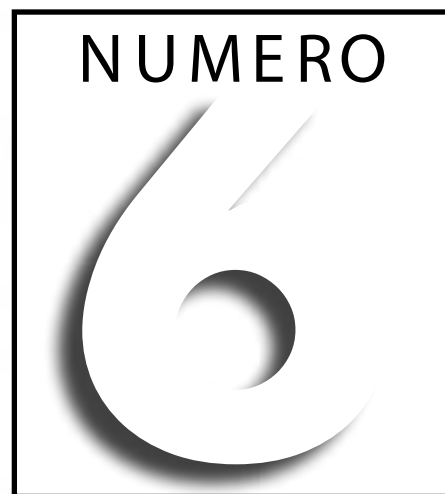


PAUSA CAFFÈ

NUMERO 6

ROMA - NOVEMBRE 2021



| | |
|---|----------------|
| PENTOLE & COPERCHI Il laboratorio per stare insieme in cucina di Daniela Spada | 2 |
| INTERVISTA A RAFFAELLA SPADA Cinque porzioni al giorno con tanta verdura di Rita Caiani | 4-5 |
| IL LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA La cucina romanesca di Maurizio Biondo, Flavia Mazza, Gabriele Cerminara, Cinzia Galli, Marco Caravaggi, Ilaria Di Pietrangelo, Maurizio Proietti, Serena Bartoli, Rita Mastrosanti, Donatella Barazzetti L'angolo di Mur di Mur h24 | 6-8 6 |
| INTERVISTA A MAURO RAFFAELI Partire dall'orto e arrivare alle fattorie sociali di Ernesto Gallo L'inventore della Football-terapia | 10-11 11 |
| L'ANGOLO DELLA POESIA Ilaria Di Pietrangelo, Giuliano Di Pasquale, Vincenzo Costabile, Silvia D'Ecclesiis, Monica Ruggieri, Maurizio Proietti, Francesca De Filippis, Eleonora Orlando | 12-13 12-13 |
| Una neo Chef vi parla di Maria Cristina Sgrulletti | 14 |
| INSERTO Le ricette di Daniela | 15-22 |
| Quanto può far bene trafficare ai fornelli di MurH24 | 21 |
| LA FATTORIA SOLIDALE DI ALICE Orti e allevamenti per includere tutti di Stella Cammarota | 24-25 |
| INTERVISTA A PAOLA BIFERALE E RITA MAGLIETTA GAS. Frutta, verdura e caffè, saltando i supermercati Intervista collettiva della redazione | 26-27 |
| AMBIENTE La svolta ecologica mondiale di Ernesto Gallo | 27 |
| LA FESTA ALLA COOP. AGRICOLTURA NUOVA Libri, poesie e piatti ecosostenibili "Usciamo dal guscio" di Marco Caravaggi | 29 |
| IL LABORATORIO DI CIBO E ARTE Quei dolci colori da assaggiare di Pina Oliverio | 30-31 |
| IL LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA Suoni, odori e sfrigolii, racconto infinito di Donatella Barazzetti, Maurizio Biondo e Antonella Cammarota | 32-35 |
| Un lungo tuffo nel passato tra pepe e cumino di Marco Caravaggi Hit CD di Maurizio Biondo | 32 33 |
| IL LABORATORIO DI FOTOGRAFIA Da mangiare con gli occhi di Matteo Avallone | 34-35 |
| L'EVENTO FINALE Tanta partecipazione e voglia di raccontare di Antonella Cammarota | 36 |

INFO E' possibile ordinare i numeri di Pausa Caffè
a: SOLARIS ODV
tel. 06 3579852
segreteria@ solarisonlus.org

REDAZIONE

Antonella Cammarota
Cinzia Galli
Donatella Barazzetti
Eleonora Orlando
Ernesto Gallo
Flavia Mazza
Francesca De Filippis
Gabriele Cerminara
Giuliano Cirulli
Giuliano Di Pasquale
Giuseppe Citrolo
Ilaria Di Pietrangelo
Marco Caravaggi
Marco Ruffolo
Marcus Papini
Maria Cristina Sgrulletti
Maurizio Biondo
Maurizio Proietti
Matteo Avallone
Mihaela Cirino

GRAFICA

Raffaella Catelli
Rita Caiani
Rita Mastrosanti
Roberto Purziani
Selene Bruni
Silvia D'Ecclesiis
Susanna Di Martino
Tina Oliverio
Valeria Bianchi
Vincenzo Costabile
Vito Testa

GRAFICA

Nahom Cammarota
Eleonora Ravello

COPERTINA E INSERTO

Daniela Spada

TECNICO AUDIO VIDEO

Anderson Papini

STAMPA

Tipografia Filarete Via Filarete 121
Tel: 06 24401998

Cari lettori



Perché un numero di Pausa Caffè che parla di cucina?

Abbiamo voluto concentrare l'attenzione dei nostri redattori intorno al nuovo progetto di Solaris intitolato "Pentole & Coperchi" perché riteniamo che il tema del cibo non sia affatto secondario. E non solo per la salute fisica ma anche e soprattutto per quella mentale.

Ricette e pietanze evocano in tutti noi ricordi ed emozioni che pensavamo di avere dimenticato, frammenti di pranzi fuori porta e cene con parenti e amici che sono parte di un patrimonio affettivo importantissimo.

Ma è soprattutto nel presente, anche di fronte a disagi psichici o a momenti di difficoltà, che la cucina può rappresentare un soffio di felicità oltre che un'ulteriore occasione di socialità, al di là degli incontri programmati per i vari laboratori.

Un momento di gioia per chi scrive e - speriamo - anche per chi legge.

Buona lettura.

Marco e Eleonora

Anch'io "PENTOLE&COPERCHI"

Mentre Stella mi raccontava l'iniziativa che SOLARIS aveva in mente per i ragazzi che frequentano il centro, mi sono ritrovata a pensare - ma questo progetto avrebbe bisogno di TANTI INGREDIENTI, SPEZIE, PENTOLE e COPERCHI... ma allora servirebbe CUCINA AMORE MIO, ma CUCINA AMORE MIO sono io, ma allora "Anch'io "PENTOLE&COPERCHI".

Così abbiamo iniziato a collaborare: abbiamo pensato a ricette semplici ma appetitose, sconosciute e STRA sconosciute, speciali ma facili, italiane ed orientali, tutte fatte e spiegate per accompagnare i ragazzi della Solaris in un compito che sembrava inizialmente difficile ma che in realtà sarebbe stato solo DIVERTENTE e STIMOLANTE.

Abbiamo fatto anche la ricerca degli elementi da dare nel kit iniziale, ci siamo confrontate, consigliate, riportate con i piedi per terra, fino al momento di partire con la prima puntata... cadiuvati nella parte tecnica da Anderson - che si occupa dei collegamenti via computer della Solaris - con grembiule, bilancia, timer e tutto il kit... ci siamo buttate: un successo.

Così tutti loro hanno potuto dire "anch'io PENTOLE&COPERCHI".

PS. Secondo me la CUCINA è una fantastica attività per chi è costretto a rimanere a casa per motivi che non dipendono da noi... ci fa passare il tempo, ci fa vedere cosa riusciamo a fare, è leggera e che che ne ricordo è facile.

Tanto facile che in 21 anni ho preparato + di 1000 ricette (tutte presenti nel mio sito www.cucinaamoremio.it)





Mangiare sano scoprendo gusti nuovi

Solaris ODV ha organizzato il progetto Pentole & Coperchi intorno a un Laboratorio di Alimentazione Consapevole articolato in diversi filoni.

Il laboratorio è stato seguito con successo su ZOOM dalle cucine di molti di noi.

Le ricette venivano preparate in contemporanea con la Chef Daniela Spada di Cucina Amore Mio, il prezioso ruolo di Stella come Sous Chef e l'aiuto tecnico audio video di Anderson.

Questi incontri sono stati molto importanti perché tenuti per lo più in periodo di Covid (da gennaio a ottobre 2021).

Hanno partecipato persone con sofferenza mentale, familiari, volontari e operatori del settore.

Il progetto era collocato nell'ambito territoriale dell'ASL ROMA 1 con particolare attenzione ai Municipi II e III ed è stato finanziato dalla Regione Lazio, con il bando Comunità Solidali 2019.

In questo numero di Pausa Caffè sono state raccolte le iniziative che hanno ruotato intorno a Pentole & Coperchi.

Pentole & coperchi

Il laboratorio per stare INSIEME in cucina



Cucinare non è difficile... anzi può essere molto facile e soprattutto bello.

Ed è stato bellissimo cucinare con Pentole & coperchi!

di Daniela Spada

E si perché questo laboratorio ideato da Stella (che "una ne fa e 100 ne pensa"), è stato una mossa vincente per i ragazzi della Solaris ed anche per gli assistenti.

Si sono appassionati tut-

ti ed il loro entusiasmo è stato trasmesso anche a noi che eravamo qui a Cucina Amore Mio con la telecamera mossa da Anderson (il nostro fidato tecnico) e puntata per far vedere ogni particolare della preparazione della ricetta.

Devo dire che la Cucina e tutto ciò che riguarda la cucina - anche lontanamente, ma molto lontanamente, mi ha aiutato molto nell'affrontare la mia malattia.

Perché prima prima la cucina non c'era, cioè c'era - erano 4 mura con

le mattonelle color crema, un frigorifero piccolo piccolo, un piano cottura a gas e forse, dico forse, un forno elettrico... a gas... boh, in 13 anni non l'avevo mai acceso!

Insomma per me la cucina era una stanza dove facevo il caffè la mattina per poi rimetterci piede la sera molto tardi prima di andare a letto per bere un bicchier d'acqua... niente più.

“ Ora per me la cucina è LA CUCINA, non solo 4 mura, non solo mattonelle ma LA CUCINA!

Ora per me “La cucina” sono torte, ravioli, purè, arrostiti, spiedini, salsette, piadine, pancakes, brownies, tortillas, empanadas, maddelein, mimose, sacher...

Potrei continuare per un'ora, ma ve lo risparmio.

Prima che mi perdessi in questo inno alla Cucina (notare la C maiuscola) stavo dicendo che la Cucina mi ha aiutato moltissimo nella mia malattia. *nda. Nell'aprile 2000 è nata mia figlia - non sono impazzita, serve per*

spiegare quello che mi è successo - dunque è nata mia figlia, bellissima, sanissima, viziata (ma questo è successo dopo) insomma sembrava tutto “issimo” ma una settimana dopo è arrivata “la mazzata”: embolia post partum, ictus, coma, paralisi di tutta la mia parte destra, sedia a rotelle, deambulatore

insomma una

TRA GE DIA

Ed in tutto questo marasma, c'è stato il mio - non volontario - cambio di vita.

E qui compare la Cucina. Dapprima molto in sordina poi, passato qualche

anno, quando tutta casa era zeppa di libri, libricini, pubblicazioni, dispense, almanacchi, appunti, raccolte ed album di cucina, ho capito che io LA CUCINA non l'avrei più abbandonata.

Ma come può avermi aiutato una cosa tanto leggera nell'affrontare la mia malattia?

Proprio questa sua “leggerezza” ha fatto in modo che io la portassi sempre con me.

Addirittura mi ricordo che dopo un paio d'anni dall'ictus io ero ad una delle mille terapie che facevo - fisioterapia, logoterapia, ippoterapia - quella volta era idroterapia...dove si richiedeva un'attenzione esclusiva (alza il braccio destro, alza il

braccio sinistro, piega il ginocchio destro, piega il ginocchio sinistro. Una

noia mortale...).

MA, cosa facevo io, all'urlo silenzioso di “Avrete il mio corpo ma non la mia mente”? Cominciavo a progettare ricette di torte di farina di mais che avrei chiamato “torta Giallona”, di biscotti verdi al pistacchio che avrei chiamato “Baci di rana” (nda. La ricetta vera è Baci di dama e sono fatti con le nocchie)

Insomma così intanto il tempo passava più veloce e le terapie diventavano molto meno noiose. Di tempo da occupare ne avevo tanto e di cose da imparare altrettanto tante.. Quindi ho studiato, frequentato scuole apposite e alla fine sono diventata cuoca e pasticciera e ho aperto Cucina Amore Mio...

...ed ora sono qui con voi!



Schermata del computer durante un laboratorio. Daniela Spada a destra nella sua cucina.

PARLA RAFFAELLA SPADA, MEDICO SPORTIVO E NUTRIZIONISTA: "LA DIETA ALIMENTARE VA CONSIDERATA COME UN VERO STILE DI VITA, E VA ACCOMPAGNATA DA UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA"

di Rita Caiani

Tra una portata di formaggi, un buon bicchiere di vino, un'ottima "ribollita" (tipica zuppa toscana), in un prossimo futuro avremo sulle nostre tavole anche un piatto di grilli fumanti. E' già realtà e rappresentano una prelibatezza in molti paesi asiatici.

Nel frattempo, pensiamo a nutrirci in modo sano, ricordando che il cibo oltre a rappresentare un momento di convivialità è soprattutto un modo di prendersi "cura di se".

A tal proposito, noi di "Pausa caffè" abbiamo rivolto alcune domande alla dottoressa Raffaella Spada, medico sportivo e nutrizionista.

“I genitori sovrastimano di molto il dispendio energetico dei propri figli”

Dottoressa, lei nasce come medico sportivo e solo successivamente diviene nutrizionista. Questa doppia competenza la facilita nel suo lavoro?

Sicuramente sì. Sono un nutrizionista sportivo in quanto mi occupo dell'alimentazione degli atleti e mi sono

appassionata alla scienza della nutrizione proprio facendo il medico dello sport; mi hanno incuriosito e interessato tutti gli aspetti relativi all'alimentazione dello sportivo.

Prende in cura anche persone che non appartengono al mondo dello Sport in senso stretto?

Sì, mi occupo di tutti.

Ai suoi pazienti darà come primo consiglio quello di svolgere un'attività fisica oltre che seguire una corretta alimentazione?

Certamente. Infatti, nonostante le conoscenze attuali e l'informazione per sensibilizzare le persone, la sedentarietà è estremamente diffusa nei bambini e nell'età evolutiva. La causa è da attribuire al fatto che mangiano male: quello che vogliono e non quello che dovrebbero.

Inoltre non dimentichiamo il tempo, troppo, trascorso davanti alla TV, ai videogiochi. Peraltro i genitori sovrastimano il dispendio energetico di questi bambini.

Mi spiego: se il bambino svolge 1 ora di una qualunque attività fisica per due volte a settimana, dopo gli verrà data una merenda ricchissima con dolci o le clas-



"Cinque porzioni con tanta verdura ...ma poi via dal computer al giorno ... e muovetevi"

siche merendine, credendo che abbia profuso una ragguardevole energia, in realtà non è così.

La stessa OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha recentemente pubblicato le nuove linee guida sull'attività fisica e la salute per incentivare, appunto, una più incisiva sensibilizzazione al movimento, qualunque esso sia.

La società ha acceso i riflettori sui disturbi alimentari: anoressia e bu-

limia, che erano già noti, sono aumentati, o comunque si trattava un dato sommerso?

Entrambe le cose: sono aumentati, si curavano di meno ed era un dato sommerso.

In più diciamo che, in entrambe le due forme del disturbo alimentare, spesso si mettono in evidenza le casistiche più estreme, mentre ve ne sono alcune dissimulate, come ad esempio quella dei ragazzi che tendono a fare molta attività fisica per

tenere basso il tessuto adiposo a favore dei muscoli.

Quali sono i "campanelli d'allarme" che lei avverte con pazienti di questo tipo?

Vedo una forma di grande angoscia, di dolore: questa percezione di avere un corpo che non gli corrisponde, sentirsi grassi in un corpo magro. Infatti, in questi casi, noi nutrizionisti lavoriamo in team con psicologi e psichiatri.

Esistono tante diete e, so-

prattutto in vista dell'estate, vengono alla ribalta ogni anno diete alla "moda". Ma qual è la dieta giusta per lei? Iniziamo con il dire che la parola dieta, che deriva dal greco e vuol dire "stile di vita", contempla mangiare correttamente, muoversi e riposare nel modo giusto.

Il modello da seguire, a mio avviso, è la Dieta Mediterranea, dove alla base troviamo i cereali (la cosiddetta piramide della dieta mediterranea), legumi, tanta verdura e frutta nella

quantità giusta. Preferire il pesce alla carne che va però mangiata con moderazione (da preferire quella bianca alla rossa), uova, olio di oliva, frutta con guscio come nocciole e mandorle. A proposito di latte e formaggi, occorre dire che se da un lato sono una fonte di calcio e di importanti proteine (soprattutto nel parmigiano che va consumato in piccole dosi e non di frequente), dall'altro contengono molti grassi saturi non buoni. Per tale motivo si consiglia una/due porzioni di latte e derivati al giorno. Prediligere lo yogurt magro e formaggi freschi a quelli stagionati.

Una dieta quanto deve durare se si è in sovrappeso e c'è una dieta per tutta la vita?

Certo che c'è una dieta per tutta la vita ed è il modello della dieta mediterranea. Per quanto concerne chi è in sovrappeso: si inizia un percorso dove, senza perdere di vista la piramide della dieta mediterranea, si riducono le quantità di alcuni cibi, quelli con più alto contenuto calorico e, man mano che si perde peso, se ne riprendono con gradualità porzioni un po' più consistenti fino ad arrivare al modello mediterraneo, che dura tutta la vita. Consiglio 5 porzioni al giorno compresi gli spuntini.

Esiste un periodo dell'anno in cui è più corretto iniziare una dieta?

No, se ci sono patologie è preferibile iniziare subito. In ogni caso qualsiasi momento dell'anno va bene.

Viviamo in una società multietnica, come approccia queste persone migranti?

Ho lavorato per alcuni anni in un Istituto della medicina delle migrazioni ed ho un'attenzione per le diete di tutto il mondo e per le persone straniere.

“Falsi miti condizionano la nostra alimentazione. Digiuno una volta a settimana? No”

Le abitudini sono il punto di partenza, mi faccio raccontare le loro tradizioni, legate al paese di provenienza o quelle religiose come ad esempio il Ramadan per i musulmani.

Il cambiamento delle abitudini alimentari è uno degli stress, tra gli altri, che loro hanno; occorre andare a trovare tutte le cose che hanno in comune con la nostra alimentazione.

Lei è una fautrice del digiuno una volta a settimana?

No. Non in modo specifico e non per tutti. Si potrebbe proporre un arco di tempo più lungo tra un pasto e l'altro secondo la tecnica detta del "digiuno intermittente". Ma, ripeto, non è una pratica che si può proporre a tutti e in particolare non mi vede favorevole.

Quanti falsi miti condizionano la nostra alimentazione?

Una quantità considerevole.



Raffaella Spada



di Maurizio Biondo

Nell'ambito del progetto "PENTOLE E COPERCHI" abbiamo fatto un laboratorio di scrittura chiamato "IL CIBO RACCONTATO". I laboratori si sono svolti online nel numero di sei ed ogni laboratorio era centrato su un particolare argomento collegato a cibo e alimentazione. Ecco gli argomenti dei laboratori:

1. Tema libero su alimentazione, cucina
2. La cucina romanesca e dintorni (sfumature culturali)
3. Tradizioni familiari, feste, ricette
4. Cucina straniera (scegliere un paese)
5. Dolce o salato, il mio piatto preferito
6. Spezie, droghe, cibo per la mente

RICORDI FAMILIARI DI PIETANZE E PIATTI TRADIZIONALI

Seduti tra i profumi



I pranzi col mio papà

Flavia Mazza

Papà amava la cucina romana, quante volte siamo andati a mangiare insieme, mi ricordo a Trastevere un posticino molto carino. Lui amava la carbonara, la Gricia, i carciofi alla giudia e il suppli. Quante volte siamo andati a pranzo o a cena fuori in tutta Roma da Trastevere a Prati al "calice d'oro" qui a Montesacro, a Passo Corese dalla "contessa". Che bei ricordi credo che mi mancheranno per tutta la vita questi momenti con lui, era una nostra abitudine nel weekend andare a pranzo fuori e lui prendeva sempre questi piatti. Sono momenti che purtroppo non torneranno più. A me invece devo ammettere che la carbonara, la cacio e pepe e la gricia non mi piacciono non li ho mai ordinate al ristorante. Invece ti dico di sì ai carciofi alla giudia al suppli al filetto di baccalà, ai pomodori con il riso, al maritozzo con la panna e ai fagioli con le cotiche.

La vera Matriciana

Gabriele Cerminara

Io amo molto la matriciana, mi piace molto come piatto. È un condimento per la pasta che ha preso il nome da Amatrice, cittadina in provincia di Rieti. Ingredienti principali sono guanciale formaggio pecorino e pomodoro, io so cucinarla molto bene e quando invito qualcuno a casa è il primo piatto che propongo, su 10 volte che ho invitato gli amici a casa avrò fatto 7 volte la matriciana come pasta. Vanno rigorosamente usati gli spaghetti, Amatrice stessa si fregia del titolo di città degli spaghetti alla Matriciana come è impresso nei cartelli stradali di benvenuto all'ingresso del paese. Si raccomanda di mettere il guanciale non la pancetta, c'è chi usa il soffritto aglio e cipolle ma io ad esempio non uso niente. Come formato di pasta i romani fanno uso di bucatini talvolta vengono usati rigatoni o i tonnellari ma in realtà ad Amatrice insomma la cittadina vicino Rieti si usano gli spaghetti ripeto gli spaghetti se poi c'è a chi non piace la matriciana cucino un piatto di carbonara, questo è il secondo piatto che so cucinare bene.



Una passione gialla e cremosa

Cinzia Galli

La carbonara che passione, la carbonara mi avvicina a tante persone e luoghi: la mia collega Maria Luigina che diceva da bravo medico che la carbonara è un piatto completo con proteine carboidrati, un po' noiosa ma scientifica; mio figlio che la vuole cremosa e la fa molto buona a Laura la mia ultima compagna di avventura o di sventura che ci mette la cipolla e molto amore, mio padre che la mangia con uova fresche anche se adesso gliela prepara la sua domestica peruviana. Sveva Sagramola una bravissima giornalista che ha dedicato un servizio a questo piatto nel corso di Geo una trasmissione che mi piace molto, i luoghi della mia carbonara sono i Castelli Romani e con la mia famiglia la trattoria "Lo Sgobbone" nelle mie serate solitarie e infine la mia cucina io la amo e la faccio gialla come il sole con tanto pepe e pecorino e perché no con le cipolle.

CHE RIEMPIONO LO SPIRITO

della cucina romanesca e...

Carbonara e stornelli mantecati

Marco Caravaggi

L'arte della mantecatura, quando cominciate a preparare una carbonara, ricordate di tagliare molto fino il guanciale e di scottarlo in padella fino a renderlo croccante e di mettere le uova un paio di minuti, dopo la cottura. Dopo aver mantecato la pasta per almeno un paio di minuti una spolverata di parmigiano e pecorino. Ora gustatela in un ristorante, preferibilmente in centro tra la folla di gente e di artisti di strada e tra stornelli vari, vedete la vera Roma, quella ormai dimenticata dai tempi del coronavirus che ha attentato alle sue tradizioni.



SALVE, vi sono mancato?

Sono sempre io, Mur h24, e siccome oggi parliamo dei rasta, volevo ricordare Marley e Tosh, due vecchi guerrieri jamaicani.

1. rasta deriva da rastafari, una religione nata in Etiopia

I vuoti dell'anima e della pancia

Ilaria Di Pietrangelo

Era esattamente tre anni fa nella primavera di un ormai sembra essere lontanissimo 2019 che in seguito ad un intervento di protesi alle ginocchia mia mamma venne ricoverata circa un mese in una struttura riabilitativa su via della Pisana. andavo a trovarla quasi tutti i giorni e lei mi metteva da parte quei fruttini molli nei contenitori di alluminio, quelli che danno da mangiare ai vecchietti sdentati ma che a me piacciono tanto, io ricambiavo portando qualche cioccolatino ma soprattutto attendevamo la domenica per il grande pranzo da "Mauri" una piccola e rustica trattoria nei pressi del San Raffaele scoperta per caso da due carissimi amici che venivano a trovarla durante la degenza. così sebbene lei camminasse adagio e tecnicamente non fosse con-



cessa l'uscita ai pazienti al di fuori della struttura una volta passati gli infermieri di turno a controllare i letti noi sgattaiolavamo quattini quattini giù per le rampe abilitate e come fosse la cosa più normale del mondo raggiungevamo la trattoria a piedi, io, mamma, Franco e Stefi, la mia famiglia. Il menù non era carico di portate ma noi eravamo clienti affezionatissimi degli spaghetti cacio e pepe. Solo a pensare a quella crema gustosa mi vengono in mente mille ricordi legati a quei sapori di buono e di famiglia, qualche volta abbiamo optato per un'ottima carbonara e proseguito con pollo e patate, sicuramente la compagnia rendeva tutto più speciale e ci ha fatto assaporare momen-

ti di intima condivisione e tante tante risate. Franco e Stefania sono da sempre i nostri compagni di merende, abbiamo visitato i dintorni di Roma spingendoci anche oltre il Lazio per le nostre passeggiate del fine settimana e da ogni posto esplorato ci siamo portati a casa una nuova ricetta, tanti aneddoti divertenti, qualche pensierino e un mare immenso d'amore perché se è vero che a volte siamo vittime di una fame che ci divora la sola cosa che la può saziare è l'amore delle persone care. credo in fondo che il cibo serva in particolare per chi con esso non ha un buon rapporto a riempire i vuoti dell'anima più che della pancia così quando mi trovo in compagnia non avverto la necessità di abbuffarmi perché sono piena di qualcos'altro molto più speciale e appagante. Certo una bella cacio e pepe condita con un pizzico abbondante d'amore è veramente il top.

(segue a pag.8)

L'angolo di Mur

2. la maggior parte dei rasta fa uso di marijuana, questo è uno dei motivi per i quali vengono discriminati

3. rasta è anche il nome delle famose treccine, che tecnicamente si chiamano dreadlocks

4. la filosofia rasta si basa sull'unità e la pace

5. anche i rasta però, in realtà sono coinvolti nella lotta per il potere e l'interesse personale

6. la musica dei rasta è il reggae

7. Marley era un miliardario

Saluti da MURh24

...non è finita qui! Il pranzo fuori porta continua

(segue da pag.7)

Le "arelle" queste sconosciute

Maurizio Proietti

I rigatoni con la pajata, mi ricordo quando frequentavo l'Università La Sapienza.

In una certa aula molto seria qualcuno aveva disseminato i banchi con delle scritte sulle arelle, era un'aula in cui in diversi studenti di filosofia andavamo a seguire fisica, storia della fisica e di tutte queste frasi sulle arelle me ne ricordo una che recitava: lo diceva Tognazzi Ugo quanto sono buone le arelle al sugo.

Una volta un mio compagno di studi mi disse a proposito di quel ciclo di lezioni: "Io ancora devo capire che so 'ste arelle". Era in effetti l'unica cosa per noi poco chiara del corso.

Allora non c'era internet e io sono andato a cercare il significato della parola 'arella' sull'enciclopedia Treccani.

Sembrava che queste arelle fossero una specie di lettiera di paglia di cui però il misterioso scrivano parlava come se fosse una cosa da mangiare.

Ebbene la citazione di Tognazzi fu per me la chiave interpretativa, mi venne un lampo di genio. Si stava parlando ironi-



camente della pajata ricavata da vitelli troppo avanti negli anni, si la pajata piatto tipico della cucina romana per chi non lo sapesse consiste nell'intestino di vitelli da latte ancora pieni del loro contenuto parzialmente digerito.

Il nome 'pagliata' tuttavia richiama la parola 'paglia' per cui forse i vitelli che venivano usati originariamente per questa preparazione dovevano avere iniziato a mangiare anche la paglia.

Dico forse. Non so però di gente che gustando questo piatto si lamentasse che a volte i vitelli che venivano usati fossero troppo avanti con l'età e ma a questo si dovevano riferire.

Così ho allora dedotto che le frasi sulle arelle scritte da qualche studente di fisica evidentemente erano scritte da qualcuno che era poco interessato alle lezioni.

Segreti e successi del pollo alla romana

Serena Bartoli

Il pollo alla romana era il pollo che mangiavamo in famiglia, lo preparava mia madre ed era veramente buono nella sua semplicità.

La ricetta consiste in un normale pollo cotto pezzi in padella a cui si unisce poco pomodoro e dei peperoni preferibilmente rossi e gialli arrostiti prima e sfilettati, il segreto per renderlo buono e gustoso è dosare la quantità di pomodoro che non deve essere troppo e la cottura che deve riuscire ad amalgamare tutti gli ingredienti.

Buono come quello di mia mamma non sono più riuscita a mangiarlo, come d'altra parte nel tempo, nessun piatto che lei cucinava mi è più sembrato così buono.

Il vero pollo alla romana si può trovare ancora in qualche trattoria popolare o in quartieri come Testaccio e Garbatella.

Anni fa l'ho mangiato ed era piuttosto buono proprio alla Trattoria Il Moschino a Garbatella insieme ad un'altra pietanza romanesca che costituisce il piatto forte del posto difficile da trovare: le polpette di lesso ma questa è un'altra storia.

Gli ingredienti del buonumore

Rita Mastrosanti

"Scusate il mio romanesco", ve lo dico prima.

"Magna magna nun senti

che bontà 'sta matriciana e che volemo parlà de la carbonara, zitto zitto che pure sti rigatoni co' la pajata non scherzano mica. Mamma mia che bontà e come se fà a resiste e perché? Beh perché c'ho er colesterolo borderline".

E sì borderline nel senso che è molto al limite, in una posizione marginale tra irregolare e no, insomma devo tenerlo d'occhio. Una condizione così mal si coniuga con la buona e grassa cucina romanesca.

Quando penso alla tradizione della cucina romana le prime associazioni che mi vengono sono quelle con mio padre.

Lui nato in Ciociaria e vissuto a Roma interpretava appieno il buontempone romano amante della convivialità, della buona cucina, dell'abbondanza e dell'amicizia.

Trovava nella tavola tanti degli ingredienti necessari al suo buon umore e questa sua modalità l'ha trasmessa molto anche a noi figli e capita sovente che nel ritrovarci intorno ad

una tavola i nostri ricordi vadano a lui con il sorriso e un po' di malinconia.

Coda e Pajata più forti di me

Donatella Barazzetti

La cucina romanesca: chi era costei?

Titolo acculturato che rimanda al Manzoni ma questo non basta a salvarmi. Nel mio orizzonte si affacciano code alla vaccinara, pajata e simili, tutte pietanze superiori alle mie forze.

Potrei avere una domanda di riserva? Su questa non sono preparata....

I terrazzini dei Castelli

Maurizio Biondo

Cosa c'è di più romanesco della porchetta

di Ariccia e del vino dei Castelli; forse solo la carbonara e i carciofi alla giudia.

È più di 10 anni che non vado in un'osteria dei Castelli ma ho dei bei ricordi: quei terrazzini freschi anche d'estate, la gente che ride, i camerieri burini.

Ora pare che la Metro C arrivi da quelle parti quindi un giorno prenderò la Metro e andrò a fare una passeggiata anche senza andare al ristorante, perché se ci pensate Roma è grande e ci sono tantissimi posti da vedere e cose da fare, basta prendere un autobus per andare in centro o un treno per andare al mare.

È assurdo chiudersi in casa pensando che tanto tu vivi a Roma, senza approfittare di una delle città più belle del mondo e della sua cucina. ■

LA RICETTA DELLA CHEF

Tutto è cominciato da una "cacio e pepe"

di Daniela Spada

Qui di seguito riportiamo una delle 1000 ricette che si trovano in giro (sui quaderni unti e bisunti della bisnonna, sui libri vecchi, sui libri nuovi, sui libri italiani e ahimé su quelli americani, dove dicono che per fare la "cremina" si deve aggiungere la panna... ARGHHH...ERESIA... TERRAPPIATTISMO...

MI SENTO MALE... DOVE ANDREMO A FINIRE...

Questa ricetta viene (addirittura) dal web - da www.cucinaamoremio.it un sito di cucina - gajardo un frego... scusate è il mio - tra i milioni di siti di cucina che hanno ognuno la ricetta della "cacio e pepe" e che sicuramente ognuna è diversa dall'altra.

RICETTA

Tostare i grani di pepe nero in una padella antiaderente, e una volta tostati schiacciarli in un mortaio. Cuocere la pasta in abbondante acqua poco salata, scolarla in una terrina aggiungere 1/3 di bicchiere di acqua fredda.

Aggiungere il pecorino e il pepe e cominciare a mantecare, se troppo



umida aggiungere altro pecorino, se troppo asciutta aggiungere acqua di cottura.



CACIO e PEPE (4 persone)
Spaghetti gr.500
Pecorino romano gr.150
Pepe nero in grani

PARLA LO PSICHIATRA MAURO RAFFAELI

UN TOCCASANA ALL'ARIA APERTA PER OGNI TIPO DI FRAGILITÀ

“Partire dall'orto e arrivare alle nuove fattorie sociali”

Mauro Raffaelli è Psichiatra del DSM ASL Roma 1, inventore in Italia di “Matti per il Calcio” si occupa da sempre dell'inclusione dei cittadini più fragili. L'Orto Urbano di via Vicovaro fa parte del Progetto Comunità Quartiere-Quartiere Comunità. Ma i veri attori di quest'attività sono persone come Domenico Zeoli, volontario esperto, che coordina e segue il lavoro nell'orto.



di Ernesto Gallo

Come nasce il progetto degli Orti Urbani e qual è l'obiettivo?

Il progetto Orti Urbani si ispira alla Club House americana e al concetto di 'Fattoria Sociale' ovvero lavorare e socializzare a contatto con la Natura impostando un lavoro artigianale.

Come nasce la sua passione per gli orti urbani?

E' un progetto che mira al recupero di pazienti psichiatrici tramite attività socio-lavorative in ambienti naturali.



Ritiene che ci siano ancora potenzialità che comprendono attività sportive, filosofiche e culturali per sanare definitivamente alcuni scompensi psichiatrici?

Assolutamente sì. E soprattutto se ciò avviene svol-

gendo attività di studio, sport e lavoro a contatto con la natura.

Come pensa che questo progetto si possa allargare a tutta la città e non solo a zone periferiche?

Questo avviene mediante i Municipi locali e in parte dipende da loro come fare a creare spazi come le Club House e le Family House in ogni circoscrizione.

In che modo viene gestita l'attività? È a carattere volontario o retribuito?

L'attività di volontariato offre la possibilità di imparare un mestiere e al tempo stesso di sanare scompensi psico-fisici.

Qual è il grado di diffusione di questo fenomeno e cosa si può fare per incrementarlo?

È molto diffuso e va espandendosi per gli ottimi risultati riscontrati anche per il continuo progredire dell'Economia Free. Con tutte le potenzialità in ogni campo: dallo sport allo studio e al lavoro con tutte le conoscenze che si acquisiscono.

Quali aspetti del paziente psichiatrico migliorano? E quali effetti benefici ha l'orto urbano in genere sul corpo e la mente?

Tutti possono migliorare a contatto con la natura. Acqua, vento e sole sono alla base della salute psico-fisica e del benessere in generale.

Questo progetto si può ritenere valido per tutte le patologie psichiatriche?

Assolutamente sì, considerando le infinite potenzialità risorgive e rigenerative che offre qualsiasi attività sportiva di studio- lavoro in ambienti EcoGreen.



origini contadine e dall'attività fisica nel verde.

Perché l'orto urbano fa bene?

Poiché offre la possibilità di svolgere attività motoria terapeutico-lavorativa nel verde.

Da quanto tempo ha sposato questa causa e che risultati tangibili ha osservato?

I risultati sono stati sorprendenti sin dagli anni '70 con grandi miglioramenti nella salute dei pazienti. “Mens sana in corpore sano”.

Chi si occupa della parte tecnico-organizzativa? Quali figure professionali intervengono?

Gli operatori del 'Progetto Comunità Quartiere - Quartiere Comunità'

Vede la possibilità di riconoscere la medicina naturale al pari di quella tra-

dizionale? E quindi poter ottenere delle convenzioni dallo Stato come in alcuni paesi europei?

Assolutamente sì. (ndr. il dott. Raffaelli è Specialista

e terapeuta della Medicina Omeopatica Hahnemanniana pura e convinto della sua efficacia dagli anni '70)

L'orto urbano è redditizio?

“MATTI PER IL CALCIO” DAL 2004 A OGGI



Film di Volfrango De Biasi *Matti per il calcio (2004)*



RAI UNO (2021) *Crazy for Football* di Volfrango De Biasi e Francesco Trento *Con Sergio Castellitto*

L'inventore in Italia della “Football-terapia”

Qualcuno la chiama già “football-terapia”: sta di fatto che l'esperienza di portare i pazienti psichiatrici a formare una squadra di calcio (fino alle soglie della Nazionale) è stata coronata da un successo che molti psichiatri non si aspettavano minimamente. Qualche tempo fa abbiamo potuto vedere su RaiUno un film con protagonista Sergio Castellitto, intitolato “Crazy for football”, che racconta proprio come si è formata questa singolare Nazionale di calcio. Ma già dal 2004 esisteva

Nella foto grande: Domenico Zeoli e Stella davanti all'orto della ASL Roma1. A sinistra sotto al titolo: Ernesto, Marco, Eduardo di Scalea 93 (partner di Solaris in questo progetto), Mauro e Domenico. Sotto: l'orto di Angela e il cavolo “monstre” di Domenico

Sì, oltre alla possibilità di svolgere un lavoro che implica perizia e conoscenza.

Vista la sua esperienza nello sport quali sono gli aspetti che li accumulano e quali sono gli aspetti diversi?

Gli aspetti che li accomunano sono che: sia lo sport di ogni genere, che lo studio e le attività agricole implicano socializzazione e inclusione in Oasi Eco Ambientali.

DA VEDERE SU YOU TUBE <https://www.youtube.com/watch?v=Nkbosyby-spk&t=301s>



"Condivido questa poesia con voi di SOLARIS perchè mi hanno comunicato che sarà premiata con attestato e medaglia d'oro al premio letterario intitolato a Dante Alighieri"

LA MIA NANA BIANCA

Mia dolcissima nana bianca,
ti sei spenta in una notte
di dieci anni luce fa,
quando la mia distanza lineare
dal tuo piccolo cuore di stella
era ormai ad un frammento di
pianeta.

POETIAMO INSIEME

"Il sistema solare del mio cuore"

Ilaria Di Pietrangelo

Ti sei spenta piano nel cielo,
anche se il pallido riflesso della tua
luce
bagna ancora il mare di notte,
quando tu hai smesso di ardere
senza il carburante del mio amore.
Non mutare in nana nera,

non morire nel sistema solare
del mio cuore,
per me che sono il pianeta più
vicino
e mi cibo del tuo riflesso.
Spettri di luce ossessionano
i miei incubi,
sarebbe incolmabile il buco nero
che lasceresti andandotene dal
cielo.
Non esiste tempo per raggiungerti,
ma un arcobaleno immaginario
sarà il raggio vettore
che unirà in eterno
i centri dei nostri cuori.

LIBRI IN VERSI

illusoria, ma indispensabile
a guidarci nel cammino
la magia esiste in quell'attimo
di smarrimento dal reale
in quella forza primitiva
che rende tutto possibile
*Vincenzo Costabile
da "Un estinguersi
di parole eruttanti"*

L'ATTIMO FUGGENTE
Forse gli attimi sono pezzi
di eterno, o forse no:
non lasciare che la risposta
sia fuorviante.
Donare viene prima di ricevere
o forse è il contrario
per chi vede con gli orecchi
e ascolta con gli occhi.
In questo mare di ombre
è l'essenza stessa delle cose
quella che ci preme sapere;
scoprirsi un attimo prima
è meglio che rinnegarsi l'attimo
fuggente dopo.

*Silvia D'Ecclesiis
da Quaderni n.2
a cura di "Tutto ciò che io sono"*

VOGLIO TE

Voglio te
Voglio te oggi,
e poi domani,
e poi per sempre.
Scusa le fughe,
i miei lontani e lunghi silenzi
che si perdono nel mio grido di
assolo,
quando sto a casa mia.
Sola.
Levarti dalla mente mia io vorrei
ma l'amore è ingiusto

quando prima ti propone affari
e poi sparisce, come un ladro alla
stazione.
Ho dedicato il mio cuore a questo
amore,
come piccola pianta,
ma il fiore non vuole sbocciare.
Vorrei tradirti un giorno sotto il
sole
con chi vorrebbe uccidere le tue
mani su di me.
Ascolto il dolce cinguettio di un
uccellino
posatosi qua sulla finestra mia,
mentre leggo la biografia di un
assassino,
e il cielo si oscura piano piano.
Ora io vittima di questo rosa
omicidio
mentre il vento porta presagi di
sangue.
Voglio te,
la mente me lo dice, me lo dice il
cuore.
Come due attori noi,
che improvvisiamo la vita e poi
l'amore.
Voglio te.
Voglio te perché resistente al
tempo
e alle invidie e ipocrisie di chi ti
tradisce alle spalle.
Amore e sangue.
Ma quel coltello io non punterò
mai,
neanche per difendermi,
contro di te furente amore,
perché basterà una parola.
Voglio te.
*Monica Ruggeri
da Quaderni n.2
a cura di "Tutto ciò che io sono"*



MI PIACEREBBE INCONTRARE

Mi piacerebbe incontrare
Degli esseri umani vivi.
Mi piacerebbe incontrare
Qualcuno che fosse in grado
di pensare
Anziché soltanto agire
La proprie emozioni.
Mi piacerebbe trovare esseri umani
Invece di questi fantocci,
Capaci anche di pensiero razionale
Ma totalmente incapaci
Di avere grandi aspirazioni,
Semplicemente perchè sono confusi
Su ciò che sia realmente importante
E non usano il loro intelletto
per comprendere
Se veramente valga, sia
Di valore, ciò che come valore essi riguardano,
Proprio come i conquistatori spagnoli delle Americhe,
Che lasciarono il proprio paese per cercare l'oro,
Non avendo ben chiaro nelle loro menti
Che quello era solo un mezzo che si usava
Per agevolare gli scambi,

E massacravano intere popolazioni
Per soddisfare un'avidità smisurata,
Affascinati com'erano dal metallo scintillante
Dalla loro immaginazione trasformato
In un dio della vita di cui nutrirsi,
E degeneravano il loro essere figli
Del Cristianesimo,
Con il fondamento del quale era stata edificata
La civiltà di cui facevano parte,
E che fondava la loro potenza,
La potenza di un'orda di idolatri
La cui realtà era autoinganno,
Il prodotto di una falsa coscienza,
Tanto che nel nome del Dio della Vita
Facevano scempio degli esseri umani.
È per questo
Che mi piacerebbe incontrare degli esseri umani vivi,
Persone in grado di pensare
criticamente
Alla cultura all'interno della quale
I loro pensieri prendono forma,
Ovvero praticare quello sforzo
che si chiama riflessione,
Che è duro perché anche genera tentennamento
Perché per compierlo bisogna
ammettere di poter sbagliare
E quindi ci vuole l'umiltà
Di considerarsi esseri umani,
Come tali capaci di sbagliare,
Che sono quelli che mi piacerebbe incontrare,
E per questo lamento il mio anelito
in parole
Che sono senza alcun dubbio sferzanti
Nella speranza che riescano
a vivificare.

by iopropars

PRESUNTI

Si nascondono
In vecchi cliché
Che neanche ricordo
Talmente sono lontani
Nella memoria
Rimango ingenua
Non troppo ormai
Nonostante le mie rughe
Soffro
Veramente soffro
Con le stagioni pulsanti
Io ti chiedo
Potremmo mai smettere di lottare
Invece di lasciarci andare
Come diceva un vecchio saggio
Non calcolo mai

Spero che tutto vada bene
Non sempre è così
Purtroppo cado
Rientro
Quasi sempre
Poi c'è quella piccola statistica
Potremmo fare a meno
Dela banalita
Di quelle cose che ci hanno reso
tanto tristi
Che dite vecchi amici?

Francesca de Fillippis

ALBA A MEZZOGIORNO

E quando pensavi che fosse tutto
finito
Era buio
Allora chiudesti gli occhi
Morfeo ti abbracciò
e come uno zampirone
ti porta i profumi del mare
Ti addormentasti
vedendo già collo sguardo
del tuo orizzonte
Il mattino, il sole
E i colori
Avevi letto poche parole
in bianco e in nero
sul tuo libro preferito

Eleonora Orlando



Oltre al libro di Marco (a pag.15), sono stati pubblicati altri libri in versi, dai quali abbiamo scelto queste poesie

GLI PSICOLOGI DEL BAR

Se sei su
Ti preparo una bella colazione
Se sei giù
Con un caffè ti tiro su
Un bellissimo bar
In un posto speciale
Come la gente che se entri
Davanti ti compare
Simpatia e voglia di fare
Come si fanno a non amare
Un posto d'oro
Il gelato, il caffè e il ristoro.
*Giuliano Di Pasquale
da "Poesie in quarantena"*

TRAMA DI SOGNO

Ho intessuto una trama
di sogno
in un quadro
di un realismo disperato
una corsa a perdifiato
verso una luce immaginata,

UNO SCAMBIO CHE SI È INTENSIFICATO DURANTE LA PANDEMIA

Consigli alimentari che torneranno utili

Per molto tempo questa maledetta pandemia ci ha impedito di uscire e comunque ha reso quanto mai difficoltosa la socializzazione. Uno dei pochi risvolti positivi è stato il tempo aggiuntivo che ci è stato concesso per cucinare, per provare nuove pietanze, nuovi sapori, per prepararci a nuovi pranzi e cene in comune. Da qui è nata la condivisione di tante e tante ricette che ci siamo scambiate, è in questo scambio abbiamo tenuto alto il valore della convivialità, anche se limitata da sacrosante esigenze sanitarie. Ci torneranno utili quando ricominceremo a sederci intorno a grandi tavolate.



La nostra meravigliosa Gabriella. Sotto da sinistra, Sandro, Alessandro e Fabio



Una neo Chef vi parla

di Maria Cristina Sgrulletti



Per il mese di febbraio il “menu Solaris” ci ha riservato una ricetta semplice e gustosa: tasche di pollo ripiene, patate schiacciate e zucchine, quadrotti di pera e cioccolato optando per un menu 4 persone.

In particolare è stato divertente comprare al supermercato gli INGREDIENTI (li trovate nell’insero nella ricetta di febbraio) scegliendo quelli in offerta speciale.

Per la preparazione del pranzo ho dato spazio dapprima alla cottura delle patate 25/30 minuti; nel frattempo mi sono dedicata al dolce mettendo in una ciotolina la pera tagliata a dadini piccoli; in un'altra ciotolina ho unito lo zucchero e il cacao insieme; in un pentolino a fuoco bassissimo ho sciolto il cioccolato fatto a pezzettini e il burro che una volta sciolti ho distribuito sopra la pera, il cacao e lo zucchero.

Infine ho oleato la teglia, versato e livellato il tutto e messo in frigo per almeno mezz'ora. Alla fine del termine ho tagliato il tutto metà della metà formando dei quadrotti di cioccolato e pera spolverati con zucchero a velo.

Nel frattempo le patate si sono cotte e le zucchine tagliate a dadini a cui avevo tolto le estremità.

In una padella a fuoco me-

dio ho messo il burro e fatto soffriggere per 10 minuti le zucchine dopodiché ho fatto spazio tra queste mettendo le patate lesse divise a metà schiacciandole con un bicchiere e facendo cuocere il tutto per 2 minuti.

Per la preparazione della carne ho sciacquato le fettine di pollo sotto l'acqua fredda e l'ho asciugate con della carta cucina e l'ho battute in modo che si assottigliassero. In una metà ho messo il prosciutto e formaggio e ho chiuso portando sopra l'altra metà aiutandomi con degli stecchini. In una ciotolina ho mischiato l'acqua con la farina e un pizzico di sale formando una crema omogenea da passare tutto intorno alle tasche in modo da sigillarle.

Dopodiché ho preso delicatamente le tasche per intingerle nella pastella per poi adagiarle nei cornflakes frantumati.

Ho messo la padella a fuoco medio con il burro ed un filo d'olio e ho cotto le tasche un minuto per lato dopodiché ho fatto spazio e messo anche il contorno preparato prima, e infine messo sopra un coperchio ho fatto andare un altro minuto.

Per la preparazione di tutto il menù c'è voluta un'ora e mezzo e il risultato è stato davvero sorprendentemente buono e gustoso e divertente nella preparazione.



In questo inserto staccabile troviamo tutte le ricette degli 8 incontri.

1° incontro
22 gennaio 2021

Mezzemaniche o rigatoni con pomodorini, tonno, capperi e olive nere

Sfoglietta di mele



Mezzemaniche o rigatoni con pomodorini, tonno, capperi e olive nere

Ingredienti (per 4 persone)

Pasta

- 320g di pasta corta
- acqua
- 2 cucchiari rasi di sale grosso

Condimento

- 150g di tonno (*al naturale o sott'olio*)
- 15-20 olive nere denocciolate (*possibilmente dal banco: Gaeta, Taggiasche, Greche o Baresane*)
- 8-10 pomodorini pachino o ciliegini
- 2 cucchiari di pecorino grattato
- 2 cucchiari rasi di capperi sotto sale
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio in camicia (*senza sbucciarlo solo schiacciato*)
- peperoncino secco frantumato q.b.
- 1 cucchiaino colmo di sale fino

Occorrente:

- una pentola ø: 20-22cm
- una padella ø: 22-26cm
- una mezzaluna o un coltello grande a lama liscia
- un coltellino
- un passino
- una bilancia (*facoltativa*)

Preparazione

1. Riempite di acqua fredda o calda per tre quarti la pentola, aggiungete il sale grosso e mettetela sul fuoco alto.
2. Pesate la pasta (*o con la bilancia o con 1 bicchiere di plastica bianca o un bicchiere comune medio: un bicchiere pieno fino all'orlo = 40g di pasta corta > 160g = 4 bicchieri > 320g = 8 bicchieri*).
3. Sciacquate il prezzemolo sotto il rubinetto tenendolo dai gambi, asciugate bene con della carta-cucina sempre tenendolo a “mazzetto”, dopodiché

tagliatelo di netto alla base delle foglie e tritate.

4. In una padella a fuoco medio fate soffriggere l'olio, l'aglio (sbucciato, tagliato a metà e tolta l'anima verde o solo schiacciato e con tutta la buccia) ed il peperoncino insieme ai capperi dissalati (*sciacquateli nel passino sotto l'acqua tiepida del rubinetto schiacciandoli tra le dita*).
5. Tagliate a metà i pomodorini e metteteli in padella dal lato tagliato e fateli cuocere a fuoco alto per un paio di minuti, dopodiché abbassate il fuoco al minimo, unite il tonno sgocciolato e le olive denocciolate con un batticarne o con altro, mettete un pizzico di sale e muovete senza capovolgere i pomodorini, mettetevi il coperchio e fate insaporire per 5 minuti. Spegnete ed aspettate la cottura della pasta.
6. 1 minuto prima del tempo di cottura indicato sulla confezione della pasta, prendere una tazza, riempirla di acqua di cottura e tenerla da parte.
7. Dopodiché scolare – anche se manca poco al tempo indicato – dopo aver scoperchiato, girato e riacceso il fuoco al massimo sotto il condimento versate le mezzemaniche nella padella facendole insaporire per un minuto muovendole in continuazione e velocemente ed aggiungendo un poco dell'acqua di cottura della tazza se sono troppo asciutte.
8. Cospargete con il prezzemolo tritato e spegnete il fuoco.
9. Spolverate con il pecorino grattato e gustate.

Sfoglietta di mele

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare
- 2 cucchiari di marmellata d'arance o albicocche
- 2 mele
- 1 cucchiaino di zucchero *per decorare*
- zucchero a velo

Occorrente:

- forno
- leccarda (*teglia rettangolare*) del forno
- carta da forno
- un coltello grande a lama liscia
- un coltellino o un pelapatate
- un passino
- un cucchiaino

Per il taglio è molto importante che:

- appena tiepida mettete la sfoglia in freezer per almeno 10' minuti
- il coltello deve essere a lama liscia e che tagli bene
- tagliare senza schiacciare la sfoglia ma con un movimento leggero e continuo “avanti-indietro”



Preparazione

1. Dividere a metà la pasta sfoglia. Tagliate le mele a fette fine e se sono biologiche lasciate la buccia.
2. Mettete una metà della pasta sfoglia in una teglia foderata con la carta da forno. Spalmateci sopra uno strato sottilissimo di crema o marmellata e sopra distribuiteci le fettine di mela.

- Spolverate con lo zucchero.
- Chiudete con l'altra metà di pasta sfoglia.
- Infornate a 200° gradi per 20' minuti.
- Sfornate ed una volta raffreddata capovolgetela (mettete sopra la parte che stava sotto).
- Tagliatela a metà e di nuovo a metà (*verranno 4 rettangolini, gli altri 3 potete surgelarli*).
- Prima di mangiarli spolverate con abbondante zucchero a velo.

P.S. Potete tagliarla ulteriormente sul lato lungo e dopo aver capovolto e spolverato con lo zucchero a velo ornare ogni pezzo con un lampone o un mirtillo o una fragolina di bosco fresca.

2° incontro

19 febbraio 2021

Tasche di pollo ripiene

Patate schiacciate e zucchina

Quadrotti di pera e cioccolato

Tasche di pollo ripiene

Ingredienti (per 4 persone)
Carne

- 4 fette fine di petto di pollo (o tacchino, o vitello)
- 2 fette di prosciutto crudo (o speck)
- 1 fetta grande di caciotta dolce (o provolone, o gruviera)
- 4 cucchiaini colmi di farina

- 1 bicchiere d'acqua (circa)
- sale
- 3-4 manciate di corn-flakes non dolci

Contorno

- 2 patate grandi (o 4 piccole) lessate al dente (*cotta con la buccia*)
- 2 zucchine
- burro
- il grasso tolto dal prosciutto
- 1 cucchiaino di sale fino

Occorrente:

- una pentola ø: 20cm
- una padella ø: 22-26cm con coperchio
- un pentolino alto ø: 10 h: 8 cm (circa)
- un tagliere
- un batticarne
- un coltello grande a lama liscia
- un coltellino
- carta-cucina (tipo Scottex)

Preparazione contorno

- Lavare le patate in acqua fredda, strofinandole con la spazzolina per rimuovere eventuali tracce di terriccio.
- Mettere le patate nella pentola, riempire d'acqua fredda e portare sul fuoco: si sconsiglia l'aggiunta del sale ora.
- Cuocerla su fuoco medio-alto per 15' minuti se sono piccole, 25'/30' se la patata è grande.
- Intanto sciacquate la/le zucchine, togliete i due estremi e tagliate a dadini piccoli.
- Nella padella a fuoco medio fate mettere il burro, il grasso del prosciutto e fate soffriggere per 10' la zucchina, dopodiché fate lo spazio tra le zucchine e mettete la patata lessa sbucciata che schiaccerete con il fondo di un bicchiere riducendola ad un disco.
- Fatela cuocere per 2 minuti poi giratela e cuocete per un altro minuto.
- Mettete da parte in un piatto e pulite "grossolanamente" la padella con della carta-cucina (tipo Scottex).

Preparazione carne

- Sciacquate le fettine sotto l'acqua fredda del rubinetto ed asciugatele con della carta-cucina. Mettete una fettina e battetela in modo che si assottigli.
- In una delle metà (*fate ad occhio*) mettete il prosciutto ed il formaggio e chiudete portando sopra l'altra metà.
- In una ciotolina mischiate l'acqua con la farina ed il pizzico di sale in modo da avere una "cremina" omogenea ed abbastanza densa.
- Ora intingete un dito in questa pastella e passate tutt'intorno alla tasca in modo che in cottura si sigilli.
- Prendete delicatamente la tasca ed intingetela nella pastella, dopodiché adagiatela nel corn-flakes frantumato messo nel piatto piano. Con un cucchiaino raccogliete i fiocchi tutt'intorno in modo che sia tutta impanata.
- Ora mettere la padella sul fuoco medio con il burro ed un filo d'olio e cuocere la tasca 1 minuto per lato dopodiché fare spazio, mettere anche il contorno mettere un coperchio ed abbassare al minimo il fuoco facendo andare per un altro minuto.
- Spegnere il fuoco... il pranzo è pronto.

Quadrotti di pera e cioccolato

Ingredienti (per 4 persone)

- 100g (1 tavoletta) di cioccolato fondente o al latte
- 50g di burro
- 75g di cacao amaro
- 1 pera media
- 2 cucchiaini di zucchero
- olio
- zucchero a velo



Occorrente:

- una teglia usa-getta per 4 persone (circa 17x22 cm)
- un coltello grande a lama liscia
- un coltellino o un pelapatate
- 2 ciotoline
- un passino
- un cucchiaino

Preparazione

- Tagliate la pera a dadini piccoli e se è biologica lasciate la buccia, mettete da parte in una ciotolina.
- Nell'altra ciotolina unite lo zucchero con il cacao mescolati assieme e mettete da parte.
- In un pentolino a fuoco bassissimo sciogliete il cioccolato fatto a pezzettini ed il burro e una volta sciolti e amalgamati sopra distribuiteci la pera ed il cacao/zucchero.
- Oliate la teglia e versateci il tutto, livellate e mettete in frigorifero per almeno mezz'ora.
- Passato il tempo riprendete dal frigorifero e tagliate in quadrati (3 dal lato corto e 4 da quello lungo) avrete 12 quadrati.
- Passate ognuno nello zucchero a velo precedentemente passato con un passino per togliere i grumi.
- Quelli che non mangiate subito potrete conservarli in frigorifero o nel freezer.

P.S. Potete tagliarli ulteriormente in modo da avere dei "bocconcini" simili a cioccolatini.

3° incontro

19 marzo 2021

Finocchi in padella

Crêpes di pollo e rughetta

Crêpes al cacao

Finocchi in padella

Ingredienti (per 4 persone)

- 2-3 finocchi con le loro "barbe"
- 1 (circa) pacchetto di crackers (o qualche grissino)
- 1 di bicchiere d'acqua (circa)
- pepe q.b.
- sale q.b.

Crêpes di pollo e rughetta

Ingredienti (per 4 persone)

- 100g (2 cucchiaini) di farina
- 100ml di latte
- 100ml di acqua
- 1 uovo
- un pizzico di sale
- Ripieno
- 1 fetta grande o 2 piccole di petto di pollo (o tacchino, o vitello)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 manciata abbondante di rughetta
- prezzemolo q.b.
- 1 cucchiaino abbondante di sale fino

Occorrente:

- un tagliere
- un coltello grande a lama liscia
- un batticarne
- un coltellino
- un grosso barattolo (circa 1 L) o una brocca
- carta-cucina (tipo Scottex)
- una padella antiaderente ø: 22-26cm con coperchio

Preparazione

- Prima di tutto frantumate i crackers o i grissini e tostati nella padella "a secco" (*cioè senza nulla*) per un paio di minuti e metteteli da parte pulendo bene la padella dalle briciole.
- Pulite il finocchio tenendo le "barbe" e pulendo anche loro tenendole da parte.
- Fare il finocchio a spicchi finissimi (*non più di 5 mm*).
- Mettete la padella sul fuoco vivace unta d'olio con lo "scottex" e posizionate le fettine di finocchio una accanto all'altra (*un consiglio: fatelo "fuori dal fuoco" perché l'olio è pochissimo, il fuoco è alto e quindi si brucerebbe tutto*).
- Dopo un minuto o 2 girate le fettine e fate andare a fuoco alto ancora un minuto. Dopodiché abbassate versate l'acqua "incoperchiate" e fate andare per 2 o 3 minuti.
- I finocchi sono pronti ma vi serve la padella: spostateli in un piatto con l'eventuale sughetto (*senza impazzire a pulire troppo... tanto dopo riuniamo tutto*).
- Prendiamo la fetta di pollo, sciacquiamola ed asciugiamola e battiamola con il batticarne.
- Tagliamo a dadini piccoli e cuocerla su fuoco alto per 5' minuti, regolare di sale e mettere da parte per liberare ancora la padella.
- Ora con uno "scottex" pulire molto bene ed asciugare.



Crêpes

- Tritate finemente il prezzemolo poi mettere tutti gli ingredienti nel barattolo o nella brocca agitare finché non si ha un composto omogeneo (*se il composto non fosse abbastanza fluido/liquido – deve essere molto liquido – aggiungere un poco di latte/acqua*). Se avete il tempo lasciate riposare la pastella per almeno mezz'ora.
- Prendete la padella antiaderente ungetela con pochissimo olio che spargerete con dello scottex poi versate al centro un terzo del composto, inclinate e fate ruotare la padella in modo che la pastella copra tutto il fondo della padella (*ecco perché il composto non deve essere troppo denso, altrimenti anche con l'effetto del calore, non si distribuirà ed invece di una crêpe otterrete un pancake – frittelle americane 10 cm di diametro e 6mm di spessore*).
- Far cuocere dallo stesso lato per circa 3 minuti e nel frattempo distribuite su metà della superficie dadini di pollo e la rughetta, piegare a metà (*mezza luna*) metter il coperchio per 1 minuto poi piegare ancora a metà (*triangolo*), girare.
- Ripetere tutto da capo fino ad esaurimento degli ingredienti.

Crêpes al cacao

Ingredienti (per 3 crêpes d.25cm)

- 100g di farina
- 100ml di latte
- 100ml di acqua
- 1 uovo
- 1 cucchiaino colmo di zucchero di canna Demerara
- 20g di cacao amaro
- un pizzico di sale
- Assemblaggio
- 1 cucchiaino di zucchero di canna Demerara
- cioccolato da spalmare o marmellata d'arancia q.b.
- olio per la padella
- zucchero a velo per spolverare (*facoltativo*)

Occorrente:

- una padella grande antiaderente (ø: 26-30cm)
- un coltello grande a lama liscia
- un passino
- un cucchiaino

Preparazione

- Sbattere l'uovo con una forchetta, unire farina, cacao e zucchero e mischiare sempre con una forchetta dopodiché mettere tutti gli ingredienti nel barattolo o nella brocca agitare finché non si ha un composto omogeneo (*se il composto non fosse abbastanza fluido/liquido – deve essere molto liquido – aggiungere un poco di latte/acqua*). Se avete il tempo lasciate riposare la pastella per almeno mezz'ora.
- Prendete una padella antiaderente (circa 25cm di diametro) con un pennello

da cucina ungerla con olio poi versate al centro un terzo del composto, inclinate e fate ruotare la padella in modo che la pastella copra tutto il fondo della padella (ecco perché il composto non deve essere troppo denso, altrimenti anche con l'effetto del calore, non si distribuirà ed invece di una crepe otterrete un pancake – frittelle americane 10 cm di diametro e 6mm di spessore).

- Far cuocere dallo stesso lato per circa 3 minuti e nel frattempo distribuite su metà della superficie il cioccolato o la marmellata, piegare a metà (mezza luna) ed ancora a metà (triangolo) e spargerci sopra un po' dello zucchero semolato, girare la crepe e far caramellare lo zucchero, fare la stessa cosa dall'altro lato e mettere nel piatto.
- Ripetere tutto da capo per altre due volte. Spolverare con lo zucchero a velo o guarnire con l'arancia.

4° incontro

16 aprile 2021

Pane azimo in padella

Mousse di robiola e noci

RisoRisotto con funghi e zucchini

Pane azimo di Artù

- Ingredienti** (per 2 persone)
- 80g di farina tipo "0"
 - 80g di farina integrale

- ½ barattolino (65ml) di yogurt
- 1 uovo (facoltativo: se non si usa mettere meno di ½ bicchiere d'acqua)
- sale
- burro

Preparazione

- Sgusciate l'uovo in una ciotolina e sbatterlo con una forchetta
- In ciotola unire le due farine, il sale e miscelare accuratamente. Fare un foro al centro ed unire l'uovo sbattuto.
- Unire un cucchiaio di yogurt e sbattere con una forchetta amalgamando ed incorporando piano piano anche un po' di farina.
- Unire lo yogurt a cucchiatae continuando ad amalgamare.
- Finito lo yogurt, impastare a piene mani. Portare l'impasto su un tagliere infarinato, coprirlo con la ciotola capovolta e farlo riposare per 5' minuti.
- Dividere l'impasto in 4 parti uguali, dargli la forma di pagnottelle, quindi appiattirle con il matterello in dischi dal diametro di 12 cm circa.
- Cuocetelo nella padella antiaderente per 10/15' minuti girando i pani dopo circa metà del tempo. Attenzione a non bruciarli!



Mousse di robiola e noci

- Ingredienti** (per 2 persone)
- 100g di robiola
 - 80g di noci
 - ½ cucchiaio d'acqua
 - 1 pizzichino di sale

Preparazione

- Sciacciare con i rebbi di una forchetta ed amalgamare la robiola con le noci frantumate e rosolate nella padella "a secco" partendo da calda (tenetene da parte ½ cucchiaio).
- Dopo aver mischiato il tutto se il composto vi sembrasse troppo "duro" unire l'acqua indicata.
- Mettere questo composto in una coppetta e sopra spargere la granella tostata tenuta da parte.

RisoRisotto con funghi e zucchini

E' un riso lessato scolato molto al dente e finito di cuocere nella stessa pentola con tutti gli altri ingredienti... L'importante è "mantecarli".

Ingredienti

 (per 2 persone)

- 160g (circa 1 tazza media) di riso [Arborio o Baldo o Roma (tranne: PARBOILED, Basmati, Thai e Venere)]
- 1 zuccina grande
- 50g di funghi tagliati a fettine
- ½ cipolla grande
- 1 cucchiaio di Maizena o fecola di patate
- 30g di parmigiano o grana grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero q.b.
- sale grosso e fino q.b.

Preparazione

- Togliete la buccia alla zuccina con il pelapatate, mettetela in uno scottex e tenetela da parte.
- In una padella fare un soffritto di cipolla a fuoco medio alzare la fiamma e mettere i funghi che dovranno cauterizzarsi per non perdere acqua e sapore (comunque sicuramente dell'acqua la faranno, inclinate la padella sul lavandino per eliminarla)

- Spegnete e tenete da parte.
- In una pentola media lessare il riso al dente tenendo in un bricchetto l'acqua di cottura.
- Sciogliete la maizena in un bicchiere scarso di acqua fredda.
- Ora, nella stessa pentola della bollitura dopo averla pulita grossolanamente con uno scottex, mettere un filo d'olio, le verdure ed il riso ed iniziate a mescolare.
- Aggiungete via via l'acqua/Maizena e continuare a mantecare aggiungendo ancora acqua/maizena (ricordatevi che dopo ogni "aggiunta" deve cuocere almeno 5' minuti altrimenti si sentirà il sapore della maizena).
- Una volta assorbito tutto la cottura del riso "dovrebbe" essere perfetta (se così non fosse aggiungete ancora acqua del rubinetto e prolungate ancora un poco).
- Aggiungere il pepe nero macinato di fresco e rimantecare. Spegnerlo.
- >Assolutamente SENZA GIRARE, spolverare molto abbondantemente di parmigiano, mettere al centro una noce di burro e mettere un coperchio: Attendere "UN" minuto, scoperchiare, mischiare, mettere nel piatto di portata, mettere al centro una MINIMA spolverata di parmigiano e portare in tavola.<
- In questo minuto riprendete le bucce della zuccina, arrotolare a mo' di rosa e distribuitele sul risotto: non è fondamentale ma è bello!

Occorrente:

- un tagliere
- un coltello da cucina
- una padella
- un bilancia
- un coltellino

-un pelapatate
-carta-cucina (tipo Scottex)
-la padella antiaderente ø: 22-26cm con coperchio

5° incontro

7 maggio 2021

Insalata mediterranea di bulgur

Friselle del marinaio



Mousse di ceci affumicati

Insalata mediterranea di bulgur

Ingredienti

 (per 4 persone)

- 150g di bulgur (fornito)
- 1 pomodoro da insalata o 10 pachino
- Il barattolo di ceci (fornito)
- 100g di feta o ricotta salata o quartiolo
- Il barattolino di pomodori secchi (forniti)
- 30g di mandorle a lamelle (fornite)
- 1 cipolla (fornita)
- 1 limone grande (fornito)

- 2 manciate di prezzemolo tritato
- 1 mazzetto di menta fresca tritata (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (fornito)
- un cucchiaino raso di sale
- un pizzico di pepe

Preparazione

- Pulite, tagliate a fettine sottili la cipolla e mettetela a bagno in acqua calda con un cucchiaino di sale grosso in una ciotolina mescolate bene e mettetela da parte.
- Tostate le mandorle a lamelle "a secco" nella padella antiaderente (fornita) per un paio di minuti (devono diventare bionde) e mettetela da parte.
- Sciaccare bene il bulgur (150g) con acqua fredda del rubinetto, mettetela in una pentola con acqua e un cucchiaino di sale grosso come per la pasta e quando raggiunge il bollore buttate il bulgur. Cuocete per 10' minuti abbondanti – comunque assaggiate – e scolate e sciacquate di nuovo con acqua fredda per fermare la cottura.
- In una ciotola capiente tagliate i pomodori a dadini o i pachino a metà, il prezzemolo, la menta, spremete il limone, sciacquate abbondantemente e sgocciolate i ceci, unite la cipolla messa a bagno, il sale ed il pepe. Aggiungere anche i pomodori secchi sgocciolati (senza buttare l'olio, l'aglio ed i rametti... perché questo intingolo servirà dopo per le friselle) ed il bulgur ben sgrondato. Aggiungete i due cucchiaini di olio e mischiate bene.
- Ora aggiungete sopra la feta sbriciolata e sopra ancora le mandorle tostate messe da parte SENZA mischiare e mettere in frigorifero.

- Intanto preparate le friselle*.
- Dopo aver preparato le friselle, tirare fuori dal frigorifero la ciotola, dare una girata - il minimo indispensabile - lasciare 5 minuti a temperatura ambiente dopodiché servire.

Friselle del marinaio

Ingredienti

 (per 4 persone)

- 4 friselle (fornite)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (fornito)
- 4 cucchiaini di acqua del rubinetto
- un cucchiaino raso di sale

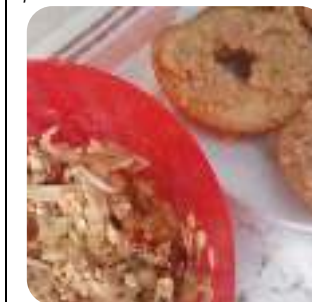


Preparazione

- Riempite una ciotola con dell'acqua fredda unite 3 cucchiaini di sale fino e girate per farlo sciogliere – dobbiamo simulare "il mare" – dopodiché prendiamo una frisella e la intingiamo nell'acqua per 3 volte (come si fa con i biscotti nel latte) la scogliamo bene e la mettiamo in un piatto inclinato. Ripetiamo per le altre 3 che posizioneremo sempre sul piatto inclinato per eliminare l'acqua in eccesso.
- Nel barattolino dei pomodori secchi con olio/aglio/rametti di origano unire due cucchiaini d'olio, quattro cucchiaini di acqua e un pizzico di sale, chiudere e shakerare per un minuto.
- Ora togliamo dal piatto delle friselle l'acqua in

eccesso con della carta-cucina, mettiamo in piano il piatto e mettiamo sulle 4 friselle questa emulsione e servite.

P.S. Non fatelo con l'olio di pomodori secchi commerciali... ven



gono usati oli pessimi, questo invece è vero olio extravergine d'oliva ed è stato condito espressamente da noi - Stella e Daniela - per voi pochi giorni fa.

Anche il tonno conviene comprare quello "al naturale", scolare l'acqua e mettere voi l'olio buono che vi ha fornito Solaris.

Mousse di ceci affumicati

Ingredienti

 (per 4 persone)

- 3 cucchiaini di ceci (forniti)
- 1 cucchiaino di paprika affumicata (fornita)

Preparazione

- Schiacciate con una forchetta i 3 cucchiaini di ceci tenuti da parte ed unite un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di paprika affumicata.
- Mettete in un mucchietto al centro del piatto delle friselle e sopra un pizzico di paprika.

6° incontro

4 giugno 2021

Tris di insalate: -zucchine e parmigiano

**-cetrioli e menta
fresca
-pomodorini e
origano.**

**Sbriciolata di
carne speziata e
sesamo**

**Piadina di farina
di ceci**

Tris di insalate

Ingredienti (per 4 persone)

PRIMA INSALATA

- 1 zuccina grande o 2 piccole

- 1 limone *(fornito)*
- 50g di parmigiano *(non grattugiato - pezzo intero)*

SECONDA INSALATA

- 1 cetriolo
- 1 manciata di menta fresca *(fornita)*

- 10 pomodori pachino o datterini
- origano *(fornito)*
- briciole di pane tostato *(fornito)*
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione

1. Lavate e togliete la cima e il fondo delle zucchine.
2. Con i pelapatate tagliate le zucchine a nastri fini.
3. Sempre con il pelapatate fate delle sfoglie di parmigiano.
4. Mettete tutto in una ciotola e condite con il limone, un poco di olio ed il sale.
5. Lavate e sbucciate il cetriolo con il pelapatate, togliete i due estremi e tagliatelo a dadini.

6. Unite la menta tagliata grossolanamente o spezzata.
7. Mettete in una ciotola e condite con un poco di olio ed il sale.
8. Lavate, pulite e tagliate i pachino a metà, unite l'aglio tagliato a metà dal lato lungo *(togliete l'anima verde se c'è)*, condite con l'olio e l'origano e lasciateli per 10 minuti.
9. Riprendete, mischiate bene e sopra spolverate con un poco di briciole tostate.



**Sbriciolata di carne
speziata al sesamo**

Ingredienti (per 4 persone)

- 400g di carne macinata
- 1 scatola di ceci *(fornita)*
- spezie miste *(fornite)*
- 1 cipolla rossa *(fornita)*
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva *(fornito)*
- sale

Preparazione

1. Nella padella mettere un cucchiaino d'olio e quando è caldo unire la carne macinata sbriciolandola aiutandovi con un cucchiaino di legno.
2. Aggiungete le spezie miste ed i ceci ben sgocciolati e ben sciacquati sotto l'acqua corrente del rubinetto.
3. Continuate a mescolare affinché tutta la carne sia insaporita ed i ceci ben caldi.
4. Tenere da parte il tutto coperto con il coperchio.

**Piadina di farina di
ceci**

Ingredienti (per 4 persone)

- 200g di farina di ceci *(fornita)*
- 200ml di acqua fredda
- 1 pizzico da sale

Preparazione

1. Unire l'acqua alla farina ed al sale avendo cura di non far fare grumi.
2. Mettere nella padella un filo d'olio che distribuirete con della carta-cucina.
3. Versare un quarto del composto farina/acqua distribuendolo e spianandolo.
4. Aspettare che si formino delle piccole bollicine e girare.
5. Far cuocere l'altro lato per un minuto e la prima di 4 piadine è fatta.
6. Ripetere la stessa operazione altre 3 volte.
7. Una volta che sono tutte pronte mettere in metà di ogni piadina un quarto di carne/ceci.
8. Piegare a metà e girarla, far cuocere 1 minuto poi piegarla ancora a metà, girarla ancora e farla cuocere ancora mezzo minuto.
9. Ripetere per le altre tre.
10. A padella vuota rimetterle tutt'e quattro, coprire con il coperchio e metterle sul fuoco bassissimo per un minuto.

**7° incontro
9 luglio 2021**

**Crostoni con
mousse di piselli
e stracchino al
fior di finocchio e
pepe rosa.**



**Pasta tiepida con
piselli, pachino,
stracchino,
zafferano e pepe
rosa.**



**Cialdine di
parmigiano,
stracchino
e pere estive
grigliate.**

**Crostoni con mousse
di piselli e stracchino
al fior di finocchio
e pepe rosa.**

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 fette di pane casareccio
- 2 cucchiaini di piselli al dente
- 40g di stracchino o crescenza
- 4 o 5 grani di pepe rosa *(fornito)*

- ½ cucchiaino di fior di finocchio *(fornito)*
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva *(fornito)*
- Sale



Preparazione

1. Mettere la padella su fuoco medio-basso senza nulla, aspettare circa un minuto – si deve “infuocare” bene – e mettere le fette di pane divise a metà.
2. Far andare 1 minuto schiacciandole con una spatola, girarle, schiacciarle dopodiché incoperchiare far andare un minuto e spegnere lasciando coperto.
3. Mettere in un piattino i piselli lo stracchino ed il fior di finocchio e con il dorso di una forchetta schiacciare i piselli e nel frattempo amalgamare il tutto *(deve essere comunque un composto dal colore marezzato e non omogeneo)*.
4. Prendete 4 o 5 grani di pepe rosa e schiacciatelo molto grossolanamente con un pestello o con il fondo di un bicchiere. Mettete da parte.
5. Prendete le fette di pane e dividete la mousse spalmandola su ogni pezzo.
6. Spolverate con il pepe rosa tenuto da parte.

**Pasta tiepida con
piselli, pachino,**

**stracchino, zafferano
e pepe rosa**

Ingredienti (per 4 persone)

- 200g pasta corta *(farfalle, fusilli, penne corte, ruote)*
- 300g di piselli
- 80g di stracchino o crescenza
- 1-2 bustine di zafferano
- 1 cipolla grande
- 4 o 5 grani di pepe rosa *(fornito)*
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva *(fornito)*
- Sale



Preparazione

1. Tagliare la cipolla a dadini e soffriggerla con l'olio a fuoco molto lento finché non diventa trasparente.
2. Versate i piselli mezzi scongelati e dopo aver alzato la fiamma fateli insaporire nella cipolla per un paio di minuti dopodiché abbassate il fuoco, mettete il coperchio e fateli cuocere tenendoli molto al dente *(se serve aggiungete qualche cucchiaino d'acqua)*.
3. Salarli e spegnerli mettendoli da parte liberando la padella che pulirete solo con dello scottex.
4. Lavate, asciugate e tagliate a metà i pomodorini mettendoli dal lato tagliato su carta scottex in attesa di essere usati per condire la pasta *(in questo modo perderanno un poco di acqua di vegetazione)*.

5. Prendete 4 o 5 grani di pepe rosa e schiacciatelo molto grossolanamente con un pestello o con il fondo di un bicchiere. Mettete da parte.
6. Sciogliere lo zafferano in un mestolo scarso di acqua di cottura salata dopodiché scioglierci anche lo stracchino o crescenza fatta a tocchetti fino ad ottenere un liquido denso giallo.
7. Scolare la pasta, rimetterla nella pentola - a fuoco rigorosamente SPENTO - versare il composto giallo e girare con molta velocità per mezzo minuto.
8. Lasciarli intiepidire mischiando ogni tanto.
9. Dopo 10' minuti prendete i piselli e dopo averne messo da parte 2 o 3 cucchiaini per i crostoni condire la pasta mischiando delicatamente.
10. Dopodiché unite anche i pomodorini messi a scolare, il pepe rosa schiacciato e mischiate un secondo.
11. Trasferite tutto in una ciotola mettete sopra una ciotola mettete sopra una spolverata con un cucchiaino di parmigiano e servite.

**Cialdine di
parmigiano,
stracchino e pere
estive grigliate.**



Ingredienti (per 4 persone)

- 150g di Parmigiano Reggiano o Grana Padano o Trentin Grana*
- 40g di stracchino o crescenza
- 4 pere estive (piccole e verdi)



Preparazione

1. Mondare e tagliare a fettine fine le pere.
2. Metterle nella padella con un filo d'olio e farle andare a fuoco altissimo girandole e poi spolverarle di parmigiano.
3. Pulire la padella con uno scottex, spargere un paio di cucchiaini rasi di parmigiano sul fondo al centro della padella e formate un cerchio. Cuocere a fiamma bassa fino quando il formaggio inizia a fondere *(spargete un po' di parmigiano ancora nei punti in cui si formano dei buchetti)*.
4. Con una palettina staccate il foglio di parmigiano e stenderlo subito sul fondo di una coppetta o su un matterello o un cucchiaino di legno grande rialzato.
5. Una volta freddo riempire con una parte dello stracchino e delle fette di pera.
6. Rimettere le 4 cialdine farcite nella padella, coprite col coperchio ed accendete a fuoco bassissimo per un minuto, spegnete e lasciate sempre coperto fino al momento di servirle.

* Non il "Misto" in commercio perché contiene formaggi grassi che comprometterebbero il risultato.

8° incontro 22 ottobre 2021

Pancake di patate e mozzarella.



Insalata di merluzzo e zucchine.

Mousse di ricotta e caffè.

Pancake di patate e mozzarella

- Ingredienti** (per 4 persone)
- 4 patate medie (100/130g ognuna)
 - 1 mozzarella piccola (125g) o al limite 4 sottilette
 - 1 uovo
 - 50g di parmigiano
 - 2 cucchiaini colmi di farina
 - 50ml di acqua
 - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (fornito)
 - sale e pepe



Preparazione

1. Lessate le patate con la buccia in acqua fredda per circa 20'/25' minuti, dipende dalla grandezza ma a 20' minuti infilzatele una con lo stecchino in verticale e provate a tirarla su, se scivola via cadendo nell'acqua... è pronta (non infilzatele troppo perché da ogni buchino entra dell'acqua ed escono sostanze e dunque cambierà consistenza e sapore della patata).
2. Una volta tiepide ma ancora calde sciugate e tagliate a metà dal lato corto le patate e schiacciatele poggiando il lato tagliato sul fondo (la buccia rimarrà nello schiacciap patate).
3. In una grossa ciotola unite il parmigiano, la farina il pizzico di sale ed il pepe. Con una forchetta mischiate e schiacciate gli eventuali grumi del formaggio ora aggiungete anche l'uovo e l'acqua e sbattete il composto come per una frittata.
4. Aggiungere nella ciotola anche le patate e mischiare.
5. Prendete la padella pulita e mettetela sul fuoco con un filo d'olio distribuito con dello scottex e fatela scaldare bene.
6. Mettete con un mestolo 4 "pozzangherine" di composto partendo dal centro di ognuna in modo che non si allarghino troppo (il composto dovrebbe

essere denso, se fosse troppo denso aggiungete qualche cucchiaino d'acqua).

7. Aspettate un paio di minuti e toglieteli liberando la padella,
8. Fatene altri 4 e passati un paio di minuti metteteli al centro di ognuno il formaggio scelto senza arrivare ai bordi,
9. Coprite ognuno con gli altri 4 di prima, premete i bordi, girateli e metteteli il coperchio per 1 minuto dopodiché spegnete e assaggiate.

Insalata di merluzzo e zucchine.

Ingredienti

 (per 4 persone)

- 400g di tranci di merluzzo-nasello (Findus, Coop o sfuso)
- 4 zucchine
- foglie di menta fresca
- 4 o 5 grani di pepe rosa (fornito)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (fornito)
- sale

Preparazione

1. Lessate il pesce scelto e con una forchetta spezzatelo in pezzi piccoli e tenetelo da parte a scolare.
2. Tagliate a dadi le zucchine e lessatele al dente.
3. Prendete 4 o 5 grani di pepe rosa e schiacciatelo molto grossolanamente con un pestello o con il fondo di un bicchiere.
4. Mettete pesce, zucchine e pepe rosa in una ciotola finite con le foglie di menta -se sono grandi spezzatetele con le mani - e condite con olio e sale.

Mousse di ricotta e caffè

Ingredienti

 (per 4 persone)

- 250g di ricotta confezionata*
- 1 tazzina di caffè molto concentrato
- 2 cucchiaini di zucchero di canna

Preparazione

1. Passare la ricotta in un passino per 3 volte (fate attenzione a pulire bene il dorso del passino).
2. Sciogliete bene lo zucchero nel caffè dopodiché unirlo alla ricotta e mischiarlo in modo da avere un composto omogeneo.
3. Porzionarlo in 4 tazzine e decorare con un pizzico di polvere di caffè.
4. Lasciare in frigorifero per almeno mezz'ora.
5. Lasciarlo 5 minuti a temperatura ambiente prima di gustarlo.

* C'è un "perché" della ricotta confezionata: intanto è molto comoda e poi sembra più "panna" che ricotta... sapore delicato e calorie di una ricotta magra.

FINE



KIT IN OMAGGIO

STRUMENTI DA CUCINA PER ASPIRANTI CUOCHI

Non tutti hanno la padella giusta e quindi...ci pensiamo noi!

In occasione del corso di Cucina, Solaris odv ha preparato degli **OMAGGI** graditissimi per tutti noi che partecipavamo alle preparazioni dei piatti sotto la guida esperta della Chef Daniela.

Nel primo Kit c'erano degli strumenti che nelle cucine non devono mancare...ma che non tutti hanno.



La busta con il logo Solaris e all'interno:
- il grembiule con il logo Pentole & Coperchi
- padella antiaderente e coperchio
- Bilancia da cucina
- Timer da cucina
- Pelapatate
- Tagliere



Spezie esotiche, marmellate, farine di ceci e altre...stranezze

SE CUCINARE...

UNA GUIDA AI BENEFICI PSICOLOGICI DELLA CUCINA

Quanto può far bene trafficare ai fornelli

"Se cucinare vi sembra poco" di Angela Bagnato e Maurizio Biondo è un libro che è stato ristampato dalla Solaris nel febbraio 2021 con due capitoli nuovi aggiunti da Maurizio durante il Covid. Qui sotto un breve testo tratto dal libro di MurH24

Manziana, 29 dicembre 2020

L'anno sta per finire, il 2020 un anno difficile per tutti, per chi ha perso qualcuno e per chi ha sentito su di sé il peso della quarantena. Non c'è molto che non si sia detto in televisione e oggi si parla di vaccino, la speranza di tutti.

Da marzo a dicembre il laboratorio di scrittura non si è fermato, l'abbiamo fatto online, su Skype.

Il numero dei laboratori è di 23 (da marzo), peccato, non 24 il mio numero preferito.

Comunque il bilancio che faccio ora è positivo. Gli artefici di questo capitolo sono i ragazzi, come state per leggere contiene testi scritti da loro o per il laboratorio o direttamente per questo libro, testi che, come secondo le regole della scrittura creativa, non commenterò, a parte

un rigo di introduzione, lascio dunque spazio agli hot boys...

e dopo queste parole di Maurizio seguono i testi dei partecipanti al laboratorio di Scrittura Creativa. Un laboratorio totalmente LIBERO.

Se vi abbiamo fatto venire la curiosità di leggere questo pregevole libro potete ordinarlo alla Solaris odv. Vi piacerà!



Naufraghi & Venti

PENSIERI STROPICCIATI

Stropicciata e accovacciata
Nell'inafferrabile ripercuotersi della vita soggiogata dai meandri e i labirinti della psiche
Non mi resta che un solo e ineguagliabile pensiero di morte beffarda.
Vorrei lungimiranti pietre preziose a costellare un cammino di vortici speranzosi
Ma la realtà mi catapultata nella menzognera crisi
Dove il genuino si mescola al sogno e sotto scintillanti spade sguainate dalla mente non posso che arrendermi alla consapevolezza di non legittimare i miei pensieri.
Era solo ieri.
quell'affanno che mesce

l'utopia con la sregolatezza.
onde il senno si mischia con la sete di sanguinolente battaglie in cui l'abisso regna sovrano.
Tumulti e lotte assassine con la ragione, dove la follia la fa da padrona.
Una donna malandrina che ha sempre ragione e il mortale non può che assecondare i suoi flutti come le onde spumeggianti del mare
Naufraghi senza vascello nella tempesta che non conduce a riva, piuttosto nell'abnegazione.
Selene Bruni

TEMPESTA

O tempesta,
che lavi i fiori e le foglie
Intrise di fango,
Lava i miei capelli dai cupi pensieri che attraversano la mia mente.

Mark R@v 2021

di Stella Cammarota

Solaris ha organizzato una giornata (per il progetto Pentole&Coperchi) alla Fattoria di Alice che si trova a pochi chilometri da Viterbo e dove ragazzi con disabilità possono imparare non solo un mestiere, ma sentirsi parte attiva della società.

La struttura è stata realizzata dalla società cooperativa sociale agricola Alice insieme all'Afesopsit (Associazione di Familiari e Sostenitori dei Sofferenti Psicici della Tuscia) ed è composta da un casale e da un terreno di circa 5 ettari, nel quale sono coltivati un oliveto, un vigneto, un orto, essenze profumate.

Ci sono anche una serra, un maneggio, un allevamento di polli e galline biologici, alcuni asini e volatili da cortile. Lo scopo della fattoria è quello di includere persone con limitate abilità o particolari esigenze derivanti dal ridotto grado di autonomia, offrendo un ventaglio di mansioni necessarie alla conduzione delle attività produttive della fattoria.

LA FATTORIA DI ALICE: LA SINGOLARE ESPERIENZA DI UNA

Orti e allevamenti per includere tutti

COOPERATIVA SOCIALE AGRICOLA



E' uno spazio aperto a tutta la cittadinanza, ma "protetto" per alcune categorie di fruitori con funzione educativa, terapeutico-riabilitativa, occupazionale,

didattico-culturale.

Durante la nostra visita siamo stati accompagnati da Vito Ferrante dell'Afesopsit, che ci ha presentato la fattoria con la sua agricol-

tura sociale e biologica, e ci ha raccontato il giardino 'Primavera', un giardino sensoriale quasi ultimato che si trova all'interno della fattoria. Un percorso adatto

a tutti in cui la natura sapientemente organizzata riesce a stimolare i nostri sensi, ciottoli, acqua fresca, piante aromatiche, ponticelli di legno...

Il giardino è quasi ultimato, manca la costruzione di un piccolo villaggio Pellerossa diverse tende vivibili, da 4 e da 6 posti e una da 30 posti per le attività di gruppo.

Abbiamo gustato sul posto un ottimo pranzo cucinato espresso con prodotti di stagione e servito con grande professionalità dai camerieri della fattoria.

Prima di ritornare a Roma tutti al negozietto biologico dove abbiamo acquistato meravigliosi prodotti della loro terra: in primis le zucche, visto l'arrivo imminente di Halloween e poi verdure, frutta, miele, olio, marmellate... insomma di tutto e di più. "Siamo aperti tutti i sabati ed i giorni festivi alla comunità - spiega Vito - Accogliamo circa 3 mila persone l'anno ed offriamo un pasto gratuito. Il nostro scopo principale è quello dell'inclusione sociale, di far sentire i nostri ragazzi con disabilità, utili ed integrati nella società. Pertanto, invitiamo tutti a venirci a trovare ed a comprare i nostri prodotti, così speciali perchè sono speciali le persone che hanno lavorato per ottenerli".

SU YOU TUBE

https://www.youtube.com/watch?v=SM1ebc-2_Pk

FATTORIE SOCIALI

Un frutto della legge Basaglia

L'attività produttiva della fattoria sociale (agricoltura, allevamento) è integrata con l'offerta di servizi culturali, educativi, assistenziali, formativi e occupazionali a supporto di tutti quei soggetti svantaggiati a causa di disabilità o dipendenze, a rischio marginalizzazione. Le fattorie sociali hanno iniziato a diffondersi con maggiore intensità nell'ultimo decennio, anche se nel nostro paese risalgono alla fine degli anni '70 grazie alla "Legge Basaglia".

Grazie questa legge, è stato possibile dare vita ad una moltitudine di esperienze nel pubblico, tra cui anche la fattoria sociale.

Le attività promosse da quest'impresa potremo elencarle così: ● inserimento lavorativo di persone socialmente disagiate,

● inserimento di individui soggetti a discriminazioni e pregiudizi, ● riabilitazione e cure per utenti con disabilità psico-fisiche;

● attività ludico ricreative rivolte ai ragazzi, ● attività rivolte agli anziani.

SCATTI DI UNA GIORNATA SPECIALE ALL'INSEGNA

DELLA NATURA E DELLA SOSTENIBILITÀ



INTERVISTA A PAOLA BIFERALE E RITA MAGLIETTA

COME FUNZIONANO LE NUOVE REALTÀ
A ROMA HANNO GIÀ UN GRANDE SUCCESSO

Frutta, verdura e caffè saltando i supermercati

GAS, Gruppi di acquisto solidale: ecco una realtà che si sta sempre più imponendo nelle nostre città. A Roma ce n'è più di uno in ogni quartiere. Nascono dall'iniziativa di amici che si organizzano per indirizzare i loro consumi verso prodotti biologici offerti nel rispetto dei principi etici e senza il peso della intermediazione commerciale. Per saperne di più, abbiamo intervistato Paola Biferale e Rita Maglietta, del gruppo di acquisto Gas Roma Secondo.

Intervista collettiva della redazione

Cosa sono i gruppi di acquisto solidale?

“Sono gruppi di persone che si mettono insieme per organizzare acquisti da produttori biologici ed eticamente responsabili, saltando tutta la filiera dell'intermediazione”.

Che cosa si intende per filiera?

“Normalmente, una mela passa dal coltivatore a un grossista, poi a un primo rivenditore, a un secondo, e infine può arrivare al supermercato. Questa è la filiera, una serie di passaggi intermedi tra chi produce e chi consuma. Ovviamente questi passaggi non sono a costo zero: ogni intermediario applica una sua percentuale di guadagno. Spesso il produttore è costretto a vendere a prezzi bassissimi, perché chi acquista è in una posizione di forza”. Gli si dice: io

queste mele te le pago 20 centesimi al chilo, prendere o lasciare. Nel passaggio successivo quella mela passa a 40 centesimi, e così via, e alla fine noi le compriamo a due, tre euro”.

Il vostro gruppo di acquisto salta dunque questa intermediazione? In che modo?

“Come tutti gli altri, il nostro salta l'intermediazione avvicinando il più possibile il produttore al consumatore. Questo si realizza principalmente con la vicinanza geografica e la conoscenza reciproca, il che ci garantisce prodotti freschi e buoni. Ma si realizza anche stabilendo contatti diretti con cooperative di produttori di altri paesi. In entrambi i casi, si stabilisce un rapporto di fiducia”.

Come si aderisce a questi gruppi di acquisto?

“C'è una rete nazionale, e una di Roma e Lazio. Entrambe si possono consultare su Internet. Per costituire un gruppo nuovo, bastano 4-5 famiglie e non servono autorizzazioni: bisogna solo seguire i principi e le regole che il gruppo si dà liberamente. In alternativa, si può aderire a un gruppo già costituito. L'importante è conoscersi e condividere i principi”.

Quali?

“I principi etici, solidali e di rispetto della salute. Tutti i produttori con cui si viene a contatto devono comportarsi in modo eticamente responsabile, evitando lo sfruttamento di manodopera. Devono inoltre, per quanto è possibile, coltivare prodotti



Le cassette di verdura fresca appena arrivate al GAS Roma Secondo. Sotto da sinistra, Paola Biferale e Rita Maglietta

biologici. Inoltre, anche tra noi consumatori deve scattare la solidarietà: ciascuno si impegna a dare una mano, per esempio facendo i turni nel gestire la distribuzione nei giorni di consegna dei prodotti”.

A Roma, per ogni quartiere c'è un gruppo di acquisto?

“Più di uno. A Roma è un'esperienza già molto diffusa”.

Quali sono le prime cose da fare quando si vuole far partire un gruppo?

“Bisogna innanzi tutto decidere quali prodotti si vogliono acquistare, dopo di che si contattano i produttori. Noi, per esempio, ci rivolgiamo all'Aiab, l'Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica, che ha l'elenco di produttori”.

I prodotti sono solo agricoli? E da dove arrivano?

“Il piatto forte sono i prodotti agricoli alimentari. Frutta e la verdura arrivano da campi intorno a Roma. Poi ci sono prodotti come pasta, olio, pelati

e carne. Le arance vengono da un'azienda agricola calabrese, che abbiamo contribuito a risollevarla, perché era schiacciata dalla grande distribuzione a dalla malavita organizzata. Il cioccolato arriva da Modica, dove c'è una

cooperativa collegata con produttori dell'Ecuador. Anche per il caffè c'è una cooperativa italiana in contatto diretto con le cooperative del Chiapas”.

E' vero che i prodotti biologici sono sempre più cari degli altri?

“Non è affatto detto. Noi abbiamo prodotti biologici con prezzi equiparabili a quelli dei prodotti non biologici dei supermercati. Certo, se la pietra di paragone è la distribuzione low cost, allora non c'è concorrenza. Ma per fare quei prezzi, quanto sfruttamento e quanta illegalità ci sono dietro? Ci hanno abituato a cercare solo il risparmio, ma quel che bisogna fare è cercare il prezzo giusto, non il prezzo più basso”.

Domanda provocatoria: ma se io sono un piccolo negoziante di frutta e verdura, avrò anche io il diritto di avere una certa percentuale di guadagno. O no?

“Ma infatti, le realtà dei gruppi di acquisto solidale non possono costituire un modello alternativo al sistema attuale di distribuzione. Il loro valore sta nel far capire che alcuni correttivi sono indispensabili. Qualcuno è già stato introdotto negli ultimi anni: pensiamo solo al fatto che oggi ciascun supermercato ha la sua linea bio. Bisogna far capire che c'è un modo diverso di consumare e di produrre. Già sarebbe un passo avanti se il consumatore potesse sapere chi sono i vari soggetti della filiera”.

AMBIENTE

Anche gli Usa aderiscono al progetto

LA SVOLTA ECOLOGICA MONDIALE

di Ernesto Gallo

Il segreto per risolvere i problemi ecologico-ambientali riguardanti il cambiamento climatico è migliorare la qualità dell'aria, ridurre la temperatura globale e migliorare nettamente la qualità della vita. Molto importante sarà ridurre al minimo l'utilizzo della automobile. Questo sarà possibile potenziando i trasporti pubblici alternati alle vetture, biciclette e metro alimen-

tati con l'energia elettrica.

Con questo semplice cambio di passo si trasformerebbe il pianeta in un paradiso terrestre e ne gioverebbe la nostra salute psicofisica. Un altro passo decisivo risiede nell'utilizzo di saponi detergenti biodegradabili per purificare l'acqua riducendo al minimo gli sprechi della medesima per far rispondere Madre Natura in modo pratico, decisivo e risolutivo. Tutto questo è ormai realtà per

molti di noi come negli Stati Uniti che con il Presidente Biden hanno preso decisioni coraggiose che nel tempo daranno risultati decisivi per loro come per il resto del mondo.

Non rimane che mettere in pratica questi semplici suggerimenti cercando di diventare ecologici e biodegradabili in tutto ciò che consumiamo nel rispetto costante della Natura. Pronti - Via!

QUARANTADUE INVITATI ALLA COOPERATIVA AGRICOLTURA

NUOVA: UN GRANDE SUCCESSO

Libri, poesie e piatti ecosostenibili



Il progetto Pentole & Coperchi prevedeva un evento che ci permettesse di stare insieme per parlare non solo di cucina ma per capire quanto fosse importante la convivialità e le chiacchiere intorno a un tavolo.

C'è stato chi, appassionato di Street Art, ha preparato lo striscione che ha fatto da sfondo al Reading di poesie. C'è stato chi ha preparato un pasto ecosostenibile per i 42 invitati, chi ha organizzato il banchetto dei libri. La festa è stata un successo, ci ha fatto conoscere poesie ancora inedite di autori molto interessanti e ha permesso, dopo tanti mesi di Covid, di ritrovarci e di condividere una bella giornata.

DOVE: Coop. Agricoltura Nuova
Via Valle di Perna, 315, 00128 Roma



Marco legge le sue poesie dalla raccolta "Versi"

MARCO CARAVAGGI PRESENTA "VERSI"

"Usciamo dal guscio"

La mia raccolta di poesie rappresenta per me l'espressione delle mie emozioni e un modo per comunicarle al mondo esterno, senza filtri.

Sono un invito ad uscire dal proprio guscio e a non barricarsi, a cercare un contatto con l'altro, il "diverso" fuori dal guscio in mezzo agli altri, fuori dal guscio non barricati, è un invito anche a vivere senza invidia e ipocrisia.

Questa raccolta di poesie vorrebbe stimolare ad esprimere le emozioni dell'anima: dalla gioia all'invidia, dall'amore alla sofferenza.

Non manca una canzone che io immagino rappata "Certezza del domani" in cui scrivo come se la corsa (che ora non posso più fare perché sono affetto da spondilite anchilosante) fosse un modo per attivare il proprio metabolismo fisico e mentale e quindi fonte di vita e di energia.

Mark R@v 2021

INFO: mr.caravaggi@gmail.com



Nella foto grande: lo striscione. In alto: la sala e qui sopra il Reading di poesie

LA RICETTA DELLA CHEF DANIELA

Torta Caprese al limone

Questa torta è stata preparata in occasione della festa di Pentole & Coperchi alla Coop. Agricoltura Nuova e visto il SUCCESSO pubblichiamo la ricetta

Una volta che il composto è omogeneo versare in una teglia antiaderente unta d'olio (28 cm. di diametro) e con il fondo foderato da carta da forno. Cuocete a 200° per 5', SEN-

ZA aprire lo sportello abbassate il forno a 160°/165° e lasciate cuocere la Caprese per ancora 45 minuti'. Tirate fuori dal forno la torta, lasciatela raffreddare 5'-6' all'interno della teglia.



Capovolgetela su un piatto da portata: staccate la carta da forno e spolverate con abbondante zucchero a velo setacciato. <https://cucinaamoremio.it/ricipe/torta-caprese-al-limone>

INGREDIENTI:
mandorle pelate gr. 200
zucchero a velo gr. 120
olio d'oliva gr.50
cioccolato bianco gr.200
uova n. 5
fecola di patate gr.50
zucchero gr.60
limoni (buccia) n.4
vaniglia (bacca o estratto)
bustina di lievito 1/2
un pizzico di sale
GUARNIRE: abbondante
zucchero a velo



di Pina Oliverio

Il laboratorio di Cibo e arte prevedeva 4 incontri che, approfittando della bella stagione, di volta in volta sono stati realizzati in presenza in uno dei parchi del Secondo Municipio (Villa Leopardi, Villa Nemorense, Villa Torlonia).

I partecipanti sono stati sempre numerosi, stimolanti, curiosi e propositivi, "inventando" i legami tra i colori e il cibo.

Il laboratorio è stato condotto da una paziente esperta d'arte, **Susanna Di Martino** che così si esprime su questa esperienza:

“ Quando mi è stato proposto dalla Dottoressa Pina Oliverio dell’Arap, di condurre il laboratorio “Cibo ed arte”, sono stata subito molto contenta e grata di poter nuovamente mettere a disposizione dell’Associazione e dei miei compagni di percorso, le mie com-

petenze, subito dopo, però, mi sono anche un po’ preoccupata per la singolarità del tema del laboratorio e per il come attuarlo e renderlo fruibile.

Così mi sono messa a studiare e ricercare come trasmettere agli utenti il modo di poter coniugare i colori col cibo.

Perché qui non si trattava solo di fare un excursus storico per vedere come il cibo sia presente da sempre nell’Arte, ma mi si chiedeva di sollecitare la sinestesia tra i sensi dei partecipanti! Ci sono riuscita? Non so. Alcuni di loro si sono subito lasciati andare, altri sono stati un po’ rilut-

DELLA VARIETÀ CROMATICA

Quei dolci colori da assaggiare

tanti alla mia richiesta di dare un colore al proprio rapporto col cibo o più semplicemente descriversi con un frutto o dare un colore diverso ai pasti giornalieri.

Ma sicuramente, il potere magico del mescolarsi dei colori su una tavolozza e poi su un supporto, in questo caso un foglio,

ed il poter dar vita a tonalità infinite, costruire forme o grafismi, penso sia sempre una attività affascinante e dall’effetto terapeutico.

Il laboratorio si è tenuto nel periodo primaverile perciò alla fine di ogni incontro si è potuto mettere in pratica il connubio “cibo e colori”

con un buonissimo gelato!

Gustato sempre in gelaterie diverse e tra le migliori, ci ha dato la possibilità anche di stilare una personale classifica sulla quale confrontarci per crearne una generale”.

Susanna Di Martino



Nelle foto alcuni momenti di condivisione dell’attività di “Cibo e Arte”; dai tavoli all’aperto

alla scoperta di ottimi gelatai della zona con relativa degustazione

I SAPORI DI ROMA ANTICA

Una bella gita a Ostia Antica
UN LUNGO TUFFO
NEL PASSATO
TRA PEPE E CUMINO

di Marco Caravaggi



L'associazione ARAP (ndr.partner di Solaris nel progetto Pentole&Coperchi) ha organizzato una gita ad Ostia Antica. Una volta arrivati, la sensazione è stata quella di un tuffo nel passato in una ambientazione molto suggestiva e ricca di testimonianze della Roma Antica, legate soprattutto ad una catena di commercio con Roma, che si raggiunge facilmente attraverso il fiume Tevere.

A ricordo della bellissima gita ad Ostia Antica ho tirato giù qualche riga sulla cucina nell'antica Roma.

L'ingrediente principale nell'antica cucina romana era il gorum, una salamoia molto costosa e difficile da trovare il pepe e il cumino erano le spezie più usate e i piatti forti erano a base di carne principalmente di maiale.

La caratteristica principale della cucina dell'antica Roma era l'accostamento di sapori contrastanti tipo il dolce col piccante o con lo speziato. La parte della popolazione non ricca faceva uso di pasti molto più semplici a base di cereali, legumi e frutta con poca carne.

Mark R@v 2021

TUTTO QUELLO CHE IL CIBO EVOCA,

Suoni, odori e



Questi sono alcuni dei contributi dei partecipanti al laboratorio di scrittura creativa sul tema del cibo e della cucina.

E' stata data a ciascuno la massima libertà nel raccontare tutto ciò che la cucina evoca in loro: pensieri, ricordi, emozioni e così via.

Tanto va la gatta
al lardo...

Donatella Barazzetti

Terreno scivoloso quello del cibo! Occorre la massima attenzione.

Intanto il diavolo fa le pentole ma non i coperchi e la gatta ci lascia lo zampino, tentando di acchiappare il lardo. Abbiamo gli occhi più grandi dello stomaco e guai a chi mette due galli nel pollaio. Il povero cavallo deve sopravvivere finché crescerà l'erba, e l'asino di Buridano muore di fame tra due sacchi di cibo, per non dire della pastorella che cullandosi nei sogni perde la ricottina, e gli ultimi rischiano di non mangiare se i primi non sono morigerati.

Ma non finisce qui.

Al contadino non far mai sapere quanto è buono il cacio con le pere. E troppi cuochi, si sa, guastano la cucina.

E poi chi ha pane non ha denti, chi ha denti non ha pane. E se non è zuppa è pan bagnato. In ogni caso o mangi questa minestra o salti dalla finestra. Comunque meglio un uovo oggi che una gallina domani, così non mangerete mai una gallina!!!!!! Per fortuna una mela al giorno toglie il medico di torno. Ma non fidatevi.

Per un morso a una mela abbiamo perso il paradiso terrestre.

Pietanze al forno,
morbide e saporite

Antonella Cammarota

Mi piace molto preparare delle pietanze al forno, dalla parmigiana di melanzane o zucchine, agli sformati di melanzane, cavolfiore, bieta, verza, zucca ovviamente verdure miste ad altri ingredienti. Da quando ho l'acalasia e non

TRA SAGGI PROVERBI E CLASSIFICHE

sfrigolii, racconto infinito



posso mangiare tante cose mi sono specializzata negli sformati in cui un ingrediente è la besciamella e poi si aggiungono bieta frullata, cavolfiore ben cotto; oppure patate e zucchine, patate e zucca e così via, Ormai ho inventato tante ricette a volte aggiungo la curcuma, il pepe nero o il peperoncino; il parmigiano e le uova. Sulla teglia un po' d'olio e il pan grattato, ma non quello finissimo che vendono a Roma, lo preparo io in casa con il pane duro tostato.

Che dire poi sul mangiare questi sformati, soprattutto

quello di melanzane che è tipicamente estivo, in riva al mare è il massimo della felicità e questo succede d'estate a Palizzi, ma a Palizzi comincia un'altra storia.

Un pranzo
in riva al mare

Maurizio Biondo

Un pranzo in riva al mare come Montalbano insegna. Mangiare su una terrazza sul mare è diverso che mangiare in un appartamento con vista su altri

appartamenti. Ogni anno anch'io ho la fortuna di poter mangiare in riva al mare al campeggio di Palizzi sul terrazzino di un bungalow a pochi metri dalla riva. Mangiare in riva al mare è un'esperienza che andrebbe completata mangiando pesce fresco e un bicchiere di vino bianco ma tornando a Montalbano mangiare, essere serviti un ristorante con vista sul mare magari con qualche amico ti fa sentire in un modo che non so descrivere la chiamerei ebbrezza, mentre assaggi la spigola illuminata da un raggio di sole è la tua ragione che vacilla e il bicchiere di vino ti addormenta i sensi e ti conduce in uno stato diverso dell'essere, quando arriva il caffè ti sembra che sono passate delle ore e la sedia su cui sei seduto non la vorresti abbandonare.

Per fare queste esperienze in realtà basta andare a Fiumicino con 50 euro ma si sa il mare della Sicilia è sempre più bello

(segue a pag.35)

HIT CD

di Maurizio Biondo

A confronto 4 artisti reggae nel periodo d'oro degli anni '90

TOTAL COMMITMENT, 1999
Bushman

VOTO 8,5

Caratterizzato da un sound molto cool e leggero, è un disco poco conosciuto con testi interessanti, da mettere la sera quando inviti amici o quando hai voglia di qualcosa di poco impegnativo.

UNIVERSAL STRUGGLE, 1997
ANTHONY B.,

VOTO 9,5

Che dire di Anthony B., è uno che è passato da roma più di una volta, uno che salta sul palco per tre ore di seguito.

Questo è uno dei suoi primi dischi, uno dei migliori, non è un sound immediato e può non piacere, ma secondo me è un capolavoro.

'TIL SHILOH, 1995
BUJU BANTON

VOTO 9,5

Buju lo conoscono tutti, è un profeta rasta, come lui si definisce un I e I indian. Il suo genere è il raggamuffin e ed con lui che questo genere si è diffuso. 'til shiloh è il suo disco migliore. Da avere assolutamente

RUE CASE NEGRES, 1997
NEG' MARRONS,

VOTO 10

Les Neges, sono un gruppetto raggamuffin francese, della periferia di Parigi, il sound della

banlieu per interderci. Li ho scoperti per caso, ma sono subito diventati uno dei miei gruppi preferiti, ovviamente cantano in francese, e il ritmo scende in modo semplice e non scontato. Se lo trovate giudicherete voi.



© Daniela Spada

ENERGIA E IRONIA NELLE FOTO GASTRONOMICHE

Da mangiare con gli occhi

di Matteo Avallone

Il laboratorio di fotografia si è svolto on line.

Pensato originariamente per documentare i legami tra cibo e il territorio attraverso servizi fotografici e piccole

inchieste, ha richiesto molta inventiva per trasferire on line le proprie attività. E si è dimostrato una importante occasione per far emergere attraverso le immagini i significati che il cibo aveva per ciascun partecipante, come testimoniano queste foto pubblicate



Foto di Vito Testa



Scherzi del cibo di Marco Caravaggi



Foto di Maria Cristina Sgrulletti



Il cibo dà energia di Raffaella Catelli



...e poi particolari di immagini di Eleonora Orlando, Marco Caravaggi



e Cinzia Currò

TIMORI E SORPRESE BEVENDO E MANGIANDO

Il diavolo in cucina e l'arte dell'espresso

Pentole senza coperchi
Donatella Barazzetti

Certo il diavolo non mette i coperchi. E nella gara con il sarto fa anche gugliate di filo lunghissime che si annodano e si strappano contro quelle agili e corte del sarto. Insomma secondo la tradizione non ne fa una giusta. A me invece pare molto sensato. Quando metti un coperchio non sai mai se l'acqua sta bollendo, il latte traborda prima che uno se ne accorga, e se il sugo non lo guardi a vista, appena volti gli occhi brucia. Anzi non solo il sugo. Qualunque cosa uno cucini approfitta per bruciare appena la perdi di vista. Dunque pentole senza coperchi, profumi che si spandono, sfrigolii sospetti immediatamente percepibili.

Una cucina di suoni e odori. Se non lo sa il diavolo che soffrigge milioni di anime dalla notte dei tempi!!!!!!

Del resto anche la gugliata del diavolo ha i suoi vantaggi. Provate a riinflare l'ago ogni momento se ci riuscite e poi ne riparlamo.

Caffè e Guaranà
Maurizio Biondo

La patria di caffè e guaranà è il Brasile, il posto più bello che io conosca, ci sono stato nel 1997, ma poi ci sono delle differenze mentre il guaranà è rimasto tipico della sua terra d'origine, il caffè si è diffuso in tutto il mondo, specie in Italia, la nuova patria del caffè, dove il caffè è un'arte...esatto sto parlando dell'espresso del bar che da Napoli a Torino è qualcosa di irripetibile, in pratica una droga perché appunto ha un effetto psicoattivo: ti sveglia ti tira su ma allo stesso tempo ti rilassa.

La siesta del dopopranzo infatti riesce meglio nella trance che il caffè ti procura, infatti il caffè rimuove alcuni

meccanismi mentali e questo ti permette di dormire meglio. Ora però devo parlare del guaranà: sin dagli albori della civiltà umana gli indios dell'Amazzonia facevano uso di guaranà, si tratta di alcuni semi che se masticati aumentano la tua energia e la tua potenza, per questo era utile per andare a caccia. Prima di andare in Brasile ne avevo solo sentito parlare, ma durante quel viaggio tutte le mattine mettevo il guaranà nel caffè in dose abbondante per avere più energie nella giornata e per fare un'esperienza.

Ora vi racconto due cose: la prima è che arrivato a Manaus ho comprato un sacchetto di semi di guaranà che mi sono portato a Roma peccato che due vecchie conoscenze di Messina, due bastardelli se li sono rubati; la seconda è che a San Paolo, mentre mio padre aveva delle riunioni del sindacato, io andavo in giro e mi sono fermato al chiosco del guaranà da bere e me ne sono bevuti due o tre bicchieri, peccato che non so quale qualità fosse, sicuramente bella potente: mi sentivo alto 8 metri e in un'ora ho fatto 11 chilometri. Ora per concludere vuol dire che funziona e capisco perché gli indios lo usavano. Guaranà e caffè non provocano dipendenza se non leggera, e si possono consumare senza troppi problemi. il guaranà si trova nelle botteghe del commercio equo e solidale. Questo era l'ultimo laboratorio dell'anno.

Buone vacanze e buon divertimento a tutti

NONNA LALLA FACEVA COSÌ

Prezzemolo, menta, finocchio, basilico, ecc.

Per averli sempre "freschi": lavare e asciugare bene l'erbetta, metterla in un barattolino di vetro (tipo marmellata) ben pressata, chiudere e con un pennarello indelebile scrivere sul coperchio il suo contenuto e metterlo nel freezer.

Ripetere per tutte le erbette che vi interessano.

Alla fine avrete il cassetto del freezer con tutti questi barattolini uno accanto all'altro e mentre state cucinando non dovrete far altro che prendere "molto velocemente" il barattolino che vi serve, aprirlo e con una forchetta spezzare le foglie che una volta ghiacciate si frantumeranno.

Questo metodo va bene anche per il battuto a dadini di cipolla-sedano-carota anche se usati freschi sono sempre meglio.

...E ANCORA

Abbiamo preparato tanti piatti insieme, altri li abbiamo fatti, incartati o "fotografati"



Il meraviglioso panino di Vincenzo davanti all'Etna



Le crepes di Stefania e Tiziana



La colazione di Gabriele in montagna

L'ESITO DEL NOSTRO PROGETTO

Tanta partecipazione e voglia di raccontare

di Antonella Cammarota

Il 3 novembre alle 17:00 sulla piattaforma zoom si è tenuto l'incontro conclusivo del progetto Pentole e Coperchi.

Nell'incontro sono stati messi a confronto il punto di vista degli esperti e dei partecipanti.

Stella, coordinatrice del progetto, ha raccontato come sia stato complicato l'avvio in quanto i finanziamenti per la realizzazione di Pentole e Coperchi sono arrivati in piena pandemia, per cui lo si è dovuto rimodulare lasciando però integre le finalità dello stesso. Infatti era stato pensato come un progetto tutto in presenza in cui si dava largo spazio alla relazionalità.

La decisione di realizzare

online il laboratorio di cucina si è però dimostrata vincente.

Come ha sottolineato Daniela, l'esperta di cucina, questo laboratorio che si è svolto tutto online contrariamente alle aspettative ha visto la partecipazione di molti utenti; il loro coinvolgimento è stato anche superiore a quello che normalmente avveniva nei corsi di cucina in presenza in quanto, essendo ognuno collegato da casa sua, aveva la possibilità di cucinare in contemporanea e poi offrire quanto preparato ad amici o parenti.

In tutte le altre attività, sia in presenza che online, vi è stata una numerosa partecipazione, dalle escursioni realizzate ad

Agricoltura Nuova e alla Fattoria di Alice ai laboratori di giornalismo, di fotografia, d'arte e di scrittura creativa. Maurizio, l'esperto del laboratorio di scrittura ha raccontato di come nei contributi scritti siano emerse le diverse esperienze piacevoli o problematiche legate al il cibo.

Donatella ha sottolineato le difficoltà affrontate, da chi come lei ha da sempre avuto problemi nel rapporto con la preparazione del cibo e di come la semplicità di alcuni dei piatti proposti e la possibilità di scrivere anche delle proprie difficoltà l'abbia comunque fatta sentire parte del gruppo.

Eleonora, l'esperta di Giornalismo, ci ha raccontato delle interviste fatte all'interno del laboratorio da quella alla nutrizionista a quelle sui GAS e sugli orti urbani, su quest'ultimo punto è intervenuto Ernesto che ha realizzato l'intervista a Mauro sugli orti urbani sottolineando di come l'intervista da lui realizzata sia in realtà il frutto di un lavoro collettivo in quanto le domande sono state preparate durante il laboratorio di giornalismo.

NONNA LALLA FACEVA COSÌ

Affinché il polpo risulti morbidissimo... anche se lo avete comprato in pescheria la mattina stessa ed è assolutamente freschissimo dovrete congelarlo e cuocerlo ancora congelato in pochissima acqua bollente.

Lo "shock termico" che si creerà farà sì che le sue fibre si spezzino rendendolo morbido come il burro (quello che prima si faceva appena preso sbattendolo sugli scogli).

No sughero, no carta del pane... nonna Lalla faceva così ma questo procedimento è stato confermato anche da chef conosciuti e non.

N.B. Dicono anche di cuocerlo a fuoco basso.

© Daniela Spada

Siamo lieti di invitarvi

all'EVENTO finale



"Il punto di vista dei partecipanti"

su ZOOM

Mercoledì 3 novembre
ore 17.00



Grazie
a tutti quelli
che hanno condiviso
con noi il progetto
Pentole
& Coperchi





Pentole & coperchi