

2
DICEMBRE
2024

GOLA

gioconda

I piaceri
della tavola
in Toscana,
in Italia,
nel mondo



Cuoco come stai?

La felicità è lavorare meno

ABITA

MOSTRA DEL VIVERE OGGI

25 APRILE - 1 MAGGIO 2025

FIRENZE · FORTEZZA DA BASSO

Crea il tuo showroom all'interno di ABITA

Una **prestigiosa vetrina**
nel cuore di Firenze

Incontra un ampio
pubblico in cerca delle
ultime tendenze per la
propria casa



in contemporanea con l'89^a
Mostra Internazionale
dell'Artigianato

L'EXPO
ALLA **CASA** DEDICATA

MIDA 

www.abitafirenze.it  

Per informazioni
+39 055 8953651
info@abitafirenze.it



Ho visto anche cuochi felici

C'è quello che rinnega la stella Michelin, quelli che chiedono di essere tolti dalla lista, quello che se ne va all'improvviso e poi ci sono tutti quelli che fino a dieci anni fa non vedevano l'ora di mettersi il cappello da chef e che ora non si trovano più. È successo qualcosa, è evidente, soprattutto nell'alta ristorazione, quella che pomposamente chiamano "fine dining". Lì si scoppia più facilmente e il motivo è presto detto. È una cucina che richiede tanto impegno e tante risorse, preparazioni lunghe, prove su prove, un'attenzione spesso maniacale per tutti gli aspetti della preparazione, dalla scelta degli ingredienti all'impiattamento. Tutto bello, ma tutto costoso. Allora si prova a risparmiare e i primi a farne le spese sono i lavoratori ma spesso anche i titolari avvinghiati in un sistema che ha reso normale poter dire in pubblico "io lavoro 10/12 ore al giorno". Non è ammissibile e non dovrebbe essere ammesso. Stellato o no. È un meccanismo che conosco perché l'ho visto applicato ad altri settori dove la legittima ambizione per una posizione raggiunta, sia questa la firma su

un giornale o una targa sul portone, portano spesso a dimenticare che si hanno anche dei diritti. Fare il cuoco non è una missione, fare il prete lo è, l'insegnante o il medico possono esserlo ma cucinare no davvero. Se un compito e non una missione un cuoco ha è quella di far da mangiare, possibilmente bene in un ristorante così come in una mensa. Oggi quei diritti di lavoratore dimenticati tornano prepotenti a chiedere spazio e se non lo hanno fatto fin qui le rivendicazioni lo stanno facendo le scelte individuali. Insomma, se non c'è vita oltre il lavoro non è vita, se non si hanno due giorni liberi a settimana non è lavoro, se si sta in cucina più di otto ore al giorno non è giusto né salutare. Poi come in tutti i lavori ci possono essere le eccezioni, non a caso li hanno chiamati straordinari, ma devono essere tali e devono essere pagati. La ristorazione, alta, media o bassa non si salva se non rispetta la persona. Ma io cuochi felici li ho visti e se il cuoco è felice si mangia anche meglio. Ripartiamo da loro. ■



Dove tutto è **comunicazione**

L'attività di Sicrea spazia oggi in tutti i campi dove la **comunicazione** è protagonista. Dalle produzioni televisive alla gestione di reti di digital signage, dall'organizzazione di **eventi** e **fiere** agli uffici stampa, dall'edizione di riviste on line ai social network.



Punti di **forza**



eventi
allestimenti
comunicazione
ops
gola gioconda

Via di Gramignano, 70
50013 Campi Bisenzio (FI)
T. +39 055 8953651
Fax. +39 055 8953843
info@sicrea.eu

Centro Ponte a Greve
Viuzzo delle Case Nuove, 9
50018 Firenze
T. +39 055 8953651

www.sicrea.eu



- 3 EDITORIALE** HO VISTO ANCHE CUOCHI FELICI
- 6 LE INTERVISTE DI GOLA** BUONO MA PER CHI?
- 10 LE INTERVISTE DI GOLA** PROFESSIONE CUOCO
- 14 LE INTERVISTE DI GOLA** SOSTENIBILE ANCHE PER CHI LAVORA
- 18 GOLA SOSTENIBILE** CAFFÈ ANCESTRALE
- 26 GOLA SOSTENIBILE** MANGIARE TUTTO, MANGIARE TUTTI
- 32 GLI AMICI DI GOLA** NON CHIAMATELI GRANI ANTICHI
- 39 GLI AMICI DI GOLA** LA CUCINA MILITANTE DELLE NONNINE...
- 44 GOLA CONSIGLIA** È NELLE TENEBRE CHE INASPETTATAMENTE...
- 48 GOLA CURIOSA** GOLA GIOCONDA ARRIVA IN GIAPPONE
- 52 GOLA EXPO** L'OLIO EVO È PER SEMPRE
- 56 GOLA IN CUCINA** NON LA SOLITA MINESTRA
- 60 GOLA CURIOSA** NATALE IN TOSCANA
- 64 GOLA IN CUCINA** IL PANETTONE? FATELO DA VOI

Buono ma per chi?

Lo spot di Altromercato sul cioccolato fa a pezzi la narrazione tradizionale tipica della pubblicità. Chi ha una storia da raccontare lo può fare, dice il regista Paolo Iabichino.

[foto di Antonio Viscido]

La voce è suadente, il tono seducente come sa essere la pubblicità soprattutto alle prese con un prodotto come il cioccolato, ma all'improvviso qualcosa si rompe, le tavolette che fino a allora hanno fatto bella mostra di sé cominciano a cadere. Ne resta una sola alla fine e ci racconta una storia. È lo spot che Altromercato ha affidato al regista Paolo Iabichino che qui ci racconta come tutto è nato.



Qui lo spot sul cioccolato di Altromercato <https://www.altromercato.it/spot-cioccolato/>

Con che spirito ti sei avvicinato a questa produzione?

Quello del pubblicitario come sono e sono stato per anni, usando la stessa tecnica per poi dissacrare la narrazione tradizionale. Quella su cui la pubblicità da sempre punta, la seduzione, la fascinazione che con il cibo raggiunge il massimo effetto, non a caso proprio per la pubblicità del cibo è stato coniato il termine *food porn*, che poi è esploso soprattutto con Instagram.

Ma la pubblicità serve a vendere, bisogna essere persuasivi.

Certo, ma io so che con Altromercato, con cui lavoro da cinque anni, posso raccontare una storia di verità. Puntiamo sulla consapevolezza di chi è interessato al rispetto della persona, del lavoro, della sostenibilità. Tutto vero, niente make-up. È una contro narrazione che prende a prestito gli elementi del *food porn* e li dissacra, sfascia il sistema e impone una narrazione etica. Tutto questo su un



prodotto controverso come il cioccolato, dove si possono nascondere deforestazione ambientale, lavoro minorile, violenza economica e disparità di genere. L'obiettivo è quello di raccontare il vero volto della filiera del cioccolato e far conoscere alle persone un'alternativa etica e di qualità, come quella di Altromercato.





I consumatori sono pronti a questa narrazione? La pubblicità lo sappiamo che ci inganna ma alla fine ci facciamo conquistare.

La consapevolezza sta crescendo, anche tra le giovani generazioni e certa pubblicità iper-romanzata fa sempre più fatica ad avere successo. Non si tratta di rinunciare all'incanto che la pubblicità trasmette ma di affidarsi, per chi se lo può permettere, a un racconto veritiero. Oggi la vera differenza è tra chi racconta la verosimiglianza e chi la verità. Con Altromercato possiamo raccontare la verità.

“ Altromercato, per il suo cacao, coinvolge 11 filiere dirette per la coltivazione e lavorazione di fave di cacao in 7 paesi dell'America Latina e Africa.

Tra queste filiere, 9 gruppi produttori sono certificati bio e lavorano cacao sia convenzionale che organic; 2 di questi (Gebana in Togo e Maquita in Ecuador) sono coinvolti in progetti di cooperazione integrata secondo i protocolli *"made in dignity"*.

Nella produzione della linea di cioccolato Mascao (protagonista del nuovo spot Altromercato) sono coinvolte **5 filiere di produzione in America Latina, tutte equosolidali e certificate bio, gestite tramite la partnership di lungo termine con il partner di produzione.**



Il cioccolato fa capo a una delle filiere più problematiche del mondo dove si possono nascondere deforestazione ambientale, lavoro minorile, violenza economica e disparità di genere. L'obiettivo dello spot è quello di raccontare il vero volto della filiera del cioccolato e far conoscere alle persone un'alternativa etica e di qualità, come quella di Altromercato.

C'è altro a cui stai lavorando?

Sì, con il team di Altroconsumo abbiamo lavorato al riposizionamento della loro offerta che non è quella di un prodotto ma di un servizio. Ora siamo on line con il “calendario dell'attento”, che parafrasando il più celebre calendario dell'avvento propone ogni giorno, al posto del cioccolatino o del dolcetto, un consiglio. La campagna si chiama “Impegnati a cambiare” (www.impegnatiacambiare.org). ■

Chi è?

Paolo Iabichino, conosciuto come *Iabicus*, è **scrittore pubblicitario, direttore creativo, fondatore dell'Osservatorio Civic Brands con Ipsos, Maestro alla Scuola Holden**. Si occupa di creatività e nuovi linguaggi fuori e dentro la Rete.



Professione cuoco

L'iniziativa della Federazione Cuochi per il riconoscimento dello status di lavoro usurante.

[foto di Luca Managlia]

Più di 20.000 associati, 120 Associazioni Provinciali, 20 Unioni Regionali, numerose Associazioni e Delegazioni Estere, la **Federazione Italiana Cuochi** è la più diffusa rete associativa della categoria.

Tra le tante iniziative ha proposto ai propri associati un questionario per documentare





la condizione lavorativa al fine di ottenere il riconoscimento di lavoro usurante. L'invito è a rispondere a una decina di domande ma il contributo dei cuochi, dicono all'associazione è essenziale.

È urgente infatti, sempre secondo la FIC, monitorare il nostro sistema professionale, catalogare in modo attendibile le disfunzioni cui il lavoro del cuoco è quotidianamente sottoposto, l'impatto che ha sulle imprese del settore ristorativo e sulla sanità pubblica, presentando alle autorità di governo i possibili provvedimenti per mitigarne gli effetti.



Ne abbiamo parlato con *Giuseppe Ferraro, Responsabile del Dipartimento Lavoro della FIC e Presidente dell'Associazione Cuochi Senesi.*

Presidente, perché questa iniziativa?

È dal 2015 che la Federazione porta avanti la battaglia per il riconoscimento dello status





di lavoro usurante, abbiamo già le prove per dimostrare questa che è una realtà. Tanti colleghi hanno visto riconosciute patologie derivanti dal lavoro come malattie del sistema circolatorio, della schiena e dell'apparato venoso. E poi c'è lo stress.

Anche?

Sì, assolutamente, questo è un mestiere che consuma, che tiene impegnato il cervello oltre al resto. In cucina si corre e si deve stare attenti a tante cose tutte insieme. Sì, c'è tanto stress.

Veniamo al questionario.

L'abbiamo inviato a circa 15.000 colleghi, oltre 3.500 hanno già risposto. Sarà un sondaggio, il primo a questo livello per avere un quadro completo e attendibile della situazione. Sarà finito per il 30 gennaio 2025 e allora presenteremo i risultati.

Avevate già provato in precedenza a bussare alle porte del governo e delle istituzioni?

Certo, ma senza risposta, solo blande rassicurazioni.

Ma lo stress e la fatica non derivano anche dai turni che superano spesso le ore previste dal contratto?

Certo e questo è un problema soprattutto per la piccola e media impresa.

Come se ne esce?

Ad esempio, adottando una pratica che nel resto di Europa è ormai prassi comune, la **doppia turnazione**: *“una brigata entra per l’ora di pranzo e un’altra per l’ora di cena. Cosa che al momento, una piccola media impresa non può reggere”*, se non introducendo dei significativi sgravi fiscali.

È questo che chiederete al governo?

Sì, presenteremo un dossier supportato anche da ricerche scientifiche che testimoniano della peculiarità di questa professione.

Servirà anche a superare la crisi “di vocazioni” che ormai affligge il sistema?

Speriamo, dobbiamo far *“tornare a fare questo mestiere”*, concedendo per prima cosa, a chi sceglie di intraprendere una professione dietro i fornelli, più tempo libero. ■



Sostenibile anche per chi lavora

Come sopravvivere a un lavoro che chiede tanto.

[foto di Luca Managlia]



Renzo Bellandi

Ristorante Megabono, Prato

La passione c'è sempre stata e tra i miei sogni nel cassetto c'era quello di aprire un ristorante da venti posti. Poi, a 45 anni, mi sono ritrovato disoccupato e ho passato i tre anni più difficili della mia vita, distrutto fisicamente e psicologicamente perché sentivo di avere tanto da dare ma non vedevo sbocchi. È grazie a una persona che mi era accanto in quei momenti che ho trovato la forza di andare incontro a quel sogno. E nasce così Megabono, ristorante da venti posti nel centro di Prato.



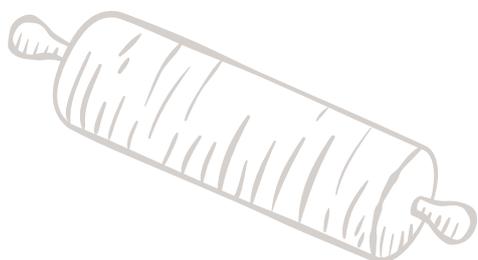
Fabio Nistri

Chef Degusteria
Italiana, Firenze

Per anni questo tipo di ristorazione (*fine dining*, ndr) è andata a braccetto con l'idea che chi ci lavora, anche il proprietario, non dovesse avere una vita.

Quel modello è finito.

Noi siamo molto attenti alla sostenibilità della vita oltre che a quella economica.



Marco Anselmi

Chef, Osmo, Firenze



Faccio una cucina che mi deve far stare bene anche mentalmente, cerco di non andare oltre, di non chiedere troppo né a me stesso né a chi lavora con me. Abbiamo degli obiettivi ma non dobbiamo rincorrerli. Ora sono molto soddisfatto di quello che ho fatto, mi sento come stessi surfando l'onda e che guardo al passato sono grato di tutto, anche delle esperienze negative che mi hanno fatto crescere.



Riccardo Serni

Chef

Il nostro settore vive una crisi profonda, legata anche alle condizioni di lavoro intense e spesso lontane dall'idea di benessere. Lavorare per lunghe ore senza un vero momento di attenzione a sé stessi porta facilmente all'esaurimento. Credo sia essenziale ripensare il contesto operativo, creando un ambiente che favorisca una crescita personale, che rispetti le vite delle persone e che metta al centro anche il loro benessere. Nella mia formazione porto elementi di ascolto e attenzione, affinché il lavoro stesso diventi un momento di presenza e non solo un compito, riducendo tensioni e migliorando la qualità di tutto il processo. Questo approccio permette non solo di aumentare la serenità e l'efficienza del team, ma anche di contribuire a un risparmio economico per l'azienda, riducendo il turnover e migliorando la resa complessiva. ■



8 SABATO 16 DOMENICA 22 SABATO 27 GIOVEDÌ

FEBBRAIO

2 DOMENICA 4 MARTEDÌ

MARZO



CARNEVALE DI VIAREGGIO 2025

ILCARNEVALE.COM



Realizzazione grafica del primo manifesto del Carnevale di Viareggio di Gabriele Lippi Francesconi, 1925

Spazi commerciali e promozionali, prenota subito
Tel. 055 8953651 • info@sicrea.eu

Caffè ancestrale

Una storia di riscatto, una comunità che ha colto l'opportunità di conservare una tradizione e farne leva per lo sviluppo locale.

[* Pamela Cioni è Responsabile Comunicazione COSPE Onlus]

Un tempo era il caffè: nel XIX secolo, durante l'economia schiavista, lo Stato di Rio de Janeiro, divenne famoso per essere uno dei principali centri di esportazione del caffè brasiliano.

Le prime piante che arrivano nel paese sono infatti state piantate nel massiccio della Tijuca, nella città capitale.

Alla fine dell'800 era però già visibile il peggioramento della produttività delle coltivazioni, un declino dovuto all'uso di tecniche di produzione agricola che utilizzavano già allora il terreno vergine in modo predatorio: le foreste venivano bruciate per fare spazio al caffè, riducendo la fertilità del suolo, mentre parassiti come formiche e cavallette attaccavano le piantagioni. Infatti, la devastazione delle foreste, in aggiunta ai cambiamenti climatici ha causato nel Valle del Paraíba fluminense, principale area di espansione del caffè dopo l'avvio della produzione nel massiccio della Tijuca, una forte erosione del suolo.

Negli ultimi anni lo Stato di Rio de Janeiro ha avviato un percorso di recupero della vocazione della coltura, storicamente di prevalenza di tipo Arabica, dedicandosi alla produzione di caffè speciale biologico, il cui consumo è in continua crescita (dal 15 al 20% – oltre 80 punti secondo la Brazilian Coffee Association), raggiungendo lo status di seconda coltura con la più grande superficie coltivata dello Stato.

Oggi sono circa 2.600 i produttori di caffè, l'80% piccoli produttori rurali, le cui produzioni contano con una media di 10,7 ettari di terre destinate alla coltivazione del caffè.

Tra questi dona Terezinha, della comunità quilombola (*comunità, composte di popolazione afro-discendente brasiliana la cui formazione è legata alla resistenza di africani al regime di schiavitù ndr*) dell'Alto da Serra do Mar, che oggi, dopo una lunga storia familiare legata a migrazione e schiavitù (*il Brasile è stato l'ultimo paese al mondo ad abolire la schiavitù nel 1888, ndr*),





ha cominciato a coltivare il suo caffè grazie a un sistema agroforestale associato al caffè, riscoprendo piante ancestrali secolari tipiche della Foresta Atlantica.

“Abbiamo sempre lavorato il caffè, dai tempi di mio nonno, che era ancora in schiavitù, e oggi continuiamo ma in modo autonomo e con un sistema sostenibile e biologico”.

Dona Terezinha, 77 anni, era la più giovane di tre fratelli quando la famiglia decise di trasferirsi dalla regione di Bananal, dopo lunghe peregrinazioni segnate sempre dalla sofferenza e dallo sfruttamento, al territorio che oggi è la comunità quilombola di Alto da Serra do Mar. Dopo un po' di tempo, scoprirono che la terra che abitavano non era davvero del proprietario della fattoria

e quindi si aprì l'opportunità di costruire un nuovo rapporto con quel territorio, fatto di conservazione ancestrale, autonomia, identità e appartenenza.

La possibilità di liberarsi da un sistema che li costringeva ancora a lavorare per altri in cambio di nulla. Il padre di Dona Terezinha, Domingos, iniziò a coltivare la terra, piantando mais, fagioli e canna da zucchero, con una sapienza che ha lasciato tracce e fama nella regione.

Oggi proprio in questa zona sono presenti caffè speciali e unici grazie alla promozione di una coltura biologica e adatta alle caratteristiche del territorio, montagnoso, che rende difficile e costosa la produzione su larga scala, premiando e valorizzando





pratiche tradizionali di coltivazione e preparazione, di cura artigianale delle varie fasi di piantumazione, raccolta e trasformazione dei frutti.

In tal senso, la coltivazione di caffè avviene oggi principalmente nell'ambito dell'agricoltura familiare, promuovendo un aumento del reddito familiare e disegnando nuove opportunità per la permanenza dei giovani nel contesto rurale.

Il caffè, infatti, rappresenta oggi anche un'opportunità di diversificazione

produttiva associata a processi di riforestazione e restauro ambientale, di recupero della memoria ancestrale e sviluppo di percorsi eco-turistici di base comunitaria.

In un paese, come il Brasile, ancora oggi, afflitto da grandissime disuguaglianze sociali ed economiche tra la popolazione, COSPE ha scelto di lavorare su questa filiera con le comunità quilombolas – tra le più vulnerabili e discriminate, a partire dal mancato riconoscimento dei







loro territori – con il progetto “caffè ancestrale” finanziato dalla Fondazione Lavazza, che prende il nome da questo processo di riscoperta e valorizzazione delle conoscenze e delle pratiche mantenute negli anni dalle famiglie della comunità per il proprio consumo e che ha come obiettivo il recupero ambientale di 25 ettari di terra.

Oggi la comunità quilombola di Alto da Serra do Mar sta letteralmente riscrivendo la sua storia, trasformando il caffè selvatico in un’occasione di riparazione e di sviluppo locale sostenibile. ■

Foto tratte dalla mostra realizzata a Rio de Janeiro dai giovani della comunità quilombola sulla propria storia legata al caffè.

Fotografia:

Ana Clara Leite da Silva

Ana Vitória Leite da Silva

Anne Karoline da Silva Leite

Luciana Raimundo

Marcos Leite dos Santos

Renata Vitória Antero Leite Silva

Valéria Cristina da Silva Leite

A cura di:

Regilaine Nunes

Mangiare tutto, mangiare tutti

Strategie per
promuovere l'adozione
di un'alimentazione
sana e sostenibile nelle
mense scolastiche.
Un progetto
dell'Università
di Firenze.





Una recente indagine mette ancora più in risalto l'enorme spreco di cibo che si consuma nelle mense scolastiche: mediamente ogni bambino spreca 600 grammi di cibo a settimana, moltiplicato per l'intera classe fanno circa 15 chili. Se lo moltiplichiamo per le classi di una scuola, di un paese, di una città si ha un'idea pazzesca di quello che viene gettato nella spazzatura. Uno spreco enorme, un danno ambientale ma anche, come conseguenza, una dieta per i bambini poco bilanciata dal momento

che ciò che viene scartato è soprattutto la verdura.

Il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Forestali, Alimentari e Ambientali, guidato dalla professoressa Caterina Dinnella, è partito da queste considerazioni per dare vita a un progetto che ha coinvolto altri ambiti universitari, scuole, un istituto alberghiero ma anche aziende e cuochi. “Nonostante la generale consapevolezza del ruolo dell'alimentazione per la salute e per il rispetto dell'ambiente e le campagne di

educazione alimentare verso il consumo di alimenti a base vegetale, sottolinea Dinnella, si rileva un consumo ampiamente al di sotto delle raccomandazioni di questo tipo di alimenti nei bambini e negli adolescenti che si accompagna ad elevati livelli di spreco soprattutto a carico della componente vegetale dei pasti serviti nelle mense scolastiche”. L’analisi mette in risalto anche un risvolto sociale molto importante “con le fasce di reddito più basse caratterizzate dall’adozione di stili alimentari non adeguati e un elevato consumo di alimenti poco salutari a scapito di quelli di origine vegetale”.

Dalle parole ai fatti

Visto che si parla di cibo e di qualcosa

che ne ostacola il gradimento da parte dei bambini lo staff del Dipartimento, composto da Sara Spinelli, Nicole Cattarin, Margarita Kokkorou, Lapo Pierguidi, Erminio Monteleone ha fatto la cosa apparentemente più semplice, coinvolgere i bambini e vedere insieme a loro come rende gradevole ciò che oggi non lo è. La professoressa Sara Spinelli spiega così il lavoro fatto: “La finalità del progetto è stata quella di sviluppare piatti innovativi, salutari e sostenibili, dove la componente proteica è contribuita principalmente dai legumi, che abbiano un elevato potenziale di accettabilità da parte di bambini e adolescenti e, allo stesso tempo, siano adatti ad essere inseriti nel menu della mensa scolastica. A questo scopo sono state adottate le tecniche della cocreation.



Questa è una metodologia che rientra nella Citizen-Science e utilizza un approccio partecipativo per sviluppare prodotti innovativi coinvolgendo fin dalle prime fasi della progettazione gli utilizzatori target, in questo caso i bambini e adolescenti, e coinvolgendo anche tutti gli attori del sistema interessato”.

Gli alunni delle **scuole elementari** (Istituto Comprensivo Statale Levi Montalcini, Campi Bisenzio) e di quelle di **secondo grado** (Istituto Professionale di Stato Servizi per l’Enogastronomia e l’Ospitalità Alberghiera “Bernardo Buontalenti”, Firenze) hanno partecipato ad attività collettive guidate dal personale esperto di **Sensory Lab UniFi** dalle quali sono scaturite idee di piatti a base di legumi. I partecipanti

erano invitati a scegliere uno o più legumi e immaginare una ricetta.

Le idee sono state tradotte in piatti veri e propri grazie alla collaborazione dei professori di cucina dell’Istituto Buontalenti e dello staff tecnico dell’azienda di ristorazione scolastica Qualità e Servizi in modo tale da rispettare l’idea espressa da bambini e adolescenti, e allo stesso tempo ottemperare ai requisiti nutrizionali e alle necessità logistiche dei piatti destinati alla ristorazione scolastica.

I piatti realizzati sono quindi stati assaggiati dagli alunni delle scuole coinvolte nel progetto che hanno espresso il loro giudizio di gradimento e li hanno anche descritti attraverso l’utilizzo di emoji, uno strumento facile ed intuitivo per comunicare

Ricetta adolescente

Arancino di lenticchie corallo al pomodoro

Ingredienti per 4 porzioni

Arancini

Pangrattato 240 gr
Lenticchie corallo secche decorticate 220 gr
Uova (2 uova) 120 gr
Pomodori ciliegino (8 pomodori piccoli) 80 gr
Cipolle 20 gr
Carote 20 gr
Sedano 20 gr
Olio extravergine d’oliva 20 gr
Sale q.b.

Salsa di pomodoro

Olio extravergine d’oliva 40 gr
Sedano 40 gr
Cipolla 40 gr
Carota 40 gr



Ecco un piatto pensato con e dai bambini

Pancake colorati salati con formaggio

Ingredienti per 4 porzioni

Base

Latte parzialmente scremato 240 ml
 Uova (3 uova) 180 gr
 Farina di ceci 120 gr
 Grana Padano grattugiato 75 gr
 Farina di riso 75 gr
 Lievito istantaneo 12 gr
 Olio extravergine d'oliva q.b.

Per guarnire

Formaggio spalmabile
 (tipo Philadelphia) 60 gr

*Per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3

Per colorare

VERDE
 Pisellini cotti* 25 gr
 Spinaci 10 gr
 ROSSO
 Barbabietola rossa precotta 15 gr
 GIALLO
 Curcuma q.b.



la loro esperienza con il piatto. Il lavoro non finisce qui, sottolinea il dott. Lapo Pierguidi, perché adesso “i piatti saranno inseriti nei menù delle mense scolastiche e i bambini continueranno a essere seguiti per monitorare anche nel tempo il gradimento di questi nuovi piatti”.

Se non lo conosco non lo mangio

La **neofobia alimentare** è un tratto della personalità che viene definito come “**riluttanza a provare cibi nuovi**”.

È considerato un tratto che, dal punto di vista evolutivo, si è sviluppato per proteggere la specie da eventi dannosi indotti dal cibo. Oggi però gli alimenti sono generalmente sicuri per il consumo e dunque la neofobia alimentare può rappresentare uno

svantaggio poiché limita la varietà della dieta, aspetto questo fondamentale per una alimentazione salutare.

Poiché i bambini apprezzano e consumano il cibo che conoscono, aumentare il livello di familiarità con alimenti nuovi e diversi attraverso l'esposizione ripetuta a questi prodotti rappresenta un elemento chiave per diminuire le conseguenze della neofobia sulle preferenze alimentari. I comportamenti alimentari appresi in età precoce si riflettono su quelli che verranno adottati da adulti, dunque, interventi mirati a promuovere l'esposizione ad un repertorio di cibi ampio risulta l'aspetto chiave per promuovere l'adozione a lungo termine di stili alimentari equilibrati e sani. ■

Non chiamateli grani antichi

Il futuro è nella riscoperta delle varietà locali e nella ricostruzione di una filiera che va dal campo al pane. “Non ci sono più granai nelle aziende, vi sembra normale?”

Intervista a Claudio Pozzi,
coordinatore della Rete Semi Rurali



La cerealicoltura tradizionale che fa uso di chimica e di un eccesso di meccanizzazione indebolisce l'ambiente e danneggia chi se ne nutre.

Claudio Pozzi è il coordinatore della Rete Semi Rurali e da anni, insieme allo staff e ai soci, sta portando avanti una campagna per l'uso di sementi naturali, ispirata ai principi della biodiversità.

Tutto comincia nel 2009 con il progetto

“Cereali Resilienti” quando un gruppo di agricoltori decide di aderire e credere ad un progetto totalmente innovativo e sperimentale che viene proposto dall'associazione Rete Semi Rurali di Scandicci, dedicando una parte dei loro campi alla coltivazione di popolazioni di grano tenero e duro.

È una prima sperimentazione, i semi sono pochi ma serve a lanciare un messaggio.



Claudio Pozzi

Cosa avete fatto?

Rete Semi Rurali è tra gli artefici, non gli unici della reintroduzione delle varietà locali tradizionali di grano, ovvero quelle in uso prima dell'industrializzazione dell'agricoltura.

Com'è stato accolto il progetto dagli agricoltori?

Nel complesso bene, avevamo fatto un lavoro di preparazione e divulgazione per spiegare che l'obiettivo era facilitare la transizione della cerealicoltura verso nuove frontiere consapevoli che quella convenzionale è penalizzante prima di tutti per gli agricoltori.

Perché?

Un coltivatore di grano sa sicuramente quanto spende ma non sa quanto guadagna, probabilmente se facesse bene i conti smetterebbe di fare quel lavoro perché è inserito in un circolo vizioso dove è chiamato a spendere sempre di più per la chimica e la meccanizzazione. Vendono il prodotto a chi con una maschera diversa gli ha venduto la chimica o le macchine.

L'obiezione che di solito si fa a questi progetti è che non tengono conto della produttività

Ma siamo sicuri che il problema è la quantità? La cosiddetta rivoluzione verde

degli anni '50 non mi sembra abbia risolto il problema della fame nel mondo.

Faccio sempre un esempio che mi rimanda alla mia infanzia quando se non andavo dal fornaio di primo mattino il pane non lo trovavo più, oggi entri in bottega alle sette del pomeriggio e ci sono almeno cinque tipi diversi di pani.

Nelle città il 55% della produzione di pane finisce in discarica, è di questa produzione che abbiamo bisogno?

L'alternativa?

La riscoperta di varietà locali che danno grandi benefici per far uscire i produttori dalle logiche di mercato, ricostruire i granai e con loro l'intera filiera da cui siamo stati espropriati.

Vi sembra normale che accanto alle aziende agricole non ci siano più i granai?

Stiamo parlando di grani antichi?

Non ci piace questa definizione, sa di retorica. Non c'è niente di antico, i primi genetisti cominciarono a certificare i grani all'inizio del '900, uno dei grani più famosi, il Verna, è stato registrato nel 1954.

La distinzione non è tra antico e moderno ma tra agricoltura a basso impatto, quella tipicamente contadina che utilizzava anche territori marginali con varietà che avevano la capacità di crescere anche senza l'apporto di sostanze chimiche, e quella industriale che con l'introduzione della chimica e della meccanizzazione ha stravolto il modo di produrre, con danni all'ambiente e alla salute.



Che risultati avete avuto nella sperimentazione?

Grazie all'immensa varietà insita in queste sementi, le piante stanno dimostrando una forte capacità di adattarsi a suoli e climi diversi, senza l'uso di alcun agente chimico, e anche i raccolti sembrano essere stabili e costanti nel tempo, non soggetti alle variazioni climatiche degli ultimi anni. Stiamo ricreando economia, chiudiamo la filiera, dal grano alla pasta e al pane. Le aziende che hanno avviato la conversione producono reddito, assumono personale.

E la salute?

Lo studio del professor Benedettelli, dell'Università di Firenze, conferma che gli alimenti prodotti con sementi naturali e coltivati in modo biologico riducono di

molto il rischio di allergie e intolleranze. E poi c'è l'impatto ambientale, un terreno coltivato a biologico assorbe l'acqua mentre quelli trattati chimicamente diventano impermeabili e sappiamo di questi tempi cosa questo può provocare. ■

“ La **Rete Semi Rurali** è stata fondata nel 2007 per ricordare a tutti che la biodiversità agricola va conservata, valorizzata e sviluppata nelle campagne di tutto il mondo e dagli agricoltori, prima di tutto.

La Rete e le 42 associazioni che ne fanno parte si oppongono a ciò che genera erosione e perdita della diversità e all'agricoltura mineraria basata sulla monocoltura intensiva e sulle colture geneticamente modificate. L'associazione è senza fini di lucro e ha sede a Scandicci (Fi) in via di Casignano 25.





STAZIONE LEOPOLDA
29-30 MARZO 2025

FLORENCE
GAMES
FESTIVAL



La cucina militante delle nonnine anticapitaliste

Dj, scrittore, performer, cuoco e – adesso – anche antropologo.

Intervista a Don Pasta

È difficile e forse anche inutile provare a incasellare il salentino Don Pasta – all'anagrafe Daniele De Michele, classe 1974 – in un'unica categoria professionale. Più semplice e concreto invece provare ad individuare un percorso coerente che ha portato lo scrittore pugliese ad interrogarsi sulle conseguenze del capitalismo applicato alla vita e alle arti, alla sfera sociale, al cibo. Cosa abbiamo perso e cosa abbiamo guadagnato con l'introduzione di questo sistema economico?

E così ecco 'Il pranzo della domenica' (edizioni Il Saggiatore) ultima sua fatica letteraria dove Don Pasta ricostruisce la storia, le ricette e – perché no – anche l'economia umana e gastronomica dell'Italia che fu grazie ad un tour regione per regione accompagnato da una banda scatenata di simpatiche nonnette. Un lavoro che segue, idealmente, il suo precedente documentario I Villani (dove già erano



presenti i temi delle tradizioni perdute, della trasmissione della memoria e ovviamente della cucina italiana) e che continua una narrazione dello stare a tavola nello stivale che va in direzione ostinatamente contraria rispetto a quanto proposto negli ultimi anni dai media mainstream, tutta fatta di lustrini e -presunte – eccellenze a tutti i costi.

Una scelta, quella di non uniformarsi alla nuova narrazione, che ha pagato in prima persona, in termini professionali e di notorietà. Intercettiamo Don Pasta mentre è su un treno in Francia per presentare il suo nuovo film dedicato alla compagnia Royal De Luxe cosa che – per una volta – lo ha portato fuori dalla sua comfort zone fatta di orecchiette e rustici.

Ciao Daniele, in cosa sei impegnato in questo periodo?

Dopo aver lavorato al Pranzo della Domenica, dove ho passato un anno a ricostruire questo viaggio con le nonne, ho ritrovato un po' il filo della mia ricerca, della scrittura trasformata in performance. Quindi ho scritto una piece teatrale, prodotta qui in Francia e che spero di portare in Italia nel 25/26 in cui racconto il percorso e le difficoltà di un viaggio antropologico attorno alla cucina.

Come hai trovato le nonne che racconti nel libro?

Avevo fatto diversi lavori prima di cominciare questo cosa che mi hanno fornito una base di contatti importanti che poi sarebbero diventati i miei spacciatori di nonnine. A cui sono arrivato tramite i nipoti coi quali sono entrato in contatto durante un mio dj set, o in un club o in un centro sociale e che avevano il mio stesso modo di vedere e pensare la cultura, l'arte e la musica, non intese come cose artistiche staccate dal mondo ma proprio il contrario, intese come un atto politico, sociale, non smemorato, diciamo. Penso che nel punk o nella musica da club ci sia il mio stesso modo di riflettere sulla contemporaneità di quello che dovrebbe avere una nonnina contro i prodotti industriali. La nonnina sta contro i prodotti industriali un po' come noi dj siamo contro la musica industriale. A Firenze fu Andrea Mi (giornalista e storica voce dell'emittente radiofonica fiorentina



Controradio) a portarmi a conoscere le nonne e le mamme di varie persone.

Perché raccontare le nonne?

Sembra una cosa un po' desueta, soprattutto per un dj che ha girato il mondo remixando le informazioni, me ne rendo conto. La riflessione è sul mangiare ma si potrebbe applicare a qualsiasi tema, la musica, lo sport, la società: qual è l'impatto del capitalismo nella nostra vita? Qual è il suo impatto distruttivo? Questo impatto lo si può misurare nel cibo, ad esempio, dove si è passati da una cucina sana, generosa a una cucina di plastica, classista, pericolosa per la salute e per l'ambiente. La nonna è un'anticapitalista, di fondo. Non è tanto il voler tornare al passato, ma il recuperare lo spirito critico che le contraddistingueva.

Com'era il tuo pranzo della domenica?

Molto generoso, sai, sono cresciuto a Otranto negli anni '80, c'era un Salento che non esisteva per come è conosciuto adesso. Ricordo grandi tavolate, mia nonna aveva cinque figli, pranzi giganteschi. Pranzi dove bisogna finire tutto, offrire, accogliere gente quasi estranea a tavola, c'era questa idea dove il pranzo era una festa, una tregua da tutto, un momento di pace collettiva per riflettere sui valori alti attorno alla cucina e alla società,

E tua nonna com'era?

Nonna Chiarina, il libro è dedicato a lei. Non usava niente fuori stagione, solo la farina locale, discuteva con contadini e allevatori

per avere i prodotti della massima qualità, la sua hit è la parmigiana di melanzane. Si fa solo d'agosto e solo coi pomodori *di quai*, filiera cortissima ben prima del kilometro zero.

Nella prefazione del tuo libro racconti di aver rifiutato diverse apparizioni televisive. Come mai? E come giudichi questa tua scelta oggi?

Domanda cattivissima ma importante perché di fondo mi è successo in diversi momenti. Mi successe ad esempio quando mi proposero di fare il giudice alla prima edizione di Masterchef e all'epoca, diciamo, ero forse anche inconsapevolmente allergico alla cosa, non mi sentivo a mio agio.



Parmigiana alla salentina



Per chi è abituato a una normale parmigiana questa ricetta può sembrare uno sproposito, una follia, un mattone indigesto. Forse lo è.

Friggere le melanzane passate in uova e farina appare un eccesso gratuito. Sperimentando altre soluzioni, teoricamente più leggere, ho scoperto però che esiste una logica in tutto questo. L'uovo e la farina assorbono l'olio fritto, che altrimenti verrebbe rilasciato dalla melanzana una volta nel forno. Tale risposta non è sufficiente a spiegare l'esorbitante quantità di ingredienti. Pare che la parmigiana fatta in questo modo fosse la ricetta dei giorni di festa, dove si mettevano dentro tutti gli avanzi della settimana.

Ingredienti

Quattro melanzane grosse nere, un litro di olio d'oliva per friggere, 550 g. di farina, un chilo di salsa di pomodoro già cotta, mezza cipolla, un ciuffo di basilico, 125 g di parmigiano grattugiato, 500 g di mozzarella tagliata a fettine, sale e pepe, 100 g di

mortadella Bologna, sei uova, polpettine di carne.

Per le polpettine: 300 g di carne tritata, due cucchiari di pane raffermo bagnato, un uovo, sale, pepe, prezzemolo, pecorino. Si impasta in piccole palline e si frigge.

Preparazione

Le melanzane vanno tagliate a rondelle con uno spessore di circa mezzo centimetro, cosparse di sale grosso e lasciate spurgare per un'ora. Dopo averle private del sale in eccesso vanno asciugate bene, passate nelle uova battute, infarinate e fritte in abbondante olio caldo, poi sgocciolate bene su carta da cucina. Contemporaneamente si prepara il sugo, si lessano tre uova e si friggono le polpettine. In una teglia cosparsa di olio e salsa si alternano strati di melanzane, salsa di pomodoro, parmigiano, mozzarella, fette di uova sode, polpettine, mortadella, trito di basilico. Si copre l'ultimo strato con salsa, parmigiano, basilico e si inforna a 200 gradi per trenta minuti circa. Si serve tiepida.

Mi hanno richiamato in diverse occasioni ma sempre in contesti che a me risultavano agghiaccianti, una volta ad esempio mi proposero di portare 'le mie nonnine' assieme a celebrity e chef. 'È oltraggioso', risposi. 'Se veramente volete fare una cosa con me dovete farlo rispettando la mia visione'. Forse anche stupidamente, da parte mia, dato che non esiste una televisione che unisca le due cose, per cui ho perso anche la speranza di andarci, volevo andarci rispettando il mio gioco e questo non era possibile. Nei fatti un'occasione persa di portare argomenti alti all'interno della cultura pop, dall'altra un'allergia che viene dalla mia formazione punk, dei centri sociali, dei valori della controcultura, dell'antagonismo, dell'underground musicale, tutte le cose che mi hanno formato – nel bene e nel male – e che ti fanno sembrare un oltranzista, questo mood che è stato un auto ghetizzarsi, e qui sicuramente ci sono anche delle responsabilità mie, però mi ha obbligato come unica soluzione ad andare a fondo nel mio percorso, che è un percorso molto accidentato perché non esiste più l'intellettuale militante, non esiste più il circuito dei centri sociali, i progetti alternativi e io me lo sono inventato facendo il documentarista rigoroso, scrivendo e diventando di fatto un antropologo, ho fatto di necessità virtù e l'aver detto no a tutti mi ha obbligato a fare le cose fatte bene.

Mi racconti un aneddoto nato dalla ricerca delle nonne?

Ce ne sono vari, ne voglio citare almeno due. Il primo è con Ornella e il suo babà, in Irpinia, dove mi rapì praticamente per due giorni impedendomi di uscire di casa perché



mi ingozzò e stabilì che dovevo assaggiare tutto. Una cosa completamente folle dove lei aveva deciso per me e, per non farsi mancare nulla, non mi dette neanche le ricette, di fondo confermando l'intuizione che parlare di cucina popolare italiana significa non avere le dosi. L'altra, che invece è stata formativa dal punto di vista di come affrontare le ricette, è stata la staffetta partigiana, quindi questi piatti di pasta poverissima in cui raccontavo la storia d'Italia, delle resistenze partigiane, occasione dove capii che raccontare il vissuto significa raccontare l'Italia. Due incontri che mi hanno fatto capire che questo percorso sarebbe stato emozionante e struggente.

Cosa c'è nel tuo futuro, invece?

Spettacolo in Francia che è una meta riflessione sull'antropologia e sulla falsariga di questo dovrebbe uscire il mio nuovo film, quello sugli artigiani, che è il seguito, se vogliamo, de I Villani (disponibile su Raiplay) che indaga il tema della memoria dinamica e della memoria politica. ■



È nelle tenebre che
inaspettatamente
si rivela la luce

**Il Rione Sanità a Napoli rinato
grazie anche all'attività
di una cooperativa di giovani.**



Di solito i ponti uniscono, la storia del ponte Maddalena Cerasuolo, che a Napoli tutti conoscono come il Ponte della Sanità, racconta una storia diversa.

Per secoli il rione è stato un quartiere nobile della città con il suo vallone da cui si accedeva alla Reggia di Capodimonte. Tra il quartiere e la reggia c'era però l'ostacolo di una ripida contrada che i cavalli, a quei tempi, non riuscivano a superare. Da qui l'idea di un ponte che collegasse il resto della città alla reggia, scavalcando la valle e il suo rione. Giuseppe Bonaparte lo volle e il suo successore Gioacchino Murat lo realizzò in soli tre anni. Al completamento dell'opera, nel

1809, apparve chiaro che non solo era stato sacrificato un complesso seicentesco, il Santa Maria della Sanità, ma che ora un intero quartiere era stato tagliato fuori dal resto della città.

Questo segna, anche a detta degli storici, il destino del rione che sprofonderà nella miseria e nell'illegalità.

Due secoli dopo un prete, padre **Antonio Goffredo** e un gruppo di ragazzi scommettono sul fatto che le cose possono cambiare. Ci sono chiese abbandonate, conventi, palazzi a disposizione purché qualcuno si prenda la responsabilità di farli funzionare e si assuma il rischio di andare contro a chi vuole che niente cambi.



Non sarà facile ma la cooperativa La Paranza troverà anche tanto sostegno, anche dalla Toscana grazie alla Fondazione Un Raggio di Luce di Pistoia.

Oggi quei ragazzi sono diventati settanta lavoratori a tempo pieno e gestiscono un B&B, la Casa del Monacone, un ristorante la Locanda del Monacone, hanno messo su due orchestre giovanili, una palestra di pugilato ma soprattutto organizzano visite guidate alle catacombe di Napoli.

Là sotto c'è un tesoro tutto da scoprire e loro coinvolgendo archeologi, restauratori e storici dell'arte organizzano percorsi che partendo dalle catacombe di San Gaudioso fino a quella di San Gennaro permettono di viaggiare sottoterra attraversando non solo la città ma i secoli.





Ovviamente abbiamo mangiato

Si dice che a Napoli non si muore di fame e in effetti a ogni passo l'offerta non manca. Per quanto questa città abbia avuto proprio negli ultimi anni un boom di visite turistiche che inevitabilmente hanno compromesso la qualità dell'offerta, anche gastronomica, in un rione come La Sanità questo si avverte meno.

Si mangia mediamente in modo semplice ma discreto un po' ovunque, soprattutto per strada. Immane la pizza in tutte le sue forme, portafoglio, frita, al piatto.

Noi abbiamo scelto la Locanda del Mona-

cone anche per continuare a sostenere lo sforzo di questi ragazzi.

Due menù, terra e mare, in cui si distinguono il cuoppo di alici fritte, il polipetto alla Luciana e lo spaghettonone alle vongole. Tra i piatti di terra la frittura del Monacone (arancino, crocchè, mozzarella in carrozza, zeppoline, frittatina), gli ziti alla genovese e la trilogia di carne al ragù (braciolina, polpette, tracchia). Impossibile non chiudere con una bella pastiera.

Prezzi intorno ai 10 euro per gli antipasti, tra i 13 e i 18 per i primi e i secondi.

E fanno ancora di più, inventano il **Miglio Sacro** con cui si percorre il **Rione Sanità**, dove hanno abitato i popoli a sud e ad est di Napoli, dagli africani ai cinesi, e dove un tempo passavano in carrozza papi, re e cardinali.

Un luogo dove oggi le chiese non sono soltanto gallerie d'arte, ma **case di**

accoglienza, di pace e di progettazione.

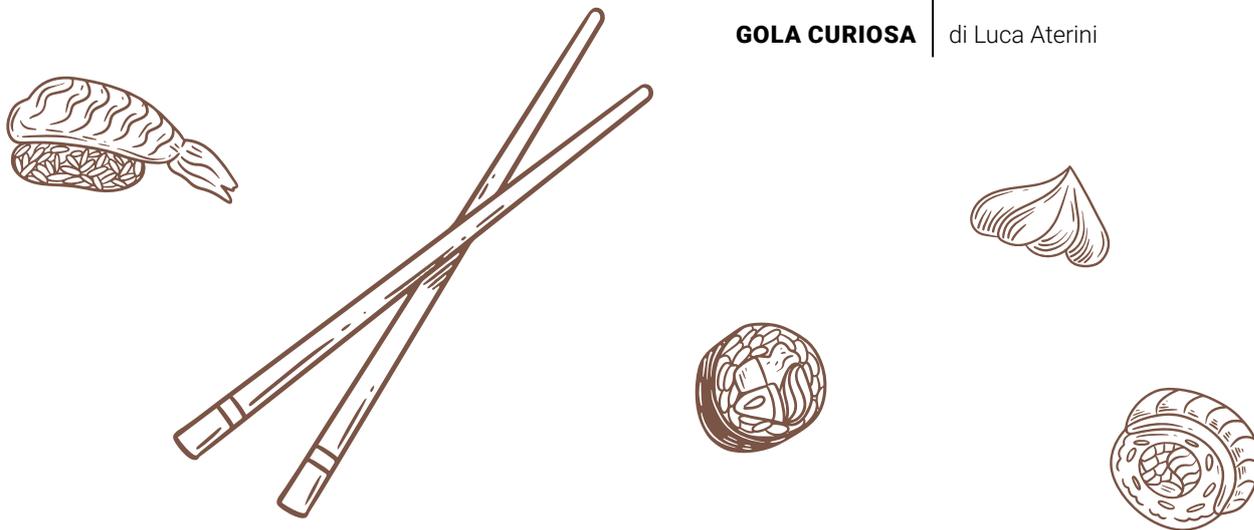
Il rione resta una grande babele ma se sarete capaci di sospendere il giudizio e di perdervi tra i vicoli scoprirete una Napoli che altrove hanno già perso. ■

www.catacombedinapoli.it
www.casadelmonacone.it/

GGG: Gola Gioconda arriva in Giappone

**Cronaca di un viaggio alla scoperta
della cucina che si è imposta
nell'immaginario italiano più di ogni altra.**





Non c'è niente di più transitorio di un pasto, e su tale fugacità si riflette perfettamente il gusto per l'impermanenza, che i giapponesi hanno imparato a coltivare assieme al buddhismo zen.

Magari è per questo che passare dalla cucina è un buon modo per entrare in confidenza col Paese del Sole nascente.

In Giappone ogni ristorante è un microcosmo a sé. Posti a sedere appena una decina, i menù stringatissimi ma spesso accompagnati da immagini, altrimenti lo straniero non capisce. Ogni posto presenta

solo un numero ristretto di opzioni: una piastra rovente per okonomiyaki e yakisoba; un maestro che prepara esclusivamente sushi; un angolo dove la tempura viene servita appena frita. Una simile tendenza alla specializzazione diventa espressione di un'etica precisa: l'arte di fare bene una cosa alla volta. Ma senza manie di perfezionismo. L'intera estetica giapponese è pervasa dal concetto di wabi-sabi, traducibile come il gusto per una bellezza sobria, nostalgica e imperfetta, cui non sfuggono neanche le cucine.





Non a caso nelle locande nipponiche la cortesia è sempre di casa, ma per il resto ci sono pochi fronzoli: si ordina rapidamente, si mangia in convivialità con gli altri ospiti – spesso tutti a diretto contatto col cuoco e con la sua cucina, dato che si siede al bancone. Si paga, in genere un conto modesto (niente mance, si offendono). Infine si sgattaiola via facendo posto a chi già sta aspettando fuori dalla porta, e a quel punto il rito ricomincia.

Durante il pasto la presa sulle bacchette è salda quanto basta per goderselo, ma per un occidentale la fluidità nel maneggiare una forchetta resta tutt'altra cosa. In compenso, quest'incertezza nei movimenti aiuta a gustare meglio ogni boccone, non fosse altro perché impone di mangiare lentamente. Più complicato è entrare in sintonia col ritmo dei pasti, e conseguentemente con gli orari d'apertura di chi li serve.

A Tokyo nei quartieri di stampo più tradizionale, come Asakusa, tanti lavorano in un'improbabile fascia oraria che spazia dalle 10 alle 18, oppure chiudono attorno alle 20, quando in Italia al limite s'inizia a cenare. Appena cominci a farci l'abitudine e da Tokyo ti sposti verso la vecchia capitale Kyoto, seguendo il più classico degli itinerari di viaggio, qui le carte in tavola cambiano di nuovo. In aree come quella di Gion l'overtourism detta già legge, anche sulle abitudini dei locali: si apre alle 17 e si arriva a notte. Quel po' di fatica e frustrazione sarà però compensata dalla possibilità di usare la



cucina per ciò che è sempre stato, ovvero la finestra più accessibile – e dunque preziosa – per sbirciare all'interno di una cultura diversa da quella in cui si è nati.

Nel caso particolare del Giappone si tratta, però, di una riscoperta da un'angolazione diversa: poche altre culture – esclusa l'eccezione statunitense – hanno saputo imporsi così tanto nell'immaginario italiano negli ultimi quarant'anni. Chi non ha mai sognato ciotole fumanti di ramen sfogliando il suo manga preferito? Quanti non hanno mai assaggiato un sushi o tenuto delle bacchette in mano? Ma niente paura, l'effetto sorpresa è salvo: mangiare in Giappone è tutta un'altra cosa. ■

L'olio evo è per sempre

Gola Gioconda e il Comune di Reggello per la promozione dell'olio extra vergine di oliva.

[Foto di Luca Managlia].

Mentre la campagna olearia è in corso e consegna alla Toscana un extra vergine di ottima qualità, seppure con rese molto basse, **Gola Gioconda** e il **Comune di Reggello** hanno promosso un'iniziativa per ricordare l'importanza di un prodotto di straordinaria qualità che non dovrebbe mancare nelle tavole, delle case come dei ristoranti e delle mense. All'evento che si è svolto a Zap (Zona Aromatica Protetta nel centro di Firenze) ha preso parte anche la vicepresidente della



Regione Toscana e assessora all'agricoltura **Stefania Saccardi** che nell'occasione ha ricordato l'impegno della Regione a favore del settore.

Prima di tutto con il bando per l'innovazione dei frantoi che ha visto rapidamente esauriti gli oltre 8 milioni di euro previsti ma ha confermato l'impegno della Giunta perché "si possano trovare i fondi per finanziare anche i progetti rimasti in graduatoria".



Omar Dhib e Stefania Saccardi





Altra misura prevista è quella a favore di progetti di recupero di oliveti abbandonati. Il sindaco di Reggello, **Piero Giunti**, ha ricordato l'impegno dell'Amministrazione per la promozione del territorio e con esso dell'olivicoltura che da sempre rappresenta un fiore all'occhiello dell'economia locale. Il Comune di Reggello ha poi annunciato la promozione di una serie di iniziative volte a diffondere una cultura dell'olio extra vergine di oliva a partire proprio dai cittadini. Tra le aziende che hanno aderito all'iniziativa il **Frantoio Pasquini**,

l'**Azienda Agricola Montigiani, Santa Tea, Carraia, I Sergenti, Mandri**. A conferma dell'eccellente qualità dell'olio evo di Reggello i piatti preparati per l'occasione dallo chef Omar Dhib, due preparazioni: una pasta (mezzo ditale) in acqua di Parmigiano, polvere di olio bruciato e foglie di ulivo e un merluzzo in olio cottura, emulsione all'olio extra vergine di oliva di Reggello e polvere di pomodoro. L'evento fa seguito alla 51ª edizione della **Rassegna dell'olio extra vergine di oliva di Reggello** organizzata per conto dell'Amministrazione Comunale da Sicrea. ■

greenreport.it
il quotidiano dell'ecologia e dell'economia sostenibile



Il primo quotidiano
on line interamente
dedicato all'ecologia e
all'economia sostenibile

greenreport.it è il partner ideale per le aziende che cercano un contatto diretto con un pubblico attento all'informazione ambientale.

 **2,3**
milioni articoli letti

 **43**
mila followers

 **15**
mila followers

Info commerciali:
Sicrea srl
055 8953651
info@sicrea.eu

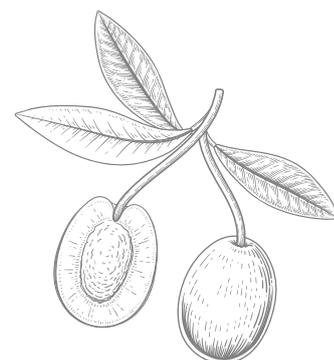
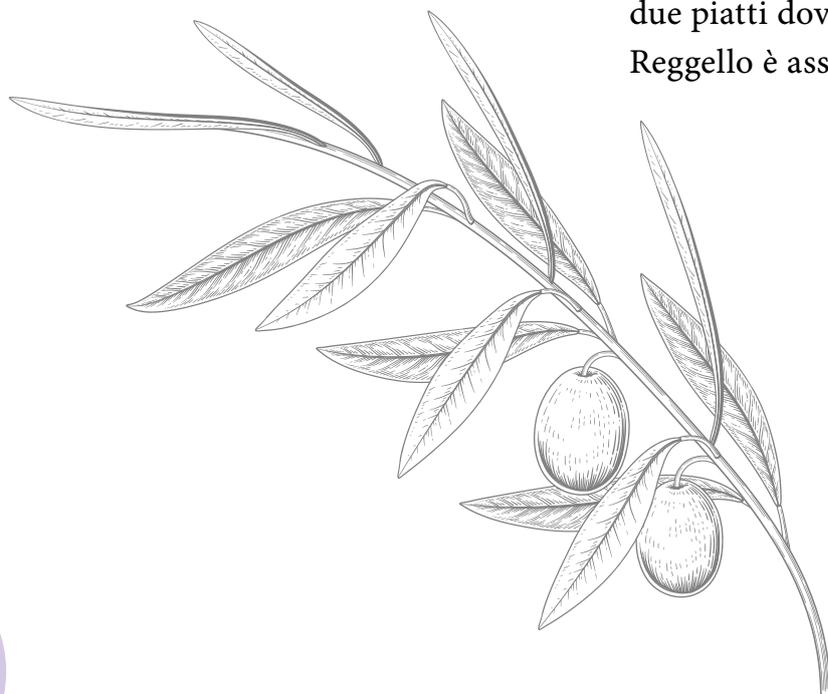
Non la solita minestra

Ricette all'olio extra vergine di oliva di Reggello

Per definire qualcosa di “già visto” si parla di “minestra riscaldata”, ma oggi vi proponiamo qualcosa di nuovo: una pasta risottata realizzata con un formato, i mezzi ditali, che ricorda molto le minestre delle nonne.

Un piatto che è un vero e proprio comfort food e che ha come ingrediente principe l'olio extravergine di oliva di Reggello e riporta alla memoria cucine di campagna nelle serate invernali.

L'occasione per la degustazione è stata l'iniziativa organizzata da Gola Gioconda e il Comune di Reggello per ricordare l'importanza di questo prodotto che non è un semplice condimento, ma un alimento che ha effetti benefici di straordinaria qualità. Lo Chef Omar Dhib ha presentato due piatti dove l'olio extravergine di oliva di Reggello è assoluto protagonista. ■



Mezzo ditale in acqua di Parmigiano Reggiano Dop, polvere di olio bruciato e foglie di ulivo

Ingredienti per 4 persone

200 grammi di croste di Parmigiano Reggiano Dop
50 grammi di Parmigiano Reggiano Dop
200 grammi olio extra vergine di oliva di Reggello
300 grammi di pasta formato mezzo ditale
1 litro di acqua
1 limone
6 foglie di ulivo
200 grammi di fecola di patate
Sale q.b.

Procedimento

Mettiamo le croste di Parmigiano a sobbollire con l'acqua per circa una mezz'ora dopodiché prendiamo una pentola con i bordi alti aggiungiamo 50 grammi di olio extra vergine di oliva e le foglie di ulivo, lasciamo soffriggere leggermente le foglie, facendo attenzione a non imbrunirle eccessivamente dopodiché aggiungiamo i 300 grammi di mezzo ditale e incomincia-

mo a tostarlo leggermente come se fosse un risotto.

Una volta tostato incominciamo a bagnarlo con il brodo di croste di parmigiano poco alla volta riproducendo una cottura come quella usata per il risotto .

Una volta che il nostro mezzo ditale avrà una cottura che ci aggrada lo togliamo dal fuoco grattiamo la buccia di un limone, i 50 grammi di parmigiano e aggiungiamo i 100 grammi di olio e in cominciamo a mantecare, dopo copriamo con un coperchio e facciamo riposare.

In una terrina mettiamo la fecola di patate e aggiungiamo a filo 50 grammi di olio extra vergine di oliva e amalgamiamo con una frusta fino ad ottenere una sorta di "sabbia" di olio.

Per ottenere un sapore più intenso lo chef consiglia di bruciare la sabbia ottenuta con un cannello. Impiattiamo il nostro mezzo ditale mantecato, aggiungendo un filo di olio extra vergine e la "polvere" d'olio.



Merluzzo in olio cottura, emulsione all'olio extra vergine di oliva di Reggello e polvere di pomodoro

Ingredienti per 4 persone

500 grammi di polpa di pomodoro
 1 litro di latte vegetale
 1 litro di olio extra vergine di oliva di Reggello
 4 scalogni
 3 patate
 400 di merluzzo o nasello con la pelle
 20 grammi di aceto di mele

Procedimento

Per la polvere di pomodoro far restringere di un terzo la polpa in un pentolino dopo di che stenderla in una placca con carta forno e farla asciugare in forno a 80° per tre ore, lasciarla raffreddare e dopo tritare con un coltello.

Per l'emulsione tagliamo lo scalogno finemente e le patate a dadini, in un pentolino a bordi alti aggiungiamo un filo di olio e lasciamo rosolare le nostre verdure. Quando le verdure saranno rosolate sfumiamo con l'aceto, lasciamo evaporare l'aceto e dopo di che aggiungiamo il latte vegetale. Facciamo ridurre il latte della metà dopo di che aggiungiamo 300 grammi di olio extra vergine a filo, mentre con un frullatore ad immersione emulsioniamo la nostra salsa fino ad ottenere una consistenza semi densa.

Per la cottura del merluzzo tagliamo a pezzi da 100 grammi ciascuno, nel mentre aggiungiamo l'olio rimanente in un pentolino a bordi alti, se abbiamo un termometro portiamo l'olio a 60 gradi in caso non ce l'abbiamo scaldare l'olio a fuoco medio fino a che l'olio non forma delle increspa-



ture, a questo punto immergiamo il merluzzo abbassiamo il fuoco al minimo e lo lasciamo cuocere per 20 min. Impiattiamo il merluzzo coprendolo completamente con l'emulsione e terminiamo il piatto con la polvere di pomodoro.

2024

**Uno straordinario
anno di eventi
per Sicrea!**

FLORENCE EYE
8.12.23 - 10.06.24
Firenze



CARNEVALE DI VIAREGGIO
3, 8, 11, 13 e 24.02
Viareggio (LU)

ABITA
25.04 - 01.05, Firenze

**LA COOPERAZIONE
IN FESTA**
23-24.05, Firenze

FIOM IN FESTA
12-15.06, Firenze

FESTIVAL DELL'ACQUA
24-26.09, Firenze

GOOD BIKE
10-12.05 Bologna
17-19.05 Firenze
31.05-2.06 Rimini
7-9.06 Piacenza
14-16.06 Cesenatico
20-23.06 Torino

**LE PIAZZE
DEI LIBRI**
11-15.06
Firenze

EARTH TECHNOLOGY EXPO
25-27.09, Firenze

**FESTA
MEDIEVALE
DI BROZZI**
17.09, Firenze

IL PERDONO DI TERRANUOVA
20-24.09, Terranuova B.ni (AR)

**51^{ma} RASSEGNA DELL'OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA DI REGGELLO**
1-3.11, Reggello (FI)

**BRIGHT
NIGHT**
27.09
Firenze

SCANDICCI FIERA
5-13.10, Scandicci (FI)

**Siamo al lavoro per
proporre eventi altrettanto
emozionanti per il **2025!****

**Ecco un'anticipazione
di quello che ci aspetta:**

Florence Games Festival
29 e 30 marzo 2025
Stazione Leopolda, Firenze
www.florencegamesfestival.it



ABITA Mostra del vivere oggi
25 aprile - 1 maggio 2025
Fortezza da Basso, Firenze
www.abitafirenze.it

Il Carnevale di Viareggio
8 febbraio - 4 marzo 2025
Viareggio (LU)
viareggio.ilcarnevale.com

SC
sicrea
eventi e comunicazione

055 8953651 - info@sicrea.e

Gola Gioconda 59



Natale in Toscana

Panforte di Siena Igp, un dolce senza tempo.



Nella tradizione toscana i simboli del Natale si contraddistinguono dal resto d'Italia. Fino a pochi anni fa nelle case non poteva mancare il presepe più tradizionale rispetto al "nordico" abete addobbato e, anche da

un punto di vista gastronomico, piuttosto che il panettone il fine pasto della tavola più imbandita dell'anno riserva un posto speciale ad un dolce tipico della tradizione: il panforte di Siena IGP.

Le Origini del Panforte

Un dolce dagli antichissimi natali, se mi concedete la battuta, la cui origine si data nel Medioevo e che ci accompagna in un viaggio attraverso i secoli, dalla Via Francigena alle corti rinascimentali, dai retrobottega degli speciali alle moderne pasticcerie senesi.

Le prime tracce documentate del Panforte risalgono al 7 febbraio 1205. In una pergamena conservata nell'Archivio di Stato di Siena, si legge che servi e coloni dovevano donare alle monache dell'Abbazia di Montecelso un dolce chiamato: "*panes melati et pepati*", un precursore dell'attuale Panforte. La denominazione panforte, o "pane forte", derivava dal sapore deciso del dolce, arricchito da spezie e miele, e dalla sua tendenza a inacidire con il tempo. Nel Duecento, con l'avvento delle Crociate e il successivo fiorire dei commerci con l'Oriente, i senesi furono tra i primi a far conoscere in patria le preziosissime spezie. Il legame con la Via Francigena, arteria medievale che collegava Roma all'Europa occidentale, ha favorito la diffusione del Panforte. Pellegrini, mercanti e spezie esotiche contribuirono a trasformare questo dolce da focaccia rustica in una prelibatezza raffinata, simbolo di ospitalità e ricchezza.

Dagli speciali alle tavole dei nobili

Ritroviamo altri cenni al Panforte verso il 1280 nello Statuto della Corporazione



dei Fornai e Panettieri, ma bisogna giungere all'inizio del '500 per constatarne la fama. Durante il Rinascimento, il Panforte raggiunse una nuova dimensione di prestigio. Le botteghe degli speciali di Siena, depositarie delle spezie indispensabili per aromatizzare il dolce, ne monopolizzarono la produzione, in parte grazie a un'ordinanza del 1772 che ne vietava la realizzazione al di fuori delle mura cittadine. Confezionato in pregiate scatole decorate, il Panforte divenne un alimento esclusivo, servito durante banchetti sontuosi e occasioni solenni. Già nel 1383, negli archivi di Genova, il Panforte di Siena era annoverato tra



i dolci italiani più rinomati. Era servito nei banchetti veneziani del Quattrocento e arrivò fino alle corti europee, come testimoniano le nozze di Bianca Maria Sforza a Innsbruck nel 1493.

La sua fama crebbe ulteriormente grazie alle sue presunte qualità curative: le spezie utilizzate – cannella, noce moscata, pepe e chiodi di garofano – erano considerate medicinali preziosi.

L'evoluzione della ricetta e il Panforte Margherita

La ricetta del Panforte si è evoluta nei secoli, adattandosi ai gusti e alle esigenze dei suoi consumatori. Una svolta

significativa avvenne nel 1879, in onore della visita della Regina Margherita di Savoia a Siena. Fu creata una versione più delicata, con meno spezie e una copertura di zucchero a velo al posto del pepe. Questo nuovo dolce, ribattezzato Panforte Margherita, riscosse immediato successo e sancì la nascita del panforte bianco, distinto dalla versione tradizionale o panforte nero.

Una dolce tradizione

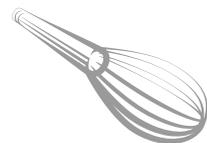
In virtù delle spezie presenti nel suo impasto era considerato non solo un dolce prelibato, ma anche un rimedio ricostituente ed energetico.

Un'antica pergamena risalente ai primi del Settecento elenca con precisione gli ingredienti principali della ricetta che risultano essere diciassette, lo stesso numero delle contrade ancora oggi protagoniste della vita e delle tradizioni di Siena.

Il Panforte è tutelato dall'Unione Europea con il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta) dal 2013.

La sua ricetta combina farina, mandorle, frutta candita, zucchero, miele e un mix di spezie che varia tra i produttori ma segue rigorosamente i dettami della tradizione. Il Panforte continua a essere protagonista delle festività natalizie: già nel 1891 Pellegrino Artusi lo raccomandava per il pranzo di Natale nel suo celebre manuale: *“La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene”*. ■

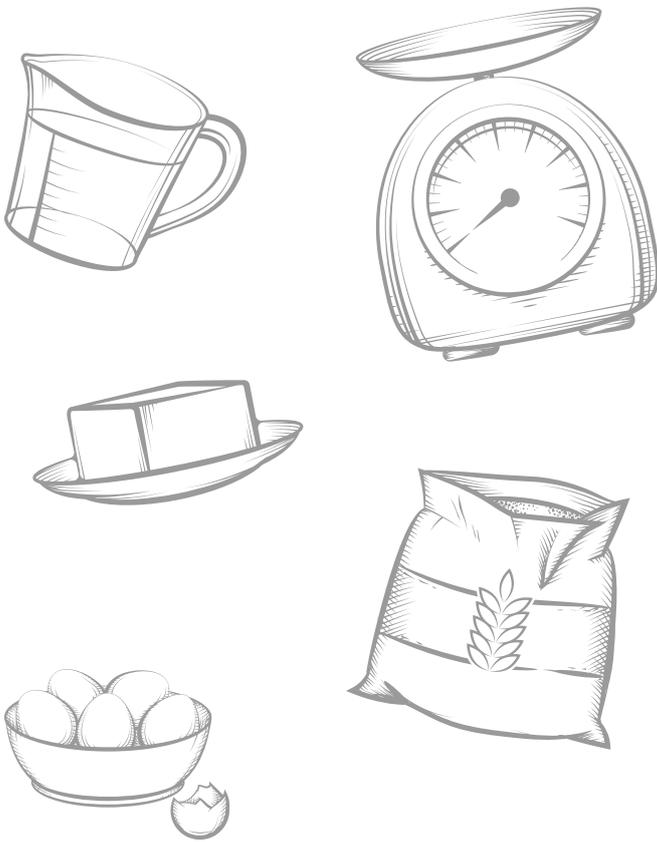
Il panettone? Fatelo da voi



Con la guida di Stefania Storai è possibile, ecco come.



Mina e la sue Ricette



Preparare il licoli per la ricetta

Rinfrescare il lievito sempre con la farina con cui facciamo l'impasto una volta al giorno per tre giorni, fra un rinfresco e l'altro tenere il lievito in frigo.

Quando preleviamo il lievito dal frigo rinfrescarlo con l'acqua a 30° C (questo dobbiamo farlo solo quando prendiamo il lievito dal frigo ma non quando il lievito è tenuto a temperatura ambiente) con il frullino farlo incordare oppure con la planetaria inserendo la foglia.

Il giorno stesso dell'impasto fare due rinfreschi, il primo farlo raddoppiare a temperatura ambiente (circa 4 ore), il secondo rinfresco non aspettare il raddoppio ma iniziare l'impasto a metà del raddoppio sarà così un lievito giovane, per questo il primo impasto dovremmo farlo quadruplicare non triplicare.

Orario inizio primo impasto ore 19.

Ingredienti complessivi per 1 panettone da un kg

280 g di farina Panettone Z Molino Dalla
Giovanna
170 g di burro
170g di tuorli
115 di zucchero
90 g di li.co.li (oppure 80 g di pasta
madre solida aumentando di 30 g
l'acqua complessiva)
70 g di acqua
15 miele di acacia
10 g di pasta d'arancia
6 g di sale
3 g di malto
i semi di 1/2 di vaniglia
buccia edibile grattugiata di 1/2 limone
e di arancia
260 g di sospensioni

Ingredienti per il primo impasto

245 g di farina Panettone Z
Molino Dalla Giovanna
150 g di tuorli freddi di frigo
110 g di burro freddo di frigo
90 g di li.co.li (o 90 g di pasta madre solida)
80 g di zucchero
70 g di acqua (85 con pasta madre solida)

Ingredienti per il secondo impasto

60 g di burro
35 g di farina
20 g di tuorli
35 g di zucchero
15 g di miele di acacia
10 g di pasta d'arancia
6 g di sale
3 g di malto in polvere
i semi di mezza bacca di vaniglia, o estratto
di vaniglia
la buccia edibile grattugiata di 1/2 arancia
e di limone con pasta madre solida
aggiungere i 15 g di acqua a fine impasto
260 g di sospensioni



farina

licoli

tuorli

acqua

burro

Il primo impasto

Sciogliere in un bicchiere lo zucchero con l'acqua, versarlo nella ciotola dell'impastatrice, aggiungere la farina e il lievito, far amalgamare poi aggiungere metà tuorli (freddi). Continuare a impastare a velocità sostenuta 3/4 facendo incordare l'impasto, si dovrà iniziare a staccare dalla ciotola dell'impastatrice. Iniziare ora ad aggiungere il burro (freddo) a piccoli pezzi in due volte a velocità sostenuta. Controllare la temperatura all'impasto, non dovrà superare i 26° C, con gli ingredienti freddi non dovrebbe succedere.

Inserito il burro aggiungere le restanti uova sempre a velocità sostenuta facendo incordare. Prelevare un piccolo pezzo e fare la prova del velo, dovrà risultare forte e trasparente. Togliere l'impasto dalla ciotola, arrotolarlo con le mani imburrate e metterlo in un contenitore graduato per controllare la lievitazione, coprirlo con la pellicola e farlo lievitare in forno a 26°/28° C con la luce accesa, ci vorranno circa 12 ore o fino a che non sarà quadruplicato.

Preparare gli aromi

mettere in un ciotolino il miele, la vaniglia, la buccia grattugiata di 1/2 mezza arancia e di 1/2 limone, la pasta di arancia, mescolare, coprire con la pellicola e metterlo da parte. Sempre la sera precedente mettere a bagno l'uvetta nell'acqua tiepida per 10 minuti. Scolarla e asciugarla con un canovaccio, farla asciugare completamente allargata su la placca rivestita con carta da forno.

Una farina gentile

La farina consigliata per questa ricetta è "Panettone Z del Molino Della Giovanna, ideale per la produzione di panettone e grandi lievitati e dolci da ricorrenza.

Clicca qui per l'acquisto:

<https://www.shopdallagiovanna.it/catalog/articolo/504-speciali/ugocwomega-farina-tipo-00-panettone-z-da-5-kg.html>

In alternativa una farina con w 350.

Il secondo impasto

Il mattino successivo a lievitazione avvenuta, mettere l'impasto in frigo almeno per 30 minuti.

Trasferire ora l'impasto nella ciotola della planetaria, aggiungere la farina setacciata con il malto in polvere, gli aromi preparati la sera precedente e avviare la macchina, impastare per 15 minuti circa, all'inizio a bassa velocità poi aumentare a 2/3.

Quando l'impasto sarà ben incordato, aggiungere una parte di tuorli freddi di frigo e far assorbire a 3/4 di velocità portando l'impasto a staccarsi dal fondo della ciotola. Inserire ora lo zucchero in due volte sempre a velocità 3/4 facendo assorbire bene.

Aggiungere ora il burro freddo di frigo in due volte sempre a velocità moderata in fine il sale. (Controllare sempre la temperatura dell'impasto) Terminato l'inserimento del burro sempre a impasto incordato unire la seconda dose di tuorli.



Continuare a impastare sempre a velocità sostenuta raggiungendo un bel velo forte e trasparente

Aggiungere ora a bassa velocità l'uvetta, l'arancia candita oppure altre sospensioni a piacere rispettando i pesi. Le mie sospensioni preferite di quest'anno sono, pere candite, cioccolato e noci caramellate, una vera bontà.

Il riposo

Togliere l'impasto dall'impastatrice, metterlo in una ciotola e farlo riposare per 30 minuti a 28° C, poi trasferirlo sul piano di lavoro imburato, allargarlo

e farlo asciugare per 50/60 minuti.

Dopo il riposo pesare l'impasto, per un panettone senza glassatura pezzare un kg 1,100 d'impasto, con la glassatura 970 g d'impasto. Pirlare e far riposare 15 minuti, poi pirlare nuovamente mettere l'impasto nello stampo, farlo lievitare a 28° C finché l'impasto non sarà arrivato a 2 cm dal bordo dello stampo.



Finalmente in forno

A questo punto fare un taglio a croce sopra la cupola mettere al centro un pezzetto di burro (oppure fare la scarpatura per ottenere un'esplosione della cupola meno raccolta) e infornare a 160° C per 50/60 minuti. Controllare la cottura con la sonda al centro del

panettone, sfornarlo quando arriverà a 94/96° C. Infilzare con gli opposti spilloni capovolgere subito il panettone e lasciarlo raffreddare in questa posizione per almeno 8 ore.

Togliere gli spilloni e aspettare ancora due ore prima di confezionarlo. ■



Chi è?

Stefania Storai è sommelier dal 1993 (una delle prime donne in Toscana) e grande appassionata di cucina e in particolare di lievitati.

“La Regina della cucina e della pasta madre” come è stata definita ha deciso di condividere le sue ricette in un blog che dal 2023 è diventato punto di riferimento per tanti appassionati.

Il titolo “Mina e le sue ricette del cuore” prende spunto da una storia familiare visto che Mina era il diminutivo con cui la mamma la chiamava.

Per quanto riguarda il cuore, lei lo spiega così:

«Rappresenta l'amore con cui realizzo ogni singola ricetta. Questo blog è il mio tributo ai legami familiari e all'amore trasmesso attraverso la cucina.»



GOLA
gioconda

DICEMBRE 2024

Supplemento a Gola gioconda online.
Aut. Trib. di Firenze n. 4843 del 18/12/1998.
© 2014 SICREA SRL, TUTTI I DIRITTI RISERVATI.

DIRETTORE RESPONSABILE: MAURIZIO IZZO

Redazione: Luca Managlia
Giulia Balzoni
Maurizio Izzo
Alessio Spatola
Davide Agazzi
Luca Aterini
Daniela Mugnai
Paula Becattini

Progetto grafico e impaginazione: Paula Becattini
www.golagioconda.it

Credits

Prima di copertina: image by Freepik
Pag. 3: image by gpointstudio on Freepik
Pag. 5: image by rawpixel.com on Freepik
Pag. 70: image by Freepik
Ultima di copertina: image by Freepik

Tutto il materiale pubblicato (foto e immagini) sono di proprietà dei rispettivi autori. L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Gola Gioconda

Il piacere della tavola
con leggerezza e ironia

Un sistema di
comunicazione per
chi ama, produce,
consuma cibo di **qualità**

Da oltre quindici anni un modo di raccontare l'enogastronomia con leggerezza e ironia. Oggi molto più di una rivista, un sistema di **comunicazione** integrato che mette a disposizione un insieme di strumenti in grado di raggiungere un vasto e differenziato pubblico.

www.golagioconda.it

la rivista on line e il sito
Il nostro expo, i cookingshow
e la Bottega di Gola.

 @golagiocondait

 @golagioconda1



GOLA gioconda

www.golagioconda.it —  @golagiocondait  @golagioconda1  — posta@golagioconda.it

