



Altro che "solita minestra"

Lo scrittore e giornalista Michele Marziani ci racconta la sua idea di cucina, fatta di semplicità, inventiva e amore.

Cosa rende questo libro "appetibile"?

È un libro che racconta una cucina contemporanea, urbana, quotidiana e alla portata di tutti, fresca, stagionale e golosa. Non sono un cuoco né un esperto, ma sono un curioso dotato degli attrezzi che normalmente si trovano in tutte le case. Una ricetta tipo? La pasta con il pesto e i pendolini. Basta un guizzo di sapore, lo spostare un ingrediente, il sentore di pomodoro, l'aggiunta delle olive nere tostate e la "solita minestra" diventa un piacere del tutto inatteso.

A chi è dedicato?

A chi difficilmente ha più di mezz'ora di tempo per far da mangiare ma non crede che questo lo costringa a nutrirsi di junk food. Fare un risotto o scaldarne uno già pronto richiede quasi lo stesso tempo.

Chi è Giulia?

La mia figlia maggiore, alla quale ho preparato il pranzo per anni quando tornava da scuola. Sono un padre goloso ma al tempo stesso molto indaffarato. Credo che i buoni sapori debbano abitare nella vita quotidiana. Adesso cucino per Ludovico, suo fratello.



Guido Tommasi Editore
13 euro

di GILDA CIARUFFOLI

Ogni tanto mangio un fiore...

«Un piatto a base di fiori è quanto di più poetico si possa pensare di mangiare». Ce lo racconta Daniela Bencivenni, autrice, con Cecilia Meacci, di questo interessante testo.



Di cosa "sanno" i fiori?

In generale si può dire che i fiori delle aromatiche mantengono più o meno lo stesso profumo che la pianta emana, come avviene per la lavanda, il rosmarino o la maggiorana; altri fiori acquistano nella cottura un sapore più delicato ma allo stesso tempo particolare, come i fiori di zucca o di acacia.

La ricetta più curiosa?

L'aperitivo analcolico a base di fiori di Sambuco, un'acqua dissetante che si prepara facilmente. È sufficiente mettere in una brocca d'acqua due corimbi di Sambuco, 5 o 6 foglie di menta, una fetta di limone e un cucchiaino di zucchero possibilmente integrale. Si beve fresca dopo circa un'ora di infusione.

Qualche segreto per un perfetto piatto "floreale"?

Per preservare freschezza e gusto dei fiori è importante coglierli al mattino quando la rugiada è evaporata; evitare l'accostamento con sapori troppo decisi e infine lasciarsi guidare dal proprio gusto giocando con i colori e i profumi dei fiori, rigorosamente scelti tra quelli alimentari.



Libreria Editrice Fiorentina
2 euro



Parola d'ordine: rispetto

Lucio Cavazzoni, presidente di Alce Nero e Mielizia, presenta il libro che raccoglie 26 storie di "persone vere", donne e uomini, giovani e meno giovani che raccontano un diverso, e fattibile, modello agricolo, un nuovo modo di intendere l'economia.

A chi è dedicato questo libro?

È dedicato a quanti, producendo cibo vero da un'agricoltura sostenibile, che non consuma le risorse, si impegnano a non offendere la terra, a rispettarla.

Una storia emblematica?

Quella di Massimo Rocco e degli altri ragazzi della Cooperativa Le Terre di Don Peppe Diana, che con coraggio grazie alla collaborazione di allevatori di bufale come Nicola e Alessandra Cecere producono in un caseificio nel Casterano, nelle terre del degrado liberate dalla camorra, la mozzarella di bufala biologica di Libera Terra.

Qualche consiglio per una vita metropolitana più "sostenibile"?

Scegliere per se stessi cibo vero, biologico, che significa anche sostenere queste esperienze di rispetto della terra e del lavoro delle persone, e non solo nutrirsi in modo buono e sano.

Giunti editore
12 euro

