

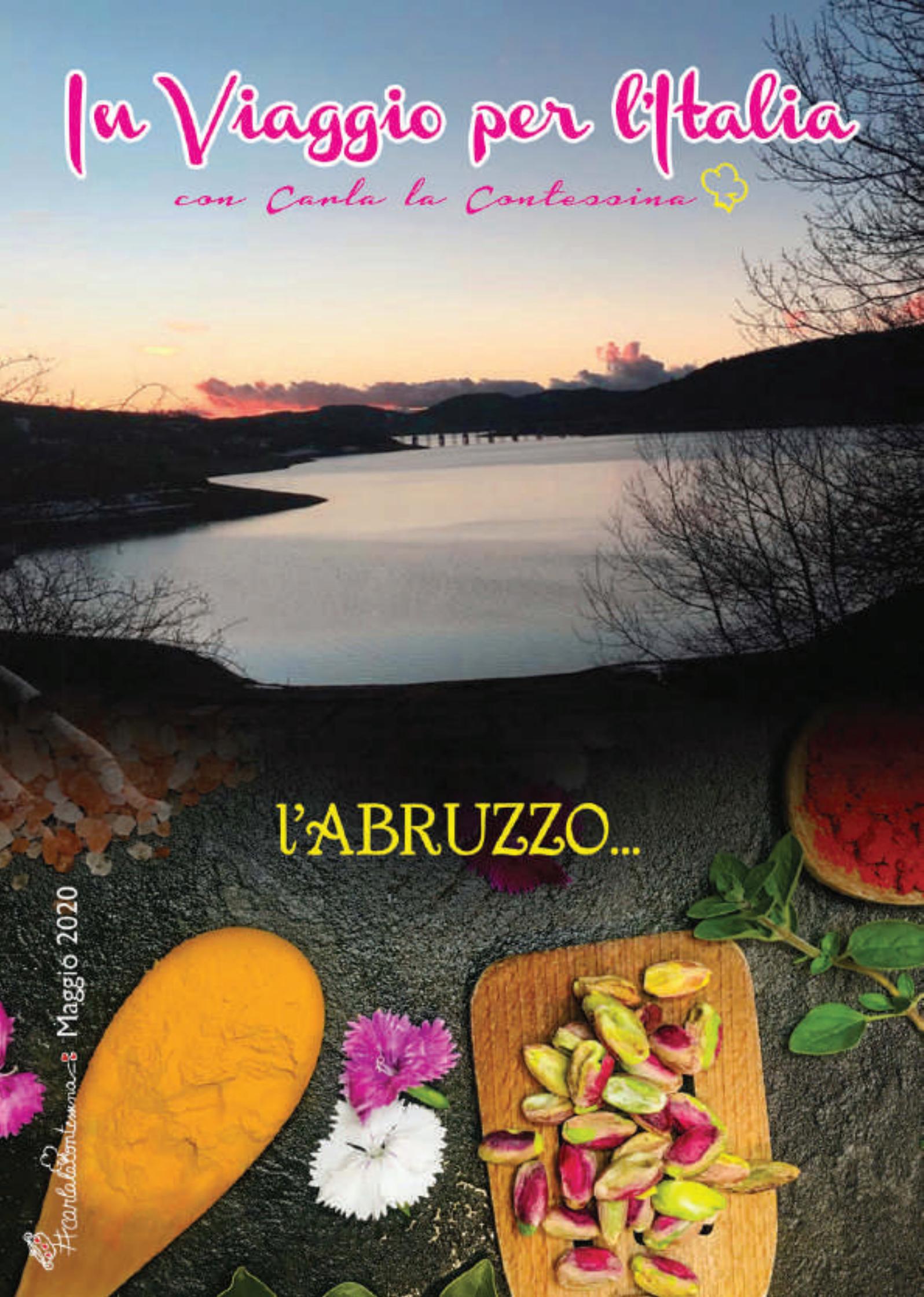
In Viaggio per l'Italia

con Carla la Contessina 

L'ABRUZZO...

Maggio 2020

 #carlalacontessina





“Abruzzo, Fo

*Voglio iniziare questo breve viaggio enogastronomico
con l'obiettivo di far conoscere alcuni piatti
Le scelta delle ricette e dei vini in abbinamento è mia per
ma solamente una persona a cui piace sperimentare sa
persone c
Voglio ringraziare tutti quelli che mi hanno supportato
l'importante è divertirsi, cercando sempre di t
E, cucinando la tradizione, scattando foto, scrivend*



arte e Gentile”
(Primo Levi)

economico per l'Italia dall'Abruzzo, la mia terra,
atti della tradizione e i vini del territorio.
personale: non sono una chef e né tantomeno un'enciclopedia,
sapori nuovi, sorseggiare del buon vino e cucinare per le
che amo.
o nella realizzazione di questa piccola rivista ... perché
arrare il meglio anche dai momenti più difficili.
do, sorseggiando vino, io mi sono divertita molto!

Carla De Iuliis



Biografia

Sono Carla De Iuliis e, in cucina, Carla La Contessina. Nella vita mi occupo di comunicazione, ma, da qualche mese, coltivo anche la passione per la cucina. Una parte del mio tempo libero la trascorro ai fornelli, condividendo sui miei canali social, l'amore per il cibo e per i prodotti del territorio, riempiendo di colori le mie preparazioni. E grazie alla forza e al potere di tutto questo, cerco di cogliere e riproporre i sapori, i ricordi e il lato estetico della tradizione.



Cosa cuciniamo?

ANTIPASTI:

- Pane in Galluccio
- Cacio Fritto

PRIMI:

- Virtù
- Granitt' nghe la fave
- Timballo di scrippelle in bianco

SECONDI:

- Ciffi e Ciaffe
- Agnello Cacio e Ova
- Trippa

DOLCI:

- Bocconotti
- Pizza Dogge

Antipasti

Pane in Galluccio
Cacio fritto

*“La cucina abruzzese è certo di estrazione pastorale;
sebbene l’Abruzzo abbia ampie spiagge, il pesce non è tipico nutrimento abruzzese”
(Giorgio Manganelli)*





Cacio Fritto

alla teramana

Non potevo non iniziare il mio viaggio nella cucina Abruzzese se non con il "Cacio fritto". Certo, non parliamo sicuramente di un piatto leggero, da inserire nelle diete povere di grassi, ma, ogni tanto qualche strappo alla regola si deve pur fare. L'Abruzzo è considerata "la terra dei pastori" e le fette di formaggio morbido di pecora sono le protagoniste di questa gustosa ricetta, tipica del teramano, ma ormai diffusa in tutta la regione, e non solo. Il formaggio, che qui viene fritto, è avvolto in una pastella densa, così da non permettergli di "fuoriuscire" durante la cottura in olio bollente (mi raccomando, non punzecchiarlo mai mentre cuoce nell'olio). Ma vediamo insieme la ricetta:

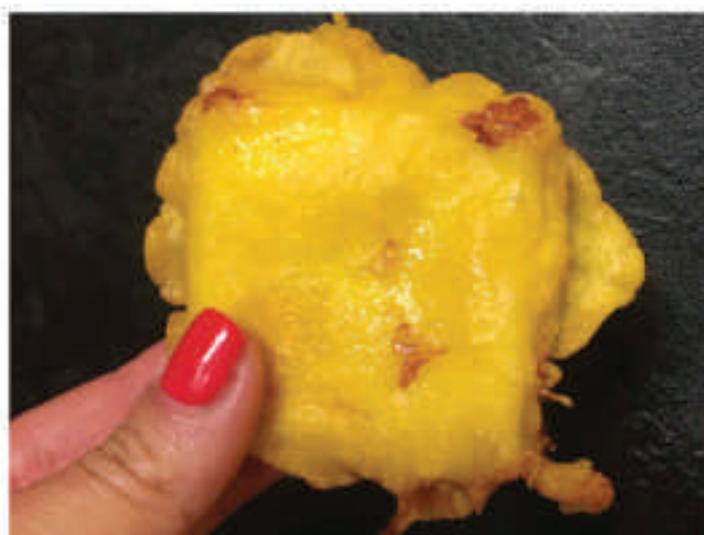
Ingredienti per 4 persone:

- 8 fette di formaggio morbido di pecora (dello spessore di 1 cm)
- 2 uova fredde
- 150 gr di Farina "00"
- 200 ml di latte
- Sale fino qb
- Olio di semi (per friggere)

Procedimento:

- In una ciotola rompere le uova, aggiungere il latte e gradatamente la farina, mescolando delicatamente, cercando di non formare grumi.
- In una padella a sponde alte, versare l'olio di semi (l'olio d'oliva che veniva utilizzato negli anni passati potrebbe risultare più pesante) e portarlo a temperatura (versando una goccia di pastella per capire se pronto).
- Immergere nella pastella, una alla volta, le fette di formaggio, girandole da entrambi i lati; adagiarle nell'olio bollente un paio per volta, avendo cura di capovolgerle per farle dorare.
- Scolarle su carta per fritti e servirle calde (in modo tale che il formaggio resti filante).

PS. Nel caso il formaggio di pecora non piaccia, può essere utilizzata anche il formaggio morbido di vacca.



L'abbinamento CONSIGLIATO

Il formaggio fritto può essere servito come sizioso antipasto o come secondo. A me piace abbinarlo ad un Cerasuolo d'Abruzzo DOP "DAAN" dell'Azienda Lidia e Amato. Il suo colore rosa corallo e il profumo elegante con sentore di marasca e fragola, lo rende ottimo sia con gli antipasti e sia con le carni bianche e il pesce*.





Il pane in Galluccio

Rappresenta un piatto della cucina tradizionale teramana, uno di quei piatti del riuso per non buttare nulla. Tutti a casa abbiamo un po' di pane raffermo (io lo custodisco "gelosamente" in cucina, sempre in attesa di riutilizzarlo nelle mie preparazioni). La ricetta è quella del libro del Prof. Rino Faranda sulla gastronomia teramana, ricetta che a casa mia veniva eseguita di frequente, mio padre lo adorava. Con tanto peperoncino piccante. È una ricetta povera preparata con ingredienti semplici, che permette di riutilizzare il pane anche dopo qualche giorno, quando si è seccato.

Ingredienti:

- Pane raffermo
- Rosmarino
- Sale
- Acqua
- Peperoncino
- Aglio
- Olio EVO

Procedimento:

- Il pane viene tagliato in pezzi grossolani e cotto (per circa 5 minuti) in una pentola a bordo alto, dove precedentemente è stato preparato un soffritto con gli altri ingredienti.
- Una volta terminata la cottura, il pane in Galluccio viene servito caldo, così da conservare tutto il sapore degli ingredienti.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"L'importanza di chiamarsi Ernesto" o l'importanza di essere Onesti, i dialoghi della commedia di Wilde sono incredibilmente frizzanti e ben strutturati come questo vino Montepulciano dell'Azienda Lidia e Amato, senza aggiunta di solfiti, ideale abbinato al Pane in Galluccio".



Primi

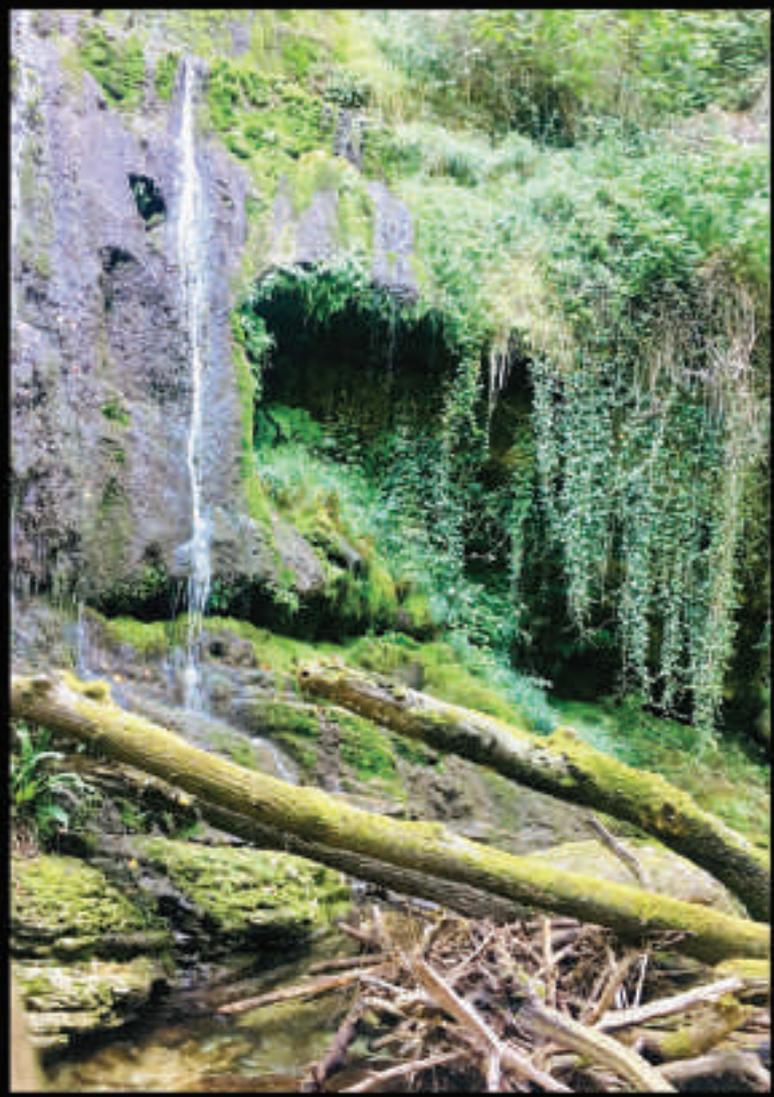
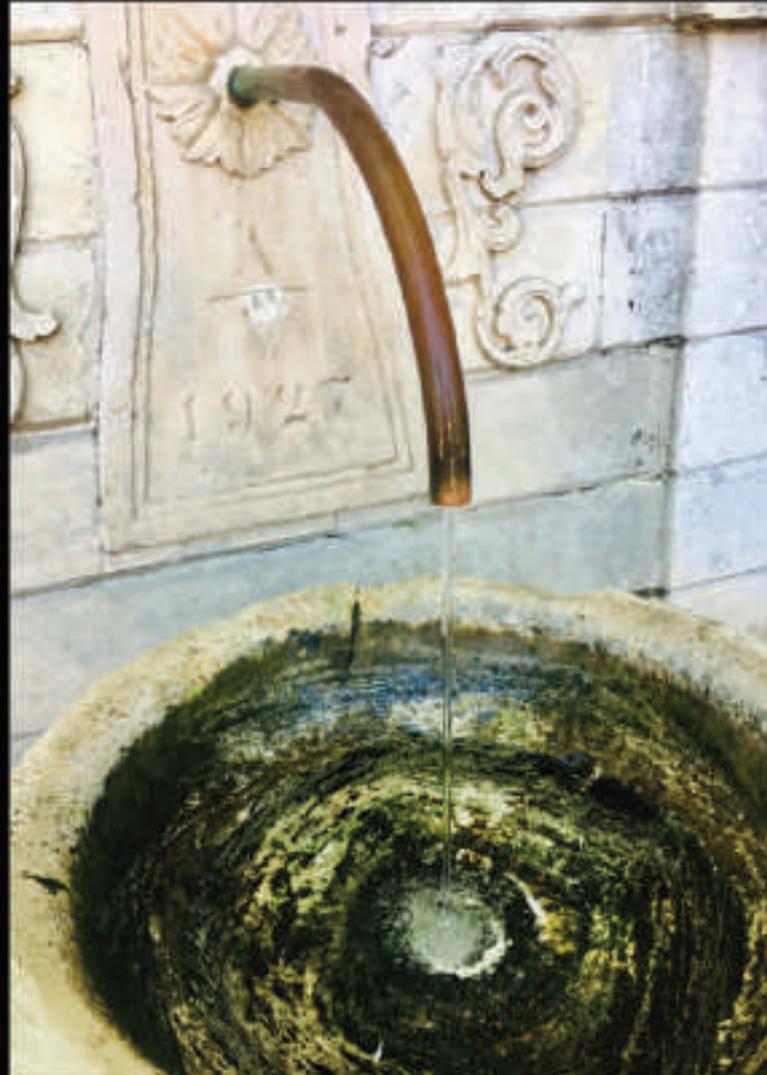
Virtù

Granitt' nghe la fave

Timballo di scrippelle in bianco

*"Porto la terra d'Abruzzi, porto il limo della mia foce alle suole delle mie scarpe,
al tacco de' miei stivali. Quando mi ritrovo fra gente estranea dissociato, diverso,
ostilmente selvatico, io mi seggo e, ponendo una coscia su l'altra accavallata,
agito leggermente il piede che mi sembra quasi appesantirsi di quella terra,
di quel poco di gleba, di quell'umido sabbione ed è come il peso
d'un pezzo d'armatura: dell'acciaio difensivo"*

(Gabriele D'Annunzio)





Le virtù

Una varietà di ingredienti differenti, una lavorazione complessa e accurata per un piatto tra i più famosi e caratteristici della cucina teramana. Queste sono Le Virtù, un piatto della tradizione contadina, che ha origini lontane (dai Romani) e nasce con l'obiettivo di voler celebrare l'inizio della primavera e la fine del periodo invernale; svuotando le madie per recuperare tutti gli avanzi della stagione fredda ma unendoli ai sapori e alle essenze dell'orto. Inutile dire che ogni famiglia conserva la propria ricetta, il proprio tocco personale, come naturalmente accade anche a casa mia. Vi voglio solo svelare un paio di caratteristiche del piatto di famiglia: le patatine fritte a tocchetti devono essere versate nel mega pentolone a fine cottura (per evitare che possano rovinare la preparazione a causa della loro fermentazione); invece, per decorare ogni piatto, sono utilizzati i carciofi a spicchi pastellati e fritti. Il risultato? Un'armonia di sapori e profumi irresistibile!!

Ingredienti:

- Ceci
- Borlotti
- Fagioli di Spagna
- Cannellini
- Fagioli Rossi
- Lenticchie
- Piselli Freschi
- Fagiolini Verdi
- Taccole
- Ortica
- Asparagi
- Spinaci
- Asparagina
- Cipollotto
- Sedano
- Mais
- Carote
- Pallottine di carne
- Fave Fresche
- Cicerchia
- Borraccine
- Bietole
- Agretti
- Cicoria
- Rucola
- Patatine Fritte
- Finocchi
- Carciofi
- Aglio fresco
- Aneto
- Erba cipollina
- Timo
- Salvia
- Maggiorana
- Pancetta
- Lardo
- Prosciutto crudo
- Cotenna
- Zucchine
- Pasta fresca tricolore all'uovo
- Olio EVO
- Vino bianco
- Sale
- Burro
- Noce moscata
- Pepe bianco
- Girello di vitello (per preparare la genovese, il cui sughetto è versato dentro al pentolone di verdure e legumi per dare sapore)
- Carne mista per brodo (manzo, pollo e gallina)



Procedimento:

- Pulire le verdure, tagliarle e lavarle in molta acqua: bollirle separatamente. Alcune verdure e alcuni legumi (ad esempio le zucchine, le carote, i carciofi, le fave e i piselli) nella mia famiglia vengono cotti trifolati in padella con cipolla e olio EVO). Cuocere i legumi, precedentemente lasciati in ammollo almeno per 12 ore, separatamente in acqua fredda.
- Preparare il brodo di carne che servirà per "allungare" le virtù e insaporirle. In una casseruola capiente rosolare il sedano, le carote, il cipollotto e l'aglio fresco tritati in abbondante olio EVO: aggiungere il girello di vitello e lasciarle cuocere sfumando con vino bianco e acqua.
- In una pentolona alta fare un soffritto di sedano, carote, cipollotto e aglio fresco tritati in abbondante olio EVO, unendo le verdure scottate e i legumi cotti con la loro acqua di cottura, lasciando insaporire per circa 30 minuti. Aggiungere il brodo di carne mista.
- A parte preparare l'intingolo con le erbe aromatiche, le spezie e il sale assieme al burro, olio, prosciutto crudo. Friggere le patatine a dadini e metterle da parte. Lo stesso per i carciofi pastellati.
- Cuocere a parte la pasta tricolore che, poi, verrà aggiunta alla minestra in cottura.
- Versare l'intingolo, il sughetto della genovese e le patatine fritte, mescolare bene e decorare ogni singolo piatto con carciofi pastellati.

PS. A casa mia, dopo le Virtù, si era soliti mangiare la carne a genovese con un contorno di piselli trifolati.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Dall'Azienda Tenuta Terraviva "CO2" Montepulciano d'Abruzzo: un vino 100% biologico dal colore rubino intenso. E' ideale come accompagnamento a piatti di carne, per una cena tra amici e per le virtù".







Granitt' nghe la fave

(Granetti con la fava)

Un altro piatto povero della tradizione contadina con acqua, farina, guanciale di maiale, fave e olio extravergine di oliva. Anche questo piatto (proprio per la presenza delle fave) è caratteristico del mese di maggio, tanto che Morro d'Oro (antico borgo medievale in provincia di Teramo) ospita a fine maggio, da qualche anno, una manifestazione dedicata agli "antichi sapori e alle ricette della nonna". Il mese di maggio è sempre stato ricco di una varietà di legumi profumati, come le fave, e le donne di una volta, che dedicavano interamente il loro tempo alla casa, in attesa del rientro degli uomini dal lavoro dei campi, erano solite preparare questo piatto. Solo acqua e farina nell'impasto, senza uova, così da rendere il piatto "povero" ma gustoso; grazie alla presenza di guanciale di maiale e di abbondante cipollotto. Cerchiamo di prepararlo insieme anche noi.

Ingredienti per 6 persone:

- Aglio fresco
- Cipollotto
- 60 gr guanciale di maiale
- 200 gr fave
- 300 gr farina di grano tenero
- Sale q.b
- Acqua tiepida q.b
- Peperone rosso essiccato

Procedimento:

- Rosolare in una casseruola l'aglio fresco e il cipollotto tagliato sottilissimo assieme al guanciale a pezzetti.
- Soffriggere un paio di minuti e aggiungere le fave sbucciate, portandole a cottura, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua calda.
- In una pentola far rosolare delle listarelle di guanciale fino a farle diventare croccanti, per guarnire il piatto assieme a un po' di peperone essiccato. Spegnere la fiamma e aggiungere un po' di peperone secco sbriciolato.
- Disporre la farina a fontana e aggiungere l'acqua tiepida con un pizzico di sale. Iniziare a lavorare l'impasto fino a raggiungere la consistenza desiderata. Iniziare quindi a sfilacciare l'impasto con il palmo della mano così da sgretolarlo per ottenere piccole palline di massa.

- Portare l'acqua ad ebollizione in una pentola a bordo alti, e aggiungere a pugni, poco alla volta i granetti, mescolando. Cuocere per un quarto d'ora circa e aggiungere il composto di fave e guanciale.
- Far riposare 5 minuti a fuoco spento. Servire i granetti su di un piatto piano, aggiungendo sopra le fave cotte il peperone croccante sbriciolato e le listarelle di guanciale a guarnizione.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Il Cerasuolo d'Abruzzo DOC "Giusi" dell'Azienda Tenuta Terraviva, dal colore rosato luminoso, lasciato nel calice si apre alla frutta rossa di fragoline e mirtili. Sapido sulle note di cenere, al palato è semplice e diretto".





Timballo di scrippelle in bianco con verdure e pallottine

Il timballo è un piatto della tradizione culinaria unico per ogni regione, che si differenzia per luogo, cultura, ingredienti utilizzati ma soprattutto per i metodi di preparazione propri di ogni famiglia. In Abruzzo è considerata timballo sia la preparazione a base di scrippelle e sia quella con pasta fresca all'uovo sottile. Nella mia famiglia le versioni sono due (ma sempre di scrippelle): una "rossa", tradizionale e l'altra "in bianco" (a base di verdure). Nella famiglia paterna, oltre a piselli e spinaci, venivano utilizzati anche carciofi e zucchine pastellati. E poi, il timballo in bianco veniva proposto sempre in occasione delle festività Pasquali oppure durante qualche occasione "più primaverile", sicuramente per la presenza di verdure. Può essere anche preparato prima e congelato, così da "tirarlo fuori" all'occorrenza.

Ingredienti per 6 persone:

- 10 uova (per le scrippelle)
- 10 cucchiaini di farina
- 10 mezzi gusci d'uovo di acqua
- 4 uova
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- 1 bicchiere di latte
- 2 mozzarelle fiordilatte
- 300 gr di piselli trifolati con cipolla
- 300 gr di spinaci ripassati nel burro
- Carciofi e zucchine pastellati (per chi volesse)
- 50 pallottine di carne fritte
- Sale, pepe, noce moscata q.b.
- Olio EVO
- Burro
- Teglia da forno a bordo alti (quadrata o rettangolare)

Procedimento:

- Per le scrippelle utilizzare per ogni uovo, 1 cucchiaino raso di farina e 1/2 guscio di acqua e procedere nella preparazione delle "crêpes" utilizzando una padella capiente unta leggermente di olio EVO o di lardo.
- Disporre le scrippelle sulla teglia imburata per foderarla, in modo tale che ne fuoriescano le estremità.
- Creare uno strato di piselli, spinaci, polpettine, mozzarella, e versare un po' del battuto di latte, uova e parmigiano, sale, pepe e noce moscata.
- Coprire con altre scrippelle e ripetere gli strati a piacimento, fino ad esaurire gli ingredienti.

- Ripiegare i lembi delle scrippelle e coprire con altre sue scrippelle. Cospargere con fiocchetti di burro.
- Mettere il timballo nel forno caldo a 170° per circa un'ora. Servire caldo.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Il colore giallo paglierino del Pecorino "Greta" dell'Azienda Lida e Amato mi piace abbinarlo al timballo bianco di scrippelle con verdure e pallottine. Delizioso il suo profumo intenso e complesso con accenni di vaniglia e anice stellato. Consiglio di berlo a una temperatura di 12°C".





TENUTA /

Sono in totale 24 gli ettari di terra
Teramo, che circondano la Tenuta
nata circa trent'anni fa, a coltiva
toni: Trebbiano d'Abruzzo, Pass
d'Abruzzo, produttrice di vini pr
all'es

La Tenuta, che affaccia sul litorale
forte impronta familiare e coadi
attente alla salvaguardia

Le uve vengono lavorate senza l'uso
uve autoctone, in un ambiente do
fermentazione spontanea, uso di
solfo

info@tenutata

TERRAVIVA

a Tortoreto Alto, in provincia di
Terraviva, un'Azienda vitivinicola,
coltivazione biologica, con vitigni autoctoni
Falerina, Pecorino e Moltepulciano
preziosi apprezzati sia in Italia che
all'estero.

La Terra Adriatica, è caratterizzata da una
gestione curata da persone giovani, molto
attenti alla tutela e alla salvaguardia dell'ambiente.

Non viene aggiunta di alcuna sostanza: solo
la natura regna sovrana coltivazione biologica,
con lieviti indigeni e bassissimo uso di
prodotti fitofarmaci.

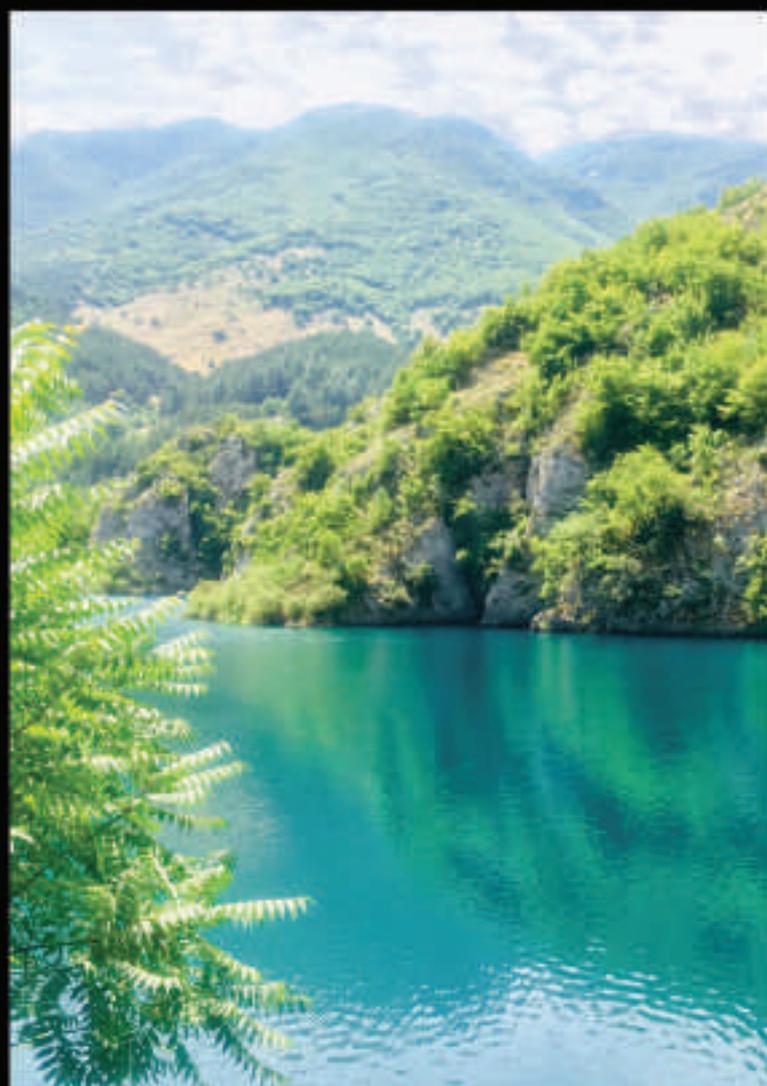
terraviva.it



Secondi

Ciffi e Ciaffe
Agnello Cacio e Ova
Trippa

*“L’Abruzzo ha carattere cantonale; deve essere veduto, ricercato di valle in valle,
in cento piccole capitali dei monti”
(Guido Piovene)*



Scanno



Ciffi & Ciaffe

alla teramana

Una ricetta povera, della tradizione contadina, che a casa mia veniva preparata "su ordinazione" del mio papà a cui piaceva moltissimo. Base della ricetta teramana "la coratella" dell'agnello, tagliata a piccoli pezzi e cotta in padella assieme agli aromi, CIFFI e CIAFFE. Un modo di dire che fa sorridere e che si riferisce alla cottura veloce, in padella, possibilmente di ferro con abbondante olio, cipolla e aglio. Nel resto d'Abruzzo il CIF e CIAF è altra cosa: una ricetta a base di carne di maiale, sempre della tradizione povera contadina, preparata in occasione dell'uccisione del maiale, e dove sono utilizzati pezzi di carne che non sarebbero buoni per altre preparazioni. Ma veniamo a noi con la mia ricetta di famiglia.

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di coratella d'agnello
- Olio EVO abbondante (1 bicchiere)
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Cipolla media
- 2-3 spicchi di aglio fresco
- Prezzemolo
- Maggiorana
- Pepe macinato
- Sale

Procedimento:

- Tagliare la coratella ben lavata a piccoli pezzi e metterla da parte.
- In una padella ampia versare abbondante olio d'oliva, cipolla tritata e aglio e soffriggere per un minuto a fuoco basso; aggiungere la coratella a pezzetti, mescolare e aggiungere vino bianco (1/2 bicchiere), lasciando sfumare.
- Aggiungere gli odori e sale lasciando cuocere per circa venti minuti a fuoco moderato. Una macinata di pepe. Servire caldo, accompagnato da crostini di pane fritti nel burro.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Un vino dell'Azienda Tenuta Terraviva, un Montepulciano 100% biologico dal colore rosso rubino intenso, la cui fermentazione alcolica, con lieviti indigeni, avviene a una temperatura di 28 gradi C. Proprio per la sua composita a me piace abbinato a questo piatto tipico Teramano, il Ciffi e Ciaffe".





Agnello Cacio e Ova

Parliamo di un piatto della tradizione culinaria abruzzese, tipico delle festività Pasquali, ma ormai diffuso in tutti i periodi dell'anno. Protagonisti l'agnello, il formaggio pecorino grattugiato e le uova. La caratteristica è la crema di uova e pecorino abruzzese DOC che avvolge sapientemente i bocconcini di carne di agnello. Questa che vi propongo è la ricetta di famiglia, dove il vino bianco è sostituito dal succo di un paio di limoni spremuti.

Ingredienti per 6 persone:

- 1kg e 1/2 di spezzatino d'agnello (generalmente il cosciotto)
- 2 limoni grandi spremuti (a casa mia in sostituzione del vino bianco)
- 3 cucchiai di pecorino abruzzese grattugiato
- 4 uova
- Olio EVO
- Sale qb
- Pepe qb
- Rosmarino
- Timo
- Alloro

Procedimento:

- Cuocere l'agnello a pezzetti in una padella a fuoco basso con olio EVO, limoni spremuti, sale, pepe, rosmarino, timo e alloro.
 - In una ciotola sbattere le uova con il pecorino e un po' di pepe nero.
 - Poco prima di spegnere il fuoco, versare sopra lo spezzatino la salsa a base di uova e mantecare un paio di minuti abbondanti.
- Servire subito, caldo.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Dall'Azienda Tenuta Terraviva il 12.1 Passerina: un vino 100% biologico dal colore giallo paglierino con riflessi verdognoli. Ideale bevuto a una temperatura di 14/16°C. Si caratterizza anche per la pigiatura, non molto energica, finalizzata a rispettare l'integrità degli acini".





Trippa

con pomodoro e peperoncino

"Non c'è trippa per gatti"!!!

"Questa espressione popolare sta a indicare che in un determinato momento di difficoltà non è il caso di aspettarsi scordatoie, regali, raccomandazioni o soluzioni che cadano dal cielo, e che l'unico modo per superarlo è quello di faticare parecchio"! E a pronunciare per la prima volta questa frase fu Ernesto Nathan, sindaco di Roma tra il 1907 e il 1913. Per risanare l'economia della città, in grave difficoltà all'inizio del suo mandato, egli si mise al lavoro per ridurre le spese inutili..."

PS: la ricetta, dal libro del prof. Faranda su "La cucina teramana"

Ingredienti per 6 persone:

- 1 kg e 1/2 di trippa
- 1 cipolla media
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 scatola di pomodori pelati
- Brodo per insaporire
- Prezzemolo
- Pipirella
- Alloro
- Maggiorana
- Sale
- Peperoncino piccante

Procedimento:

- Tagliare la trippa a strisciole sottili (io la prendo già pulita e sbollentata).
- In un tegame ampia soffriggere olio evo e cipolla tritata finemente e versare la trippa. Mescolare con cura, aggiungendo il pomodoro tagliato in pezzi, il brodo, il sale gli odori.
- Coprire e lasciare cuocere per circa un'ora a fuoco basso. Servire.

P.S. Chi vuole può cospargere sulla trippa il parmigiano grattugiato. A casa mia, a volte, con la trippa al sugo si condividevano i rigatoni e si abbondava di parmigiano e peperoncino rosso piccante.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Con la trippa al peperoncino puoi provare un vino Montepulciano d'Abruzzo dell'Azienda Lidia e Amato, "Riccardo". Il suo color porpora molto intenso e fitto, il gusto vellutato ed equilibrato e il profumo speziato di pepe lo rende, a mio parere, perfetto per questo tipo di preparazione"



Dolci

Bocconotti
Pizza Dogge

"Adesso che mi ci fai pensare, mi domando anch'io che cosa ho conservato di abruzzese e debbo dire, ahimè, tutto; cioè l'orgoglio di esserlo che mi riviene in gola quando meno me l'aspetto".

(Ennio Flaiano)





Bocconotti teramani

Ancora un po' di tradizione, il Bocconotto Teramano. Per la ricetta, ho seguito il libro del prof Faranda sulla cucina teramana, ma ho fatto qualche piccola variante (sull'impasto, usando farina bolero e saragolla), mentre il ripieno l'ho lasciato tradizionale, e cioè aggiungendo alla marmellata d'uva, alle mandorle, alla cannella e alla buccia di limone il cioccolato a pezzetti.

P.S. Le varianti sull'impasto, perché oggi sono presenti tante di quelle farine che sperimentare e provarle, mette veramente voglia! Ma perché si chiamano così? Perché sono di piccole dimensioni e possono essere gustati in un solo boccone!!!

Ingredienti per 20 bocconotti:

Per la frolla:

- 600 gr di farina (metà saragolla e metà bolero)
- 100 gr di burro
- 4 tuorli d'uovo
- 2 uova intere
- 1 cucchiaio di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

Per il ripieno:

- 500 gr di marmellata d'uva
- Cedro candito
- Mandorle tostate a pezzetti piccolissimi
- Cannella
- Buccia di limone grattugiata
- Cioccolato fondente a pezzetti
- Le formelle tipiche per bocconotto

Procedimento:

- Procedere con la pasta frolla, amalgamando tutti gli ingredienti. Lasciare riposare l'impasto per circa mezz'ora in frigo coperto da pellicola trasparente.
- Preparare il ripieno mescolando alla marmellata gli altri ingredienti.
- Stendere un sottile strato di frolla nelle formelle e, al centro, aggiungere il ripieno (circa un cucchiaino). Coprire, sigillando, con un altro strato di frolla.
- Mettere in forno caldo a 180 gradi per circa 15 minuti. Lasciare raffreddare e servire (se si vuole con zucchero a velo).



Il cocktail CONSIGLIATO

Aperol spritz

"Il suo colore inconfondibile e l'essere l'aperitivo "simbolo" da sempre, a me piace sorseggiato con tanti piatti, ora così.

- 4 cubetti di ghiaccio
- 3 parti di Spumante Brut
- 2 parti di Aperol
- 1 spruzzo di acqua gasata
- Fetta di arancia per decorare





Pizza Dogge

"La pizza dogge" (dolce) teramana è la torta delle feste per eccellenza. È composta da strati di pan di Spagna bagnati con l'alchermes, il caffè e il rum e farciti con crema gialla e crema al cacao. Tutta la superficie è poi ricoperta da panna montata e decorata con corallini di zucchero, ciliegine candite ma si può dare libero sfogo alla fantasia. Io ho utilizzato le ciliegine e i fiori commestibili bio per celebrare la primavera e i suoi colori.

Ingredienti per il Pan di Spagna:

- 5 uova fresche
- 4 cucchiai zucchero
- 5 cucchiai farina
- Buccia grattugiata di 1/2 limone

Per la crema:

- 4 tuorli
- 4 cucchiai di zucchero
- 4 cucchiai rasi di farina
- 4 bicchieri di latte (da circa 200 ml)
- 1 stecca di cannella
- 30 gr. di cioccolato fondente o di cacao amaro

Per la bagna del Pan di Spagna:

- Alchermes q.b. diluito in poca acqua
- Caffè q.b. diluito in poca acqua
- Rum q.b. diluito in poca acqua

Per decorare:

- 250 gr di panna da montare
- Fiori commestibili bio e confetti o ciliegine candite

Procedimento:

- Rompere le uova e sbatterle in una terrina con lo zucchero, unire la farina setacciandola sopra il composto, aromatizzare con la scorza di limone.
- Versare il composto in una teglia imburata e infarinata e fare cuocere a 180° per 30/40 minuti. La cottura sarà ultimata quando il Pan di Spagna presenterà una delicata doratura.
- **Preparare la crema.** In una terrina, mescolare lo zucchero con i tuorli dell'uovo. Aggiungere la farina e stemperare con il latte evitando di creare grumi. Versare in una pentola, aggiungere la stecca di cannella e fare cuocere a fiamma medio bassa, continuando a girare, fino a quando la crema si sarà addensata.
- Eliminare la stecca di cannella e dividere la crema in

due scodelle, in una, aggiungere il cioccolato spezzettato, mescolando fino a quando si sarà sciolto completamente (si può sostituire con il cacao amaro).

- Tagliare orizzontalmente il Pan di Spagna per ottenere 3 dischi di uguale spessore. Sistemare il primo disco di Pan di Spagna su un piatto da portata, bagnarlo con un po' di caffè diluito in poca acqua. Spalmare sopra uno strato uniforme di crema al cioccolato. Sovrapporre un altro disco di pan di Spagna, bagnarlo con l'alchermes diluito. Fare uno strato di crema, proseguire con il terzo disco imbevuto di composto al rum.
- Mettere in frigo a raffreddare. Nel frattempo montare la panna, e ricoprire la torta, decorandola a piacere;

P.S. Il Pan di Spagna è consigliabile prepararlo il giorno prima (in questo caso io ho fatto un unico strato basso e l'ho tagliato tondo con il coppapasta).

Il cocktail CONSIGLIATO

Grandmother "sbagliato"

"Il sapore secco, ma al tempo stesso dalle note agrumate lo trovo perfetto anche abbinato a questo dolce".

4 cubetti di ghiaccio

1/4 di succo d'arancia

2/4 di spumante brut

1/4 di Campan (al posto della Cola)

Rondella di lime (al posto dell'arancia)





“L'esperto risponde...”

“PARLIAMO DI ... UOVA con il Direttore Sanitario dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Abruzzo e del Molise, GIACOMO MIGLIORATI.

Le uova sono tra gli alimenti più nutrienti disponibili sulla terra e possono far parte di una dieta sana. Tuttavia, sono deperibili come la carne, il pesce, ... A volte, le uova in guscio “pulite e fresche” possono contenere batteri come la Salmonella Enteritidis (SE), che possono causare malattie di origine alimentare. Anche se il numero di uova contaminate è piuttosto piccolo, negli ultimi anni si sono verificati casi di malattie di origine alimentare. Per sicurezza, le uova devono essere manipolate in modo sicuro, prontamente refrigerate e accuratamente cotte”.

“Con che frequenza una gallina depone l'uovo?”

“La frequenza di deposizione è determinata da numerosi fattori quali la razza, il tipo di allevamento, l'alimentazione, ... Tuttavia, il tempo complessivo che va dall'ovulazione alla deposizione è di circa 25 ore. Quindi circa 30 minuti dopo la deposizione, la gallina inizierà a farne un altro”.

“Da cosa dipende il colore del guscio delle uova di gallina?”

“Le uova possono essere bianche, marroni e color crema: come mai? Anche le galline spaziano dal bianco al marrone e al nero. Non c'è però alcuna correlazione fra piumaggio delle galline e colore del guscio delle uova. Il colore del guscio è determinato geneticamente e ogni gallina depone uova di un determinato colore che si può intuire osservandone i lobi, sul lato della testa. Se sono bianchi allora le uova saranno di colore chiaro. Se sono rossi, il guscio sarà marrone. Almeno nella maggior parte dei casi, risulta così”.

Fonte:

<http://www.sapere.it/sapere/strumenti/video-curiosita/di-tutto-un-po/uova-i-segreti-nel-guscio.html#>

“Come scoprire se un uovo è fresco?”

Un uovo fresco affonda nell'acqua, un uovo “vecchio”, invece, galleggia perché il suo contenuto d'acqua, col tempo, è evaporato.



Dott. Giacomo Migliorati

Nato a Sant'Omero (TE) nel 1956, Giacomo Migliorati ha conseguito la laurea in medicina veterinaria all'Università degli Studi di Bologna nel 1982 e la specializzazione all'Università di Parma. Ha iniziato la sua esperienza professionale nel 1983 con una borsa di studio per attività di ricerca all'IZS dell'Abruzzo e del Molise di cui è diventato assistente veterinario nel 1990. È stato docente di Ispezione degli alimenti di origine animale nella Scuola di specializzazione della Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Teramo e presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università dell'Aquila. Nel 1994 è diventato responsabile del Laboratorio degli Alimenti di Origine Animale dell'IZSAM. Si è sempre occupato di sicurezza alimentare, formandosi anche negli USA, presso il Food Safety and Inspection Service dell'United States Department of Agriculture. Nel 2001 è entrato nello staff di direzione dell'IZSAM. Nel corso degli anni, in qualità di esperto e delegato del Ministero della Salute italiana, ha partecipato a diversi incontri a livello europeo e internazionale sui contaminanti alimentari, sulle diossine e sull'esportazione di carni negli USA. Dal 7 luglio al 2 agosto del 2012 ha ricoperto la carica di Direttore Generale IZ, dal 26 settembre 2012 al 3 luglio 2014 la carica di Direttore Sanitario dell'IZSAM. A febbraio 2020 è stato nuovamente nominato Direttore Sanitario dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Abruzzo e del Molise.

"È meglio evitare di mangiare il tuorlo a causa del colesterolo?"

"Gli studi recenti dimostrano che il colesterolo dietetico, derivato dalle uova, non influisce sui livelli di colesterolo nel sangue e in alcuni casi sembra addirittura migliorarli grazie all'azione sulle funzioni del colesterolo HDL, quello definito "buono". Più in generale, gli studi dimostrano che mangiare anche due uova ogni giorno, è perfettamente sicuro per la nostra salute e non vi è alcuna prova che mangiarne di più risulti dannoso. Le uova sono, praticamente, un cibo perfetto perché sono nutrienti, economiche, facili da preparare e hanno un gusto eccezionale".

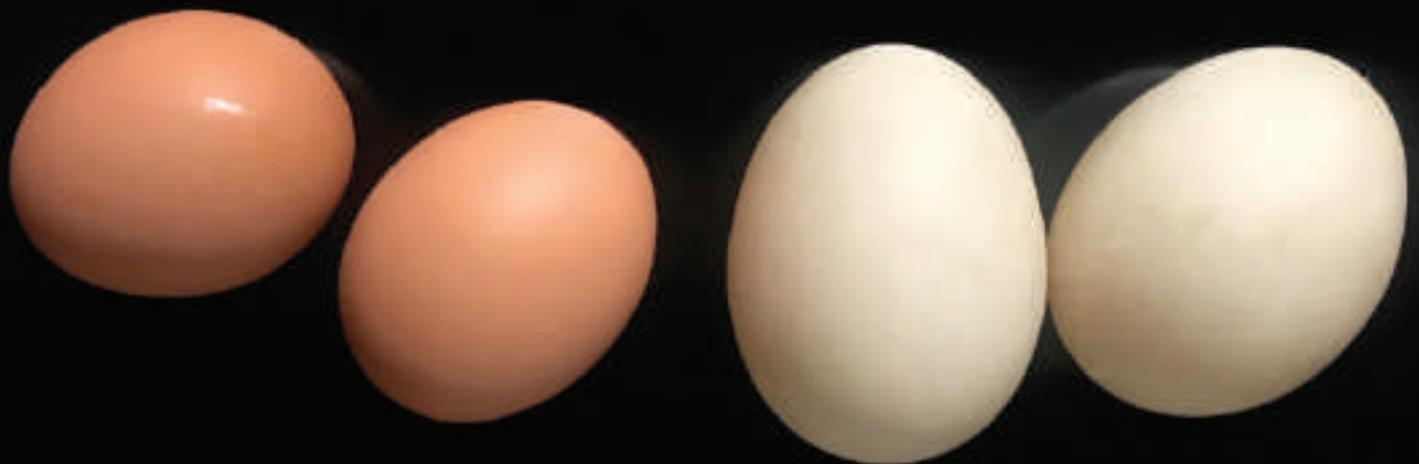
Fonte: {SuperquarkRai 14 luglio 2019

{<https://www.facebook.com/SuperQuarkRai/videos/2470775846491493/?redirect=false>}

Tratto da "Egg Food Safety" America's egg farmers work closely with the U.S. Food and Drug Administration (FDA) and the United States Department of Agriculture (USDA)

"Cos'è una malattia di origine alimentare?"

Tutti gli alimenti hanno la capacità di trasportare microrganismi (come batteri e virus) o tossine che possono causare malattie, quindi è molto importante che vengano elaborati e preparati correttamente. Se i microrganismi o le tossine vengono introdotti negli alimenti o se ai batteri è consentito di crescere all'interno o sugli alimenti senza essere inattivati/distrutti (di solito dal calore) prima di essere consumati, possono dare luogo a malattie di origine alimentare. I sintomi più comuni delle malattie di origine alimentare comprendono nausea, vomito, diarrea, crampi e mal di testa.





“Quanto sono sicure le uova?”

Il rischio di contrarre una malattia di origine alimentare dalle uova è molto basso. Oltre ai nutrienti, i batteri hanno anche bisogno di umidità, temperatura favorevole e tempo per moltiplicare e aumentare il rischio di malattia. Nel raro caso in cui un uovo contenga batteri, è possibile ridurre il rischio mediante un'adeguata refrigerazione ed eliminarli mediante una cottura adeguata. La manipolazione delle uova, non presenta rischi per la sicurezza alimentare maggiori di qualsiasi altro alimento deperibile. Negli ultimi anni, il batterio Salmonella enteritidis è stato rinvenuto all'interno di un piccolo numero di uova. Negli Stati Uniti, si stima che solo 1 su 20.000 uova potrebbe contenere i batteri. Quindi, la probabilità che un uovo possa contenere Salmonella enteritidis è estremamente piccola - 0,005% (cinque millesimi dell'uno per cento). Di questo passo, se sei un consumatore medio, potresti incontrare un uovo contaminato una volta ogni 84 anni. Altri tipi di microrganismi potrebbero essere depositati insieme allo sporco all'esterno di un uovo. Puoi proteggere ulteriormente te stesso e la tua famiglia scartando le uova che sono sporche, incrinato, rotte o che perdono il contenuto e assicurandoti che tu e i tuoi familiari utilizziate buone pratiche igieniche, incluso il lavaggio delle mani.

“Le uova sono l'unica fonte di Salmonella?”

No. La salmonella è un batterio che si trova ampiamente in natura e si diffonde facilmente. I batteri si trovano nei tratti intestinali di animali, uccelli, rettili, insetti e persone. Mentre l'uovo stesso potrebbe non essere contaminato quando lo acquisti, può essere contaminato da una manipolazione impropria, ad esempio con mani sporche e con il contatto con animali domestici, altri alimenti e attrezzature da cucina.

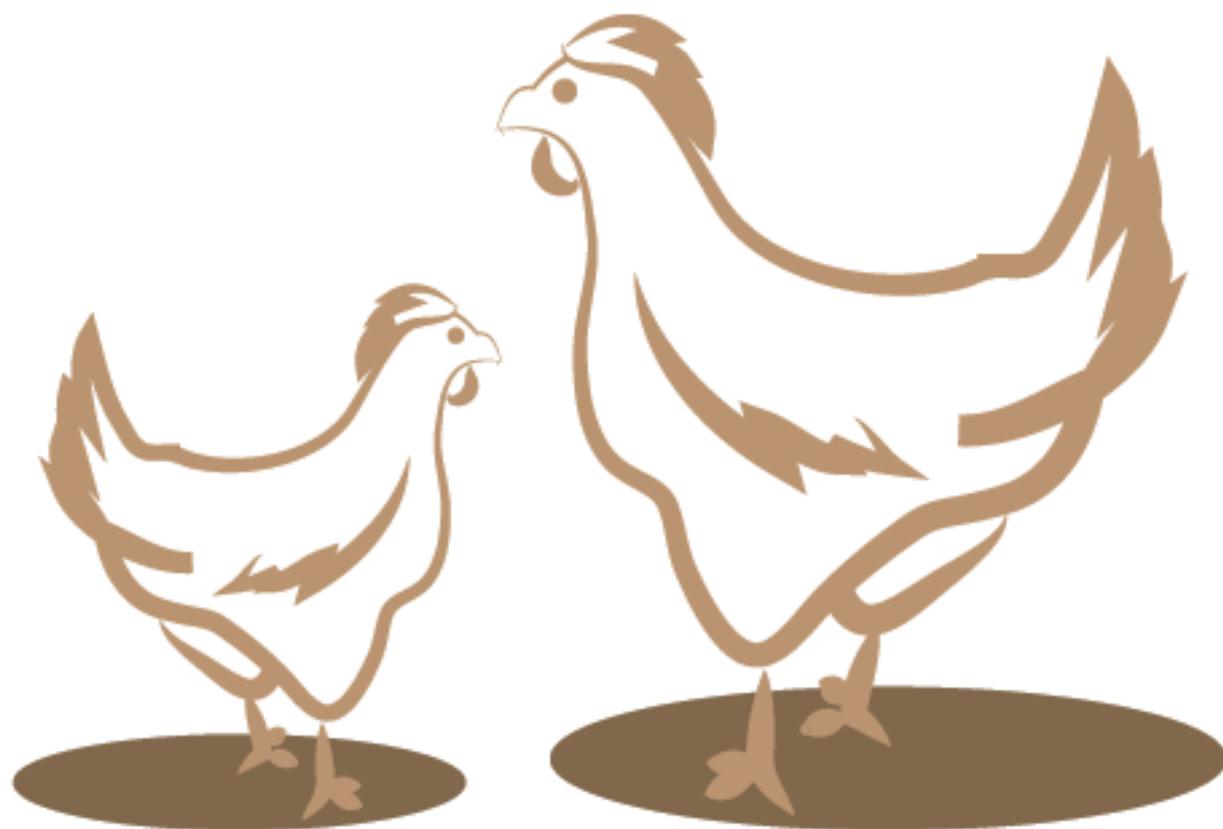
"In che modo la Salmonella contamina le uova?"

Le salmonelle possono trovarsi all'esterno del guscio. Questo perché l'uovo esce dal corpo della gallina attraverso lo stesso passaggio in cui vengono escrete le feci (la cloaca). È anche possibile che le salmonelle presenti sul guscio (come Salmonella Enteritidis, Salmonella Typhimurium, ecc.) possano raggiungere il contenuto dopo la deposizione, attraverso i pori presenti sullo stesso guscio. In alcuni casi, anche uova con guscio integro possono essere deposte con il contenuto già contaminato, per esempio da S. Enteritidis. In quest'ultimo caso, la contaminazione può essere dovuta a batteri presenti all'interno del tratto riproduttivo della gallina (ovidutto) prima della formazione del guscio attorno al tuorlo e al bianco. In questo caso anche la gallina può sviluppare la malattia.

"I batteri e/o le Salmonelle all'interno dell'uovo sono più frequentemente localizzate nel bianco d'uovo (albume) o nel tuorlo?"

I batteri, se presenti, sono più frequentemente presenti nell'albume (Salmonella Enteritidis nell'uovo appena deposto, è presente nella parte esterna della membrana vitellina che avvolge il tuorlo) dove non sono in grado di crescere (moltiplicarsi), principalmente a causa della mancanza di nutrienti. Con l'avanzare dell'età dell'uovo, tuttavia, l'albume diventa più liquido e la membrana che avvolge il tuorlo si indebolisce (si allentano le maglie). Ciò consente ai batteri di raggiungere il tuorlo denso di nutrienti dove possono crescere nel tempo se l'uovo viene tenuto a temperature calde. Ma, in un uovo a guscio fresco, pulito, non incrinato, la contaminazione interna si verifica solo raramente.





“Il guscio non protegge l’uovo dai batteri?”

Si e no. L’uovo ha molte barriere naturali costruite per aiutare a prevenire l’ingresso e la crescita dei batteri. Queste proteggono l’uovo nel percorso che va dalla gallina a casa tua.

Ma, anche se aiuta, il guscio poroso in sé non è una barriera batterica infallibile. Altre barriere protettive includono le membrane del guscio e del tuorlo e gli strati del bianco che combattono i batteri in diversi modi.

“Una macchia di sangue significa che un uovo è contaminato?”

No. Occasionalmente si trovano macchie di sangue (rosse) o di carne (marroni) sul tuorlo.

Sono causati dalla rottura di un vaso sanguigno sulla superficie del tuorlo quando si sta formando o da un incidente simile nella parete dell’ovidotto. La maggior parte delle uova con macchie di sangue vengono rilevate dai cosiddetti impianti di speratura e non raggiungono mai il mercato. Ma, anche con l’utilizzo di impianti automatici, è impossibile catturarli tutti. Sia chimicamente che nutrizionalmente, le uova con macchie di sangue sono adatte da mangiare.

Se lo desideri, puoi rimuovere il punto con la punta di un coltello.

“Cosa succederà se mangio un uovo contenente Salmonella?”

Se un uovo contenente Salmonella è stato conservato in frigorifero, manipolato secondo buone pratiche igieniche e consumato immediatamente dopo una corretta cottura, si avrà semplicemente un pasto nutriente. Se l’uovo è stato maneggiato in modo improprio, tuttavia, potresti sviluppare la malattia di origine alimentare denominata salmonellosi. Potresti avere sintomi come crampi addominali, diarrea, nausea, vomito, brividi, febbre e/o mal di testa entro

6-72 ore dopo averlo consumato. I sintomi di solito durano solo un giorno o due nelle persone sane, ma possono portare a gravi complicazioni nelle donne in gravidanza, negli anziani, nei malati e nei soggetti con disturbi del sistema immunitario.

"Gli antibiotici nelle uova contribuiscono alla resistenza agli antibiotici?"

In generale, le uova sono prive di antibiotici poiché la loro somministrazione per la gran parte di tali sostanze è vietata negli animali in fase di deposizione. Pertanto, la probabilità di ritrovare residui di antibiotici nelle uova è estremamente bassa, anche perché le galline trattate per malattia raramente producono uova e / o la loro produzione è gravemente compromessa.

"Le uova vanno lavate?"

Assolutamente vietato lavare l'uovo, si eliminerebbe il sottilissimo film del guscio (cuticola) che è la sua naturale protezione che lo rende impermeabile e preserva l'igiene del suo contenuto. L'unico momento in cui è consentito lavare le uova, per eliminare eventuali impurità sul guscio, è poco prima di lessarle per farle sode. Tuttavia se non necessario si può evitare.

La legge vieta al produttore di lavare o pulire le uova, simili pratiche possono danneggiare il guscio che possiede una serie di proprietà antimicrobiche e costituisce da solo un'efficace barriera contro le contaminazioni batteriche. La sottile cuticola protettiva del guscio, se danneggiata, potrebbe favorire la contaminazione batterica e la perdita di umidità attraverso il guscio, aumentando in tal modo i rischi per i consumatori.





“Dove conservare le uova e a che temperatura?”

Nei punti vendita, le uova spesso si trovano a temperatura ambiente sugli scaffali, ma sulla confezione c'è scritto “conservare in frigorifero dopo l'acquisto”.

“Ci sono ormoni nelle mie uova?”

Gli ormoni non vengono mai somministrati alle galline ovaiole. Tutte le uova prodotte in Italia e in Europa sono completamente naturali e non contengono ormoni.

“Perché le uova nel supermercato non sono in frigo?”

Il regolamento (CE) n. 589/2008 dell'Unione Europea spiega come generalmente “le uova refrigerate lasciate a temperatura ambiente possono generare una condensa che facilita la proliferazione di batteri sul guscio e probabilmente il loro ingresso nell'uovo. È pertanto opportuno che le uova siano immagazzinate e trasportate di preferenza a una temperatura costante e che di norma non siano refrigerate prima della vendita al consumatore finale”. Quindi le uova di categoria A (quelle destinate al consumatore finale) non possono subire nessun trattamento di conservazione e di refrigerazione al di sotto dei 5 °C (tranne poche eccezioni). La legge si preoccupa della condensa che si potrebbe formare sul guscio durante il tragitto tra il negozio e casa; vuole far evitare la possibilità di creare un ambiente dove la Salmonella (il batterio che genera più timore con le uova) possa proliferare. Nei punti vendita, le uova si possono trovare sugli scaffali: a temperatura ambiente e al fresco ma ad una temperatura al di sopra dei 5 °C. Nel trasportare in macchina le uova a casa, i gusci spesso

subiscono degli sbalzi di temperatura che provocano condensa. Ciò può danneggiare la membrana protettiva dell'uovo, creare muffa e facilitare il passaggio dei batteri: i gusci sono porosi e con la condensa assorbono gli elementi esterni.

"Come e dove conservare le uova fresche? A che temperatura?"

A casa, è opportuno conservare le uova in frigorifero (tra 2 °C e 4 °C) fino al loro consumo sia per mantenerle più a lungo fresche, sia per evitare che l'eventuale Salmonella già presente all'interno dell'uovo proliferi. Conservare le uova nella parte bassa del frigorifero e lasciarle nella loro confezione di cartone (NON nello scomparto e contenitore dedicato). Solo così sono isolate in modo corretto e si evita di far viaggiare gli eventuali microrganismi presenti sul guscio da un cibo all'altro. Le uova vanno tenute con la punta rivolta in basso, perché è la parte più resistente e per mantenere il tuorlo in posizione centrale. Dalla deposizione, le uova durano un mese (con precisione 28 giorni dopo la deposizione-data di preferibile consumo).

"Cosa fare quando si consumano?"

Una volta poste a temperatura ambiente, conviene consumarle entro un paio d'ore. Una volta utilizzate le uova, i gusci rotti vanno eliminati velocemente nei rifiuti umidi, meglio non appoggiarli su nessun ripiano o stoviglia. Tutti gli utensili utilizzati vanno lavati con cura, assieme alle mani.





Si ringrazia per le stoffe "Abruzzo Collection"
Il Design Di *Loredana Ioannoni*
Largo Melatini 27, Teramo 64100



Abruzzo Collection

Lidia & Amato

Lidia & Amato

**** VIGNAIOLI di CONTROGUERRA ****

Amato
Riserva

Montepulciano d'
Colline Teramane
DOCG



Lidia & Amato

***** VIGNAIOLI DI CONTROGUERRA *****

Un terreno coltivato con amore da oltre due secoli, ricco di storia familiare... Ogni vino, poi, è chiamato con il nome di un nipote o con le iniziali dei nomi dei loro figli: Elena, Greta, Riccardo, Sebastian.

Grande passione e cura nella gestione dei vigneti, in un regime di coltivazione naturale poco invasiva, l'Azienda è ubicata a Contrada San Biagio, nel Comune di Controguerra, in provincia di Teramo: zona storicamente vocata per la viticoltura e per i numerosi riconoscimenti ottenuti.

"I vini dell'Azienda Lidia e Amato sono caratterizzati dal giusto tenore zuccherino e alcolico e da buona acidità fissa, la quale contribuisce ad esaltarne i profumi e a mantenerli nel tempo" (Quattrocalici).

www.lidiaeamatoviticoltori.com

info@lidiaeamatoviticoltori.com



Ricette, testi e foto: Carla De Iuliis
Progetto grafico: Giorgia Falconi

L'ABRUZZO

Carla De Iuliis
cdeiuliis@virgilio.it

@carlalacontessina
#carlalacontessina_
Carla La Contessina



 #carlalacontessina  Maggio 2020

Edizione precedente:
“Per Pasqua #IORESTOACASA...e cucino”