

IDEE DI GUSTO



Se la cuoca è vegetariana

Carote al forno e poi frullate per una ricetta gourmet. Nello Spezzino la festa delle cozze

UN ANTIPASTO CON VERDURE PER ESALTARNE IL SAPORE

Appassionata di cucina fin da bambina, **Gisella Vandoni** ne ha approfondito le tecniche solo dopo essersi trasferita nei Paesi Bassi nel 2008. È vegetariana, da qui la decisione di dedicarsi anche allo studio dei fiori eduli.



IL TOCCO DELLA CHEF

AMBASCIATORI
DEL GUSTO

FOCACCINE CON FARINA DI RISO ARTEMIDE

Ingredienti per 4 persone: 400 g di farina Uniqua Molino Dallagiovanna • 100 g di farina di riso Artemide Riso Buono • 350 ml di acqua • 3,5 g di lievito secco • 10 g di sale • 20 g di olio evo • 5 cucchiaini • 500 g di carote fresche • germogli di crescione Ghoo Cress Koppert Cress

Preparazione: setacciare le farine, aggiungere il lievito e mescolare. Incorporare l'acqua e mescolare. Aggiungere il sale e l'olio e impastare ancora. Lasciar lievitare nella ciotola oliata per 1 ora. Rovesciare l'impasto sulla spianatoia, stenderlo, piegare a metà e procedere per almeno 3 o 4 volte. Ripiegare e rimettere nella ciotola coperta. Ripetere altre 2 volte a

distanza di 20 min. Coprire con la pellicola e riporre in frigo per circa 20 ore. Dividere l'impasto in 2 parti e dare la forma di una sfera. Coprirle con la pellicola e lasciarle lievitare per almeno un'ora. Allargare l'impasto su una teglia rivestita di carta da forno spolverata di semola. Spennellare con un'emulsione di acqua e olio. Tagliare a quadretti con una rotella e infornare a 270/280° per 7 minuti. Lasciar raffreddare. Tagliare le carote a metà nel senso della lunghezza, oliare e salare bene. Disporre le carote su una teglia del forno rivestita di carta. Infornare a 150° per circa 30 minuti. Frullare le carote in modo da ottenere una crema soda, aggiustare di sale e pepare. Farcire ogni focaccina con un cucchiaino di crema di carote e i germogli di crescione.



IL VIAGGIO DI DONPASTA

La cucina delle nonne

Daniele De Michele, in arte è **DonPasta**, economista di origini pugliesi, dj, gastronomo, viaggiatore e "attivista del cibo", come lo ha definito il *New York Times*. La sua passione per il cibo lo ha portato a girare l'Italia per approfondire i segreti della cucina più buona e più conosciuta al mondo, ma non ha incontrato

i nostri grandi chef. Ha preferito raccontare la sua esperienza entrando nelle cucine delle persone normali, dando poi alle stampe il racconto di questa esperienza nel volume *Il pranzo della domenica - Viaggio sentimentale nella cucina delle nonne* (Il Saggiatore). Ha così esplorato memorie e tradizioni dei nostri piatti, ha scoperto profumi,

sapori e segreti di famiglia mostrando che da noi il cibo non è solo nutrimento, ma identità, legame e affetto.



NEL GOLFO DEI POETI

Muscoli e acciughe

Si svolgerà per tre weekend, a partire dal 27 giugno fino al 13 luglio, a Cadimare, piccolo borgo nel Golfo de La Spezia, la **Sagra del Re Muscolo e Regina Acciuga**, dedicata a due specialità dello Spezzino. "Muscolo" è il nome locale delle cozze e la sagra offre un viaggio nella cucina marinara più autentica: acciughe fritte e non solo, cozze alla marinara, ripiene, fritte, nei sughi per la pasta o nelle classiche impepate da gustare con il pane. È l'occasione per immergersi nella tradizione e nell'atmosfera ligure, con vino bianco fresco e la vista spettacolare sul Golfo dei Poeti.

