

SETTEMBRE 2013

**in questo
numero:**

GOLA

gioconda

Vietnam. Cosa mangia la Tigre?

Ogm: più decisione

speciale Cucina e tv:

La trattoria dei piccoli

Fornelli sotto i riflettori

In Tv con lo chef di Ops

Il laboratorio di Andrea

La Romagna dietro l'angolo

Intervista. L'ultima amatriciana

Frutti di bosco autunnali

Alla Fiera dell'Ovest

Consumi: mangi lo stesso?



EDITORIALE*Se tutti i cuochi sono in tv chi cucina?*

Siete pronti? Parte un'altra stagione televisiva all'insegna della cucina. La terza edizione di Master Chef è già stata girata ma nel frattempo potete perdervi in decine di canali satellitari dedicati al cibo e in centinaia di trasmissioni tv con chef protagonisti. Non diremo che tutto questo ci dispiace, per molti di noi poi cucinare in tv o produrre programmi è diventato un lavoro, ma vorremmo non fare di tuttata l'erba un fascio. Ci piacciono meno i programmi dove il cibo finisce in secondo piano rispetto all'abilità dialettica o alla presenza, non ci piacciono i reality in genere ma una tv che parla di cucina, di ingredienti, dell'alchimia che da sempre è necessaria per trasformare un oggetto in una pietanza quella sì.

Allora ci siamo guardati un po' in giro per vedere se nella tv di casa nostra circola qualcosa di questo genere. Tra le altre abbiamo trovato due belle storie. La prima ce la racconta Sara Barbanera che per la trasmissione "Informacoop" ha dato vita alla "cucina dei piccoli", uno chef Diego Spatari che si presta al gioco di insegnare a cucinare ai bambini e loro che partecipano, eccome se partecipano. L'altra la dobbiamo alla disponibilità dello chef di Ops caffè Matteo Brilli che una volta alla settimana per RTV 38 accoglie nella sua cucina un ospite e insieme preparano un piatto partendo dalla spesa. Per essere accolti basta mandare una mail. Insomma piccoli esempi di un tv che non mescola le carte.

In questo numero di Gola Gioconda trovate qualche altro esempio di persone e storie che non barano e ci mettono la faccia, come il pasticciere Andrea Bianchini e il suo nuovo ristorante o come la parlamentare Susanna Cenni che rinnova il suo impegno a difesa dell'agricoltura o come chi a 50 anni si scopre vegano. Buona lettura.

SOMMARIO

Vietnam. Cosa mangia la Tigre?	3
Ogm: più decisione	7
Cucina e tv 1. La trattoria dei piccoli	8
Cucina e tv 2. Fornelli sotto i riflettori	9
Cucina e tv 3. In Tv con lo chef di Ops	10
Il laboratorio di Andrea	10
La Romagna dietro l'angolo	12
Intervista. L'ultima amatriciana	14
Frutti di bosco autunnali	15
Alla Fiera dell'Ovest	16
Consumi: mangi lo stesso?	17

**Il centro molto aperto**

Multimedia Caffè Bistrot Libreria Eventi

Il Centro* Ponte a Greve è tra i più dinamici centri commerciali di Unicoop Firenze. All'interno della galleria si trova OpS, acronimo di Open Space: il primo centro di produzione multimediale situato dentro un'area commerciale, con aree di libero accesso, una libreria, una caffetteria, un auditorium, free wi-fi, corsi ed eventi.

**Viuzzo delle Case Nuove 9, int. 10
50018 Ponte a Greve - Firenze (FI)
Tel. 055 8953651 www.opscentro.it**

Viaggio in Vietnam, tra cibo di strada e ristoranti stellati

Cosa mangia la Tigre?



A Saigon come in gran parte dell'Asia **si mangia sempre e ovunque**. Gli impiegati dei grattacieli scendono a terra giusto per mangiare, si siedono sui gradini e tirano fuori **la tazza con i noodles**. I tassisti approfittano delle pause per avvicinarsi ai banchini e farsi **una zuppa**. Chi non mangia fa da mangiare. Per strada lo fanno tutti. I fornelli sono montati sul portapacchi dei motorini, si parcheggia in piazza e **si friggono i calamari**. Al mercato davanti ai banchi che vendono **verdura e pesce** ci sono quelli che li cucinano, non ci sono orari, troverete sempre qualcuno con le bacchette in mano che fruga dentro una tazza. **I vietnamiti hanno un debole per le zuppe** e anche quando, la temperatura sfiora i 30

gradi un buon brodo caldo va per la maggiore. *Poh* è il nome del piatto e **24 sono le erbe usate** per fare questo brodo intenso e profumato. Si può scegliere un brodo di tutte le carni immaginabili. Oggi va per il manzo che ci viene servito con aggiunta di **foglie di menta, basilico germogli di soia, peperoncino e lime**. Si sminuzza tutto e si butta nella tazza dove galleggia la carne poi con tanta pazienza e due bacchette si cercano i noodles. Per fortuna il brodo si può bere e come insegnano i vietnamiti non si deve aver paura di far rumore. Si beve tè verde nella speranza che fuori raffreschi.

Al secondo giorno siamo già in viaggio alla scoperta del delta del Mekong. Impariamo subito che anche in cucina non c'è riunificazione che tenga, il nord è il nord e il sud è il sud. Ognuno orgoglioso delle proprie tradizioni e sapori. Qui per esempio vanno matti per i **sapori dolciastri**. Si pranza su un isolotto del delta dove **quasi tutto quello che si muove può essere ordinato e arrostito**. Gamberi, pesci di fiume, polli e anche un paio di pitoni che sonnecchiano nelle gabbie. Scegliamo il pesce che qui viene servito in verticale sorretto da quattro bastoncini, involtini, verdure cotte e mango. Ovviamente arriva tutto insieme e per fortuna arriva anche una ragazza che con tanta grazia e pazienza confeziona dei **rotoli di pesce, spaghetti di riso, verdure avvolti nella carta di riso**. Si inzuppano nelle salse più o meno dolci. La carta di riso a contatto con l'acqua diventa morbidissima e si scioglie in bocca. Ottimi anche gli involtini di carne o di pesce sem-

pre avvolti nella carta di riso e poi fritti. Si mangia sotto una pagoda circondati dall'acqua. In quattro si spende meno di 20 euro. Poi si risale sulle canoe e ci si immerge in un dedalo di corsi d'acqua. Mangiare in Vietnam costa poco. Con poco più di due dollari si prende un **piatto unico di carne o di pesce**, un pasto completo in un ristorante vietnamita costa circa il doppio.

Ma i nuovi ricchi, il ceto medio che sta assaporando questa ricchezza da boom economico dove mangia? Chi può va in periferia lontano dal centro affollato da 5 milioni di motorini e 12 milioni di abitanti avvolti in un'aria irrespirabile. Appena fuori la vecchia città (che comunque quasi non esiste più) sta nascendo il nuovo. Aree residenziali dotate di tutti i servizi, dalle palestre alle discoteche, dai centri commerciali agli show room, ma soprattutto di tanti ristoranti. Bellissimi, spaziosi, arredati con gusto, quasi tutti con la possibilità di pranzare all'aperto. I nostri amici vietnamiti ci portano qui perché è in posti come questi che la famiglia vietnamita si concede **il lusso di una cena** come si deve e infatti siamo gli unici occidentali. Scegliamo un **"hot pot"** uno di quei posti di tradizione cinese dove si cucina al centro della tavola quello che si è scelto. Funziona così: devi

scegliere il brodo di base (carne, pesce, verdura) poi ti sistemano un fornello al centro della tavola e il brodo comincia a bollire. A quel punto ci butti dentro quello che hai scelto, noi siamo andati sul pesce, **brodo di gamberi** e dentro tutto insieme **vongole, filetti di pesce, ginger,**



una specie di patata, funghi tofu, verdure tra cui toongho una specie di sedano dal sapore molto intenso. Dopo pochi minuti si comincia a pescare. È tutto molto delicato e il brodo acquista consistenza e sapore con il passare del tempo. È una cucina leggera in cui anche i gesti hanno la loro importanza, si mangia lentamente sorseggiando il brodo e così ti scopri sazio anche se hai mangiato in tutto 4 vongole e un



filettino di pangasio. Lasciamo il sud diretti verso “la grande dama d’Oriente”: Hanoi è non solo la capitale ma anche la città che meglio ha conservato (per ora) le tradizioni e la ricchezza del passato. Sarà così anche per il cibo? Vedremo, per ora salutiamo la cucina del sud che abbiamo molto apprezzato. La palma d’oro va al SEN GU’, ristorante di pesce molto vietnamita e per questo fuori dalle rotte turistiche, eppure siamo in pieno centro a due passi dal chiasso e dagli improbabili ristoranti internazionali o dai pizza hut che anche qui imperversano. Tutto pesce e ovviamente si comincia con una zuppa di granchio profumatissima in cui sono immersi i vermicelli di riso, a seguire una sfilza di involtini di carta di riso ripieni di pesce e verdura. Una delle salse con cui si accompagnano, a base di cocco e arachidi, è per ora la cosa migliore che abbiamo assaggiato, dolce, morbida, profumata ideale contrasto con la leggerezza quasi evanescente degli involtini. Si prosegue con due piatti di frittura che sembrano sculture: dentro a un granchio trovi incastrato un gambero, il tutto avvolto in una croccante pastella e un calamaro avvolge un altro gambero. Tanto belli che dispiace

mangiarli. Si chiude con un vaso di capesante con insalata di cipolle, lemon grass e arachidi. Per tutto questo spendiamo in quattro qualcosa come un milione di dong, circa 40 euro. Quello in Vietnam è anche un viaggio sull’acqua. Di fiume, di lago, di mare, l’acqua è ovunque. Così come il pesce che i vietnamiti vogliono vedere vivo e vivo allora deve arrivare nei mercati e nei migliori ristoranti. Ovviamente i pesci e i mollu-

schi dell’Oceano sono i pezzi forti di una parte importante della tradizione gastronomica vietnamita, al sud come al nord, ma anche le risaie che circondano le città offrono minuscoli granchi e gigantesche lumache. La possibilità di vedere il pesce ancora vivo prima di finire in padella è molto importante da queste parti, nella tavolata accanto alla nostra ad Halong tutti i commensali si sono alzati per andare a scegliere i pesci nelle vasche. Un’operazione che è durata una buona mezz’ora tra approvazioni e veti prima di scegliere tra pesci gatto, siluri, aragoste e calamari tanto grandi da sembrare animali preistorici. Noi ce la siamo cavata con dei gamberi (ottimi al lime e sale), un’insalata di calamari, gli immancabili involtini e una zuppa di pesce che è stata la vera novità. Alla base della zuppa e di gran parte della cucina vietnamita c’è il nuoc mam, la salsa di pesce. Imparerete a riconoscerla dall’odore prima ancora che dall’aspetto: è nauseabondo! Ma ha le sue ragioni perché si tratta del liquido frutto della fermentazione del pesce sotto sale (anche un anno). Alla fine il liquido viene estratto dal basso e allungato con acqua salata. A dispetto di tutto questo si

tratta di una salsa che se usata come fondo dà grande sapore alle zuppe e ai condimenti. L’altra avvertenza relativa alle zuppe è relativa alla loro densità, sono quasi solide il che non conferisce propriamente un aspetto gradevole. Passato lo stupore si impara a considerare queste zuppe, nelle varianti con funghi, verdure, pesce o carne (o anche tutto insieme) un’ottima soluzione per un pranzo veloce.

Si può andare a pranzo dalla signora Houan. La sua è una famiglia che ha fiutato l’affare del turismo e ci si dedica con slancio. Siamo a Ninh Binh, nel nord del paese, e siamo venuti quassù come tanti turisti prevalentemente vietnamiti per vedere le grotte di



Trang An, ma è tutta la zona a essere molto interessante con le risaie strette tra le gole della montagna e i templi disseminati lungo la strada. Questa è stata **una delle capitali del Vietnam** dopo il dominio cinese e questo spiega la presenza di resti architettonici maestosi al cospetto della campagna circostante. Nonostante la presenza di tanti turisti non sono sorti ancora gli orribili villaggi turistici e una delle caratteristiche del luogo è l'ospitalità degli abitanti da cui si può pranzare e dormire. La mattina la figlia della signora Houan ci porta in giro in barca per vedere le grotte, un paio d'ore di remata contro corrente che avrebbero steso anche un bagnino versiliese, ma non questa ragazza che appena rientrata corre a casa ad aiutare per il pranzo. Ci siamo noi, la nostra guida e una coppia di svizzeri. Un giro in cucina giusto per vedere come nell'attività sia coinvolta tutta la famiglia, le due ragazze ai fornelli, la mamma per terra a sbucciare patate. La bambina più grande a prendersi cura degli altri 3 fratellini. Si mangia a un grande tavolo in una camera da letto e in un attimo arriva una montagna di roba che si fatica credere possa essere uscita da quell'angusta cucina. Tutto comincia però con un sorso di **vino di riso**, un distillato tratto dalla fermentazione del riso e a cui almeno i commensali maschi non si possono sottrarre. Poi via alle danze: **polpette di maiale, gamberi di fiume fritti, involtini di foglia di banana con carne, tofu** e un paio di verdure sconosciute, una è specie di cavolo tagliato a strisce sottili e aromatizzato con l'estratto di una radice tipo rafano e l'altra



una specie di papaia .

Capita che dove si mangia sia più importante di quello che si mangia. Capita nel **centro di Hanoi** dove proprio di fronte al Parco della Letteratura ha aperto **Koto**, ristorante frutto di un **progetto di solidarietà** a sostegno dei bambini abbandonati della capitale. La storia sembra tratta da un film ma siccome il ristorante esiste, i ragazzi hanno facce che non mentono e raccontano di una vita difficile, vale la pena credere e dare credito. Dunque tutto comincia quando **Jimmy Pham**, un vietnamita che era fuggito in Australia dopo la ritirata americana, torna ad Hanoi e scopre che proprio nei parchi della città vivono **centinaia di ragazzi** che per sfuggire alle violenze e alla polizia **dormono arrampicati sugli alberi**, dentro a cesti di vimini che usano come culle. Jimmy decide che deve fare qualcosa e comincia a prendersi cura di loro, prima prolunga la sua permanenza in Vietnam, poi non parte più. Dalla beneficenza si passa alla ricerca di un lavoro per i ragazzi più grandi. Prima un negozio, poi, dal 1999, l'idea del **ristorante**, che adesso è una delle più belle realtà di **Hanoi**. Quattro piani, arredato con gusto, con alle pareti le foto delle centinaia di ragazzi che sono passati da qui e che adesso lavorano nelle cucine dei più prestigiosi hotel e poi quelle degli ospiti importanti, dalla **Regina Margherita a Bill Clinton** che hanno pranzato qui. Loro, i ragazzi, accolgono tutti con un sorriso e ringraziano appena arrivi. Sulla lavagna scegli cosa mangiare (cucina internazionale e vietnamita ma l'abbiamo detto oggi, non è importante), accanto

a ogni nuovo entrato (ci sono anche ragazzi disabili) c'è un tutor che lo aiuta. Detto questo si mangia anche bene e **Koto** è una splendida parentesi di gentilezza, pulizia e ordine di cui dopo un po' in questa città si sente il bisogno. Koto sta per *know one, teach one*, tutte le info su www.koto.com.au. Evidentemente non siamo gli unici ad avere interesse per la **cucina vietnamita**. Ad Hoi An, la splendida cittadina sulla costa centrale del paese (patrimonio UNESCO con 800 case d'epoca coloniale perfettamente conservate), vanno molto di moda le **cooking class**, scuole di cucina per tutti i gusti e tutte le tasche. Le propongono i grandi alberghi e i migliori ristoranti, durano da 1 ora a 3 giorni, comprendono visite al mercato, scelta e preparazione di un menù tipico. Noi scegliamo la giovane Liu intraprendente titolare di un ristorante familiare molto carino. L'appuntamento è alle 11 e prevediamo di realizzare quattro piatti che poi mangeremo, per un costo totale di 15 dollari. Al nostro arrivo Liu ha già preparato la scena, cucineremo al centro del ristorante su due fornelli e un braciere. Il menù prevede **un'insalata vietnamita a base di maiale e gamberetti su letto di papaia e carote tagliate a julienne con l'aggiunta di noccioline e cipolle fritte essiccate**. Il tutto condito con una **vinaigrette**. A seguire **involtoni in carta di riso con gamberetti**



Gamberi, pesci, tanto pollo ma anche pitoni e cani. Non manca nulla, sembra l'Arca di Noè

e maiale e mix di verdure speziate. Completa l'opera un trancio di tonno bianco avvolto nelle foglie di bana-

no e irrorato da una salsa di spezie locali e un piatto di verdure croccanti saltate in padella in olio vegetale e salsa di soia. Prima si preparano tutti i piatti poi si cucina, Liu è brava e molto appassionata, noi diamo il meglio ma se mangiare con le bacchette richiede un certo estro **cucinare con i bastoncini è arte pura**. A parte qualche involtino un po' tozzo riesce tutto bene e dopo un paio d'ore di lavoro accendiamo i fuochi. La cucina vietnamita effettivamente non fa uso di grassi ma la quantità di olio e di soia impiegati è impressionante, così come l'aglio che però è meno profumato del nostro. Sono invece d'obbligo e di sostanza **il coriandolo e il lime**. Le cotture sono tutte molto veloci e in venti minuti abbiamo i nostri piatti pronti.

Come sempre sedersi e mangiare quello che si è preparato dà grande soddisfazione, la nostra mattinata è stata ben spesa e il pranzo uno dei migliori fatto fin qui.

Iniziato il viaggio di ritorno che è anche una **discesa verso sud**. È obbligatoria una sosta al centro non solo perché è la zona delle grandi spiagge, ma anche perché le due città di **Hoi An** e **Hué** lo meritano. Più la prima in verità visto che nel caso di Hué la tanto decantata cittadella altro non è che una recente ricostruzione della città dell'imperatore Già Long costruita ai primi del 1800 e più volte abbattuta, l'ultima dagli americani. Per sfuggire all'assalto dei riscioè e dei venditori ci rifugiamo in **una piccola bottega sulla strada** davanti a una delle porte della cittadella e facciamo l'incontro con **Mr Lac**.

Mr. Lac gestisce il piccolo ristorante con la figlia, è sordomuto ma è capace, tra gesti e scritte, di inta-

mentiamo un film alla tv, dovrebbe essere lo sbarco in Normandia e lui incita gli americani all'assalto. Quello vietnamita è un popolo giovane e in continua crescita. Il Vietnam ha raddoppiato la popolazione negli ultimi cinquanta anni e promette di fare altrettanto nei prossimi venti. La maggior parte dei vietnamiti ha meno di quaranta anni e si vede. I giovani sono ovunque, soprattutto nelle città e si danno un gran da fare, le donne ancora di più. Sorprende per noi "paese di vecchi e per vecchi" vedere tanti ragazzi all'opera. Ad Hoi An siamo stati due giorni in un albergo in cui non si è mai visto al lavoro una persona di più di venti anni, i ristoranti sono in mano a bande di ragazzini, giovani donne portano le barche sul fiume Rosso e si inventano imprenditrici turistiche, i tassisti sembrano appena usciti da scuola, nelle banche e negli uffici turistici si fa fatica a credere che chi ti sta davanti sia lì a lavorare tanto è giovane.

Solo nei mercati si vedono donne anziane offrire le proprie verdure, probabilmente anche qui l'agricoltura "è roba per vecchi e disgraziati".

Com nieu (il riso nella pentola di coccio) è l'ultimo regalo che l'amica Lan ci fa durante la nostra permanenza a Saigon. Un bel ristorante fuori dalle rotte turistiche di vera

volare una bella conversazione. Mentre ci prepara **gli involtini migliori mangiati fino a qui** com-

cucina vietnamita. Ci sono uomini d'affari e famiglie benestanti, ottimamente arredato su due piani con una grande terrazza. Il menù è di trenta pagine ma noi abbiamo Lan e sceglie lei per tutti. Mangeremo la specialità della casa il riso con il sesamo cotto in una pentola di coccio con una zuppa di vongole e pomodoro, un trancio di pesce in umido e un'insalata di gamberi e verdure. Ma il piatto forte della casa è appunto il riso che viene cotto dentro a una piccola pentola di coccio che al momento opportuno con grande scelta coreografica viene spaccata in mezzo alla sala, il riso viene letteralmente lanciato a un altro cameriere che lo serve sul piatto. Ovviamente il riso ha la forma di un tortino, molto compatto con una crosta dorata e croccante. Il sapore è sorprendente, si sente il sesamo e la cipolla dorata e le foglie di loto che danno profumo. La zuppa di vongole ci ricorda l'infinita varietà di spezie a disposizione. Anche in questo caso la zuppa è servita con il tofu, un altro prodotto della soia che da queste parti va alla grande.

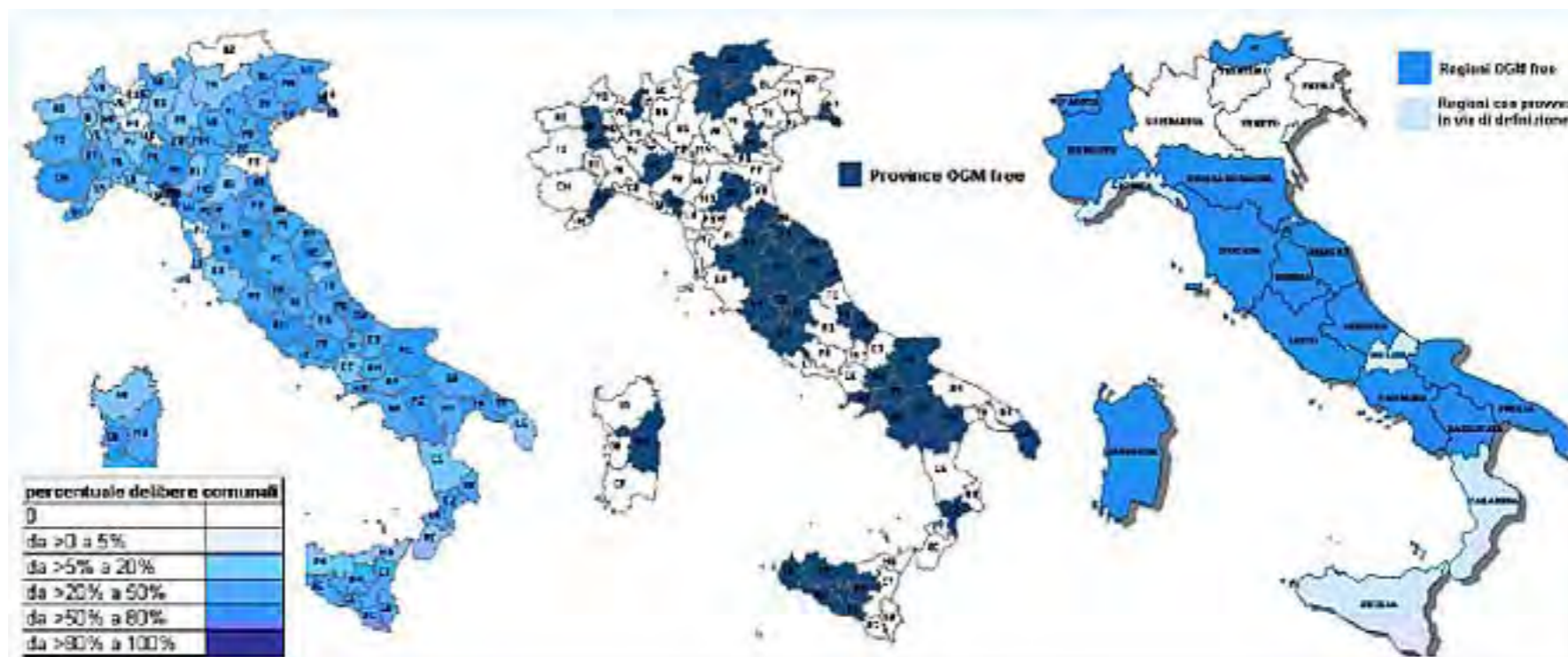
Le ultime ore a Saigon prima della partenza sono l'occasione per un'immagine dall'alto di questa straordinaria città. Così come la vedete ora non la vedrete più perché qui tutto cambia in fretta. Merito di una crescita che ha portato questo paese in pochi anni a essere una delle economie più veloci al mondo, come l'ascensore che ci riporta a terra.





Ogm: più decisione

Impedire e l'importazione e la produzione di Ogm nel nostro Paese è fondamentale per preservare la biodiversità e continuare a garantire la qualità e la genuinità del cibo che arriva sulle nostre tavole e che rappresenta una parte importante del Made in Italy. Non è una posizione di chiusura verso i progressi della ricerca in campo agricolo, ma stando ai fatti i risultati della ricerca e della sperimentazione di poche grandi multinazionali sul transgenico, che durano da più di venti anni, hanno prodotto magri risultati: poche varietà, nessun aumento delle rese, nessuna diminuzione nell'uso di fertilizzanti. Il transgenico non rappresenta né una novità né un vero cambiamento. Il futuro del nostro sistema agricolo ha bisogno di ben altri progressi: di evita-



Il decreto del governo che vieta la coltivazione del mais Ogm Mon 810 prodotto dalla Monsanto è un passo avanti nella battaglia contro la coltivazione di organismi geneticamente modificati.

Ma, spiega Susanna Cenni, non è sufficiente

re gli effetti perversi dell'agricoltura intensiva, investendo invece sulla fertilità dei suoli, sulla riduzione degli input energetici, sulla selezione delle varietà più adattabili ai mutamenti climatici e sul miglioramento delle qualità tradizionali, con l'obiettivo di accrescere la qualità dei nostri prodotti investendo sulle loro peculiarità. L'agricoltura sta dimostrando di essere un settore strategico dal punto di vista della produzione e dell'occupazione ed ha bisogno di essere tutelata con un quadro normativo chiaro. Abbiamo bisogno di lavorare per modificare il quadro normativo europeo, per delineare competenze chiare e riconoscere l'autonomia degli Stati membri nel valutare la possibilità di vietare le coltivazioni Ogm non solo per motivi ambientali e di sicurezza



Susanna Cenni, parlamentare toscana del PD fa parte della Commissione Agricoltura della Camera

alimentare, ma anche per ragioni economiche. Le forze politiche alla Camera hanno dimostrato, con l'approvazione della Mozione che chiedeva la clausola di salvaguardia, che esiste una volontà larghissima di tutelare un'agricoltura che investe sul suo vero valore aggiunto, la varietà e la qualità della sua agricoltura. Il Decreto del Governo ha raccolto questa

volontà e quella proveniente dal mondo agricolo e associativo, ma resta irrisolto il tema delle semine illegali in Friuli. Rispetto a questa vicenda purtroppo io credo che sarebbe stato utile un provvedimento più deciso: altrimenti si rischia di non toccare chi non ha rispettato le regole, penalizzando gli sforzi di chi ha scelto di fare agricoltura in modo sano e biologico.



Un breve racconto della storia della rubrica di ricette dedicata ai bambini: divertirsi mangiando ciò che fa bene

La trattoria dei piccoli

L'idea è nata a tavola per la tavola dei bambini: "La trattoria dei piccoli", questo il titolo della rubrica mensile della trasmissione Informacoop che da tanti anni racconta cosa accade nel mondo di Unicoop Firenze, fra cucina, cultura, sapori e saperi e un pizzico di solidarietà.

E stavolta è accaduto che al centro della storia sono finiti i più piccoli, quelli che a tavola fanno i capricci perché "le verdure non mi piacciono" o perché "i carciofi sono troppo amari" e "le patate... sì ma solo fritte!".

E allora quelli della troupe di Informacoop ne hanno inventata un'altra: seduto a tavola, dopo la registrazione dell'ultima puntata delle ricette di Diego, il gruppo di lavoro ha iniziato a lanciare qualche idea.

Vaga all'inizio, appena abbozzata ma possibile, di certo divertente e forse anche utile.

Fra un brindisi natalizio, una linguina alle vongole e un branzino alle erbe, le idee sono volate e, come si sa, una ciliegia tira l'altra: l'idea ha preso corpo, ha trovato casa nella grande cucina della Sezione Soci Coop Firenze Nord Ovest che si è messa a lavoro per accogliere una banda di bambini scatenati e affamati, pronti a indossare una vera divisa di cuoco. Fermi tutti: lavori in corso e ad ognuno la sua parte. In un mese è spuntato un vero set, con tanto di cassette di frutta, maxi peperoni di cartapesta e tante ricette a base di frutta e verdura. Semplici da realizzare, belle da vedere e soprattutto sane, perché la buona alimentazione inizia dall'abc per i più piccoli e per... i più grandi.

Bimbi ai fornelli, bimbi nei pasticci, bimbi ovunque: l'idea era quella di riunire in cucina un gruppo di quindici bambini pronti a entrare in un magico mondo di cibi freschi e salutari, qualche volta sconosciuti e presentati come colori con cui "dipingere" un piatto. Precisamente, il piatto della propria cena, mangiata poi in compagnia di tutti gli altri piccoli cuochi. E intorno al gruppetto di aspiranti chef, un bel team di venti persone alle prese con spesa, preparazione, registrazione, animazione e, per finire... cena per tutti tra vassoi di carote, pasta al pomodoro fresco e purè di cavolo viola!

Una dopo l'altra le ricette sono nate, spuntate dalla creatività del "mastro cuoco" Diego Spatari Tironi e dai suggerimenti di tutta la troupe: sono nate pensando a cosa, da piccoli, era odioso trovare nel piatto, a cosa i bambini trovano triste e "sciocco", a cosa, invece, li cattura e perché.

E così è stata la volta di "Dipingi il tuo

piatto", per dire poi "Punto e pasta"! Finché è arrivata la faticosa domanda con la ricetta: "E' nato prima l'uovo o il pollo?", per far divertire i più piccoli mangiando l'odiata carne e la solita frittata. A maggio si è fatto il tempo dei "Panini sotto i pini", per finire con l'ultima puntata all'aria aperta "A tutta torta", neanche a dirlo, tutta di frutta.

Colore e fantasia: poter riempire un piatto bianco con verdure colorate, qualche uovo grande (di gallina) e piccolo (di quaglia), disegnare un prato con un pesto di zucchine e decorare una pianta con pomodori ciliegino.

Gli odori, i sapori e l'allegria dei piccoli cuochi ci hanno fatto compagnia da febbraio a giugno 2013 e ancora ce ne faranno da ottobre, quando fornelli e forni si riaccenderanno per quei nuovi ospiti "Tutti pazzi per la pizza".

Tutto qui, niente di complesso, anzi tutto semplicissimo. Quello che si direbbe: i veri sapori della natura, i vivaci colori nati da terra e acqua. Perché in fondo siamo fatti d'acqua, di luce e di quella fantasia che rende bambini per tutta la vita.

Perché mangiare, in fondo, è una cosa semplice. E bella, come essere bambini.

Sara Barbanera





Sullo schermo ormai se ne vedono di cotte e di crude: mirabolanti competizioni culinarie tra chef, vip che si sfidano a colpi di padella, cuochi alle prese con il *junk food*. Un fiume di format in cui spesso si rischia di perdere di vista il tema principale, quello da cui tutto è partito: il cibo. Nello sterminato panorama delle produzioni televisive dedicate a padelle e pentole, un discorso a parte lo meritano le trasmissioni *Made in Tuscany*, che portano sul piccolo schermo le tradizioni di casa nostra e le eccellenze del territorio. La tv si accende quando vengono accesi i fornelli, un fatto di cui si sono accorte da tempo anche le emittenti nostrane, che propongono prima di pranzo e prima di cena mini-show dedicati all'arte culinaria. Esperti e chef da tutta la regione entrano ogni giorno negli studi di Italia 7 per "Aspettando il TG - Sapori di Toscana", una produzione che va avanti da 8 anni, seguitissima quasi quanto il palinsesto sportivo dell'emittente toscana. Soffritto batte pallone, 1 a 0 e palla al centro, verrebbe da dire. Rtv 38 da quest'anno ha invece cambiato il suo format storico, uscendo dalla scuola di "Cucinando

s'impura" (220 puntate per il fortunato programma nato 6 anni fa) e arrivando grazie a "Le vie del cibo" all'interno delle fattorie e nei laboratori di ricerca per parlare di educazione alimentare. Due modelli a confronto, due modi di cucinare davanti alle telecamere. Il piatto forte, è proprio il caso di dirlo, rimane uno soltanto: la ricetta del giorno. Che sia sfiziosa, tradizionale o innovativa, è lei la protagonista indiscussa delle cucine televisive. Nei 24 minuti de "Le vie del Cibo" su Rtv 38, Fabrizio Diolaiuti, giornalista e conduttore, affronta una ricetta a puntata, condendo il tutto con incontri, interviste e approfondimenti dedicati al tema del buon mangiare e del benessere. Si va dagli effetti dei cambiamenti climatici sui cibi che consumiamo tutti i giorni, alla ricerca alimentare; dai campi agricoli fino ai più importanti istituti di ricerca come il Cnr. Altra tv, altra ricetta. Su Italia 7 la padrona di casa è Annamaria Tossani, che ospita nella cucina allestita in uno studio televisivo i migliori chef della Toscana. I cuochi preparano sotto i riflettori sfiziose pietanze: niente nouvelle cuisine però, i piatti cucinati davanti all'obiettivo sono quelli di tutti i giorni, che gli spettatori possono ricreare direttamente ai fornelli di casa propria. E poi, nella puntata serale in diretta, ci sono gli ospiti, come esperti e giornalisti, e l'atteso quiz telefonico per il pubblico: chi

Fornelli sotto i riflettori

Come mangiare in onda. La cucina vista dalla tv

indovina vince una cena al ristorante. Su Italia 7 il cibo è un modo per intrattenere e dare dritta sulla buona cucina; su Rtv 38 è l'occasione per approfondire tutto quello che è legato al pianeta alimentare. Le puntate de "Le vie del cibo" sono girate totalmente in esterna, per dare visibilità al territorio e ai prodotti enogastronomici toscani, con ospiti e interventi. Un esempio? Prima dell'estate la trasmissione è andata alla scoperta del *Sun black*, un pomodoro nero ricco di antiossidanti (gli antociani che donano all'ortaggio il caratteristico colore scuro), nato dal lavoro dei ricercatori della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa senza fare ricorso a tecniche OGM. E nella prossima stagione le telecamere entreranno nelle aziende agricole per vedere da vicino il modello di produzione agroalimentare toscano, contraddistinto da piccoli territori con grandi produzioni d'eccellenza.

Gianni Carpini



In Tv con lo chef di Ops

Le video ricette si possono ancora vedere sul nostro sito, sono quelle realizzate dallo chef di Ops Caffè Matteo Brilli. Nella scorsa stagione sono diventate un appuntamento fisso della trasmissione di RTV 38. Sul social network, tramite sms o posta elettronica ci si poteva prenotare e lo chef accoglieva gli aspiranti cuochi nella sua cucina. Prima un giro al supermercato per fare la spesa, con i consigli del caso su come scegliere e riconoscere un prodotto, poi in cucina per la preparazione. Tutto sotto l'occhio delle telecamere. Protagonisti in tv e in cucina, almeno per un giorno.

<http://www.golagioconda.it/index.php/rubriche/2013-07-18-15-33-31>



Il laboratorio di Andrea

Un grande cioccolatiere si mette alla prova nella versione chef. Succede dentro a un supermercato e non è l'unica novità

Andrea Bianchini, 43 anni, è cioccolatiere di professione e chef per passione. Da qualche mese è alla guida del "Laboratorio del gusto", ristorante inaugurato da poco al piano superiore del supermercato di nuova generazione "Coop" di Novoli. Il locale, unico a Firenze per tipologia, a breve lancerà due proposte innovative. Il "Laboratorio" non è un nome casuale, per diverse ragioni. La prima è che la cucina mantiene una linea legata alla tradizione toscana, ma la sperimentazione è all'ordine del giorno: "Abbiamo cambiato menù tre volte - spiega Andrea - facendo piccole modifiche e introducendo novità assolute rispetto all'inizio". A pranzo ci sono dalle 100 alle 120 persone ogni giorno, quindi, continua Bianchini, "la scelta deve essere variopinta. Abbiamo i paccheri con basilico, menta, pomodorini e burrata, ma anche gli hamburger di carne, vegetariani e di pesce".

Gli ingredienti provengono in parte dal supermercato, in parte dai mercati cittadini. Ad esempio, i tortelli di patate che sono serviti con il sugo d'anatra sono quelli del Mercato di San Lorenzo. Il pesce, invece, proviene dall'Ar-



cipelago ed è fornito dalla pescheria del supermercato Coop. "Ci piace provare cose diverse - afferma lo chef - e infatti anche per gli hamburger, che sono il nostro punto di forza, usiamo carne chianina, piemontese o di altre zone. Un modo per far conoscere prodotti diversi ai clienti, per fare cultura".

Proprio gli ingredienti a breve saranno i protagonisti di un'altra sperimentazione del "Laboratorio": "Da settembre - anticipa Bianchini - ci sarà un disciplinare del ristorante. I fornitori dovranno dirci qual è la provenienza dei prodotti. Se sono bio, devono dimostrarlo e dare dei riferimenti: così, chi viene potrà sapere tutto su ciò che sta per mangiare".

In realtà, un aspetto sperimentale si può ritrovare anche nella stessa figura di Bianchini, cioccolatiere nascosto - ma non troppo - sotto il cappello da chef. L'impronta del pasticciere si nota subito quando si assaggiano i croissant francesi serviti a colazione, i semifreddi o i dolci al piatto. Ma non è tutto: "Il laboratorio del gusto", a breve, sarà aperto anche oltre le 21,30 come vera e propria cioccolateria. "Vorremmo riprodurre quello che era l'Hemingway di Firenze qualche anno fa. Chi verrà dopo cena potrà fare degustazioni di cioccolato, torte e cioccolate calde, il

tutto accompagnato da selezioni di rum e brandy". Un ritorno al primo amore: "Mettermi in competizione con altri ristoranti per la cena - spiega Bianchini - non sarebbe stato nelle mie corde; così, invece, mi gioco quello che so fare veramente".

↑
U
↑
↑
ops
CAFFÈ
B
U
Z
Z
O



SERVIZIO CATERING

- Coffee Break
- Feste organizzate
- Pranzi a domicilio
- Cene di gala
- Cerimonie
- Cene private

**Centro Commerciale
Ponte a Greve**
Viuzzo delle Case Nuove, 11
50145 Firenze
tel. 055 19990783
opscaffè@opscaffè.it

La Romagna dietro l'angolo

Soli o in gruppo? Ogni scelta ha i suoi pro e i suoi contro. Andare a giro in moto da soli dà indubbiamente più libertà, si parte quando si vuole, ci si ferma quando si vuole e si tiene il passo che si vuole. E poi ha un sapore più riflessivo, se il viaggio è lungo più avventuroso anche. Soli con sé stessi si pensa, ci si mette in sintonia piena con il mezzo e se succede qualcosa si devono superare le difficoltà con le proprie forze. In gruppo l'atmosfera è più conviviale, si vive insieme la passione comune per le due ruote e si condividono le emozioni. E se capita qualche contrattempo c'è sempre qualcuno che può dare una mano.

Il dilemma non si pone in un caso specifico e cioè un

giro in una bella giornata estiva con altre persone che vanno in auto. Non c'è nemmeno da pensarci, gli altri vadano in auto che io vado in moto da solo. Non è un giro lungo, si tratta di andare a trovare alcuni amici romagnoli che ci aspettano a Portico di Romagna per portarci a pranzo in un agriturismo del luogo. La strada è quella classicissima del Muraglione, bella, molto frequentata e ultimamente anche soggetta a controlli di discutibile impostazione. Ma è un giorno feriale, il traffico è ridotto e c'è solo da godersi le curve in salita che da San Godenzo portano ai 900 mslm del valico. Un bel fresco accoglie sul piccolo piazzale i pochi motociclisti che oggi sono arrivati fino a qua, di solito c'è una vera folla. Sulle poche moto parcheggiate spicca il grande muro che divide le due corsie di marcia per alcune decine di metri, costruito nel 1836 perché i viaggiatori di allora potessero ripararsi dal forte vento che sul crinale spira di frequente.

Da alcuni anni è una consuetudine estiva che ogni giovedì sera il patron del bar ristorante rimanga aperto fino alle 22 per proporre un dopocena a base di bomboloni e ciambelle calde. E' solo mezzogiorno, i bomboloni sono ancora un miraggio e quindi basta un caffè all'aperto in tutto relax. Meglio così, il pranzo si annuncia impegnativo.

Squilla il telefono, gli altri sono già arrivati, è ora di rimontare in sella. Il tratto romagnolo della SS67 secondo me è meno divertente del versante toscano, anche se piacevole e mosso. L'agriturismo è un po' fuori mano, prima di entrare a



La via Artusiana, ovvero guidare bene e mangiare meglio

La SS 67, una classica per i motociclisti, mette in comunicazione Firenze e Forlì ed è conosciuta anche come la Via Artusiana in ricordo di Pellegrino Artusi che scrisse "La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene" (1891): è come un viaggio tra l'enogastronomia di Toscana e Romagna. Da Firenze, dove l'Artusi visse dal 1852 fino alla morte, si prende la strada Tosco-Romagnola, si sale poi verso il passo del Muraglione per ridiscendere in Romagna fino a Forlimpopoli, dove Artusi nacque nel 1820.

La prima tappa è Pontassieve, un noto centro di produzione di vino e di olio, insieme a Rufina che si incontra a poca distanza, dove si trova anche il Museo della Vite e del Vino. Nei dintorni di Rufina si trova il paese di Pomino, famoso anch'esso per il vino. Sulla destra, dopo pochi chilometri si incontra il paese di Londa e quindi si raggiunge Dicomano salendo poi verso San Godenzo, situato in posizione panoramica e immerso tra i castagneti. In località Castagno d'Andrea si arriva alla porta di accesso al Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, monte Falterona e Campigna. Da qui inizia il tratto più emozionante della strada che conduce al Muraglione, in mezzo a boschi di castagni e faggi (e diversi autovelox...).

Il passo è una tappa della Grande escursione appenninica. Scendendo verso la valle del Montone, dopo soli tre chilometri siamo già in Romagna, e si incontra prima San Benedetto in Alpe, e poi Portico di Romagna, Rocca San Casciano, Castrocaro Terme e infine Forlì.



Portico si prende a sinistra la SP22 verso Monte Busca. Avendo tempo ci si può fermare a visitare il vulcano più piccolo d'Italia, in località Inferno, una vera curiosità. Al bivio per Tredozio si devono seguire le indicazioni per l'agriturismo Marzanella, a un secondo bivio la strada diventa bianca per circa un chilometro prima di arrivare al cascinale posto in località Santa Maria in Castello, in un minuscolo borgo del '500, proprio in mezzo al bosco. Una caratteristica di questa struttura, oltre all'invidiabile location, è il menu fisso: quindi non c'è niente da ordinare, vengono portati i piatti preparati quel giorno. Si comincia dagli antipasti misti con



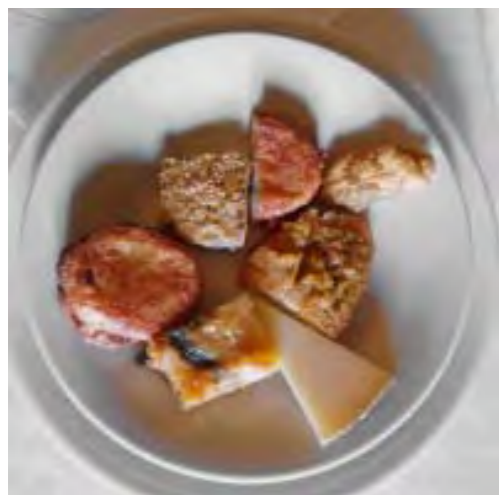
formaggio, gnocco, mozzarella fritta, torte salate. A seguire due graditi primi, un piatto di saporite lasagne con porri e zucchine e un profumato piatto di tagliolini pomodorini e speck, con scaglie di pecori-



no stagionato. Io sarei a posto anche così, ma non so rinunciare all'arista al pepe e alla frittura mista di verdure. E il dessert? Certo, una delicata zuppa inglese, alla quale segue l'unico assaggio di alcol del pranzo, un nocino locale niente male. E' una cucina semplice e gustosa, che non propone piatti ricercati ma sapori locali che variano con le stagioni. Un caffè è necessario e propedeutico per il ritorno, che viene variato passando da Tredozio, la provinciale Modiglianese verso Sant'Adriano e Marradi. Qui è d'obbligo una sosta golosa al bar Bianco, proprio di fronte al Municipio: da quando ho scoperto il suo gelato al pecorino è diventato un riferimento. Il passo della Colla, i micidiali tornanti di Razzuolo e poi da Ronta sono di nuovo nella calura estiva. Bella giornata, bel giretto appenninico e ottima scoperta gastronomica.



Dino Giannasi



Massimo Bellomo, 56 anni, funzionario Unipol da oltre venti anni attraversa a piedi e da solo l'Appennino e non solo. Una passione che in questi anni ha assorbito ogni giornata libera e soprattutto le vacanze estive. Il trekking di Massimo ha poche ma ferree regole: viaggia da solo, lontano dai percorsi turistici, dorme dove capita (anche all'aperto). Massimo qui ci racconta le ultime sue esperienze di grande camminatore vegano.

Massimo com'è nata la passione per il trekking e dove ti ha portato.

Più di venti anni fa ormai, ma la passione per camminare c'è sempre stata. Dove mi ha portato? In tanti posti ma soprattutto mi ha portato più vicino a me stesso, camminare e da soli è un modo per ritrovarsi, per provare sensazioni che di solito ci sfuggono.

Qualche regola per il tuo trekking?

Amo gli spazi poco frequentati e per questo non ho mai fatto percorsi dolomitici. Il nostro Appennino (Tosco Emiliano) è bellissimo e trascurato e per me questa è una fortuna. Ho camminato molto anche sulle montagne dell'Abruzzo e sui Pirenei ma questa estate ho scoperto la Foreste Casentinesi ed è stato uno degli incontri più belli di questi anni. Da Tredazio, in provincia di Forlì si arriva in 7 giorni di cammino al Santuario della Verna tra boschi, montagne, paesaggi mozzafiato.

Dove dormi e dove mangi?

Se possibile nei rifugi a volte scendo nei villaggi e dormo dove capita, Bed & Breakfast, piccoli alberghi ma ho dormito anche all'aperto con i ghiri che mi mangiavano il sacco a pelo e le stelle così luminose che quasi non si riesce a dormire e poi è l'unico modo per essere sicuri di vedere l'alba. Quella vista questa estate dalla Burraia verso l'Adriatico è stata una delle più belle.

L'ultima amatriciana

Da qualche anno sei vegano, qualche problema con lo sforzo del trekking?

Nessuno. Nei periodi in cui cammino per giornate intere aumento la quantità di legumi e durante la giornata mangio frutta secca. Ho provato anche qualche barretta energetica ma da quando ho visto che è prodotta in stabilimento dove lavorano anche la carne ho chiuso.

Hai trovato qualcuno che come te ha la passione del trekking ed è vegano?

Sì, proprio quest'anno, uno dei pochi incontri fatti sul sentiero dello Foreste Sacre, ho trovato un vegano che faceva però il percorso in direzione opposta. Al momento di mangiare ci siamo riconosciuti.

E' molto importante per te questa scelta vegana?

Sì è stata una scelta improvvisa, repentina. Ho sentito che ne avevo bisogno. Sono stato per anni un grande mangiatore, a un certo punto ho avuto l'impressione di essermi mangiato tutto. Non è stata una

scelta ideologica, anche se la salute degli animali mi sta a cuore è alla mia che ho pensato soprattutto.

E cosa è cambiato?

Mi sento meglio, ho acquistato serenità senza perdere niente. Anzi forse qualcosa ho perso, l'aggressività. Credo davvero che attraverso la carne noi assimiliamo anche la sofferenza degli animali.

E' stato difficile?

No anche se ancora oggi mi trovo a fare discussioni su questa scelta e molti, anche di quelli che mi sono vicini non comprendono. In realtà penso che sia poco diffusa una cultura del mangiare e che pochi facciano attenzione a uno dei gesti più importanti della nostra vita. Per questo è difficile spiegare cosa vuol dire essere vegano.

Scegli con cura i tuoi alimenti?

Sì dal punto di vista vegano, cioè sto molto attento a che non contengano prodotti di natura animale.

Verdure bio?

Se le trovo lo preferisco ma per me è importante che innanzitutto siano verdure

Ma ti ricordi l'ultima volta che hai mangiato carne?

Sì è stato nella primavera di tre anni fa, un'amatriciana. Buona ma nessun rimpianto, sto meglio così.

Prossimi obiettivi?

Tra qualche giorno sarò nuovamente in Casentino per il censimento dei cervi, ci si muove di notte seguendo il bramito degli animali e in compagnia della guardie forestali e del parco si procede alla conta e alla identificazione. Pare che ce ne siano più di tremila. Per la prossima estate penso di dedicarmi alla Francigena Toscana, una zona che ancora non ho esplorato.

Vegano per sempre?

Senza ideologia. Vegano perché sto bene.

www.parcforestecasentinesi.it



Frutti di bosco autunnali

Beh ci siamo, è arrivata finalmente la stagione dei funghi. Cercatori esperti e semplici appassionati si avventurano nei boschi alla ricerca di sua maestà il porcino o di qualche altro esemplare commestibile. Il fascino dei funghi è dato dal loro mistero. Innanzitutto non si sa bene come classificarli. Molte caratteristiche rimandano al regno vegetale ma studi più recenti hanno individuato elementi biochimici propri del regno animale. Per non sbagliarsi si attribuisce ai Funghi (questo il termine di Linneo) un regno proprio. Tanto per dare i numeri sono oltre centomila le specie di funghi conosciute. Li accomuna il fatto che non hanno tessuti differenziati e si riproducono soprattutto grazie alle spore, ma anche in altre forme asexuate come la scissione, la gemmazione e la frammentazione. Tecnicamente i funghi di bosco sono definiti come "macromiceti epigei" (ci sono anche funghi ipogei, meglio conosciuti come tartufi). Essendo epigei il corpo fruttifero dei funghi spunta letteralmente dal terreno oppure si manifesta sui tronchi delle piante.

Nell'antica Roma i funghi erano simbolo di morte. L'imperatore Claudio morì a causa dei funghi. Ci pensò sua moglie Agrippina a spedirlo nel mondo dei più. Agrippina riteneva che il figlio di primo letto, tale Nerone, fosse più adatto al ruolo. Agrippina era più brava come cuoca o come stratega politica? Ai posteri l'ardua sentenza. Nella Grecia antica invece i funghi significavano vita. Perseo si rifocillò dopo un lungo viaggio bevendo l'acqua raccolta nel cappello di un fungo. Si ristorò a tal punto che in quel luogo fondò una città di nome Micene (mykes=fungo, non a caso). Anche in Cina i funghi rappresentavano la lunga vita. Per i Maya

Zuppa di funghi e castagne

per 4 persone

gr. 300 funghi porcini, gr. 200 castagne bollite e setacciate, una cipolla piccola, mezzo bicchiere vino rosso, 1 litro brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio d'oliva, gr. 30 di panna fresca (facoltativa), sale e pepe

In un tegame soffriggere in olio la cipolla tritata, aggiungere i funghi, dopo averli puliti e tagliati in piccoli pezzi e cuocere fino ad assorbimento dell'acqua di vegetazione.

Bagnare con il vino e farlo evaporare a fuoco vivace, aggiungere la polpa delle castagne, far insaporire qualche minuto e unire il brodo. Regolare di sale e pepe e far sobbollire per circa 20 minuti.

Per un zuppa più vellutata aggiungere la panna negli ultimi minuti di cottura; per una zuppa più densa si possono aumentare le quantità di funghi e castagne in proporzione.

Si può gustare così o con crostini di pane o con riso lessato a parte.



e gli Atezechi (ma non solo per loro) erano un collegamento con la divinità grazie alle proprietà allucinogene di alcuni esemplari. Li consideravano letteralmente "carne degli dei". In ogni caso l'uso dei funghi deve essere moderato. Per la loro costituzione non sono facilmente digeribili e alcuni non riescono proprio a tollerarli, anche se buonissimi. Questione di apparato digerente e non solo. In cucina possono essere fritti, trifolati, tagliati crudi e conditi, messi sulla brace. Accompagnano spezzatini e arrostiti. Sono il condimento di paste e risotti. Da prova-

re anche la zuppa e i crostini. In ogni caso, per fortuna, la raccolta è rigidamente regolamentata e conviene in ogni caso cercarli con chi davvero è esperto. Intossicarsi con i funghi non è poi così difficile.

Un po' meno fascino esercita la castagna. Ma il suo apporto è stato determinante per sfamare generazioni intere. La sua origine è incerta. Si pensa che il castagno sia stato introdotto in Italia dai paesi asiatici, ma non è così sicuro. Si potrebbe scrivere un volume di molte centinaia di pagine sulla storia e sull'importanza della castagna, in antichità definita "noce piatta" o anche "ghianda di Giove", con capitoli importanti dedicati alle tecniche di raccolta e essiccazione. Per il suo elevato valore nutritivo le castagne trovano in cucina svariati utilizzi. Si trovano in commercio macinate, candite, glassate. Fra i piatti più rinomati non possiamo non citare le bruciate o le castagne lessate con finocchio. Dalla zuppa di castagne al castagnaccio, fino al "monte bianco" le ricette sono innumerevoli. Insieme ai funghi sono un ingrediente eccellente delle cipolle farcite. Da sottolinearne pure l'aspetto curativo. Nell'antichità insieme a sale e miele venivano usate contro i morsi dei cani. Unite a pane grattugiato, liquirizia e felce si pensava combattessero i disturbi di stomaco. Alcuni attribuivano alla castagna proprietà afrodisiache. In tempi recenti si preferisce sottolineare l'aspetto energetico delle castagne e, grazie all'elevato contenuto di potassio, il suo valore defaticante. Funghi e castagne, simboli dell'autunno. Da abbinare i primi con bianchi e rossi di media struttura e le seconde con vino novello o frizzanti a bacca rossa. Funghi e castagne, simboli anche di una cucina che parte povera (nel caso della castagne poverissima) e che si fa ricca nel tempo, grazie alla valorizzazione di chef capaci di interpretare il territorio attraverso ricette gustosissime.

Alla Fiera dell'Ovest

Dal 5 al 13 Ottobre Scandicci ospita la sua Fiera, una delle più importanti in assoluto nel panorama toscano

Ogni anno migliaia di persone – difficile contarle, ma possiamo ragionevolmente dire fra le 300 e le 350 mila – affollano i padiglioni di aziende, artigiani e imprenditori che spaziano, nella loro attività, dagli articoli per la persona ai prodotti e servizi per la casa, fino agli espositori d'auto. Non manca certamente da mangiare e bere. Molte le soste possibili fra paninoteche, friggitorie, street food, dolciumi. Assai appetito, è il caso di dirlo, è il padiglione che ospita gli artigiani del gusto, soprattutto perché alcuni di loro sono ormai diventati dei veri e propri must per chi ama la buona tavola. Troverete, ad esempio, le olive pugliesi, i formaggi e i salumi sardi, i prodotti al tartufo, diverse specialità toscane, l'ittico siciliano, i peperoncini calabresi. L'atmosfera è quella della grande festa e nelle ore di punta è possibile vedere una folla di persone dalla



fermata della tranvia all'ingresso dei padiglioni così imponente da non ammettere (quasi) soluzione di continuità.

Scandicci è quello che si usa dire una autentica Fiera popolare, nel senso positivo del termine. Appartiene a quel genere di eventi che ha radici nella storia del nostro paese. Può essere utile sapere che la più antica italiana fiera venne organizzata a Messina nel 1296 sotto Federico II. Le Fiere presero campo nel medioevo per una serie di ragioni. In primo luogo i potenti concedevano l'esenzione da dazi e gabelle per la gioia dei compratori che potevano così acquistare a prezzi assai più convenienti le merci di loro interesse.

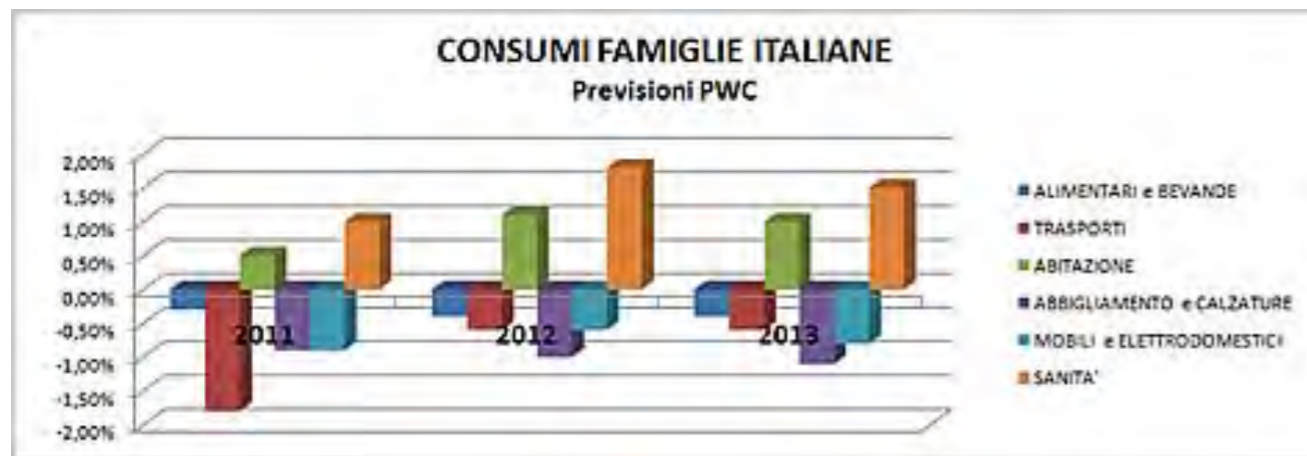
Questo privilegio veniva sancito tramite sigillo su pergamena con tanto di stemma araldico del Re o del Principe impresso su ceralacca. La pergamena recava la data e il luogo della Fiera, la durata (solitamente otto giorni) e, come detto, le relative esenzioni. Figura centrale era il Maestro della Fiera che in quegli otto giorni aveva addirittura la responsabilità della giurisdizione criminale della città. Ciò stava a significare che in quella settimana più un giorno

tutta la popolazione ruotava intorno a questo tipo di eventi. L'importanza dello scambio delle merci in un periodo così chiuso come il Medioevo sottolinea la funzione sociale che hanno avuto le Fiere nei secoli del Rinascimento e della Modernità.

Oltre al Maestro della Fiera ci sono altre figure da mettere in evidenza. In primo luogo la figura del Cambiatore, colui che era preposto appunto al cambio delle monete. Dei veri e propri banchieri che ebbero un ruolo centrale nelle principali città fieristiche e commerciali, come ad esempio le Repubbliche Marinare. Al mercante italiano in genere veniva attribuito a

eventi editoria allestimenti multimedia
**Via di Gramignano, 70 50013 Campi
 Bisenzio (FI)**
tel. 055 8953651 - fax 055 8953843
www.sicrea.eu

partire dal XII secolo l'appellativo di lombardo. Curioso perché i maggiori mercanti erano toscani e piemontesi. Alcuni "lombardi" divennero così ricchi che finanziarono addirittura nobili e sovrani. Figura certamente più nota è invece quella del cantastorie, ovvero di colui che per sagre e fiere andava componendo storie drammatiche o di passione. Nel tempo le cose sono naturalmente cambiate. Tuttavia andare a visitare una Fiera come quella di Scandicci, significa anche avere la stessa curiosità dei nostri avi che un tempo, fra focacce insaccati e vino genuino, riuscivano a trovare e acquistare tessuti preziosi o spezie rarissime. La nostra cultura e il nostro modo di essere in fondo sono fatti anche di questi momenti collettivi. Scandicci vi aspetta, non mancate.



Mangi lo stesso?

Federconsumatori Toscana ha diffuso un questionario con alcune semplici domande rivolte ai consumatori per capire se e come la crisi ha inciso sulle nostre abitudini alimentari. Per l'organizzazione è "un modo per migliorare e adeguare l'attività di informazione, assistenza e tutela dei consumatori" ma i risultati, che saranno diffusi entro il mese di settembre saranno utili a tutti e spunto per ulteriori analisi. Per il momento è difficile capire quanto la crisi abbia inciso sui consumi alimentari, da una parte è certo c'è un calo generalizzato dei consumi che riguarda anche i generi alimentari dall'altra una certa coscienza

za critica che in questi anni si è fatta strada tra i consumatori, sembra abbia evitato che sia proprio la qualità dei generi di prima necessità a subire i colpi della crisi. Insomma forse abbiamo imparato a mangiare meglio, magari meno

ma a non risparmiare sulla natura dei prodotti. Ce lo dirà meglio la ricerca che a questo tema dedica domande specifiche volte a capire proprio se siamo stati costretti a rinunciare a qualcosa e in questo caso a cosa. Meno ristoranti, cinema e teatri ma salviamo la verdura bio? Possiamo rinunciare all'ultimo smartphone o Ipad e continuare a prediligere prodotti della nostra terra? Siamo sempre disposti a pagare quei pochi centesimi in più per un latte biologico o per un prodotto a denominazione controllata e garantita?

Se volete contribuire alla ricerca c'è ancora tempo, potete scaricare il questionario dal sito:

<http://www.federconsumatoritoscana.it>

Benvenuti al
MONDIALE di CICLISMO
TOSCANA dal 22 al 29 settembre **2013**
Ristorante Wine Bar
cinque sensi
Cucina di mare e di terra
Via Pier Capponi 3/a-r Firenze • tel. 055 5000315 • Parcheggio Privato
www.ristoranteicinquesensi.com



SETTEMBRE 2013

Supplemento a Gola Gioconda on line.
Aut. Trib. di Firenze n. 4843 del 18/12/1998.

© 2013 Sicrea sr, tutti i diritti riservati.

Direttore responsabile: Maurizio Izzo
Redazione: Gianni Carpini, Dino Giannasi, I.E.,
Crisiano Maestrini,

Pubblicità: Sicrea srl, tel. 055 8953651

Ti portiamo dentro l'evento sportivo dell'anno, i Mondiali di ciclismo in Toscana.

I VILLAGGI DEI MONDIALI
21-29 settembre 2013
Lucca Montecatini Firenze Fiesole
Il più grande evento sportivo che la Toscana abbia mai ospitato

per informazioni:
tel 055 8953651 - info@sicrea.eu