

ESPERIENZE
PIACERI
PASSIONI

.lifestyle



L'iniziativa. A favore di chi, come medici, infermieri e tecnici, è in prima linea contro il coronavirus

Aiutiamo
Il Sole 24 Ore,
con Radio24
e Radiocor,
sostiene
gli ospedali italiani

Al via l'iniziativa per raccogliere fondi per le strutture impegnate nella battaglia contro il Covid-19.
#DistantiMaUniti
#FermiamoloInsieme
#SoleXPoliclinicoMilano



Iscriviti alla newsletter.lifestyle
Tutte le news della settimana
in un unico appuntamento
24o.it/newsletter

.professioni .casa — LUNEDÌ .salute — MARTEDÌ .lavoro — MERCOLEDÌ .nòva.tech — GIOVEDÌ .moda — VENERDÌ .food — SABATO .lifestyle — DOMENICA

I nuovi Artusi. A tenerci compagnia con piatti scacciapensieri sono i guru dei social con migliaia di follower

Passatempo casalingo è viaggiare con il cibo

Federico De Cesare Viola

A lzi la mano chi - in questi giorni ansiosi, bizzarri e sospesi - non sta riscoprendo doti culinarie sopite, non si sta improvvisando fornaio, non sta sperimentando l'arte del bere miscelato, non ha rispolverato l'Artusi, le ricette di Suor Germana o altri manuali utili a riempire in modo consistente il tanto tempo casalingo. La rete, in questo senso, ci sta offrendo rifugio e risposte, con le sue infinite possibilità di dialogo e di condivisione.

Ecco perché, questa domenica, abbiamo voluto scegliere alcuni personaggi e profili social del mondo del cibo che - tra i tanti - ci piacciono particolarmente per tono di voce e contenuti da poter confortare la nostra quarantena.

«È il momento per godersi la cucina casalinga. Per restare calmi e apprezzare le cose semplici della vita. Per passare del tempo con i nostri figli, per gustare pasti deliziosi e discutere apertamente intorno a una tavola», così postava qualche giorno fa Mimi Thorisson (@mimithor, 327mila follower su IG), autrice e food blogger cino-francese che si divide tra Torino e la campagna del Médoc insieme alla sua magnifica e variopinta famiglia composta da un marito fotografo islandese (@odthor, suoi tutti i bellissimi scatti dell'account e dei libri), 8 figli e 9 cani. Sul suo raffinato account Mimi celebra il buon gusto, condivide piccole delizie quotidiane e svela il dietro le quinte dei suoi workshop e progetti editoriali. A settembre uscirà Old World Italian, un giro del Belpaese attraverso le diverse identità regionali e i posti del cuore.

«Il libro è una dichiarazione d'amore all'Italia e alle sue tradizioni. Abbiamo scelto Torino perché è una città comoda e discreta, con una straordinaria cultura del cibo e del vino, ma amo molto anche Napoli, la sua energia, la sua bellezza selvaggia e il suo cibo di strada. In questo assomiglia un po' a Hong Kong». Approfittiamo dunque di questo tempo più lento per cucinare in modo intelligente: «Verdure e legumi soprattutto, che si possono anche congelare. Io amo preparare brodi e zuppe di stagione. Ma è anche l'occasione per essere più avventurosi in cucina ed esplorare nuovi sapori. Uno dei miei piatti preferiti è lo stir-fry Thai basil pork. Io ho scoperto l'Italia attraverso le sue ricette, prima di conoscerla veramente. Anche se dobbiamo giustamente stare a casa, in questi giorni possiamo viaggiare attraverso il cibo».

Con 582mila follower su IG (@chiarainpentola), Chiara Maci è una delle food blogger più seguite dagli italiani e uno stimato volto televisivo (è in onda la seconda stagione de

L'Italia a morsi su Food Network). Milanese d'adozione ma con solide radici campane, un compagno chef (Filippo La Mantia), Chiara pubblica sui suoi canali (il sito è chiaramac.com) ricette per ogni momento della giornata, dalla torta all'acqua (di recente la più condivisa) alla guancia brasata con polentina. «La cosa positiva di questi giorni - ci racconta - è che anche chi non ha mai cucinato può avere il tempo e la voglia per cominciare, magari partendo dalle basi, come una ganache al cioccolato, o dedicandosi alle lunghe cotture. È un'ottima occasione per sporcarsi le mani in cucina insieme ai bambini, fare insieme la pasta fresca, pulire le verdure ed educarli a mangiare meglio e al rispetto per il cibo».

Restiamo a Milano. Molto amati sono pure Riccardo e Stefano aka Gnambox (@gnambox), grazie a un repertorio culinario gustoso, semplice e instagrammabile, dal risotto con radicchio tardivo al polpo con crema di patate dolci allo zenzero e lime. Se siete interessati alle ricette per bambini (e dolci e specialità di scuola americana), allora dovete seguire obbligatoriamente Laurel Evans (@laurelevans), texana di settima generazione dal 2004 a Milano, che realizza senza sosta brownies, pancakes, cinnamon rolls ma anche tacchini e BBQ ribs da leccarsi i baffi. Visitate il suo blog unamericanincucina.com: il risultato è garantito.

C'è chi è emerso dal mare magnum digitale proprio grazie a un'identità locale molto forte e a un corredo di foto particolarmente evocative. Il profilo di Giulia Scarpa (@julskitchen), food writer e autrice di diversi libri, "profuma" di campagna toscana e di erbe aromatiche ed è zeppo di ricette di stagione, spiegate passo dopo passo sul blog (it.julskitchen.com) e accompagnate da racconti e confidenze. Così come Valeria Necchio (@valerianecchio), che invece vi farà viaggiare con garbo tra i sapori del Veneto e del Piemonte in particolare, o la food writer inglese Rachel Roddy (@rachelaliceroddy) che è diventata una testaccina doc e che con orgoglio posta i suoi ottimi pranzi a base di spaghetti alla puttanesca, carciofi, alici fritte e altri classici romani.

Pare proprio che nella wishlist del momento, più di ogni altra cosa, ci siano le farine e tutto l'occorrente per dedicarsi all'arte bianca. Potere del pane e di chi è capace di dividerne i segreti con rigore e competenza: è il caso di Maurizio Leo, ingegnere informatico di origine italiana - ma di base ad Albuquerque - che si è reinventato panificatore e intorno a theperfectloaf.com (il suo profilo IG è invece @maurizio) ha creato una community di appassionati con cui condivide le sue spettacolari ricette di pagnocche in stile sordough, di pizze e focacce e di un pain de mie di cui non potrete più fare a meno.



Delizie. Dall'alto in senso orario "Le caserecce integrali con pescespada, melanzane e pinoli" di Chiara Maci (nel box in basso la ricetta); il petto di tacchino ripieno di @julskitchen; muffin allo yogurt con gocce di cioccolato di Laurel Evans, Texana a Milano e, sotto, il pain de mie di Maurizio Leo (theperfectloaf.com); a fianco La Vignarola di Mimi Thorisson (la ricetta è nel box)



LE RICETTE



Mimi Thorisson



Chiara Maci

LA VIGNAROLA

Ingredienti: 2 carciofi grandi o 4-5 piccoli, tagliati in quarti; 250-300g di fave fresche sguosciate; 250-300g di piselli; mezzo cespo di lattuga romana, tritata finemente; 2-3 cipollotti, tagliati a fettine sottili; sog di pancetta o guanciale, a fette sottili; 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaino di limone (+ qualche goccia di limone per i carciofi); sale e pepe; una manciata di prezzemolo e una di menta fresca, tritati.
Con un coltello affilato tagliate il gambo e il fondo del carciofo fino a scoprire le foglie più chiare. Tagliate a metà. Con un cucchiaino, rimuovete le punte spinose

e la peluria. Tagliate in 4 spicchi e mettete da parte. Sguosciate le fave e i piselli, rimuovete la pelle delle fave e mettete da parte. In un tegame medio o in una casseruola poco profonda, fate rosolare in olio le fette di pancetta e i cipollotti per 2-3 minuti. Aggiungete i carciofi, condite con sale e pepe, aggiungete 3 cucchiaini di acqua, coprite e cucinate a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungete le fave, i piselli e la lattuga e - se necessario - ancora 1 o 2 cucchiaini di acqua. Coprite di nuovo e lasciate cuocere per altri 20 minuti (o fino a quando le verdure diventano tenere). Irrorate con un cucchiaino di succo di limone e spolverate con menta e prezzemolo appena prima di servire

CASERECCHE INTEGRALI CON PESCE SPADA, MELANZANE E PINOLI

Ingredienti: 200g di caserecce integrali; 1 filetto di pesce spada da 150g circa; 2 melanzane (o 1 tonda viola chiaro); 1 spicchio d'aglio; pinoli; olio extravergine di oliva; sale e pepe; basilico.
Tostate i pinoli in una padella antiaderente senza aggiungere nessun grasso. Private le estremità delle melanzane e tagliatele a dadini. Se usate le scure lasciatele con un po' di sale grosso in uno scolapasta in modo che perdano l'acqua. Sciacquatele e tamponatele per asciugarle prima di utilizzarle. In una padella fate soffriggere

lo spicchio di aglio con olio evo e aggiungete quindi le melanzane. Sciacquate il filetto di pesce spada sotto l'acqua corrente ed asciugatelo per bene. Tagliatelo a tocchetti e unitele nella padella con le melanzane quando saranno oltre la metà cottura. Aggiungete quindi i pinoli, regolate di sale e pepe e, a fuoco spento, inserite anche qualche foglia di basilico lavata. Portate a bollore l'acqua per le caserecce, salatele e calate la pasta. Scolatela quindi al dente direttamente nella padella con il condimento ed amalgamate aiutandovi con un po' di acqua di cottura. Servite finendo con un filo d'olio a crudo e un altro po' di basilico

#ALTROVE #KITCHENQUARANTINE Lo chef Bottura dà lezioni di cucina sui social

«In questi giorni siamo tutti alle prese con una nuova routine: c'è chi si allena, chi pulisce casa, chi fa Kitchen Quarantine... ma cosa starà facendo la nostra squadra? Da oggi vi portiamo nelle loro case per scoprire le nuove abitudini della nostra famiglia, sempre unita anche da lontano. Be positive and stay home! #teamathome». È il messaggio Facebook dello chef pluristellato Massimo Bottura che, chiusi i suoi ristoranti di Modena, tra cui la tristellata Osteria Francescana, causa coronavirus, da casa sua ha dato il via a una serie di video postati su Instagram e Facebook, #kitchenquarantine, che mostrano la preparazione di diversi piatti, dalla besciamella alla Taka's Japanese soup.

—Marika Gervasio



A Modena
L'Osteria
Francescana
di Massimo
Bottura (foto)
ha tre stelle
Michelin

SOLIDARIETÀ Cuochi in pista per l'emergenza virus

Ilocalisonochiusi maifuochinon si spengono: cuochi, pizzaioli e ristoratori stanno mettendo a disposizione le proprie competenze e risorse per combattere l'emergenza Covid-19. La famiglia Cerea e il gruppo Da Vittorio Vicoorks sono impegnati a preparare tutti i pasti necessari - circa 1.500 al giorno - ai pazienti e al personale dell'ospedale da campo dell'Associazione nazionale alpini all'estate alla Fiera di Bergamo. Serve però sostenere la collettività alimentare (info: 3358174540). A Caiazzo, Franco Pepe continua a sfornare pane e pizza per gli anziani delle case di riposo e per i chiodati della zona e ha donato - chiamando a raccolta i produttori dell'Alto Casertano - un ventilatore polmonare e mascherine all'Ospedale Sant'Anna e San Sebastiano di Caserta. Mentre lo Spallanzani di Roma ha potuto contare su 400 porzioni di cibo preparato da un dream team capitolino composto, tra gli altri, da L'Arcangelo, Pipero e Roscioli.

—F.D.V.



Pizzaiolo
Franco Pepe
è Cavaliere
dell'Ordine "Al
merito della
Repubblica
Italiana"

SICILIANA CREATIVA Le 21 torte e crostate della blogger Ada Parisi

Ci sono la torta della nonna e quella di mele senza uova per gli intolleranti; e poi le crostate di crema pasticcera e confettura, alle pesche e di ricotta e cioccolato; fino al banana bread, al plumcake al limone e lamponi e all'angel food cake, un ciambellone senza latte e senza burro, con mascarpone e mirtillo; sono ventuno, in tutto, le golose ricette che Ada Parisi, giornalista siciliana appassionata di cucina, ha deciso di proporre sul suo blog www.siciliancreativincucina.it. Ricette facili di torte e crostate da fare in casa con ingredienti semplici per rallegrare le giornate passate chiuse in casa per l'emergenza di questi giorni.

—Ma.Gc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Torta della
nonna. Dolce
di origine
fiorentina
con crema
pasticcera
e pinoli

GIANLUCA ATZENI / WWW.SICILIANCREATIVINCUCINA.IT

© RIPRODUZIONE RISERVATA