

MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Numero 2 - Giugno 2020

**30 RICETTE
FACILI E GUSTOSE**



**L'INGREDIENTE
DEL MESE**

Le Fave

**SPECIALE PRIMI
LA "CARBONARA"
CON LE FAVE E
L'AVOCADO**

**LA FOOD
DISEGNOTERAPIA**

**TI PORTO NEL MIO
STUDIO**

Vittoriano

**SECONDO
NUMERO**

LE RICETTE DA SCARICARE

Le Schede

FAVE

Ingrediente sorprendente	6
La zuppa di Iaia	8
Il macco di fave	10
La pasta con il macco	12
La Primavera di Mamma	16
La carbonara di fave	18
Gli asparagi gratinati	20
Goma Wakame ed Edamame	22
La carbonara di avocado	24
Avocado e Hummus	26
La torta salata	28

I PRIMI

Con la ricotta	30
Carbonara e "Ragù"	32
Pecorino, fave e piselli	34

**SOMMARIO**

Giugno 2020

**CHIACCHIERE e FOOD**

Kanelbullar	36
Muffin al cioccolato	38
Pinca	40
La Torta nella tazza	42
La ciambella al limone	44
L'olio sui capelli	46
Una maschera antiage	48
La Food Disegnoterapia	50
Tiramisù matcha e lamponi	54
Pancake vegani	56
Le Schede	58
Street Food	64

Ove non specificato tutti i testi, foto, illustrazioni appartengono a Grazia Giulia Guardo. Vietata la riproduzione in ogni forma.



IL PIACERE DI STARE IN CASA

CUCINARE, SCOPRIRE E VIAGGIARE

Lemon Square	66
La moda del Poke	68
I Crackers con il sesamo	70
La Chiffon Cake	72

LIFESTYLE

I vasi delle Fate	74
Ti porto nel Vittoriano	76
Parola all'Architetto	86
Il Trend della focaccia	94



INDOVINA CHI VIENE A CENA

Bestiabionda di CRUNCHED
Giulia Cristofori

PAG. 90



Bionda, laureata in informatica, appassionata di serie tv e film d'autore. Monta lego, vive dentro le graphic novel e alterna razionalità nordica a fantasia estrema. La sua penna eccelle nello scritto e nel disegno.





GIUGNO CILIEGIE IN PUGNO

Direttore Creativo: Grazia Giulia Guardo



Giugno è il sesto dell'anno e rappresenta il Mese del Sole, per via del Solstizio d'Estate e della libertà. La natura esplose in un periodo di grande fioritura regalando incredibili colori. Ci sono tantissimi proverbi legati a Giugno e uno mi piace moltissimo: "Giugno, ciliegie a pugno"; effettivamente è tra i mesi che offrono la frutta più colorata e gustosa. Tra questa sicuramente la ciliegia, che amo in modo particolare.

L'ingrediente protagonista del mese in effetti doveva essere proprio questo piccolo cuoricino -perché a ben guardarlo questo è- che varia dal rosso al quasi nero con quella dolcezza mai stucchevole e quella punta d'acidulo perfetta per preparazioni anche salate.

Poi però per una questione affettiva ho scelto le fave. In Sicilia ci sono tantissime preparazioni con le fave, sia secche che fresche, e molti ricordi d'infanzia legati soprattutto alla mia mamma con la ricetta della Primavera; che ti lascio e che spero possa entrare a far parte anche dei tuoi ricordi. Il Mese di Maggio, con l'uscita del primo numero, ero così emozionata che sono riuscita a scriverti solo un velocissimo mini web-curriculum. In realtà vorrei che questo breve spazio diventasse una piccola missiva per raccontarci.

E raccontarci in questo periodo storico così complesso e pieno di buio è, comprensibilmente, difficile. Siamo arrivati al mese del Sole con tanto buio dentro. L'angoscia ha prevalso lasciando largo ai sentimenti più cupi e alimentando uno stress quasi come fosse un mostro affamato.

Il futuro è incerto e i programmi sono una chimera ma di fatto tutto questo non può e deve demotivarci. Tutti gli incredibili propositi fatti all'alba dell'anno possono essere ugualmente portati a termini e i ritardi non devono acuire il nostro dolore.

La presa di coscienza che ne è derivata e la sottolineatura di quello che poi, davvero, è veramente importante è stata una durissima lezione di vita per tutti noi. Ed è proprio dalle macerie che bisogna ripartire più forti che mai.

Più che ciliegie in pugno pare appunto che ci siano solo macerie ma a ben guardare ci sono anche frutti meravigliosi profumati, giornate di sole e persone che amiamo da abbracciare.

Magari non forte e stretti come vorremmo ma manca davvero poco e sulla speranza, la luce e le ciliegie in pugno raccolte sotto il sole dobbiamo puntare. Puntare tutto sulla luce, sulla positività. Sempre.



IAIAGUARDO
MAGHETTA

Fibre, ferro, zinco, acido folico

Le fave sono legumi -appartengono infatti alla famiglia delle Leguminose- che possono essere consumati crudi o cotti, senza ammollo. Il baccello, lungo circa 25-30 centimetri contiene sino a 10 semi, la parte edibile della pianta. Aprile, Maggio e Giugno sono i mesi perfetti per gustare le fave fresche ricche di molti nutrienti, ferro, vitamine e sali minerali. Sono costituite da acqua per più dell'ottanta per cento, contengono pochi grassi, qualche proteina, fibra e carboidrato. Le fave sono un toccasana per la nostra dieta.



75 kcal circa
per 100 grammi
per le fave fresche



Le Fave con il finocchietto selvatico

Uno degli abbinamenti più semplici, seppur singolari, è con il buonissimo finocchietto selvatico; pianta aromatica molto usata nella cucina siciliana. Immaneabile nel macco di fave e perfetto per polpette gustose e insalate particolari.





La zuppetta verde di iaia

Devi valutare bene il baccello perché le fave si deperiscono facilmente quindi elimina sempre i baccelli più vecchi. Puoi cuocere senza ammollo le fave fresche. Questa zuppetta, tra le mie preferite, è leggera, gustosa e nutriente.

Lessa delle fave e dei piselli insieme. Una volta cotti elimina l'acqua, aggiungi qualche foglia di menta fresca e se ti piace il sapore del wasabi; giusto una punta di cucchiaino. Aggiungi olio extra vergine d'oliva e sale grosso macinato sul momento.



Le fave decorticate
non hanno bisogno di
ammollo e puoi
preparare U MACCU,
un piatto siciliano
antico, gustoso e
indimenticabile

U Maccu

Fai cuocere le fave decorticate in poca acqua fino a quando hanno raggiunto una consistenza morbida. Puoi aggiungere serenamente l'acqua anche durante la cottura, a patto che non sia troppo fredda. Le fave decorticate nel giro di 20-30 minuti diventeranno una sorta di crema. La consistenza la deciderai tu. A me il macco piace un po' prima che diventi crema quando ancora qualche fava è "croccantina" e intera. Servi con un filo d'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe. Se hai del finocchietto selvatico decora con qualche foglia e gira per bene; oppure fai cuocere il finocchietto con le fave.



Il macco è un po' come la polenta: solidifica. Quando il macco è freddo puoi pure pensare di friggerlo. È sublime! Forma delle frittelle e friggi in abbondante olio di arachidi o girasole. Accompagna il macco fritto con degli spicchi di limone, sale e pepe macinato fresco sul momento, proprio come con le panelle.

Il paradiso!



Al pasta Cu Maccu

Il macco fritto è la quintessenza della bontà. A differenza della polenta non solidifica in modo uniforme ma puoi friggerlo ugualmente. Anche a cucchiariate se vuoi. Una delle tradizioni siciliane più antiche vuole che si frigga con tutta la pasta: rigorosamente spaghetti spezzati, come una volta, dentro un canovaccio. Questa è una vera leccornia da provare e l'esecuzione è di una semplicità rara.

Dopo aver fatto la pasta e tuffato dentro il macco, giri per bene e lasci raffreddare. Una volta compattato il tutto dopo il tempo di raffreddamento, taglia e friggi in olio bollente.

Il macco è buonissimo con qualsiasi tipo di pasta; anche con delle tagliatelle fatte in casa. Una delle cose più interessanti è che il macco può assumere diverse consistenze: dalla più liquida alla più solida. Per questo motivo è perfetto per essere interpretato in molte varianti.







Per ogni 100 grammi di farina va un uovo a temperatura ambiente. Impasti fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica. Avvolgi in pellicola e lasci riposare a temperatura ambiente almeno per trenta minuti prima di dar loro vita.

La Primavera di Fernanda



Ingredienti:

Fave fresche
Cuori di carciofo
Piselli freschi
Segale (Bietole)
Olio extra vergine
d'oliva
sale



La Primavera, è così che si chiama questo piatto delizioso, è una delle ricette che mi piace di più e che mamma prepara da quando sono piccola. Ne sono letteralmente ghiotta ed è una delle ricette che aspetto di più quando penso alla Primavera. Nonostante sia alle porte l'Estate fin quando posso non voglio rinunciarci.

Anche se è quasi Estate

In una casseruola metti dell'olio extra vergine d'oliva e lascia cuocere le segale (le bietole). Una volta cotte metti da parte. Nel frattempo in abbondante acqua salata bollente cuoci fave, piselli e cuori di carciofi. Giunti a cottura ripassa tutto il padella con filo d'olio extra vergine d'oliva e chiudi con sale grosso macinato sul momento e menta fresca se ti piace.





La "Carbonara" di Fave

In una padella metti l'olio extra vergine d'oliva e fai scivolare e abbracciare le fave. Aggiusta di sale e fai tuffare quando è tempo le mezze maniche rigate nell'acqua bollente. Nel frattempo in una ciotolina lavora i tuorli -due a testa o poco meno- con del buonissimo pecorino grattugiato fresco sul momento. Aggiungi anche qualche cucchiaino di acqua a temperatura ambiente fin quando viene un composto denso ma non troppo. Non usare quella di cottura perché farebbe cuocere i tuorli.

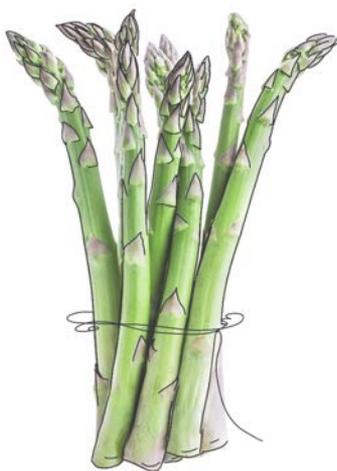
Metti il composto di tuorli e pecorino in un recipiente grande. La pasta, dopo essere stata scolata, deve essere messa proprio in questo recipiente grande dove ci sono i tuorli e il pecorino. Non farlo in pentola perché il calore addenserebbe troppo e cuocerebbe i tuorli. Gira per bene la pasta, aggiungi le fave e chiudi con qualche scaglia di pecorino.

Se ti piace la menta fresca, è il momento giusto.

Fave crude fresche e Pecorino

Poche calorie, tanta acqua, vitamina C, vitamina B, A ed E. Minerali, ferro, potassio, fosforo, calcio, pochi grassi. Le fave fresche hanno ottimi valori nutrizionali.





Uno degli ortaggi indiscutibilmente più buoni che arrivano in Primavera. Che siano selvatici o delle diverse e molte varietà gli asparagi si prestano benissimo per essere gustati in infiniti modi. Semplicemente lessi o grigliati, gratinati al forno o accompagnati dalle uova gli asparagi in tavola fanno sempre un figurone. La triade perfetta è rappresentata da: asparagi, uova e maionese ma anche sbollentati con del succo di limone e del buon sale macinato sul momento sono strepitosamente buoni. Gli asparagi bianchi sono così delicati che si possono mangiare anche crudi al carpaccio. Al sud è molto difficile trovare questa varietà ma ricordo di averne fatto una bella scorpacciata a Treviso; una delle cose più buone e semplici mai mangiate. Risotti, “carbonare” veg, conditi con scaglie di mandorla, messi nelle frittate, protagonisti di plumcake-crostate-torte salate. Li amo tantissimo con le fragole e l’aceto balsamico. Ne faccio proprio incetta e se non hai mai provato: rimedia. Rimedia perché è un connubio semplice quanto buono.

Gli Asparagi, che bontà



25 kcal per
100 grammi

A top-down photograph of various green plants and food items. On the left, four small white pots contain different types of green foliage: a plant with large heart-shaped leaves, a plant with smaller heart-shaped leaves, a plant with round leaves, and a plant with small round leaves. In the center, a white tray holds a green ceramic dish filled with edamame (green soybeans in pods) and a pile of wakame (dried seaweed). Two more edamame pods are placed on the tray to the right. The background is a light-colored, possibly marble, surface.

Edamame

Zoma Wakame

Edamame e Wakame

Gli edamame, baccelli di soia lessati, cosparsi di tanto sale. Sono tipici, gli edamame, della cucina cinese, giapponese, coreana e hawaiana. Si cuociono al vapore e si trovano senza problemi negli etnici in forma surgelata. Gli edamame sono appartenenti alla famiglia delle Fabaceae proprio come le fave e sono quindi delle leguminose. Da un po' di tempo sono nate diverse e interessanti linee a base di edamame, come le fettucine e spaghetti. Si trovano senza baccello in scatola, oltre che surgelati, e anche arrostiti e leggermente salate come snack. Contengono quasi il novanta per cento di proteine vegetali e si possono preparare dei pesti buonissimi; proprio come con le fave fresche. Una sorta di "macco" di edamame.

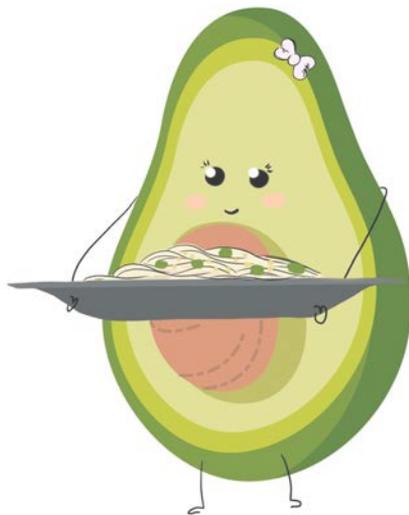
Goma Wakame -Undaria pinnatifida nella specifico, è un'alga bruna commestibile appartenente al genere Limnaria ed è quella che viene servita molto spesso al Giapponese in insalata e che fa perdere la testa alla stragrande maggioranza di persone. Si trova esclusivamente surgelata negli etnici. Sono alghe wakame, appunto, fresche che vengono fatte scottare in modo da inibire la crescita di microrganismi che fermentano e poi surgelata per farla arrivare in questa forma piuttosto che in quella classica secca che va poi reidratata. La goma wakame è già condita e ha circa 60-70 kcal per 100 grammi. Dopo aver scongelato la confezione puoi tranquillamente lasciarla in frigo per una settimana o poco più.



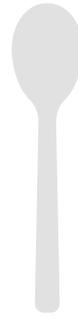
La Carbonara di Avocado

Prepara la pasta, che ti piace di più. Taglia l'avocado a dadini. Raccogli in un recipiente l'avocado e i semi di canapa decorticati. Aggiusta di sale perché esalta il sapore del'Avocado e aggiungi la scorza di limone per profumare. I semi di canapa sono morbidi quindi non ti daranno fastidio come spesso accade con quelli di chia. A parte mescola due tuorli a persona e un po' di pecorino romano grattugiato. Allunga con poca acqua a temperatura ambiente; non quella di cottura dell'acqua perché cuocerebbe il tuorlo. In un recipiente grande metti il composto di tuorli e pecorino e mescola la pasta scolata. Aggiungi i pezzetti di avocado con i semi di canapa e gira per bene.

Perfetta sia calda che fredda.







Hummus

Per 2 persone:

250 gr Ceci lessi
Succo di mezzo
limone
Un cucchiaino di
tahin
40 gr Semi di
sesamo
Olio di sesamo
sale e pepe da
macinare sul
momento

Frulla i ceci già lessi con il succo di limone e l'olio e aggiusta di sale, magari assaggiando. Aggiungi la tahina. Ti ho scritto un cucchiaino ma dipende dai tuoi gusti quindi potresti anche aumentare. Servi spolverando con un po' di pepe se vuoi e i semi di sesamo. La ricetta originale prevede generalmente l'utilizzo dell'olio di sesamo ma anche con l'extra vergine d'oliva è perfetto.

Avocado

and eggs



Per 2 persone:

2 Avocadi

4 Uova

Olio extra

vergine d'oliva

sale e pepe



L'avocado è buono crudo, soprattutto con il succo di limone, il sale e il pepe. Semplice, così. Anche con una punta di wasabi a dirla tutta. È buono però anche cotto in forno con un uovo dentro. Dividi i tuorli dagli albumi e toglì il seme dall'avocado. Un uovo intero non sta generalmente dentro la conca che si forma nell'avocado, dopo essere privato del seme; per questo motivo metti prima il tuorlo e poi eventualmente aggiungi l'albumi che entra. Puoi anche fare una frittata di albumi a parte per accompagnare. Un'idea carinissima sarebbe quella di montare gli albumi e farli cuocere in forno insieme ai tuorli e all'avocado. Verranno delle "meringhe" nuvolose salate conosciute anche come "uova nuvolette".



Una pasqualina in ritardo

Ho preparato una brisèe molto spessa e croccante che ho spennellato con uovo, latte e sale. Dopo aver passato con olio e aglio gli spinaci in padella li ho lasciati sgocciolare dentro uno scolapasta per almeno un'ora. Passato il tempo ho sbattuto 600 grammi circa di spinaci con 4 albumi e del parmigiano grattugiato e ho aggiunto sale e pepe. Ho steso la brisèe sulla teglia con carta da forno e ho versato il ripieno sopra. Poi ho messo in dei piccoli nidi sei uova crude (si potrebbero mettere anche già sode ma mettendole crude si amalgamano bene a tutto) e ho chiuso con un altro lenzuolo di brisèe. Inforna a 180 per 45 minuti.





L'ingrediente segreto

La pasta con la ricotta è tra le più popolari ricette di paste veloci in tutta la nazione italiana. Piace sempre moltissimo a tutti e si può interpretare in molti modi. Perfetta con la scorza di limone e il profumo del basilico può diventare ancor più ricca e deliziosa con delle noci o nocciole sbriciolate. Hai mai provato? Neanche a dirlo poi arricchita di parmigiano reggiano per molti diventa un idillio. Parlo, è il mio dna siculo, di ricotta di pecora. Qui da noi si fa esclusivamente con le conchiglie; anche se con i maccheroni, penne o mezze maniche non viene disdegnata.

Se c'è un ingrediente segreto però che fa la differenza e non passa inosservato sai qual è?

La cannella! Ne basta davvero un pizzico insieme al pepe nero. Non deve essere invadente e neanche riconoscibile. Giusto un pizzico per diventare l'ingrediente segreto da non svelare quando tutti ti diranno "ma è buonissima! che ci hai messo?"

Acqua in bocca.



Condimenti diversi

ma pur sempre buonissimi

1 segreti per un'ottima Carbonara

Molti chef non usano la parte superiore del guanciale, quella dura dove c'è il pepe ma solo la parte del grasso e della carne.

Il guanciale va tagliato a listarelle e quando viene tostato non bisogna mai aggiungere l'olio perché lo rilascerà da sé. Il grasso che rilascerà il guanciale usalo per condire la pasta (questo segreto l'ho visto fare dalla bravissima Chef del Santo Palato a Roma)

Si usano solo i tuorli e la pasta non va mai mescolata in pentola ma in una terrina. L'uovo deve rimanere molto cremoso e allungato con un po' di acqua. Due tuorli a testa è perfetto.

Tanto pepe. I grandi Chef ripetono tutti di mettere tanto ma proprio tanto pepe nero macinato sul momento.

La cremina che formi con tuorlo, pecorino e pepe nero deve essere allungata con l'acqua e trattata come una vera e propria crema. Deve essere molto liscia e non troppo corposa.

1 segreti per un ottimo "ragù" vegetale:

Puoi fare tanti tipi di "ragù" vegetali, anche con i legumi, ma sostanzialmente i migliori sono composti o dal tofu o dal seitan. Sceglierne una qualità morbida è già un bel passo avanti.

Frullare il tofu e il seitan è sempre meglio. Molti tagliano finemente al coltello ma frullando otterrai una consistenza più uniforme.

Lasciare insaporire il seitan e il tofu -già frullati- con sale e olio extra vergine d'oliva in frigorifero tutta la notte prima di procedere alla cottura è un ottimo metodo per insaporire ancora di più.

Battuto sedano, carota, cipolla in olio extra vergine d'oliva. Fai cuocere il tofu o il seitan sbriciolati e usa una salsa fresca profumata al basilico. Fai cuocere anche per più di un'ora a fuoco lentissimo. Non so se hai mai provato la slow cooker ma cuocere il "ragù" vegetale a bassissime temperature per tante ore dona un gusto delizioso e molto saporito.



Fave e Pecorino

Fave e pecorino romano: un classicone! Servi le fave in un piatto da portata o ciotole individuali e accompagna con scaglie o pezzi di buonissimo Pecorino romano. L'idea di farci un'insalata è sempre vincente. Rucola o misticanza si abbinano benissimo. Su di un piatto metti del verde, le fave fresche, le scaglie di pecorino, foglie di menta, giro di olio extra vergine d'oliva e un piatto freschissimo e gustoso diventerà il punto di forza del pasto.







I kanelbullar sono dolci nati in Svezia e conosciuti in tutto il mondo. Con zuccherini sopra o lamelle di mandorle -o senza niente- vengono tradizionalmente consumati nella fika, la tradizionale pausa caffè con il dolce. È un verbo svedese, fika, che significa letteralmente “uscire a bere caffè” con un dolcetto accanto, sottotitolo. Ecco quel dolcetto nella stragrande maggioranza dei casi è proprio questa delizia, parente stretto del conosciutissimo Cinnamon Roll, insomma.

Per 10 Kanelbullar circa
500 grammi di farina bianca
25 grammi di lievito di birra
250 ml di latte intero
30 grammi di zucchero bianco
80 grammi di burro
un pizzico di sale
un cucchiaino di cardamomo in polvere e qualche chiodo di garofano sbriciolato
due uova piccole sbattute
Il ripieno:
90 grammi di burro
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di vaniglia Bourbon o in polvere
100 grammi di zucchero
un pizzico di sale



Kanelbullar

Il latte devi scaldarlo leggermente ma deve essere più che altro tiepido. Una volta fatta l'operazione aggiungi il lievito di birra sbriciolato con le mani. Aspetta 30 minuti e nel frattempo tira fuori il burro dal frigo in modo che sia a pomata, ovvero molto cremoso. Mescola 450 grammi di farina con il sale e le spezie e con l'aiuto dell'impastatrice lavora il latte con il lievito insieme alla farina che aggiungerai poco per volta. L'impasto risulterà molto appiccicoso ma non preoccuparti. Copri direttamente il recipiente del robot da cucina con la pellicola e lascia riposare per un'ora al caldo. Nel frattempo prepara il ripieno con gli ingredienti lavorando bene il burro (del ripieno) a temperatura ambiente e magari assaggiando in modo da poter aggiustare di spezie. Tieni il ripieno sempre in luogo fresco e asciutto. Quando ha finito di lievitare procedi all'intreccio. Infarina il piano e stendi con un matterello. Forma un rettangolo e metti lungo tutta la superficie -tranne i laterali troppo vicini al bordo- il ripieno. Piega la pasta e ripiegala su se stessa. Adesso decidi tu come attorcigliare i tuoi Kanelbullar. Ti consiglio di fare un giro su YouTube perché ci sono tantissimi video dove intrecciano, in diversi modi, queste delizie. Puoi pure fare delle belle trecce e arrotolare le strisce.

Posiziona per bene le tue meraviglie distanziandole un pochino sulla teglia e con l'uovo sbattuto spennella per bene la superficie. Lasciale lievitare ancora 40 minuti almeno e poi a 190 già caldo cuoci per 14-16 minuti fin quando sono dorate. In molti spennellano con lo sciroppo d'acero leggermente intiepidito ma se non lo hai sai che va bene anche un pochino di miele? Il gusto sarà diverso certamente ma con la cannella sta benissimo.



1 muffin al cioccolato più buoni di New York

Bob Grossman è il muffinaro più famoso di New York e sul blog, negli anni, ne ho parlato diverse volte. Il suo libro sui muffin è leggenda tanto quanto il suo storico angolo dove prepara muffin di tutti i tipi e buoni. Buoni da far impazzire tutta New York.

Preriscalda a 220. Mescola farina, lievito e sale. Mescola burro e caffè con lo zucchero e ottieni una pasta cremosa. Aggiungi poi i tuorli e monta gli albumi a parte. Mescola insieme la crema di burro, lo zucchero e i tuorli con il cioccolato e infine gli albumi. Non lavorare più del necessario. Dividi negli stampi imburrati e infarinati e cuoci per 15-20 minuti fino a che lo stecchino esce asciutto.

80 grammi di farina bianca
1 cucchiaino e mezzo di lievito per dolci
mezzo cucchiaino di sale
185 grammi di zucchero
Ingredienti liquidi
185 grammi di burro fuso e raffreddato
5 uova, albumi e tuorli separati
30 ml di caffè espresso freddo
150 grammi di cioccolato fondente fuso e
lasciato raffreddare





La Pinca

La Pinca è un dolce tradizionale pasquale della Slovenia e della Croazia. L'ho scoperto un po' di anni fa e da allora non ne ho fatto più a meno. La preparo non solo a Pasqua per la felicità di amici e parenti che ormai ne sono letteralmente ghiotti. Una ricetta infallibile per questo pane dolce perfetto da abbinare a formaggi e salumi, ma anche a verdure e chutney. Si mantiene benissimo dopo il surgelamento e sono sicura che, una volta provata, non riuscirai più a farne a meno. Un pane che stupisce e che ricorda le note avvolgenti di dolci brioche perfette per il salato.

Ingredienti per due forme

200 ml di latte tiepido

20 grammi di lievito di birra fresco

un cucchiaino di zucchero

500 grammi di farina manitoba

80 grammi di burro fuso e lasciato raffreddare

un cucchiaino raso di sale

tre tuorli d'uovo

80 grammi di zucchero

due cucchiaini di zucchero a velo

un cucchiaino di vaniglia

la scorza di un'arancia grattugiata

la scorza di un limone grattugiato

70 grammi di uvetta sultanina

un uovo per spennellare

Se vuoi puoi aggiungere anche un cucchiaino di rum ma io non l'ho messo

Sciogli il lievito con il latte tiepido e il cucchiaino di zucchero affinché si attivi. Lascialo sciogliere un po'. Metti nel frattempo anche a mollo l'uvetta per 15 minuti circa ma anche un po' di più senza problemi.

Nella planetaria del robot metti la farina, il sale, il burro fuso, il resto del latte, i tuorli d'uovo, lo zucchero, la vaniglia, le scorze e pure il lievito sciolto nel latte. Mescola per bene con il gancio e solo alla fine quando comincia a staccarsi dalle pareti e sembra essere liscia ed elastica aggiungi l'uvetta e lavora due minuti o poco più. La pasta deve risultare molto elastica e ben liscia senza nessun tipo di grumi. Come tutti gli impasti dipende dalla qualità e anche dalla grandezza delle uova quindi qualora non ti convincesse naturalmente aggiungi un altro po' di farina o liquidi (senza eccedere). Io, mentre la preparavo ho usato super giù queste proporzioni ma un po' di farina mentre lavorava -a occhio- un pochino l'ho aggiunta, sì. Vai a sentimento, che non sbagli mai.

Forma una palla e metti a riposare dentro un recipiente leggermente oliato e copri con una pellicola trasparente per bene. Lascia lievitare due ore e mezzo in un luogo caldo. Una volta trascorso il tempo devi dividere la palla in due parti uguali e lavorare su un piano infarinato. Trasferisci su carta da forno e spennella la superficie delle due forme con l'uovo sbattuto (puoi aggiungere anche un po' di latte). Metti le forme distanziate perché cresceranno un po'. Copri con un telo pulito e lascia lievitare un'ora circa. Trascorso il tempo incidi con un coltello la superficie formando una croce ma non andare troppo a fondo. Cuoci per 30 minuti circa finché dorato a 180 già caldo ma dipende dal forno quindi presta come sempre attenzione.

La torta al limone nella tazza

In genere queste preparazioni, *come sai*, risultano un po' stopposette durante il raffreddamento e quindi vanno mangiate proprio sul momento quando sono ancora caldissime. Questa preparazione, a differenza delle altre provate, rimane morbidissima e soffice. Non posso garantire dopo venti minuti però.

La tazza sta intorno ai 350 ml e infatti non è arrivata al bordo. Di solito le dosi indicative, anche se raramente qualcuno le pubblica, sono per tazze che stanno intorno ai 180 ml. È sempre un terno al lotto perché oltre alla tazza -capienza- dipende anche dal materiale e dal tipo di cottura che varia inevitabilmente da un microonde all'altro.

una fetta di burro spessa almeno un centimetro
4 cucchiaini pieni di zucchero
un uovo
4 cucchiaini di panna fresca
6 cucchiaini di farina
la scorza grattugiata di mezzo limone
mezzo cucchiaino di lievito per dolci

Sciogli il burro in una ciotola (puoi sostituire con un cucchiaino di olio di girasole) e poi dentro la tazza mescola velocemente tutti gli ingredienti con una forchetta. Se vuoi puoi prima lavorarli in un piccolo recipiente a parte e poi travasarli nella tazza. Come preferisci, perché non è un problema. Una volta che tutti gli ingredienti sono ben amalgamati cuoci per 2 minuti circa a 800 watt nel microonde. Come in tutti questi tipi di preparazione dipende, ahimè, dalla tazza e dal microonde. La mia tazza era intorno ai 300 ml per capirci e non è arrivata all'orlo. Una mug classica di solito sta intorno ai 250 ma non c'è una "regolamentazione", quindi dipenderà dalle prove che farai. Sono sicura che troverai una quadra dopo un po' di tentativi.







300 grammi di farina 00
setacciata
290 grammi di zucchero semolato
bianco
7 uova
165 grammi di spremuta di
limone
la scorza grattugiata di due limoni
120 grammi di olio di semi di
girasole
una bustina di lievito per dolci e
mezzo cucchiaino di bicarbonato
1/2 cucchiaino di vaniglia

La teglia deve essere di 26-28 cm
indifferentemente.



Monta a neve fermissima gli albumi con qualche goccia di limone. Metti da parte. Nella planetaria lavora i tuorli per bene, aggiungi lo zucchero e poi la farina. Dopo il lievito e il bicarbonato, la scorza grattugiata, l'olio e la spremuta di limone. Ottenuto un composto omogeneo e bello compatto incorpora gli albumi con la spatola eseguendo dei movimenti dall'alto verso il basso. Versa in composto da ciambella piuttosto alto. Imburra e infarina. Cuoci a 170 gradi già caldo per un'ora circa. Controlla con lo stecchino. Se viene fuori asciutto è il momento di tirare fuori e lasciare raffreddare.

La crema che ho usato per ricoprire questa ciambella deliziosa è la classica base con l'aggiunta, naturalmente, di limoni buonissimi.

Una ciambella profumatissima

Curare i capelli con l'olio d'oliva





È incredibile come molte volte siamo alla spasmodica ricerca di prodotti che possano in qualche modo aiutare i nostri capelli, il nostro viso, il nostro corpo mentre basterebbe correre in cucina. Perché se è proprio lì che cucinando ci prendiamo cura della parte interna che inevitabilmente si rifletterà all'esterno, è al tempo stesso lì che possiamo trovare gli ingredienti necessari per impacchi, maschere, creme e cure.

Uno su tutti l'olio d'oliva.

Da millenni se ne conoscono le infinite proprietà salutari e naturali e si fa fatica a smettere di stupirsi. L'olio d'oliva sia sul corpo tutto che sui capelli fornisce delle sostanze che idratano e nutrono. Faccio molto spesso la famosissima maschera ai capelli banana-olio, che tengo in posa per un'ora prima dello shampoo almeno due volte al mese, ma in realtà anche l'impacco sulle lunghezze con solo olio d'oliva è un vero toccasana per i miei capelli secchi (*solo alle punte*) e sfibrati in alcuni periodi dell'anno.

Oltre che ingrediente base per maschere nutrienti, l'olio sui capelli è curativo e bisognerebbe usarlo almeno una volta al mese. Gli ingredienti da aggiungere, volendo, sono pochi ma molto efficaci: banana, miele e uovo sono la triade. Realizzare un impacco domestico è così comodo e facile che bisognerebbe non dimenticarsene mai, invece di andare alla spasmodica ricerca di prodotti che potenzialmente rendono il tuo capello bello sì e apparentemente luminoso, ma che nella sostanza sono solo: apparenza.



Questa maschera naturale anti-age ce l'ho sul *mio sacro quadernino dedicato alla cura e dintorni* da diversi anni e mi sono sempre trovata benissimo. Onestamente non so se davvero abbia un effetto anti-age ma posso assolutamente confermare che la pelle, dopo averla applicata, risulta davvero molto fresca e luminosa. Si può preparare in casa con pochissimi ingredienti, i risultati sono visibili e garantiti e in più è tutta naturale: quindi perché no?

Ingredienti

Argilla bianca o verde (a volte quella bianca, seppur più leggera, non la trovo con facilità e quindi uso quella verde)

Latte di mandorla (non zuccherato)

Acqua di rose

Olio di lavanda

Olio di Rosa Mosqueta

Ciotoline e pennellino per stenderla (io uso dei pennelli sintetici da make up, perché vanno benissimo)



Come tutte le preparazioni di queste maschere non ci sono dei veri e propri dosaggi precisi. Basta andare a occhio e soprattutto valutare volta per volta. Perché magari un giorno vuoi stenderla anche sul collo -che una cattiva idea non è- e quindi zero stress: fidati del tuo istinto, sempre.

Come si prepara?

In una ciotolina metti un po' di argilla e bagnala con il latte di mandorla sino a renderla pastella. Non deve essere troppo liquida ma neanche troppo corposa. Deve assumere a tutti gli effetti la consistenza di una crema facilmente spalmabile. Aggiungi quindi un pochino di acqua di rose, una goccia essenziale di lavanda e due gocce di olio di rosa mosqueta.

La rosa mosqueta ha un'azione non solo rigenerante ed emolliente sulla pelle ma ha anche la capacità di elasticizzarla; per questo motivo è un rimedio naturale validissimo per combattere le rughe e l'invecchiamento cutaneo e non solo. Le rughe le previene proprio per questa capacità di elasticizzare la pelle. È importante quindi adoperarla sulle parti interessanti e combinarla in diversi modi sia con altri oli che all'interno di maschere.

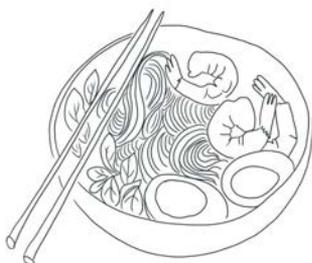
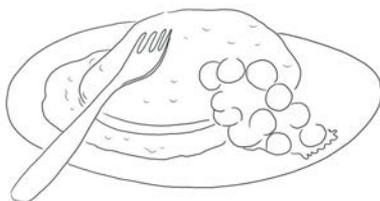
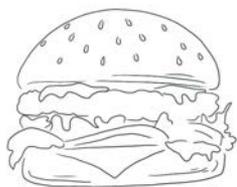
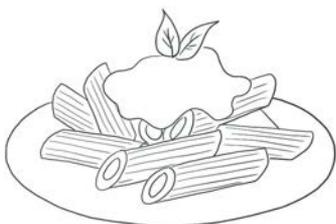
Dopo aver ottenuto la tua maschera stendila sul viso delicatamente (*mai sul contorno occhi*) e lascia agire per trenta minuti; qualora l'argilla dovesse seccare ricorda che non è una cosa positiva. Molti credono che l'argilla debba seccare e addirittura formare delle crepe sul volto prima di essere rimossa. Niente di più sbagliato. In quel modo infatti la pelle tende a seccare e si disidrata. Se già a venti minuti vedi che sta cominciando a seccare, toglila senza problema perché l'azione è stata già svolta.

Questa maschera puoi ripeterla anche due volte a settimana.

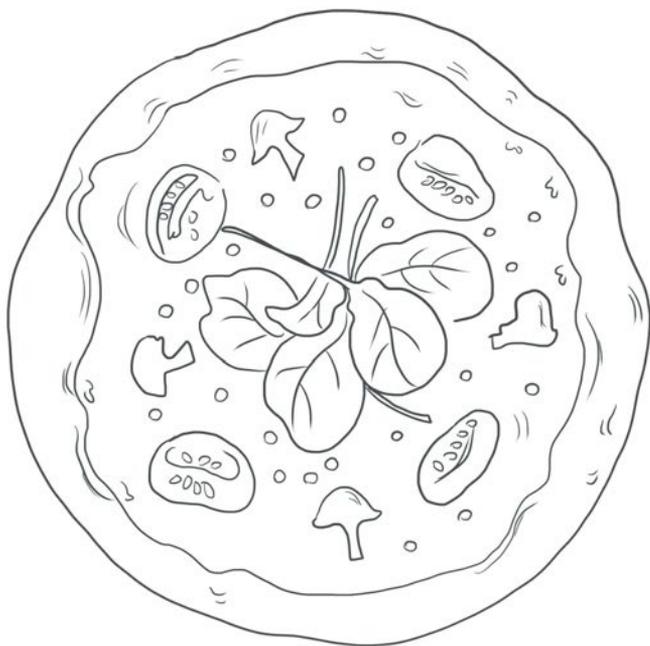
Una maschera anti age

La Food Disegnoterapia

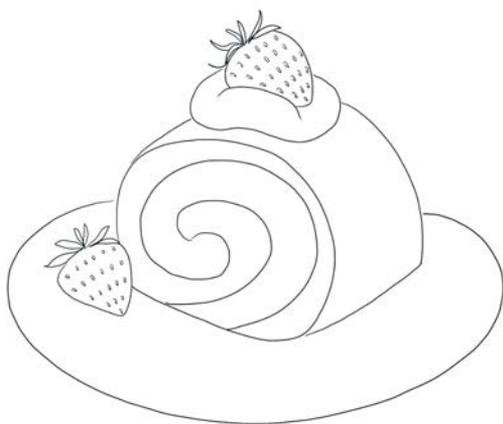
Nel primo Numero, Maggio, di Mag-azine ti ho parlato del potere meditativo e rilassante della ripetizione, ovvero ripetere lo stesso disegno -o più- su di una pagina. Ti ricordi quando da bambina all'asilo ci facevano fare pagine e pagine di lettere e numeri per memorizzare le forme? Ecco. Il concetto è quello. Ripetere, oltre che rilassante, ti aiuta ad avere confidenza con le forme, la matita, le penne e i colori. Se nello scorso numero abbiamo fatto la ripetizione di cactus e piantine adesso è la volta del cibo: Un piatto di spaghetti al pomodoro e basilico, dei ravioli, delle penne con il pesto e una spaghetтата classica con le polpette. E ancora un hamburger, delle omelette con crema, un pezzetto di pizza e un ramen. Ma anche waffle, donut, cornetto, muffin, un dolcetto, un cupcake e un pezzetto di rolo alla fragola. Puoi ripetere e disegnare allenandoti e poi colorare. Puoi concentrarti su di un piatto per impararne bene le forme e prenderci dimistichezza o farlo senza pensarci. L'importante è: zero stress. Non pensare mai che tu non sia grado. Non pensare che la prima prova sia disastrosa. Ho disegnato molto velocemente e senza prestare attenzione. Nonostante io disegni da una vita puoi renderti conto di quanto sia approssimativo un mio disegno. Vorrei che questi bozzetti fossero di incoraggiamento e che tu notassi più i tuoi miglioramenti che altro. Non è una gara a chi disegna meglio o un corso che premia i più bravi. Qui vince chi si rilassa e chi ha fiducia in sé. Chi è positivo e nota i miglioramenti certo che ce ne saranno ancora. Liberare la mente, lasciar andare via lo stress e riempirsi di bellezza, forme e meraviglie. Questa è la Disegnoterapia. Fai il fermaschermo di queste pietanze e stampale se vuoi. Le prime volte, se pensi di non farcela (anche se non dovresti), magari stampa e ricalca. La mano, gli occhi e il cuore registrano i movimenti. È un allenamento vero e proprio. Ci sono giorni poi, che le mani non funzionano tanto. Anche le mie, sai? È solo un momento. L'umore incide tantissimo e anche la stanchezza. Per questo motivo devi saper leggere e non crogiolarti in masochismi. Magari è solo una giornata no. Domani sarà sicuramente sì. O, in contrario, la faremo diventare sì. E ci riusciremo.



Condisci la Pizza come vuoi tu



Divertiti a condire la pizza come piace a te e scatena la tua fantasia!



Tiramisù

al matcha e lamponi

500 grammi di mascarpone, 500 ml di panna da montare, 8 tuorli (ma anche 6 senza problemi), 120 grammi di zucchero semolato bianco, 6 cucchiaini abbondanti di matcha (è una dose soggettiva perché potrebbe risultarti amaro come retrogusto quindi assaggia se è la prima volta), savoiardi, vaniglia, latte.

Prepara il matcha con almeno 600 ml di acqua e due cucchiaini abbondanti di matcha. Usa il frustino -il chosen- e lascia raffreddare. Monta a neve fermissima la panna che hai messo precedentemente in frigo. Conserva sempre in frigo mentre prepari il resto. Nella planetaria (io lo faccio così ma puoi usare uno sbattitore elettrico o olio di gomito) lavora i tuorli con lo zucchero e quando il composto sta montando aggiungi un pizzico di vaniglia e pian piano incorpora il mascarpone senza fare smontare il tutto. Aggiungi verso la fine due cucchiaini di matcha. Assaggia ed eventualmente aggiungi qualcosina di matcha in più. Una volta che hai ottenuto un composto denso e compatto tira fuori la panna montata dal frigo e incorpora con movimenti dal basso verso l'alto. Il composto risulterà bello compatto e omogeneo. Conserva in frigo prima di usarlo. Inzuppa i savoiardi nel matcha.

Procedi adesso alla preparazione classica del tiramisù: strato di crema sotto, strato di savoiardi inzuppati e ancora crema. Due strati è perfetto ma se vuoi osare vai con tre perché la crema ti basterà. Alla fine chiudi spolverando con matcha. Se vuoi tra uno strato e l'altro puoi aggiungere altri lamponi e non soltanto a chiusura.







Pancake Vegani

con il latte di mandorla

di Isa Chandra

Gli ingredienti:

3 cucchiaini di olio di oliva
180 grammi di farina 00
3 cucchiaini e mezzo di lievito per dolci
un cucchiaino di sale
2 cucchiaini di zucchero di canna integrale
230 ml di latte di mandorla
2 cucchiaini di aceto di mele
un cucchiaino di semi di lino macinati
(non li avevo ma va bene anche senza)
230 ml di acqua
3 cucchiaini di olio di semi di girasole
per oliare la padella

Vaniglia o cannella se vuoi
aromatizzare

Mescola tutti gli ingredienti insieme. Prima i secchi e poi liquidi. Gira per bene fino a ottenere una pastella liquida e uniforme.

Scalda la padella e oliala per bene. Versa il contenuto di un coppino. Aspetta che si formino le bollicine; quando il pancake si stacca dalla padella gira e fai cuocere l'altra parte.

Servi ben caldi e aggiungi frutta secca, fresca, sciroppo d'agave o miele. Largo sfogo alla fantasia.



Le Schede

Da portare sempre con te

Le schede sono ricette in formato grafico presenti nel maghetta.it da più di sette anni; un'evoluzione grafica, veloce e intuitiva delle mie fumettoricette. Riscuotono sempre un grande successo perché sono facili e dirette. E soprattutto scaricabili.

Le conservi sul telefono o il tablet con un semplice click e staranno lì ad aspettarti sulla tua galleria fotografica per quando ne avrai voglia. Sul blog trovi tante schede già scaricabili, e alcune te le lascio anche qui. Ho scelto tra le ricette più cliccate: brownies cioccolato e lamponi di Donna Hay, le frittelle di Avocado (buone da impazzire!), la ricetta base dei pancake e i pancake con avena, banane e cocco.

Brownies Cioccolato e Lamponi

250 gr Burro
 80 gr Cioccolato fondente
 500 gr zucchero di canna
 4 uova fresche
 100 gr farina
 100 gr cacao in polvere
 100 gr lamponi

Occorre anche mezzo cucchiaino di lievito per dolci.

Il brownie si chiama così per via del colore scuro.

Esiste anche il Nordic in Fats senza cacao e cioccolato fondente ma nella versione al latte, il latte è una torta rettangolare tagliata a sasso sotto in piccoli pezzi.

Forò il cioccolato e il burro a bagnomaria, versò il cioccolato e un mescolatore e aggiunse lo zucchero e la uova una alla volta. Aggiunse la farina setacciata, il cacao e il cacao. Mescolò per bene. Lavorò con una spatolina e si separò un geloso composto. Versò in una teglia oliata per foderla uniformata e infornata. Tirò fuori prima il tempo. Usò le sformi. Il brownie era così caldo superficiale anch'ora morbida. Si tagliò per 16 pezzi a 180 per minuto. Con un coltello si tagliò. Si tagliò il brownie. Con un coltello si tagliò. Si tagliò il brownie. Con un coltello si tagliò. Si tagliò il brownie. Con un coltello si tagliò.

gülden
 süßholz
 mandarin

Foto: Getty Images, Shutterstock

Frittelle di Avocado

200 gr Farina
 1/4 di latte
 Un avocado Maturo
 1 cucchiaino di lievito
 3 uova
 50 gr farina di grano duro
 50 gr zucchero
 100 gr zucchero di canna
 100 gr farina
 100 gr cacao in polvere

Se vuoi una versione più dolce, aggiungi pezzi di speck tagliati a cubetti ma sono tantissimi anche in versione vegetariana.

Stacca la farina e il lievito. In un recipiente sbatti le uova, il latte e il burro molto freddo. Pisci piano incorporando la farina e poi aggiungi la pancetta se vuoi (facoltativa) e il formaggio. Infine aggiungi l'avocado tagliato a piccoli pezzi e mescolati con la forchetta. Lavora tutto per bene e aggiusta il sale.

Stacca l'olio e quando è caldo versa una porzione per quante grande vuoi fare le tue frittelle. Fai riscuocere un paio di minuti per lato e poi falle scagolare su carta assorbente.

Evitare anche con un po' di acqua di lavare nell'acqua.

POCHETTI
 MANGIALE
 Caldissimo!

gülden
 süßholz
 mandarin

Pancake La Ricetta Base

130 grammi Farina 00
 4 uova grande
 150 ml latte intero
 100 gr zucchero di canna
 100 gr cacao in polvere
 50 gr zucchero di canna
 100 gr farina
 100 gr cacao in polvere

In una ciotola mescola la farina, lo zucchero e il cacao. Aggiungi le uova e il latte mescolando bene. Non preoccuparsi se ci sono grumi, si scioglieranno con il frullatore. Se hai spesse di nuovo il frullatore meglio ancora. Una volta che il composto è omogeneo e morbido in modo che si stacca dai bordi della ciotola, versa un guscio di burro in una padella antiaderente e mescola il composto. Versa una generosa porzione di impasto in una padella e mescola affinché si stacchi bene dalla superficie. Ribalta con una spatola per ogni lato. Con un coltello si tagliò.

OHIAI con la girachina al cioccolato

Per la Variante di Cacao:
 50 gr di cacao in polvere
 100 gr di cacao in polvere

gülden
 süßholz
 mandarin

Pancake Banana Avvena Cocco

L'avena aiuta a mantenere il peso corporeo
 L'avena sozza favorisce il metabolismo
 3 banane
 2 uova
 100 gr di farina di grano duro
 100 gr di cacao in polvere
 50 gr di cacao in polvere
 50 gr di cacao in polvere
 50 gr di cacao in polvere

Come si preparano?
 Schiaccia le banane mature con la forchetta e mettile in una ciotola. Aggiungi le uova, l'avena e 100 gr di MITTILI. Mescola bene e aggiungi il cacao. Scaldala a fuoco medio la padella con l'olio di cocco (o se preferisci il burro) e versa l'impasto al centro per il primo pancake. Mescolalo con un coltello. Regolati con circa 3 cucchiaini di impasto per ogni pancake. Fai cuocere un minuto per lato e prosegui. Fino a quando l'impasto è terminato. Dovrebbero venire fuori circa 10.

3 banane
 2 uova
 3/4 cucchiaino di cacao
 100 gr MITTILI
 50 gr cacao disidratato
 1/2 cucchiaino di cacao
 2 cucchiaini di olio di cocco per friggere.

gülden
 süßholz
 mandarin

Brownies Cioccolato e Lamponi



250 gr
Burro



180 gr
Lamponi
Freschi o
surgelati



300 gr
cioccolato
fondente

Occorre anche
mezzo cucchiaino
di lievito per dolci



200 gr
zucchero di
canna



300 gr
farina

40 gr
cacao
amaro

Il brownie si chiama così
per via del colore scuro.

Esiste anche il blondie, infatti.
Senza cacao e cioccolato
fondente ma nella versione
al latte. Si tratta di una
torta rettangolare tagliata
a sua volta in piccoli pezzi.



4
uova
fresche

Fondi il cioccolato e il burro a bagnomaria. Versa il cioccolato in un recipiente e aggiungi lo zucchero e le uova. Una alla volta. Aggiungi la farina setacciata, il lievito e il cacao. Mescola per bene. Lavora con uno sbattitore o a mano energicamente. Versa in una teglia (20x28 è perfetta) imburata e infarinata. Infila pian piano i lamponi lavati e asciutti. Affondali uno ad uno sulla superficie dell'impasto. Inforna per 45 minuti a 180 preiscaldato. Controlla con uno stecchino. Se è asciutto tira fuori. Lascia raffreddare prima di tagliare a rettangoli.

gkitchen
maghetta
stregghetta





200 gr Farina

1,9 dl di latte
circa



Frittelle di Avocado



3 uova

Un avocado Maturo
1 cucchiaino di lievito
(quello per dolci va bene)



50 gr formaggio
grattugiato



90 gr burro
fuso

Se vuoi una versione ricca
aggiungi pezzi di speck
tagliati a cubetti ma sono
buonissime anche in versione
vegetariana



L'Avocado
contiene: Potassio
Fosforo
Ferro



Mangiale
Caldissime!

Setaccia la farina e il lievito.
In un recipiente sbatti le uova,
il latte e il burro fuso freddo.
Pian piano incorpora la farina e
poi aggiungi la pancetta -se vuoi
metterla- e il formaggio. Infine
aggiungi l'avocado tagliato a
piccoli pezzi o passato con la
forchetta. Lavora tutto per
bene e aggiusta di sale.



Scalda l'olio e quando è caldo
versa una porzione per quanto
grande vuoi fare le tue frittelle.
Fai cuocere un paio di minuti
per lato e poi falle asciugare
su carta assorbente

🍋 Buonissime anche
con un po' di scorza
di limone nell'impasto



Sai che mettendo queste
delizie dentro un panino
puoi fare un pasto completo
aggiungendo una porzione
di verdure a foglie verde?

MAGHETTA.IT



Pancake

La Ricetta Base

3 pancake
generosi

130 grammi
Farina 00



1 uovo
grande



150 ml
Latte intero
1 cucchiaino
lievito



Una versione cioccolatosa?
Aggiungi 20 grammi
di cacao amaro
in polvere alla
farina

Infinite Variazioni

- Con La frutta
- Con lo yogurt
- Con il miele
- Con le scaglie di mandorle
- Con le scaglie di cocco
- Con il gelato
- Con la crema al mascarpone

In una ciotola capiente sbatti l'uovo e incorpora la farina e il lievito setacciato. Aggiungi l'essenza che hai scelto e versa a filo il latte mescolando con cura. Non preoccuparti se ci sono grumi ma cerca di toglierli un po' con il cucchiaino. Se lasci riposare 30 minuti in frigo è meglio. Riscaldi una noce di burro in una padella antiaderente e muovila in modo che il burro si distribuisca in tutta la superficie. Versa una generosa parte d'impasto al centro della padella e inclinala affinché l'impasto ricopra la superficie. Aiutati con una palettina per girare. Cuoci da ambo i lati.

1 cucchiaino
di zucchero
di canna



Ottimi con la
ganache al
cioccolato!

Vaniglia
o
Cannella



Per la Versione al Cacao:

20-30 gr
di cacao amaro
in polvere



gikitchen
maghetta
streghetta



L'avena aiuta
a mantenere
il peso corporeo

L'avena sazia
tantissimo



Pancake Banana Avena Cocco

Come si preparano?



Usa solo gli
albumi ma
aumenta
l'avena e il cocco

Schiaccia le banane mature con la forchetta e mettile in una ciotola. Aggiungi le uova, l'avena e 100 gr di mirtilli circa. Mescola bene e aggiungi il cocco. Scalda a fuoco medio la padella con l'olio di cocco (o se preferisci il burro) e versa l'impasto al centro per il primo pancake. Meglio cuocerli uno ad uno. Regolati con circa 2-3 cucchiaini di impasto per ogni pancake. Fai cuocere un minuto per lato e prosegui fino a quando l'impasto è terminato. Dovrebbero venire fuori

circa 10.

Chiudi con
sciroppo di
acero o se
preferisci con
yogurt greco
bianco senza
grassi.

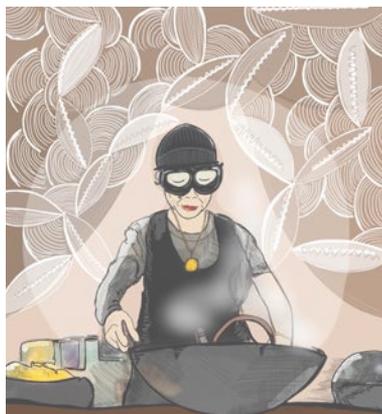


RUNLOVERS

2 cucchiaini
di olio di cocco
per friggere

3 banane
6 uova
3/4 cucchiaini
avena
150 gr mirtilli
50 gr cocco
disidratato
1/2 cucc.no
cannella

Gikitchen
maghetta streghetta



Jay Fai, la chef stella Michelin che cucina cibo di strada a Bangkok è protagonista della prima puntata su Netflix di Street Food. In un angolo nascosto di Voi Samran Rat, nell'area Phra Nakhon di Bangkok la gente si mette in fila per assaggiare la famosissima omelette di granchio che la fa incoronare come Regina indiscussa mondiale dell'omelette. Il ristorante si chiama come lei: Jay Fai e i piatti di pesce e frutti di mare di altissimo valore sono cotti in enormi wok e serviti con noodles fritti. Uno dei piatti più famosi è il Dry Tom Yum, ovvero il Tom Yum asciutto che racchiude tutti i sapori presenti nella zuppa più famosa della Thailandia. “Un giorno”, racconta Jay Fai, “rischiai tutto e chiesi un prestito per comprare dei gamberi tigrati freschissimi per fare un pat thai ai gamberi. Volevo alzare il prezzo. Volevo alzare il livello”. E il livello Jay Fai lo ha alzato eccome, rischiando. “Quando mi chiedono se sono stanca rispondo di no. Conosco le mie forze. Mi affido ancora al fuoco e al carbone e al wok di ferro per cucinare i miei piatti. Perché sono la scelta migliore. Ho imparato a essere saggia.

A essere coraggiosa. E finché avrò forza continuerò a cucinare”. Ha 73 anni è la regina dello street food che è collante per il suo popolo -e non solo- si sente più forte che mai. Racconta che “non sono una cuoca di strada. Adesso mi chiamano chef”. E sorride commossa pensando all'esplosione che le portò via i sogni di bambina e a tutti i sacrifici dietro notti interminabili a cucinare per guadagnare un semplice tozzo di pane. “Voi sarete più giovani ma io sono più forte”, ripete ai suoi ragazzi. Poi indossa il cappello e gli occhiali, che sembrano somigliare a quelli di un motociclista, e per tutta la sera e notte agita il suo wok di ferro creando mondi e magie.



Toyo, proprietario dell' IZAKAIA TOYO a Osaka è uno show man, oltre che un grande uomo sempre positivo nonostante il cuore strapieno di dolore. Nasce in un'isola e quando perde la mamma all'età di sei anni deve rinunciare a studiare per badare, anche, al padre che diventa alcolista. Cerca nei campi delle erbe commestibili da saltare in padella per sopravvivere. E trova la sua strada. Si trasferisce a Osaka per lavorare. Osaka è diversa dal resto del Giappone.

La gente pensa “che ci importa delle apparenze? Siamo noi stessi!”. Anche detta la cucina del Giappone Osaka -con i suoi abitanti che spendono più del resto della nazione per mangiare- è bandiera del buon cibo. “Mangia fino allo sfinimento” il motto degli abitanti di Osaka.

Toyo mi ricorda tanto il mio papà. Il passato, il pensiero e il cuore. Per questo mi ha conquistato sin dalle prime parole e mi ha fatto venire voglia di prendermi cura di me. Di non ossessionarmi con il lavoro, la salute e i doveri. E di partire per andare da lui. Mettermi in fila. E guardarlo negli occhi. Per ritrovare anche quelli di papà, e i miei. “Rendere la gente felice è molto più importante che fare soldi” e Toyo lo dice credendoci. Perché ci sono davvero persone che lo pensano e vivono per questo. Lo so.

“Ho sempre vissuto a modo mio senza seguire la corrente. Se fossi una creatura dell’oceano nuoterei dal polo sud fino al polo nord come le balene. Bisogna essere forti per dare il via alla propria corrente. Non si possono aspettare grandi risultati se ci si limita a seguire gli altri”. Toyo con una disarmante naturalezza e simpatia mostra la sua profondità mentre usa la fiamma ossidrica per cuocere i pezzi di tonno, che generalmente non possono essere venduti come sashimi. Con le mani immerse nel ghiaccio tocca i pezzi bollenti di tonno in questo contrasto incredibile capace di sprigionare il vero sapore della vita.

Gli piace ridere a Toyo. Gli piace coinvolgere i clienti con battute e abbracci. Dice che ama il fuoco e le belle donne. E dal suo sguardo furbetto si vede eccome.

“Io vivo la mia vita senza rimpianti. Il mio più grande desiderio è morire mentre Sto lavorando. Tutto qui”. Quando era piccolo pensava che nessuno al mondo potesse vivere peggio di lui. Adesso pensa esattamente il contrario.

La seconda puntata di Street Food dedicata a Toyo e al suo incredibile IZAKAIA TOYO è un’iniezione di meraviglia. È un promemoria per ricordare cosa sia davvero importante nella vita.

Street Food su Netflix



Street Food Asia è una serie del 2019 disponibile su Netflix che in un volume di 9 episodi racconta in modo magistrale chef di altissimo valore e livello che lavorano per strada offrendo dello street food unico e raro. Ti ho raccontato brevemente la storia di Jay Fai e Toyo ma sono molte le storie incredibili. Un giro per il Vietnam, Filippine, Singapore, Corea del sud, Indonesia, India, Giappone e Thailandia. Tra tradizioni, rumori e sogni realizzati. Scoprirai il jajaj pasar, il più antico tra varie delizie dello street food indonesiano e il pudding di tofu con la zuppa di teste di pesce. E ancora le lumache, il fritto di soia e il puti piring. Non ti sembrerà neanche di essere sulla poltrona perché tale è la magia che arriveranno anche i profumi.

Lemon Square

con le mandorle

Per la base:

160 grammi di farina 00

80 grammi di burro

40 grammi di zucchero a velo

2 grammi di sale fino

baccello di vaniglia

la scorza grattugiata di un limone biologico non trattato

Per la crema:

8 uova

la scorza grattugiata di un limone biologico non trattato

300 grammi di zucchero a velo

80 grammi di farina di mandorle

50 grammi di mandorle a filetti

150 grammi di burro fuso

il succo di limoni di media grandezza

La Base: lavora la farina e il burro e aggiungi la scorza di limone, la vaniglia, lo zucchero e il sale. Continua lavorando con le mani fino a formare un panetto e lascialo riposare in frigo almeno 30 minuti.

La Crema: sbatti le uova con la frusta a mano (o con il robot) e incorpora lo zucchero a velo, la scorza grattugiata e il succo. Continua a lavorare fin quando tutto è ben amalgamato e poi aggiungi la farina di mandorle e il burro fuso.

Stendi con le mani la base imburrata e copri tutto il fondo. Bucherella con la forchetta e poi distribuisci sopra uno strato di mandorle a filetti. Cuoci in forno preriscaldato per 15 minuti a 170. Apri lo sportello e versa la crema direttamente sulla pasta senza togliere la base dal forno e cuoci per altri 35 minuti. La crema dovrà tremolare leggermente e avere un colore delicatissimo bruno dorato ma non troppo. Lasciala riposare in frigo per una notte prima di servirla. Toglila dal frigo un'ora prima. E' un dolce che va servito freddo spolverato di zucchero a velo.





Si scrive Poke ma si legge?

IL MIO POKE

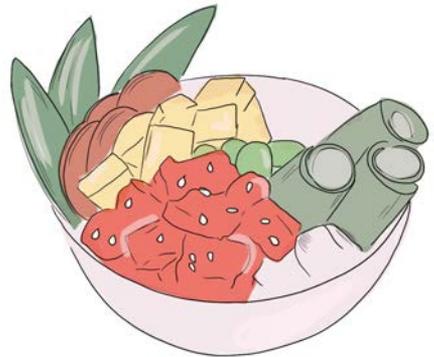
Poke -tagliare a pezzi in Hawaiano- a volte scritto pokè è la nuova mania; in realtà impazza dal 2018 (Nasce nel 70) ma è con l'inizio del 2019 che non si può fare a meno di vederlo in ogni dove; poke è "l'evoluzione con nome" delle classiche bowl coloratissime osannate soprattutto nei canali social veg. È una vera e propria tendenza food che impazza sulla West Coast Americana e adesso in tutto il globo. Non facciamoci cogliere quindi impreparati e pronunciamo bene pokè perché si dice pok-hay.

Il pokè consiste in una ciotola piena di cubetti di pesce crudo conditi con diverse salse ma immancabili fondamentalmente sono l'olio di sesamo e la salsa di soia. Prevede anche il sale hawaiano, le alghe marine e nelle più classiche la polpa di noci kuku alla griglia. Il tradizionale poke hawaiano consiste in solo pesce crudo tagliato appunto con questi condimenti e tradizionalmente non può mancare il tonno. L'evoluzione lo vuole con riso, edamame e diversi tipi di pesce insieme. Fondamentalmente una forma di chirashi (sushi scomposto in ciotola). Un pasto unico coloratissimo e gustoso.

Il Poke che ho preparato per te oggi ha sia il salmone che il tonno tagliato a cubetti., C'è del riso giapponese con del sesamo nero, qualche foglia di rucola per dare colore e contrasto e una bella manciata di immancabili edamame. Qualche scaglia di mandorla spellata. Ho condito con salsa di soia e messo l'alga nori tritata che mi piace tantissimo.

VERSIONE VEG

Puoi far saltare del tofu o del seitan con salsa di soia in padella e un po' di olio di sesamo Riso, nori sbriciolata, tofu o seitan saltato, scaglie di mandorla, rucola ed edamame. Buonissimo!



Cracker al Sesamo Nero



260 grammi di farina che preferisci o una
combinazione di 2-3 tipi
1 punta di cucchiaino di sale
4 cucchiaini di lievito
1 cucchiaino di sciroppo di riso
140 grammi di margarina non idrogenata,
fredda
50 ml di acqua ghiacciata (o bevanda di
soia- latte, sì)
Sesamo nero

Puoi fare tutto anche senza Robot. Inciso
doveroso.

In un robot da cucina raggruppa la farina, il
sale e la polvere lievitante. Lavorali. Unisci
la margarina e ottieni un impasto
sbricioloso (la classica sabbatura,
insomma). Aggiungi lo sciroppo e infine la
bevanda di sola o l'acqua ghiacciata.
Ottenuto un impasto ben omogeneo
trasferisci su un piano di lavoro infarinato.
Lavoralo poco e forma una palla. Avvolgi
con una pellicola e metti in frigo da un'ora
fino a due giorni. Se hai fretta di prepararli
anche 15 minuti in freezer (e sì puoi
congelarlo nel caso). Prima di utilizzare
l'impasto, nel caso del freezer fai riposare
5-10 minuti a temperatura ambiente.
Preriscalda il forno a 190. Stendi l'impasto
e taglia con una rotella e ricava strisce
lunghe. Spennella la superficie con acqua e
versa il sesamo e il sale grosso. Cuoci per
10-12 minuti massimo finché dorati
(dipende dallo spessore) e conserva in
scatola di latta o in un contenitore ermetico
per conservarne la freschezza.

Non uso la margarina mai ma faccio
eccezione per dei biscotti siculi molto
famosi e per questa ricetta.





Chiffon Cake

Ingredienti

4 uova (separa gli albumi dai tuorli)

100 grammi di latte intero

140 grammi di cioccolato fondente sciolto

30 grammi di cacao amaro in polvere

60 grammi di olio di semi di girasole

60 grammi di farina 00

100 grammi di zucchero

mezzo cucchiaino raso di bicarbonato

1 cucchiaino di lievito per dolci

Per la copertura:

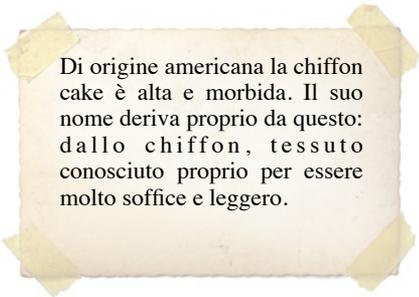
panna fresca da montare

4 cucchiaini di zucchero

colorante se vuoi

Stampo da 18 cm massimo

Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde. Monta gli albumi a neve fermissima e aggiungi lo zucchero. Metti da parte. Prendi i tuorli e lavorali per bene nella planetaria. Aggiungi olio, latte e cioccolato fuso. Senza mai smettere di far andare le frusta. Aggiungi adesso la farina, il lievito, il bicarbonato e il pizzico di sale. Infine aggiungi il cioccolato fondente fuso pian piano e lavora fin quando tutti gli ingredienti sono ben amalgamati. Adesso inserisci gli albumi montati a neve al composto pian piano con la spatola con movimenti dal basso verso l'alto. Quando tutti gli ingredienti si sono abbracciati per bene versa in una teglia imburrata e infarinata e cuoci a 160 già caldo per 50 minuti. Controlla con uno stecchino. Una volta freddato tutto monta la panna a neve fermissima con lo zucchero e aggiungi il colorante se vuoi. Decora come la fantasia ti suggerisce e la chiffon cake al cioccolato è servita.



Di origine americana la chiffon cake è alta e morbida. Il suo nome deriva proprio da questo: dallo chiffon, tessuto conosciuto proprio per essere molto soffice e leggero.

A bright, modern interior space, likely a sunroom or conservatory, featuring white furniture and a large green fern plant. The room is filled with natural light from large glass doors and windows. In the foreground, two white armchairs are visible, each with a green and white patterned cushion. A small, round, white table holds a large, lush green fern plant. In the background, a white dining table is set with white dishes and a white hanging lamp is visible. The floor is made of light-colored tiles. The overall atmosphere is clean, bright, and inviting.

Nel numero di Maggio ti ho parlato di quanto mi piaccia mettere le mie piantine dentro tazze da tè sbeccate, da caffè e teiere. La stragrande maggioranza dei vasi a forma di animali li ho presi da Anthropologie, sito di meraviglie affidabile. Molti vasi di questa tipologia si possono trovare anche su Amazon.



I vasi con le casette e i muri di pietre creano dei veri e propri villaggi. Molti li chiamano "I vasi delle Fate"; pare infatti che la notte arrivino per dormirci dentro. Ho costruito un piccolo villaggio e trovato queste meraviglie sempre su amazon. Il prezzo è contenuto e l'effetto molto scenografico.

A warm, dimly lit Victorian-style living room. In the foreground, a light-colored dog is curled up on a brown leather sofa, partially covered by a white blanket. The background features a dark wooden desk with a computer monitor and a glowing lamp. A black and white checkered floor is visible in the lower left. The overall atmosphere is cozy and intimate.

Ti porto nel mio studio

Il Salone Vittoriano

Casa non è mai finita. Dopo la morte di papà mi sono dedicata totalmente al lavoro e per questo ho lasciato da parte l'estenuante e massiccia opera. Si sviluppa su più piani, cioè quattro, e solo due sono stati completati. Ho sempre vissuto in una grande casa, tolto un minuscolo appartamento quando ero piccola e papà ancora non aveva la possibilità di acquistare quella che poi sarebbe stata casa nostra per sempre. Mi ero ripromessa che quando sarei andata a vivere da sola non avrei voluto grandi spazi, perché seppur belli in determinati contesti diventano anche ostacolo. Si tende sempre a rintanarsi nei propri spazi e isolarsi. Inutile dire che, come in tutto, ci sono molti pro ma anche l'esatto contrario. Per una serie di coincidenze invece sono finita in una casa eccessivamente grande, contando che al momento siamo solo due; anzi no. Siamo in quattro -con mamma che abita da noi periodicamente- insieme alle nostre meravigliose Kiki e Koi, due labrador -una bionda e una nera- che sono a tutti gli effetti le mie bambine; per quanto alcuni potranno storcere il naso a questa affermazione ho imparato a non interessarmene. Sento e provo questo e tant'è. Quest'anno sono cominciati i lavori per i famigerati due piani mai completati. In realtà una parte del pianoterra, proprio vicino al giardino, è stato allestito già due anni fa, ormai.

Avevo necessità di avere uno studio molto grande che comprendesse una cucina con la possibilità di sistemare tutta la mia attrezzatura fotografica e artistica. Nonostante abbia un ufficio nella mia azienda e uno studio in casa, mi occorreva ugualmente per lavorare a progetti che riguardano o meno, il web. Niente di misterioso ma presto detto. La mia intenzione è di continuare a scrivere libri e proseguire l'attività imprenditoriale avviata dal mio amato papà. Uno spazio "estraneo alla casa" da vivere ogni giorno. Alla cucina che riguarda i miei affetti e i miei momenti sacri. Un ambiente fuori dal tempo che riuscisse a racchiudere i miei mondi dove potermi rifugiare. La mia casa è molto asettica. Quelle che fanno un po' antipatia: da show room. Non sembra vissuta perché è totalmente bianca con tocchi neri e grigi. Non ci sono gingilli. Le porte sono in vetro bianco e in alcune parti qualche contesto "caldo" in rovere sbiancato. Allineo tutto in modo maniacale, sono molto ordinata e le mie amiche scherzosamente mi chiamano Bree Van De Kamp. Solo che astemia. E quindi ancor peggio, perché a differenza di Bree sono una che non perde -o cerca di non farlo- mai il controllo. Per questo spazio speciale volevo uscire leggermente fuori da questi schemi da show room, per quanto mi fosse possibile mentalmente.





Per farlo avevo bisogno quindi di confrontarmi. Suonerà dispotico, comprensibilmente aggiungo, ma non sono una che si fa consigliare. In queste cose materiali, intendo. Ho un gusto definito e credo che si possa evincere facilmente. Molto statico. Come con l'abbigliamento, a differenza di quello che produco artisticamente, sono ferma immobile e ripetitiva. Mi vesto sempre di nero e ho la stesso set di magliette, leggings, pantaloni e maglioni. Questa volta però volevo essere anche vista da fuori. Da qualcuno di cui mi fidassi ciecamente. Da qualcuno che avesse capito parti di me e le sapesse tradurre. Per questo motivo ho pensato a Guido, mio cugino e figlio del fratello di mamma, bravissimo architetto. Guido è stato il piccolo cuginetto che tieni in braccio quando ti senti grande e ancora hai dieci anni. È stato un passerotto da accudire, da far giocare in bicicletta e da scrivere sul diario come fosse il fratellino piccolo mai tenuto in braccio. Quello che vedi quindi è sì l'iperurario di Iaia ma anche quello che Guido vede di Iaia. E se posso darti una piccola chicca che sanno in pochissimi: il primo a chiamarmi iaia è stato proprio lui. È da lì che viene. Guido ha eseguito i lavori in pochissimo tempo con professionisti incredibili. Abbiamo scelto dei materiali molto semplici ma al tempo stesso ricercati e tappezzato con carte da parati, alcune Fornasetti mia ossessione da sempre. Desta sempre moltissima curiosità il mio studio, quello che chiamo Salone Vittoriano, ed è per questo che ho deciso di dedicare un piccolo spazio dove spiego. Per appagare qualche curiosità e perché, soprattutto, mi faceva piacere una volta per tutte ospitarti finalmente, raccontarti un po' e offrirti un buon tè.



Sostanzialmente gli ambienti del vittoriano sono sei: un'entrata che sarà ricongiunta a quella parte attualmente in costruzione di cui non ti parlo adesso, un salone, una cucina, una dispensa, un angolo del tè, una sala da pranzo, il bagno. Nell'entrata si trova questo lampadario pieno di forchette e cucchiari che desta sempre tantissima curiosità. Un giorno parlando con il mio incredibile zio Peppe (fratello di mamma) raccontavo di come fossi rimasta estasiata guardando un lampadario composto da posate e di come fossi impazzita per trovarlo, senza alcun risultato. Giorni dopo lo zio Peppe è arrivato e. E aveva costruito per me il lampadario con un servizio di posate Ikea. Inutile specificarti quindi quanto questo oggetto rappresenti in termini di valore affettivo.

Guido e io abbiamo scelto per l'entrata una delle carte di Fornasetti più belle, quella degli uccelli in onore dell'upupa e della simbologia che la lega alla mia famiglia e al mio papà. Guido è stato davvero incredibile perché pur lavorando a sei ambienti molto spaziosi è riuscito a integrarli perfettamente rendendoli un ambiente unico. A un occhio incerto infatti può sembrare questo ma nel dettaglio sono spazi, poco affollati, studiati accuratamente per dare sì un senso di maestosità ma senza la sensazione di perdersi. Lo stile è quello vittoriano e l'equilibrio tra "lo strafare e il pacchiano" e "mantenersi morigerati e fintamente contenuti" da ottenere è stato molto complesso da ottenere. Volevo disperatamente il pavimento a scacchiera, perché tutti i film che amo lo hanno e perché l'idea che Harry Potter ci possa venire a giocare a Scacchi con Ron e Hermione aveva vitale importanza. Anche Alice nel paese delle Meraviglie ha degli scacchi come Penny Dreadful e le visioni che amo di più. Lo scacco è disturbante ma avvolgente. È una ripetizione che ti rassicura e abbraccia. Per questo motivo c'è una grande scacchiera che racchiude sia l'ambiente del salone/studio che quello della cucina. Il primo di questi vanta lo scrittoio di papà, che Guido ha fatto restaurare ricucendo ricordi indelebili del mio cuore. Stare seduta lì è come continuare. Come non aver preso il posto ma occuparsi di. Quei cassetti, quella memoria e quel legno raccontano quanto la fatica e la caparbietà, l'umiltà e l'onestà paghino nella vita. Mio padre caricava pietre a 9 anni per metterle su un carretto. Ha dovuto lavorare sin da piccolissimo perché la sua famiglia era talmente povera che si faceva fatica ad avere un tozzo di pane in tavola. Tutto quello che c'è qui è frutto di infinito lavoro, onestà e forza d'animo. Niente è stato regalato, se non a me. E questo è il motivo per cui cerco ogni giorno di lavorare più possibile per guadagnarli le mie fortune.





Accanto allo scrittoio abbiamo scelto un divano e due grandi poltrone con un tavolino realizzato dal nostro falegname di fiducia a cui va un plauso per l'incredibile bravura. Seduti su questo divano, con dietro la carta di Fornasetti che rappresenta La Scala si affaccia la cucina, come fosse un teatro con una quinta nera e due ingressi. Ai lati della cucina gli spazi, con mattonelle di Fornasetti, e gli alloggi pratici per la cucina che Guido ha costruito pezzo per pezzo. La cucina è di Veneta Cucine ed è un'isola maestosa con copertura nera lucida (una follia che non ti consiglio, ma esteticamente meravigliosa) e laterali bianchi. Tutto quello che riguarda gli accessori, color rame, sono Smeg. Il forno vintage e il classico frigo Smeg, che Guido ha fatto sapientemente fatto pitturare di rame da una ditta che si occupa di verniciature di carrozzeria auto. Dietro le quinte uno spazio lavanderia e di servizio con il bagno. Sulla destra dell'isola, non molto visibile, un accesso alla mia dispensa alimentare dove tengo anche tutto il materiale fotografico e artistico. Uno degli spazi più utili e indispensabili della mia casa che non ho mai mostrato ma che amo particolarmente. I piani laterali con le tende sono ispirati a Downton Abbey, e il secondo lavandino ci ha salvato la vita perché quello tondo e piccolo color rame che tutti amano quando lo inquadrano nelle storie di Instagram è esteticamente meraviglioso ma scomodo come non mai. Si fa sempre a patti tra l'estetica e la comodità e in questo Guido non ha rivali. Ha sempre ascoltato le mie esigenze e seppur "vetrina" ha reso tutto vivibile e incredibilmente comodo.



Accanto alla cucina e al salone la piccola sala da tè, al momento sprovvista di mobili ma dove sappiamo già cosa mettere, ha due poltrone Ikea che richiamano lo stile squisitamente vittoriano e la scacchiera a terra che diventa più piccola per poi aprirsi lungo il corridoio che si estende per oltre dieci metri e finisce con un finto camino, molto amato nei social. Il camino infatti è l'indiscusso protagonista e ogni volta che lo mostro trascorro molto tempo a spiegarne il funzionamento. Si tratta di un finto camino in quanto è formato da finta legna (da lontano è difficilissimo capire che non lo sia davvero) con un serbatoio d'acqua e delle luci che attraverso una resistenza emanano del vapore. Le luci con il vapore creano un'atmosfera molto suggestiva e capace di farti credere che ci sia davvero dal fuoco. Se ti avvicini troppo, neanche a dirlo, è evidente che non lo sia. Di grande impatto questo camino, anche perché Guido ha poi trovato la perfetta cornice in gesso bianco che richiama i capitelli, i sopraporta e la boiserie in gesso che ha richiesto un lavoro incredibile da parte di artisti e artigiani. Il pezzo forte di questo lungo corridoio, se vogliamo chiamarlo così, è il tavolo lungo sette metri. È stato creato su misura per me e assemblato in loco proprio perché è impensabile il trasporto di un'opera del genere.

Volevo un tavolo così lungo pensando al Natale, alle feste e alle riunioni tra amici. Non volevo più unire tavoli, posare tavoli, prendere e togliere sedie. Potendolo fare mi sono fatta questo regalo incredibile: un tavolo grandissimo dove far stare chi amo nei momenti di gioia. Sedute e molto comode ci stanno ventidue persone ma stringendoci potremmo arrivare tranquillamente anche a più di trenta.

Le sedie non le ho ancora comprate e ho fatto delle prove con le Ghost di Kartell che amo molto, ma la verità è che non c'è fretta e quindi poi con il tempo troverò le sedie giuste. Al momento quelle che vedi sono delle sedie Ikea da 10 euro ricoperte da meravigliosi coprisedia fatti a mano dalla mia Santa Signora Pina, che si prende cura della mia casa (è anche un'ottima sarta!). Sempre con del tessuto (da tenda) Ikea abbiamo speso davvero pochissimo e realizzato questo piccolo sogno. I sogni poi, del resto, si costruiscono pian piano. Non ci corre dietro nessuno, no? Amo questo tavolo. Rappresenta materialmente quello che è più importante per me: la mia famiglia, i miei amici. Racconta di quanto sia fondamentale e primario raggruppare, unire e condividere. Non c'è niente di più bello. Ed è per questo che il tavolo l'ho voluto proprio in questo ambiente. Perché non volevo essere gelosa dei miei spazi e del mio iperuranio. Perché non voglio nascondermi da quello che sono e sento. Guido è riuscito a tradurre in realtà un sogno e sta continuando a farlo con i diversi ambienti che stiamo finalmente costruendo. Non volevo una grande casa perché avevo paura, come ti raccontavo all'inizio, di perdermici. Poi con il tempo ho capito che non sono gli spazi che ti fanno perdere e neanche le possibilità. Quello che ti fa davvero perdere è la mancata umiltà. Il mancato coraggio. La mancata onestà. E allora non devo avere paura, perché non mi perderò mai. Grazie per aver bevuto questo tè con me nel posto più speciale della mia casa. Non voglio né posso finire omettendo la cosa più importante: senza Guido tutto questo sarebbe rimasto solo una piccola nuvoletta immaginaria. E senza lo zio Peppe che non si è risparmiato. Non solo per il lampadario ma per la pazienza, la cura e l'amore che ha messo in questo incredibile progetto in continua evoluzione.



La parola all'Architetto

Gli ambienti di Iaia sono sempre stati *meravigliosi*. L'aggettivo non è per niente casuale: avete presente la sensazione di entrare in una bella cartoleria, un'artistica, una biblioteca ben curata? Ora aggiungete il fatto di poter usufruire di tutto quello che vi attornia, con una proprietaria appassionata che vi racconta una storia su ogni singola matita che si trova in quel luogo. Ecco, questa è *meraviglia*.

Nella mia memoria è indelebile l'eccitazione e lo stupore che provavo ogni volta che varcavo la soglia della sua camera: quadri, libri, computer, album, matite e colori di tutti i tipi, tutto rigorosamente in ordine. Il suo mondo ha influenzato la mia passione per il disegno, per l'arte e sicuramente ha influito anche nella scelta dei miei studi.

Quando con Iaia iniziammo a parlare del Salone Vittoriano non nascondo di essermi trovato in difficoltà in un primo momento. Sì, è vero, sapevamo a grandi linee quali funzioni destinare agli ambienti, ma come amalgamare tra loro un ufficio che è una cucina ma anche set fotografico, un salone che è anche studio e una sala da pranzo per ventiquattro (12+12, ovviamente) persone? Inoltre, dati questi ambienti tanto inconsueti, come poter rappresentare l'*iperuranio* di una personalità tanto unica come quella di Grazia? A proposito di ciò, Iaia mi mostrava sempre riferimenti estetici sicuramente poco canonici rispetto a un design d'interni moderno convenzionale (che s'intende *minimal*). I suoi ambienti preferiti erano ricchi di cornici, decori, parati, tendaggi...

Ho capito come rispondere a queste domande quando ho smesso di avere un approccio troppo funzionale e accademico al progetto. Il passo fondamentale è stato resettare tutto ciò che di convenzionale, per me, possa avere una casa, un ufficio o un salone di ricevimenti. Doveva essere tutto questo e al contempo niente di tutto ciò. Il principio del Salone Vittoriano come spazio non etichettabile sta principalmente nel fatto che, seppur sono presenti aree destinate a diversi usi queste sono racchiuse in un unico spazio. L'armonia dell'ambiente è dettata dalla ricerca di regolarità e simmetria, sfruttando l'ordine della pilastratura esistente seppur racchiusa in un perimetro fortemente irregolare.

La differenziazione delle aree, oltre che per l'arredo, è rimarcata da trattamenti differenti dei soffitti, delle luci e dei pavimenti, cercando comunque di mantenere sempre un'armonia dello spazio complessivo.

A rafforzare il concetto della suddivisione degli spazi senza utilizzare barriere verticali ho inserito alcuni elementi di decoro. L'elemento principale sono le cornici, decoro classico delle antiche case nobili, realizzate in gesso attraverso stampi preparati e che è possibile ancora trovare in commercio. Altro elemento centrale per lo scopo è lo studio della pavimentazione, che attraverso la formazione dei tappeti di scacchiere definisce le aree principali senza tuttavia interrompere la fluidità dei percorsi. Ecco che questi due elementi diventano veri e propri *archetipi*, che superano la mera funzione di elemento decorativo per diventare a tutti gli effetti un segno architettonico.



Per accentuare la dimensione surreale di questo spazio abbiamo selezionato specifici rivestimenti e arredi. Le carte da parati e le piastrelle di Fornasetti contribuiscono a impreziosire l'ambiente con i suoi disegni contraddistinti da fantasia ed eleganza. I mobili riprendono lo stile vittoriano, come i divani chesterfield, la scrivania e il tavolino del salone; anche la cucina è stata ideata su modello di quelle antiche inglesi, inserendo le piastrelle a muro e le lunghe mensole alte dove si riponevano pentoloni e padelle, tutto rigorosamente a vista. Un dettaglio da non trascurare è il tavolo da pranzo lungo quasi sette metri, che ho disegnato personalmente nei minimi dettagli e che è stato realizzato a mano da un esperto falegname.

Se c'è qualcosa che ho capito dell'architettura è che tutto deve avere motivo di esistere all'interno di un progetto, altrimenti diventa superfluo. I decori possono essere spesso elementi superflui, ma all'interno del Salone Vittoriano questi diventano essenziali alla suddivisione delle aree funzionali e alla ricerca di una dimensione metafisica, fatta di disegni fantastici e linguaggi estetici radicati e senza tempo, che illustrano al meglio il *meraviglioso* mondo di Iaia



Giulia Cristofori

L'informatica Bionda

Il ricordo più bello legato a un piatto

I ricordi più belli credo siano inevitabilmente legati a quelle cene / pranzi interminabili con i parenti durante le feste, soprattutto di Natale. Quelle cene che, quando eri bambino, in realtà non vedevi l'ora che finissero e adesso che non ci sono più un po' ti mancano.

Non ho mai avuto un grandissimo legame con i miei nonni e, al contrario di molti, ho sempre di gran lunga preferito la cucina di mamma a quella di nonna. Ma di quelle cene ricordo la maionese fatta in casa di mio nonno e la sua granita al limone. Ricordo i tortellini di mia nonna, che erano troppo grandi e non mi piacevano come quelli di mia mamma, e la sua "Cuddura cull'ova" che ad ogni Pasqua non poteva mai mancare come buon auspicio. Ricordo le apparecchiature con la tovaglia di Natale anche a Pasqua e le risate di bonaria presa in giro e il camino acceso a Natale.

Il primo sapore che ricordi in bocca

Da piccola giocavo per la maggior parte del tempo in giardino. Mi arrampicavo sugli alberi, andavo in bicicletta e facevo le famose "pappe di fango". Sono sempre stata un po' bizzarra a prima vista e ho sempre avuto una grande, grandissima passione: le albicocche acerbe. Le albicocche acerbe sono palline verdi (pure un po' pelosine, tipo le pesche) asprissime e quasi amare. Amavo rubarle dall'albero e mangiarne tantissime (e farmi venire un sacco di mal di pancia, ovviamente) e forse è uno dei primi sapori che ricordo. Insieme alle albicocche acerbe mangiavo quintali di marasche direttamente seduta sull'albero. Le marasche sono una tipologia di ciliegie aspre. Ho sempre avuto il debole per l'aspro sì. Sarà per quello che oggi soffro di gastrite? Gastrite che non mi preclude di mangiare il limone a morsi, senza paura.

La cosa che cucini più spesso

Sicuramente la pasta. Ho un debole per la pasta in (quasi) tutte le sue forme e la cosa che cucino più spesso sono linguine con succo d'arancia (o limone), alici e pangrattato. Mi piace inventare ricette nonostante io non ne capisca assolutamente niente di tecnicismi culinari e questa devo dire che è diventato un mio grande cavallo di battaglia.

La cosa che mangi più spesso

Non posso esimermi dal mangiare almeno una pizza a settimana. Non è la cosa che mangio più spesso perché, a conti fatti, mangio molte insalate per praticità quando vado al lavoro. Ma la pizza è il rito più sacro della settimana, quindi è necessario rispondere Pizza. Margherita con bufala, Napoli con aggiunta di tonno, Salsiccia e funghi. Non importa quale, basta che sia pizza.

Tre cose a cui non potresti mai rinunciare

Tre? Tre è impossibile, ne esigo almeno dieci!

Se proprio devo deciderne tre, allora andrò dritta al punto, seguendo la pancia e il cuore.

Pizza, Tortellini (di mamma) e gelato. Sbaglio o la pizza è sempre nei miei pensieri? :D

Tre cose a cui rinunci volentieri

Non sono amante di salumi e formaggi (siamo già a due!), ne mangio veramente pochi e penso che potrei tranquillamente vivere senza. Terza cosa? Il cetriolo. Lo detesto, non lo digerisco minimamente e l'unica cosa in cui lo metto e lo (mal) sopporto è lo Tzatziki.



Abbina tre piatti che ami a tre canzoni

Essendo una grande appassionata di cibo e viaggi ho deciso di fare un giro più lungo per abbinare la musica a dei piatti. Abbinerò tre canzoni a tre viaggi e tre piatti tipici che ho provato durante questi viaggi.

Cominciamo.

Stati Uniti - Born in the USA (Bruce Springsteen) – Hamburger con patate dolci

Degli Stati Uniti ci sarebbe tanto da dire, è un mondo surreale a cui i miei occhi non erano del tutto pronti a volte. Le altissime temperature della Death Valley, le Sequoie giganti e tutte quelle cose caratteristiche che si vedono solo nei film. I pick-up con omoni baffuti alla guida, i cartelloni che pubblicizzano assicurazioni e legali, ma soprattutto i diner e quel patriottismo quasi stucchevole che si respira in ogni punto degli Stati Uniti.

Quindi se dobbiamo essere americani con questo mini racconto, lo facciamo in modo stucchevole come piace a loro: Born in The USA ed è subito quel panino con hamburger e contorno di patate dolci (rigorosamente fritte) mangiati in un diner di Kingman, cittadina dell'Arizona attraversata dalla Route 66.

Portogallo – Shape of You (Ed Sheeran) – Pasteis de nata

Durante il tour del Portogallo, costrette ad ascoltare radio locali in macchina, ci è capitato di sentire milioni di volte Shape of You di Ed Sheeran e quindi se oggi sento questa canzone sento in automatico il sapore dei Pasteis de Nata in bocca.

I Pasteis de Nata sono tipici dolcetti di Belém che mi hanno fatto perdonare anche una fila interminabile di tre ore per entrare nella bruttissima torre. Pare che la ricetta originale sia segretissima, ma è sicuramente uno dei dolci più buoni al mondo.

Sicilia – Abbi cura di te (Levante) – Cous Cous di pesce

Durante il tour della Sicilia mi è venuto spontaneo consumare il cd di Levante, una delle nuove leve italiane e catanese di nascita. “Abbi cura di te” è una canzone che potrei abbinare ad ogni piatto che la Sicilia mi ha regalato ma sceglierò quel Cous Cous di pesce mangiato una sera di Agosto a S.Vito lo Capo. Ne ho mangiato così tanto da stare male, ma era così buono che se ci ripenso quasi mi scende una lacrima.

La mia Bestiabionda

Bionda, laureata in informatica, appassionata di serie tv e film d'autore. Monta lego, vive dentro le graphic novel e alterna razionalità nordica a fantasia estrema. La sua penna eccelle nello scritto e nel disegno. Ferrarese ma con la nonna sicula - e sa quindi scutulari la tovaglia della tavola- vive a Roma con la sua meravigliosa Martina, Maki e Merlino. Ci siamo conosciute con un tweet più di dieci anni fa. Io stavo bevendo un caffè a Venezia, esattamente al Florian. Ascoltavo un violinista, che mi ricordava mio nonno. Erano giorni molto difficili. Ero fuggita da Catania per stare qualche mese da una mia amica che aveva sposato un trevigiano. Riflettevo su quello che volevo fare da grande, che direzione prendere e piangevo anche tantissimo. Lei risponde a quel tweet. Mi scrive tra i commenti del blog. È sempre gentile, carina, disponibile e molto presente. Io, per carattere sfuggente e sempre egoista, stranamente me ne innamoro subito. Giulia è stabile. È molto concreta, razionale e protettiva. Non che cercassi alcuna protezione ma tra le righe, qualche tweet e infiniti commenti diventiamo amiche. Amiche vere. Non ho avuto paura di incontrarla, di farle conoscere la vera me senza maschere e di catapultarla nei miei mondi. Giulia è sempre stata una certezza, credo fin dalla prima nota di quel violino al Florian. Abbiamo condiviso i giorni più drammatici della mia vita e quelli più assurdi, impensabili e meravigliosi. Con i suoi occhi blu, dove tuffarsi, mi ha regalato le risate più rumorose e i pianti più veri e disperati. Ho talmente tante immagini di lei. Ma quella che ricorderò per sempre è la sua mano. Che mi stringe forte. Mentre entro in Chiesa per salutare l'ultima volta papà. Ho voluto lei. C'era lei. E non credo ci siano parole che possano descrivere più quello che Giulia è per me.

Informatica geniale, scrittrice appassionata e Co-founder di Crunched, associazione culturale di rara bellezza che elargisce giornalmente meraviglie, Giulia è inarrestabile. Si occupa di codici, gestionali e cose che non capisco ma alterna con una verve e un'indole creatrice scoppiettante. Parla di musica, di buon cinema e fumetti come poche. È interessante, divertente, sarcastica e travolgente. Mia nonna dal primo momento che l'ha vista mi ha detto "è speciale". Quanto è vero che le nonne non sbagliano mai!



Il Trend del periodo

La focaccia artistica

La focaccia Moldava?

La moda



Prima di Pasqua, la mia bellissima cognata Paola mi manda delle foto dello chef Kumale. Parlano di focacce moldave pasquali. Si tratta di focacce molto appariscenti e sognanti con disegni fatti di verdura, ortaggi, foglie e meraviglie assortite. Ne rimango incantata. Faccio delle ricerche ma nulla. Non trovo nulla che le colleghi alla Moldavia e alla Pasqua. Non trovo nessuna ricetta ma spinta dalla voglia di farle decido di usare quella della pugliese, sempre data dalla mia meravigliosa Paola. Il successo su instagram è incredibile. Piace a tutti e in tantissimi la replicano. Chiedo notizie ma nulla. La focaccia artistica del mistero da quel momento in poi è inarrestabile. A seguito dell'articolo di Kumale si è sparsa a macchia d'olio e in ogni dove, soprattutto su Pinterest, ha cominciato a impazzire: "la Garden focaccia è il trend di stagione!". Da quel momento la trovi un po' ovunque. Inarrestabile. Nessun riferimento alla Moldavia, come inizialmente avevo letto. Sta di fatto che di questa Garden Focaccia, o focaccia moldava come la vogliamo chiamare, se ne sentirà parlare ancora per molto. Ti lascio quindi la ricetta della focaccia pugliese di Paola, che è strepitosamente buona e così alta e soffice che rimarrai sbalordita/o. Ti piace la focaccia croccante, alta e morbidissima dentro? È la ricetta giusta.

200 gr di farina 00
400 gr di farina di semola
400 gr di acqua
20 gr lievito di birra
1 patata (di circa 150 gr)
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaino di sale grosso
4 cucchiaini di olio extra vergine
sale, origano e pepe q.b.
Tutto quello che vuoi per decorare

Dopo aver lessato una patata e averla lasciata intiepidire unisci le farine, il sale grosso, il lievito, l'olio e lo zucchero.

Una volta ottenuto un impasto (non troppo corposo) ponilo e spianalo su una teglia unta.

Dopo aver coperto la teglia con un panno, lascia lievitare per circa un'ora (o anche di più).

Trascorso il tempo disegna con verdure, ortaggi e tutto quello che preferisci.

Inforna a 200° C per circa 30 minuti.



Il Mistero della Focaccia Moldava e della Garden Focaccia. Come si chiamerà davvero? Se ne sai qualcosa contattami. Investighiamo insieme!

IL PROSSIMO NUMERO



L'ingrediente del mese di
Luglio? La melanzana!

MAG-AZINE

INFO@MAGHETTA.IT

DIRETTORE CREATIVO:
GRAZIA GIULIA GUARDO

PRIMO NUMERO

COPIA GRATUITA

Foto, testi, illustrazioni,
impaginazione
appartengono all'autrice
Grazia Giulia Guardo e ne è
vietata la riproduzione in
ogni forma.

Tutti i Diritti di proprietà
letteraria e artistica sono
riservati.

In questo numero non sono
presenti sponsorizzazioni,
inserzioni e alcun tipo di
pubblicità. Non vi sono
prodotti a fini commerciali.

Ringrazio Sandro Siviero perché tutto
questo non sarebbe stato possibile
senza di lui.

Ringrazio la Mamma perché è sempre la
mia magica mamma.

E Papà, perché faccio tutto per lui.

E ringrazio te, per essere qui.

MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Grazia Giulia Guardo

