

Mariagrazia Orlandi



Happy Cooking

Ricordi Ricette Incontri

Edizione rivista e aggiornata
con due  nuove



Editrice SOLLEONE

Mariagrazia Orlandi

HAPPY COOKING

Ricordi Ricette Incontri

Edizione rivista e aggiornata
con due  nuove

Titolo

“HAPPY COOKING”

Autore

Mariagrazia Orlandi

Editore

Editrice SOLLEONE S. r. l.

Codice ISBN

978-88-97175-02-5

Sito internet

www.editricesolleone.it



AVVISO IMPORTANTE

Il presente e-book è dotato di un sistema che permette il riconoscimento in caso di duplicazione. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge: è vietata la riproduzione anche parziale di questo libro senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **Le normative vigenti vietano la trasmissione ad altri del presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né dietro compenso né a titolo gratuito: la trasgressione a queste norme è intesa come **azione illegale e può dar luogo a responsabilità in sede civile ed essere perseguita penalmente.** Le tecniche riportate in questo libro derivano da esperienze formative e professionali durate anche anni, e rappresentano un sussidio agli specifici iter di formazione professionale: l'Autore e l'Editore non si assumono responsabilità in termini di competenza acquisita derivante dalla semplice lettura di questo testo. Il Lettore si assume completa responsabilità della messa in pratica di quanto descritto nel testo, compresa la forma di esercizio. L'Autore e l'Editore declinano ogni responsabilità da danni a cose o persone che possono derivare dall'applicazione di quanto descritto in questo libro, dei quali il Lettore se ne assume piena responsabilità. Quanto descritto non sostituisce trattamento sanitario, medico o psicologico.

Alla mia Mamma e al mio Babbo

*Aggiungi un posto a tavola che c'è un
amico in più, se sposti un po' la
segiola stai comodo anche tu, gli
amici a questo servono a stare in
compagnia, sorridi al nuovo ospite non
farlo andare via, dividi il companatico
raddoppia l'Allegria!*

dal musical *'Aggiungi un posto a tavola'*

INDICE

Presentazione	18
Capitolo I <u>L'Italia in cucina</u> Prima parte	24
<u>I Dolci</u>	25
Castagnaccio o baldino	25
Necci	26
Boffoli	28
Pere allo zabaione	29
Torta della Titta	31
Cenci	32
Frappe	34
Frittelle di riso	35
Pan di ramerino	36
Rotolo della Lilli	38
Torta di mele alla Miranda	39
Torta di mele leggera	41
Zuppa di panettone	42
Ciambellone	43
Pastiera Napoletana	45
Struffoli	47
Cassata siciliana	48
Cannoli siciliani	50
Zuccotto	52
Torta di yogurt e ananas	54

Torta di noci	55
Dolce al mandarino	56
Zabaione	57
Crema di mascarpone	58
Mousse di cioccolato della Mamma	59
Coppe Abissine	60
Schiacciata alla fiorentina	61
Schiacciata con l'uva	62
Panna cotta	63
Torta di riso	64
Latte alla portoghese	66
Ciambelle	68
Torta di cioccolato con glassa	68
Torta di ricotta	70
Zuppa inglese	71
Torta di frutta all'Erica	72
Budino di cioccolato	74
Bavarese all'ananas	75
Caprese	76
Crostata di fichi	77
Renosa	79
Frollini alle ciliegie	80
Biscottini di zia Lucia	81
Biscottini farciti	82
Cantuccini di Prato	83
Biscottini al cocco	85
Dolcetti di cioccolato e frutta	86
Spumini	87
Fagottini di marmellata	87

Pasticcini al cocco	89
Dolcetti cioccolato e cocco	90
Dolcetti di mandorle	90
Gelato alla crema	92
Arance gelate	93
Salame di cioccolato	95
Uva sotto spirito	96
Ciliege sotto spirito	97
Prugne sotto spirito	98
Ciliege per tutti	98
Capitolo II <u>L'Italia in cucina</u> Seconda parte	99
<u>Il Salato</u>	100
Crostoni caldi	100
Rotolini caldi di würstel e di prugne	101
Cozze gratinate	102
Bruschetta	103
Prosciutto e melone	104
Crostini neri o crostini toscani	105
Uova nel cestino	106
Torte salate	107
Casatiello napoletano	111
Scottiglia	113
Tortelli di patate	115
Ravioli	117
Insalata di pollo	119
Minestra di pane	121

Panzanella	122
Crostini di cavolo nero	123
Frittata napoletana	124
Insalata di riso	126
Zuppa lombarda	127
Zuppa con fontina	128
Zuppa di cipolle	129
Arancini di mozzarella	130
Fusilli con pesto alla genovese	131
Sugo di carne alla bolognese	133
Tagliatelle ai funghi	136
Pasta colorata ai 4 formaggi	136
Fettuccine alla crema di noci	137
Spaghetti alla carbonara	138
Spaghetti di mezzanotte	139
Penne all'arrabbiata	140
Orecchiette con cime di rapa	141
Paglia e fieno	142
Conchiglie alle melanzane	143
Pasta alla Norma	145
Vermicelli alla Turiddu	147
Frattau	148
Tortellini alla bolognese	149
Tortellini al tartufo	151
Pappa al pomodoro	153
Lasagne al forno	154
Stracciatella	157
Gnocchi alla romana	158
Gnocchi di San Zeno	159

Spaghetti alle vongole	160
Timaballo di Ferrara	161
Polenta	163
Polenta ai 4 formaggi	165
Baccalà alla cappuccina	166
Cacciucco alla livornese	168
Tonno alla siciliana	169
Calamari ripieni	170
Sugo di cozze e vongole (o lupini)	172
Barchette di melanzane alla pizzaiola	173
Cozze in pastella	174
Acciughe marinate	175
Orata ai ferri	175
Seppie con piselli	177
Seppie ripiene o tulipani in boccio	178
Calamari ripieni al sapore di mare	179
Palombo impanato	180
Pesce di tonno	181
Cotechino di tonno	182
Carpaccio di pesce spada	183
Grigliata di mare	184
Merluzzo alla livornese	185
Sogliole alla mugnaia	186
Nasello gratinato	187
Risotto alla milanese	189
Risotto ai funghi	190
Risotto con zucchine	192
Risotto con le cozze	193
Risotto con code di gamberetti	194


Risotto improvvisato	195
Risotto alla garibaldina	196
Riso crostato	197
Patate e latte	199
Crocchette di patate	200
Melanzane alla parmigiana	201
Peperoni alla piemontese	202
Peperonata	203
Carciofi alla romana	204
Carciofi ritti	205
Zucchine alla scapece	206
Zucchine trifolate	207
Pinzimonio	208
Insalata di puntarelle	209
Cipolle al cartoccio	210
Pomodori gratinati	211
Verdura frita	212
Fiori di zucca fritti	215
Salsa verde	216
Salsa di pomodori acerbi	217
Pâté di olive	217
Mozzarella in carrozza	218
Trippa alla fiorentina	219
Anatra all'arancia	220
Zimino	222
Cinghiale maremmano	223
Spezzatino con patate	225
Fagioli all'uccelletto	227
Spezzatino con peperoni	228

Stufato con cipolle	229
Rotolo di vitello farcito	230
Bollito alla toscana	231
Vitel tonn�	233
Cotolette alla milanese	234
Cotolette alla parmigiana	235
Ossibuchi	236
Arrosto di latte	237
Fonduta	238
Arista	239
Abbacchio di Pasqua alla romana con patate	241
Polpettone	242
Bistecca alla fiorentina	243
Pollo in galantina	244
Petti pollo al marsala	246
Petti di pollo ai funghi	247
Cosciotto d'agnello	248
Cotechino con pur�	250
Carpaccio	251
Rotolo di maiale con patate	252
Involtini di carne	253
Fegatelli	254
Pizza	255
Panini fritti	258
Schiacciata alle patate	259
Capitolo III La cucina internazionale	261
Spagna	262
Paella	262

Paella valenciana	264
Tortilla española	265
Gazpacho Andaluz	266
Madrileni	267
Irlanda	268
Crumble di frutta	268
Austria	269
Apfelstrudel	269
Kasspatzln	272
Sacher	273
Linzertorte	274
Turchia	276
Menemen	276
Insalata di melanzane	277
Kisir	278
Palamita al forno	279
Melanzane al forno	279
Budino di latte con acqua di rose	282
Zucca candita	283
Martinica	284
Banane calde	284
Svizzera	285
Rösti	285
Torta Tatin	286
Papet Vaudois	288

U.S.A.	289
Involtini di ananas	289
Belgio	290
Insalata con gamberetti	290
Marocco	291
Pollo alle prugne	291
Ungheria	293
Gulasch	293
Francia	294
Crêpes Suzette	294
Bûche de Noël	296
Germania	298
Marmorkuchen	298
Kartoffelsalat	299
Fleischküchle	300
Osterlamm – Agnello di Pasqua	301
Schneewittchenkuchen – Dolce di Biancaneve	303
Croazia	304
Brodo di bovino	304
Musava	305
Senegal	306
Yassa di Bruno	306

Repubblica Ceca	308
Torta di Bratislava	308
Russia	310
Zimny insalata d'inverno	310
Repubblica Ucraina	311
Latte di uccello	311
Messico	313
Frijoles carro	313
Guacamole	314
Sorbete de limón	314
Lenguas de gato	315
Pan de muerto o de huevo	316
Carnitas	318
Natillas	319
Lussemburgo	320
Bouchée à la Reine	320
Lapin à la sauce moutarde	322
Tarte à la rhubarbe	324
Noeuds de Carnaval	326
Flan au caramel	327
Bûche de Noël	329
Bonshommes	331
Polonia	333
Knedle con prugne	333

Inghilterra	334
Plum-cake	334
Christmas pudding	335
Canada	338
Soupe à l'oignon	338
Tourtière	340
Capitolo IV <u>I Liquori</u>	343
Ponce all'arancia	344
Liquore con succo di arance	346
Orangenlikör	346
Liquore al mirtillo	347
Vov	348
Cremoncello	348
Limoncello	349
Rosolio di Giovanna	350
Nocino	350
Laurus	351
Saluti finali Congedo dal lettore	353
Due note  nuove alla presente edizione	354
I rimedi dell'anima	354

<u>Rimedi e ricette</u>	357
L'infuso di Ruth	357
La mousse di avocado	358
I consigli di Simone	359
Il pranzo della festa con le ricette del dottore	360
Dello stesso Autore	363

PRESENTAZIONE

Ho la fortuna di vivere ogni giorno con tanta gente, di conoscere storie che vengono da tutto il mondo, per il mio lavoro, per i miei lavori, sono a contatto con le parti più disparate del nostro paese e del nostro mondo.

I miei viaggi virtuali sono davvero costanti, e forse un giorno partirò per una vacanza sabbatica: dal Giappone alla Turchia, dal Canada al Venezuela, passando magari per il Senegal.

Adesso so che veramente si può vivere, e si vive, tanto diversamente, ma so anche che si può stare insieme, che esiste sempre un punto di incontro, e quasi sempre, prima o poi, ci si siede a tavola. Non è solo un momento per *partager* la nostra esistenza, ma è anche un momento per conoscere e apprezzare meglio le nostre reciproche culture: per me è sempre stato così. Conoscere la cucina di un popolo significa anche conoscere le sue abitudini, il suo modo di vivere, la sua cultura.

Ecco il senso di questo libro: conoscere meglio il nostro mondo globalizzato, perché questo può incontrarsi davvero *friendly*, amichevolmente, in cucina.

Ma un libro, come ogni storia di qualunque genere si tratti, è anche il frutto di un'esperienza, perciò troverete in queste pagine la cucina classica della Toscana, a cui appartengo, di altre regioni italiane, di posti sperduti e recuperati dalla memoria di qualcuno, di tante parti del mondo che ho incontrato sulla mia strada.

Avverto che si tratta di ricette “vissute”, cioè rilette spesso dalla personale esperienza degli amici che me le hanno preparate o dalla mia voglia di nuovo, che in cucina si esprime attraverso ciò che chiamo “contaminatio”, ovvero inserimenti liberamente attuati in aggiunta alla linea tracciata dalla ricetta di partenza. Questa è la mia cucina sperimentale, che spaventa la mia famiglia e incuriosisce i miei amici, questa è una parte di me che mi fa divertire.

Le ricette, si sa, passano di mano in mano e difficilmente mantengono un'origine precisa: si prendono da ogni parte, con più o meno rimaneggiamenti, pertanto una bibliografia in merito è impossibile; soprattutto in questo caso, dove si dà sempre voce a persone incontrate, talora anche fuggacemente, e che rappresentano l'unico riferimento a quella determinata storia. Per questo ho voluto fare delle introduzioni nei casi in cui il rapporto con la “fonte” è un rapporto noto e di fiducia, altre volte non si può dire di più che l'esperienza di una ricetta ricevuta e conservata (a volte da tantissimo tempo) perché aveva trovato in me un qualche interesse.

In ogni caso, tengo a sottolineare che un ingrediente che non può mai mancare in questa cucina è la musica, questa

dipenderà, come sempre, dal nostro umore, dalla circostanza per cui si cucina, dai nostri pensieri. Per me quasi mai la musica è tematica, cioè cucina irlandese, musica irlandese, la scelta sta nelle categorie istintive che si applicano al momento della conoscenza, alle associazioni personali e al momento storico; quindi, in tal senso, a ciascuno il suo, l'importante è ricordare che non deve mancare perché così le piante della nostra casa vivono meglio e sono più belle.

M.O.

A tutti i lettori, il saluto di benvenuto che preferisco:

Grüß Gott

Si tratta di un saluto che, in Tirolo, tutti si rivolgono per strada, anche quelli che non si conoscono; significa: “Che Dio ti benedica!”, è un modo per augurare del bene affidandosi a Chi sta al di sopra di tutti.

*Beati quelli che sanno ridere di se stessi,
perché non finiranno mai di divertirsi.*

*Beati quelli che sanno distinguere
una montagna da un ciottolo,
perché eviteranno molti fastidi.*

*Beati quelli che sanno riposare
e dormire senza trovare scuse:
diventeranno saggi.*

*Beati quelli che sanno ascoltare e tacere:
impareranno cose nuove.*

*Beati quelli che sono abbastanza intelligenti
per non prendersi troppo sul serio:
saranno apprezzati dai loro vicini.*

*Beati quelli che sono attenti alle esigenze
degli altri, senza sentirsi indispensabili:
saranno dispensatori di gioia.*

*Beati sarete voi se saprete
guardare seriamente le cose piccole
e tranquillamente le cose importanti:
andrete lontano nella vita.*

*Beati voi se saprete apprezzare
un sorriso e dimenticare uno sgarbo:
il vostro cammino sarà pieno di sole.*

*Beati voi se saprete interpretare
sempre con benevolenza gli atteggiamenti
degli altri, anche contro le apparenze:
sarete presi per ingenui,
ma questo è il prezzo della Carità.*

*Beati quelli che pensano prima di agire
e che pregano prima di pensare:
eviteranno tante stupidaggini.*

*Beati soprattutto voi che saprete riconoscere
il Signore in tutti coloro che vi incontrano:
avrete trovato la vera luce e la vera sapienza.*

Thomas More

Magnum miraculum est homo, disse un giorno Ermete Trimegisto (*Asclepius*) e questo sente di vivere ogni persona quando si relaziona con gli altri, quando si sente riconosciuta.

Le bellissime beatitudini, di Thomas More, cantano la vita dell'uomo che ha compreso.

Thomas More, grande filosofo inglese, nacque a Londra nel 1478. Umanista, amico di Erasmo da Rotterdam, formatosi a Oxford, fu molto impegnato in politica, ricoprendo alte cariche nella corte del re, di cui fu cancelliere.

Personaggio illuminato, dotato di genio e di autentica fede. Il suo rifiuto di riconoscere Enrico VIII come capo della Chiesa e la sua opposizione nella questione riguardante il suo divorzio, gli costarono la vita. Venne condannato a morte e ucciso il 6 luglio del 1535.

Di lui è stato scritto tanto, essendo la sua opera fondamentale per il suo genere, ma la definizione più bella che ne è stata data è quella di un film, di qualche tempo fa, che si

intitolava: *Un uomo per tutte le stagioni*. Lui che era riuscito a crearsi una bella famiglia e una vita degnissima.

L'opera che gli ha dato fama immortale è l'*Utopia*, il luogo che non c'è: un particolarissimo modo di esprimere quello che non esiste, per dire ciò che dovrebbe essere o meglio ciò che si desidererebbe che fosse.

La sua è una grande testimonianza di profonda consapevolezza, coerenza, coraggio e costanza. Per la sua vita fu proclamato santo da papa Pio XI. La sua festa si celebra il 22 giugno, insieme a quella del vescovo Giovanni Fisher, che subì il suo stesso martirio.

Thomas More, con la sua storia, ricorda che si può vivere bene organizzando pensiero, desiderio e volontà, lavorando con coscienza, pur sapendo che una parte della vita è comunque mistero, perché anche di questo siamo fatti.

Ma se l'uomo è miracolo, allora l'ultima parola la possiamo lasciare a un altro straordinario filosofo: Immanuel Kant, che diceva: *Abbi il coraggio di servirti della tua propria intelligenza*, ...per non lasciare mai niente di intentato.

CAPITOLO I

L'Italia in cucina

Prima Parte

I Dolci

Castagnaccio o baldino

In Casentino, regione verdissima dell'alta valle dell'Arno, il castagnaccio si chiama baldino. Si tratta di una ricetta antica, la cui origine si perde nella notte dei tempi. Anche in questa valle, come in tutta la montagna toscana, le castagne nel Medioevo erano un alimento importante e molto presente. Alcune di queste zone erano, un tempo lontano, veramente povere, tanto che, fuori della vallata, si era diffuso il detto che una ragazza che andava in sposa ad un casentino avrebbe mangiato "pane e nuvole" e, nei casi migliori, in alternativa al pane potevano starci le castagne.

Ingredienti:

300 gr. di farina di castagne

acqua

ramerino –in Toscana si chiama così il rosmarino-

olio

una presa di sale

pinoli

qualche noce

Sciogliere bene la farina in acqua fredda, aggiungere due cucchiainate di olio, il ramerino, il sale, i pinoli e, se si vuole, qualche gheriglio di noce. La farinata deve risultare piuttosto liquida.

Ungere una teglia e versarvi la farinata, che deve essere di uno spessore piuttosto basso, circa un dito. Mettere in forno moderato, già caldo, a lungo. Sarà cotto quando la superficie presenterà varie crepe e nella cucina si sarà diffuso un buon odore di castagne.

Necci

I necci sono tipici della montagna pistoiese. Un tempo per prepararli erano necessarie foglie di castagno che venivano poste su tondi di pietra o coccio, detti “testi”, perché hanno la forma di un testo, cioè di un coperchio; possono essere anche in metallo con un lungo manico, necessario per metterli o sulla brace dei caminetti o nei forni a legna e non bruciarsi. Sono questi ultimi, quelli attualmente ancora in uso nella montagna pistoiese, anche durante le feste paesane.

Ma vi assicuro che si possono egregiamente preparare anche con una padella antiaderente.

Ingredienti:

farina di castagne
ricotta
acqua

Come prima cosa si devono scaldare i “testi” (o la padella antiaderente) magari unti con l’aiuto di mezza patata (questo mi ha suggerito di fare Carlo, amico della montagna pistoiese precisamente di Maresca, quando ha portato i suoi testi a casa mia per preparare questo piatto).

Poi si deve stemperare la farina di castagne con acqua (oggi si fa, in genere, con il latte) fino ad ottenere una farinata piuttosto liquida.

Quindi, con un cucchiaio, si fa cadere un po’ di farinata su di un testo caldissimo, così da ottenere un tondo abbastanza grande, poi lo si copre con l’altro testo, unto e caldo. A questo punto procedere alla cottura da una parte e dall’altra.

Se si utilizza, invece, una padella antiaderente, in questo caso, fare attenzione a stendere bene la farina una volta versata muovendo la padella, poi capovolgere con adeguati mestoli o in un’altra padella unta e calda.

Continuare in questo modo fino ad ottenere una bella pila di necci, dopodiché prendere la ricotta e porne al centro una generosa cucchiata, spalmare e arrotolare il neccio su se stesso, formando una specie di cannolo, disporli su di un vassoio e servire.

Boffoli

Si tratta di mele cotte in forno, dolce semplice, adattissimo alle serate invernali. Un modo diverso di mangiare la frutta al cucchiaio. Tutti quelli che hanno avuto la fortuna di avere delle nonne conoscono certamente i boffoli.

Ingredienti:

6 mele (meglio se renette)
zucchero

Lavare le mele e asciugarle. Praticare sulla loro sommità un incavo conico e riempirlo di zucchero.

Mettere in forno a 180°/200° gr. fino a che le mele non saranno imbrunite e si saranno formate su di esse tante crepe aperte. Si possono mangiare calde o fredde, a piacimento.

Variante della Signora Cosetta:

Incidere le mele tanto da poter estrarre il torsolo. Chiudere la parte inferiore con una prugna e riempire con miele. Tagliare a spicchi o fette alte un'arancia e disporre qua e là nella teglia, con qualche altra prugna se si vuole.

Spremere sopra succo di limone e/o di arancia, spolverare con zucchero e procedere alla cottura. Si otterranno delle ottime mele unitamente a una sorta di frutta cotta candita al gusto di arancia.

Ma esiste un'ulteriore possibilità per rendere deliziose le mele in forno. Infatti, è possibile anche riempire le mele con marmellata (in particolare raccomando quella di fichi e di more) e, per i più golosi, con della crema pasticcera, dove magari si sarà sbriciolato anche qualche amaretto.

Pere allo zabaione

Questa combinazione di pere, zabaione e cioccolato è un vero tripudio di festa.

Lo zabaione, forse anche più sbrigativamente preparato, era considerato un tempo un potente ricostituente per il grande valore calorico. Lo diceva sempre anche Dario e lui era vissuto in tempi in cui la crema si mangiava solo a Pasqua; così i dolci, la musica, la poesia avevano per lui un denominatore comune. Ricordo le nostre colazioni d'estate, quando, con due biscottini in mano, narrava fantastiche storie vere. Particolarmente affascinata ero dal racconto del "cinematografo", cioè la storia di quando lui per la prima volta andò a vedere un film, in un cinema allestito alla meglio, nella sala musica. Due film e due fughe. Non ricordo la storia, e forse una storia non c'era, perché tra i primi fotogrammi comparve un treno che procedeva decisamente verso gli spettatori e questi pensarono bene, tutti quanti, di darsela a gambe levate. Altrettanto divertente, per me e per i miei fratelli, era il racconto della seconda volta che provarono ad andare al cinema: ben presto comparve la cavalleria