

Le ricette dei blog italiani per la Seconda Giornata Mondiale della Lentezza

*Rallentare per vivere meglio.
25 febbraio 2008*

di @Gnocchetto al Pomodoro
<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com/>

Francesca Nardi

Questo breve ricettario nasce con l'intento di promuovere e far conoscere un'iniziativa davvero molto interessante, che potrebbe essere un aiuto per vivere meglio nella nostra vita quotidiana, che potrebbe farci riflettere, sorridere o forse semplicemente lasciarci indifferenti.

Grazie alla partecipazione dei tanti foodblogger italiani, in accordo con l'Associazione Vivere con Lentezza, nasce questo piccolo quaderno di ricette a fuoco lento, da consumare e gustare con tutti i vostri sensi, preparate con una cura attenta degli ingredienti (freschi e di stagione) e della tavola.

Il quaderno raccoglie 13 ricette di foodblogger italiani che nel mese di febbraio si sono cimentati in queste delizie all'insegna dei **7 comandamenti in cucina**:

- 1) Il cibo è la tua prima medicina: insegna Ippocrate... crediamoci!*
- 2) La poesia del cibo inizia quando facciamo la spesa: scegliamo prodotti di stagione e di qualità. Se vogliamo risparmiare diminuiamo la quantità: che è anche un'ottima scelta per controllare colesterolo e peso.*
- 3) E' scientificamente provato che l'acqua non bolle prima se continuiamo a osservarla: quindi senza fretta appassioniamoci alla preparazione della nostra cenetta e apparecchiamo con cura la tavola, un fiore?*
- 4) Utilizziamo tutti i nostri sensi per godere dei singoli ingredienti: la vista, il tatto, l'olfatto, il gusto ... anche l'udito (i rumori della cucina fanno tanto casa e calore!).*
- 5) Gustiamo ogni forchettata e ogni piccolo sorso di quel vino che, anche se da incompetenti, avremo scelto con amore e cura.*
- 6) Evitiamo il "due in uno"! Se mangiamo non telefoniamo, se telefoniamo non mangiamo.*
- 7) Non precipitiamoci ... il cinema, la lavastoviglie, l'ultimo ritocco al computer, ecc. aspettano*

Indice

Pane della pigrone" - No-knead bread	4
Fusilli Bucati Lunghi di Gragnano con ragout alla genovese	5
Simil-orecchiette sperimentali.....	6
Risotto ai porri	7
Zuppa di Ceci	8
Torta soffice al caffè.....	9
Kartoffeln Salat	10
Mousse all'arancia e Gelatina d'arancia.....	11
Le verdure alla giudia	13
Brasato al vino rosso con Spuma di patate.....	17
Dolce di latte alla lavanda.....	18
Polpette al sugo con armoniche	19

Pane della pigrone - No-knead bread

Monica Iacovino

Nome Blog: Quantocepiacechiaccherà -

<http://quantocepiacechiacchera.blogspot.com>

Link della ricetta:

<http://quantocepiacechiacchera.blogspot.com/2007/11/il-pane-della-pigrone.html>

Ricetta originale di Jim Lahey Sullivan St. Bakery di New York



500 g di farina (io uso una farina di forza ma qualsiasi combinazione va bene)
2,5 g di lievito di birra fresco (o 1 grammo di lievito di birra liofilizzato)
1 cucchiaino abbondante di sale
350 ml d'acqua tiepida.

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida. In una ciotola grande mescolare la farina col sale. Unire l'acqua col lievito, mescolare velocemente con le mani o con una forchetta. L'impasto è molto morbido e appiccicoso. Coprire la ciotola con un foglio di pellicola e lasciar lievitare l'impasto a temperatura ambiente (circa 20°C) dalle 18 alle 24 ore.

Il giorno dopo l'impasto sarà aumentato di volume e apparirà come un blob molliccio e alveolato.

Rovesciare il blob su un piano abbondantemente infarinato. Spolverarlo con altra farina, quindi tirare quattro lembi di impasto e ripiegarli su se stessi. Coprire con un foglio di pellicola e lasciar riposare per circa 15 minuti.

Trascorso questo tempo cospargere la superficie dell'impasto con semini a piacere (sesamo, girasole, zucca, papavero etc.), semolino o polenta. Trasferire l'impasto o in una ciotola (che andrà coperta) o in un canovaccio (in cui l'impasto verrà arrotolato) e far proseguire la lievitazione per altre due ore.

Pre-riscaldare il forno a 230°C e mettervi dentro a riscaldare una pirofila dai bordi alti e col coperchio (la pirofila può essere in qualsiasi materiale, ghisa, pirex etc.).

Rovesciare il blob (occhio che è molle molle e scappa da tutte le parti) nella pirofila bollente. Coprire col coperchio e infornare per circa 30-40 minuti sempre a 230°C. Rimuovere il coperchio e continuare la cottura per altri 10-15 minuti (io tolgo direttamente la pagnotta dalla pirofila e l'appoggio sulla griglia del forno).

Sfornare la magica pagnotta barbatrucco e lasciarla raffreddare prima di tagliarla.

1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

Fusilli Bucati Lunghi di Gragnano con ragout alla genovese

Sciopina

Nome blog: La cuoca avvenente - <http://cuocavvenente.blogspot.com>

Link alla ricetta:

<http://cuocavvenente.blogspot.com/2008/02/fusilli-bucati-lunghi-di-gragnano-con.html>



1kg arista di maiale in un sol pezzo
10 cipolle
1/2 costa di sedano
1 carota
1 foglia alloro
1/2 bicchiere vino rosso
1/2 cucchiaino di pomodoro concentrato
sale & pepe
olio evo - pecorino romano

1 @ Gnocchetto al pomodoro
<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

La pasta alla genovese e' uno dei piatti tradizionali della cucina napoletana e non ha niente a che vedere con la citta' di Genova o con altre ricette liguri. Si narra che tale piatto abbia preso il nome, anzi il cognome, dello chef che lo cucino' per la prima volta.

E' un piatto abbastanza pesante e percio' adatto alla stagione fredda. Il sugo a base di cipolle e carne prevede una cottura lunga e lenta affinche' si sprigioni tutto l'aroma, un po' come succede nel classico ragout alla napoletana; percio', se non avete sufficiente tempo ve lo sconsiglio, ma vi perdereste una bonta' unica. Di solito si usa carne di manzo, ma a me piace molto di piu' col maiale, voi fate come vi garba di piu'. Fate attenzione a scegliere dei pezzi con del grasso, altrimenti la lunga cottura fara' seccare la carne e la rendera' stopposa.

Pelate e tagliate sottilmente le cipolle. Esse devono ricoprire interamente la carne, percio' usate cipolle belle grosse. Calcolate cento grammi di cipolla per ogni 100 di carne. Tagliate la carota e il sedano e versate il tutto in una casseruola, l'ideale sarebbe di terracotta. Aggiungete l'olio (nella quantita' desiderata)l'alloro e la carne. Salate e pepate. Fate rosolare bene, dopo di che sfumate col vino rosso.

Unite il concentrato di pomodoro e versate alcuni mestoli di acqua o brodo e continuate la cottura per un'ora e mezza circa. Alla fine otterrete un composto cremoso col quale condirete la pasta, cosparsa di pecorino romano stagionato. La carne di solito la serviamo a parte, ma se vi piace un mega piattone, potete adagiare alcune fette accanto alla pasta. cottura per un'ora e mezza circa. Alla fine otterrete un composto cremoso col quale condirete la pasta, cosparsa di pecorino romano stagionato. La carne di solito la serviamo a parte, ma se vi piace un mega piattone, potete adagiare alcune fette accanto alla pasta.

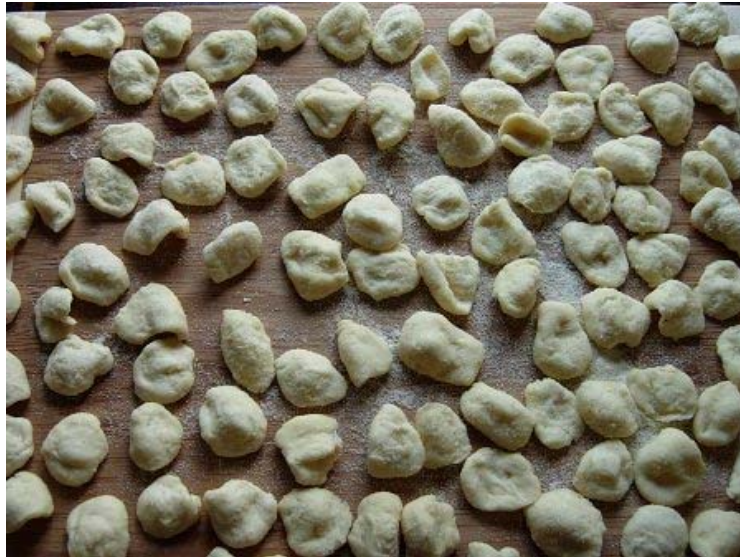
Questo piatto partecipa all'iniziativa di Gnocchetto per la seconda giornata mondiale dell'arte del vivere con lentezza.

Simil-orecchiette sperimentali

Silvana Sarti

Nome blog: uvAromatica - <http://uvaromatica.wordpress.com>

Link alla ricetta: <http://uvaromatica.wordpress.com/2008/02/12/simil-orecchiette-sperimentali/>



500 gr di farina di semola di grano duro
un uovo intero
acqua q.b. per formare l'impasto
una presa di sale

Mescolare la farina con l'acqua e il sale e l'uovo e lavorare sulla spianatoia infarinata fino ad ottenere un impasto omogeneo e non appiccicoso (vista la poca quantità di farina ho omesso l'uovo previsto dalla ricetta, ma eventualmente sbattere un uovo in una ciotolina e metterne pochissimo nell'impasto). Formare con le mani dei salamini allungati di circa 1 cm di diametro da cui si tagliano con un coltello a lama piatta dei pezzetti grandi quanto piccoli gnocchi. Procedere con tutto l'impasto, così questi gnocchetti riposando qualche minuto si asciugheranno un po'. Schiacciarli poi con la punta del dito indice, e rivoltarli sul pollice ottenendo la classica forma a conchiglietta col bordo più spesso e la cupolina più sottile (ehm...non so se si capisce). Fare quest'operazione appoggiandosi su un piano di legno perchè la ruvidità della superficie è di molto aiuto. All'inizio vengono più che altro delle striscette informi, ma pian piano si capisce come dosare la forza e si iniziano ad intravedere delle pseudo orecchiette.

Appoggiare le orecchiette su un piano infarinato e lasciarle asciugare una mezz'ora prima di lessarle in acqua salata e condirle a piacere. Io a questo punto temendo fortemente che in cottura di distruggessero e formassero un inguardabile ammasso informe, per testimonianza ho scattato la foto :-). Poi visto l'esito strabiliante, mentre cuocivano ho messo in padella due cucchiari di salsa di pomodoro con poco extra vergine e sale e molto rosmarino. Scolate le orecchiette, le ho saltate un paio di minuti in padella con poca acqua di cottura e servite con una grattata di ricotta di pecora stagionata. La forma deve ancora mooolto migliorare ma gusto e consistenza erano proprio soddisfacenti. Questa ricetta partecipa all'iniziativa 'L'arte di saper vivere con lentezza'.

1 @ Gnocchetto al pomodoro
<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

Risotto ai porri

Rossella

Nome blog: Ma che ti sei mangiato -

<http://machtetiseimangiato.wordpress.com/>

Link alla ricetta:

<http://machtetiseimangiato.wordpress.com/2008/02/11/serata-della-lentezza/>

Per una persona che corre di qua a la per Roma cercando di sfruttare le mille occasioni culturali-gastronomiche è una grande sfida dedicarsi alla Blog Event legato alla Giornata della Lentezza sostenuto da Gnocchetto al Pomodoro . E descritto in maggior dettaglio qua: <http://www.vivereconlentezza.it/node/205>

La sfida è proporre una ricetta nel blog fatta rispettando I COMANDAMENTI e i 7 comandamenti in cucina.

Venerdì sera ho rispettato questi comandamenti.

Mi sono goduta la serata andando prima ad un concerto di jazz italo-ungherese all' Accademia Ungherese di Roma. Un bel concerto, gratuito, senza rezza per i posti. Complementi veramente al trio Kálmán Oláh composto da Oláh Kálmán (pianoforte), Egri János (contrabbasso) e Piero Borri (percussioni).

Poi siamo tornati a casa (come chi? Io e la solita cavia) passeggiando. Potendo l'abbiamo fatto. Arrivata in cucina ho messo a bollire il brodo, ho tagliato i porri rimasti dalla zuppa di ceci, mele e curry ; e mi son messa fare un risotto a...i porri, esatto. Appena mi sono ritrovata con i porri mi sono ricordata di quando un'amica mi raccontò del suo tema delle scuole elementare su "Cosa ha preparato ieri sera tua madre?" e lei descrisse con entusiasmo il risotto ai porri che le piaceva. Ho sfruttato il vino bianco rimasto in frigo dalla cena dei colleghi e prodotto, se ricordo bene, dai cognati di un mio collega.

1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

Infine ho decorato il risotto con la crema di Montepulciano lasciatami un paio di giorni prima da Concy, come sorpresa di fine cena .

La ricetta è piaciuta. La sorpresa finale è stato il Creme Caramel preparato dalla cavia.

200 gr di riso

1 porro grande (somma di due residui di porro)

Un po' di vino bianco

Olio d'oliva extravergine

Poco Asiago (anche quello rimasto nel frigo)

Crema di Montepulciano. In alternativa la riduzione di vino e miele

Brodo vegetale

Tagliare a rondelle i porri. Saltarli in padella con poco olio. Cuocere aggiungendo un po' di brodo. Quando il brodo di è assorbito aggiungere il riso. Mescolare e aggiungere il vino bianco. Cuocere come il solito il riso col brodo. A fine cottura aggiungere un poco di Asiago (veramente poco). Decorare con la crema di Montepulciano. Servire.

Direi che il criterio della lentezza è stato rispettato.

Zuppa di Ceci

Grazia

Nome blog: Cuoca per caso -

<http://cuocapercaso.blogspot.com/>

Link alla ricetta: <http://cuocapercaso.blogspot.com/2008/01/zuppa-di-ceci-e-giornata-della-lentezza.html>



ceci secchi 200 gr

sale

acqua

alloro 1 foglia

pepe

1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

peperoncino

prosciutto crudo o pancetta

olio extra vergine di oliva

Mettere in ammollo i ceci in acqua fredda per circa sei ore.

Trascorso questo tempo lavare bene i ceci e metterli in un tegame capiente con acqua e la foglia di alloro e lasciare cuocere per circa un'ora e mezza.

Nel frattempo leggere un bel libro, con la luce soffusa, della buona musica in sottofondo ed un bicchiere della bevanda che preferite.

Trascorsa così piacevolmente quest'ora e mezza salare i ceci, aggiungere il prosciutto (o la pancetta a pezzetti) e lasciarli cuocere ancora una ventina di minuti.

Frullare poi una parte dei ceci ed aggiungere questa crema al resto dei legumi.

Servire caldo con una spruzzata di pepe e dell'olio extra vergine di oliva.

Accompagnare con crostini di pane e del buon vino rosso

Torta soffice al caffè

Concetta Donato

Nome blog: Sale e Pepe quanto basta -

<http://saleepepequantobasta.blogspot.com>

Link alla ricetta: <http://saleepepequantobasta.blogspot.com/2008/02/la-torta-soffice-al-caff-qual-e-elogio.html>

Il 25 febbraio sarà celebrata la Seconda Giornata della Lentezza e Gnocchetto al pomodoro mi ha gentilmente invitata a partecipare chiedendomi una ricetta prodotta a fuoco lento o consumata e gustata con tutti i sensi, preparata con una cura attenta degli ingredienti (freschi e di stagione) e della tavola...

Vi sembrerà forse che io abbia stravolto l'intento dell'iniziativa, forse sarebbe stato più giusto un pane o un dolce a lenta lievitazione o una zuppa di quelle a cottura lenta ma ho preferito questa gustosa torta che, raramente preparo data la ricchezza degli ingredienti e la lentezza e la cura che bisogna mettere nel prepararla.

La ricetta viene dal ricettario **Seduzioni al caffè** dell'azienda **Pellini** e mi sembrava, come dicevo, la ricetta giusta perchè quando si fa questa torta bisogna avere molto tempo a disposizione dato che la preparazione si compone di più momenti ed è una vera torta di quelle farcite (ha doppia farcia) e decorate, come si usavano una volta. Così domenica mattina mi sono messa al lavoro ed ecco il risultato.



Per la torta:

80 g di farina 00

4 uova

un cucchiaino di lievito per dolci

200 g di zucchero

150 g di burro morbido

15 g di cacao

100 g di nocciole

50 ml di caffè ristretto

1 cucchiaio di caffè in polvere

Per la farcitura:

2 cucchiaini di cacao

50 g di zucchero

2 cucchiaini di farina 00

1 dl di latte

1 dl e 4 cucchiaini di caffè

50 g di cioccolato fondente

2 dl di panna

30 g di nocciole

chicchi di caffè per decorare

1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

Credo che già a leggere gli ingredienti avrete capito il collegamento con la lentezza.

Andiamo alla preparazione:

Per la torta lavoriamo a crema il burro con metà dello zucchero, uniamo i tuorli, la farina, il lievito, le nocciole polverizzate insieme allo zucchero restante, il caffè, il caffè in polvere e il cacao. Montiamo a neve gli albumi e incorporiamoli al composto. Versiamo in uno stampo di 22 cm di diametro e cuociamo in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti.

Facciamo raffreddare e poi tagliamo la torta in due dischi.

Intanto prepariamo la farcia mescolando il cacao con lo zucchero e la farina, diluiamo con il latte e il dl di caffè e facciamo addensare a fuoco moderato. A cottura ultimata sciogliamo il cioccolato nella crema e lasciamo raffreddare. Montiamo la panna ed aggiungiamo a metà di essa le nocciole tritate, all'altra metà il caffè restante. Farciamo la torta con la crema e la panna alle nocciole. Copriamo con l'altro disco e spalmiamo sulla superficie la panna al caffè decorando coi chicchi di caffè. Lasciamo raffreddare in frigo e poi serviamo.

Kartoffeln Salat

Valentina
Germania-Olanda

La ricetta per la giornata slow è la Kartoffeln Salat, un insieme di sapori forti e delicati: un po' come i tedeschi, che ho imparato a conoscere e ad amare!

Per 4 persone: 1 kg di patate che lascerete bollire con tutta la buccia. delle cipolle, se grandi e rosse 1, se piccole e scalogni 3, che lascerete imbiandire nell'olio caldo. 1 grande cetriolo, che taglierete a rondelle sottili. 1 fetta di speck o pancetta che pesa circa 100-120 gr. che lascerete soffriggere nell'olio caldo. quando le patate saranno pronte, le sbuccerete e una parte la ridderete in purea e un'altra a pezzetti. mescolerete il tutto con la cipolla e la pancetta-speck, nonché con i cetrioli. ponete il tutto nel frigo e lasciate raffreddare per un paio di ore. infine, potrete gustare questa sostanziosa insalata con una salsa fatta di yogurt acido bianco, mescolato ad olio e pepe che non deve mai mancare in nessuna ricetta tedesca!

Buon appetito e viva l'Europa.

Mousse all'arancia e Gelatina d'arancia

Milena

Nome blog: Una finestra di fronte

<http://unafinestradi fronte.blogspot.com/>

Link alla ricetta:

<http://unafinestradi fronte.blogspot.com/2008/02/mousse-allarancia-e-gelatina-darancia.html>

Come saette sfrecciamo in tutte le direzioni della nostra vita, in continua lotta contro il tempo, una lotta dalla quale usciamo vinti per l'oneroso tributo che paghiamo in termini di ansia e stress.

Se però è difficile modificare il ritmo frenetico delle nostre giornate, può essere interessante provare a mutare l'atteggiamento con cui affrontare la mole di impegni.

Allora può essere utile recuperare dalla soffitta della memoria la cara vecchia clessidra ed osservare per un po' il "lento" ed incessante scorrere della sabbia che misura il tempo.

Questo esercizio può aiutare a focalizzare un nuovo concetto o una nuova visione del tempo, a riappropriarcene per conquistare una "dimensione temporale a misura d'uomo".

Queste ricette mi sono sembrate ideali per dare un contributo all'iniziativa Vivere con lentezza, in occasione della 2° GIORNATA DELLA LENTEZZA del 25 febbraio 2008, in quanto ben si prestano a seguirne le linee guida, sia per la fase di preparazione che per quella di degustazione.

Difatti la *preparazione* non richiede tempi lunghi, ma si articola in passaggi che possono agevolmente essere eseguiti con la debita calma.

Infine la fase della *degustazione* deve far sì che assaporando lentamente, cucchiaino dopo cucchiaino e lasciando che la vellutata carezza si scioglia sul palato e passando per il piacere fisico, divenga piacere spirituale.

1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>



Mousse all'arancia

Ingredienti x 14 arance farcite (o 6 coppette circa)

2 tuorli

100 g di zucchero

5 arance (350 ml succo d'arancia)

1 arancia biologica (scorza grattugiata)

4 fogli di gelatina

200 ml panna

NOTA: per la presentazione in coppetta, seguire le dosi sopra riportate, mentre per la presentazione nelle calotte di scorza d'arancia, occorrono 14 arance medie (con una resa di 1 l di succo, di cui 350 ml da utilizzare per la mousse ed i restanti 700 ml da utilizzare per la gelatina).

Preparazione

Lavare le arance ed asciugarle. Tagliarle in due parti e spremerle, preferibilmente con uno spremiagrumi elettrico che non richiedendo una forte pressione, non sciupa i frutti. Eliminare con il coltello gli eventuali

residui di polpa e tenere da parte ciascun frutto spremuto, con la sua relativa calotta superiore.

Grattugiare una arancia (se biologica) e mescolarla allo zucchero, in modo che questo si impregni degli olii dell'agrume. Lavorare a bagnomaria, il tuorlo con lo zucchero aromatizzato ed il succo filtrato delle arance, fino a quando non si otterrà una crema morbida. Togliere il composto dal fuoco, ma non dal bagnomaria e dopo averlo fatto intiepidire, unirvi la gelatina precedentemente ammollata e strizzata. Filtrarlo, lasciarlo ancora freddare e, quando comincia a rassodare, incorporarvi delicatamente la panna montata.

Distribuire la mousse nelle arance, richiudere con le rispettive calotte e riporre in frigo per qualche ora, fino al momento di servire.



Gelatina d'arancia

Ingredienti

700 ml succo d'arancia
100 g di zucchero
6 fogli di gelatina

1 @ Gnocchetto al pomodoro
<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

Preparazione

Filtrare il succo d'arancia, unirne lo zucchero a metà e farlo scaldare, fino a quando quest'ultimo non sarà sciolto.

A questo punto, a fuoco bassissimo, unire la gelatina, precedentemente ammollata e strizzata. A fuoco spento aggiungere il restante succo d'arancia e, dopo aver mescolato bene, versare il tutto in uno stampo e riporre in frigo per 4 ore, a solidificare.

Successivamente sformare e decorare a piacimento.

Gustare lentamente, molto leeeentamente ...

Le verdure alla giudia

Elisabetta

Nome blog: Pane e miele -

<http://panemieleblog.blogspot.com/>

Link alla ricetta: <http://panemieleblog.blogspot.com/2008/02/le-verdure-alla-giuda-e-la-giornata.html>

La preparazione di un piatto slow comincia dalla spesa.

Anzi, inizia dalla fermata dell'autobus, perché se si arriva proprio mentre sta passando (l'autobus), c'è tutto il tempo per congelarsi in attesa del successivo (in questa stagione 5 minuti sono più che sufficienti), ma anche per alzare la testa e guardare su (quante volte lo si fa sul serio? praticamente mai).

Il modo più lento di fare la spesa è andarla a fare la mercato, e in questo caso il mercato sta in una città che per sua natura vive lentamente.

Per chi arriva dalla terraferma, il mercato di Rialto si raggiunge (a piedi) attraversando alcune delle zone meno turistiche di Venezia.

Io ho scelto di fare una passeggiata attraverso il Ghetto (dove avevo una missione da compiere... e passando per questa zona ho anche deciso la mia doppia ricetta slow) campo del Ghetto Nòvo quindi Strada Nòva e traghetto (con gondola "di linea") a Santa Sofia.

Di fronte a Santa Sofia sta il mercato di Rialto.

Dal Canal Grande si vedono subito i banchi del settore ortofrutticolo, dove arrivano le verdure degli orti lagunari (isola di Sant'Erasmus) e del litorale (Cavallino), e dove ho acquistato un bel mazzo di carote e dei finocchi per la mie ricette.

La principale attrazione è comunque il mercato coperto del pesce: gli edifici che lo ospitano sono delle vere opere d'arte, i prezzi sono più bassi rispetto alle pescherie sia di Venezia che di Mestre, i clienti sono veneziani veri... è un'esperienza da non perdere, se capitate da queste parti. o però non avevo bisogno di pesce.

Dato che per le ricette mi servivano, oltre alle carote e finocchi, anche uva sultanina e pinoli, dal mercato ho proseguito verso la vicina e storica drogheria, Mascari, dove ho provveduto all'acquisto degli ingredienti mancanti



1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>



Il ritorno è per i sestieri di San Polo e Santa Croce, seguendo il percorso tipico delle serate allegre, quelle dei tempi dell'università e delle bacaràte con gli amici: san Cassiano, santa Maria Mater Domini, san Stae, san Giacomo dell'Orio, rio Marin, san Giovanni Evangelista, san Stin, Frari. Zone dov'è possibile trovare ancora negozi popolari: ferramenta, fioristi, fornai (artigianali), qualche minimarket, macellerie, magari anche il tecnico radio-tv... in pratica, tutto quello che ai turisti non interessa, ma che è fondamentale perché questa città possa definirsi tale (altrimenti non sarebbe che un museo a cielo aperto).



Nonostante siano zone che conosco bene, ogni volta che ci passo mi riservano delle sorprese. Per esempio, non ero mai entrata nella chiesa di santa Maria Mater Domini, piccolissima, dall'aspetto anonimo, che conserva una tela di Tintoretto ed un'altra della scuola del Bellini, oltre ad uno splendido bassorilievo marmoreo del '200. Oppure la chiesa di san Giovanni Evangelista (anche qui Tintoretto, e poi Bellini, Tiepolo, Palma il Giovane), di fronte all'omonima Scuola Grande, con l'adiacente cimitero coperto, appena restaurato ed adibito ad esposizioni temporanee. Come dicevo più su, pochi turisti in giro (aumentano un po' quando ci si avvicina ai Frari, ma niente a che vedere con la ressa che si trova in altre zone), mentre si incontrano nonni con nipotini, signore con il carrellino della spesa (d'ordinanza), studenti universitari che si scaldano al sole, e ragazzini delle superiori che si prendono un'oretta di libertà.

CAROTE ALLA GIUDIA

per quattro persone servono: 500 gr di carote, 4 cucchiaini di uva sultanina, 2 cucchiaini di pinoli, olio evo, vino bianco (facoltativo), aceto, sale, pepe.

Pulire le carote e tagliarle a rondelle, gettarle in una padella e rosolarle nell'olio, aggiungere un po' d'acqua, l'uvetta (se vi piace, potete farla prima rinvenire nel vino bianco, in ogni caso si ammorbida da sola durante la cottura), coprire e cuocerle per 10 minuti. Unire i pinoli, spruzzare con l'aceto, salare, pepare e cuocere a pentola scoperta per qualche minuto, per far asciugare un pochino (deve rimanere un po' di sughetto).



FINOCCHI ALLA GIUDIA

sempre per quattro persone: 4 finocchi grossi ("maschi"), 1 spicchio d'aglio, olio evo, sale, pepe.



Tagliare in quarti i finocchi, dopo aver eliminato i gambi e le due foglie esterne (questi scarti si possono tagliare a pezzettini e stufare insieme ad altre verdure, oppure per farne il condimento dei risi e fenòci). In una padella scaldare l'olio e imbiondirvi l'aglio, unire i quarti di finocchio e farli rosolare; salare, pepare, aggiungere dell'acqua e far cuocere con il coperchio finché saranno morbidi, quindi scoprire e far asciugare.

Prima colazione con calma

Patrizia Cuglietta Francia

Nome Blog: Via delle rose - <http://viadellerose-miceli.blogspot.com>

Link alla ricetta: <http://viadellerose-miceli.blogspot.com/2008/02/una-prima-colazione-con-calma.html>

Ho lavorato a questo post con calma, spero di essere ancora in tempo a partecipare a questa iniziativa lanciata da Gnocchetto al pomodoro.



Mi ha fatto molto riflettere l'iniziativa sulla giornata mondiale delle lentezza.

Quanto corro!!!! e quante cose voglio fare in poco tempo. E mi rendo conto pure che é diventato un 'obbligo correre, non soltanto per me ma per la famiglia dove il tempo non è mai sufficienti per... il tempo per fare le pulizie di casa, il tempo per accompagnare i bimbi a scuola, il tempo per arrivare in..tempo in ufficio, il tempo di trovare un parcheggio, il tempo per prendere un'appuntamento dal dentista, dal pediatra, dal dermatologo, il tempo per accompagnare i figli a fare sport , di fare la lista della spesa, di fare la spesa, di preparare la cena, di preparare la colazione. E così via

1 @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

fino ad essere fisicamente e mentalmente incapaci di rilassarsi. Tenete presente quel gioco del cubo con le facce colorate, che non ricordo il nome, dove i colori sono sparpagliati e bisogna riuscire a posizionarli nel modo giusto? mi sembra, avvolte di dover agire nello stesso modo, di dover spostare, spingere delle cose per trovare spazio ed inserire il mio spazio e progettare con calma quello che io voglio realizzare con calma, anche per la mia famiglia.

Molte cose ci scordiamo di fare, proprio perché mentre ne facciamo una pensiamo alla prossima ed alla prossima ancora e la mente poi scoppia. Non é poi molto difficile, mi sono accorta, Tutto sta nel nostro cervello. Dare più tempo alle cose che facciamo, farle con calma ed assaporarne il gusto con dolcezza, senza correre.

Tutto é cominciato venerdì pomeriggio, con l'aiuto di mio marito e la collaborazione dei miei due figli, ho avuto il mio spazio per creare quanto avevo in mente già da un po'. Preparare la pasta sfoglia da me e realizzare ,finalmente ,dei croissants per la prima colazione.

Fare la pasta sfoglia é semplice ma non troppo, é un lavoro da fare con calma e con pazienza. Gli ingredienti sono semplici, la lavorazione richiede un po' più di attenzione nella seconda fase, la fase dell'inserimento del burro. La ricetta l'ho copiata dal libro di Pierre Hermé

510 g. di farina

11 g. di fior di sale

72 g. di zucchero

35 g. di burro

15 g. di latte in polvere

12 g. di lievito fresco

205 g. acqua

170 g. di burro

Mettete la farina , lo zucchero, il sale, il latte in polvere ed i 35 g. di burro morbido in una ciotola, sciogliete il lievito nell'acqua tiepida e versate nella ciotola lavorando bene tutti gli ingredienti con le mani, impastando per 5 minuti, in modo da ottenere una un panetto liscio. Avvolgete in panetto in un film alimentare e lasciate riposare in frigo per 1 ora. Riprendete la pasta e fatene un rettangolo con il matterello, mettete sulla metà i 170 g. i burro morbido e ribaltate l'altra metà e stendetela in un rettangolo. Ripiegate in tre e lasciatela riposare per 10 minuti al congelatore. Riprendete ancora una volta e stendetela, ancora in un rettangolo, ripiegate in tre e rimettetela a riposare per 30 minuti in

frigo. Rifare questa operazione ancora un'altra volta rimettendola sempre in frigo filmata per 1 ora prima di utilizzarla definitivamente.

Dopo queste operazioni riprendete la pasta e dividetela in due stendete le due metà a rettangolo di uno spessore di circa 2 cm., tagliate dei triangoli di 10 cm. di base a 1 cm. la punta. Iniziate a rotolare dalla base di 10 cm. fino alla punta senza stringere troppo.

Mettete i croissants sulla placca del forno, preventivamente ricoperta di carta forno e lasciateli lievitare da 1 a 2 ore con forno 30°. Spennellate di un rosso nuovo ed accendete il forno a 180° per 20 minuti, appena decorati, mangiateli caldi. Se li volete al mattino, preparateli la sera, lasciateli nel forno spento filmandoli. Al mattino accendete in forno a 140° per 10 minuti, aumentate a 180° per 15 minuti e Buona colazione.

Brasato al vino rosso con Spuma di patate

Chiara Romiti

Nome blog: Monocale in centro-<http://monocaleincentro.blogspot.com>

<http://monocaleincentro.blogspot.com/2008/02/brasato-con-spuma-morbida-e-calda-di.html>



Ed ecco la mia ricetta in onore della **Giornata mondiale della lentezza...** Si tratta di uno spezzatino brasato al vino rosso con una leggerissima spuma di patata servita calda.

Partiamo dal giorno prima:

Preparate una ricca marinata per la carne...sedano, tanta carota, tanta cipolla rossa, porro,una foglia di alloro, dei grani di ginepro, dell'anice stellato, dei chiodi di garofano, pepe nero in grani, un pezzettino di stecca di cannella, coriandolo; naturalmente un bel vino rosso e della carne di prima qualità scelta con calma scambiando due parole con il vostro macellaio di fiducia.

Fatto questo potete anche rilassarvi, fatevi una lunga passeggiata, guardate un film, leggete un libro e poi coricatevi...la mattina seguente, dopo esservi alzati con calma ed aver fatto una abbondante colazione mettevvi a lavoro.

Prendete la carne e separatela dalle verdure. In un tegame capiente fate stufare queste ultime (spezie ed aromi compresi) fino a che non si appassiscano per bene. Nel frattempo asciugate la carne, spruzzatela di farina e cauterizzatela in padella, cioè sigillatene i bordi passandola in padella con un filo di olio caldo.

Poi unitela alle verdure, aggiungete il vino utilizzato per la marinata e lasciate cuocere a fuoco gentile per 3h.

Quando il vostro brasato sarà cotto togliete la carne e le varie bacche presenti nel tegame e frullate tutto il resto montandolo appena con dell'olio di oliva.

Servite con la spuma calda di patata preparata frullando 250g di patata bollita, 100g dell'acqua di bollitura delle patate, 125g di panna aggiunta a filo e 35g di olio e.v.o. Sale, pepe e noce moscata. 2 cariche nel sifone da 1/2l e bagnomaria a 70°.

Dolce di latte alla lavanda

Marika

Nome Blog: Marikaretto- <http://marikaretto.blogspot.com/>

Link alla ricetta: <http://marikaretto.blogspot.com/2008/02/alla-faccia-della-lentezza.html>



Questa è una piccola non-ricetta a cui ho pensato pigramente lunedì sul tardi, in occasione della "Giornata Mondiale della Lentezza" di cui leggevo nel blog di Grazia e Gnocchetto al pomodoro non molto tempo fa. E' una ricetta lunga, come lungo e pigro è stato assaporare questa delizia spalmata su una generosa fetta di fragrante pane fatto in casa.

1 lt di latte
300 gr di zucchero
1 cucchiaino di fiori di lavanda essiccati

Sciogliere lo zucchero nel latte appena intiepidito, aggiungere i fiori di lavanda. Lasciare su fuoco moderato finché non prende colore, abbassare la fiamma al minimo e far proseguire la cottura per almeno 2 ore rimstando spesso. Continuare a mescolare senza smettere gli ultimi 10 minuti.

¹ Polpette al sugo con armoniche

Ady

Nome Blog: Diario di una passione-

<http://diariodiunapassione.splinder.com/>



Oggi è la giornata mondiale della lentezza e guarda un pò il caso proprio oggi il mio bioritmo è rallentato.

Non è sempre così di solito corro sempre, no, non a piedi, in macchina tutta la mattina, poi a pranzo e il pomeriggio ricorro qua e là per lavoro, attività pomeridiane dei bambini ecc...

Oggi no, oggi anche i pensieri sono più lenti, tant'è che non ho neanche voglia di cucinare, ieri ho cucinato anche per oggi!

Per partecipare all'iniziativa di Gnocchetto al pomodoro è tardi ma io pubblico ugualmente la mia ricetta da fare con lentezza, molta lentezza!

Le polpette le adoro in tutte le salse, ed anche ai bambini piacciono

molto, così ieri ho fatto² tante polpette da poterne mangiare anche oggi. La ricetta delle polpette è la stessa di quelle alla cacciatora, se volete un sugo più ricco, rosolatele in padella prima di metterle nel sugo, altrimenti fate come me, immergetele nel sugo che bolle!

Le polpette della domenica sono un piatto classico della cucina di casa mia, quindi per me sono anche un piatto della memoria.

350 gr. di armoniche
500gr. di carne macinata di manzo
50 gr. di mortadella a cubetti
100 gr. di pane raffermo
100gr. di latte
50 gr. di parmigiano grattugiato
1 uovo intero
passata di pomodoro q.b.
basilico
uno spicchi d'aglio
olio evo

Unire tutti gli ingredienti per fare le polpette e mettere l'impasto da parte.

In una pentola capiente far imbiondire lo spicchio d'aglio con l'olio, quindi toglierlo ed aggiungere il basilico spezzettato.

Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere a fuoco lentissimo per circa 1/2 ora.

Preparare le polpette ed immergerle nel sugo, far cuocere il tutto per circa un'ora a fuoco molto lento.

Cuocere la pasta la dente e condirla con il sugo, se fate delle polpette di dimensioni più piccole del normale potete servirle insieme alla pasta .

¹ @ Gnocchetto al pomodoro

<http://www.gnocchettoalpomodoro.blogspot.com>

