MAGGIO 2022| NUMERO 1
€ 0,00

Soufflé



LA PASTA ITALIANA | I PIATTI DA PROVARE | LE MIGLIORI RICETTE

Editoriale

DI GIOVANNI BETTINZOLI

Cucinare per me è una delle cose che mi rende più felice al mondo perché quando mi sporco di cibo o faccio da mangiare è una sensazione che mi trasmette un'emotività incredibile.
Ad esempio: quando faccio le cotolette che devo prendere a fette e mettere nell'uovo e nel pan grattato ed infine nell'olio intanto che cuociono, intanto che ho le mani accarezzate dal pan grattato e dall'uovo, beh lì si scalda il cuore.
Un consiglio per cucinare bene è: Chiedi qualche ricetta e stai con qualcuno perché ti diverti di più, ma se sei un lupo solitario allora pensa ad una persona che ti rende felice e soprattutto impara bene la ricetta e se userete bene questi consigli forse funzioneranno (e se funzioneranno) ti uscirà un piatto che ti farà rimorchiare tutte le ragazze che vuoi.

Alcune ricette che a me non vengono bene, benissimo. Ecco un esempio: la carbonara.

Uova
Grana-pecorino io uso il grana ma la vera ricetta tradizionale usa il pecorino
Pancetta-Guanciale io uso la pancetta ma la vera ricetta tradizionale usa il guanciale
Pentola alta
Pentola piana
Spaghetti
Pepe





Prendi la pentola alta e versaci l’acqua, accendi il gas e metticela sopra con un coperchio e aspetta che l’acqua bolla.
Versaci un po' di sale grosso e aspetta che si sciolga ed infine buttaci gli spaghetti che cuciono tra i dieci e i dodici.
A questo punto adgia sulla pentola piana la pancetta oppure taglia in piccoli pezzi il guanciale.
Prendi una ciotola, tre uova, il grana o pecorino. Spacca un uovo e mettilo nella ciotola poi separa i due tuorli dall’ albume e metti i tuorli nella ciotola e prendi una frusta e inizia a mescolare finchè non diventa cremosa e intanto che mescoli mettici il grana o il pecorino.
Gira la pasta e il guanciale o la pancetta, metti il pepe nella ciotola ed infine assaggia la pasta e quando secondo te è pronta scolala nello scolapasta.
Metti la pasta nella ciotola e metti la pancetta o il guanciale e mescola il tutto. Questa è la mia ricetta della carbonara e le dosi sono per tre o due persone.
Ricordati che sai cucinare! Non lasciare questo sogno nel cassetto, ma usalo per far felice qualcuno.
Io ho solo dodici anni, ma so che la cucina è la mia passione quindi spero che sia la mia vita e il mio lavoro.

La pasta italiana

DI REDAZIONE

Secondo Wikipedia è un alimento base della cucina tradizionale italiana il cui primo riferimento risale al 1154 in Sicilia. Il termine è anche comunemente usato per riferirsi all'intera categoria di piatti di pasta. Tipicamente, la pasta si realizza a partire da un impasto non lievitato di farina di grano duro unita ad acqua o uova, modellato in varie forme e cotto tramite bollitura o cottura in forno. Può essere fatta anche con farine provenienti da altri cereali o grani di diverso tipo. La pasta può essere suddivisa in due grandi categorie, secca e fresca.

La gran parte della pasta secca viene prodotta industrialmente tramite un processo di estrusione. Per tradizione la pasta fresca veniva prodotta a mano, a volte con l'ausilio di semplici macchinari, tuttavia, oggi anche molte varietà di pasta fresca vengono prodotte industrialmente da macchinari per produzione su larga scala e i prodotti finali sono disponibili in grandi quantità nei supermercati.



Pasta e Pesto di Pistacchi

DI MARTINA BONTEMPI

Pesto di pistacchi

ingredienti:
.250 g di pistacchi
.olio q.b
.parmigiano q.b
.50 g di pinoli
.100 g di basilico
.sale q.b

Cominciamo pestando il basilico con i pinoli, una volta raggiunta una consistenza grumosa, unisco i pistacchi e continuo a pestare, una volta amalgamato il tutto, potremo notare che sarà più difficile mescolare e quindi unisco l'olio e il parmigiano a volontà. Ultimo va il sale.

Non ho avuto problemi nella realizzazione, l'unica cosa che vi consiglio è di utilizzare il mortaio e non il frullatore, ma uscirà lo stesso. Se vedete che non si unisce continuate a pestare, il segreto è la pazienza.









DI PIETRO MAINARDI

PASTA GORGONZOLA E BIETE

Ingredienti :

- Pasta
- Gorgonzola
- Noci
- Biete oppure cime di rapa
- Latte

Preparazione:

Fare bollire la pasta in una pentola. Per il sugo, cuocere su una padella capiente il gorgonzola, finche non sarà diventato una crema. Aggiungere poco latte e mescolare. Sgusciare le noci e tritare finemente i gherigli, poi versarli nella padella. Nel frattempo cuocere delle biete. Una volta pronte, dopo averle tagliate in piccoli pezzetti, aggiungerli nel misto di gorgonzola, latte e noci. Continuare la cottura per un minuto, mescolando con un mestolo.

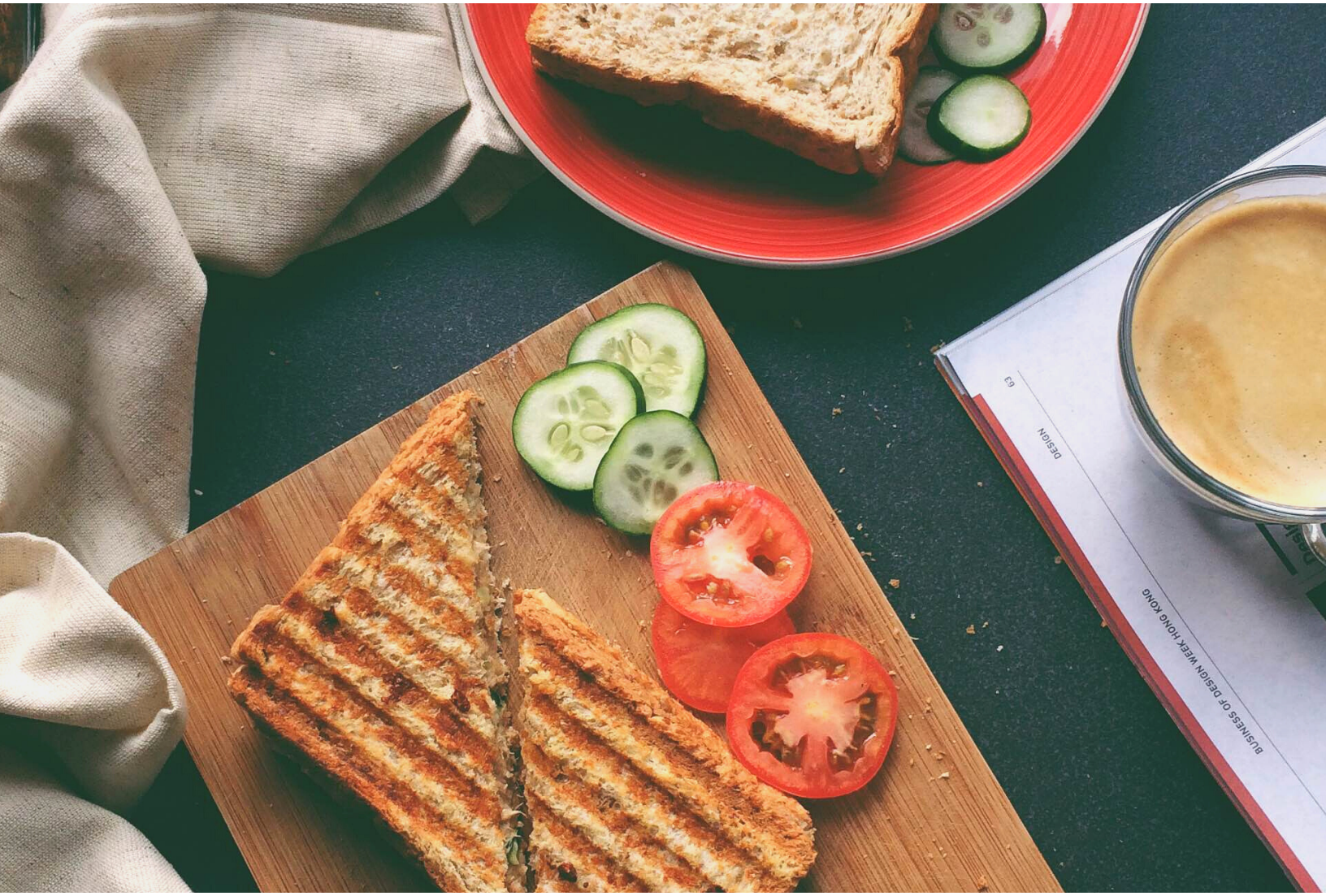
Versare la pasta scolata nella padella e mescolare bene, finché la pasta e il sugo non si saranno uniti. La pasta al gorgonzola è pronta: buon appetito!

Versione alle cime di rapa:

Al posto delle biete utilizzare delle cime di rapa.

Consigli dello chef:

Si consiglia di utilizzare dei fusilli come pasta, per far sì che il sugo possa rendere saporito ogni singolo fusillo. Prima di cuocere il gorgonzola nella pentola, versare un filo d’olio.



Preparare i sandwich migliori da portare a scuola

DI REDAZIONE

Il termine sandwich indica in italiano un piccolo panino imbottito preparato con un pane intero di impasto molto morbido aperto orizzontalmente e farcito con molti tipi di ingredienti, come prosciutto, formaggio, salame, tonno, pomodoro, cipolle, insalata e altro. Il sandwich diventò popolare nel mondo occidentale come pietanza trasportabile o da mangiare comodamente con le mani. Al giorno d'oggi se ne trovano varie versioni in tutto il mondo.

I sandwich sono molto popolari come pranzo, da portare al lavoro, a scuola o ai picnic e da mangiare come parte di un pranzo al sacco. Si può usare pane semplice o condirlo con altri ingredienti come maionese o senape per esaltarne sapore e consistenza.



Gli ingredienti segreti per una cucina deliziosa

Secondo Wikipedia, molte piante e parti di piante vengono mangiate come alimenti e a questo scopo si coltivano circa 2.000 specie di piante. Molte di queste specie di piante hanno diversi cultivar distinti.

I semi delle piante sono una buona fonte di cibo per gli animali, compresi gli esseri umani, perché contengono i nutrienti necessari per la crescita iniziale della pianta, tra cui molti grassi sani come gli omega. In effetti, la maggior parte degli alimenti consumati dagli esseri umani sono alimenti a base di semi. I semi commestibili comprendono i cereali (mais, grano, riso, eccetera), i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, eccetera) e frutta secca. Spesso i semi oleosi vengono pressati per produrre oli ricchi: girasole, semi di lino, colza (incluso l'olio di canola), sesamo, eccetera.

Generalmente i semi contengono molti grassi insaturi e, se mangiati con moderazione, sono considerati un alimento sano, anche se non tutti i semi sono commestibili.

I semi di grosse dimensioni, come quelli del limone, pongono un serio rischio di soffocamento, mentre i noccioli di ciliegie e mele contengono cianuro, che può risultare velenoso se consumato in grandi quantità.

I frutti sono le ovaie mature delle piante, inclusi i semi al loro interno. Molte piante ed animali si sono evoluti insieme e i frutti delle prime sono fonti di cibo particolarmente attraenti per quegli animali; in cambio, gli animali espellono i semi dei frutti con le feci e contribuiscono a diffondere quella particolare pianta. Pertanto, i frutti costituiscono una parte significativa delle diete della maggior parte delle culture. Alcuni frutti botanici, come i pomodori, le zucche e le melanzane, vengono consumati come ortaggi.

Gli ortaggi sono il secondo tipo di prodotto delle piante consumato comunemente come alimento. Questi includono i tuberi (patate e carote), i bulbi (la famiglia delle cipolle), le verdure a foglia verde (spinaci e lattuga), gli ortaggi a stelo (germogli di bambù e asparagi).







chef Bea Bello

I MIGLIORI CONSIGLI DI CUCINA

Una ricetta squisita che ho provato, molto gustosa, è la Pinsa chiamata da me:
Boscaiola Dolce
Gli ingredienti sono: Pinsa, olio, sale, miele, brie, speck.
Buon appetito!

LA PINSA

Conoscete questa ricetta?
Ve la consiglio è veramente squisita, la cosa bella è che puoi condirla con quello che vuoi.
Per prima cosa , vai al supermercato e compra la Pinsa (simile ad una focaccia). Dopodiché, prendi tutti condimenti che ti possono piacere che possono essere: prosciutto crudo o cotto, formaggio, cipolle, insalata, pomodori ecc.....
Arrivando a casa accendi il forno e impostalo su 180° per 10 minuti. Una ricetta squisita che ho provato, molto gustosa, è la Pinsa chiamata da me: **Boscaiola Dolce**
Gli ingredienti sono: **Pinsa, olio, sale, miele, brie', speck**.
Buon appetito!



“

Il cibo è essenziale per la vita, quindi cucinalo bene

”

CHEF GIOVANNI BETTINZOLI



ONIGIRI E RAMEN

SUSHI SOUND

Di Aurora Valotti
Foto di Anna Balestra e Lisa Paolucci

l sushi è il mio piatto preferito: è un cibo giapponese molto buono.
È un piatto a base di riso, alghe, salmone o altri tipi di pesce crudo e alre verdure di diverso tipo. Il mio tipo di sushi preferito è **l'onigiri** che è a forma di triangolo e ha un alga al fondo.
Si tratta di un piatto tutto di riso e a volte ci aggiungono delle piccole porzioni di pesce crudo È famoso anche **il ramen** che è un piatto a base di spaghettini giapponesi.
Il ramen è molto buono e molto famoso nelle puntate degli anime e dei manga. Io la prima volta che l'ho mangiato ero al *Futura* e lì, in quel posto, il sushi è proprio buono... L'unico trascurabile difetto del sushi è che non riesco mai a digerirlo perchè è molto pesante, ma non mi interessa niente: io lo mangio ugualmente perche è la cosa piu buona al mondo. Il ramen invece un pochino di meno perchè e molto secco e non è così buono come il sushi.



Viva le lasagne

LO CHEF FRANCESCO INCARDONA

La lasagna era un piatto consumato già ai tempi dei romani.
Con il termine greco ***"laganon"*** e latino ***"laganum"*** si indicava un impasto di farina di grano e acqua che serviva per creare sfoglie quadrate o rettangolari, cotte sul fuoco e farcite con carne.
Bisogna attendere il XIII/XIV secolo per trovare **la lasagna come oggi la conosciamo**, sia nella composizione dell'impasto che nella cottura della sfoglia.

> *Con il termine greco "laganon" e latino "laganum" si indicava un impasto di farina di grano e acqua*



DIFFERENZE REGIONALI
In **Campania** e **Basilicata** sono condite con un ricco ragù di carne, senza passaggio al forno.
Nel **Salento**, a **Lecce**, vengono servite con pomodori freschi, basilico e cacio-ricotta.
Nelle lasagne emiliane si utilizzano farine di grano tenero e uova e la farcitura prevede ragù.
In Liguria vengono condite con il pesto alla genovese o con un poco di pomodoro.
Nella **Lunigiana** le lasagne bastarde o matte sono prodotte miscelando farina di grano tenero o di farro, o la semola di grano duro con la farina di castagne in percentuale variabile.

LASAGNE QUANDO?
Le lasagne si caratterizzano come portata da servire nelle occasioni speciali, simbolo dell'opulenza della cucina italiana. Ancora oggi possono rappresentare un'occasioneper sperimentare nuovi ed interessanti accostamenti.

Salsicce e polenta

LO CHEF
JACOPO INCARDONA

Salsicce e polenta sono un cibo montano particolarmente adatto nei mesi invernali.
Le salsicce sono fatte di carne di suino o di bovino.
La **polenta è un piatto rustico**, diffuso un tempo anche nelle famiglie più i povere nel **Nord Italia**.
Ci sono tanti derivati di questo piatto come: polenta con salsiccia e formaggio, polenta verde con salsiccia, rotolo di polenta con salsiccia e funghi, polenta pasticciata alla salsiccia, polenta salsiccia e gorgonzola, pizza di polenta con finferli e salsiccia, polenta con fagioli e salsiccia...



SALSICCE E SALSICCE LUGANEGHE
La differenza fra salsicce e salsicce luganeghe è t**erritoriale e di forma**.
Diversamente dalla salsiccia, **la salsiccia luganega** è un insaccato fresco, lungo, stretto e arrotolato a forma di chiocciola, è diffusa soprattutto nel Nord Italia, anche se il suo nome deriva dalla Lucania corrispondente all'attuale Basilicata.

TIPI DI POLENTA
La polenta si prepara con la farina di granoturco (polenta gialla) o con la **farina di grano saraceno** (polenta taragna).
Può essere con o senza formaggio.

Salsicce e polenta sono un'accoppiata vincente


Dolcemente
DOLCI PER TUTTI I GUSTI

Tutti vogliamo il gelato!





Il gelato è un alimento dolce congelato e tipicamente consumato come spuntino o dessert. Di solito viene preparato con latticini, come il latte e la crema e viene spesso combinato con frutta o altri ingredienti e gusti. Viene solitamente dolcificato con zucchero o sostituti dello zucchero.

Mille modi per dire... Nutella

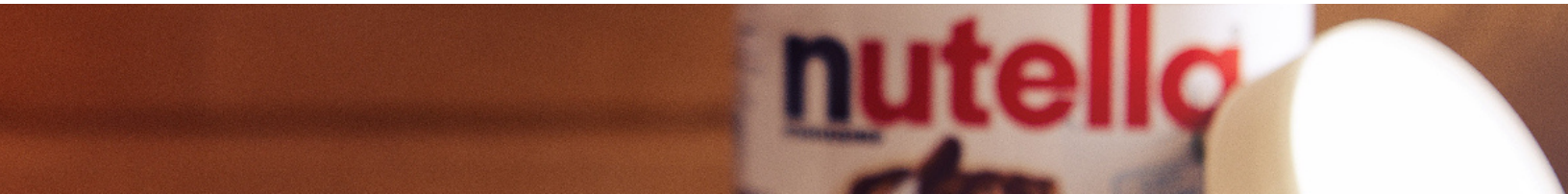
DI BEATRICE BELLO



PANCAKE CON NUTELLA, PER UNA COLAZIONE DA VERI CAMPIONI

INGREDIENTI;
125g di farina 00
200g di latte
25g di burro
15g di zucchero
2 uova
6g di lievito
Un pizzico di sale
Zucchero a velo

PREPARAZIONE: sciogliere il burro a fuoco basso, separare i tuorli dall'albume e sbatterli con una frusta, unire il burro, il latte e aggiungere il sale e lievito. Aggiungere la farina e lo zucchero e gli albumi montati a neve. Scaldare una padella antiaderente,ungerla e versare il composto punto cuocere 2 minuti da un lato e 2 minuti dall'altro. Otterrete dei dischi, usciranno 12 pancake farcite con Nutella e spolverate con zucchero a velo



Diamoci dentro con il cioccolato

PRALINE DI CIOCCOLATO FATTE IN CASA PER TUTTE LE STAGIONI

Il giorno di San Valentino e il cioccolato stanno bene insieme come, beh, qualsiasi cosa e il cioccolato. L'idea che il cioccolato renda tutto migliore è stata messa alla prova da una catena di ramen di Tokyo, che ha appena introdotto **il ramen al cioccolato** come una coccola speciale per il giorno di San Valentino.

Cioccolato e ramen: due deliziosi alimenti combinati per la prima volta. Cosa può non andare bene?

Il fatto che, apparentemente, nonostante il nome, il piatto non contenga noodles di cioccolato.









Ecco i cookies

BISCOTTI
SUPER GUSTOSI

di Martina Bontempi

Ingredienti:
100 g di zucchero
150 g zucchero di canna
250 g burro
185 g di farina
un uovo
goccie di cioccoloato

Si comincia facendo scioglere il burro a bagno maria, un consiglio che vi do è di **farlo diventare ambrato mescolando sempre**, che cui in italia è anche chiamato burro nocciola. Una volta fuso aggiungiete i due tipi di zucchero e mescolate, una volta amalgamato bene il tutto, aggiungiete **l'uovo e mescolate**.
Setacciate la farina e amalgamate il composto, se volete potete anche aggiungere **l'estratto di vaniglia**. Per ultima cosa aggiungete il cioccolato, io preferisco i pezzettoni di cioccolato ma vanno bene anche le goccie. Formiamo delle palline, dovrebbero uscirne circa sei e le mettiamo belle distanziate su una teglia, fornita con carta da forno. 175 gradi per 12\14 minuti. Una volta tirati fuori li lasciamo raffreddare un po' in modo che, prendendoli in mano, non si rompano e così potrete gustarli felicemente spaparanzati sulla poltrona.

CONSIGLI
Una volta aggiunta la farina io **mescolo con le mani**, è molto più semplice, la vaniglia dà un tocco in più. La prima volta che li ho fatti, una volta tirati fuori dal forno erano crudi perchè li avevo cotti troppo poco. Controllando con uno stuzzicadente potrete vedere se sono cotti o meno.


MANGIARE È
UNA NECESSITÀ,
CUCINARE È
UN'ARTE.



RICETTE GOLD
LA TORTA DI MANDORLE

Ricetta

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM DI DIAMETRO

di Giorgia Mazzoleni

- un etto di mandorle
- 4 uova
- un etto di burro
- due etti di zucchero
-due etti di farina
- forno ventilato 180°
- un goccio di latte





1

MANDORLE

Prendi un etto di mandorle e sminuzzale.



2

BURRO

Sciogli il burro e lascialo raffreddare.



3

TUORLI E ALBUMI

Dividi i tuorli dagli albumi e monta a neve ben ferma gli albumi.



4

ZUCCHERO

Monta i tuorli insieme allo zucchero.



5

BURRO SCIOLTO

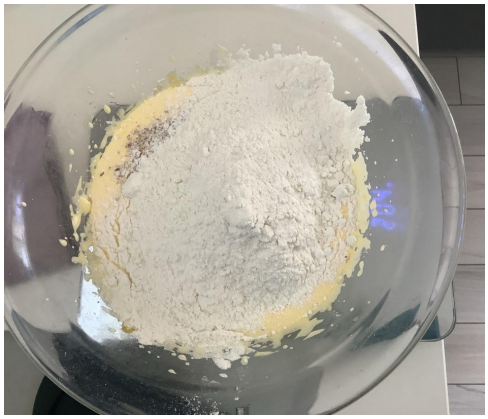
Aggiungi il burro che precedentemente avevi sciolto e poi l'hai fatto raffreddare.



6

MANDORLE TRITATE

Aggiungi metà delle mandorle tritate.



7

FARINA

Aggiungi la farina.



8

MESCOLARE

Mescola con un cucchiaio per amalgamare gli ingredienti, aggiungi anche poco latte ammorbidire l'impasto.



9

UNIRE LE CHIARE

Unisci le chiare montate a neve all'impasto e mescola delicatamente.



10

TORTIERA

Prendi una tortiera da 22 cm e metti la carta daforno all'interno.



11

IMPASTO

Versa,poi, l'impasto nella tortiera.



12

SPOLVERATA

Distribuisci sopra l'impasto le mandorle avanzate e metti in forno a 180° ventilato per circa 25/30 minuti.







13

SFORNARE

Sforna la torta e apri la tortiera.

14

SERVIRE

Con un tappo, un bicchiere o con quello che hai a disposizione fai un cerchio da mettere in centro e poi fai delle semi lune.
Ecco la torta, è stata conclusa. Siete arrivati al traguardo!!

LA STORIA DI QUESTA TORTA

Non sapevo dell'esistenza di questa torta, l'ho scoperta grazie alla zia di mio papà, che purtroppo adesso non c'è più, ma abbiamo tenuto la ricetta di questo dolce, soprannominato anche **delizia**, perché è molto buono e gustoso.
Cucinare questa torta è una tradizione iniziata dalla zia di mio papà.
Ho scoperto che cucinava questa dolce quando sono andata a casa sua senza preavviso e l'ho vista mentre stava preparando gli ingredienti per poi procedere con l'impasto quindi ho deciso di aiutarla.

SECRET HISTORY

MAGGIO 2022
INSERTO TECNÈ



LE CITTÀ DELLA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE

Come è stato costruito il futuro

DANTE IL CAVALIERE

Dante Alighieri
e la cultura cavalleresca
del suo tempo