

Rendere scenografici i piatti. Un libro spiega come si fa

Per i ristoratori migliorare la presentazione dei piatti è diventato essenziale. Questo libro in tal senso può essere un aiuto prezioso; mostra, spiegandole nei dettagli, una serie di tecniche che possono essere applicate a piatti dolci e salati e 40 ricette selezionate con allestimenti particolari. Le fotografie dei piatti finiti sono accompagnate da disegni che mostrano la posizione di ogni singolo elemento. È una guida utile anche per gli appassionati.



La scenografia del piatto. Tecniche di presentazione e decorazione

di Alexis Vergnory

Bibliotheca Culinaria, 2018

Tempura tecnica di frittura gentile

Il tempura, o anche al femminile “la tempura”, è un piatto della cucina giapponese a base di verdure o pesce, messi in pastella e fritti. Per tradizione si fa risalire il piatto al 1500, quando avvennero i primi contatti tra i giapponesi, i marinai portoghesi e i missionari cristiani.

All’inizio di ogni stagione i cristiani si astenevano dal cibarsi di carne per tre giorni consecutivi e cucinavano solo verdure e pesce. Questi quattro periodi dell’anno erano chiamati in latino “quattuor tempora”. Da qui il nome tempura. Questa tecnica è ovunque molto diffusa perché consente di friggere in modo leggero e dona al cibo un gusto goloso ma delicato. Gli elementi fondamentali per un’ottima tempura sono la pastella e l’olio. Per la pastella è bene scegliere una farina di riso di qualità ed amalgamarla con dell’acqua frizzante.

Il principio sul quale si basa questa tecnica di cottura è quello dello shock termico per cui è importante che la pastella risulti molto fredda (così come devono essere freddi i cibi da cuocere). In questo modo l’incontro con l’olio caldo darà origine a quella croccantezza leggera proprio tipica della tempura.

Quale olio utilizzare? Sono molti i pareri circa l’olio ideale per friggere. Noi preferiamo fornirvi, per indirizzare la vostra scelta, gli elementi scientifici divulgati da Dario Bressanini, ricercatore presso il dipartimento di scienze ed alta tecnologia dell’Università degli Studi dell’Insubria di Como e autore del Blog Scienza in Cucina. Bressanini afferma: “Un olio è più resistente se contiene una quota maggiore di acidi grassi monoinsaturi. È il caso dell’olio di oliva, il cui contenuto di acido oleico è superiore a tutti gli altri.

Ma anche l'olio di arachide ha un'alta resistenza che lo rende ideale per una buona frittura. Gli oli di semi di girasole, mais e soia tendono a deteriorarsi facilmente se esposti all'aria e ad alte temperature. L'extravergine di oliva, non essendo raffinato e quindi dotato di una scorta di acidi grassi liberi superiore, ha una quota di sostanze che lo rendono pregiato ma che ad alte temperature vengono degradate. Ecco perché il suo utilizzo nelle frittture non è consigliato. Non si deve friggere a una temperatura inferiore a 160 e superiore a 180 gradi. È in questo intervallo che, con un tempo adeguato, si ottiene la migliore cottura senza la liberazione di sostanze tossiche. È inoltre fondamentale cucinare in un'adeguata quantità di olio. Quando se ne usa poco e si cuoce tutto assieme, la temperatura scende e gli alimenti tendono ad assorbire l'olio, senza completare la cottura. Meglio, invece, usare più olio e friggere gli alimenti di volta in volta, scolando quelli pronti e mettendo nella padella quelli da cuocere. È sempre meglio evitare il riutilizzo o il rabbocco dell'olio".

OLIO PER FRIGGERE

SI olio di oliva, olio di arachidi

NO olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole, mais e soia = no

TEMPERATURA PER FRIGGERE

mai sotto i 160° e mai sopra i 180°

REGOLE ESSENZIALI

La pastella deve essere fredda

Utilizzare un termometro da cucina

Mai rabboccare l'olio

LA RICETTA

TEMPURA DI GAMBERI, ZUCCHINE E CAROTE

per 4 persone

Ingredienti

16 GAMBERI

2 ZUCCHINE

2 CAROTE

120 g FARINA DI RISO

220 g ACQUA FRIZZANTE MOLTO FREDDA

1 litro OLIO DI OLIVA (O DI ARACHIDE)

Pulite le verdure e tagliatele a bastoncino, sgusciate i gamberi e puliteli. Mettete tutti gli ingredienti in frigo. In una ciotola versate la farina di riso ed aggiungete poco per volta l'acqua fredda fino ad ottenere una pastella fluida (non dovete amalgamarla troppo, non deve risultare perfettamente omogenea). Mettete la pastella in frigo mentre in una casseruola portate l'olio a 180° gradi. Una volta raggiunta la temperatura, passate le verdure e i gamberi in pastella e poi friggeteli per pochi minuti. Il fritto deve risultare croccante ma non deve scurirsi. Adagiate le verdure ed il pesce su una carta assorbente, salate e servite subito.

Corso per aspiranti pizzaioli

Parte lunedì 20 maggio il corso "Vorrei fare il pizzaiolo". Quaranta ore suddivise in 10 incontri per apprendere l'arte antica della pizza da uno dei maggiori esperti in Italia: Tiziano Casillo.

Attraverso nozioni pratiche e teoriche si potranno scoprire

tutti i segreti sui metodi di impasto, di cottura e di condimento delle pizze e delle focacce. Con un'attenzione particolare alle informazioni tecniche di base e al metodo. Il corso si svolge all'Accademia del Gusto (piazzetta don Gandossi, 1 – Osio Sotto).

Per informazioni e iscrizioni www.ascomformazione.it
info@ascomformazione.it

Creme e zuppe, idee per l'estate

Ascom Formazione propone un corso per tutti gli appassionati di cucina sulle creme e zuppe per l'estate. La lezione si svolge lunedì 13 maggio dalle ore 20 alle ore 23 nell'Aula pratica dell'Accademia del Gusto (piazzetta don Gandossi, 1 – Osio Sotto). In cattedra lo chef Diego Pavesi, titolare dell'Albergo ristorante della Torre a Trescore Balneario (Bg).

Per informazioni e iscrizioni www.ascomformazione.it
info@ascomformazione.it

Bergamo e la koinè dei

galactofaci

Sorprenderà forse apprendere che la rassicurante immagine di un bicchiere colmo di latte sia un'icona culturale di conio relativamente recente. Nell'antichità greco-romana, fondata sul triangolo nutrizionale grano-olio-vino, il latte animale era infatti ritenuto un alimento barbarico e trogloditico, tanto che Omero bollava sprezzantemente come galactofagi – ovverosia “mangiatori di latte” – i retrogradi abitanti della Scizia. Emblematica è inoltre la dieta di Polifemo, cavernicolo ciclope dell'Odissea, la cui dieta era costituita da latte puro – e non mischiato al miele, come usava semmai l'umanità civilizzata – e dal cacio che ne ricavava.

In realtà, come evidenziano gli storici dell'alimentazione, la propagazione della galactofagia si estese ben oltre i confini dell'antico impero Scita, che abbracciava gran parte dell'Europa orientale. Un regime nutrizionale imperniato sul latte e sui suoi derivati era infatti caratteristico di tutte le popolazioni la cui economia aveva un'impronta silvo-pastorale più che agricola, dai Celti delle isole britanniche ai Germani ed agli Scandinavi.

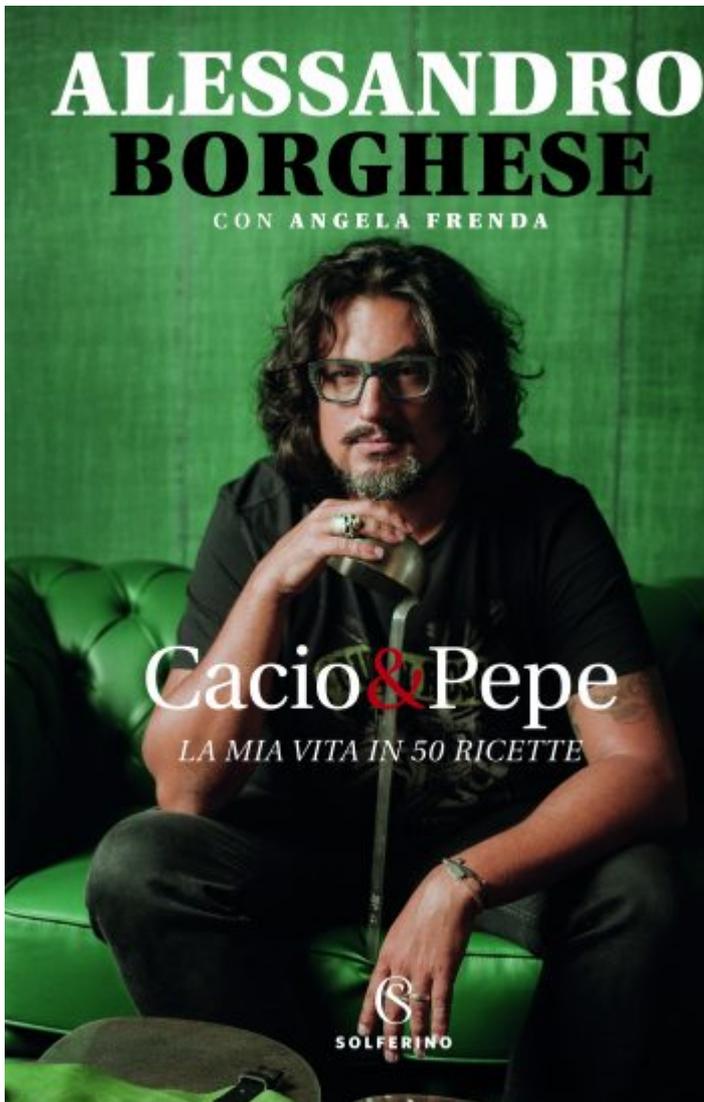
Ancora nel XVI secolo, il “nostro” Torquato Tasso censurava l'uso, invalso presso le plebi di Francia, di somministrare latte vaccino agli infanti, paventando la predisposizione ad un'indole servile e bovina. E non sfugge che nell'intero corso del medioevo il latte di mandorle ebbe nell'alta gastronomia del nostro paese una netta prevalenza su quello animale, mentre solo agli albori dell'età moderna il burro iniziò a contendere allo strutto il primato di grasso di più diffuso utilizzo tra i fornelli.

In discordanza con questo quadro di riferimento, la cucina storica del contado bergamasco pare aver aderito alla tacita koiné che connette le culture galactofaghe, la cui più caratteristica estrinsecazione è nell'onnipresente connubio

tra latte e sfarinati di cereali minori. Polt, brofadei e gnòch in del lacc sono le minimali declinazioni di questo arcaico abbinamento, che affiora in civiltà lontane nello spazio e nel tempo. “Mangiano la polenta ordinariamente col sale o col latte e formaggio fresco” – riferiva alla fine del settecento il console austriaco Raicevich con riferimento agli abitanti di Valacchia e Moldavia, di cui erano progenitori gli Sciti omerici. Ma le innumerevoli varianti regionali dell’archetipo spaziano dal porridge inglese alla kaša dei russi. E nel XVII secolo l’abate padovano Alberto Fortis, avventuratosi in Dalmazia per censire gli usi dei Morlacchi, annotava che in quelle terre “il cacio fresco fritto nel burro è il miglior piatto”, certificando come in fondo anche lo strachì rüstit sia chiaro retaggio del cosmopolita universo culinario dei galactofagi.

Alessandro Borghese e il suo Cacio e pepe

Alessandro Borghese, chef e personaggio televisivo conosciutissimo per il programma ‘Quattro ristoranti’, si racconta per la prima volta ad Angela Frenda, food editor del Corriere della Sera. Un ritratto intimo e inedito che parla delle ricette più amate e delle persone importanti della sua vita: il padre Gigi che l’ha spronato a fare quello che amava, la madre Barbara Bouchet, da cui ha preso l’estro un po’ bohémien, le figlie e le persone che hanno lavorato con lui.



**Cacio e pepe. La mia vita in 50 ricette
di Alessandro Borghese e Angela Frenda
Solferino Editore, 2018**

Cucina da gatti... ricette da vero gourmet

Molti lo considerano un animale particolare, snob, vanitoso, sfuggente, che pretende troppo e ama fare i bagni di sole. Altri credono che sia un animale perfetto, divino, l'esempio

supremo nel regno animale, tenero, tranquillo, amabile e saggio. Il gatto è complesso ed è una fonte inesauribile di enigmi. Soprattutto quando si tratta di cibo. Non esiste un pulsante per spegnere la sveglia (biologica) di un gatto che voglia la prima colazione e questo lo sa bene Marco Vandoni, chef e scrittore del libro "Cucina da... gatti. Ricette da vero gourmet".

Ispirato dalle sue due gatte – Mercedes e Chablis (il cui nome è tratto da un vino di Borgogna) – lasciate a lui in dolce "eredità" dalle sue due ex fidanzate, Vandoni, oltre ad aver modificato la sua casa per soddisfare i loro bisogni, ha cominciato a cucinare per loro delle pietanze sane e gustose. "Le ricette sono studiate apposta per ottenere dei piatti che possono essere mangiati da gatti e umani, l'obiettivo è di condividere un pranzo o una cena con i propri gatti", commenta lo chef mentre osserva le sue amiche a quattro zampe che aspettano impazienti la colazione.

Com'è iniziata la sua avventura culinaria-felina? Vandoni spiega che la sua carriera nel mondo della gastronomia è iniziata dopo la sua partecipazione alla sesta edizione di Masterchef, ma il suo amore per la cucina è cominciato da piccolo, quando la nonna gli preparava il suo piatto preferito: il bollito. Nonostante il suo percorso da manager in importanti aziende della moda e i suoi studi in Bocconi e Yale, Vandoni non ha potuto resistere alla cucina e ha intrapreso un viaggio molto originale e decisamente saporito.

"Tutto è iniziato in maniera divertente. La 'mamma' di Chablis mi ha convinto di partecipare a Masterchef. In una delle puntate Bruno Barbieri mi ha chiesto per chi cucino e io gli ho risposto 'per i miei gatti'. Leonardo Cairo, il famoso fotografo di cibo, guardava la trasmissione, ha avuto l'idea di fare un libro di cucina per gatti e quindi mi ha contattato. Ci siamo incontrati e ora è uno dei miei amici più cari. Stiamo preparando anche il libro su ricette per cani che uscirà l'anno prossimo sempre con Trenta Editori. Dopo cani e

gatti pensiamo anche agli scoiattoli”, aggiunge ridendo. Ma sono davvero eclettici i gatti quanto si tratta di cibo, soprattutto quando le ricette coinvolgono mango, cavolfiore e barbabietola? Secondo Vandoni ogni gatto è un giudice severo come quelli di Masterchef: “Chablis è gourmet ma assaggia qualsiasi cosa. Ogni volta che entro in cucina lei mi segue. Le ho fatto assaggiare quasi di tutto, ovviamente alimenti che possono mangiare i gatti. Lei è molto facile anche quando le metto il cavolo. Il trucco classico per fare mangiare tutto ai gatti è l’olio di acciughe. Basta una goccia e mangiano qualsiasi cosa. Mercedes è un po’ diffidente e con la sua zampa tocca il cibo e poi lo assaggia”.

Crema di lattuga con acciughe, crema di prosciutto e fave, micio-micio cous-cous, moussadella, octomousse, riso alla gattonese... Sono tante le ricette curiose di questo libro, ma il suo creatore spiega che la loro preferita è il riso alla gattonese che è nata per puro caso ed è facilissima da fare: “Una volta ho ordinato cibo cinese ed era avanzato riso alla cantonese. Mi sono svegliato e ho trovato il gatto che lo stava mangiando. Ho pensato, quindi, di fare il riso alla gattonese che è simile, ovviamente senza salsa di soia perché non gli fa bene e altri ingredienti e ha avuto molto successo”.

Gatti, ricette gourmet, ingredienti ricercati... non sarà un po’ esagerato? “Il commento che mi fanno in molti e che preparare piatti gourmet per gatti è da élite e con la fame che c’è in mondo do il gambero al gatto. Ho fatto la mia parte di volontariato e continuo a farlo volentieri, ma il libro non c’entra con tutto ciò. Cucino, scrivo e mi diverto. I gatti vanno nutriti bene e ogni tanto li vizio, tutto qua”, risponde Vandoni che oltre all’amore per i gatti dimostra passione anche per il ristorante “Belledonne” che ha aperto con un suo socio a Milano. Con cucina semplice, quasi casereccia, il ristorante offre una vasta gamma di piatti non troppo elaborati da un menù che cambia ogni due giorni e questa sensazione di “casa” piace sia agli italiani che ai turisti.

La sua attività non si ferma qui, però. Vandoni insieme ad altri tre concorrenti di Masterchef, Valerio Braschi, Gabriele Gatti e Michele Pirozzi hanno aperto più di 20 ristoranti pop up in giro per l'Italia: per due giorni i tre (più uno)... moschettieri della cucina preparano i loro piatti creando un menù completamente diverso da quello che propone il ristorante. La loro fama ha varcato anche i confini italiani ed è arrivata in Olanda, dove al ristorante più famoso di Rotterdam, Op Het Dak, hanno portato per quattro giorni un'ondata di originalità italiana. "Tutto il ricavato va in beneficenza. Siamo molto amici e ci divertiamo a stare insieme e cucinare", aggiunge Vandoni, che nonostante l'amore per la gastronomia considera la professione dello chef "uno dei lavori più noiosi perché devi continuare a ripetere gli stessi piatti e sei sempre in cucina".

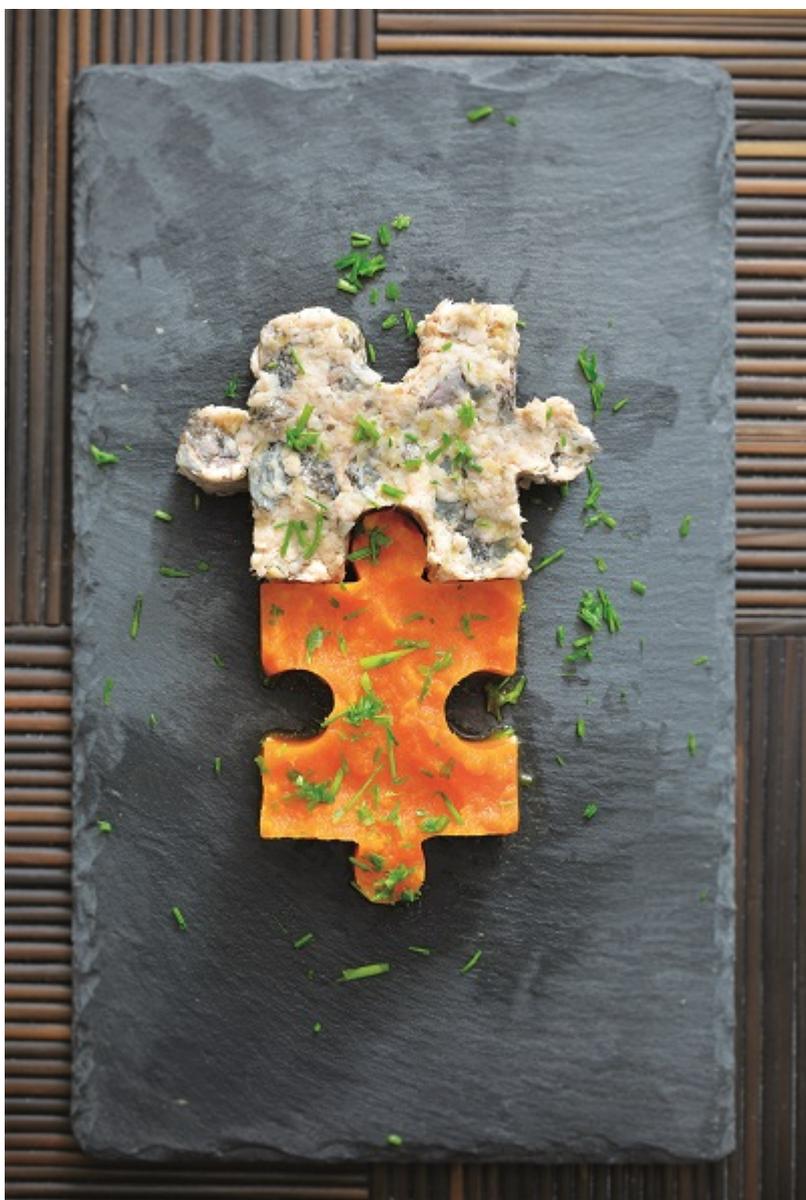
Forse per "rompere" la noia ha sperimentato varie ricette ispirate dalla sua vita negli Stati Uniti: "Quando mi sono trasferito negli Usa sono andato a New Haven Connecticut per frequentare Yale e mangiavo veramente male, quindi ho dovuto cominciare a cucinare per sopravvivere. Ho imparato molto su come vivono gli Americani il cibo e la convivialità. Organizzano cene in casa con degli antipasti ricchi, come ad esempio per la serata del Super Bowl. Ognuno porta qualcosa da casa e mi ricordo sempre il famoso 7 layer dip, dove c'è qualcosa di dolce, di salato, la carne macinata, il guacamole, le verdure, un po' di tutto. Ricordo sempre -dice ridendo- l'episodio dei Friends dove Rachel aveva preparato un dip dal gusto improponibile".

Tornato in Italia la sua passione è cresciuta e ha continuato a fare quello che ama di più: cucinare. D'altronde è un "microbo" che gira in famiglia: "Sono cresciuto in una di quelle famiglie che appena ci si sedeva a tavola si parlava solo ed esclusivamente di cibo. Il piatto preferito era il gran bollito che si mangiava ogni domenica. È un piatto molto semplice, si mette la carne a bollire in un pentolone con

verdura e si lascia cucinare per ore. È molto conviviale questo piattone di carne bollita in mezzo al tavolo”.

Vandoni continua con la tradizione imparata a casa e propone per il suo ristorante a Milano piatti come maccheroncini cacio e pepe, gnocchi al ragù, polenta e funghi, pollo arrosto con le patate e ovviamente diverse tipologie di pizza che viene sempre apprezzata da tutti.

Anche Mercedes e Chablis apprezzano; e mentre concludiamo questa piacevole chiacchierata, (im)pazientemente aspettano di vedere le pietanze cucinate dal loro umano preferito.





cucina da...
gatti

RICETTE DA VERO GOURMET

Marco Vandoni
Leonardo Cairo



TRENTA EDITORE







Non la solita merenda

I bambini in sovrappeso sono sempre più numerosi tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità ha lanciato un allarme. Colpa delle troppe merendine confezionate e dei cibi grassi, insieme alla tendenza a muoversi poco e a preferire tv, tablet e videogiochi allo sport all'aria aperta.

Abituare i bambini a portare a scuola uno snack preparato a casa è una buona abitudine per la loro salute. Certo le merendine pronte sono comode, veloci e molto golose per i bambini, ma si possono realizzare a casa ricette veloci e altrettanto appetitose, che assicurano il giusto fabbisogno e non si trasformano in chili di troppo. Ve ne proponiamo cinque, una per ogni giorno di scuola, facili da preparare, colorate, gustosissime e perfette come spuntino di metà mattina.

E il sabato? Frutta fresca, meglio se di stagione.

Mini cornetti di pane al prosciutto

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 10 min



Ingredienti per 8 porzioni

- confezione da 240 g di pasta da pizza pronta
- 80 g di prosciutto cotto magro
- 30 g di Grana Padano
- farina

come si preparano

Srotolate la pasta da pizza, disponetela sul piano di lavoro leggermente infarinato e stendetela con un matterello. Tagliatela in 8 spicchi con un rotella tagliapasta o un coltello affilato, praticate un taglietto al centro della base dei triangoli.

Disponete il prosciutto e una scaglietta di Grana Padano verso la base del triangolo e arrotolate la pasta intorno al ripieno partendo dalla base stessa. Inumidite leggermente la punta con una goccia di acqua e fatela aderire alla pasta sottostante.

Incurvate leggermente le punte dei cornetti, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 10-12 minuti o fino a quando risultano dorati. Lasciateli raffreddare prima di servire. Si possono conservare in frigo e in freezer

Gnocco “fritto” light

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 10 min



Ingredienti per 3 porzioni

- 250 g di farina
- 1/2 bustina (8 g) di lievito istantaneo per torte salate
- 7 cl di latte
- olio extravergine di oliva
- sale

Come si prepara

1. Riunite in una ciotola la farina con il lievito, due cucchiaini d'olio, il latte, un pizzico di sale e, mentre impastate con le dita, versate a filo 0,7 decilitri di acqua.
2. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo e dividete il composto in palline della grandezza di un'albicocca. Schiacciate i pezzi di pasta con le mani fino a ottenere dischetti di uno spessore di mezzo centimetro circa.

3. Preriscaldate il forno a 200°. Trasferite gli gnocchi in una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli per circa 10 minuti. Servite gli gnocchi tiepidi o freddi tagliati a metà e farciti a piacere con prosciutto, formaggio, marmellata o addirittura di crema alle nocciole e cioccolato. Si possono preparare in quantità e surgelare già cotti.

Finti gelati di banana e cioccolato

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 5 min



Ingredienti per 4 gelati

- 2 banane
- 200 g di gocce di cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di codette colorate o di mompariglia (confettini colorati)
- 2 cucchiaini di granella di nocciole o di noci tritate

Come si preparano

1. Sbucciate le banane, tagliatele in 4 tronchetti e infilate ciascun pezzo su uno stecco da gelato (oppure

su forchettine di legno). Mettete le codette o la granella di nocciole (oppure noci o pistacchi) in due ciotole separate.

2. Trasferite le gocce di cioccolato in una ciotola di ceramica e fatele fondere al microonde a 300 W di potenza per due o tre minuti, oppure fatele fondere a bagnomaria. Mescolate il cioccolato per renderlo omogeneo e immergete i tronchetti di banana in modo da ricoprirli completamente.
3. Rotolate 4 gelati negli zuccherini e altri 4 nella granella di nocciole. Appoggiateli su un vassoio ricoperto di carta da forno e fateli raffreddare in freezer per circa 5 minuti, finché il cioccolato si sarà rappreso. Si possono conservare in frigorifero.

Yogurt con frutta, cereali e miele

Tempo di preparazione: 10 min



Ingredienti per 2 porzioni

- 2 vasetti da 125 g di yogurt intero naturale
- mezza banana
- 60 g di mirtilli
- 60 g di lamponi
- 20 g di muesli
- 20 g di corn flakes (oppure riso soffiato)
- 1 cucchiaino e mezzo di miele vergine integrale di acacia
- mezzo limone

Come si preparano

1. Sbucciate la banana, tagliatela in 4 nel senso della lunghezza e poi a tocchetti e bagnatela con il succo di

limone per evitare che annerisca.

2. Sciacquate delicatamente i lamponi e i mirtilli e asciugateli con carta da cucina. Scolate la banana e mescolatela con gli altri frutti. Riunite lo yogurt in una ciotola e addolcitelo con il miele.
3. La ricetta originale prevede di disporre uno strato di frutta in due bicchieri o ciotole, aggiungerne uno di muesli, uno di yogurt e uno di corn flakes e di unire la frutta e lo yogurt rimasto. Dovendolo portare a scuola, noi consigliamo di disporre lo yogurt in un vasetto con il coperchio e di riporre la frutta e il muesli in un contenitore a parte.

Crostatine alla confettura di mirtilli

tempo di preparazione: 20 min

tempo di cottura: 25 min



Ingredienti per 6 persone

- 300 g di farina
- 200 g di confettura di mirtilli senza zucchero aggiunto

- 90 g di olio di riso o di semi
- 90 g di zucchero
- zucchero a velo
- 3 tuorli
- 3-4 cucchiaini di succo di mela o di arancia

Come si preparano

1. Riunite nel mixer la farina con lo zucchero, un pizzico di sale, l'olio, i tuorli e frullate fino alla formazione di un composto a briciole. Con l'apparecchio in movimento unite due-tre cucchiaini di acqua e, nel momento in cui si forma una palla di pasta omogenea, spegnete.
2. Avvolgete la pasta in un foglio di pellicola per alimenti e fatela riposare per 30 minuti in frigo (in questo modo risulta più morbida e non si ritira durante la cottura). Dividetela poi in sei porzioni e stendete ognuna in una sfoglia dello spessore di pochi millimetri. Rivestite il fondo e i bordi di sei stampini da crostatina e tagliate via la pasta eccedente.
3. Bucherellate il fondo della pasta con una forchetta, mescolate la marmellata con il succo di frutta e suddividetela negli stampi. Impastate nuovamente i ritagli di pasta e formate dei cordoncini da incrociare sopra la marmellata. Cuocete le crostatine in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti e lasciatele raffreddare completamente prima di servirle spolverizzate di zucchero al velo. Si conservano in un barattolo a chiusura ermetica o avvolte in carta stagnola per 3-4 giorni. Potete preparare una dose maggiore di pasta frolla all'olio e surgelarla per poi lasciarla scongelare in frigorifero quando serve.

Le ricette sono tratte dal "Grande Cucchiaino d'Argento" pubblicato da Editoriale Domus

Roberta Zanardini (biologa-nutrizionista): “Il giusto apporto di uno spuntino va da 150 a 250 chilocalorie”



L'incognita della merenda a scuola perseguita molti genitori di bambini che iniziano le scuole primarie. La scelta dello spuntino giusto diventa complicata perché la colazione spesso è non adeguata o assente e questo ha fra i molti esiti quello di ribaltare il piano alimentare giornaliero, nonché di essere uno dei principali fattori di rischio per l'obesità infantile. Il giusto apporto di uno spuntino va da 150 kcal in 1^ fino a 250 kcal in 5^.

Cosa fare quindi? Scelgo una merenda equilibrata e gustosa: una ciotolina di frutti di bosco o uno yogurt, anche da bere per essere più pratici. Oppure una fetta di torta preparata la domenica, l'intramontabile pane e cioccolato fondente (>70%) e una volta ogni tanto pane e affettato.

Se invece opto per l'alternativa rapida e facile, una merenda confezionata e modaiola, attenzione all'etichetta, evitate olio di palma e olio di cocco, conservanti, coloranti, aromi, sale e zuccheri aggiunti, tutto molto saporito ma con scarso valore nutrizionale.

Lo sapevate che il miglior strumento educativo, anche in

nutrizione, è l'esempio? Mamma e papà partiamo con una cena non tardiva, leggera e digeribile e poi, dopo un bel sonno riposante, mostrate ai vostri figli che la sveglia non è poi così tremenda se ad aspettarci c'è una ottima colazione.

Pasticceria Acquario: navigando in un oceano di delizie

Torte, mignon, brioches, biscotti dolci di qualità, preparati con ingredienti genuini e salutari: la pasticceria Acquario a Sant'Omobono Terme nel cuore della Valle Imagna è un paradiso di sapori e profumi che offre un servizio di altissimo livello con cura artigianale. Ora nella nuova sede in una casa storica ristrutturata, accoglie i clienti un uno spazio moderno e attraente. Abbiamo sentito il proprietario, Diego Rodeschini, per capire qualcosa in più del goloso universo dei dolci.

Ci racconti della vostra nuova sede. Come ha scelto di investire nonostante la crisi?

La crisi va affrontata, non ci si può fermare. La nostra nuova sede è una casa storica del fine '800 che abbiamo ristrutturato. Dopo tre anni di duro lavoro, impegno e amore l'abbiamo inaugurata pochi giorni fa. Abbiamo preparato una struttura moderna, con la cucina completamente nuova e di ultima generazione e ci sono 200 posti a sedere all'interno e all'esterno. Abbiamo collaborato per scelta con tutti gli artigiani della nostra valle e abbiamo scelto l'arredamento della nostra valle.

Come commentano i clienti la nuova sede?

Sono entusiasti perché nonostante l'ambiente nuovo, la memoria del passato non è stata messa da parte ma è stata rivalutata.

Qual è la vostra specialità?

Il nostro punto di forza è la pasticceria e la caffetteria. Adesso stiamo innovando con il gelato di alta qualità col latte della valle. Cerchiamo di utilizzare i prodotti del territorio per offrire alla gente la possibilità di portare a casa un po' della nostra valle.

Perché la scelta della farina intera?

Perché è una farina innovativa che abbiamo iniziato a utilizzare tre anni fa. Non fa male, perché non è raffinata ed è riconosciuta dall'Istituto Veronesi.

Da quando si occupa di pasticceria?

Da 40 anni, ma mi sento ringiovanito con un'attività nuova e di stile moderno.

A quale dei suoi dolci non può rinunciare?

Ai cannoncini e la pasta sfoglia che la prepariamo con burro puro.











Convivium. Trasferta alla pizzeria I tigli di Simone Padoan

Lunedì 1 aprile l'Accademia del Gusto organizza una trasferta alla pizzeria I Tigli di San Bonifacio, nel veronese, alla scoperta delle creazioni di alta cucina del maestro Simone Padoan: il branzino al sapore di Sakè con fior di latte, l'insalatina con daikon, alga nori e sesamo tostato, la capasanta abbrustolita con lardo, maionese di corallo, spinacino selvatico e il pane al caffè. Per informazioni e iscrizioni, tel. 035 41.85.706/707/715 o info@ascomformazione.it.