

Gusto leggero

# La cucina fra innovazione e tipicità

Non solo gli stili di vita,  
ma anche le necessità alimentari  
e gli ingredienti sono cambiati.  
L'abilità del cuoco è quella  
di ottenere un risultato partendo  
dalla materia prima e non  
da un idealizzato "pollo ruspante"

**I**nnovare la tradizione è l'unico modo per trasmetterla ai propri figli. Non possiamo mantenere immutato il nostro modo di cucinare perché sono cambiati gli stili di vita e le necessità alimentari, ma soprattutto perché gli ingredienti non sono più quelli di un tempo. L'abilità del cuoco, che è poi chi si dedica per passione, professione o necessità alla cucina, è proprio quella di rendere un risultato partendo dalla materia prima disponibile sul mercato e non da un ipotetico idealizzato "pollo ruspante"



## Consigli per una cucina sostenibile

**1. Cottura.** Prediligere i nuovi sistemi di cottura e provare le nuove tecnologie. La cottura in padella antiaderente ben calda, indispensabile per una buona rosolatura, può permettere di eliminare totalmente il grasso aggiunto indispensabile nelle padelle tradizionali per non fare attaccare il cibo. Mantenete la fiamma vivace e se volete evitare gli schizzi utilizzate un coperchio (magari in vetro per controllare l'andamento della cottura). Provare la cottura a vapore: mantiene i succhi degli alimenti nel prodotto ed evita la dispersione in acqua di tanti elementi nutritivi, soprattutto dei sali minerali e delle proteine. Provate la cottura al microonde sperimentando le semplici ricette che trovate sui numerosi manuali. Soprattutto se una cosa non vi viene bene (cioè non è più che buona!) cambiate sistema!

**2. Freschezza.** Utilizzare prodotti freschissimi e di ottima qualità. Spesso ciò che mangiamo non è soddisfacente al palato e soprattutto non ci soddisfa

dal punto di vista psicologico perché ha perso consistenza o sapore. Ricerchiamo cibi di ottima qualità e prepariamoli nel migliore dei modi. Il cibo che consumiamo è spesso impoverito sia dalle cotture sia dalla prolungata conservazione. Diminuiamo la quantità ma ricerchiamo sapori veri e consistenze adeguate.

**3. Erbe aromatiche.** Evitiamo di integrare i cibi con condimenti grassi, zuccherati o salati in eccesso. Ciò che non ha sapore non si recupera in questo modo. Per contro abituatevi a insaporire con le erbe aromatiche, possibilmente fresche e raccolte al momento. Qualche vaso sul balcone di casa è sufficiente allo scopo. Le erbe aromatiche danno profumo e gusto ai cibi e, al contrario delle spezie, hanno poche e ben definite controindicazioni.

**4. Gusto.** Assumete ciò che è amaro, amaro. Ciò che è acido, acido. Ciò che è grasso, grasso. Ciò che è salato, salato. Non aggiungete zucchero nel caffè e nel tè. Non condite l'insalata. Abituatevi progressivamente ad assumere i cibi per

quello che sono. È importante allenarsi progressivamente a questo. Allora, se una volta mangiate qualche cosa di grasso compenserete poi con altre cose acide e amare. Il problema principale della nostra alimentazione è che i cibi sono molto elaborati e complessi e, il più delle volte, andiamo in overdose giornaliera di alcune sostanze. Ad esempio le albumine dell'uovo e la farina latteata sono contenute in innumerevoli alimenti dalla Mortadella di Bologna ai biscotti.

**5. Utensili.** Ricercate e provate i materiali di cottura e le casseruole o le teglie più adatte al vostro scopo. Ci sono materiali innovativi incredibili che ci permettono di evitare l'aggiunta di grassi e cucinare leggero: le già citate pentole antiaderenti (lavatele sempre con una spugna morbida per non graffiarle) si scaldano in un secondo e rosolano perfettamente senza condimento e le teglie in silicone per le cotture in forno (non occorre ungerle perché il cibo non attacca e si lavano perfettamente in un secondo).

La cucina è fatta di opposti. Per mantenere il sapore del cibo alternate rapide rosolature a fiamma sostenuta (ad es.: per asciugare l'acqua in eccesso delle verdure, della carne o del pesce) con lunghissime cotture (ad es.: gli intingoli e i brasati) effettuate nella vecchia pentola di terracotta della bisnonna. La cara vecchia pentola di alluminio o di rame conservatela ed utilizzatela solo se ha uno spessore tale da garantire una cottura uniforme. ❖

(segue sul prossimo numero).

\*Presidente Associazione Cuochi Brianza,  
Chef del Collegio Ballerini

### Per informazioni e iscrizioni

## ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA

Segretario: chef Alberto Somaschini

Sede sociale c/o

Istituto Alberghiero

del COLLEGIO BALLERINI

Via G. Verdi, 77

20038 Seregno (MI)

Tel. 329 8297620

cuochi.brianza@libero.it

### Millefoglie alla vegetariana

Ingredienti e dosi per 1 persona

70 g di pasta fresca preparata con acqua e farina (300 d'acqua e 600 di farina bianca)

30 g di carote a julienne

30 g di zucchine a julienne

30 g di spinaci già bolliti e strizzati

Una punta di sale fine

30 g di ricotta

10 g Parmigiano grattugiato

5 g d'olio extra vergine d'oliva

#### Metodo

1. Con la pasta fresca stesa preparare trenta dischi (diametro fondo del piattino).

2. Farli bollire in acqua salata per 2' poi rinfrescarle in acqua fredda.

3. Poi sbollentare le verdure mantenendole al dente.

4. Mischiare le verdure con la ricotta fresca.

5. Utilizzare la crema per farcire le sfogliatelle: disporre un primo disco su un piattino, farcire con la crema di verdura, sovrapporre un secondo disco, ancora crema e completare con un terzo disco premendo leggermente.

6. Velare con parmigiano e un filo d'olio e scaldare leggermente in forno o nel microonde prima di servire.

### Polpettine di tonno in salsa di peperoni

Ingredienti e dosi per 1 persona

100 g di tonno fresco pulito

3 g timo

3 g prezzemolo

1 fettina d'aglio

Una punta di sale fine

Una punta di pepe bianco

10 g d'olio extra vergine d'oliva

1 peperone rosso

1 peperone giallo

1 peperone verde

Gocce di tabasco

#### Metodo

1. Sul tagliere con il trinciante tritare il tonno fino a ridurlo in pasta.

2. Amalgamarvi le erbe aromatiche tritate, il sale, il pepe e formare 3 piccole polpettine schiacciate. Ungerle d'olio.

2. Cuocere i peperoni in forno, eliminare la buccia, i semi e frullarli separatamente.

3. Condire la crema di peperoni con il sale, il pepe, il prezzemolo, una goccia d'olio e di tabasco.

4. Servire le polpettine, cotte alla griglia o in padella antiaderente, con tre salsine in ciotole nelle quali i commensali potranno intingere il pesce prima di consumarlo

Gusto leggero

# La cucina fra innovazione e tipicità

*Seconda parte*



Non solo gli stili di vita, ma anche le necessità alimentari e gli ingredienti sono cambiati. L'abilità del cuoco è quella di ottenere un risultato partendo dalla materia prima e non da un idealizzato "pollo ruspante"

Innovare la tradizione è l'unico modo per trasmetterla ai propri figli. Non possiamo mantenere immutato il nostro modo di cucinare perché sono cambiati gli stili di vita e le necessità alimentari, ma soprattutto perché gli ingredienti non sono più quelli di un tempo. L'abilità del cuoco, che è poi chi si dedica per passione, professione o necessità alla cucina, è proprio quella di rendere un risultato partendo dalla materia prima disponibile sul mercato e non da un ipotetico idealizzato "pollo ruspante"

**Consigli per una cucina sostenibile**

**6. Via il superfluo.** Quando avete raggiunto il vostro scopo eliminate il superfluo. Se la carne scottata in padella lascia andare del grasso gettatelo via prima proseguire la cottura con una goccia di vino o di consumare il cibo. Se dovete preparare il risotto unite alla cipolla tritata, nel fondo di tostatura, un cucchiaino d'olio (extra vergine d'oliva) e un cucchiaino d'acqua. Solo a fine cottura, se vi è consentito, aggiungete con il Parmigiano della mantecatura un ricciolo di burro fresco (rigorosamente a fiamma spenta).

**7. Colore.** Arricchite i vostri piatti di colore. Per eccellenza il colore è dato dalla frutta e dalla verdura. Oltre ai contorni e ai dessert integrate le vostre preparazioni, dall'antipasto al dolce, con le verdure e la frutta di stagione.

Tutto può essere preparato con frutta e verdura, l'importante è che questa sia ben pulita, lavata e soprattutto tagliata a pezzi di grandezza omogenea per favorire la presentazione del piatto e la cot-



tura uniforme e gradevole del prodotto.

**8. Innovazione.** Alcune ricette della tradizione sono ottime e da riscoprire. Come le zuppe di ciliegie e vino rosso (un mezzo bicchiere di vino rosso a pasto è consigliato) o la polenta con le verdure. Altri piatti sono decisamente da abolire. Non tutto ciò che appartiene al passato è meraviglioso. Spesso le ricette dei nonni erano il risultato di situazioni di povertà e l'obiettivo era quello di riempire la pancia alla famiglia numerosa. Oggi non è più così! Cambiato l'obiettivo dobbiamo cambiare strategia cioè variare la ricetta e il modo di cucinare.

**9. Curiosità.** Ci sono tanti alimenti che rifiutiamo di provare perché pensiamo non siano buoni. In passato abbiamo avuto delle brutte esperienze e certe cose non ci sono piaciute oppure è la consistenza del prodotto che pensiamo ci possa dare disgusto.

Se vogliamo recuperare il nostro rapporto con il cibo dobbiamo innanzitutto cercare di razionalizzare il perché alcune cose non piacciono e altre piacciono molto e, per tentativi e a piccole dosi, riprovare ad assaggiare il cibo che abbiamo pensato non buono.

**10. Moderazione.** Mangiare poco, spesso e bene. Quotidianamente quel tanto che basta. La moderazione è la prima regola per una vita sana. ❖

### Rotolo di salmone e spinaci

Ingredienti e dosi per 1 persona  
100 g di salmone fresco  
50 g di filetti di platessa  
100 g di foglie di spinaci freschi  
Una punta di sale fine

### Per la salsa

20 g di vellutata di pesce (brodo di pesce addensato con un cucchiaino di amido di mais)  
Una punta di zafferano  
5 g d'olio



### Metodo

1. Preparare il salmone a fettine, sbollentare le foglie di spinaci intere e stenderle ad asciugare sulla carta da cucina.
2. Preparare la farcia con la platessa frullata il sale e due o tre cucchiainate di brodo.
3. Su una carta da forno stendere il salmone tagliato sottile, disporre le foglie di spinaci e spalmare la farcia.
4. Arrotolare e far cuocere bollito o a vapore per 15' circa.
5. Affettare e servire con la salsa allo zafferano (vellutata di pesce addizionata con lo zafferano). Secondo le possibilità completare con un filo d'olio extra vergine d'oliva e aromi freschi (erba cipollina o prezzemolo tritati).

### Per informazioni e iscrizioni

### ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA

Segretario: chef Alberto Somaschini  
Sede sociale c/o  
Istituto Alberghiero  
del COLLEGIO BALLERINI  
Via G. Verdi, 77  
20038 Seregno (MI)  
Tel. 329 8297620  
cuochi.brianza@libero.it

Gusto leggero

Rubrica a cura di **Giovanni Guadagno\***

# Cucinare d'amore e d'accordo

Scuola di cucina per appassionati: imparare a cucinare con praticità, semplicità, bontà ed economicità



**L'**Associazione Cuochi Brianza presenta un progetto che si rivolge a tutti gli appassionati di cucina e di gastronomia del territorio. L'intento è quello di fornire ai cuochi "non professionisti" una formazione di base per la preparazione del cibo quotidiano rispondendo ai criteri di praticità, semplicità, bontà ed economicità.

#### **Primo criterio: praticità**

Gli chef dell'Associazione Cuochi Brianza sono professionisti nel campo della ristorazione tradizionale e innovativa e anche formatori di giovani cuochi. Il nostro obiettivo è quello di trasmettere non solo le conoscenze gastronomiche ma, soprattutto, le abilità indispensabili per la produzione dei piatti. La modalità di lavoro è semplice e il linguaggio immediato.

Ogni lezione di circa due ore prevede una serie di ricette realizzate con prodotti comunemente presenti nei frigoriferi di casa e nelle dispense. Le ricette saranno realizzate in diretta dallo "chef di serata" che risponderà anche ai quesiti del pubblico. Allievi dell'Istituto Alberghiero Ballerini di Seregno coadiuveranno lo chef docente.

#### **Secondo criterio: semplicità**

Le lezioni seguiranno uno schema semplice e alla portata di tutti. Il pubblico assisterà alla lezione pratica e potrà rivolgere le domande allo chef e seguire tutte le preparazioni fase per fase. Questa modalità base può permettere a tutti di imparare i fondamentali della cucina quotidiana e di confrontarsi con gli esperti.



Giovanni Guadagno e Alberto Somaschini

### Terzo criterio: bontà

Un piatto buono è gustoso e digeribile. Non deve provocare danni al palato e allo stomaco ma soprattutto deve dare grande soddisfazione al commensale che si traduce in sazietà del corpo e dello spirito. I piatti che si pensano buoni e si ricordano come tali danno grande benessere.

### Quarto criterio: economicità

È economico ciò che costa poco in relazione al beneficio che ne possiamo trarre. In cucina far economia non si traduce con spendere poco ma con spendere il giusto per ottenere nutrimento, soddisfazione con un tocco di eleganza e di stupore per gli ospiti della nostra tavola.

### Date

Iscrizione ai corsi: lunedì 1 marzo dalle ore 19.00, direttamente presso la sede dei corsi al Collegio Ballerini. Potete comunicare il vostro nominativo per una pre iscrizione via mail ([cuochi.brianza@libero.it](mailto:cuochi.brianza@libero.it)) o sms (329/8297620). E' necessario indicare il proprio nome, cognome e telefono o indirizzo email.

La prima sessione di lezioni si terrà il 15, il 22, il 29 marzo e il 12 aprile: quattro lunedì dalle ore 20.30 alle ore 22.30.

### Calendario dei corsi

**Corso n.1:** Evoluzione della carne – Macellaio e Chef Andrea Mauri

**Corso n.2:** Cucina Mediterranea – Chef Roberto Pirelli

**Corso n.3:** La cucina degli avanzi: cucinare con quel che c'è! – Chef Alberto Somaschini

Ogni chef sarà coadiuvato da due giovani allievi dell'Istituto Alberghiero del Collegio Ballerini.

### Quota

La quota per la frequenza di un corso sarà di 60 euro.❖

*\*Presidente Associazione Cuochi Brianza - Chef del Collegio Ballerini*

**Per informazioni e iscrizioni: Associazione Cuochi Brianza** - Sede sociale c/o Istituto Alberghiero del COLLEGIO BALLERINI  
Via G. Verdi, 77 - 20038 Seregno (MB)  
Tel. 329/8297620  
[cuochi.brianza@libero.it](mailto:cuochi.brianza@libero.it)

Si prega di non contattare la segreteria del Collegio Ballerini che non gestisce direttamente la scuola di cucina serale.



Gusto leggero

# Cucina molecolare o cucina scientifica?



Fabrizio Venditti affronta un argomento da mesi alla ribalta delle cronache gastronomiche italiane e internazionali: la cucina molecolare

**P**er noi la cucina molecolare non è addizione di sostanze chimiche, ma piuttosto l'abitudine ad osservare i fenomeni chimico/fisici che ogni giorno avvengono nelle nostre pentole e nelle nostre cucine. Ciò per cambiare al meglio la nostra tradizione gastronomica e culinaria.

Non basta saper manipolare, bisogna conoscere i principi. Ma la scienza e le molecole non sono cose da scienziati?

Parliamo chiaro: la cucina è fatta di chimica e fisica, perché le stesse altro non sono che la conoscenza della materia e delle sue trasformazioni. E in fondo cucinare altro non è che l'arte di trasformare.

La cottura è un fenomeno chimico.

Il cuoco che fa arrostitire un pezzo di carne può osservarne le trasformazioni: il colore, la consistenza, l'odore, il sapore della carne cambiano durante la cottura. Questa è chimica. Una maionese è un fenomeno fisico. Il cuoco mescola il tuorlo d'uovo (acqua e proteine) e l'olio e compie un piccolo miracolo, perché tutti sanno che l'olio e l'acqua non sono miscibili, eppure si ottiene una salsa che i cuochi chiamano maionese e che in realtà altro non è che un fenomeno fisico chiamato emulsione. Emulsioni, osmosi, reazione di Maillard sono termini di chimica e di fisica eppure sono fenomeni che tutti i giorni avvengono continuamente nelle nostre cucine.

Questo è il motivo per cui il cuoco

moderno deve conoscerne i principi e le tecniche per poter apprendere l'unico vero segreto della cucina: la comprensione dei fenomeni descritti e osservabili.

Quindi se la cucina è una sorta di chimica e fisica "applicata", è necessario spiegare a chi cucina un po' di fisica e un po' di chimica per aiutarlo a migliorare le sue tecniche di cucina, le ricette e a creare nuovi piatti.

L'obiettivo non è certo quello di fare del cuoco un "inutile" scienziato, ma si vuole fare

in modo che sia in grado di fruire dei risultati e delle applicazioni culinarie che l'esplorazione scientifica è in grado di fornire, con lo spirito critico di valutare il "nuovo" senza demonizzarlo a priori in nome della

“tradizione”.

Chi ha aperto le porte della sua cucina alla “cucina molecolare” ha ottenuto cotture più corrette, dosaggi più precisi, controllo delle consistenze e nuovi gusti. Tutto ciò operando in maniera più “svincolata” da gesti e tecniche tradizionali, senza per questo tradire la tradizione gastronomica.

Il primo obiettivo della cucina scientifica è quello di raccogliere ed analizzare tutti i

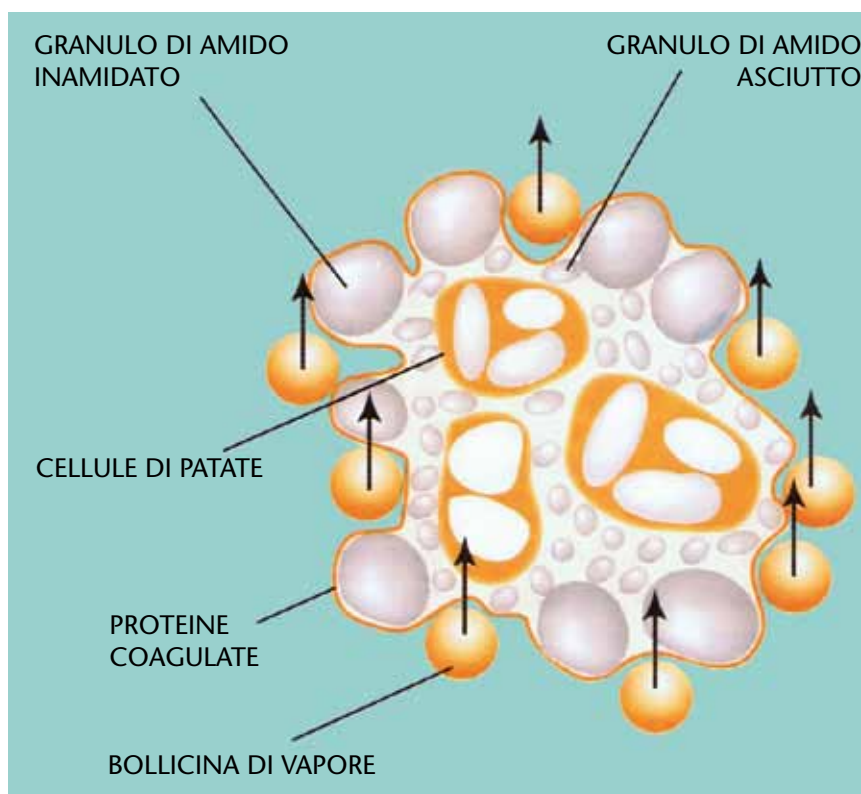
detti e gesti culinari e fare come il contadino, “che separa il grano dalla lolla”: in altre parole separare le tecniche veramente valide e corrette da quelle che in realtà non lo sono e rappresentano solo una palla al piede che ci trasciniamo dietro nelle nostre cucine.

*Gli gnocchi sono cotti quando vengono a galla.* Questo detto culinario è ormai radicato nella nostra cultura gastronomica, tanto che, in moltissimi libri di cucina (anche autorevoli) o sulle modalità di cottura presenti nelle confezioni, l’indicazione su come riconoscere la cottura del prodotto è proprio il loro galleggiamento nel liquido di cottura. Ma sarà vero? Analizziamo, questo detto culinario, secondo i principi della cucina scientifica.

### **Analisi della materia e della tecnica di cottura**

Gli gnocchi sono un impasto di amido (farina e patate), uova e acqua, lavorato alla spatola e tagliato a pezzetti. Gli gnocchi sono cotti, quando l’uovo si è coagulato (68-70°) e l’amido si è linamidato (le molecole di acqua si sono “infiltrate” tra le molecole di amido).

Al momento della cottura si buttano in acqua bollente e salata. Cadono in fondo alla pentola, poi lentamente si gonfiano e si dice che sono cotti quando vengono a galla. Però la densità dell’amido (cioè il suo peso specifico) è superiore a quella dell’acqua, tanto che se messo della farina in acqua fredda dopo poco posso osservare che tutta la farina si è depositata sul fondo del contenitore. Ne consegue, quindi,



che anche la densità degli gnocchi è superiore a quella dell’acqua se pur salata. Perché allora galleggiano?

### **Sperimentazione**

Prendiamo due gnocchi, uno del diametro 1 centimetro e l’altro da 10 centimetri e li immergiamo nell’acqua bollente. Appena iniziano a galleggiare misuriamo la loro temperatura interna. Verifichiamo subito che è molto diversa, e comunque in entrambi i casi non raggiunge i 68-70° che indicano la corretta cottura dello gnocco. Osserviamo che gli gnocchi si gonfiano, durante la cottura, perché l’amido, insolubile a freddo, a caldo si inamida e le molecole di acqua si mescolano a quelle di amido. Il glutine formatosi durante l’impasto le imprigiona causando il rigonfiamento dello gnocco.

Il vapore acqueo forma delle bollicine che si fissano sugli gnocchi ed è questa la causa del loro galleggiamento: Ciò è dimostrato dal fatto che se prendiamo degli gnocchi che galleggiano e li facciamo roto-

lare su un piano di lavoro, quindi li rimettiamo nell’acqua bollente vanno a fondo per tornare a galleggiare dopo pochi secondi.

### **Considerazioni**

Il galleggiamento degli gnocchi non indica la loro cottura, dunque. Bisogna sempre prolungare la cottura dopo il galleggiamento ed eventualmente creare una tabella dei tempi di cottura in base alla taglia degli gnocchi. ♦

*\*Presidente Associazione Cuochi Brianza, Chef del Collegio Ballerini*

### **Per informazioni e iscrizioni**

### **ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA**

Sede sociale c/o Istituto Alberghiero del COLLEGIO BALLERINI  
Via G. Verdi, 77  
20038 Seregno (MB)  
Tel. 329 82.97.620  
e-mail: cuochi.brianza@libero.it

Gusto leggero

# Merenda sana e felice

Giovani cuochi in cucina per i giovanissimi studenti delle scuole medie ed elementari della città.

Alberto Somaschini ha realizzato e curato, per la Regione Lombardia, un percorso sulla merenda sana e gustosa



**U**n bambino su tre di età compresa tra i 6 e gli 11 anni pesa troppo e in particolare il 12,3 per cento è obeso, mentre il 23,6 per cento è in sovrappeso soprattutto per le cattive abitudini alimentari e la mancanza, in vari casi, di una corretta informazione. Occorre quindi sostenere un consumo consapevole per promuovere “fuori pasto” sani e gustosi. **Il progetto, gli obiettivi.** L’Assessorato Agricoltura della Regione Lombardia ha redatto il progetto “Ora Felice (happy hour) – Racconta la tua merenda”, che l’Associazione Cuochi Brianza ha fatto proprio e ha realizzato nelle cucine del Collegio Ballerini. Il progetto di educazione al consumo consapevole, rivolto agli studenti delle scuole alberghiere della Lombardia, ha visto la concreta collaborazione dell’Istituto alberghiero cittadino, che ha sviluppato la promozione di “fuori pasto” sani, gustosi e sostenibili dal punto di vista sociale e ambientale. Il motore dell’iniziativa è stato lo Chef Alberto Somaschini, segretario dell’Associazione Cuochi Brianza, che ha elaborato il progetto. Il lavoro ha stimolato la partecipazione degli studenti delle scuole alberghiere valorizzandone il potenziale tramite percorsi fondati sull’esperienza legata a un consumo consapevole dei prodotti alimentari. È noto, infatti, che durante

## Cinque consigli per una sana merenda

### 1) *Ingredienti sani e naturali*

Scegli per la tua merenda frutta, verdura e latticini in sostituzione delle classiche merendine confezionate. Cerca ingredienti di stagione: sono più buoni

### 2) *Gioca e sperimenta*

Anche la merenda può diventare occasione di gioco. Sperimenta abbinamenti che pensi essere strani. Per esempio, prova a mangiare frutta e latticini o frutta e biscotti. Una bontà.

### 3) *Attento a quanto mangi*

Presta attenzione alle quantità di alimenti che mangi. Ricordati che devi fare solo merenda: non mangiare troppo. Colazione, pranzo e cena rimangono i pasti principali della giornata.

### 4) *Impara come fare*

Impara a tagliare, pelare, sbriciolare, grattugiare e mescolare. Esercita la tua manualità con gli alimenti che hai scelto per la tua merenda. Presta sempre attenzione agli utensili che utilizzi e, se non riesci, fatti aiutare.

### 5) *Prova e riprova*

Non fermarti alla prima merenda. Ogni giorno abbinare ingredienti diversi e rendere varia la tua alimentazione. Per aiutarti ti proponiamo tre ricette per tre merende sane... Le altre le lasciamo alla tua fantasia.



l'adolescenza alcune criticità del comportamento alimentare legate ai modelli di consumo dei paesi industrializzati possono accentuarsi, in sincronia con i profondi mutamenti psicologici e fisiologici tipici dell'età. Così proprio

questo periodo di conflitti e contraddizioni, in cui la tendenza all'autonomia e al cambiamento si sovrappongono spesso all'esigenza di aggregazione e di emulazione fra coetanei (da cui derivano alcune mode alimentari non sempre

salutari) è decisivo per l'acquisizione di abitudini alimentari sostenibili sia per la salute, sia per l'ambiente.

**Didattica "child to child"**. Figure chiave del progetto sono gli studenti delle scuole alberghiere e dei centri di



Giovanni Guadagno e Alberto Somaschini

formazione professionale aspiranti cuochi. I cuochi svolgono, infatti, un importante ruolo di moltiplicatori della cultura alimentare, accentuato dal diffondersi delle occasioni di consumo extradomestiche (bar, mense, ristoranti...), che li vede in prima linea nella trasformazione del cibo e nella creazione di modelli di consumo determinanti per i gusti e

le scelte dei consumatori. Con questo progetto gli studenti delle scuole di ristorazione diventano protagonisti di un percorso che parte da approfondimenti su alcuni prodotti di alta qualità radicati nella realtà territoriale e stimola la scoperta delle risorse culturali, umane e ambientali legate alla produzione, mettendo a fuoco, nel contempo, protocolli



## Ricette semplici e buone...

### Spiedini Fantasia

Per quattro merende ti occorrono: 200 g di kiwi (n°2 kiwi), 100 g di fragole, 150 g di mela (n°1 mela), 100 g di formaggio Quartirollo Lombardo, n°12 stuzzicadenti lunghi in legno

Come devi fare?

1. Lavare e pulire la frutta a regola. Tagliare i kiwi e la mela in cubetti da circa 1 cm di lato. Tagliare le fragole a metà.
2. Tagliare il formaggio Quartirollo Lombardo in cubetti di circa 1 cm di lato.
3. Preparare gli spiedini alternando alla frutta i cubetti di formaggio. Disporre su un vassoio. Questa preparazione si presta a numerose varianti utilizzando, di

di consumo tradizionali e innovativi. È la premessa per individuare strategie volte a comunicare ad altri giovani, gli alunni delle scuole secondarie di primo e secondo grado, il piacere del cibo di qualità. Il percorso di educazione al consumo consapevole vuole stimolare la curiosità, il senso di responsabilità, le capacità di cooperazione e scambio degli adolescenti. Elemento guida della formazione è l'esperienza pratica che riguarda la qualità del cibo, intesa come insieme di fattori: salute, importanza delle materie prime e della lavorazione, aspetto nutrizionale del prodotto alimentare, ma anche legame cibo-territorio, impatto sull'ambiente, valore psicologico e antropologico del cibo. ❖

\*Presidente Associazione Cuochi Brianza - Chef del Collegio Ballerini

## Per informazioni e iscrizioni

### ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA

Sede sociale c/o  
Istituto Alberghiero  
del COLLEGIO BALLERINI  
Via G. Verdi, 77  
20038 Seregno (MB)  
Tel. 329 82.97.620  
email: cuochi.brianza@libero.it

volta in volta, frutta diversa. Ad esempio è possibile utilizzare uva, fichi, melone o anguria.

### Cupole di mela gustose

Per quattro merende ti occorrono: n°4 mele rosse della Valtellina, 125 g di yogurt naturale biologico, 80 g di cioccolato fondente, 50 g di amaretti di Saronno

Come devi fare?

1. Lavare le mele, pelarle e ricavare da ciascuna un piccolo cestino privandole di un'estremità e scavandole con uno scavino o con un cucchiaino piccolo.
2. Grattugiare il cioccolato in scaglie grossolane e sbriciolare gli amaretti di Saronno.
3. Mescolare il cioccolato e gli amaretti con lo yogurt e riempire con questo composto le cupole di mela. Decorare con poche scaglie di cioccolato.

Rubrica a cura di **Giovanni Guadagno\***

Gusto leggero

# La pecora brianzola



Gilberto Farina, vicepresidente dell'associazione Cuochi Brianza, ci guida alla riscoperta di uno degli ingredienti tipici della tradizione gastronomica del territorio e alla sua valorizzazione attraverso la proposta di un menu e di una ricetta

L'allevamento ovino era, fino al secolo scorso, molto diffuso nelle province di Lecco, Como e Milano e costituiva, per le famiglie contadine, una fonte rilevante di integrazione del reddito sui terreni poderali, a difesa dell'ambiente e del territorio delle colline brianzole. Da oltre dieci anni assistiamo a una riscoperta di questa attività economica

grazie soprattutto all'azione dell'associazione della pecora brianzola ([www.pecorabrianzola.it](http://www.pecorabrianzola.it)). L'obiettivo dell'associazione è anche quello di recuperare e salvaguardare una razza che stava ormai estinguendosi e di valorizzare un animale tipico strettamente legato al suo territorio. I piani di intervento sostenuti per il re-

cupero e la valorizzazione di questo animale, hanno portato, il 13 novembre 2001, la Commissione Tecnica Centrale dell'associazione nazionale della pastorizia di Roma a considerare la pecora brianzola una razza in pericolo di estinzione. Nel 2004 la Regione Lombardia, forte di questa decisione, ha inserito la pecora brianzola nel piano di sviluppo



*Gilberto Farina*

rurale come animale da salvaguardare e quindi oggetto di contributi per l'allevatore. Il 7 aprile 2008 l'*agnello di razza Brianzola* è stato inserito dalla Regione Lombardia nell'elenco dei prodotti tipici regionali. Le caratteristiche principali di

questa razza sono: l'alta statura, il profilo della testa convesso e l'estensione della lana limitata alle parti del corpo che danno il prodotto migliore: grazie ad una purezza di vello assoluta, la lana della pecora brianzola è di altissima qualità. Il

peso delle femmine di 70/75 chilogrammi e per i maschi di 90/95 chilogrammi e oltre con una statura al garrese di 80 centimetri nelle pecore e 90 centimetri negli arieti. Il peso degli agnelli alla nascita, 3/4 chilogrammi, aumenta molto rapidamente fino a raggiungere 10/12 chilogrammi a 1 mese, 20 chilogrammi a due mesi, 30/35 chilogrammi a quattro mesi e 50/60 chilogrammi a sei mesi. Uno dei maggiori pregi di questa pecora è la fecondità: il susseguirsi di parti ogni 7/8 mesi garantiscono il prodotto carne in modo continuativo.

La pecora brianzola è sempre stata ed è un animale da carne particolarmente apprezzata per le sue particolari qualità organolettiche anche se poco conosciuto. Sono diverse le nuove esperienze di riscoperta di questo prodotto: il rinomato prosciutto "Marco d'Oggiono" in produzione dalla fine del 2008 o alcuni "prosciutti di pecora" trattati e stagionati esattamente come quelli di maiale. Inoltre piccoli artigiani, eredi della grande tradizione salumiera del territorio brianzolo, sono stati in grado di produrre insaccati e bresaole di pecora.

Alcune realtà locali, come il ristorante "La Piana" di Carate Brianza ([www.ristorantelapiana.it](http://www.ristorantelapiana.it)), da sempre sono in prima linea per promuovere questo prodotto tipico. ❖

*\*Presidente Associazione Cuochi Brianza, Chef del Collegio Ballerini*

Lo chef Gilberto Farina, ha scelto per voi l'agnellone brianzolo allevato nel territorio delle province di Lecco, Como, Monza e Brianza. Questo animale è allattato naturalmente fino allo svezzamento (3/4 mesi) e poi alimentato con foraggi freschi, fieno, sfarinati e granaglie. Il sistema di allevamento è di tipo "poderale", opposto a quello "transumante", quindi gli ovini possono godere di pascoli vicini al centro aziendale e costantemente controllati.

La carne ha un sapore delicato e non selvatico ed è ottima al palato.



## Spaccato di agnellone brianzolo stufato alle erbe aromatiche e polenta rustica

Ingredienti e dosi per 6 persone  
1,50 kg. Pecora brianzola con osso  
150 g carote  
50 g cipolle  
20 g sedano  
n. 2 spicchi d'aglio  
Alloro, rosmarino, segrigiola, timo,  
santoreggia  
400 g patate  
500 g pomodoro ramato maturo  
3 dl vino rosso  
1 l brodo di carne

### Metodo

Tagliare a pezzi l'agnello e farlo rosolare, nel frattempo tagliare a cubettini le verdure ed aggiungerle all'agnello. Fare rosolare il tutto, bagnare con il vino rosso, lasciare evaporare, aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, coprire con

**Per informazioni  
e iscrizioni**

## ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA

Sede sociale c/o  
Istituto Alberghiero  
del COLLEGIO BALLERINI  
Via G. Verdi, 77  
20038 Seregno (MI)  
Tel. 329 82.97.620  
email: cuochi.brianza@libero.it

il brodo e lasciare cuocere lentamente. Dopo 45 minuti aggiungere le patate tagliate a cubetti e il trito di tutte le erbe aromatiche, finire di cuocere. A cottura ultimata servire con polenta rustica integrale.



Gusto leggero

# La Tradizione in Cucina

Andrea Mauri, sindaco revisore dell'Associazione Cuochi Brianza e Presidente Giovani Imprenditori Macellai di Milano e Provincia, ci guida alla riscoperta della tradizione gastronomica del territorio e ci aiuta nella preparazione degli ingredienti migliori per la buona tavola



**U**n tempo la cucina era l'arte di saper preparare pietanze in grado di appagare il gusto utilizzando, mese dopo mese, le materie prime che la campagna forniva. Cucinare era l'arte di riuscire a sfruttare tutti gli ingredienti. Allora "non si buttava via niente" e si cercava di ricavare il tanto dal poco poiché, non essendoci molti soldi, si acquistava

solo l'essenziale. Una cucina apparentemente povera che, tuttavia, ha saputo portare fino ai giorni nostri piatti memorabili quali la torta paesana, un dolce che rispecchia in pieno la proverbiale sapienza di noi brianzoli nel non buttare niente valorizzando quel che avanza; il recupero di pane secco con un poco di latte, zucchero e cacao ed ecco la tor-

ta paesana un dolce semplice, quasi un premio alla bravura di utilizzare al meglio ciò che rimaneva nella dispensa. La torta paesana ha subito una modificazione delle dosi rispetto alla ricetta antica; oggi è molto più ricca di cioccolato, pinoli, zucchero. I tempi sono cambiati e i valori di fondo faticano a resistere. Un altro esempio di pietanza di un tempo è

*segue a pagina 19*

## Lonza alle prugne

Ingredienti per 4 persone:

700 gr di lonza di maiale

1 confezione di prugne secche snocciolate (250 gr)

100 gr di pancetta tesa a fettine

Poco olio d'oliva

1 bicchiere di vino bianco

Tempo di cottura:

1 ora e 15 minuti circa.

### Metodo:

Praticare alla lonza 2 incisioni per tutta la lunghezza della carne con un coltello a lama bassa (scortichino). Inserire all'interno delle incisioni le prugne divise a metà, avendo cura di riempire le incisioni fino in fondo, senza premere eccessivamente.

Una volta riempita, ricoprite la lonza con la pancetta a fettine, e legate la carne come un arrosto.

Potete cuocere la lonza in forno a 180° con un filo d'olio e bagnate con vino bianco, oppure in pentola : fate rosola-

re la lonza con un filo d'olio, una volta rosolata, bagnate con il vino bianco. Lasciate evaporare il vino e proseguite la cottura aggiungendo di tanto in tanto acqua tiepida, oppure brodo di carne poco salato. Una volta cotta, lasciate raffreddare, quindi tagliate a fettine la carne e disponetela in una teglia, irrorate le fette con il fondo di cottura ottenuto e scaldate in forno.

**Varianti:** Potete cuocere la lonza alle prugne con il latte: fate rosolare la carne con poco olio, una volta rosolata bagnate con vino bianco, quando il vino è evaporato aggiungete il latte fino a metà dell'altezza della carne e lasciate ridurre, quando il latte si è ridotto, girate la carne e ripetete l'operazione. Fate attenzione al latte perché quando raggiunge l'ebollizione aumenta di volume e se non usate un tegame o una teglia alta potrebbe fuoriuscire. Portate a cottura e una volta cotto tagliate la carne a fettine e aggiungete il fondo di cottura ottenuto durante la cottura.



## Arrosto alle castagne

Prendete della fesa di tacchino e apritela formando una fetta, avendo cura di ottenere una fetta regolare e pratica da arrotolare. Disponete la fetta ottenuta prestando attenzione alle "venature" della carne, che dovranno essere posizionate in orizzontale rispetto al senso in cui arrotoleremo la carne.

Stendete sulla fetta ottenuta della pancetta tesa a fettine.

Disponete poi le castagne cotte (\*) "al dente" sulla fetta di carne, in file orizzontali rispetto al senso in cui arrotoleremo la carne.

(\*) Utilizzate castagne secche cotte in acqua bollente con una foglia di alloro, oppure cotte con acqua e latte.

Una volta disposte le castagne, coprite il tutto con delle fettine leggermente sostenute di speck. Arrotolate la fetta farcita, coprite l'arrosto con fettine di pancetta tesa e legate come un arrosto. Cuocete in forno (180°) oppure in pentola, con un filo d'olio, quando rosola



vino bianco, se vedete che asciuga aggiungete semplice acqua tiepida. Non aggiungete sale o dado durante la pre-

parazione e la cottura. Affettate l'arrosto quando è freddo, in modo da ottenere delle fette intere e sottili.

Andrea Mauri,  
sindaco revisore  
Associazione  
Cuochi Brianza



la càsoeûla, o casòla, un'altra pietanza in linea con la filosofia di ottenere tanto con poco. Una volta la casòla si faceva con tutte le spuntature di maiale, cioè con tutte le parti che non si potevano insaccare per fare i salumi, quindi i salamini erano quasi un lusso; della verza si univano solo le foglie più coriacee perché le parti tenere si consumavano tagliate sottili in insalata o nelle zuppe con cotture più veloci. La casòla era molto sostanziosa perchè si preparava verso la fine di ottobre e via via verso l'inverno; quindi doveva essere necessariamente un piatto calorico, poiché allora solo alcuni godevano del riscaldamento in

tutta la casa e il lavoro per la maggior parte del tempo si svolgeva all'aperto e al freddo. Ci sarebbero ulteriori esempi in cucina da raccontare e di come i nostri nonni ci hanno saputo tramandare questi grandiosi piatti. Tutto ciò ci deve far riflettere sul nostro tempo e sul nostro stile di vita. Viviamo in un tempo in cui c'è di tutto e di più. Un tempo in cui ci si siede a tavola senza appetito, stanchi dall'eccessiva quantità di prodotti e ingredienti. Abbiamo nostalgia delle cose semplici, ma non sappiamo ritornarvi perché ci facciamo influenzare dall'aspetto esteriore delle cose. Vorremmo la mela, la carne e la verdura

d'una volta, ma se la mela è macchiata, la bistecca è un po' grassa, e la patata non è rotonda, valutiamo negativamente le cose non per la loro sostanza ma solo per la loro forma. Dobbiamo quindi recuperare la sostanza delle cose e mettere in secondo piano la forma e soprattutto condire il tutto con un'abbondante dose dell'ingrediente segreto d'un tempo: la semplicità. ❖

*\*Presidente Associazione Cuochi Brianza,  
Chef del Collegio Ballerini*

**Per informazioni  
e iscrizioni**

## **ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA**

Segretario: chef Alberto Somaschini  
Sede sociale c/o  
Istituto Alberghiero  
del COLLEGIO BALLERINI  
Via G. Verdi, 77  
20038 Seregno (MI)  
Tel. 329 8297620  
cuochi.brianza@libero.it