al passo con i tempi, sensibile alle novità, attento ai cambiamenti. Capace di gestire anche momenti di grande aggregazione come l'Esposizione Universale. Il primo impatto è stato subito positivo. Sono sceso dalla metropolitana alla fermata Rho, e ho raggiunto l'ingresso della mostra. Alle 10.30 la coda era lunghissima. Ho pensato: "Ecco, le solite cose all'italiana, ora ci vuole un'ora per entrare". Invece addetti cortesi e sorridenti hanno gestito

il traffico in maniera eccellente e in dieci minuti ero dentro. Magari è stata solo fortuna, ma ha funzionato. Una volta all'interno mi sono infilato nel Decumano, il grande viale che taglia in due l'Expo, e dove si affaccia il mondo. Lo ammetto, sono rimasto a bocca aperta davanti allo splendore di certi padiglioni (conservo ancora la mia innocenza di bambino...).

Sì, ok, per visitarne alcuni c'è un bel po' di coda da fare, ma quella va messa in conto. Anche se portate i bambini a Gardaland fate la coda per salire sulle giostre.

Ci sono volontari ovunque – sono molto riconoscibili – pronti a darvi qualunque aiuto abbiate bisogno, i percorsi sono segnalati bene, e comunque con la cartina in mano non ci si può sbagliare. Ho solo due perplessità. La prima, c'è un'atmosfera un po' freddina, all'Expo manca un po' di anima. La seconda, del tema guida (Nutrire il mondo) non c'è traccia, è piuttosto un grande luna park per famiglie. E a giudicare dai bambini che ho visto, funziona pure.

GIUSEPPE CALABRESE





DANIELE MAGRINI

Daniele Magrini: deluso

Direttore Toscana TV

La Coldiretti ha diffuso i risultati di un sondaggio imperdibile. Tema: la top ten dei cibi che puzzano, ma che hanno un sapore gradevole. È uno degli effetti concreti dell'Expo. In attesa che la mission etica – nutrire il pianeta, cibo per tutti, rapporto equilibrato con la Terra – produca qualcosa di più convincente della Carta di Milano, si moltiplicano le imprese di comunicatori furbetti e giornalisti terra-terra. Mettono in scena tutta una serie di trovate “ganze” che, ruotando intorno all'Expo, cercano visibilità.

Ha ragione il Papa, che alla cerimonia inaugurale ha sottolineato che questo è ancora “l'Expo dei privilegiati”. Ha ben poco di etico o che faccia pensare alla guerra alla fame nel mondo. Ci hanno mangiato in troppi, e sempre i soliti. E all'Expo non giovano oltretutto gli insopportabili trionfalismi dei giornalisti soprattutto Rai in chiave di riscatto italico.

Ma l'Expo non è un fierone. Il mondo in miniatura dei padiglioni è bello da vedere e godibile. Molti Paesi l'hanno preso sul serio. Splendido il padiglione del Kazakistan, che racconta studi e risultati sul fronte dell'energia pulita. Con l'ausilio di splendide ballerine che

non guastano. Suggestiva la metafora del Brasile: flessibilità in natura per abbattere le disparità, ed ecco una rete flessibile tipo Circo, su cui saltellare per entrare nel padiglione. Il messaggio complessivo che esce dal puzzle, è interessante, ma sarebbe stato meglio non caricare troppo – comunicativamente – l'aspetto etico. Se è un'Esposizione Universale, tutto va bene. Se dovrebbe essere l'Expo che ci cambierà la vita, Totò saprebbe come rispondere. “Ma mi facci il piacere...”

In fondo il cosiddetto albero della vita, che campeggia a fianco del padiglione Italia, diventato simbolo dell'Expo, è anche rappresentazione bifronte di tutti i limiti di un evento che punta alla solidarietà etica sul cibo ed è infarcito delle presenze di multinazionali del cibo. L'albero della vita è una bellissima macchina tecnologica rilucente di notte. Di giorno è troppo kitch per essere vero. Non è un albero della vita, non fa pensare a foglie verdi, a frutti e natura.

Fa pensare a una finta vita tipo replicanti e robot. È in realtà un enorme totem tecnologico che spara bolle di sapone, fumo tricolore, si riempie di fiori e coccardone e poi le fa sparire.

Fa talmente tante cose che alla fine aspetti – o spera – che si trasformi in Mazinga e decolli scomparendo nel cielo.

■ **Luca Cai: “Ci vado”**

Luca Cai sta preparando la valigia e insieme fa la lista della spesa. Per tutto il mese di giugno sarà a Milano con il suo ristorante “Il Magazzino”.

Cosa ti aspetti?

Mi sembra una grande occasione per tutti, per gli operatori e anche per questo paese. Davvero non capisco come in queste circostanze non scatti in tutti noi un senso di amor proprio che ci porti a nascondere le debolezze piuttosto che a esaltarle.



LUCA CAI



Insomma se c'è qualcosa che non fa facciamo i conti alla fine ma ora remiamo tutti nella stessa direzione e cerchiamo di fare bella figura.

Ottimista e fiducioso.

Ma certo e ne ho tutte le ragioni. Per questa trasferta milanese ho fatto preparare 80 finocchione, 60 pecorini, 500 chili di ragù di anatra, 200 chili di fagioli toscaneggi, 2000 zucchini. Quanta gente ha lavorato per questo? Quanti produttori, macellai, pasticceri. Tutti prodotti toscani, genuini e di qualità.

Dove ti troviamo?

Ristorante “Il magazzino” dentro l'osteria toscana di Eataly, per tutto giugno il luogo dell'eccellenza di casa nostra.

■ Claudio Pistocchi: “Non ci vado”

Tutti gli appassionati delle eccellenze gastronomiche si aspettavano la Torta Pistocchi ad Expo. Quali sono le ragioni della vostra mancata partecipazione?

Siamo piccoli artigiani e teniamo molto alla “forma”. I main sponsors di questa manifestazione sono soggetti a noi poco graditi e ci pare che non abbiano attinenza con quello che era il tema principale.

Perciò non abbiamo voluto accettare nessun tipo di collaborazione offerta per non far loro da palcoscenico.

Pistocchi sbarca comunque a Milano. Ci racconti qualcosa di questo nuovo progetto? Apriremo a giorni il nostro primo negozio monomarca in Milano, città che ci vuole bene. Tuttavia fino ad oggi si trovava solo la nostra Torta e nessuno degli altri prodotti che facciamo, con i quali abbiamo vinto prestigiosi riconoscimenti. Di qui la voglia di esserci.

Le dimensioni della vostra azienda restano comunque artigianali.

È una scelta che tutela la qualità?

È discussione antica. Io ho iniziato facendo 100 torte a settimana, adesso ne faccio 100.000 all’anno, e la qualità è cresciuta esponenzialmente. Non dubito che in talune produzioni si possa perdere il contatto con le origini, ma noi facciamo tutto a mano come una volta e invece di modificare la ricetta semplicemente la replichiamo più volte. Siamo, per così dire, sulla bocca di tutti proprio per questo!

In altre parole, grazie al fatto che adesso abbiamo moltiplicato la produzione possiamo avere accesso a materie prime che una volta potevamo solo sognare...

CLAUDIO PISTOCCHI



Anche Andrea e Paolo Gori di Burde hanno detto la loro su Expo

Expo 2015. Com'è stato l'impatto con l'appuntamento milanese?

Bellissimo e devastante! nel senso che è una fiera davvero “bigger than life” con tanti stimoli sensoriali, gustativi e visivi che raramente si sono visti tutti insieme prima. Stimoli che, oltretutto, sono afferenti al nutrimento dell'uomo visto da tutti i punti di vista del mondo. Un'esperienza formativa che chiunque si occupi di vino e cibo dovrebbe fare in maniera approfondita, riservandosi almeno 3-4 giorni per visitare la fiera. Ci sono stimoli per diversi anni a venire.

Cosa fa Burde a Expo, qual è il suo ruolo e cosa si aspetta da una esperienza simile?

Burde è il ristorante che ha inaugurato lo spazio regionale della Toscana dentro Eataly.

La presenza di Eataly, tra quelle di maggior successo in queste prime settimane di Expo, consiste in un'area molto grande dove trovano ospitalità 18 ristoranti regionali con spazi in comune, tavoli giardini e bar.

Ogni regione ha sei rappresentanti che ruotano durante i mesi della fiera: noi abbiamo fortemente voluto essere i primi con tutti i rischi che si corrono in questi casi (logistica quasi al buio, incertezza sul numero dei visitatori, organizzare una cucina in trasferta che sia però locale).



In generale cosa consigliate di visitare e perché?

In realtà consigliamo di farsi guidare dalla serendipità visitando i padiglioni che al momento ispirano la visita e che colpiscono la vostra attenzione. Quelli meglio realizzati come concept e soluzioni audiovideo innovative, che lasciano un messaggio forte e deciso, sono quelli del Giappone, del Kazakistan, della Corea del Sud e poi anche Repubblica Ceca e Qatar. Belli anche quelli di Angola, Marocco, Kuwait e Oman con il leit motiv dell'acqua e del suo sfruttamento parsimonioso, che potrebbero purtroppo diventare molto interessanti per noi. Delusione molto forte per il Cardo e tutti i padiglioni Italia a partire da Palazzo Italia: per adesso una grande occasione sprecata perchè c'è molta confusione nei messaggi che vengono dati e il fascino del nostro paese è davvero nascosto... L'offerta gastronomica è sterminata, quindi difficile dare consigli: ma di certo non potete mancare almeno una cena al Giappone e magari una puntatina in quelli più orientali che rappresentano un'occasione per assaggiare qualcosa fuori dal comune.



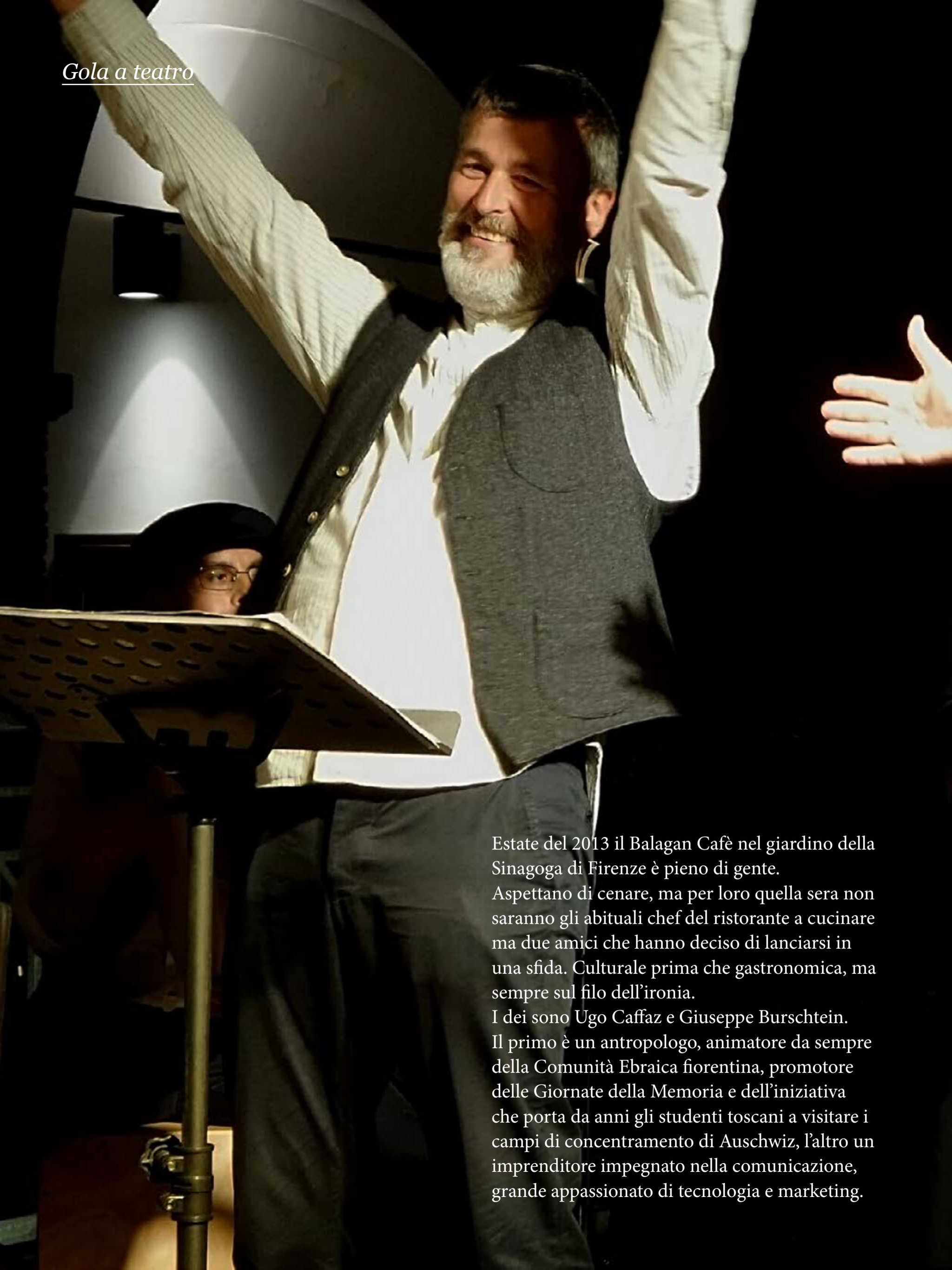


Gola a teatro
di Maurizio Izzo

Una sfida vecchia seimila anni

LA CUCINA EBRAICA FA DA SFONDO A UNO SPETTACOLO A COLPI DI MESTOLO. GAN EDEN RESTAURANT È UN GIOIELLO NATO A FIRENZE CHE ORA VA ANCHE IN TRASFERTA





Estate del 2013 il Balagan Cafè nel giardino della Sinagoga di Firenze è pieno di gente.

Aspettano di cenare, ma per loro quella sera non saranno gli abituali chef del ristorante a cucinare ma due amici che hanno deciso di lanciarsi in una sfida. Culturale prima che gastronomica, ma sempre sul filo dell'ironia.

I dei sono Ugo Caffaz e Giuseppe Burschtein. Il primo è un antropologo, animatore da sempre della Comunità Ebraica fiorentina, promotore delle Giornate della Memoria e dell'iniziativa che porta da anni gli studenti toscani a visitare i campi di concentramento di Auschwitz, l'altro un imprenditore impegnato nella comunicazione, grande appassionato di tecnologia e marketing.





Difficile aspettarsi che tra le loro passioni ci possa essere non solo la cucina ma addirittura la voglia di sfidarsi in pubblico.

Quella sera lo faranno, con successo per cinquecento persone. Nasce così un sodalizio, i due si divertono perché la loro sfida non è solo gastronomica è culturale, ed è proprio questo che a un certo punto suggerisce a un comune amico di far diventare la cena uno spettacolo, un vero spettacolo teatrale.

Ci vorrà l'aiuto di un regista, Nicola Zavagli, le musiche di un altro amico, Enrico Fink, la presenza di due attori "veri" come Vania Rotondi e Angelo Orvieto, ma lo spettacolo si farà e avrà in

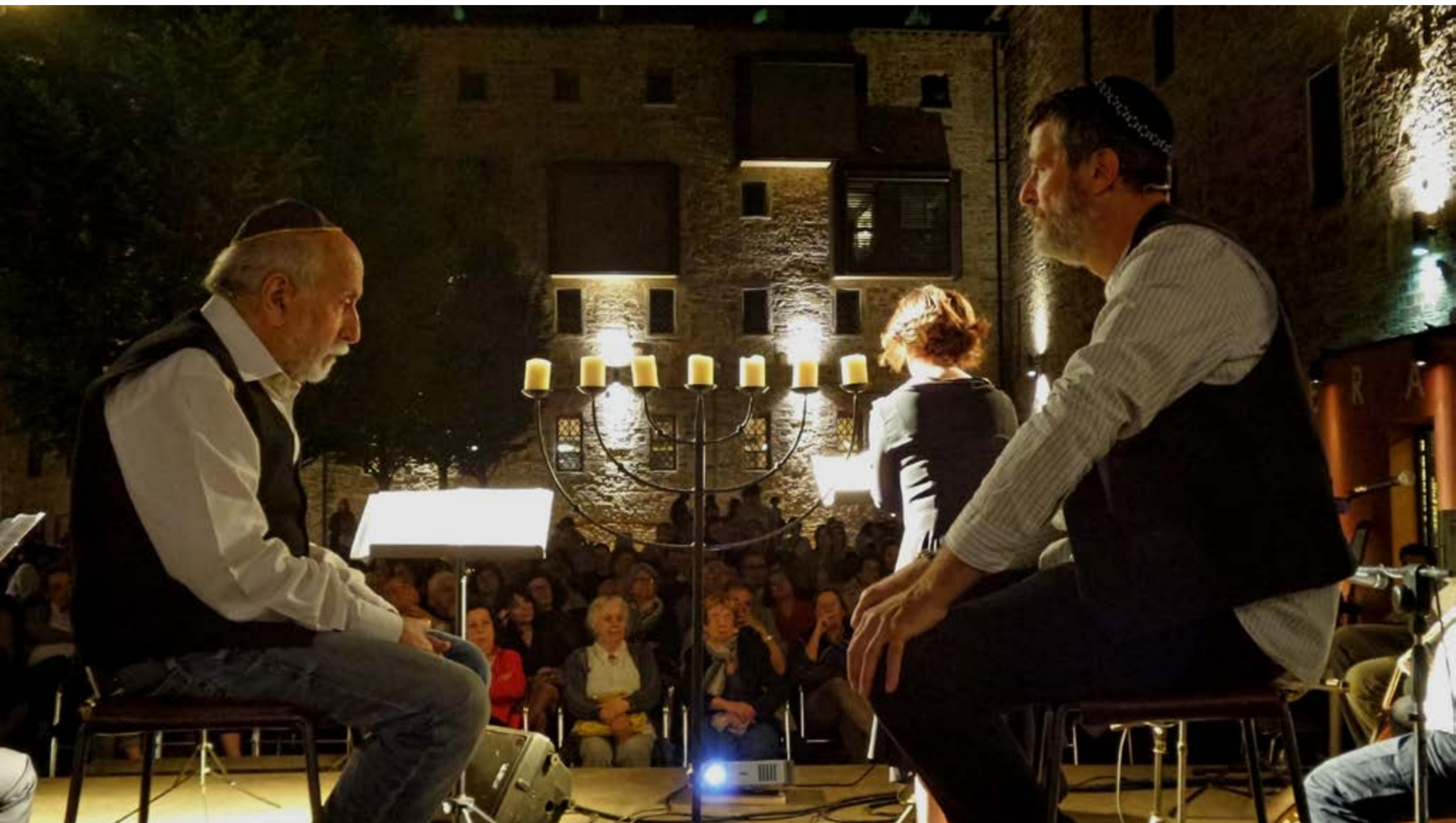
questa strana coppia tutta la sua forza.

Andato in scena per la prima volta al Puccini di Firenze, "Gan Eden Restaurant" racconta seimila anni di storia del popolo ebraico attraverso la cucina e nella sfida tra quella ashkenazita di origine europea orientale di Giuseppe e quella sefardita di origine spagnola di Ugo.

Nell'ironia e nel dialogo tra i due lo spettacolo vola, seppure da sfondo fa sempre la tragedia del popolo ebraico. Lo ricordano i due con la storia delle loro famiglie, quella di Burschtein con i genitori che si conoscono in un campo di concentramento e arrivano in Italia per caso e sempre per caso approderanno a Firenze o quella



di Caffaz che dal Marocco prima e della Spagna poi arriveranno in Italia portando un nonno a Livorno a fare l'ambulante, dove aver preso un irrimediabile accento romagnolo negli anni vissuti a Imola. Anche nelle storie di famiglia c'è tanta cucina. Quella tradizione ebraica che non si vuole perdere nemmeno a migliaia di chilometri di distanza. Ecco allora la mamma che anche nella piccola Tavarnuzze cerca e trova gli ingredienti per "lo stufatone", tanto da convincere le sospettose casalinghe chiantigiane a provarlo. Oppure il riferimento alla Torà, il libro sacro dove stanno scritti tutte le regole elementari per cucinare secondo i precetti della religione.



Insomma non si scherza sul cibo sembra dire tutto questo, e invece sul palcoscenico i due mettono in scena uno spettacolo che prima di tutto è divertente, perché le origini dei due non potrebbero essere più diverse, come lo sono i piatti della tradizione.

Dalla Lituania Giuseppe porta la ricetta del “Gefieltefish” una carpa ripiena che alle latitudini di Ugo risulterebbe immangiabile.

Su questo e su altro i due giocano accompagnati dalle musiche di Enrico Fink e dalle letture di Vania Rotondi sui cibi proibiti e con l’elogio del

cous cous letto da Angelo Orvieto.

Tra tante scaramucce anche l’occasione per assaggiare due piatti tipici delle rispettive cucine, i crostini di pane di segale, uvetta e salsa di rafano con aringa affumicata e le patate lesse saltate con la cipolla agrodolce, paprika, aneto e cetriolo in salamoia.

Alla fine abbracci e sorrisi.

Delle loro differenze resterà poco e come diranno al pubblico che li ha seguiti con attenzione e affetto “in comune abbiamo l’essere ebrei; ebrei senza potersi sottrarre”.



Il Cholent, lo stufato del venerdì sera

Ci si prepara allo Shabbat e i forni vengono spenti. È allora che il capofamiglia prepara il piatto tipico del giorno sacro. Nel pentolone vengono messi nell'ordine il midollo e una varietà di carni che varia da paese a paese ma che comunque deve comprendere almeno il manzo. Quindi prugne, orzo, fagioli, collo d'oca paprika e miele. Il pentolone viene sigillato e messo nel forno che non può più essere alimentato. Cuocerà tutta la notte.

Il Gefieltefish, la carpa ripiena e il freddo dell'est

Tra le tante varianti di questo piatto questa è quella che viene dalla Lituania.

Si svuota una grossa carpa e la si riempie di un impasto fatto di farina, pesce, uova. Con la testa e le lische si fa un brodo con cui si ricoprirà la carpa ripiena.

Il freddo della notte farà il resto e quando il vassoio sarà ritirato dalla finestra la carpa apparirà coperta dalla sua gelatina.



**FIRENZE È PRONTA AD
ACCOGLIERVI! EH SÌ, ANCHE LA
PATRIA DELLA BISTECCA HA
CEDUTO E SI STA RISCOPRENDO
VEG* FRIENDLY!**

Dove mangiare veg* a Firenze...

Dalla colazione alla cena!

In città sempre più locali sono pronti a soddisfare esigenze alimentari di qualsiasi tipo.

Quindi se sei vegano, vegetariano, intollerante al lattosio o celiaco, stai tranquillo: Firenze è la città che fa per te!

Proviamo a fare una mappa, sicuramente incompleta, dei locali veg*.

L'intento è quello di farvi conoscere tanti posti dove poter mangiare tranquillamente secondo le proprie abitudini e, perché no, offrire anche ai curiosi la possibilità di provare piatti alternativi.



I VEGETARIANI: NIENTE CARNE E NIENTE PESCE

I vegetariani eliminano dalla propria dieta la carne, il pesce e molti prodotti di origine animale come il caglio animale usato nella produzione di formaggi (ci sono formaggi con caglio vegetale), insaccati, strutto, colla di pesce (prodotta dalla lavorazione della cotenna di maiale, di ossa e cartilagini di origine bovina), lievito per dolci (contiene uno stabilizzante indicato in etichetta come E470a che può essere di origine animale), zucchero bianco (lo sbiancamento avviene con filtri derivati da carbone animale).



I VEGANI: NIENTE CARNE, FORMAGGI, MIELE E...

Coloro che seguono una dieta vegana non consumano nulla che derivi dallo sfruttamento animale: niente carne, niente pesce, latte, uova, yogurt, formaggio e nemmeno miele, perché l'apicoltura viene intesa come "furto" del lavoro delle api che, non potendo più nutrirsi del loro stesso miele, vengono alimentate con surrogati zuccherini. La scelta vegana riguarda anche l'abbigliamento, i cosmetici e i prodotti per la pulizia della casa. L'olio di palma è un ingrediente che i vegani, ma pure i vegetariani, evitano a tavola: si tratta di un olio vegetale ma la storia della sua produzione è tristemente nota.



Gola Veg*

Cominciamo dalla colazione. Tanti bar ormai offrono l'alternativa al latte vaccino, quindi, non è difficile trovare il latte di soia. Ma il cornetto o la brioches? La scelta comincia ad essere ampia:

■ Caffè d'Orzo

Via Reginaldo Giuliani, 17/r

Qui troverete biscotti e dessert vegan, biologici e senza zucchero. Ci sono anche proposte salate ed è aperto anche per il pranzo.



■ Gualtieri

Via Senese, 18

Ne ho parlato in un recente articolo... pasticceria classica, vegan e gluten free. Speciale il maritozzo con la panna! Fanno torte e dolci su ordinazione.

■ Bar Calamai

Via Dell'Agnolo, 113

■ Bar Melody

Via Baccio da Montelupo, 110

■ Pasticceria Cesare

Via G. D'Annunzio, 106/c

Per una brioche vegan.





Pasticceria Gaetano

Via della Torre agli Agli
Cornetti vegan.

Bar La Loggia

Via Pietrapiana, 12/r

Pasticceria Serafini

Via Gioberti, 163/r

Bellò Caffè

Viale dei Mille, 12/r
Anche qui cornetti vegan.

Sweethings,

Borgo San Frediano, 143/r
Pasticceria artigianale, bio e vegan.
Trovate anche proposte salate.



Shake Cafè

Via degli Avelli, 2/r

Qui troverete croissant vegan, centrifughe e smoothie. Per pranzo wrap, tramezzini, bagle e insalate.

Love Life

Via dell'Oriuolo, 26/r e Piazza Spadolini, 6
Frullati, milk shake e smoothies. Yogurth mix, torte salate, insalate componibili, muffins e frutta fresca. Colazione, pranzo e merenda.

Gola Veg*

Passiamo ai ristoranti, ai bar dove fare un pranzo veloce o uno spuntino, gastronomie, pasticci artigianali.

E qui si ha l'imbarazzo della scelta:

■ **La Raccolta**

Via Giacomo Leopardi

Qui troverete tutto dalla colazione alla cena e perfino un piccolo store dove fare la spesa.

■ **Dolce Vegan**

Via San Gallo, 92/r

Ristorante, catering e take away.

■ **Crepelle**

Via Gianpaolo Orsini, 55

Ottime crepes dolci o salate, sfiziosità fritte a base di formaggi veg e insalate.

■ **Konnubio**

Via dei Conti, 8/r

Autentica cucina toscana, specialità internazionali e un'ampia proposta di piatti vegetariani e vegani.

■ **La Brac**

Via dei Vagellai, 18/r

Libreria di arte contemporanea caffè e cucina: insalate, carpacci e i loro famosi piatti unici.

■ **Bio Veggy**

Via Erbosa, 12/r

Ristorante vegan e gluten free.

■ **Miso di Riso**

Borgo degli Albizi, 54/r

Un biobistrò vegetariano, vegano, macrobiotico, crudista. Pranzo, cena, il tè del pomeriggio e lo shopping... tutto quello che è esposto e persino i piatti dove mangiate sono in vendita!

■ **Le Fate cucina veg & stelle**

Via San Zanobi, 126/r





Tutti i piatti sono creati in base alle caratteristiche di ogni segno zodiacale.

■ **VEG&VEG**

c/o Mercato Centrale

Uno spazio per i vegetariani e i vegani. Non troverete seitan, soia e tofu ma solo legumi e verdure di stagione. Si preparano burgher, zuppe, torte salate, muffin e centrifughe. Possibilità di fare la spesa... bio.

■ **Panino Vegano**

Via Bufalini, 19/r-21/r

Un pranzo veloce vegano e gluten free.

■ **Veggie Days**

Via San Gallo, 75/r

Fast food vegano.

■ **Cuculia libreria con cucina**

Via De Serragli 3/r

Ristorante, caffetteria e sala da tè.

■ **Dogma Cafè Laboratorio di cucina naturale**

Via Pacini, 45-47

Piatti ispirati alla cucina siciliana contaminata d'oriente in chiave vegan.

■ **Pizzeria Sciuè Sciuè**

Via Foggini, 7

Pizza vegan e non solo.

■ **Ristorante Quinoa**

Piazza di Santa Maria Maggiore

Completamente gluten free, con proposte vegetariane e vegane.

■ **Vivanda**

Via Santa Monaca, 7/r

Piccolo ristorante biologico con ampia scelta di vini. Proposte vegetariane e vegane.

Gola Veg*

■ Veggy Bar

Via de Servi, 8/r
Centrifughe, frullati, smoothie e piadine.

■ Il Vegetariano

Via delle Ruote, 31/r
Storico ristorante veg dal 1981.



■ Sedano Allegro

Via Farini, 1-3/r
Tantissime proposte vegetariane.

■ Gnam Natural Soup & Burger

Via di Camaldoli, 2/r
Offre hamburger e zuppe artigianali con ingredienti bio, a km 0 e selezione vegetariana, vegana e gluten free.

■ Giumella

Via Lorenzo di Credi, 12/r
Gastronomia vegana, produce seitan artigianale, formaggini vegani e tante ricette vegane e vegetariane fresche ogni giorno.

■ Sfoglia d'Autore

Via Pacinotti, 28/r
Pasta fresca, specialità alimentari, produzione artigianale, gastronomia vegana.



È chiaro che le scelte vegetariane o vegane nella cucina toscana sono infinite e sarebbe impossibile citare tutti i ristoranti dove potrete trovare piatti che fanno al caso vostro.

Questa vuole essere una panoramica generale e non completa che riguarda la città di Firenze.

Vi lanciamo una proposta: ci segnalate i locali che ci sono sfuggiti e GolaGioconda li proverà per Voi... è uno sporco lavoro ma qualcuno deve pur farlo!

*Siamo andati a vedere cosa si mangia in uno degli ostelli più frequentati di Firenze.
Sorpresa la carne con c'è.
Il direttore ci spiega perché*

L'ostello diventa vegetariano



Firenze è una delle città d'arte più conosciute al mondo, migliaia di turisti la visitano durante tutto l'anno e l'offerta alberghiera è molto ampia... alberghi di lusso, B&B, ostelli... E proprio di ostelli oggi vi voglio parlare! Per la verità di un ostello situato in una parte della città poco turistica ma che gode di ottimi collegamenti con il centro e vicinissimo allo stadio Artemio Franchi e al Mandela Forum: l'Ostello 7 Santi.

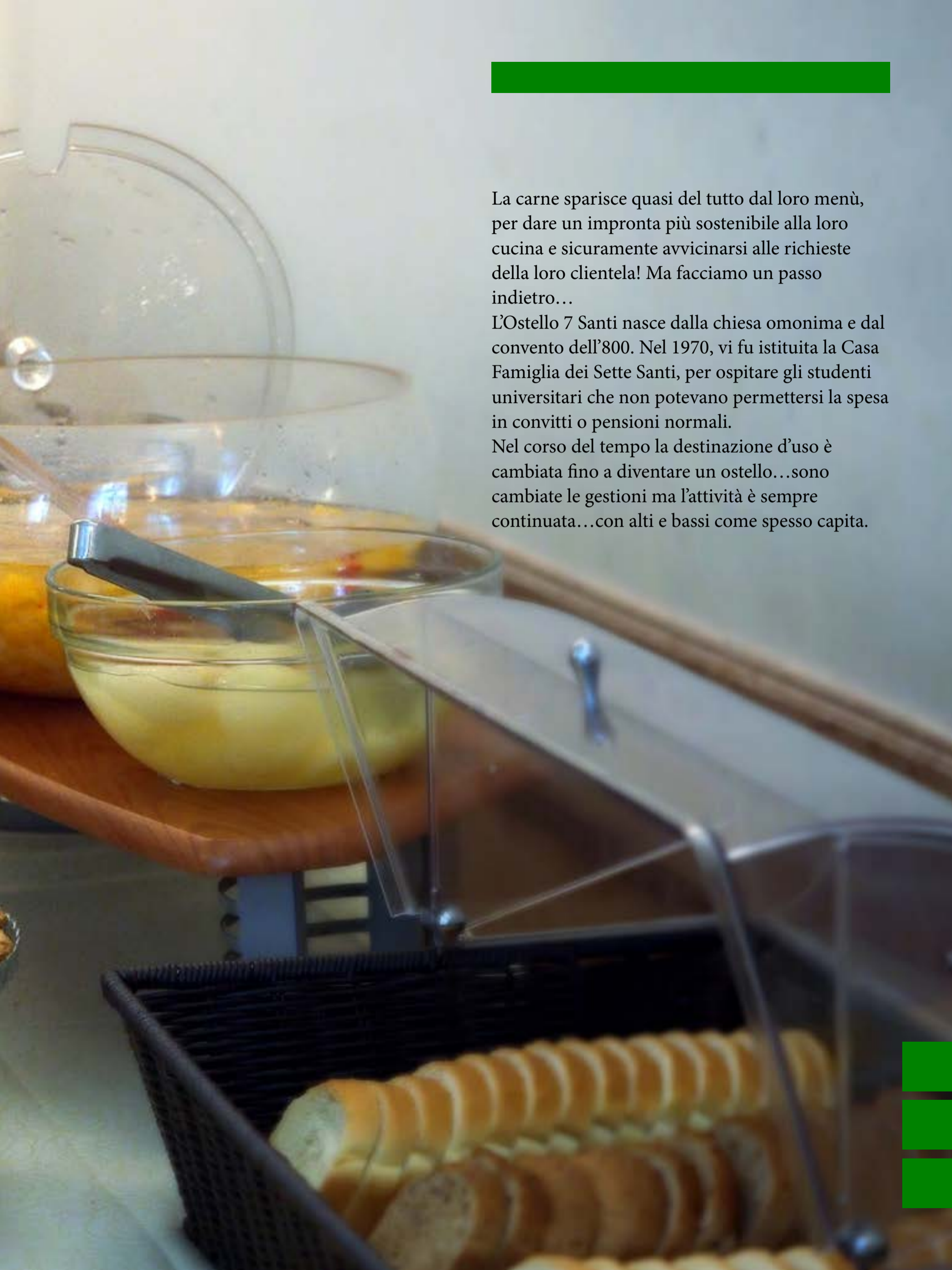
Vi chiederete cosa centra un ostello con il mondo veg*? Ebbene qualcosa, nel panorama hôtellerie, si muove! Se in un albergo extra lusso, la richiesta di un piatto a base vegetale, è sicuramente più facile, figuratevi in un ostello frequentato prevalentemente da giovani il cui intento è "risparmiare"!

Ma il mondo è vario e anche i giovani viaggiatori che lo compongono non sono più disposti a mettere da parte le loro abitudini alimentari in nome del risparmio! E quindi cosa succede all'Ostello 7 Santi?



Gola Veg*





La carne sparisce quasi del tutto dal loro menù, per dare un'impronta più sostenibile alla loro cucina e sicuramente avvicinarsi alle richieste della loro clientela! Ma facciamo un passo indietro...

L'Ostello 7 Santi nasce dalla chiesa omonima e dal convento dell'800. Nel 1970, vi fu istituita la Casa Famiglia dei Sette Santi, per ospitare gli studenti universitari che non potevano permettersi la spesa in convitti o pensioni normali.

Nel corso del tempo la destinazione d'uso è cambiata fino a diventare un ostello...sono cambiate le gestioni ma l'attività è sempre continuata...con alti e bassi come spesso capita.

Gola Veg*

Dal 2003 l'Ostello è della famiglia Capasso e dal 2011 Roberto Vezzosi è il direttore. Proprio dal 2012 ha avuto luogo una ristrutturazione parziale. Le aree interessate sono state la sala colazione e ristorante, le grandi camerate da 6/8 posti letto, e le camere doppie (di tipologia alberghiera), coinvolgendo circa la metà della attuale ricettività. E proprio ultimamente c'è stata una nuova ristrutturazione... ma nel menù! Nel loro sito si legge "Non potrete tornare a casa senza aver soddisfatto anche il palato".

L'Ostello dei 7 Santi offre ai suoi ospiti un ottimo servizio di ristorazione, (con dei costi extra) tanto da autodefinirsi un "gourmet hostel"... il tutto naturalmente "low cost".

Colazioni a buffet internazionali e deliziose cene italiane con uno sguardo ai piatti di tutto

il mondo, rendono il nostro ostello unico e particolare, in grado di esaudire i desideri, le voglie ed i gusti di tutti (prodotti per celiaci su richiesta). E io cosa ho fatto? Sono andata a dare una sbirciatina. La colazione di per sé è un pasto quasi esclusivamente vegetariano quindi grandi variazioni non ci sono state se non nell'inserimento di latte vegetale. Le torte sono preparate nella cucina dell'Ostello, si può scegliere tra tante marmellate, pane integrale e frutta.

Dato che viene garantita una colazione "internazionale" questo è l'unico pasto dove si possono trovare degli affettati.

Per la cena la questione cambia proprio!

Grande scelta di piatti vegetariani e vegani della tradizione toscana: torte salate a base di verdura, zuppe, risotti e tanta verdura di stagione.





La carne? Non c'è! A meno che non ci siano dei gruppi che la richiedono espressamente. Questa è stata la decisione della direzione che butta un occhio alle nuove abitudini alimentari dei giovani che viaggiano per l'Europa e che arrivano a Firenze. La carne veniva consumata pochissimo dagli ospiti dell'ostello che invece privilegiavano piatti a base vegetale. Questo si traduceva in alti costi per la gestione e tanto spreco. Come correre ai ripari se non facendo una scelta più sostenibile sotto tanti punti di vista?

Roberto, il direttore, mi conferma che la cucina soprattutto, ma tutto il complesso è in continua evoluzione per riuscire a dare ai clienti un servizio superiore rispetto a quello che si trova di solito negli Ostelli...

Tant'è che nei frequentatori si cominciano a incontrare anche famiglie e uomini d'affari. Di recente la proprietà ha preso in mano la gestione del "WOW Florence Hostel" in centro, dove, si è deciso la stessa impostazione per il cibo. Questo mi sembra un bel segnale nella capitale della bistecca! E soprattutto in un mondo generalmente low cost come quello degli ostelli!

7 Santi Hostel
Viale dei Mille, 11
50131 Firenze
Tel. 055 5048452
e-mail: info@7santi.com



WWW.7SANTI.COM

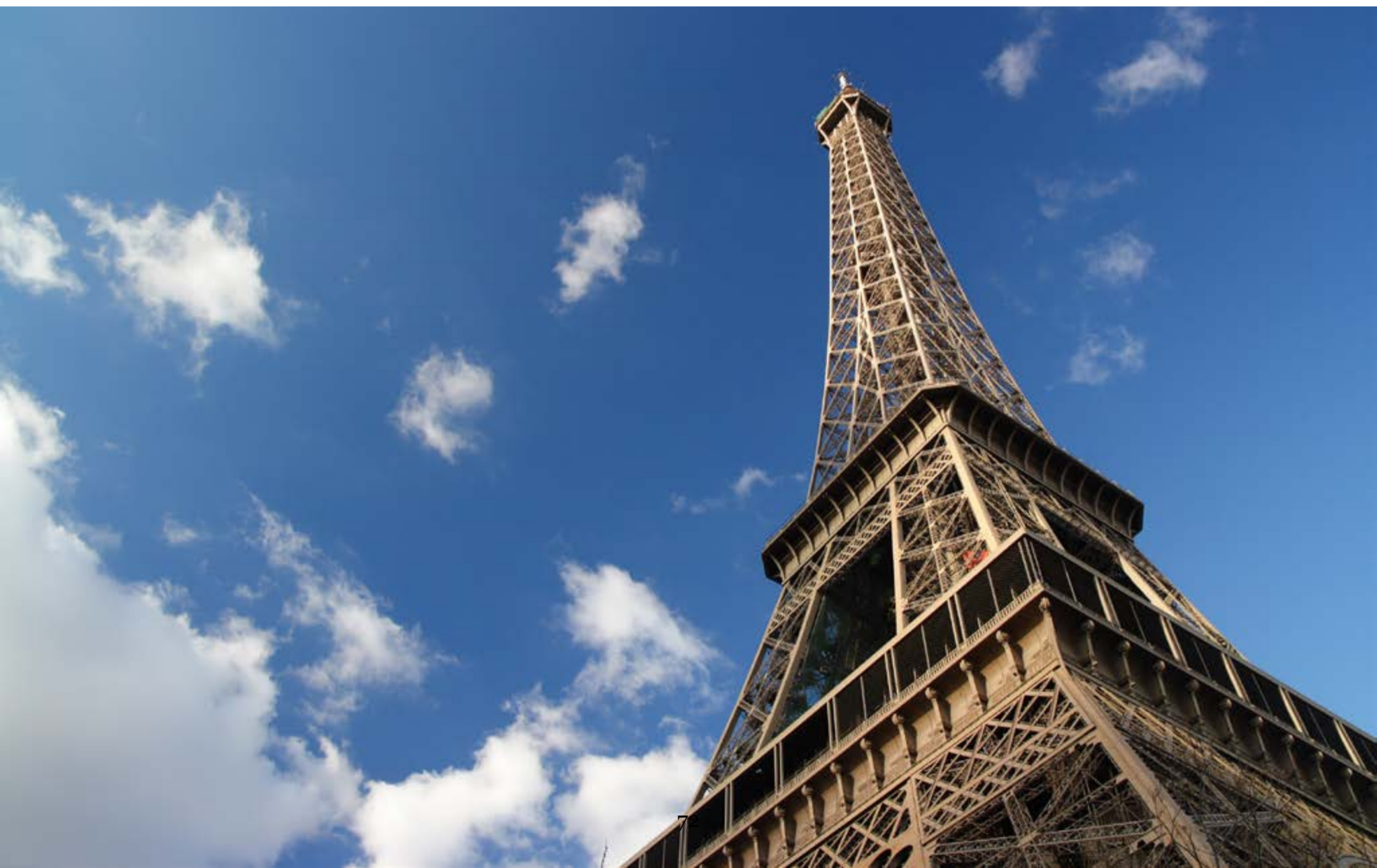


Gola etnica

di Jean-Michel Carasso

Esiste una cucina francese?

*Sì e ovviamente è multi-etnica.
Jean Michel Carasso ci guida alla
scoperta della cucina più famosa al
mondo con qualche sorpresa*





Il fatto che la Francia sia un paese unificato dai tempi di Luigi XI (1461-1483) non significa che la sua cucina, una delle più rinomate al mondo, sia una cucina unificata e “centralizzata”. Il paese confina con ben otto paesi vicini: Belgio, Lussemburgo, Germania, Svizzera, Italia, Principato di Monaco, Andorra e Spagna, senza contare la Gran Bretagna che sta ad un tiro di schioppo dalle coste francesi. Questa vicinanza implica che la situazione geografica della Francia, unica in Europa, sia quella di una terra gastronomicamente “contaminata” su tutti i suoi lati da influenze straniere, nate anche nei tempi in cui alcune province frontaliere facevano parte dei paesi confinanti in questione. Ma oltre alla vicinanza con otto paesi diversi, il territorio stesso, che si estende dal Mare del Nord al Mediterraneo e dalle Alpi all’Atlantico, senza parlare dei Départements e Territori francesi d’Oltremare

(Guadalupa, Guyana, Martinica, Riunione, Mayotte, Nuova Caledonia, Polinesia francese, Saint-Barthélemy, Saint-Martin, Saint-Pierre-et-Miquelon, Terre Australi ed Antartiche francesi, Wallis e Futuna) rappresenta un “unicum” geografico e climatico la cui diversità implica per forza una enorme varietà di ingredienti reperibili, molto diversi tra loro e trattati diversamente in ogni regione.

Alla domanda: “esiste una cucina francese?” è quindi difficile rispondere con certezza assoluta, perché tra regionalismi confinanti ed apporti dalle terre lontane ancora legate alla Francia, senza citare le classiche influenze ex coloniali che arrivano dai quattro angoli del mondo e le naturali contaminazioni dovute agli scambi commerciali tra paesi dell’Unione Europea, la così detta cucina francese si dimostra essere un “melting pot” pressoché universale.

Gola etnica

La capitale, Parigi, è in questo senso emblematica: ci si può incontrare in ogni “arrondissement” decine di ristoranti, negozi di alimentari, gastronomie e anche mercati e supermercati grandi o piccoli dove si vendono piatti, prodotti ed ingredienti provenienti non solo da tutte le province della Francia territoriale ma anche da tutte le terre e paesi precitati. Nel comune supermercato della catena “Monoprix” in Avenue Gambetta nel ventesimo arrondissement, dove la mia famiglia fa la spesa quotidianamente, mi sono imbattuto in prodotti freschi e confezionati provenienti da tutte le regioni e da circa una cinquantina di paesi europei ed altri. Molti degli ingredienti e prodotti stranieri vengono acquistati e consumati dalle diverse comunità internazionali presenti sul territorio francese, ma la maggior parte di questi fanno ormai parte della dispensa francese a tutti gli effetti. Quindi, quando si parla di cucina francese bisogna tenere conto di tutto

ciò e non banalizzare citando solo la decina di piatti tradizionali più conosciuti, in generale superficialmente ed erroneamente definiti da tanti italiani come contenenti “molto burro e molta panna”. In questo senso l’ignoranza è dura a morire, e molto recentemente ho ancora sentito dire ad un famoso e molto “glamour” blogger e giornalista di food italiano che in Francia si usa molto più aglio che in Italia. Inezia. In Francia si usa l’aglio in quantità in alcune regioni del Sud (Nizza, Provenza, Sud-Ovest) dove, guarda a caso, la cucina è molto simile a quelle italiana e spagnola che in quanto ad aglio non scherzano. Il burro e la panna, poi, aborriti senza un reale motivo dai nostri cugini italici, si usano in quantità nelle zone dove la produzione è abbondante e fondamentale per l’economia, per esempio in Bretagna e Normandia, nelle Alpi, e a Parigi dove la “cucina borghese” li ha adottati definitivamente nel corso del 18esimo secolo come status-symbol culinario.





Per il resto, i grassi usati nelle regioni dove l'olio non c'era o era raro erano lo strutto, il grasso d'oca e di pollo, mentre nelle zone di produzione di olio come tutta la fascia costiera mediterranea (olio d'oliva) e il centro-nord (olii di semi), il burro entrava pochissimo nella cucina tradizionale. Che poi quasi tutta la pasticceria francese usi burro e panna in quantità è una realtà, ma non è l'unica pasticceria europea a farne tanto uso: tutte le pasticcerie del Nord e dell'Est dell'Europa fanno altre tanto. Sfatato il mito della cucina francese "pesante perché piena di burro, panna ed aglio", possiamo sfatarne un altro: quello del vino francese "troppo elaborato".



In Francia esistono zone che producono vini tra i migliori al mondo, vini molto elaborati, in effetti, prodotti con tecniche sofisticate, invecchiati, coccolati, a prezzi alti, come i famosi Bordeaux o Bourgogne di alto livello, e ognuno ha diritto di confrontarsi con essi con la propria sensibilità e capacità di assorbimento.

Ma poi in tutto il paese si producono vini locali rossi, bianchi o rosé leggeri, beverini, poco elaborati e poco costosi ma ottimi, ed è la maggior parte dei vini consumati quotidianamente dalla popolazione, a casa o fuori casa. Pensare che tutti



i francesi bevano ogni giorno Château-Yquem, Montrachet, Nuits-Saint-George o altro Gevrey-Chambertin è come pensare che gli italiani bevono ogni giorno Barolo d'annata, toscani da capogiro, piemontesi cinque stelle o Amarone da 40 euro a boccia. Lo Champagne, poi, rimane una voce a parte. È sicuramente un vino molto apprezzato ma è un vino di festa, almeno per chi non ha soldi in abbondanza. I francesi si permettono una bottiglia di Champagne nelle grandi occasioni, come fanno gli italiani con gli ottimi spumanti di alto livello.

Gola etnica

La cucina francese, quindi, nel nostro XXIesimo secolo è una cucina estremamente “contaminata”. La prima contaminazione è quella che nasce ad opera degli chef pluristellati che come dappertutto stanno elaborando e costruendo giorno per giorno una cucina nuova, rivisitando la tradizione in modo creativo, proponendo nuove versioni di piatti molto antichi o creandone addirittura di nuovi di zecca (anche se in cucina è molto difficile inventare). Però, questa è una cucina che rimane fuori dalle case perché troppo complicata da realizzare con i materiali e gli strumenti casalinghi, ed è caratteristica della ristorazione non più tradizionale anche se in qualche modo riesce a coinvolgere anche molti cuochi e cuoche casalinghi, a morsi e bocconi.



Per il resto, i Francesi mangiano ancora tradizionale nella maggior parte dei casi, ma oggi tradizionale non significa più soltanto coq-au-vin, soupe à l'oignon, escargots, bouillabaisse, soupe au pistou, choucroute alsacienne, omelette aux champignons, crêpes et galettes, mousse au chocolat e altri mille piatti regionali impossibili da elencare, ma anche couscous, paella, curries indiani, mussakà greca, pasta italiana, cozze e patate fritte alla belga, baccalà all'antillese, piatti della Riunione, del Vietnam, di Madagascar, di Tahiti, della Guyana, delle ex colonie d'Africa, e di tutti i paesi frontalieri. È una cucina francese? Io dico di sì. È francese e multietnica come la Francia stessa, con buona pace di chi vorrebbe che questo paese moderno sia ancora l'accampamento di Asterix e Obelix, fuori dal mondo e dalle sue movimentate contaminazioni. Non esiste.

ENOTRIA

..... BERE & MANGIARE



**Enotria
Enoteca &
Ristorante**

Via delle Porte Nuove,
50 - 50144 Firenze

Tel 055 354 350

enotria@enotriawine.it
www.enotriawine.it

**PORTARE L'EXTRA VERGINE
D'ECCELLENZA SULLE TAVOLE DEI
RISTORANTI NON ERA FACILE. PER
QUESTO È NATA UN ASSOCIAZIONE**

La qualità sta anche nell'olio

Filippo Falugiani è il Presidente di AIRO, Associazione Internazionale Ristoranti dell'Olio. Come nasce l'idea?

L'idea nasce dopo l'incontro con Marco Mugelli. Ho seguito il corso per aspiranti assaggiatori di olio d'oliva e mi sono subito fatto conquistare dal carisma di Marco e dalla bellezza di un mondo bellissimo.

Frequentando ristoranti mi sono accorto di una cruda verità: l'olio d'eccellenza non era contemplato nei ristoranti, molto spesso neanche in quelli più blasonati. Allora dopo la morte di Marco, insieme ai suoi figli Matteo e Marta, abbiamo deciso di fondare un'associazione che facesse selezione di oli, ma poi servisse soprattutto a portare fisicamente quegli oli sulle tavole dei ristoranti. In realtà non è stato difficile convincerli. Davamo loro visibilità con vetrofanie inserimento nel sito, organizzazione di serate a tema, articoli su giornali di settore ecc. Non dovevano spendere nulla, solo acquistare alcuni tra gli oli vincitori, in quantitativi minimi. Il primo piccolo traguardo è stato raggiunto così.

Olio Extravergine e ristorazione: un rapporto non sempre facile... Come la pensa AIRO?

Lo scoglio più difficile da oltrepassare è la questione del prezzo. Un olio di scarsa qualità, capace di rovinarti un piatto, costa circa 5-6 € la bottiglia da 500ml. Un olio di eccellenza nello stesso formato costa circa 9-13 €. Più del doppio, quindi. E la cultura generale in fatto di olio è bassa, in pochi sanno riconoscere la qualità. Quei pochi scalpitano, battono i piedi in terra quando si trovano a dover condire o rifinire un piatto con un olio indecente. Piano piano le cose stanno cambiando. Si inizia a capire che l'olio è un bene preziosissimo per la nostra cucina. Sciupare un piatto mettendoci sopra un olio maleodorante è molto facile. Gli chef se ne stanno rendendo conto, i clienti pure. Fare un piccolo ricarico, ad esempio nel prezzo del coperto, includendo nel servizio una scelta di oli significa remunerazione. Significa vendere l'olio! È questa è davvero una rivoluzione che può e deve contagiare tutti. Non si lamenterebbe nessuno nello spendere appena qualcosa in più e avere olio d'eccellenza che tra l'altro è anche sano!





Quali sono i prossimi appuntamenti dell'Associazione?

Ogni anno organizziamo un concorso “Liquor d’Ulivi” che attraverso la PromoFirenze, l’ANAPOO e l’Università di Firenze seleziona le migliori produzioni dell’annata a livello italiano e internazionale. Poi questi oli, come dicevo prima, vengono portati nella ristorazione che si impegna per acquistare un quantitativo minimo prestabilito. Attualmente stiamo facendo un corso per assaggiatori di olio in due livelli. Il corso ha un taglio popolare e vuole educare le persone verso il buono. Abbiamo però fatto anche corsi specifici per la ristorazione, con indicazioni su come utilizzare, valorizzare e conservare al meglio l’olio extravergine d’oliva. Ricordo con molto piacere il corso allo staff del Palagio, il ristorante del Four Seasons diretto magistralmente dal grande chef

Vito Mollica e coordinato in sala da bravissimo Gabriele Fedeli. Siamo riusciti, grazie alla loro volontà di apprendimento, a portare una selezione d’eccellenza nel loro ristorante. Una soddisfazione enorme. Recentemente siamo stati presenti con alcune delle aziende associate a Enolia di Seravezza e al Foodies Festival di Castiglioncello. Ogni anno partecipiamo attivamente alle molte fiere e manifestazioni legate al mondo dell’olio e della ristorazione. Nel prossimo futuro saremo a Scandicci Fiera, e lì garantiremo la fornitura di olio extravergine di eccellenza attraverso una selezione AIRO. Siamo in continuo fermento, la consapevolezza che stiamo cercando di migliorare la sensibilità e la salute di tutti attraverso l’olio extravergine, è uno stimolo etico enorme che spinge ancor più la nostra grande passione verso un continuo miglioramento.

I Ristoranti di A.I.R.O.

SEMPLICITÀ E INVENTIVA **Al Bargino dove, da trenta anni, il** **Chianti profuma di mare**

La Trattoria del Pesce nasce nel 1984 con l'idea di portare il pesce fresco tra le colline del Chianti. La scelta è, fin da subito, quella di unire una cucina di mare classica - che guardasse alla tradizione italiana senza troppi fronzoli - a un prodotto di ottima qualità. La ristorazione degli anni ottanta richiedeva questo, perché erano gli anni delle grandi tavolate di amici, delle famiglie riunite, dei gruppi di lavoro nei pranzi infrasettimanali. Tutto ciò si poteva riassumere in due termini apparentemente contraddittori: semplicità e abbondanza. La crisi economica ha costretto a dei cambiamenti. L'attenzione è sempre posta sulla materia prima, ma anche sulle capacità di interpretare la tradizione. L'approccio è diverso e, certamente, più complesso, proprio in virtù di abitudini alimentari differenti rispetto al passato. Oggi, così la pensano alla Trattoria del Pesce, se vuoi convincere devi inventare, innovare, giocare con sapori, abbinamenti e proposte. E il servizio deve essere estremamente cordiale, non si possono fare errori. Una sfida sicuramente difficile, ma anche più appassionante e che richiede un accrescimento culturale continuo. Attualmente la Trattoria del Pesce è un ristorante a tutti gli effetti, ma mantiene ancora intatte alcune regole. Ad esempio le porzioni sono sempre abbondanti e c'è una scelta di piatti ampia, con circa dieci tipologie di antipasti



e altrettanti primi e secondi piatti. La carta vini comprende soprattutto bianchi, italiani e francesi, per un totale di oltre duecento referenze selezionate. Si punta sulla qualità totale e sulla cura di ogni particolare che arriva fino ai sali ed ai pepi pregiati di tutto il mondo, e soprattutto a una selezione di extravergini di oliva davvero convincente. Chi mangia alla Trattoria del Pesce ha la possibilità di abbinare, a ogni portata, almeno due oli di eccellenza. In totale nel ristorante si contano circa venti tipologie differenti, tutti attentamente scelti, grazie anche all'appoggio di Airo e dei suoi assaggiatori.



Nel maggio 2008 è uscita la prima edizione di una bella pubblicazione, non solo per gli amanti del dialetto Fiorentino, ma anche per tutti coloro che amano le tradizioni della propria terra di origine. L'opera intitolata " Vocabolario del Vernacolo Fiorentino e del Dialetto Toscano di ieri e di oggi " è il risultato dell'impegno di un gruppo formato da Ilaria Andreucci, Silvia Cacioli, Fabio Menchetti, Nicole Mrusek e Stefano Rosi.

Dalla scelta del nome in vernacolo fiorentino alle esperienze maturate in giro per il mondo Silvia e Mattia mostrano carattere.

Lo stesso che si ritrova nel loro ristorante sul mare a Follonica



La sfida di due giovani, ironici e creativi, a Follonica



Gola consiglia

Come indicano anche gli autori, nell'Introduzione dell'opera, "Vocabolario" perché in Toscana la lettera "c" non si pronuncia ma la si aspira, rendendo la pronuncia più simile alla lettera "h". Alla pagina numero nove del suddetto vocabolario si può trovare il termine "badalui/badalei" con indicata la "traduzione" corrispondente: guardalo/guardala sempre in senso ironico e irrispettoso. A Follonica, due giovani, Silvia Daddi e Mattia Maracci, hanno aperto un ristorante, poco distante dal lungomare, che si chiama, guarda caso, proprio "Badalui". Silvia è nata ad Empoli, i suoi genitori hanno uno storico negozio di scarpe a Montelupo Fiorentino. In lei è già innata la passione per la Cucina che gli deriva dalla solida tradizione delle sue nonne, Ada e Marisa, e dalla fantasia della sua mamma. Nel 2006, durante le vacanze estive a Follonica, Silvia conosce Mattia Maracci, si può definire un "colpo di fulmine", ed è subito amore. Mattia Maracci è un fiorentino e ha i cromosomi del bisnonno materno che aveva uno storico ristorante a Tarquinia. Dopo le elementari e le medie avrebbe voluto andare all'Istituto Alberghiero invece frequenta e ottiene la maturità al Liceo Scientifico, per poco meno di tre anni frequenta l'Università, Corso d'Ingegneria per l'Ambiente e

il Territorio. Poi improvvisamente nel 2007, l'anno successivo al magico incontro con Silvia, decide di ritirarsi: "anche se avevo l'occhi buoni vedevo i numeri doppi". In quell'anno apre un'agenzia di intermediazione per la vendita di prodotti vari sul web, un piccolo centro commerciale in internet. Ragionando con Silvia decidono di fare qualcosa insieme, l'idea cade subito su un ristorante. Nel 2009 si attivano per fare dell'esperienza nel settore Enogastronomico. Lavorano per 4 mesi nei ristoranti/bar degli ippodromi Fiorentini del "Visarno" e "Le Molina". Successivamente Mattia e Silvia cercano a Follonica un Locale da rilevare. La Località è stata scelta per due motivi, il primo è il particolare legame come culla del loro amore, il secondo perché la famiglia di Silvia ha una casa nella vicina Gavorrano. L'occasione arriva alla fine del 2009 quando viene acquisita la gestione del ristorante "Loca Bianca". Dopo alcuni lavori di risistemazione, il primo di Febbraio 2010 inaugurano il loro ristorante trattoria "Badalui". Passano circa due anni di duro lavoro e appassionato impegno, Silvia in cucina e Mattia in sala, dove praticano una politica gastronomica controcorrente per un posto di mare: un menu tradizionale toscano, in particolare fiorentino, di solo terra. Nel 2011 la loro comune passione per



ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE

il mondo del vino li ha portati a frequentare il corso di primo livello della Federazione Italiana Sommelier Albergatori Ristoratori (F.I.S.A.R.). Trascorso questo periodo, dove ottengono i primi positivi riconoscimenti dalla loro clientela, che si manifestano anche con molte recensioni positive in internet sui siti specializzati, decidono di migliorare ancora di più il loro bagaglio di esperienze con uno stage formativo all'estero. Alla fine di settembre 2012, finita la stagione estiva, chiudono provvisoriamente il ristorante "Badalui" e i primi di ottobre partono per l'Australia. Cinque mesi per fare esperienza in ristoranti diversi dal famoso "Oliveto" al lussuoso "Mezzaluna" ma per poi tornare a Follonica e riaprire il "loro ristorante".

Il Ristorante "Badalui" è un luogo molto accogliente e raccolto, dalla porta di legno, con vetri a piombo decorati, si entra e subito a sinistra troviamo il piccolo bancone di servizio e l'ingresso della cucina, proseguendo pochi passi, a destra, si accede all'unica saletta con 4 tavolini, attornati da seggiole impagliate, per un massimo di 18 coperti (senza il secondo turno). Con la bella stagione si può mangiare in altri 4 tavolini da due ubicati nel "dehors" vetrato davanti al Locale. L'arredamento è rustico, alle pareti pentole in rame, specchio, mensole con i vini e altri soprammobili, complementi di arredo vari in metallo e quadri, al soffitto un lampadario a più braccia sempre in metallo. L'apparecchiatura segue l'atmosfera generale ed è fatta con le classiche tovaglette americane, ma nel complesso è molto curata. Il menu, che si apre con una bella frase chiara e decisa "gli assaggi non si fanno", offre un'ampia e ben descritta scelta di terra a partire dagli antipasti fino ai secondi, diversi anche i dolci della casa offerti. I nuovi piatti portano nomi armonici e romantici. La carta dei vini inizia con una buona selezione di vini al bicchiere e poi prosegue con una quarantina di etichette di



CARPACCIO DI LINGUA E TESTINA

rossi, una decina di vini bianchi, qualche rosato e qualche Passito, ma tutte le bottiglie sono state scelte accuratamente, da Mattia, per offrire una selezione che copre molte delle eventuali esigenze della clientela. Molto interessante la linea generale tenuta nel rispettare il territorio e il rapporto qualità/prezzo delle bottiglie offerte.

Buona anche la scelta delle birre artigianali, delle grappe, dei rum, in aggiunta qualche etichetta di whisky e whiskey (denominazioni che si differenziano a secondo della Nazione in cui viene distillato il liquore oltre che dalla zona di produzione e dalla metodologia della lavorazione), di cognac e brandy. Per il caffè, fatto esclusivamente con la moka, si possono scegliere varie miscele anche ricercate.

Ma veniamo alla degustazione fatta che è stata accompagnata con delle ottime Birre artigianali: **Guenda** – Birra cruda di frumento maltato ad alta fermentazione, 5% Vol., prodotta dal Birrifico Artigianale Gilac di Valdellatorre (TO);

Gola consiglia

■ **La 9** – Birra ambrata doppio malto, 6,5% Vol., prodotta dal Birrificio L’Olmaia nella Frazione di Sant’Albino, Montepulciano (SI);

■ **Almond’22 Grand Cru** – Birra ambrata e speziata, 7,5% Vol., prodotta dal Microbirrificio Artigianale Almond’22 di Jurij Ferri e Valeria Saraceni a Spoltore (PE).

In tavola il ricco cestino con il pane della Casa assortito nei vari sapori più la schiacciatina e i grissini del forno di fiducia; sono state servite la seguenti portate:

■ **Aperitivo mangia e bevi** – Pinzimonio ghiacciato e shakerato con Olio Extra Vergine di Oliva di Olivastra Seggianese, pepe e sale.

■ **Alice nel Paese delle Meraviglie...**

Interpretazione di tre Classici – Pecorino con marmellata di fichi di Carmignano e aceto balsamico, melone essiccato con fette di tronchetto di arista stagionato su pane in cassetta al melone, gelato al formaggio erborinato di pecora del Chianti pera essiccata e more di gelso, di lato per finitura del piatto un magnifico bocciolo aperto di rosa rossa (Questo piatto è arrivato “secondo” al Concorso “Electrolux - Sapori dal Cinema” svoltosi nell’ambito del “Festival del Cinema” di Cannes i primi di Maggio del 2013).

■ **Foto Ricordo... Sidney** – Tonno finto di vitello nostrale bollito e marinato nell’olio con erbe mediterranee su salsa di peposo dell’Impruneta (concentrazione di Grattaciel), Insalatina di porri e germogli di pisello (i Giardini Botanici Reali), mousse soffice di cannellini e sale nero (la Sidney Opera House), per finitura la senape e una grattata di liquirizia.

■ **Chicche di patate fiorite al Blu del Chianti** – Formaggio erborinato di pecora razza sarda con cialde di grana croccante su un letto di pistacchi di Bronte, per cornice un bocciolo “spampanato” di rosa rossa.

CHICCHE DI PATATE FIORITE



■ **Carpaccio di lingua e testina salmistrata** – Con olive taggiasche profumate agli agrumi con scorze d’arancia e pinoli, nel bicchierino granita di cioccolato bianco e capperi, per finitura senape e petali di rose.

■ **Torre di Pisa** – Millefoglie scomposto di petali di mandorle, medaglioni di collo di pollo ripieno e scorzette di limone, insalatina di finocchio fresco, uva passa, spicchi di arancia e aceto di birra, in cima per l’effetto nebbia Alkermes con rosmarino e ghiaccio, la salsa di peperoni e quella di rape rosse per finitura.

■ **Negroni Scomposto** – Cheesecake al Campari con spicchi d’arancia fresca, riduzione di Vermouth al cioccolato con frutti di bosco macerati nel Gin.

■ **Marea** – Cannolo di pasta frolla e granella di mandorle ripieno di mascarpone alla marmellata

di banane su letto di cioccolata bianca e fondente. Che dire: tante belle presentazioni, azzeccati accostamenti e ottimi sapori.

Una vera e propria rivoluzione rispetto ai primi anni quando sono venuto per la prima volta a conoscerli. È rimasta la cura nella scelta delle materie prime di grande qualità, stagionali e preferibilmente a “Km. 0”, la filosofia del “tutto ciò che è possibile è fatto in casa”, ma quanta nuova fantasia abbinata a maggiore esperienza. Per la chef Silvia Daddi, che si autodefinisce “una folle controllata”, la cucina è tutta la sua vita e le ruota intorno a 360 gradi, ha una grande carica, una grande energia positiva, una pressante fantasia a cui deve dare sfogo, una passione smodata, un grande amore che tutti i giorni la sfida a fare meglio... e tutto ciò si vede e si sente.

Per Mattia Maracci il ristoratore è il vestito che gli calza a pennello, e come dice lui: “Ho trovato quello che mi piace fare”.

NEGRONI SCOMPOSTO



FOTO RICORDO... SIDNEY



Ristorante Trattoria Badalui

Via Albereta, 41
Follonica (Gr)
Tel. 0566 56072



WWW.BADALUI.COM



GOLA
gioconda

MAGGIO 2015

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:
Jean-Michel Carasso, Alice Cantini,
Giorgio Dracopulos

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.

A scenic view of the Tuscan countryside, featuring rolling green hills under a blue sky with scattered white clouds. In the foreground, a field of golden-brown wheat is visible. A line of tall, slender cypress trees stands on a hillside in the middle ground.

AIUTIAMO LA TOSCANA A CRESCERE DA SEMPRE

**Acquistiamo per oltre
450 milioni di Euro
da più di 700 fornitori toscani,
sostenendo l'economia
e l'occupazione locale.**

unicopfirenze