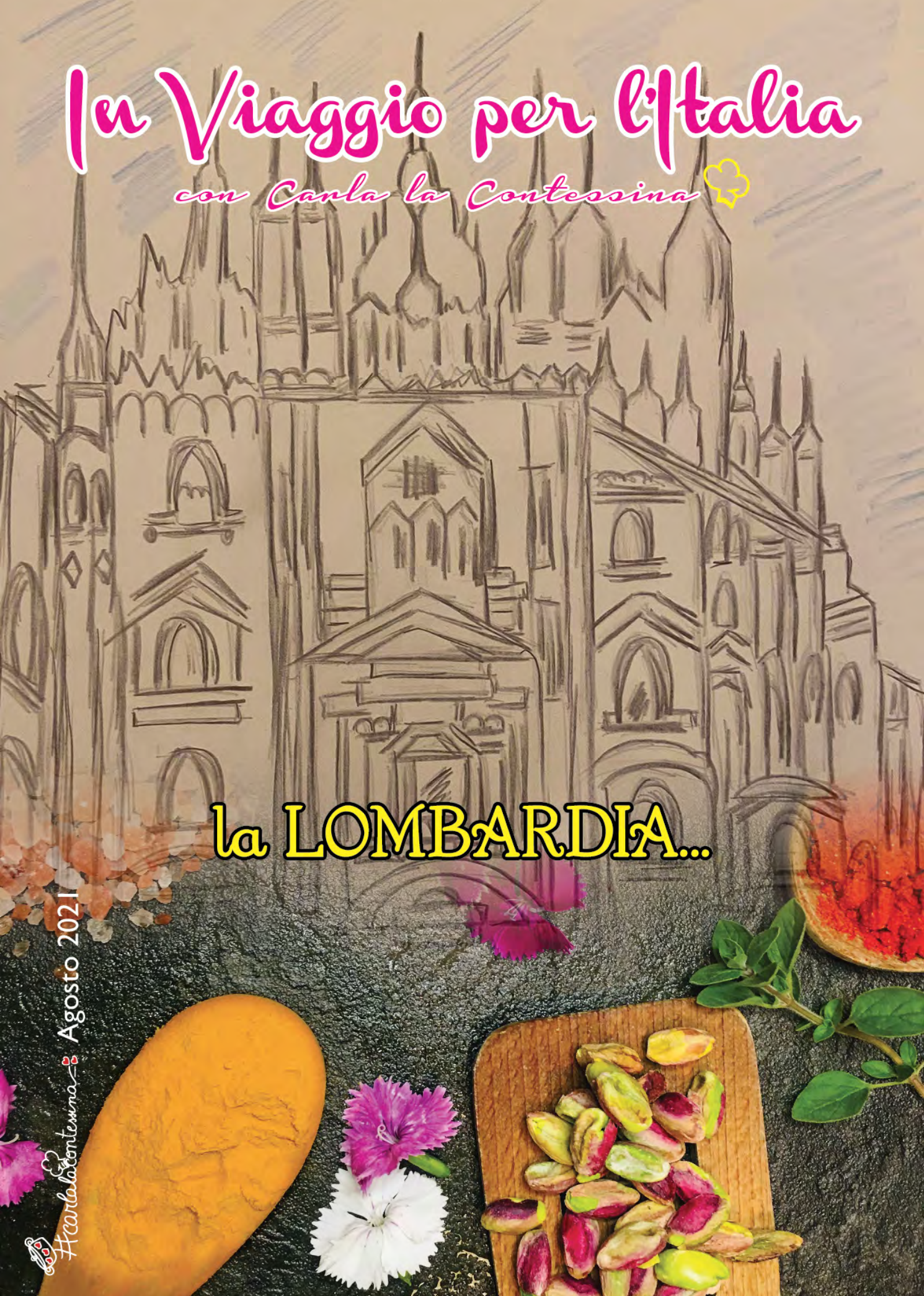


# In Viaggio per l'Italia

con Carla la Contessina 

## la LOMBARDIA...

#CarlaLaContessina - Agosto 2021





# Finalmente in Lombardia!

Un altro viaggio virtuale, quello in Lombardia, che sono riuscita comunque a realizzare grazie all'aiuto prezioso di amici e conoscenti. Una regione ricca di tradizioni, di storia e di prodotti enogastronomici dai sapori forti e al tempo stesso piacevoli al palato.

Chi non conosce il risotto alla milanese, la cotoletta, cotta lentamente nel burro o le colline del Franciacorta, dove nascono bollicine eccellenti e dal sapore fruttato e inconfondibile?

Questa volta ho voluto dare risalto al territorio, alle aziende che mi hanno "seguito", ai loro prodotti e agli infiniti modi di utilizzarli in cucina: riso biologico, pasta fresca, pollo di Lombardia, ... Ho assaggiato, per Voi, anche qualche vino, facendo una selezione tutta mia, dettata più dalla curiosità e dal nome, che da una vera e propria conoscenza della materia. Come dico sempre, non sono né una chef e né un'enologa, ma amo cucinare, sperimentare, assaggiare, con tanta curiosità.

Siete pronti? Mettetevi comodi, prendetevi una pausa e venite con me!

*Carla*



*"Alcune persone chiudono gli occhi sugli orizzonti; alcune persone si siedono e guardano gli orizzonti; alcuni visitano gli orizzonti e alcune persone incredibili vanno oltre gli orizzonti!"*

Mehmet Murat ildan



# Biografia

Mi chiamo Carla e sono Abruzzese, di Teramo.

Nella vita di tutti i giorni, oltre ad essere moglie e madre di due ragazzi, Valentina e Lorenzo, sono giornalista pubblicista e dirigente della Comunicazione Istituzionale in un Ente di ricerca scientifica, in cui presto servizio da più di 25 anni. Mi sono laureata in Giurisprudenza a Bologna e, dopo un lungo periodo dedicato principalmente al lavoro e alla famiglia, ho sentito il bisogno di rimettermi in discussione, ricominciando a studiare. Ho conseguito prima un Master, poi un Dottorato di ricerca ed infine una seconda laurea in Scienze delle Amministrazioni. Ed è proprio in questo ultimo periodo, sotto pressione per gli esami e per la tesi, ho dato sfogo alla mia passione innata per la cucina, privilegiando le tradizioni del territorio e la cucina di famiglia. Ma non solo!

Ho così aperto il profilo Instagram e Facebook ed il canale YouTube "Carla La Contessina": questo era il soprannome con cui mi chiamava affettuosamente il mio papà... perché, rispetto alle mie due sorelle gemelle, ero una ragazzina amante delle "comodità"! Dopo un anno, viste le grandi soddisfazioni che la mia passione mi sta portando - arricchite anche da una serie di videoricette girate con l'aiuto di un professionista - ho deciso di aprire un blog di cucina. Come vi dicevo, nel quotidiano devo occuparmi di molte cose e, il tempo per cucinare è davvero poco! Non riuscendo però a rinunciare a tutto questo, cerco di creare e proporre ricette velocissime e facili da realizzare. Qualcuno mi ha definito scherzosamente "Wonder Woman", perché riesco a fare tante cose nel poco tempo a disposizione e, quando mi chiedono come ci riesca, mi viene da sorridere. Penso che il segreto stia solamente nell'amore per chi cucini e nel trasporto con cui lo fai! Per me è proprio così, oltre a nutrire una passione sfrenata per i colori e per l'estetica dei piatti!



# Cosa cuciniamo?

- Risotto albicocche e gorgonzola
- Gnocchi alla crema di gorgonzola e tartufo nero
- Risotto alla Milanese (a modo mio)

## "DAL MILANESE. Come negli anni '80"

di Carlo Faricciotti, **Direttore di Novella Cucina**

## "MONTEVERDE, il Gusto di Condividere"

- Conchiglioni ripieni con le pallottine di pollo
- Bocconcini di pollo alla birra bionda
- Petto di pollo alla paprika piccante e corn flakes
- Rotolo di pollo Americano
- Pollo arrosto agrumato
- Piccolo polpettone di pollo Monteverde
- Bocconcini di pollo gustosi
- Bocconcini di pollo, peperoni, melanzane e birra
- Sottocosce di pollo fritto alle erbe con salsa alla senape

- Trippa alla Milanese
- Pallotte "cace e ove" lombarde
- La Cotoletta alla Milanese
- Torta Sbrisolona Mantovana

## "SCOIATTOLO"

- Lasagnetta morbida ai carciofi
- Girasoli con verdure bio ai peperoni e pistacchio di Bronte
- Girasoli ceci e lenticchie al sesamo e pistacchio di Bronte
- Granpanzerotti al pesto di finocchietto
- Perline con crema di asparagi e petali di Parmigiano
- Perline primavera con guancialetto croccante

## "Ristorante Dei Bravi"

- *Risotto dei Bravi*

## "DICRISTIANA"

- *Insalata di Riso integrale alla greca*
- *Insalata di Riso Venere ai tre colori*
- *I risotti speciali...*
- *Un cuore di risotto con rosa rugosa, biologico di Cristiana...*
- *Risotto all' ortica con formaggio asiago a cubettini*
- *Risottino ai carciofini e asiago*
- *Risotto con gamberi e datterini al profumo di basilico*
- *Tortino di Riso integrale ai gamberi*

## L'ESPERTO RISPONDE:

"La coltivazione idroponica: un nuovo modo di far crescere frutta e verdura "senza suolo", riducendo l'impatto ambientale".

di Giuseppe Aprea, Veterinario dirigente presso IZS Abruzzo e Molise "G. Caporale".

- Spaghetto quadrato con pomodoro fresco e basilico idroponico

**Assaggiati per Voi:** i vini della Lombardia



# Risotto albicocche e gorgonzola

## Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di RISO CARNAROLI
- 100 gr di gorgonzola dolce
- 3 albicocche
- Scorza di 1/2 limone non trattato
- 1/4 di cipolla Rossano Tropea tritata finemente
- Olio EVO q.b.
- 50 ml di vino bianco secco
- 1/2 litro circa di brodo vegetale
- Sale q.b.
- Pepe qb
- Prezzemolo fresco

## Procedimento:

- Tritare finemente la cipolla e, a dadini, le due albicocche.
- Mettete una casseruola sul fuoco con un filo di olio evo, unendo la cipolla tritata; appena imbiondita, unire le albicocche. Mescolare un minuto.
- Aggiungere il riso e tostarlo alzando un po' la fiamma. Mescolare ancora per 1 minuto.
- Aggiungere 50 ml di vino bianco secco e sfumare, mescolando. Aggiungere il brodo caldo Vegetale. Mescolare.
- A 2/3 minuti dalla fine della cottura aggiungere il gorgonzola e continuare a mantecare il riso.
- Impiattare, guarnendo con prezzemolo fresco e la restante albicocca tagliata a spicchi.
- Servire caldo.





# Gnocchi alla crema di gorgonzola e tartufo nero

## Ingredienti per 3 persone:

- 500 gr di gnocchi di patate
- 200 gr di gorgonzola dolce
- 1 tartufo nero di medie dimensioni
- 100 ml di latte
- Olio EVO
- Pepe

## Procedimento:

- In una padella capiente versare un po' di olio evo, il mascarpone e il latte.
- Riscaldare lentamente, mescolando fino ad ottenere una crema omogenea. Tritare metà del tartufo e aggiungerlo alla salsa.
- Versare abbondante acqua in una pentola per cuocere gli gnocchi, salando leggermente.
- Cuocere gli gnocchi e, una volta "riemersi", scolarli, aggiungendo la salsa di gorgonzola e tartufo.
- Guarnire con scagli di tartufo e una spolverata di pepe.
- Servire.





# Risotto alla Milanese (a modo mio)

## Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di riso per risotti
- 60 gr di parmigiano grattugiato
- 60 gr di burro
- 20 gr di midollo di vitello
- 1 litro e 1/2 di brodo di carne
- 1 cipolla bianca piccola
- 1 bustina di zafferano
- Tartufo nero
- Coppapasta per impiattare

## Procedimento:

- In una casseruola sciogliere la metà del burro con il midollo, aggiungere la cipolla tritata finemente e farla appassire dolcemente.
- Unire il riso mescolando e aggiungere poco alla volta il brodo bollente. Aggiungere lo zafferano (ho utilizzato i pistilli) sciolti con un po' del brodo.
- Continuare con la cottura del riso, con uno o due cucchiai di brodo tiepido e terminate di cuocere aggiungendo, come sempre, un mestolo di brodo alla volta.
- Togliere dal fuoco, mantecare il risotto con il restante burro (non deve risultare molto asciutto) e insaporirlo con il parmigiano grattugiato. Impiattare e aggiungere lamelle di tartufo nero e pistilli di zafferano per guarnire. Servire.





# Dal Milanese. Come negli anni '80

di Carlo Faricciotti, **direttore di Novella Cucina**



Carlo Faricciotti è nato a Milano nel 1969 e ha iniziato a fare il giornalista in un'epoca in cui le macchine da scrivere convivevano con i computer. Ha ancora la macchina da scrivere, anche se non la usa più da tempo.

**Luca Guelfi** è un imprenditore della ristorazione che sceglie di aprire locali uno diverso dall'altro. La sua ultima ideazione è un ristorante che si chiama **"Dal Milanese"** ed è in viale Premuda 16 ovviamente a Milano.

L'idea è quella di rinnovare la classica trattoria: un luogo informale con cucina casalinga che incontra una curata ambientazione internazionale.

Neon e insegne storiche, foto originali, quadri, stampe di pubblicità, lampade di Venini. Mattoni a vista, solai in legno dei primi del '900, pavimento in parquet a spina di pesce. Questi alcuni degli elementi che caratterizzano il locale aperto ad aprile 2021.



L'ingrediente in più è un forte richiamo alla **"Milano da bere"** degli anni '80. "Prima di questa terribile pandemia Milano si era ormai affermata come una delle capitali avanguardiste del mondo. L'inizio del 2020 stava dando segnali entusiasmanti, grazie ai grandi investimenti internazionali, con hotel e ristoranti sempre pieni. fiere, eventi, moda, design: tutto girava intorno a Milano. Con l'arrivo del Covid la città, e il mondo, si sono fermati e tutti i progetti sono stati cancellati. È stato un anno terribile, soprattutto per la ristorazione" afferma Guelfi. "L'idea di aprire un ristorante dedicato alla mia città ha lo scopo di celebrarla e contribuire a farla tornare come l'avevamo lasciata".

In un palazzo del 1920, **"Il Milanese"** mette a disposizione un totale di 90 coperti (50 interni e 40 esterni) e una colonna sonora riprodotta da un giradischi in cui l'ospite stesso può scegliere tra Battisti, Mina, Iannacci, Vanoni, Vecchioni e molti altri.





L'Executive Chef **Emanuele Gasperini** propone un menù che cambia ogni mese, in base alla stagionalità, ma mantiene sempre i piatti tipici della tradizione culinaria milanese. Anche la scelta degli ingredienti avviene tra produttori selezionati dell'eccellenza lombarda.

*Mondeghini con Salsa Tartara dello Chef, Fiori di Zucca con ripieno al Taleggio, Cotechino con Lenticchie, Riso al Salto, Risotto Carnaroli con Luganega e Raspadura Lodigiana, Ossobuco alla Milanese con Purea di Patate, Galletto Vallespluga al Mattone con Chips di Patate, Cotoletta di Vitello alla Milanese.* Queste alcune delle proposte sempreverdi del locale.

Ad accompagnare i piatti, 80 vini scelti solo tra etichette italiane e 24 bollicine rigorosamente lombarde.

La cucina è sempre aperta dalle 12 alle 24 con orario continuato, sette giorni su sette. Il cocktail bar, invece, aperto dalle 17, propone drink classici ancora una volta tipici degli anni '80.

<https://www.lucaguelficompany.com/dal-milanese-trattoria-bar/>





### **POLLO MONTEVERDE**

<https://pollomonteverde.it/>

*“L’impiego di tecnologie all’avanguardia, adottate in tutte le fasi produttive, permette di mantenere sempre alti gli standard qualitativi e, al tempo stesso, di rispettare l’ambiente, la tradizione e il benessere animale”.*

Dal 1950 l’Avicola Alimentare Monteverde, un’azienda storica bresciana, è riferimento di qualità e affidabilità nel settore avicolo.

Dopo settant’anni mantiene lo stesso carattere familiare che da sempre caratterizza la sua filiera, italiana e completa in tutto il suo ciclo produttivo. Il gruppo Crescenti gestisce direttamente tutte le fasi del processo produttivo e dei siti principali dell’azienda (incubatoio, mangimificio, allevamento dei riproduttori, allevamento di polli broiler, macello, trasformazione, sezionamento, confezionamento e commercializzazione del prodotto finito) concentrati nella campagna lombarda, sotto l’occhio attento di esperti del settore, che operano da generazioni, con grande passione ed estrema dedizione.

L’Avicola Alimentare Monteverde produce e distribuisce in tutta Italia un’intera linea dedicata al pollo, prodotto intero e porzionato, e anche una vasta gamma di prodotti tradizionali, elaborati freschi e cotti reperibili in tutti i supermercati (nuggets, cotolette, cordon bleu e precotti). Certificato UNI EN ISO 22005 e ISO 4500:2018, OHSAS 18001:07, il Pollo Monteverde aderisce al disciplinare di etichettatura delle carni di pollame, ed è garanzia di alta qualità.

Quattro le linee di produzione: la Classica, la Filoverde, la Selezione Reale e il Pollo di Lombardia; tutte accomunate da carni avicole di elevata qualità.

In particolare, il Pollo di Lombardia, che nasce nelle colline della Franciacorta, viene qui allevato rispettando la tradizione, in luoghi sicuri dove l’aria è salubre e il rispetto della natura altissimo.

#### **Contatti:**

Avicola Alimentare Monteverde  
Via San Donato, 107  
25038 Rovato (BS)  
Tel: +39 030 7703053  
Mail: [info@pollomonteverde.it](mailto:info@pollomonteverde.it)



# Conchiglioni ripieni con le pallottine di pollo

## Ingredienti per 4 persone:

- 12 conchiglioni
- 50 gr di besciamella
- 100 gr di hamburger di pollo

## Monteverde

- 1 tuorlo
- Olio per friggere q.b.
- 100 gr di zucchine
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini di peperone dolce di Altino in petali
- Qualche foglia di menta fresca
- Olio EVO
- Sale
- Pepe bianco
- Noce moscata

## Procedimento:

- Mettere l'acqua per la pasta leggermente salata sul fuoco e attendere che raggiunga il bollore.
- In una padella aggiungere un filo di olio EVO e la cipolla tritata: lasciare cuocere un minuto e aggiungere le zucchine tagliate a pezzetti molto piccoli. Salare, pepare e aggiungere il peperone di Altino. Cuocere 6/7 minuti.
- In una ciotola mescolare la polpa di hamburger, il parmigiano grattugiato, il tuorlo, la noce moscata, sale, pepe e un cucchiaino di pangrattato.
- Formare con le mani delle piccole polpettine e friggerle in olio di semi per qualche minuto (fino a dorarle). Scolare e aggiungerle alle zucchine.
- Cuocere i conchiglioni al dente e farcirli con il ripieno preparato.
- Disporli su un piatto da portata, irrorando con un filo di olio EVO, una goccia di besciamella e la menta fresca.
- Servire caldi.



# Bocconcini di pollo alla birra bionda

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di petto di pollo
- Monteverde** (meglio se intero)
- 1 bottiglia di birra chiara da 330 ml
- 2 spicchi d'aglio "scamiciati"
- 1 rametto di rosmarino
- 3/4 foglie di menta fresca
- Bacche di ginepro q.b.
- Origano secco
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe misto macinato al momento

## Procedimento:

- Tritare le spezie e la cipolla bianca e farle dorare in una casseruola con l'olio e l'aglio intero fino a quando saranno completamente imbiondite.
- Versare il pollo tagliato a dadini e far rosolare. Versare la birra, le bacche di ginepro e lasciare senza coperchio un paio di minuti per permettere alla parte alcolica di evaporare.
- Abbassare la fiamma e cuocere il pollo coperto per circa 35/40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Servire ben caldo con altro rosmarino e origano e... un bel bicchiere di birra ghiacciata!



# Petto di pollo alla paprika piccante e corn flakes

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 petto di pollo intero tagliato a bocconcini
- 7 gr di paprika piccante
- 100 gr di corn Flakes integrali
- 2 uova
- Sale
- Maggiorana (qualche fogliolina)
- Olio EVO
- Carta forno

## Procedimento:

- Versare i cornflakes tritati grossolanamente in una pirofila, aggiungere 7 gr di paprika e mescolare bene.
- In una ciotola capiente sbattere le uova con il sale e tuffarci i bocconcini di pollo. Scolarli e rotolarli bene nella panatura.
- Sistemare i bocconcini panati in una teglia rivestita di carta forno, aggiungere un filo di olio EVO e infornare a 200 gr per circa 20/25 minuti.
- Servire caldi accompagnati da salse a piacere.



# Rotolo di pollo Americano

*Una ricetta della mia zia paterna (pensata per farcire il tacchino americano), ma riadattata per farcire una grande fetta di petto di pollo!*

## Ingredienti per 6 persone:

- Una fetta di petto di pollo di circa 600 grammi
- 170 grammi di castagne lessate
- 2 salsicce morbide di carne
- 220 gr di macinato di vitello
- 2 uova
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 80 gr di mandorle pelate
- 80 gr di noci sgusciate
- una quindicina di prugne denocciolate
- Sale
- Pepe
- Noce moscata
- 1 mela a pezzetti
- 3/4 di bicchiere di vino bianco
- 1 carota
- 1/2 cipolla bianca media
- 1/2 costa di sedano
- Rosmarino
- bacche di ginepro schiacciate
- Olio EVO

## Procedimento:

- Impastare in un recipiente la carne trita e le salsicce spellate assieme a tutti gli ingredienti formando un impasto ben compatto (come per le polpette).
- Aprire la fetta di petto di pollo e stendere l'impasto su tutta la superficie.
- Arrotolare e legare bene con uno spago da cucina.
- In una casseruola da genovese versare un giro di olio EVO, carota, cipolla e sedano e far soffriggere il rotolo di pollo su tutta la superficie: sfumare con il vino, aggiungere gli odori e versare tre bicchieri di acqua e salare.
- Coperchiare e cuocere a fuoco basso per circa 1/2 ora.
- Trasferire il tutto in una pirofila da forno e cuocere a forno statico per circa 1 ora a 190°(aggiungere eventualmente altra acqua).
- Una volta cotto, far raffreddare prima di tagliare a fette spesse di circa 1 cm.
- Frullare il sughetto. Riscaldare e servire.



# Pollo arrosto agrumato

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo **Monteverde** intero

## Selezione Reale

- Olio EVO
- Timo
- Rosmarino
- Aglio
- Sale
- Pepe
- Alloro
- Scorza grattugiata di 1 limone bio
- 1 limone a pezzi
- Carta forno
- 1 teglia quadrata a bordi medio alti

## Procedimento:

- In una ciotola sminuzzare gli odori, aggiungere l'olio, il sale, il pepe e la scorza grattugiata del limone e massaggiare per bene la superficie del pollo.
- Tagliare il limone in pezzi grandi e assieme all'intingolo con gli odori, introdurli nella cavità del pollo.
- Adagiarlo su una teglia rivestita con carta forno con la parte del petto verso il basso.
- Cuocere a forno caldo (200 gradi) per circa 20 minuti. Capovolgerlo e cuocere altrettanti minuti.
- Servire caldo con il sughetto di cottura.

*Può essere accompagnato da patate al forno, verdure o insalata.*



# Piccolo polpettone di pollo Monteverde

## Ingredienti per 4 persone:

- 4 hamburger di pollo
- 2 uova sode
- Spezie varie
- Due spicchi di aglio schiacciati
- Acqua q.b.
- Vino bianco q.b.

## Procedimento:

- Aiutandosi con le mani, creare un'unico impasto con i 4 hamburger; stenderlo pian piano su un foglio di alluminio e porre in lunghezza le due uova sode private del guscio.
- Creare un piccolo polpettone e avvolgerlo nel foglio di alluminio sigillandolo.
- Infornare in una teglia da forno con due dita di acqua alla massima potenza per 20 minuti.
- Togliere il polpettone dal forno, privarlo dell'alluminio, e, dopo aver eliminato l'acqua dalla teglia, posizionare nuovamente il polpettone, un filo di olio EVO, un po' di acqua, vino bianco, spezie varie, aglio schiacciato, sale e pepe.
- Infornare a 200 gradi per circa 20 minuti.
- Appena dorato, toglierlo dal forno, lasciarlo riposare e tagliarlo a fette.
- Servirlo con un'insalata verde.



# Bocconcini di pollo gustosi

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 petto di pollo intero
- 3 cucchiaini di pangrattato al mais
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- 1 cucchiaino di mandorle a lamelle
- 1/2 cucchiaino di peperoncino

piccante

- Spezie q.b.
- Sale q.b.
- Olio EVO

## Procedimento:

- Tagliare il petto di pollo a piccoli bocconi e metterli da parte.
- In una ciotola ampia mescolare il pangrattato, il grana, le spezie, il peperoncino, il sale e le mandorle.
- Aggiungere i bocconcini di pollo e mescolare aiutandosi con le mani.
- Rivestire una teglia con carta forno e disporre i bocconcini panati in modo tale da non sovrapporli. Irroriare con un filo di olio EVO e, infornare a 200 gradi, in forno statico, per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Saranno pronti appena diventeranno dorati. Servire caldi.



# Bocconcini di pollo, peperoni, melanzane e birra

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di petto di pollo
- Monteverde** (meglio se intero)
- 1 bottiglia di birra chiara da 330 ml
- 2 spicchi d'aglio "scamiciati"
- 1 rametto di rosmarino
- 3/4 foglie di salvia
- spezie varie secche
- 1 melanzana chiara
- 1 peperone rosso
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe misto macinato al momento
- Olio per friggere

## Procedimento:

- Tritare le spezie e la cipolla bianca e farle dorare in una casseruola con l'olio e l'aglio intero fino a quando saranno completamente imbiondite.
- Aggiungere il pollo tagliato a dadini e far rosolare.
- Versare la birra, le spezie secche e lasciare senza coperchio un paio di minuti per permettere alla parte alcolica di evaporare.
- Abbassare la fiamma e cuocere il pollo coperto per circa 35/40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- A parte tagliare a cubetti la melanzana e il peperone e friggerle in poco olio di semi.
- Scolarle bene e aggiungerle al pollo 5 minuti prima della fine della cottura.
- Servire ben caldo guarnendo con la salvia.



# Sottocosce di pollo fritto alle erbe con salsa alla senape

## Ingredienti per 4 persone:

- 6 sottocosse di pollo
- 3 uova
- Pangrattato q.b.
- Salvia fresca
- Rosmarino fresco
- Prezzemolo
- 2 cucchiaini di senape
- Sale
- Pepe
- Olio EVO
- Olio per friggere

## Procedimento:

- Privare le sottocosse della pelle.
- In un mixer tritare salvia e rosmarino e aggiungerli al pangrattato che servirà per la panatura.
- In una ciotola sbattere l'uovo con un pizzico di sale e immergervi una alla volta le sottocosse, passandole poi nella panatura (schiacciarle bene per far aderire il pane aromatizzato).
  - In una padella versare l'olio di semi e, raggiunta la temperatura, cuocere lentamente le sottocosse panate: circa 7/8 minuti per lato). Scolarle su carta per fritti.
  - Lessare in acqua due uova. Privarle del guscio (una volta cotte), tagliarle a pezzetti e porle in una ciotola (a bordi alti) assieme alla senape, al prezzemolo fresco, al sale, al pepe e, se serve, ad un filo di olio EVO. Frullare.
  - Accompagnare la salsa ottenuta al pollo fritto. Servire.







# Trippa alla Milanese

*Ho scoperto che a Milano la trippa è chiamata "busecca".*

*"La busecca era un piatto povero, tipico contadino e consumato nelle occasioni importanti, soprattutto la notte di Natale, quando i contadini si riunivano nelle stalle dopo la messa di mezzanotte. Veniva preparata anche in occasione delle fiere e dei mercati del bestiame".*

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di trippa
- 1/2 cipolla media
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 4 cucchiaini di passata di pomodoro
- Acqua calda q.b.
- 1 scatola di Fagioli bianchi di Spagna (già lessati)
- 100 gr Pancetta tesa a listarelle
- Salvia
- Bacche di ginepro
- Chiodi di garofano
- Pepe nero
- Sale
- Olio EVO
- 30 gr di burro

## Procedimento:

- Tagliare la trippa a striscioline sottili (io la prendo già pulita e sbollentata).
- In un tegame ampio soffriggere olio EVO e burro, il trito di cipolla, sedano e carota. Aggiungere la pancetta tesa a fettine e lasciare soffriggere per due/tre minuti.
- Inserire la trippa, mescolare e poi gli odori.
- Aggiustare di sale e, dopo circa 5 minuti, aggiungere la passata di pomodoro. Mescolare e coprire. Aggiungere, durante la cottura e all'occorrenza, un po' di acqua calda.
- Cuocere, a fuoco moderato, per circa un'ora e mezza. Un quarto d'ora prima di spegnere il fuoco, aggiungere i fagioli scolati e mescolare.

*P.S. Servire la trippa alla milanese in ciotole di terracotta, accompagnandola con crostini di pane e un'ampia spolverata di formaggio grattugiato (io ho usato il parmigiano).*





# Pallotte “cace e ove” lombarde

*Sono riuscita a preparare le “Pallotte cace e Ove” pure in Lombardia!  
La ricetta è sempre uguale: cambia solamente il tipo di formaggio. Qui nella ricetta ho utilizzato il Taleggio!*

## Ingredienti per 20 pallottine (della grandezza di una noce):

- 175 gr di parmigiano e taleggio (tritato in un mixer)
- 4 uova intere
- 80 gr di mollica di pane del giorno prima
- Olio EVO
- 1/2 bicchiere
- Noce moscata
- Prezzemolo
- Sale e pepe q.b.
- Olio per friggere

## Per guarnire:

- salsa di pomodoro
- maggiorana



## Procedimento:

- Versare in una ciotola tutti gli ingredienti per le pallotte, amalgamare fino ad ottenere un impasto della consistenza delle polpette e lasciare riposare per circa 15 minuti.
- In una pentola a sponde alte versare l'olio per friggere; mettere sul fuoco e, raggiunta la temperatura, friggere le polpette nel frattempo preparate e messe da parte (della grandezza di una noce).
- Scolarle.
- Servirle calde guarnire con dalla salsa di pomodoro e maggiorana.

**Nota di gusto:** le pallotte possono essere cotte anche nel pomodoro, preparando una salsa a base di polpa di pomodoro fine, olio EVO, aglio e basilico fresco. Il segreto è lasciarle riposare almeno 5 minuti, coperchiate, prima di servirle a tavola.





# La Cotoletta alla Milanese

## Ingredienti per 2 persone:

- 2 lombate di vitello con osso
- Pangrattato q.b.
- Farina q.b.
- 1 uovo intero
- Pepe
- Sale
- Burro (per friggere)

## Procedimento:

- Incidere in tre punti ogni lombatina per evitare che si "arricci" durante la cottura. Privarle del grasso in eccesso.
- Passarle nella farina e poi nell'uovo sbattuto con il pepe macinato; infine nel pangrattato.
- In una padella ampia far sciogliere il burro e, una volta raggiunta la temperatura, adagiare una lombatina impanata, cuocendola circa 7/8 minuti per lato a fuoco moderato.
- Una volta cotta, scolarla su un foglio di carta per fritti o assorbente e salarla.
- Servire accompagnando con pomodori freschi, insalata o verdure grigliate.





# Torta Sbrisolona Mantovana

## Ingredienti per 6 persone:

- 100 gr di farina 00
- 100 gr di farina gialla di mais fine
- 100 gr di mandorle con la pelle e alcune per decorare
- oppure 50 gr di burro e 50 gr di olio EVO
- buccia grattugiata di limone
- 100 gr di zucchero semolato + 1 cucchiaino di zucchero a velo per decorare
- un pizzico di sale

## Procedimento:

- Con l'aiuto di un robot da cucina tritare 90 gr di mandorle con lo zucchero, fino ad ottenere una farina polverizzata.
- Unire la farina di mandorle alla farina bianca e alla gialla. Mescolare insieme, aggiungere la scorza di limone grattugiata, il sale, mescolare insieme.
- Aggiungere il burro freddo a pezzettini e iniziare a sbriciolare con le mani per creare un composto sabbioso a briciole grosse. Unire le restanti mandorle (ad eccezione di quelle per decorare).
- Mescolare e disporre il composto in una teglia bassa, di circa 20/22 cm.
- Sbriciolare la superficie, cospargere di zucchero e aggiungere le mandorle intere per decorare, facendo leggermente pressione con le dita sulla superficie del dolce.
- Cuocere in forno ben caldo, nella parte media a 170° per circa 30 minuti, fino a doratura della superficie.
- Far raffreddare e cospargere di zucchero a velo



# Scoiattolo

## SCOIATTOLO

<https://www.scoiattolopastafresca.it/>

*"Tutte le storie partono da casa... come quella di Scoiattolo, piena di passione e Pasta Fresca italiana. Oggi raccontata dalla terza generazione con il sogno di continuare in grande l'avventura iniziata quarant'anni fa da nonni e genitori."*

Un po' di storia...

Sono i primi anni '80 quando, in provincia di Varese, Umberto Belletti (detto Tino) e la moglie danno vita a un sogno, un piccolo laboratorio artigianale dove nonna Ebe, emiliano doc e grande specialista della pasta fresca fatta in casa, produce i suoi tortellini. Il sogno ha presto un nome: Scoiattolo. Un nome scelto da Ebe, Umberto e le due figlie quando un giorno, nel bosco, osservano per caso una piccola famiglia di scoiattoli, semplice ed affiatata come la loro.

La vera svolta arriva negli anni 2000, quando, alle ricette tradizionali, si affiancano nuovi formati di pasta e ripieni innovativi con ingredienti e abbinamenti mai assaggiati prima: nascono, ad esempio, le Perline ripiene di Parmigiano Reggiano DOP, deliziose. La proposta Scoiattolo si perfeziona e specializza sempre di più, ripieni più ricchi, maxi formati, sfoglia trafilata in bronzo, ... e, contestualmente, viene creato un sistema di produzione automatizzato per supportare l'espansione commerciale, avviando, così, anche i primi rapporti con la GDO.

Scoiattolo ora...

Nel 2010, con l'ingresso in Azienda dei fratelli Massimiliano e Matteo Di Caro e della cugina Valentina Guerra, arrivano nuove energie: focus sulla ricerca e sviluppo, attenzione per la comunicazione e una rinnovata strategia commerciale.

"Una nuova pasta fresca può essere sempre inventata e se c'è una sfida noi la cogliamo"

Il DNA creativo di questa terza generazione, combinato alla passione e al coraggio, portano l'Azienda a fondere il benessere e il buono, decidendo di soddisfare le diverse esigenze alimentari: nascono le linee Senza Glutine e Bio-Veg ripiene. Healthy food e Gluten free diventano così una coccola di benessere, fatti di ingredienti semplici e naturalmente golosi perché cucinati con preparazioni ricercate: cottura lenta in pentola con verdure, misto soffritto e rosmarino per i ripieni di legumi,...

E, nel 2016, Scoiattolo diventa il primo produttore in GDO a proporre una pasta fresca alternativa, sempre pratica e sfiziosa in linea con la tradizione.

Proposte creative, impianti a tecnologia 4.0, sfoglia realizzata solo con semola di grano duro italiano e con uova fresche allevate a terra, modalità produttive e soluzioni di packaging sostenibili capaci di mantenere inalterata la sicurezza alimentare dei prodotti.

La pasta...

I prodotti di pasta fresca sono una vera e propria coccola di gusto: genuinità, praticità e accostamenti sfiziosi!

Grazie al mio viaggio "virtuale" in Lombardia, ho avuto il piacere di assaggiarli: prodotti eccellenti ai quali ho abbinato la mia creatività in cucina. E sono contenta di poterli condividere qui con voi!

Scopriamoli insieme...

## Contatti:

SEDE PRODUTTIVA

Via Franklin, 8 - 21050

Lonate Ceppino (VA) Italia

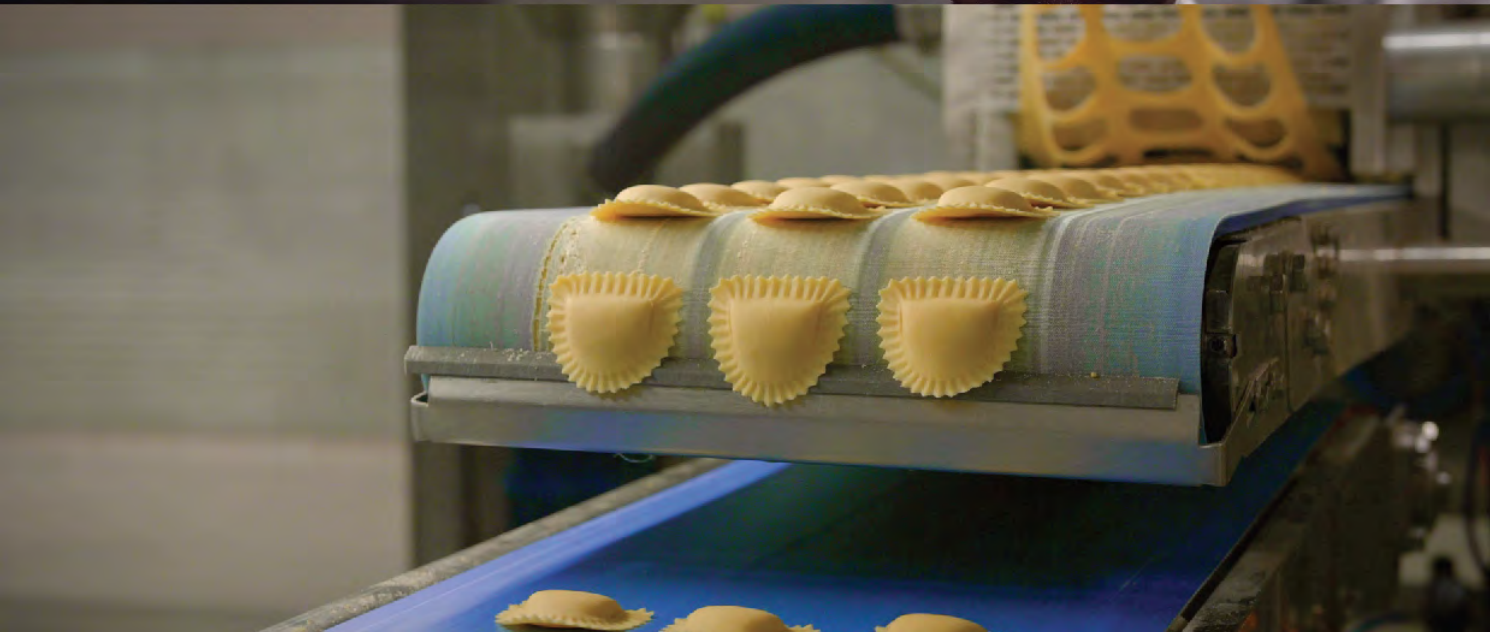
SEDE LEGALE

Via Privata Maria Teresa, 7

20123 Milano - Italia

P.IVA 07832250968

Tel: +39 0331 844 885 (R.A.)



# Lasagnetta morbida ai carciofi

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 teglia quadrata
- Carta da forno
- 1 confezione di sfoglia fresca **Scoiattolo**
- 6/7 carciofi già puliti
- 1 piccola cipolla bianca
- 500 ml di besciamella
- 200 gr di mozzarella a dadini
- 150 gr di parmigiano grattugiato
- Olio evo qb
- Qualche fiocchetto di burro

## Procedimento:

- Tagliare i carciofi a fettine sottili (dopo averli privati delle foglie più dure) e metterli a stufare in una padella ampia con olio e cipolla tagliata finemente.
- Nel frattempo preparare una besciamella un po' lenta (si può utilizzare anche quella già pronta).
- Tagliare la mozzarella a cubetti e preparare una taglia quadrata con alla base un foglio di carta da forno (per cercare di limitare i condimenti).
- Disporre alla base due foglie di pasta cruda, carciofi, besciamella, parmigiano e mozzarella fino a terminare la confezione.
- Decorare con qualche fiocchetto di burro e infornare a 190 gradi per circa 30 minuti! Servire caldissima.



# Girasoli con verdure bio ai peperoni e pistacchio di Bronte

## Ingredienti per 2 persone:

- Una confezione di Girsoli con verdure bio **Scoiattolo**
- 1 peperone rosso
- 2 cucchiaini di granella di pistacchio di Bronte
- Aglio
- Olio evo

## Procedimento:

- In una casseruola versare l'acqua leggermente salata e portare ad ebollizione.
- In una padella, aggiungere un filo di olio evo, l'aglio tagliato in due e aggiungere il peperone rosso tagliato a dadini piccoli per circa dieci minuti; aggiungere un po' di acqua durante la cottura; salare a piacimento.
- Tuffare nell'acqua i girasoli bio per due minuti e, dopo averli scolati, riversarli nella padella con i peperoni.
- Spadellare delicatamente aggiungendo la granella di pistacchio. Servire caldi.



# Girasoli ceci e lenticchie al sesamo e pistacchio di Bronte

## Ingredienti per 2 persone:

- Una confezione di Girsoli con ceci e lenticchie **Scolattolo**
- 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati
- 2 cucchiaini di granella di pistacchio di Bronte
- Aglio
- Olio evo qb

## Procedimento:

- In una casseruola versare l'acqua leggermente salata e portare ad ebollizione.
- In una padella, aggiungere un filo di olio evo, l'aglio tagliato in due e aggiungere il sesamo leggermente tostato (in una padella antiaderente) e il pistacchio di Bronte.
- Scolare i Girsoli e, assieme a un po' di acqua di cottura, spadellati nel condimento.
- Aggiungere grana grattugiato e servire caldi.



# Granpanzerotti al pesto di finocchietto

## Ingredienti per 2 persone:

- 200 gr di Granpanzerotti spinaci, ricotta e limone
- Scorza di limone grattugiata
- Parmigiano qb

## Per il pesto al finocchietto:

- 100 gr di finocchietto selvatico (lavato e asciugato)
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 6 cucchiaini di olio EVO
- 40 gr di pinoli
- 3/4 foglioline di basilico
- 1 pizzico di sale
- Pepe qb

## Procedimento:

- Mettere sul fuoco abbondante acqua leggermente salata e una volta raggiunto il bollore, buttare giù la pasta ripiena, scolarla al dente e mantecarle con il pesto direttamente in padella.
- Se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura.
- Guarnire con il parmigiano e la scorza di limone grattugiata. Servire.

## Procedimento per il pesto:

- In una ciotola a sponde alte mettere il finocchietto e gli altri ingredienti. Frullare con un minipiner per un minuto.
- Versare in una padella ampia e, se necessario, aggiungere altro olio evo. (Conservare in frigo se non utilizzato al momento aggiungendo olio evo fino a coprire il pesto).



# Perline con crema di asparagi e petali di Parmigiano

## Ingredienti per 2 persone:

- Una confezione di perline con Parmigiano Reggiano
- 150 gr di Asparagi
- 1 spicchio di aglio
- Olio evo
- Petali di Parmigiano

## Procedimento:

- In una casseruola mettere l'acqua leggermente salata e portare ad ebollizione.
- In una padella, aggiungere un filo di olio, lo spicchio di aglio intero e gli asparagi tagliati a listarelle per un paio di minuti e mettere da parte.
- Frullare più di una metà con l'aggiunta di un po' di acqua di cottura della pasta.
- Nella stessa padella, aggiungere un filo di olio evo e versare le perline cotte in acqua un paio di minuti.
- Spadellare velocemente e impiattare sulla crema di asparagi, guarnendo con i petali di Parmigiano. Servire subito.



# Perline primavera con guanciaiale croccante

## Ingredienti per 2 persone:

- Una confezione di perline al Grana
- 100 gr di guanciaiale
- 100 gr di Asparagi
- 100 gr di Pisellini freschi
- 1/2 cipolla bianca
- Olio evo
- Grana padano (per chi vuole)

## Procedimento:

- In una casseruola mettere l'acqua leggermente salata e portare ad ebollizione.
- In una padella, senza aggiungere olio, risolare il guanciaiale tagliato a listarelle per un paio di minuti e mettere da parte.
- Nella stessa padella, aggiungere un filo di olio evo e la cipolla tritata finemente e, una volta rosolata, aggiungere i pisellini e gli asparagi tagliati a piccoli fiammiferi. Salare e pepare e cuocere 6/7 minuti (devono restare croccanti).
- Tuffare nell'acqua le perline di grana per due minuti e, dopo averle scolate, riversarle nella padella con i piselli e gli asparagi.
- Spadellare velocemente aggiungendo il guanciaiale croccante. Servire subito, se si vuole, con l'aggiunta di grana.



The background of the image is a solid blue color with a repeating damask or brocade pattern in a slightly darker shade of blue. The pattern consists of stylized floral and foliate motifs arranged in a symmetrical, grid-like fashion.

# Ristorante Dei Bravi



### **“Cosa comandan questi signori?”**

A Cormano, in provincia di Milano, un piccolo gioiello che offre piatti della tradizione lombarda, rivisitati con gusto e fantasia. Uno dei proprietari, Riccardo, esperto sommelier, mi ha svelato uno dei piatti “innovativi e creativi” del suo locale, ma al tempo stesso rispettoso della tradizione della zona (quella manzoniana); una ricetta nata per caso, grazie alla richiesta da parte di un'associazione del luogo.

E così, l'ho seguito in cucina con vivace curiosità. Prima, però, ho ascoltato in silenzio, la storia affascinante del suo ristorante, e voglio raccontarne un pezzetto anche a voi!

“Già Trattoria del Mileo e Circolo Acli, ora Ristorante dei Bravi. Natalina e Angelo Raimondi sono stati affiancati nella gestione del locale, dai loro tre figli: Giovanna, Clorinda e Riccardo. Ma solo nel 1979, grazie alla nuova generazione, si assiste a un salto di qualità: “un'idea imprenditoriale che conciliava il vecchio e il nuovo, la continuità e la tradizione della conduzione familiare al servizio di un'attività di ristorazione di qualità”.

Aperto a poca distanza dalla dimora estiva del Manzoni, a Brusuglio di Cormano, e citato nella guida Veronelli, il locale si è da subito contraddistinto per la cucina di prim'ordine e per gli ambienti accoglienti.

Una grande varietà di risotti e poi carne, pesce, cacciagione e piatti della tradizione lombarda, ma pensati e realizzati con un tocco di originalità.

Non manca un'ampia scelta di vini selezionati, grazie alla professionalità di Riccardo.



### **“Ristorante dei Bravi”**

Via Bravi 2/4 - 20032 Cormano (MI)

**Contatti:**

**Tel:** +39 02 66303337

**Email:** [raimondi.riccardo@fastwebnet.it](mailto:raimondi.riccardo@fastwebnet.it)

# Risotto dei Bravi

## Ingredienti:

- Riso carnaroli
- Zafferano
- Zucchine
- Carote
- Costolette d'agnello

## Procedimento:

- Preparare un semplice risotto allo zafferano (o alla milanese), mantecandoli con burro e formaggio, così da lasciarlo un po' morbido.
- A parte, tagliare le zucchine e carote a dadini e rosolarle con la cipolla e un po' di olio EVO.
  - Risolare in una padella, con un filo di olio, le costolette d'agnello, fino a renderle croccanti fuori e morbide dentro, aromatizzandole con un pò di timo fresco.
- Una volta pronto il risotto impiattarlo come in foto, disponendo a fianco le costine d'agnello croccanti.
  - Aggiungere le verdure aiutandosi con uno stampino.
  - Servire.



# DICRISTIANA

ECCELLENZE BIOLOGICHE ITALIANE



## DICRISTIANA

<https://www.dicristiana.it>

*“Il riso ha un’anima... quella di chi lo produce con passione e amore e lo trasforma nel piatto abbinandolo al vino giusto: è come disegnare un cerchio su una tela fino a chiuderlo... un obiettivo che persegua ogni giorno, con perseveranza...”*

Lei è Cristiana Sartori, imprenditrice agricola, agronoma e sommelier che dal 1998, grazie alla sua passione, conduce in Lomellina una piccola azienda agricola che produce riso integrale biologico di qualità, esportato nel mondo, con il brand DICRISTIANA.

Il riso, lo definisce il suo “Amore dentro”, perché lo ha nel DNA, ma non soltanto perché è figlia, nipote e bisnipote di risicoltori; la sua dedizione la deve a tre valori fondamentali in cui crede fermamente: rispetto, amore e pazienza per chi l’ha preceduta e l’ha riempita di passione per tutto questo.

Ma Cristiana è negli anni riuscita a portare una “sferzata di innovazione”, dopo ben cinque generazioni: ha creduto, da subito, che il riso potesse rilanciare il territorio e che, a sua volta, il patrimonio rurale - che lei stava riqualificando - potesse promuovere il riso, ma il tutto “condito” da una maggiore conoscenza del cereale.

Una storia lunga, curiosa e avvincente di una donna tenace, che crede nel valore della famiglia ed è amante della sua terra e del suo riso.

Io l’ho “incontrata” per caso e sono stata immediatamente catturata dalla sua voglia di fare, di non stare mai ferma, della sua profonda conoscenza della materia e dal suo riso, strigliato per ben SETTE volte; e con lei e con la sua deliziosa azienda, mi sono immersa per qualche settimana nell’essenza dell’invisibile! Sono sicura che verrà voglia anche a voi!

### Sede e Punto Vendita:

Az. Agr. DICRISTIANA di Cristiana Sartori  
VIA IPPORIDIE, 5 27038 – Robbio (PV)  
Tel. +39 335.572.99.36



# Insalata di Riso integrale alla greca

## Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di riso carnaroli integrale bio
- 100 gr di feta tagliata a cubetti
- 10 Olive nere denocciolate
- 10 Olive verdi denocciolate
- Origano secco q.b.
- 7 Pomodorini secchi in olio EVO
- Olio EVO q.b.
- Sale

## Procedimento:

- Lessare in abbondante acqua salata il riso.
- Scolarlo e lasciarlo raffreddare.
- In una ciotola mescolare la feta tagliata a cubetti, le olive verdi e nere, i pomodorini tagliati a striscioline, l'origano e l'olio EVO.
- Aggiungere al riso, mescolare, aggiustare di sale e far riposare in frigorifero per circa un paio d'ore, coperto da pellicola trasparente.
- Servire.

Lo sapevate che...

"... esistono oltre 120.000 varietà di riso? Le banche del germoplasma le conservano. La più importante è nelle Filippine ma anche l'Italia ne ha una fortissima. Si trova a Castello d'Aragona, nel Pavese, nel Centro di Ricerche dell'Ente Risi."



# Insalata di Riso Venere ai tre colori

## Ingredienti per 2/3 persone:

- 180 gr di riso medio nero integrale Venere biologico **DICRISTIANA**
- 100 gr di stracciatella di burrata
- 1 piccola zuccina
- 6/7 pomodorini datterini
- 1 cucchiaino di muesli
- Pangrattato
- Origano secco
- Basilico fresco
- Olio EVO q.b.
- Sale
- 3 coppapasta tondi

## Procedimento:

- Lessare in abbondante acqua salata il riso Venere (seguire il tempo di cottura).
- Scolarlo e lasciarlo raffreddare con un po' di olio EVO.
- Tagliare a piccoli pezzetti la zuccina (solo la parte verde) e aggiungerla al riso.
- Mescolare e aggiungere un po' di basilico tritato.
- Spaccare a metà i pomodorini e adagiarli su una teglia con carta forno.
- Salare, aggiungere l'origano, il muesli, il pangrattato e un filo di olio EVO.
- Informare 10 minuti alla massima potenza.
- Adagiare un coppapasta in un piatto e mettere dentro il riso, premendo leggermente.
- Aggiungere un po' di stracciatella di burrata, 3/4 pomodorini e il basilico fresco.
- Un filo di olio EVO e servire.

Lo sapevate che...

“uno dei risi più noti in Italia è l'Arborio? Questa varietà prende nome dalla cittadina vercellese dove nacque nel 1946, per derivazione del Vianone. Ha i chicchi grandi e proporzionati: per questo lo useremo per risotti e risi asciutti con i sughi”.



# I risotti speciali...

## “Un cuore di risotto con rosa rugosa, biologico di Cristiana...”

Veloce, basta aggiungere olio EVO, vino bianco e acqua: io, alla fine, ho completato con un po' di parmigiano grattugiato e poca besciamella!

Una curiosità sulla ROSA RUGOSA?

“Le bacche di rosa rugosa, avendo un sapore dolce, sono commestibili e molto utili per preparare marmellate o liquori ma anche tanti altri piatti; ad esempio, un purè fatto con questi frutti fu servito alla Regina Vittoria”!

## “Risotto all'ortica con formaggio asiago a cubettini”

Nulla da aggiungere: veloce, sfizioso e gourmet! Ho solo aggiunto (per personalizzarlo e renderlo più deciso, il formaggio Asiago a cubetti).  
Passiamo a qualche curiosità interessante sull'ortica.

“Nel dare il nome all'ortica (*urtica urens*) gli antichi hanno preso spunto dalla caratteristica principale di questa pianta, cioè il bruciore intenso che provoca sulla pelle quando la di urta o la di sfiora semplicemente. Nasce infatti dal verbo latino “urere” che significa “bruciare”.

Ma perché l'ortica punge!?!?

La puntura delle foglie è un meccanismo di autodifesa nei confronti di eventuali aggressori (animali selvatici alla ricerca di nutrimenti e anche l'uomo). La peluria molto sottile che si trova sulle foglie di ortica contiene una sostanza urticante, chiamata “istamina”, che, con il semplice contatto, riesce a penetrare, provocando bolle urticanti sulla pelle.

Tranquilli... sul risotto nessun problema... anzi, accarezza il palato!!!

Lo sapevate che...

“...il riso crudo non va mai lavato? Perderebbe parte dei sali minerali e delle vitamine. Inoltre, l'acqua fredda che penetrerebbe nel chicco prima della cottura, ne favorirebbe lo spappolamento. Poche preparazioni prevedono un lavaggio a crudo”.



# Risottino ai carciofini e asiago

## Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di Riso carnaroli classico semilavorato Biologico
- 1 piccolo Scalogno
- Olio EVO
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Brodo vegetale q.b. (circa 1 litro)
- 100 gr di formaggio asiago (da mantecare al risotto poco prima del termine della cottura)
- Prezzemolo fresco
- 300 gr di piccoli carciofi già puliti
- Pepe nero macinato al momento
- Un filo di olio EVO per condire ogni singola porzione
- Basilico fresco
- Poco olio per friggere

## Procedimento:

- Mettere sul fornello una padella di medie dimensioni e far soffriggere l'olio con lo scalogno tagliato sottilmente.
- Aggiungere i carciofini tagliati in quattro (lasciandone quattro da friggere interi in poco olio, per decorare le singole porzioni), poi il riso, facendolo tostare per un paio di minuti; girare bene con un mestolo affinché la tostatura sia uniforme per tutto il riso.
- Sfumare con il vino bianco un paio di minuti, senza coperchiare.
- Versare nella padella un po' alla volta il brodo vegetale e iniziare la cottura, aggiungendo nuovamente il brodo quando il riso inizia ad essere troppo asciutto e aggiustare di sale.
- Aggiungere il formaggio asiago (tagliato a pezzettini) poco prima del termine della cottura del riso, facendo in modo che si sciolga completamente.
- Spolverare il risotto con il prezzemolo fresco tritato, il pepe nero e guarnire con i carciofini fritti interi e il basilico fresco. Servire.

Lo sapevate che...

"... dopo tutti i processi di lavorazione, il riso bianco rappresenta in media poco più del 60% del risone raccolto?"



# Risotto con gamberi e datterini al profumo di basilico

## Ingredienti per 2 persone:

- 200 gr di riso camaroli bio
- 60 gr di basilico
- 300 gr di pomodorini datterini
- 40 gr di pinoli
- 15/16 Code di gambero già pulite
- Origano
- Pangrattato al mais
- Sale
- Olio EVO

## Procedimento:

- In una pentola capiente versare l'acqua e un pizzico di sale. Mettere sul fuoco, purare ad ebollizione e buttare giù il riso e lessarli per il tempo necessario.
- In una ciotola a bordi alti mettere il basilico (le foglie), 30 gr di pinoli, l'olio EVO e un pizzico di sale. Frullare per ottenere il pesto di basilico.
- Sbollentare anche le code di gambero. In una pirofila rivestita di carta forno mettere i pomodorini spaccati a metà, cosparsi di origano, sale, pangrattato e olio.
- Cuocere in forno per circa 10 minuti a 200 gradi.
- Scolare il riso, aggiungere i gamberi, il pesto e i pomodorini; mescolare e servire (guarnendo come in foto).

Lo sapevate che ...

“... la risicoltura nazionale si concentra per oltre il 90% in Piemonte e Lombardia e che questo distretto è il più importante d'Europa? Il nostro Paese è il primo produttore di riso in tutta la Comunità, con 217.000 ettari e un raccolto di 1.300.000 tonnellate di risone.

... per ottenere un chilogrammo di riso, si devono impiegare dai 3.000 ai 10.000 litri d'acqua”.

Su ognuna, in piccolissimo, alla fine e a capo, scrivi: Fonte: “Un riso per amico” di P.Viana – Ente Nazionale Risi - Milano



# Tortino di Riso integrale ai gamberi

*Non la solita insalata di riso... ma un tortino leggero e sfizioso da mangiare freddo durante le calde giornate d'estate!*

## Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di riso camaroli integrale bio **Occhio al Chicco**
- 100 gr di gamberi freschi già sgusciati
- 1 uovo
- 2 cucchiaini abbondanti di maionese
- Prezzemolo fresco
- Pistacchio in granella q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale
- 2 coppapasta tondi

## Procedimento:

- Lessare in abbondante acqua salata il riso integrale.
- Scolarlo e lasciarlo raffreddare con un po' di olio EVO.
- Lessare a parte i gamberi sgusciati e metterli da parte; lessare l'uovo sodo, sgusciarlo e tagliarlo a pezzettini.
- In una ciotola mescolare il riso, la maionese, i gamberi (lasciandone da parte 4 per la decorazione), l'uovo, il pistacchio e il prezzemolo tritato.
- Mescolare bene e, se si vuole, aiutandosi con un coppapasta tondo, dargli la classica forma a tortino.
- Decorare con un ciuffetto di maionese, i gamberi e il pistacchio in granella. Servire freddo.

*Nota di gusto: se si vuole, aggiungere a pezzetti le olive nere denocciolate.*

Lo sapevate che...

"... la coltura del riso è praticata in condizioni diversissime? La troviamo all'Equatore e al 47° parallelo di latitudine Nord, in totale sommersione e all'asciutto, a livello del mare, ma anche a 2000 metri d'altitudine".





# “L'esperto risponde...”

Di **GIUSEPPE APREA**, Veterinario dirigente presso IZS Abruzzo e Molise “G. Caporale”.

## **LA COLTIVAZIONE IDROPONICA: UN NUOVO MODO DI FAR CRESCERE FRUTTA E VERDURA “SENZA SUOLO”, RIDUCENDO L'IMPATTO AMBIENTALE.**

“Perché sono importanti i vegetali nella nostra alimentazione?”

Sono numerose e preziose le componenti contenute nella frutta e verdura. Il costituente principale è senza dubbio l'acqua; una idonea idratazione è fondamentale per garantire il corretto funzionamento delle reazioni biologiche del nostro organismo. Altri elementi contenuti nei vegetali e indispensabili per la nostra vita sono le vitamine. Esse non vengono prodotte dall'uomo in maniera autonoma, per cui devono essere introdotte con gli alimenti; frutta e verdura possono essere considerate le migliori fonti alimentari per vitamine C, B, K, D, E ed A.

Tra gli elementi di cui i vegetali ne sono ricchi, calcio, ferro, potassio, magnesio e fosforo contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio idrico-salino del corpo e vengono coinvolti in numerose reazioni metaboliche a livello cellulare. E le fibre? I vegetali ne contengono in grande quantità. Di esse, la fibra solubile, quasi interamente fermentata a livello gastro-enterico, mantiene attiva ed in salute la flora batterica intestinale; la fibra insolubile, che non viene degradata dall'organismo umano, favorisce lo svuotamento ed il corretto funzionamento dell'intestino.

“In quante “gamme” vengono commercializzati i vegetali?”

I prodotti della terra vengono commercializzati in 5 gamme, così definite:

**I gamma:** sono i prodotti freschi e interi, che non hanno subito alcun trattamento.

**II gamma:** sono i prodotti solitamente venduti in barattolo, come le verdure



**Giuseppe Aprea**

*Nato a Vico Equense nel 1978, si laurea nel 2003 con lode e menzione accademica in Medicina Veterinaria, presso l'Università degli studi di Napoli “Federico II”. Durante il Dottorato (2004-2007) in Ispezione degli alimenti, conduce i suoi tre anni di ricerca presso Loughry Campus del Nord Irlanda (UK) e la University College of Cork (Irlanda), isolando batteriofagi ad attività litica contro le colture lattiche importanti per la caseificazione della Mozzarella di Bufala Campana.*

*Si specializza successivamente sia in Igiene e tecnologia degli alimenti (2007-2009) che in malattie infettive, profilassi e polizia veterinaria (2010-2012).*

*Durante gli anni 2008-2011 lavora presso l'IZSM (Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Mezzogiorno di Portici), in particolare come dirigente medico veterinario nel settore della virologia.*

*Dal 2011 lavora come veterinario ricercatore presso l'IZSAM nel Reparto di Igiene e tecnologie degli alimenti. Dal 2017 è assunto presso lo stesso Istituto come dirigente medico veterinario e coordina una serie di attività di routine e di ricerca in relazione a virus a trasmissione alimentare ed a batteriofagi.*

sott'olio o i sottaceti; possono essere pastorizzati o sterilizzati e possono esservi stati aggiunti dei conservanti.

**III gamma:** sono frutta o verdura surgelata o congelata.

**IV gamma:** sono i prodotti freschi, tagliati, lavati e confezionati in imballaggi chiusi, pronti per il consumo. Vengono chiamati anche "ready to eat".

**V gamma:** sono i semilavorati cotti e successivamente confezionati sottovuoto o in atmosfera protettiva.

### **"In quanti modi è possibile coltivare i vegetali?"**

I vegetali, come tutti sappiamo, vengono generalmente coltivati per mezzo della terra, sia all'aria aperta nei nostri orti, sia protetti all'interno di serre, per garantire una produzione pressoché costante tutto l'anno.

Pochi però sanno che l'uomo ha piuttosto recentemente inventato un modo per coltivare frutta e verdura anche "senza suolo", ponendo le radici delle piante a diretto contatto con apposite sostanze nutritive. Si parla di coltivazione idroponica.

### **"Cosa è più precisamente la coltivazione idroponica?"**

La parola "idroponica" trae origini dal greco, composta da "idros", che significa "acqua" e da "ponos", che significa "lavoro". Essa può essere tradotta in "lavorare con acqua" e rappresenta una tecnica di coltivazione delle piante, fuori terra, in una soluzione a base di acqua e sostanze nutritive. Attraverso tale pratica è possibile ottenere frutti, erbe e ortaggi perfino più buoni e più nutrienti con il vantaggio di ridurre l'impatto ambientale, se confrontato con le tradizionali metodiche di coltivazione in suolo. I sistemi idroponici prevedono generalmente l'immersione delle radici in una soluzione nutritiva appositamente studiata per fornire alle piante tutti i nutrienti di cui esse hanno bisogno.

Più nello specifico, una struttura idroponica è costituita da un ambiente completamente chiuso, una vera e propria tenda scura (grow box) che all'interno contiene tutto il necessario per la crescita delle piante: lampade per la luce, ventilatori per l'aerazione, motori per l'ingresso di aria fresca e fuoriuscita di aria esausta, vasi per il contenimento delle piante e delle sostanze liquide nutritive e pompe sia per portare tali sostanze direttamente alle radici delle piante, sia per ossigenare le soluzioni nutritive.

### **"Quali sono i vantaggi e gli svantaggi della coltivazione idroponica?"**

La crescita di una pianta coltivata in idroponica è rapida e sana. Numerosi sono i vantaggi apportati da questa tecnica, quali il risparmio di acqua, la possibilità di controllo della nutrizione, l'assenza di utilizzo di pesticidi e diserbanti, l'ottimizzazione dello spazio e per ultimo, ma non meno importante, la possibilità di produrre piante più forti. Tuttavia, anche un banale errore di regolazione del pH può avere conseguenze disastrose, portando fino alla distruzione dell'intera coltura in un solo giorno. Un altro limite da non sottovalutare è la temperatura, che nella zona radicale risulta ottimale, se compresa tra i 18 e i 22°C. Superati i 26 °C, la temperatura non è più tollerata e si verifica un rallentamento nella crescita della pianta. Intorno ai 35 °C la carenza di ossigeno uccide le radici e di conseguenza la stessa pianta.

Se da un lato le spese iniziali da sostenere per l'idroponica sono elevate a causa dei costi di mantenimento dell'intera struttura, d'altra parte le coltivazioni indoor permettono di recuperare rapidamente le spese iniziali mediante una raccolta anticipata, destagionalizzata e continua nell'arco dell'anno.



**“E’ possibile coltivare in idroponica nelle nostre case?”**

Certo. Esistono in commercio numerose strutture idroponiche che vanno da qualche metro di lato, fino a piccolissime strutture tecnologiche di dimensioni talmente ridotte che possono essere alloggiate tranquillamente sugli scaffali della nostra cucina.

Tra qualche “anno” riusciremo a coltivare piante in idroponica anche nello spazio!

Sono salubri e nutrienti i vegetali coltivati in strutture idroponiche?

Absolutamente sì. La qualità di ciò che si utilizza nelle soluzioni nutritive lo si ritroverà nel prodotto finito. I vegetali cresciuti in idroponica sono assolutamente privi di rischi da contaminazioni chimico-microbiologiche che possono nuocere alla salute umana.

**“La struttura idroponica può essere utilizzata per fini scientifici?”**

Certo. Come ricercatore dell'IZSAM mi sono “divertito” ad utilizzare una struttura idroponica per tali scopi. In particolare, ho avuto modo di coordinare una ricerca che è stata realizzata per studiare la capacità di agenti batterici patogeni quali *Salmonella enterica* serovar Typhimurium, *Listeria monocytogenes*, ed *Escherichia coli* VTEC di internalizzare, attraverso l'apparato radicale, il basilico, tipico prodotto alimentare di origine vegetale comunemente utilizzato soprattutto a crudo. Una volta provata la capacità di questi batteri di internalizzare le piante attraverso le radici e di migrare successivamente, verso le parti distali/edibili (foglie), è stata valutata l'efficacia dell'uso dei batteriofagi (organismi divoratori di batteri) come metodo innovativo per la loro attività contro i batteri patogeni ai fini della decontaminazione biologica delle piante.



Giuseppe Aprea e Daniela D'Agelantonio



# Spaghetti quadrato con pomodoro fresco e basilico idroponico

## Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di spaghetti quadrati "La Molisana"
- 6/7 pomodori freschi maturi
- Basilico fresco idroponico
- Olio EVO
- Sale

## Procedimento:

- Sbollentare i pomodori, privarli della pelle e tagliarli a listarelle.
- In una pentola capiente a bordi alti versare dell'acqua leggermente salata e metterla sul fuoco per lo spaghetti.
- In una padella versare olio evo, la cipolla bianca tritata e far soffriggere. Versare i pomodori a filetti.
- Salare aggiungere qualche foglia di basilico tritato a mano e coperchiare. Cuocere per 10 minuti.
- Cuocere lo spaghetti al dente e, una volta scolato, versarlo nella padella con il pomodoro.
- Mantecare, impiattare: guarnire con foglie di basilico e olio EVO. Servire.



# Assaggiati per Voi...

*"Un giorno senza vino è un giorno perso e tutto è follia nel mondo ciò che non è piacere"*



## FRANCIACORTA SATEN CA' DE PAZZI - RAFFA

*"Raffa" guarda lontano, oltre la savana delle bollicine ordinarie. Svetta per finezza e per tocco vellutato, con un perlage di grande eleganza che fa godere l'occhio. Al naso svela note di agrumi e di spezie dolci, in bocca i sentori di panificazione avvolgono il sorso con una morbidezza che non dimentichi. "Raffa" rappresenta il Saten con gli occhi e le mani di Ca' de Pazzi".*

**CHARDONNAY** 100% (in purezza). Pressatura soffice e fermentazione in vasche di acciaio a temperatura controllata. I vini base provenienti dai diversi vigneti sono vinificati separatamente e, in seguito, sapientemente assemblati per creare la cuvée. Affinamento sui lieviti in bottiglia per un periodo di almeno 24 mesi in cantine a temperatura costante di 12-15°C. Da servire a 6°-8°C.



## PINOT NERO DOC "I PRIMI FIORI" MONTERUCCO

L'azienda Monterucco nasce nel 1936 grazie a Luigi Valenti, poi portata avanti dai figli Roberto e Silvano. Negli anni '80, con l'acquisto della **Cascina Monterucco** e dei suoi vigneti, iniziò la produzione di grandi **vini, commercializzati** con il nome "Monterucco"; 20 ettari a vigneto che danno origine a 14 tipologie di **vini bianchi, rossi, spumanti e passiti**.

Ho assaggiato per voi "I primi fiori", un vino bianco frizzante prodotto in Lombardia, nei vigneti di proprietà aziendale situati nell'Oltrepò Pavese orientale. Le uve che danno origine a questo vino sono 100% Pinot Nero.

Dal colore giallo paglierino brillante con riflessi verdognoli; il suo profumo è piacevole e delicato, di media persistenza con note fruttate. Al palato si presenta fresco ed elegante con buona persistenza. Da Servire alla temperatura di 8°-10°C.





### RONCHEDONE' CA' DEI FRATI 2018

Un vino rosso rubino intenso, ottenuto da un blend di uve rosse che crescono su terreni argillosi e calcarei con componente di limo e sabbia, che regala un ventaglio aromatico molto ricco, in cui si alternano note di frutti rossi, mirtilli e marasca sotto spirito. La fermentazione malolattica viene svolta in barrique, prima dell'affinamento.

Al palato è corposo e intenso, pulito e sapido, con una bella freschezza sul finale. E' consigliabile lasciarlo respirare per circa 20/30 minuti prima di berlo.

Pordotto dalla storica cantina Ca' dei Frati, sita sul Lago di Garda, nota già dal 1782.

Una zona fortemente vocata per uve a bacca bianca, dove però si ottengono anche grandi vini rossi, tra cui l'ottimo vino Ronchedone.

Terroir, tradizione secolare, rispetto per l'ambiente e passione, tutti racchiusi nei vini della Cantina Ca' dei Frati.



### REGIÙ - BARBERA 'REGIÙ' GERRY SCOTTI - GIORGI 2019

Il Barbera "Regiù", che proviene da uve Barbera in purezza, è un vino rosso rubino, intenso e fermo dell'Oltrepò Pavese, affinato in acciaio e in barrique. È morbido e vellutato, di buona struttura, ricco di sentori fruttati di ciliegia, amarena e frutti di bosco, dotato di una buona persistenza aromatica, con speziature di cannella. Da servire a 16°-18°C

Si distingue per **equilibrio e morbidezza**, per estrema finezza e qualità; nato dall'incontro tra il noto personaggio televisivo Gerry Scotti (originario del pavese), e la famiglia Giorgi, produttrice di vino in Oltrepò dal 1875.

Le piante vengono lavorate con rese molto basse, in modo da ottenere maggior concentrazione del frutto e privilegiare l'aspetto qualitativo. La vendemmia delle uve avviene manualmente in modo da selezionare solo i grappoli migliori e, dopo una ulteriore cernita in cantina, si procede prima alla pigiodiraspatura e poi alla fermentazione, che avviene in acciaio inox a temperatura controllata.

L'affinamento avviene in parte in acciaio, ed in parte in **barrique di rovere francese**, in modo da donare al vino maggiore ricchezza e complessità.



### **CURTEFRANCA BIANCO CONTADI CASTALDI 2019**

Un vino bianco lombardo proveniente dalla zona vinicola della Franciacorta, composto interamente da uve Chardonnay che affina per 7 mesi in vasche di acciaio inox per il 70% della massa e la restante parte in barrique di rovere.

Si presenta con una veste paglierina lucente; giallo intenso con brillanti riflessi dorati ed esprime all'olfatto note di frutta tropicale, fiori bianchi, mandorle e vaniglia mentre al sorso è fresco, sapido e dalla fragrante persistenza. Il Curtefranca è una versione di Chardonnay ricca e intensa, realizzata con una maturazione parziale in legno, che contribuisce a donare toni maturi, orientati verso aromi di frutta gialla, sensazioni di vaniglia e frutta tropicale. Insomma, un vino bianco ricco e complesso adatto a chi ama lo Chardonnay maturo e morbido, dal profilo armonioso e accogliente.

La Cantina Contadi Castaldi è una realtà giovane, nata all'inizio degli anni '90 da un progetto di Vittorio Moretti, già proprietario di Bellavista. Situata ad Adro, dove troviamo circa 100 ettari di vigna suddivisi in vari appezzamenti.

Il Bianco Curtefranca della cantina Contadi Castaldi è prodotto con uve Chardonnay vendemmiate a mano nelle vigne coltivate nei territori comuni di Adro, Capriolo, Cazzago, San Martino ed Erbusco.





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

*Un grazie particolare al Direttore di Novella Cucina,  
Carlo Faricciotti e al Presidente di Unaitalia, Antonio  
Forlini per il sostegno e la disponibilità*

# la LOMBARDIA

Carla De Iuliis  
carlalacontessina@gmail.com  
www.carlalacontessina.com

@carlalacontessina  
#carlalacontessina\_  
Carla La Contessina



#carlalacontessina=🍷 Agosto 2021

Edizioni precedenti:

“Per Pasqua #IORESTOACASA... e cucino con Carla La Contessina - aprile 2020”

“In viaggio per l'Italia - l'Abruzzo - maggio 2020”

“In viaggio per l'Italia - il Lazio - giugno 2020”

“In viaggio per l'Italia - il Molise - novembre 2020”

“Per Natale #IORESTOACASA... e cucino con Carla La Contessina - dicembre 2020”

“In viaggio per l'Italia - il Piemonte - marzo 2021”