



Tutti insieme a lavorare.  
Giorno dopo giorno, anno dopo anno...



# DETTAGLI DI STILE

DECORI PER RENDERE PIÙ BELLA LA CASA

PRIMULE  
VARIOPINTE FANNO  
CAPOLINO DAL  
CESPO DI INSALATA  
PER UN UN DECORO  
DIVERTENTE,  
FRESCO E ANCHE  
BUONO DA  
MANGIARE

a cura di Silvia Bombelli,  
realizzazione di Antonella Pavanello,  
foto di Francesca Moscheni

## Radicchio fiorito



### PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 cespo di radicchio variegato di Castelfranco - 1 manciata di foglie di radicchio Verdon - 12 primule o altri fiori commestibili - 1 piatto svasato oppure fondo - 1 spruzzatore - carta assorbente da cucina

- 1 Lavate delicatamente il cespo di radicchio variegato senza spezzarlo, in modo che mantenga l'aspetto di un grande fiore. Sgocciolatelo tenendolo capovolto in un colapasta e tamponatelo bene con un canovaccio pulito. Lavate anche le foglie di radicchio Verdon e asciugatele perfettamente.
- 2 Appoggiate un paio di fogli di carta assorbente da cucina bagnati e strizzati sul fondo del piatto per usarli come base. Appoggiate il cespo al centro, eliminando eventuali foglie esterne rovinate o troppo grosse. Inserite tra le foglie del cespo un po' di radicchio verde, per creare un gradevole contrasto di tonalità. Fate lo stesso con le primule alternando i colori, proprio come in una fioritura spontanea.
- 3 Posizionate la composizione al centro della tavola leggermente spruzzata con acqua molto fredda per mantenerla fresca più a lungo. Se invece volete mangiarla evitate di spruzzarla e tagliatela a spicchi al momento di servire, usando solo fiori "eduli" coltivati senza pesticidi.







Abbiamo sempre fatto tutto in famiglia...



# BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

## CUCINARE CON L'ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA

di Clara Nese Scaglioni, Franco Cosimo Panini, a 18 €

Anni di esperienza e di passione in cucina traspaiono dal primo libro di Clara Nese Scaglioni, chef ed ex-allieva di grandi come Gualtiero Marchesi e Gianfranco Vissani: tante squisite ricette dedicate all'oro nero di Modena, tra grandi classici e piatti contemporanei. L'autrice offre anche preziosi consigli e curiosità a tutti coloro che vorranno cucinare con uno speciale "tocco" tutto modenese.



## IL LIBRO DEL MESE

Da zuppe a stufati che scaldano cuore e stomaco, a risotti cremosi e ricchi, passando per curry profumati: i piatti di questo libro sono estremamente saporiti, oltre che facili da preparare. Da anni legato alla cucina d'antan nell'immaginario, il brodo, oltre che il toccasana ricco di virtù nutritive celebrato da nonne e bisnonne, è un vero passepartout per una cucina gustosa e leggera che ne sfrutta tutti i plus: tra questi la praticità, tanto cara ai giorni nostri, visto che ottimi brodi e fondi si possono preparare e surgelare, pronti all'uso. Le ricette dei 10 brodi di base e delle altre 50 pietanze sono tutte da provare!

### BRODO

di Vicki Erdgson e Heather Thomas  
Guido Tommasi Editore, a 25 €

## E GLI CHEF SORRIDONO...

"Superfood", di Jamie Oliver, Tea Ediz., a 29 €  
"Best of Heinz Beck", Giunti Editore, a 15 €

Per l'eccellente e simpatico chef inglese, "i cibi esistono per essere goduti, condivisi, celebrati". Paladino del mondo della salute, Jamie propone tante ricette complete, equilibrate e gustosissime. Da Heinz Beck, famoso chef del ristorante La Pergola dell'Hotel Hilton di Roma, una selezione accurata del suo "meglio", meravigliose ricette per tavole raffinate.



## RITUALI DEL SOL LEVANTE

"Il sushi tradizionale", Gribaudo Editore, a 14,90 € e "L'arte della tazza perfetta. Scienza e pratica del tè", Vallardi Editore, a 13 €

Il primo volume è per chi ama il sushi e vuole affinare tecnica, sensibilità gastronomica ed estetica: il maestro Shiro Hirazawa, patron del primo ristorante giapponese in Italia, insegna a preparare il riso e usare le alghe, le salse e i coltelli, in più di 50 ricette. Preparato nel modo giusto, il tè regala un piacere sublime. Nel secondo volume trovate tutti i segreti per la tazza perfetta, incluso come scegliere tra i tè di tutto il mondo, in base al vostro gusto o esigenza.



## DOLCI OCCASIONI

Centaura Edizioni, a 10 €

Oltre 50 ricette di pasticceria firmate dalla vincitrice della scorsa edizione di Bake Off Italia, il talent show di successo sui prodotti da forno. Joyce Escano, l'autrice, ha selezionato i 50 dolci che ama e che più la rappresentano. Dai biscotti da colazione o brunch alle torte da credenza per la cena o per un picnic; dalla pasticceria salata da buffet e aperitivo fino ai dolci internazionali. Le golose ricette, riccamente illustrate step by step, sono provate da Joyce.



"Brodi, fondi e gelatine sono centrali energetiche alimentari contenenti i mattoni della salute... è rassicurante cucinare un cibo nutriente tanto per il corpo quanto per l'anima"

dall'introduzione del libro







E da settant'anni  
portiamo bontà sulla vostra tavola.



# Riso invecchiato

PREGIATO COME IL BUON VINO, ASSORBE MEGLIO I CONDIMENTI E RESTA SGRANATO  
a cura di Daniela Falsitta, foto di Stefania Giorgi, ricette di Livia Sala, styling di Sara Farina

Risotto  
alla lattuga con burrata  
e crostini alle acciughe

pag. 57



Ciotola in ceramica  
craquelé distr. Livellara,  
posata in bronzo satinato  
Zara Home e tessuto in  
lino dipinto a mano Forme  
di Farina. A sinistra: piatto  
piano in grès grigio di  
L'Arte nel pozzo, ciotola  
in ceramica raku celeste  
Zara Home, posata  
e tessuto come sopra.  
Indirizzi a pagina 6



L'espressione potrebbe suonare ambigua, eppure lo chiamano proprio così: riso invecchiato. Perché come il vino, anche il chicco migliora con gli anni. "Lo sapevano in molti, fin dall'antichità, ma nessuno lo faceva prima di me", dice orgoglioso il coltivatore vercellese Piero Rondolino che già negli Anni '90 ha creato il primo Carnaroli invecchiato, battezzandolo riso Acquerello. A lui sono seguiti altri marchi piccoli e grandi, tra cui il Riso Gallo che dieci anni dopo, nel 2002, ha messo in produzione il pregiato Gran Riserva, venduto online e nei negozi Eataly. "Si tratta di un Carnaroli seminato a densità ridotta, raccolto e fatto maturare nei silos per un anno", spiega Marco Devasini, direttore marketing dell'azienda. "Oltre che invecchiato, è privo di imperfezioni perché i chicchi vengono selezionati e calibrati e solo uno su tre diventa Gran Riserva". Il risultato del processo di invecchiamento è che il riso tiene perfettamente

la cottura. "Ideale per gli chef", assicura Cristina Cavalchini titolare della tenuta novarese La Mondina: "il nostro Riso Buono non scuoce mai, i suoi chicchi restano sempre perfettamente sgranati". Il merito è dell'amido che, grazie alla lunga attesa, si è fissato nei chicchi e, invece di disperdersi nell'acqua, li lascia consistenti, ricchi di proteine e vitamine. Il sapore poi è ottimo anche al naturale, ma dà il meglio nei risotti, grazie alla maggiore capacità del chicco di assorbire i condimenti. Ben pochi si spingono oltre i 18 mesi di maturazione forse perché il riso, oltre questo tempo, acquisisce un gusto troppo forte, non adatto al nostro palato. Ne è convinta la Cavalchini, che mai andrebbe oltre i 12 mesi di maturazione, mentre Rondolino la pensa in modo opposto: "Con il tempo il riso scurisce ma le qualità migliorano". Tanto che l'Acquerello è anche disponibile invecchiato 7 anni e persino 9, ma solo per il mercato asiatico. D.F.



**Risotto  
alle melanzane  
con animelle  
croccanti e zenzero**  
pag. 57

Tessuti in lino dipinti a  
mano Forme di  
farina, ciotola in grès  
smaltato nero di L'arte nel  
pozzo, cucchiaio in  
acciaio smaltato distr.  
MVH. A destra: piatto e  
ciotola in ceramica  
craquelé distr. Livellara,  
piattino in ceramica  
Limoges L'arte nel pozzo,  
tessuto dipinto a mano  
Forme di farina.  
Indirizzi a pagina 6



## RISOTTO ALLE CIPOLLE CAMELLATE E ROSMARINO

### PER 4 PERSONE

320 g di riso invecchiato - 4 cipolle medie - 1 rametto di rosmarino - 60 g di burro - 1/2 cucchiaino di zucchero di canna - 1 cucchiaino di aceto di mele - 1/2 bicchiere di vino bianco - 800 ml di brodo di carne - parmigiano reggiano - sale - pepe

- 1 Sbucciate le cipolle, lavatele, affettatele sottilmente e fatele appassire in una casseruola con 20 g di burro, un pizzico di sale e qualche ciuffetto di rosmarino; quando saranno già quasi trasparenti, cospargetele con lo zucchero e lasciate che caramellino un po' prima di sfumarle con l'aceto. Tenete da parte 2/3 delle cipolle, tritate la parte restante e lasciatele nella casseruola.
- 2 Sciogliete nello stesso tegame altri 20 g di burro e tostatevi il riso: quando sarà traslucido, sfumatelo con il vino e lasciate che evapori. Cuocete il risotto mescolandolo di sovente e bagnandolo con un mestolino di brodo bollente alla volta.
- 3 Al termine della cottura, togliete il risotto dal fuoco e incorporatevi i restanti 20 g di burro, condite con una macinata di pepe a piacere e poco parmigiano reggiano grattugiato: coprite il recipiente e lasciate mantecare per un minuto. Distribuite il risotto nei piatti con l'aiuto di un anello d'acciaio in modo da fare un cerchio perfetto; mettete in superficie le cipolle caramellate tenute da parte e completate con una manciata di parmigiano reggiano grattugiato.

**FACILE** ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 445 cal/porzione





## RISOTTO CON SCAMPI CRUDI AL PESTO PICCANTE DI CORIANDOLO

### PER 4 PERSONE

320 g di riso invecchiato - 600 g di scampi adatti per l'uso a crudo - 1/2 carota  
- 10 cm di costola di sedano - 1/2 spicchio d'aglio - 60 g di coriandolo fresco  
- 1/2 lime - peperoncino fresco - olio extravergine d'oliva - olio di riso - sale

- **1** Sgusciate gli scampi e tenete la polpa da parte. Tostate i gusci e le teste in una casseruola con un filo di extravergine e l'aglio, poi unite la carota e il sedano a tocchetti, un pizzico di sale, coprite con 1 litro di acqua e lasciate sobbollire per mezz'ora a recipiente coperto. Filtrate il fumetto. Scaldate 2 cucchiaini d'olio di riso in una risottiera e tostatevi il riso, quindi cuocetelo a fiamma dolcissima, mescolandolo spesso e bagnandolo di tanto in tanto con un mestolino di fumetto bollente.
- **2** Preparate un pesto con le foglioline di coriandolo, un pezzetto di peperoncino, un pizzico di sale e tanto extravergine quanto basta a ottenere una consistenza non troppo fluida (potete utilizzare un frullatore a immersione o un mortaio).
- **3** Quando il risotto sarà cotto, toglietelo dal fuoco, unitevi altri 2 cucchiaini d'olio di riso e qualche goccia di succo di lime: mescolate, coprite e lasciate mantecare un minuto. Dividete il risotto nei piatti, distribuitevi sopra la tartare di scampi e un po' di pesto e decorate con qualche rondellina di peperoncino e fettine sottilissime di lime.

**MEDIA** ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 50 min. ● 455 cal/porzione





Ciotola in ceramica craquelé  
distr. Livellara, runner in lino  
dipinto a mano Stamperia  
Bertozzi. A sinistra: ciotola  
in grès smaltato di L'arte nel  
pozzo, vassoio in laminato e  
bicchiere fumé laRinascente,  
tovagliolo con cuciture a  
vista Forme di farina.  
Indirizzi a pagina 6



**Risotto mantecato  
allo zafferano  
e latte di cocco**

pag. 57



## RISOTTO AL VERMOUTH, CAPESANTE E PISTACCHI, AL PROFUMO DI LIMONE E VANIGLIA

### PER 4 PERSONE

320 g di riso Carnaroli Riserva - 1 scalogno - 1/2 limone - 30 ml di Vermouth  
- 12 capesante - 1 mazzetto di dragoncello - 1 mazzetto di erba cipollina  
- 30 g di granella di pistacchi - 800 ml di brodo vegetale - 60 g di burro  
- 1/2 baccello di vaniglia - sale - pepe

- **1** Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con 20 g di burro e un pizzico di sale. Unite il riso e tostatelo qualche istante, poi bagnate con il Vermouth e lasciate che evapori un po'.
- **2** Completate la cottura del riso, unendo poco brodo bollente per volta e mescolando spesso. A parte sciogliete altri 20 g di burro in una padella e doratevi le capesante con qualche fogliolina di dragoncello uno o due minuti per lato.
- **3** Con la punta di un coltellino, prelevate dal baccello la vaniglia e stemperatela in poco brodo. Togliete il risotto dal fuoco e profumatelo con la vaniglia stemperata; unite anche gli ultimi 20 g di burro e qualche goccia di succo di limone, mescolate bene e lasciate mantecare un minuto a tegame coperto. Distribuite il risotto nei piatti e completate con le capesante, la granella di pistacchio appena scaldata in padella e un pizzico di erba cipollina tagliuzzata.

**FACILE** ● Preparazione 20 minuti

● Cottura 25 minuti ● 525 cal/porzione

Piatto ovale in ceramica  
craquelé laRinascnte,  
piatto in ceramica  
bianca Stamperia  
Bertozzi, tovagliolo in  
lino azzurro Madame  
Gioia Home, tessuto  
color panna e verde  
C&C Milano.  
Indirizzi a pagina 6







### RISOTTO ALLA LATTUGA, CON BURRATA E CROSTINI ALLE ACCIUGHE

#### PER 4 PERSONE

320 g di riso invecchiato - 2 cespi di lattuga - 150 g di burrata - 3 fette di pane in cassetta - 3 filetti di acciughe sott'olio - 1 scalogno - 800 ml di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate le foglie esterne verdi della lattuga, privatele della costola centrale e tuffatele per 4-5 secondi in acqua bollente salata (utilizzate i cuori dei cespi per altre preparazioni): scolatele immediatamente, raffreddatele prima sotto il getto del rubinetto e poi in acqua e ghiaccio perché conservino il loro colore brillante il più possibile.

● **2** Tritate lo scalogno e fatelo appassire con un filo d'olio in una casseruola; unite il riso e tostategli qualche istante, poi proseguite la cottura del risotto, bagnando di tanto in tanto con un mestolino di brodo bollente e mescolando spesso.

● **3** Nel frattempo frullate le foglie di lattuga a lungo, aggiungendo se necessario poco brodo, fino a ottenere una crema liscia. Private le fette di pane della crosta e tagliatele a dadini minuscoli, quindi tostategli in una padella con pochissimo olio, unendo alla fine anche i filetti di acciuga e facendoli sciogliere. Pepate i crostini a piacere.

● **4** Un paio di minuti prima che la cottura del risotto sia a punto, aggiungete la crema di lattuga e fatela assorbire un po' dal risotto, quindi togliete dal fuoco, unite un filo di olio, mescolate bene e lasciate mantecare qualche istante. Distribuite il risotto nei piatti e completate con la burrata a fiocchetti ed i crostini alle acciughe.

**MEDIA** ● Preparazione 30 minuti

● Cottura 25 minuti ● 595 cal/porzione



### RISOTTO ALLE MELANZANE CON ANIMELLE CROCCANTI E ZENZERO

#### PER 4 PERSONE

320 g di riso invecchiato - 2 melanzane - 240 g di animelle di vitello - 2 uova - 100 g di pangrattato - 1 mazzetto di mentuccia (nepetella) - 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - 80 g di burro - 800 ml di brodo vegetale - 1 spicchio d'aglio - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Sbucciate le melanzane (tagliate a julienne qualche buccia per la decorazione) e riducete la polpa a cubetti: tuffateli in acqua salata in ebollizione e cuocete per 20 minuti.

● **2** Scolate e frullate a crema. Sciogliete 20 g di burro in una casseruola con lo spicchio d'aglio schiacciato: eliminatelo appena inizia a imbiandire, unite il riso e tostategli qualche istante. Proseguite la cottura del risotto bagnandolo di tanto in tanto con un mestolino di brodo bollente e mescolando spesso.

● **3** Intanto tagliate le animelle a fettine: passatele nelle uova leggermente sbattute, poi nel pangrattato e doratele nel restante burro spumeggiante: raccoglietele con una paletta forata e asciugatele su carta da cucina, quindi salatele e profumatele con lo zenzero grattugiato e qualche fogliolina di mentuccia tritata.

● **4** Quando il riso sarà molto al dente, unite la crema di melanzane: fatela assorbire completando la cottura, poi togliete dal fuoco, pepate, coprite e lasciate mantecare qualche istante. Scaldate due dita d'olio in un pentolino e friggetevi la julienne di buccia di melanzane qualche istante, fino a renderla croccante. Distribuite il risotto nei piatti e completate con le animelle fritte a strisciole e la julienne frita.

**MEDIA** ● Preparazione 35 minuti

● Cottura 40 minuti ● 790 cal/porzione



### RISOTTO MANTECATO ALLO ZAFFERANO E LATTE DI COCCO

#### PER 4 PERSONE

320 g di riso invecchiato - 1 cipolla - 20 g di burro - 2 bustine di zafferano - 200 ml di latte di cocco - 8 arrosticini di agnello - 650 ml di brodo di carne - rosmarino - sale - pepe

● **1** Sbucciate, lavate e tritate finemente la cipolla. Fatela appassire con il burro in un tegame adatto anche alla cottura in forno; unite il riso, fatelo un po' tostare, quindi versate il brodo bollente, chiudete il tegame con il suo coperchio e fate asciugare il riso nel forno a 180° per quindici minuti, senza più girare.

● **2** Nel frattempo cuocete gli arrosticini su una piastra ben calda, un minuto per lato, poi salateli e pepateli a piacere. Stemperate lo zafferano nel latte di cocco, togliete il riso dal forno e bagnatelo con il latte di cocco allo zafferano: mescolate bene e lasciate mantecare un minuto a tegame coperto.

● **3** Distribuite il risotto nei piatti, completate ogni porzione con due arrosticini e cospargete con un pizzico di rosmarino tritato finissimo.

**FACILE** ● Preparazione 15 minuti

● Cottura 25 minuti ● 820 cal/porzione





# TASTE

• 11-13 March 2017 •  
Stazione Leopolda Firenze

Organizzato da



In collaborazione con



Special grant from



Con il patrocinio di



Sponsor tecnico





# Calici per risotti

**MANTECATURA, CONDIMENTO E AMIDO  
INDICANO LA SCELTA DEL NETTARE  
PIÙ ADATTO: BOTTIGLIE SUBLIMI PER TUTTI  
I CHICCHI, NELLE PIÙ GOLOSE VARIANTI**

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

### IN ONORE DELLA MANTECATURA

Il risotto, badate bene non il riso, è uno degli elementi gastronomici più appassionanti per chi vuole imparare ad accostare il vino. Uno degli snodi fondamentali è la mantecatura, la ricerca di quella percezione tattile che chiamiamo "cremolato" e che dona un senso di conforto quasi irraggiungibile da altri cibi. Per questo motivo, sbagliare a scegliere il vino diventa una "tragedia", perché sarebbe un peccato mortale costringere il commensale a

consumare acqua al posto di un nettare speciale. Sebbene condivida con la pasta e altri carboidrati la regola di accostare un vino simile, ma un po' meno intenso, a quello che useremo se il sugo fosse da solo, il risotto si mostra più complesso da trattare e i motivi non sono pochi. Innanzitutto il modo di rilasciare l'amido durante la cottura invita all'uso di vini che sappiano assecondare una diffusa sensazione morbida, conservando nel contempo un polso fermo.

### BIANCHI E ROSSI DA NORD A SUD

Alcune specialità padane come l'Arneis, la Bonarda, la Freisa e il Gutturino sono meravigliose sulle ricette classiche settentrionali, dove sono associate proteine a grassi animali. Se ci sono di mezzo i crostacei, serviamo bianchi friulani generosi e profumati, come la Malvasia del Carso e il Sauvignon del Collio.

Autorevolezza, ma con giudizio, è quella del Trebbiano coltivato a cavallo fra Umbria, Toscana e Lazio, nelle colline della Maremma e dell'orvietano dove è conosciuto anche come Procanico; la sua specialità sono i risotti vegetariani mantecati con olio extravergine, in particolare se ci sono erbe amaricanti che contrastano la sensazione vellutata del piatto.

Quando si fa un risotto esplorando ingredienti esotici, possiamo scomodare la flemma matura e seducente dei vini del sud, come il Catarratto dell'agro di Alcamo, adatto su piatti delicati, e il ragusano Cerasuolo di Vittoria, più incline ad affrontare ricette piccanti e caratterizzate da intensi contrasti di sapori.



### PINOT GRIGIO

**Paraschos, San Floriano del Collio (GO), 0481 884154, 29 €**

La vinificazione sulle bucce, riconoscibile dal colore ramato, gli dona quel pizzico di tannino che ha la giusta azione sgrassante; resta intatto il potere suadente del vino, prezioso sulla freschezza pungente del risotto con lo scampo e sulla voluttuosa densità di quello al Vermouth (pag. 54 e pag. 56).

### BIANCO SERMENT

**Poggio Concezione, Pitigliano (GR), 0564 616953, 24 €**

Ottenuto con il Procanico, questo bianco è prodotto a Pitigliano, area tra le più nobili d'Italia per la produzione di bianchi asciutti e dinamici; il Serment si prende cura del risotto alle cipolle caramellate, sia perché ne accoglie la centripeta perfezione, sia perché lascia spazio alla fragranza del rosmarino (pag 53).

### ARNEIS

**Az. Agr. Malvirà, Canale (CN), 0173 978145, 9,50 €**

Si dice che scegliendo l'Arneis non si sbaglia quasi mai; ciò è dovuto alla peculiare duttilità di questo bianco prodotto nei pressi di Alba, nella zona dei Roeri: soave sulla dolcezza della lattuga, accende un confronto sapido e brillante con i crostini alle acciughe (pag 57).

### CERASUOLO DI VITTORIA

**Az. Vinicola Biscaris, Acate (RG), 0932 990762, 14 €**

Il Frappato, varietà presente solo qui, aiuta il Nero d'Avola a restituire per intero l'impronta del territorio di Vittoria; la versione dell'azienda Biscaris esibisce il suo vigore gustativo sulla combinazione latte di cocco e agnello; inoltre non teme la radicale intensità delle animelle (pag. 57).





# Stoccolma

**NELLE ISOLE DELLA  
CAPITALE SVEDESE,  
PER INCONTRARE UN  
MIX DI NATURA,  
COSCIENZA ECOLOGICA,  
ARTE E CULTURA  
GRATUITE NONCHÉ  
UNA CUCINA A KM ZERO**

a cura di Daniela Falsitta, testo  
di Ernesto Fagiani, foto  
di Emanuela De Santis.  
Si ringrazia lo chef Fredrik  
Eriksson del ristorante Långbro  
Vårdshus per le ricette  
e la realizzazione dei piatti

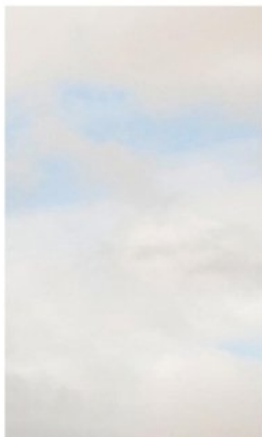
Rispetto per l'ambiente: è questa la parola d'ordine della capitale svedese. E anche i visitatori di passaggio hanno l'obbligo di impararla il prima possibile. A Stoccolma, infatti, si paga il ticket per entrare con l'auto, dappertutto si trovano biciclette in affitto, per le bottiglie di plastica è obbligatorio il vuoto a rendere e la raccolta differenziata si fa persino nelle camere d'albergo. Il quartiere più virtuoso di tutti è Hammarby Sjöstad, dove le case hanno pannelli solari alle facciate, giardini sul tetto, una centrale sotterranea per i rifiuti differenziati e un sistema di produzione di biogas dalle acque reflue. Ma anche in pieno centro, ai turisti in cerca di visite guidate, si offrono eco-tours in kayak con partenza dal lago Mälaren, per ammirare la mole del Palazzo Reale e le linee gotiche della Cattedrale luterana pagaiando sulle acque cristalline dello Stockholms skärgård, l'arcipelago su cui sorge la capitale svedese.

*> segue a pag. 63*





A sinistra, Nybrogatan, un'importante strada di Stoccolma. Sotto, una serra del Rosendals Garden, un parco agricolo in pieno centro, al cui interno si trova anche un ottimo panificio. In basso, la zona di Medborgarplatsen, sull'isola di Södermalm.



## TOAST SKAGEN

### PER 4 PERSONE

1 kg di gamberetti - 100 g di maionese - 4 fette di pancarrè - alcune foglie di insalata tenera - 1 mazzetto di aneto - rafano - burro - olio di semi o di oliva delicato - sale - pepe nero

● **1** Lessate i gamberetti per circa due minuti e sgusciateli conservando le eventuali uova. Tritate grossolanamente le cime più tenere dell'aneto, riservando i rametti più belli per la guarnizione finale. In una ciotola mescolate delicatamente i gamberetti, l'aneto, e uno o due cucchiari di rafano grattugiato all'ultimo momento, aggiustate di sale e pepate.

● **2** Ricavate quattro dischi di pane, utilizzando un cerchio di metallo o un bicchiere. Scaldate il burro in una padella e soffriggete il pane fino a dorarlo (circa 1/2 minuto per lato).

● **3** Sistemate il pane sui piatti, distribuitevi la maionese, quindi i gamberetti e, se le avete, anche le uova, che in parte cadranno sul piatto. Guarnite con i rametti di aneto messi da parte e servite con foglie di insalata, cospargendo il piatto con altro rafano grattugiato e pepe nero. Completate con un filo d'olio.

### FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 5 minuti ● 480 cal/porzione







La sede dell'Accademia Svedese che assegna il premio Nobel e, in alto, una scultura del compositore Evert Taube. Sotto, la riva del parco pubblico di Rålambshovs.



## ARINGHE FRITTE IN SALAMOIA

### PER 4 PERSONE

600 g di aringhe pulite, delisicate e tagliate in due "a libro"

- 100 g di farina di segale - 1 tazza di aneto e prezzemolo tritati

- 1 scalogno - rametti di aneto ed erba cipollina - burro

**per la salamoia:** 100 ml di aceto (al 12%) - 200 g di zucchero semolato - 2 foglie di alloro - 5/6 bacche di pimento

- 1 cipolla rossa - 1 carota - 1/4 di finocchio - sale - pepe

- **1** Preparate la salamoia facendo bollire l'aceto, lo zucchero, l'alloro e le bacche in 300 ml d'acqua per 1 o 2 minuti. Lasciate intiepidire. Mondate e tagliate a fettine la cipolla e la carota, il finocchio a pezzetti e unite il tutto alla salamoia; salate e pepate.
- **2** Passate nella farina di segale il lato con la pelle. Distribuite l'aneto e il prezzemolo tritati sulla polpa di una mezza aringa e fatela combaciare con l'altra metà, in modo tale da ricomporre un pesce intero.
- **3** Mettete 2-4 cucchiaini di burro in una padella ampia e cuocete il pesce 3 minuti per lato, a fuoco medio. Sistemate le aringhe su un piatto, cospargetele con la salamoia preparata e guarnite con anelli sottili di scalogno e i rametti di aneto ed erba cipollina. Irrorate con del burro fuso e, se vi piace, accompagnate con purè di patate.

### FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti 450 cal/porzione







> segue da pag. 60

Inoltre nel cuore di Stoccolma si trova l'Ecopark, il primo parco nazionale urbano al mondo, una gigantesca area naturale in simbiosi con la città dove convivono paludi e boschi, isole e pascoli, aziende biodinamiche, casette di legno alla Pippi Calzelunghe, caffetterie-chalet con veranda e gazebo sull'acqua per cenare a lume di candela, canali sfarfallanti di vele lungo i quali si inseguono ciclisti, joggers, fantini a cavallo. Perché fare attività all'aperto è una delle grandi passioni degli svedesi. L'altra è quella per il design contemporaneo, che si respira in ogni via, in ogni locale, in ogni negozio della città. Le vetrine eleganti di Östermalm esibiscono le ultime tendenze dell'arredo e dei complementi per la casa, mentre i giovani creativi di SoFo, il quartiere bohémien, inventano mode e stili mescolando la novità

al riciclo, con rielaborazioni molto fantasiose. Persino la Tunnelbana, la metropolitana di Stoccolma, col suo nome da saga vichinga, si snoda in una collana di stazioni firmate da architetti e designer. Il décor di fermate come Centralen, Hötorget, Kungsträdgården, Solna, è un motivo in più per scivolare nelle viscere della T-Bana e riemergere davanti alla penisola di Reimersholme, ai margini di Gamla Stan, il dedalo di strade e piazzette scoscese del centro antico. Anche i centri commerciali come la Sturegallerian o la food-hall Teatern, sono artefici del nuovo stile scandinavo, in questo caso gastronomico. La norma del "chilometro zero", cioè quella di preferire i prodotti locali, anche non biologici, all'organic food fuori stagione e fuori territorio, ispira i banchi del mercato così come i ristoranti di Stoccolma.

> segue a pag. 65



A sinistra:  
la food hall del  
Teatern, uno  
spazio ispirato  
a un teatro che  
riunisce tanti  
piccoli ristoranti.  
A destra: un  
campanile del  
'700 nel museo  
all'aperto  
di Skansen  
e il Teatro  
Nazionale. In  
alto, le case di  
Stortorget, la  
piazza più antica  
della città.





COMPAGNIA ITALIANA  
**ALIBIO**  
GOURMET

Soddisfiamo  
anche i palati  
più esigenti.



Una nuova linea di pietanze e piatti vegetali di alta qualità, prodotta in Italia.

Le ricette esclusive della Linea **Gourmet** sono frutto di anni di ricerca e di esperienza: piatti perfetti per chi segue una dieta vegana e per tutti coloro che scelgono di variare la propria alimentazione, anche in modo sostenibile. Scegliamo il biologico come garanzia di filiera.

[www.natura-nuova.com](http://www.natura-nuova.com)

seguici su 

Alibio è un marchio

  
un mondo più buono



## TORTINI DI MANDORLE E MELE

### PER 6 PERSONE

200 g di burro ammorbidito -  
200 g di zucchero - 200 g di farina  
di mandorle - 2 uova - 2 tuorli  
- 2 mele rosse a polpa dura  
- 1 cucchiaino di cannella - 200 ml  
di panna - i semini di 1/2 stecca  
di vaniglia - zucchero a velo

- **1** Montate il burro con lo zucchero, aggiungete la farina di mandorle e poi le uova, uno alla volta. Trasferite l'impasto in 6 stampi da 8 cm di diametro. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine, passatele nella cannella e premetele sulla pasta. Infornate a 175° per circa 20 minuti.
- **2** Preparate la crema: sbattete i tuorli con 2 cucchiaini di zucchero a velo e i semini della vaniglia. Montate la panna e unitela al mix delicatamente.
- **3** Quando i tortini saranno freddi, spolverizzateli con lo zucchero a velo e, se vi piace, con mandorle tostate e tritate grossolanamente. Servite con la crema a parte.

### FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 30 minuti ● 640 cal/porzione



Sopra, il Giardino Reale, divenuto parco pubblico per decisione di re Gustav III a fine Settecento: abbellito da magnifiche sculture, oggi è uno dei principali ritrovi cittadini, dove assistere a concerti e mostre gratuite. A lato, un caffè dell'Haymarket Hotel.



> segue da pag. 63

## L'orgoglio della nuova cucina nordica

A dettare le regole è la "New Nordic Cuisine", il movimento grazie al quale gli chef locali hanno riscoperto le caratteristiche della cucina nazionale, contrassegnata da sapori di mare e di bosco e dal contrasto di gusto tra dolce e aspro. Mirtilli rossi, bacche, rabarbaro, verdure crude, radici e funghi aggiungono profumo, sapore e colore alle ricette più elaborate. I semplici piatti della tradizione, come la gubbröra (un mix di acciughe e uova) o il toast Skagen di gamberetti diventano spesso stilizzati esercizi di stile ma la cucina svedese non ha dimenticato lo smörgåsbord, caratteristico buffet freddo accompagnato da distillati, acquaviti e bäska droppar (vodka all'assenzio).

> segue a pag. 66