

Luisanna Messeri

111 ricette
italiane che
devi saper
cucinare

Fotografie di Maddalena Messeri



emons:

Odio le ricette
Ansel Keys

Non si vive di solo pane. Ma piuttosto di panini, soffiati, coppiette, michette, cirole, grissini, crostini, tarallini, cracker, schiacciate, pancarré, pan brioche, scrocchiarelle, brezel, bagel, sfoglie, gallette.

Marino Niola

A Carlo Mazzacurati, amico goloso,
nel ricordo delle nostre belle chiacchiere e cene.

© Emons Verlag GmbH
Tutti i diritti riservati
Fotografie: © Maddalena Messeri
Immagine: foulard della collezione Sapori d'Italia Tablecloths
di Massimiliano Parri, disegnato da Gianluca Biscalchin
Progetto grafico: Eva Kraskes, da un'idea
di Lübbecke | Naumann | Thoben
Stampato presso: B.O.S.S Medien GmbH, Goch
Printed in Germany 2015
ISBN 978-3-95451-625-4

www.emonsedizioni.it
Distribuito da
Emons Italia Srl
Via G. Dezza 11a
00152 Roma

Un sondaggio mondiale vede l'Italia "luogo ideale" dove il 90% degli intervistati adorerebbe vivere. Il Made in Italy sta conquistando il mondo. Ma noi italiani non facciamo solo le macchine o i vestiti più belli di tutti gli altri!

La cucina italiana ad esempio, negli ultimi tempi, ha conquistato le tavole del globo, superando perfino la concorrente di sempre, quella francese: ora tutti vogliono cucinare e mangiare italiano... e un motivo c'è! Io ho provato allora a tirar giù almeno 111 motivi culinari: una carrellata di 111 ricette regionali, di casa, agili e accessibili, il sapore autentico della grande Cucina italiana, della Dieta Mediterranea, frutto di una tradizione, di una biodiversità e di una ricchezza senza pari, sinonimi di qualità, benessere e autenticità.

Sono ricette semplici, ricette per far festa che, sono sicura, a ognuno faranno venir voglia di mettersi ai fornelli e invitare parenti e amici con cui condividere un'esperienza, un'emozione. Ma sì, siamo generosi, mangiare in Italia è condivisione, è stare in compagnia... Il cibo, quello buono nostro italiano, fa bene alla pancia e al cuore.

Ma se pensate alle ricchezze, alle bellezze di Roma, Firenze, Venezia, Langhe, Toscana, Sicilia, non siete percorsi da un brivido, non cadete in preda alla Sindrome di Stendhal? E davanti ad un bicchiere di Chianti, Barolo o di Prosecco, se dico lasagne, tagliatelle, baccalà, fritto misto, tiramisù, pannacotta, polpette, olio extravergine d'oliva, parmigiano, pecorino, non vi aumenta la salivazione?

E allora poche chiacchiere, dovete imparare almeno a cucinare questi 111 semplici piatti delle nostre meravigliose regioni, visitare i musei del cibo e comprare tutti i buoni prodotti nostrali, tutta roba, ingredienti che l'hanno resa unica, proprio come la sua gente: l'Italia è patrimonio del mondo e dell'umanità anche a tavola.

Luisanna Messeri

111 ricette italiane

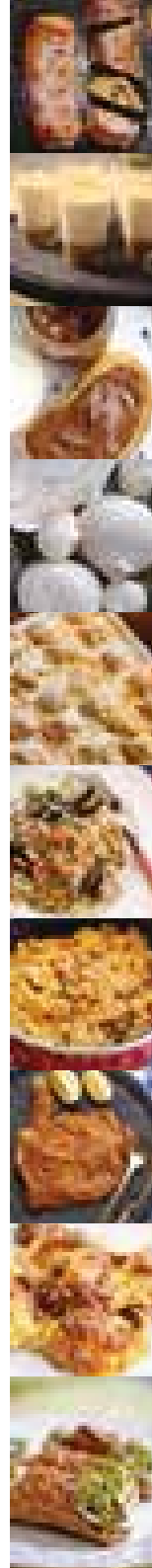
ANTIPASTI DETTI ANCHE SPUNTINI, STUZZICHINI, SPEZZAFAME

- 1___ Le acciughe marinate e condite | 8
- 2___ Bruschette o Crostoni | 10
- 3___ Crema di baccalà con cialdina di ceci | 12
- 4___ Focaccia, Schiacciata &... | 14
- 5___ Frittino Misto | 16
- 6___ Funghi porcini fritti | 18
- 7___ Gelato al formaggio | 20
- 8___ Insalata caprese | 22
- 9___ Insalata di finocchi & arance | 24
- 10___ Mozzarella in carrozza | 26
- 11___ Panzanella | 28
- 12___ Paté di fegatini | 30
- 13___ Piada con la mortadella | 32
- 14___ Pinzimonio | 34
- 15___ Pizza margherita | 36
- 16___ Suppli e olive | 38
- 17___ Timballone di pane | 40
- 18___ Verdure miste grigliate | 42

PASTASCIUTTA, ZUPPE E MINESTRE

- 19___ brodetto di pesce | 44
- 20___ Bucatini alla matriciana | 46
- 21___ Cacciucco | 48
- 22___ Cacio & pepe | 50
- 23___ Canederli | 52
- 24___ Cannelloni | 54
- 25___ Carbonara | 56

- 26___ Ciceri e tria | 58
- 27___ Cous cous | 60
- 28___ Crema di zucca e porri | 62
- 29___ Farro condito | 64
- 30___ Fettuccine con radicchio e speck | 66
- 31___ Gnocchi di patate | 68
- 32___ Gnudi | 70
- 33___ Le lasagne | 72
- 34___ Linguine con le vongole | 74
- 35___ Orecchiette con i broccoli | 76
- 36___ Passata di ceci & gamberi | 78
- 37___ Pasta con i peperoni | 80
- 38___ Pasta col tonno | 82
- 39___ Pasta con le melanzane | 84
- 40___ Pasta e fagioli | 86
- 41___ Pizzoccheri | 88
- 42___ Polentata | 90
- 43___ Pomodori col riso | 92
- 44___ Ravioli | 94
- 45___ Ribollita | 96
- 46___ Risotto alla milanese | 98
- 47___ Risotto allo scoglio | 100
- 48___ Spaghetti al pomodoro | 102
- 49___ Spaghetti con la bottarga | 104
- 50___ Tagliatelle alla bolognese | 106
- 51___ Tajarin al tartufo | 108
- 52___ Tegghia riso e cozze | 110
- 53___ Tortelli di zucca | 112
- 54___ Tortellini in brodo | 114
- 55___ Trenette al pesto | 116
- 56___ Zuppetta di cicale | 118

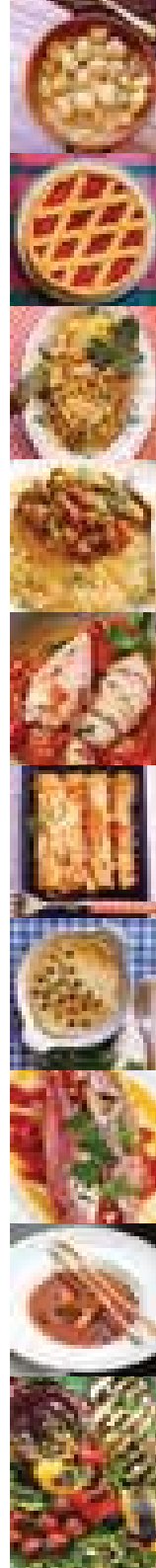


UOVA, VERDURE, CARNE E PESCE

- 57___ Arista con le patate | 120
- 58___ Baccalà alla vicentina | 122
- 59___ Bistecca | 124
- 60___ Bollito misto | 126
- 61___ Brasato al barolo | 128
- 62___ Calamari ripieni | 130
- 63___ Caponatina | 132
- 64___ Carpaccio con salsa universale | 134
- 65___ Coniglio in porchetta | 136
- 66___ Cotoletta alla milanese | 138
- 67___ Fegatelli all'alloro | 140
- 68___ Le frittate | 142
- 69___ La galantina | 144
- 70___ Melanzane alla parmigiana | 146
- 71___ Pancetta arrotolata | 148
- 72___ Paranza | 150
- 73___ Pesce sciabola farcito | 152
- 74___ Pollo arrosto con le patatone | 154
- 75___ Polpette | 156
- 76___ "Rosbiffe" alla fiorentina | 158
- 77___ Saltimbocca alla romana | 160
- 78___ Tonnetto all'elbana | 162
- 79___ Tortino di cipolle | 164
- 80___ Triglie alla livornese | 166
- 81___ Trippa al sugo | 168
- 82___ Vitello tonnato | 170

DOLCI, TORTE E CREME

- 83___ Babbà al rum | 172
- 84___ Bombolone | 174
- 85___ Bonet | 176



- 86___ Cannoli con la ricotta | 178
- 87___ Ciambellone | 180
- 88___ Crostata | 182
- 89___ Dolcetti da inzuppo | 184
- 90___ Gelato alla crema | 186
- 91___ Gelo e sorbetto | 188
- 92___ Gubana | 190
- 93___ Meringhe | 192
- 94___ Montblanc con cuore glacé | 194
- 95___ Nutellazza | 196
- 96___ Pandolce | 198
- 97___ Panna cotta | 200
- 98___ Pignolata messinese | 202
- 99___ Salame dolce | 204
- 100___ Sbrisolona | 206
- 101___ Sfogliatelle | 208
- 102___ Strudel di mele | 210
- 103___ Tiramisù | 212
- 104___ La torta di cioccolato | 214
- 105___ Tortino di semolino | 216
- 106___ Zuccotto | 218
- 107___ Zuppa inglese | 220

CAFFÈ E AMMAZZACAFFÈ

- 108___ Amaro di china | 222
- 109___ Caffè & caffè corretto, il ponce | 224
- 110___ Crema di limone | 226
- 111___ Il nocino del Fez | 228

Musei insoliti del cibo | 230

Souvenir d'Italie | 233

1__ Le acciughe marinate e condite

Se il tuo pescivendolo non te le vende già pulite, niente paura. Stacca per prima cosa la testa, prendendola fra le due dita, indice e pollice e, premendo, tira: ti verranno via anche le interiora e la lisca. Lascia i due filetti attaccati, passali velocemente sotto l'acqua, asciugali con la carta assorbente. Una volta disposti in un solo strato con la parte d'argento all'ingiù, irrorali di limone, copri con la pellicola e passa in frigo una ventina di minuti. È importante che il pesce e abbattuto non "cuocia" sotto l'effetto del limone ma si insaporisca soltanto.

Riprendi i filetti, asciugali e sistemali a tuo gusto sul piatto: io faccio dei rotolini con dentro un capperino, e li condisco con cipollina fresca, sedano, sale e pepe e su tutto un filo d'olio buono. Servili con una fresella o del buon pane integrale.

Così preparate e sigillate con la pellicola, le acciughe si conservano in frigo per 2 giorni.

Genialata L'acciuga (*alice* quando è giovanina e *bianchetto* quando è neonata) fa parte dei cosiddetti pesci poveri, il "quarto stato del mare" snobbato dai più ma prezioso per chi in cucina ha l'occhio lungo. Oddio, ormai tanti l'hanno capito e per questi pesciolini, pieni zeppi di omega-3, oggi i prezzi sono saliti parecchio.

Come si riconosce se sono fresche? Sono turgide, lucide, belle sode e con gli occhi puliti, vivi e tersi. E se con un dito ne premi la carne non deve rimanere l'impronta.

Attenzione! Per colpa dell'anisakis, il parassita che ha proliferato nei nostri mari a causa dell'aumento della temperatura dell'acqua (e qui i colpevoli siamo anche noi!) i pesci azzurri prima di essere consumati crudi vanno passati nell'abbattitore.

Non ce l'hai? Allora devono stare 24 ore nel freezer a -20°.

Non hai nemmeno quello? E allora te le mangi cotte: fritte, infarinare e dorate nell'uovo o in tortino con aglio, pangrattato e prezzemolo e messe per pochi minuti in forno.

Ingredienti 20 acciughe fresche (e abbattute), 3 limoni bio, un ciuffo di sedano, una manciata di capperi sottaceto, un cipollotto fresco, olio extravergine, sale e pepe nero.



3__ Crema di baccalà con cialdina di ceci

Metti sul fuoco una pentola con l'acqua e il latte; aggiungi la cipollina pulita, l'alloro, la patata intera e fai bollire. Quando la patata sarà cotta, spengi, metti il baccalà e chiudi col coperchio per 10 minuti. Scolalo e sbriciolalo con le dita, facendo attenzione alle lisce nascoste nella polpa. Nel mixer inserisci il baccalà, un'idea di aglio, mezza patata calda, foglioline di prezzemolo e pepe. Aziona e versa l'olio a filo, come se facessi una maionese. Aggiungi ancora qualche pezzetto di patata per dare alla crema pastosità e morbidezza. Conserva in frigo. Per fare la *cialdina di ceci* mescola tutti gli ingredienti e fai riposare in frigo per 12 ore. Al momento prendi un padellino antiaderente, ungilo e metti sul fuoco. Cuoci la cialda come una frittatina, un mestolino per volta. È buona sottile, croccante e ben impepata. Servi la crema a temperatura fresca: con un coppapasta crea delle rotelle di crema da appoggiare sulle cialde. Alé!

Genialata In questa ricetta è importante tanto la qualità del pesce (carni bianche, pelle chiara e un profumo penetrante ma non acre) quanto il timing perché "baccalà, fegato e uova con più bolle e più si assoda"...

Magna cum moderazione: tra gli ingredienti non c'è "sale". Il baccalà è conservato sotto sale... Puoi dissalarlo da te in due giorni, a mollo in una bacinella, in frigo, cambiandogli spesso l'acqua. Chi soffre di ipertensione, di reni o ha la gotta, non deve abusarne.

Ideona Asciuga il baccalà e fallo a lamelle e condisci con trito di olive taggiasche, pomodoro, cipolla, basilico, limone e olio.

I ceci Danno una farina molto grassa che dura poco tempo: per questo per preparare la *cecina* o *farinata*, *panelle*, *torta*... deve essere fresca.

Ingredienti Per il baccalà: 400 g di un filettone di baccalà ammollato, un'idea di aglio, prezzemolo, 1 patata, una tazza di latte fresco, una foglia di alloro, una cipollina, olio extravergine di oliva, pepe nero; per la cialdina: 220 g di farina di ceci fresca, 100 ml di acqua, 2 cucchiaini di olio extravergine, sale e pepe.



20 Bucatini alla matriciana

Pulisci il guanciale dalla cotenna e dal pepe che lo conserva; taglialo a fette e poi a dadini e mettilo a rosolare in una padella con un filo d'olio e il peperoncino.

Unisci il pomodoro e lascia cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto.

Memento salis: non aggiungere il sale!

Intanto fai cuocere la pasta bene al dente, in abbondante acqua salata, scolala e condisci direttamente nella padella.

Osa e porta la padella direttamente in tavola per fare i piatti, arricchendo ogni scodella con una cucchiata di sugo extra, una spolverata di pecorino grattugiato e una macinata di pepe nero.

Genialata Piatto *de' Roma* che trovi fatto bene anche nelle peggiori hostarie della Città Eterna. Ne fanno una questione di principio: si sono accapigliati per decenni, ma ora lo sanno tutti che ci vuole il *guanciale* e non la *pancetta*...

Roma caput mundi: città aperta, che accoglie tutti. Questo è un piatto "geografico", che porta nel nome la sua origine, Amatrice. È entrato a far parte della *Trinità* della pastasciutta romana, *Matriciana*, *Carbonara*, *Cacio & Pepe*, una trinità saporita e piena di sugo che ha conquistato il mondo.

Ideona La *Gricia*, la madre di tutte le matriciane, usa solo guanciale e pecorino ma niente pomodoro. È la ricetta arcaica, in bianco, nata prima che una cascata di pomodoro, a fine '800, alluvionasse tanti piatti della cucina italiana.

La pasta al dente Esiste la cottura perfetta? Sì, pochi i gesti virtuosi da mettere in atto: tanta acqua, (1 litro ogni etto di pasta e 10 g di sale grosso, impedirà che l'amido la faccia diventare collosa) in forte ebollizione (il calore deve raggiungere il cuore della pasta nel più breve tempo possibile) e l'uso del *coperchio* per far riprendere subito il bollore; un'occhiata all'orologio e comunque assaggiare, sempre!

Ingredienti 500 g di bucatini, 150 g di guanciale, 1 barattolo (400 g) di pomodorini di collina, 80 g di pecorino, 1 peperoncino, olio extravergine di oliva, sale marino grosso, pepe nero.



26 Ciceri e tria

Metti sul fuoco la pentola dei ceci con l'acqua fredda e tutti gli odori, un pizzico di sale e un filo d'olio. Fai cuocere per un paio d'ore e tieni il brodo bollente.

A questo punto poni sul fuoco un'altra pentola con acqua salata e, quando bolle, butta 300 g di pasta che avrai spezzato con le mani. Cuocila solo per metà tempo, poi scolala e continua la sua cottura nel brodo dei ceci. Assaggia, aggiusta di sale e pepe e levala dal fuoco.

Prendi una padellina, scalda l'olio e poi i 50 g di tagliatelle rimaste crude, rompile tutte a pezzettini e falle friggere. Cambieranno velocemente colore, diventando marroni: le userai come decorazione croccante e colorata quando avrai versato la minestra nelle scodelle, col solito filo d'olio e pizzico di pepe nero.

Genialata Piatto salentino, familiare, della cucina povera. Ma questa non è *la solita* minestra, è roba genuina, è piatto della memoria: è la *pasta e ceci* patrimonio del Centro Sud. Ricetta nutriente e completa, che associa cereali e legumi, amidi e proteine, è il contrappasso meridionale alla *pasta e fagioli* del Nord.

Ma cos'è questa crisi Con la crisi economica certi piatti, per fortuna, son tornati a far capolino sulle nostre tavole perché sono un approdo sicuro, bombe proteiche che, complici le nuove mode vegane e vegetariane, ci ricordano come si mangiava meglio quando... si spendeva meno! È la filosofia della *dieta mediterranea* che rivaluta, come simboli alimentari, ricette snobbate al tempo delle vacche grasse del miracolo economico perché puzzavano di povertà.

Oggi con l'idea di una *decrecita felice*, della voglia di abolire il troppo e il di più dalla nostra vita, certi piatti sono la quadratura del cerchio... semplici, costano poco e fanno bene. E la nostra bisnonna sarebbe felice. Cosa volere di più?

Ingredienti 300 g di ceci ammollati, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 foglie di alloro; olio extravergine di oliva, sale e pepe nero; 300 g di tagliatelle di grano duro (+ 50 g).



32__Gnudi

Pulisci e lava bietole e spinaci. Scottali qualche minuto in un dito di acqua bollente, scolali e falli intiepidire. Prendili a manciate, strizzali dall'acqua ben bene e con la mezzaluna tritali. Versa le erbe in una ciotola, aggiungi la ricotta, le uova, un pizzico di sale, il formaggio grattugiato e un nonnulla di noce moscata. Mescola ben bene e metti da parte.

Sistema sul fuoco un pentolone d'acqua e quando bolle, aggiungi una presa di sale. Aiutandoti con un cucchiaino da minestra, usato come dosatore, col composto di ricotta ed erbe, fai delle palle grosse come una noce che delicatamente infarinerai e subito getta nell'acqua. Appena tornano a galla, con la ramina tirali su e sistemali in una zuppiera poco profonda, quella che porterai in tavola, e condisci via via con fiocchi di burro, foglie di salvia spezzettate e una spolverata di formaggio. Sono ottimi anche conditi con una salsa di pomodoro profumata al basilico.

Genialata Questo è anche il ripieno dei *tortelli maremmani* e dei *ravioli*. *Gnudi* perché “nudi”: questo piatto è davvero una **Genialata**, ottimo anche per chi tiene alla linea, perché ti dà tutto il godimento di un primo piatto senza il bisogno della pasta!

Ricetta fast? Usa le verdure congelate, sono buonissime e vanno bene lo stesso. Magari ce ne vorranno un po' di più.

Ricotta di vacca o di pecora? A piacere, a gusto. Se le calorie sono quasi le stesse, cambia la quantità di calcio e fosforo (quasi il doppio in quella di vacca), mentre la quantità di vitamina A è doppia in quella di pecora.

Anche in questo caso, se è prodotta col latte di qualità e biologico, è più buona in primavera, quando gli animali vanno al pascolo e brucano erbe nuove e profumate.

Ingredienti 500 g di bietole, 500 g di spinaci, 800 g di ricotta di pecora, 6 uova bio, 100 g di parmigiano grattugiato, farina, sale e pepe nero, noce moscata; 125 g di burro, una decina di foglie di salvia.



49__ Spaghetti con la bottarga

Trita finemente l'aglio e, in un padella, mettilo a scaldare con 6 cucchiaini d'olio e una punta di peperoncino. Togli dal fuoco e tieni da parte.

Trita il prezzemolo. Prendi un altro padellino e tosta i pinoli: non devi rigirarli, devono tostarsi da un lato solo.

Cuoci come di consueto gli spaghetti, scola bene al dente, versali nella padella con l'aglio e olio e salta qualche minuto sul fuoco allegro, con un pizzico di buccia di limone grattugiata.

Leva dal fuoco e condisci con i pinoli, il prezzemolo e una generosa dose di prezzemolo tritato: porta subito in tavola.

Genialata La bottarga è il nostro caviale, uova di pesce, salate ed essiccate. È la Sardegna a detenere l'Oscar della miglior *baffa* e le gonadi di muggine, o cefalo, sono le più prelibate. C'è una ricetta facile per farsela in casa? Sì. Le sacche delle uova, intere, le lavi, le asciughi e le metti distese tra due strati di sale. Sopra metti un peso e le tieni così per un giorno. Poi le lavi velocemente con acqua e aceto, le asciughi delicatamente e le spennelli d'olio. Appendi e fai asciugare una settimana: pronta.

Il peperoncino D'Annunzio lo aveva soprannominato *il rossoarzente diavolillo*, con una nota di afrodisiaca simpatia, ma oggi in commercio ce ne sono di terribilmente piccanti, con effetti devastanti, tanto che per catalogarne la piccantezza si va dallo 0 della scala Scoville di un peperoncino dolce, ai 2.000.000 Scoville dello *Scorpione di Trinidad*. Ma questo è un'arma letale, altro che *viagra naturale*!

L'olio piccante: dopo avere indossato dei guanti spessi di gomma, con le forbici taglia a pezzi 500 g di peperoncini e mettili a marinare in sale grosso e aceto. Dopo 12 ore scolali e mettili nei barattoli con un po' di origano secco e aglio fatto a fettine. Ricopri d'olio e metti al buio per 1 mese prima di usarlo su tutto quello che vuoi.



Ingredienti 400 g di spaghetti alla chitarra, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, 20 g di pinoli, bottarga, peperoncino "Scotch Bonnet" qb, olio extravergine, limone bio, sale grosso.

61__Brasato al barolo

Pulisci gli odori, falli a pezzi e mettili in una ciotola con la carne, l'alloro e i grani di pepe. Copri tutto col vino e lascia marinare 24 ore in un luogo fresco.

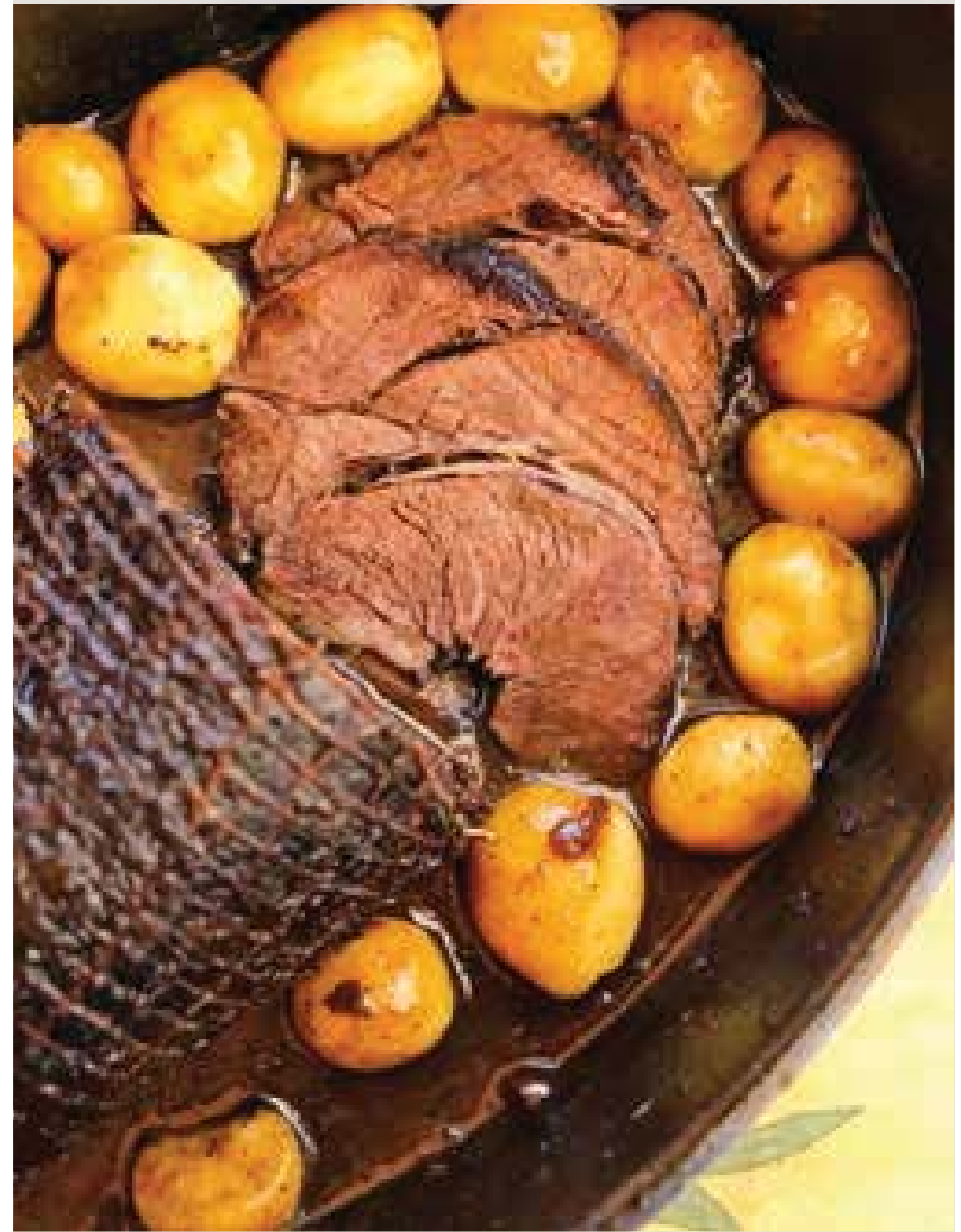
Dopo questo tempo togli la carne dalla marinata, asciugala bene con la carta assorbente e mettila a rosolare in una casseruola con una noce di burro affinché su tutta la superficie si formi una crosticina dorata. Aggiungi un pizzico di sale e pepe.

Filtra la marinata e versa il vino sulla carne, incoperchia e fai cuocere, a fuoco dolcissimo, per un paio d'ore, rigirando il pezzo, fintanto che il vino si sarà asciugato.

Tira fuori la carne e falla a fette. Filtra la salsa e falla ribollire 2 minuti aggiustando di sale e dandogli un profumo in più aggiungendo il bicchierino di grappa. Fai evaporare e nappa il brasato che servirai accompagnato con purè o con patatone arrosto.

Genialata *Barolo o non Barolo, this is the question...* In Piemonte è consuetudine preparare piatti con il *Barolo*; i brasati divenuti tanto famosi e tanto amati lo sono proprio per la loro specificità. L'uso di un vino come il *Barolo*, uno dei più importanti e buoni vini al mondo, rende prezioso questo piatto, donandogli profumi speciali. Intendiamoci, puoi fare il *brasato* anche con altro vino, ma *conditio sine qua non* è che sia rosso, corposo e di bassa acidità. Puoi scegliere tra Nebbiolo, Barbaresco, Cannonau, Nero d'Avola o Aglianico e Chianti... tanti sono i vini italiani tannici e di buona struttura meno pregiati, meno cari, ma non meno validi, e che doneranno al tuo brasato sfumature e aromi da sballo. Attenzione: considera che devi raddoppiare, cioè devi portare a tavola lo stesso vino con cui hai cucinato il piatto. *Prosit!*

Ingredienti 1,5 kg di carne di bue legato con lo spago (un pezzo di *scamone, reale, cappello del prete* o *polpa di spalla*); odori: carota, cipolla, sedano, 1 foglia di alloro, salvia; aromi: cannella, chiodi di grogano, anice stellato, timo; 1 bottiglia di Barolo, un pezzetto di burro, 1 bicchierino di grappa, sale e pepe nero in grani.



62 Calamari ripieni

Per prima cosa pulisci, con attenzione, i calamari, togliendo occhi e vescichetta ma lasciando i tentacoli attaccati al corpo. Poi pulisci gli scampi, o quel che hai, e saltali per qualche minuto in una padella con olio, uno spicchio d'aglio schiacciato e vestito e il peperoncino. Toglili dalla padella e tieni da parte.

Pulisci e trita le carote e le zucchine, mescolale con il basilico e la nepitella e soffriggi nella padella, e nell'olietto degli scampi. Aggiungi ora la mollica di pane sbriciolata affinché assorba tutti i sapori. Frulla tutto insieme quello che hai soffritto aggiungendo l'uovo intero, un pizzico di sale e pepe e col composto riempi i calamari chiudendoli con uno stecchino.

Sistema i calamari in una casseruola, irrorali di olio, spolverali di pangrattato fresco, sale e pepe, contornali con i pomodorini fatti a pezzetti e mettili sul fuoco allegro. Dieci minuti, non di più, una rigirata, e sono pronti per essere portati a tavola magari con un contorno di riso in bianco o di patate lessate a tocchetti.

Genialata Questo è un piatto che puoi fare anche con i *totani*: anzi non sai quante volte ci avranno venduto totani, meno pregiati, al costo dei calamari! Ma ora mi sono fatta furba, ho capito la differenza (e mi compro i totani più freschi, e più economici!). Guardagli la coda: il totano ce l'ha a freccia, a triangolino; il calamaro ce l'ha più lunga, tanto che gli occupa quasi tutto il corpo. Anche le sue *braccia tentacolari*, si vede, sono più lunghe. Il totano è un po' più ignorante, con carni leggermente più dure, ma cucinato in umido è parecchio buono e ti fa risparmiare.

Le ricette tra calamari e totani sono intercambiabili, ma se riesci a trovare i calamaretti piccini picciò fatteli infarinati e fritti... indimenticabili!

Ingredienti 6 calamari, una decina di scampi o di canocchie, 2 carote, 2 zucchine, 1 spicchio d'aglio, un ciuffetto di nepitella, qualche foglia di basilico, una fetta di pane raffermo, 1 uovo, 1 peperoncino, 20 pomodorini maturi, olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero.



63__Caponatina

Lava e taglia a tocchi le verdure. I peperoni, dopo averli lavati, sbucciali usando un pelapatate e puliscili dai semi e dai filamenti bianchi. In una casseruola metti l'aglio vestito e schiacciato con l'olio e senza fare il soffritto, che così viene più leggera, aggiungi via via tutte le verdure, cominciando con le melanzane che farai andare a fuoco vivo per 5 minuti. Continua con le altre verdure che farai rosolare per il tempo necessario, tenendole al dente. Infine fai un trito con capperi, olive, uvetta e basilico e aggiungi l'origano. Aggiusta di sale e pepe.

È un contorno veloce da fare, buono soprattutto il giorno dopo, freddo. In frigo, ben sigillato si mantiene anche 3/4 giorni.

Genialata Piatto principe, popolare, del paciugo estivo, quando i mercati strabuzzano di ogni ben di Dio a basso prezzo.

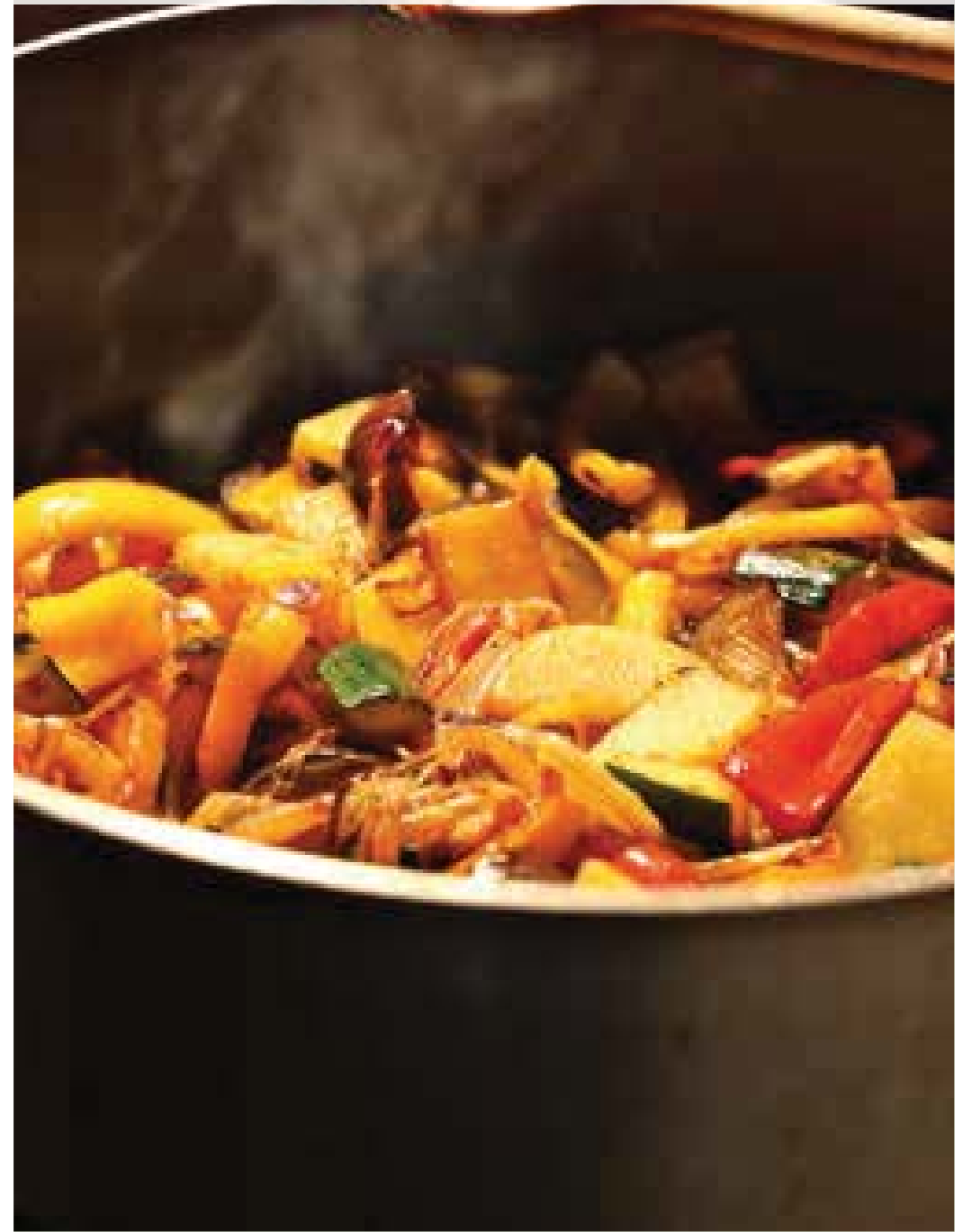
È una ricetta del Meridione, siciliana, ma anche in Liguria la si è sempre fatta, con qualche variante di ordinanza... Ma l'Italia tutta è una variante, non esiste una ricetta che tutti fanno uguale, nemmeno nella stessa città, via, condominio o pianerottolo: ognuno ha la sua! Quella "originaria" prevede che le melanzane vengano fritte e ogni verdura saltata e rosolata a parte, in un altro tegame. C'è anche chi, a fine cottura, aggiunge un paio di cucchiainate di aceto e di zucchero, inserendo quindi questa preparazione tra le ricette *agrodolci*, ma questa si chiama *caponata*.

Ideona *Caponatina, buglione, friggò, gurguglione...* è il ricco contorno che mette d'accordo tutti. È talmente amato che ormai si vende già pronto nelle scatolette o surgelato.

In Toscana si usa cuocervi le uova: quando sei a fine cottura, con un mestolo crea delle fossette nella superficie della verdura e dentro aprici le uova (bio) lasciandole rapprendere, 5 minuti a fuoco dolce e a tegame coperto.

Ecco un *piatto unico*. Per forza, quando hai mangiato questo, con un filone di pane, cosa vuoi mangiare ancora?

Ingredienti Verdure varie: 2 melanzane, 2 zucchine, 2 patate, 1 cipolla, un cuore di sedano, 2 carote, 2 peperoni, pomodori maturi, una manciata di uvetta, capperi dissalati, olive nere o verdi denocciolate, 1 spicchio d'aglio, origano, basilico, olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero o 1 peperoncino fresco.



88 Crostata

Per prima cosa fai la pasta frolla: impasta tutti gli ingredienti brevemente e con le mani, freddandole di tanto in tanto in acqua e ghiaccio, fino a formare una palla che poi metti, coperta, in frigorifero per un'oretta. Puoi usare anche un mixer azionandolo a impulsi proprio per non scaldare l'impasto.

Intanto prepara la farcia: monta brevemente le uova intere con lo zucchero, aggiungi la ricotta e la sambuca e mescola con una frusta fino ad ottenere un composto bello liscio.

Stendi la pasta con un mattarello, dagli una forma tonda e depositala nella teglia ricoperta di carta forno. Ritaglia la pasta superflua e ricorda di tenerne da parte un po' per la decorazione finale.

Sul fondo distribuisce la marmellata e copri con l'impasto di ricotta. Volendo puoi spennellare di marmellata o mettere un'altro strato di pasta frolla.

Nel primo caso decora con la classica grata, tanti bastoncini di pasta appoggiati e incrociati sulla marmellata, e infine, con i rebbi di una forchetta, fai le ondine di ordinanza tutte intorno.

In forno a 170° per 45 minuti. È buona appena tiepida ma ancora meglio fredda.

Genialata La marmellata di visciole è quella più usata nelle crostate. Le visciole sono frutti selvatici, parenti povere delle ciliegie. Non adatte a essere mangiate crude, sono amare e acide, se ne ricavano da sempre delle marmellate speciali. Questa crostata tradizionale ebraica si cuoce nei forni del Ghetto a Roma. La ricotta fa parte di quei cibi che dall'antichità hanno deliziato l'uomo: se immagino il dolcino del trapassato remoto lo vedo fatto con ricotta, miele e frutta... proprio come questo.

Ideona Frolla con l'olio. Si fa nella medesima maniera solo che con i 3 hg di farina si mettono 100 g di zucchero, 100 g di olio d'oliva, 1 uovo e un tuorlo, la scorza del limone, un pizzico di sale e un paio di cucchiainate di acqua fredda: il colesterolo ringrazierà e il gusto non rimpiangerà.

Ingredienti 300 g di farina, 150 g di zucchero semolato, 150 g di burro, 3 tuorli, un pizzico di sale, la scorza di un limone bio. Per la farcia: 350 g di marmellata di visciole (amarene), 500 g di ricotta di pecora, 150 g di zucchero semolato, 2 uova bio, 1 bicchierino di sambuca.



100__Sbrisolona

In una ciotola mescola le due farine, lo zucchero, le mandorle tritate finemente, i tuorli, la scorza del limone. Incorpora il burro ammorbidito e lavora sulla spianatoia.

Il composto deve risultare granuloso e lo farai cadere a pioggia, "sbriciolandolo" con le dita, in una tortiera imburrata e infine ricopri la torta con le scaglette di mandorle. Inforna a 180° per un'ora e, tirata fuori dal forno ma ancora nello stampo, con un coltellino incidila a rombi e falla raffreddare. Una spolverata di zucchero a velo ed è pronta per essere conservata in una scatola ben sigillata anche 20 giorni.

Da sempre questa torta si accompagna con un bicchierino di vino dolce o con la crema di mascarpone profumata alla cannella, all'antica.

Genialata Crema di mascarpone: 500 g di mascarpone di qualità, 4 uova, 100 g di zucchero semolato, mezzo bicchiere di cognac, zucchero a velo, un pizzico di cannella. Con le fruste elettriche monta a neve fermissima, prima le chiare dell'uovo con un paio di cucchiaini di zucchero a velo e la presa di cannella, poi monta i tuorli con lo zucchero semolato. Unisci i due composti e aggiungi poco per volta il cognac e il mascarpone. Metti in frigo e servi un cucchiaino di crema sulla fetta di sbrisolona.

Sbriciolona, sbrisolina, sbrisolada, sbrisulona... Questi, ed altri, i nomi di una torta che riesce sempre bene a tutti. Infatti quello che parrebbe a prima vista un difetto è il suo pregio, il suo bello: si deve sbriciolare, rompere e disfare quando la tagli e la mangi.

È originaria del Mantovano, ma come tutte le cose buone ha conquistato alla svelta tutta l'Italia.

Ideona L'idea sprint della sbrisolona di Marco Bardesi pasticciere: mescola insieme nel mixer 200 g di farina di mandorle, 200 g di farina biscotto, 200 g di zucchero, 50 g di mandorle a scaglette, 220 g di burro e fai cuocere a 160° per circa 20 minuti.

Ingredienti 150 g di farina gialla, 200 di mandorle spellate, 250 g di farina biscotto, 200 g di zucchero, 220 g di burro, 2 tuorli d'uovo, 1 limone bio, una manciata di mandorla a scaglie per decorare.



111__ Il nocino del Fez

Inizia il lavoro mettendoti un paio di guanti da cucina, che il mallo non perdona e macchia in maniera quasi indelebile. Poi con un coltello di ceramica, taglia le noci in 4 pezzi e butta tutti gli ingredienti dentro a un contenitore con chiusura ermetica.

Metti al sole per 40 giorni e, un paio di volte al giorno, agitalo e scuotilo.

Filtra due volte, imbottiglia e lascialo riposare fino a Natale.

Genialata Come ogni liquorino casalingo, anche la ricetta del nocino segue regole legate alla natura, alla luna, al calendario.

Tre le cure particolari: mani femminili e piedi scalzi al solstizio dovrebbero staccare le noci immature senza usare attrezzi di ferro: la preparazione inizia nella **notte di mezza estate*, per la festa di san Giovanni Battista, quella della *guazza miracolosa* che il santo e la sua schiera di angeli fanno cadere sulla terra, la notte tra il 23 e il 24 giugno, la notte più breve dell'anno.

D'altronde con tutte le streghe e gli incantesimi che circolano dalla notte dei tempi intorno ai noci, come potresti annientarli senza l'aiuto di santi, angeli e arcangeli?

Ideona Mettilo in frigo e servilo a 16° come fine pasto. Lo puoi accompagnare al piatto dei formaggi stagionati e sapidi come il parmigiano.

Se ti prende il *trip* del nocino, a Nocinopoli, Castelfranco Emilia e Modena, gli *Assaggiatori del tipico di Modena*, organizzano una serata a tutto nocino con assaggi e gare, per decretare il nocino più buono del mondo e non solo: *nociotti*, i cioccolatini ripieni di nocino; *tartufini*, tartufi al cioccolato affogati nel nocino, fino addirittura a un *sorcino*, sorbetto al nocino e... Ora, il *nocino* è un ottimo digestivo, un tonico per i disturbi di fegato, ed è vero, fa benissimo, ma è sempre un *superalcolico* non dimenticarlo, perciò *magna cum moderatione...*

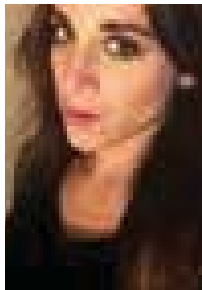
Ingredienti 30 noci acerbe colte il 24 giugno* (!), 1,5 l di alcol, 2 pezzetti di cannella, 10 chicchi di caffè, 10 chiodi di garofano, 750 g di zucchero a velo, 700 g di acqua, la buccia di 1 limone bio.





Luisanna Messeri

Volto amato della cucina in televisione, è autrice e interprete vulcanica di numerosi programmi nei quali ha riprodotto con grazia, semplicità e allegria le lunghe e avventurose traversie di tutte quelle bontà che fanno la nostra vita meno amara, fedele al motto che “la grande cucina non è né quella ricca né quella povera: è quella buona”. Grazie a questa passione Luisanna ha ricevuto il premio Marietta ad honorem da Casa Artusi e ha pubblicato *Il club delle cuoche 1 e 2*, *I menu davanti alla tv*, *Te la do io la cucina toscana* e nel 2013 *Una famiglia in cucina* (Vallardi). È ospite fissa de “La prova del cuoco” di Rai Uno. Per Emons, Luisanna cura la collana AudioCook. Gli audiolibri di Luisanna Messeri.



Maddalena Messeri

Studentessa di Lettere e Filosofia, una passione per la cucina e per la fotografia. Ha frequentato un corso di “Digital Fashion Photography” al Central St. Martin College of Art di Londra ed ora collabora con la rivista della Prova del Cuoco. Cerca la bellezza nelle piccole cose. Su Instagram è maddalenamesseri