

## Talk con Andrea Segré e Degustazione a SprecoZero Lunedì 24 agosto @Cristallo Hotel SPA & Golf

**LA PANADA** di Anna Maria Pellegrino  
[www.lacucinadiqb.com](http://www.lacucinadiqb.com)

Se avessimo un abbecedario del cibo, le lettere «g» di grano e la «p» di pane racconterebbero meglio di tutte la storia dell'uomo attraverso l'agricoltura. Durante il Neolitico, furono ben dodici le piante che consentirono la trasformazione dell'uomo da cacciatore-raccoglitore a produttore, tra cui il mais, l'orzo e la manioca. Nell'Alto Medioevo i contadini si confrontarono con qualità più rustiche di grani, come il sorgo e la segale, più resistenti alle intemperie e ai bruschi cali di temperatura. La segale, quindi, diventò la farina maggiormente utilizzata dalla gente di montagna e, abbinata a spezie come la trigonella (o fieno greco), semi di finocchio e cumino, offrì – da allora sino ai giorni nostri – prodotti di panificazione dal colore e dagli aromi unici. Nella cultura contadina non manca mai il fuoco acceso e, su di esso, il paiolo traboccante di profumata polenta. Infatti, la polenta e le ricette che necessitavano di poca attenzione, come la *Panada o Zuppa di Pane*, erano centrali nella dieta contadina tanto in pianura, quanto in montagna. La *Panada* (da non confondere con la *Sa Panada* di tradizione sarda) è una ricetta semplice, ma molto corroborante: era il primo pasto che veniva offerto alle puerpere, offriva un'ottima soluzione per lo svezzamento ed era apprezzata dagli anziani, anche per la sua consistenza. E poiché non è buona cosa buttare il cibo e men che meno il pane, qualche fetta di segale un po' secco e dell'acqua possono diventare l'occasione per creare in un piatto delizioso. La ricetta originale prevede l'utilizzo di acqua e di una noce di burro; quella proposta oggi è arricchita dall'utilizzo di brodo vegetale o di carne, da una cipolla appena stufata e da una cucchiata di formaggio stagionato locale.

### **Panada o Zuppa di pane di segale**

#### Ingredienti (per quattro persone)

80 g di pane di segale raffermo (almeno di un paio di giorni e senza crosta)  
500 ml di brodo vegetale o di carne  
60 g di cipolla  
30 g di burro  
20 g di formaggio  
20 g di speck  
sale  
erba cipollina, se si desidera, per la decorazione

#### Preparazione

In una pentola dal fondo pesante far dorare con il burro la cipolla tagliata sottilmente, unire un paio di cucchi di brodo vegetale caldo e farla stufare per 5'. Unire il pane cubettato, farlo appena insaporire, coprirlo con il brodo caldo, portarlo a bollire e far cuocere a fuoco lentissimo (come racconta la tradizione, la zuppa deve "borbottare" prima silenziosamente e poi sempre più rumorosamente) per almeno due ore o fino a quando si otterrà una morbida crema. Regolare di sale e servire immediatamente con qualche scaglia di formaggio stagionato e, se graditi, qualche pezzettino di speck croccante, eventualmente sostituiti dalla sola erba cipollina.



## Talk con Andrea Segré e Degustazione a SprecoZero Lunedì 24 agosto @Cristallo Hotel SPA & Golf

**CASUNZIEI DI PATATE** di Giulia Robert  
[www.alterkitchen.it](http://www.alterkitchen.it)

La pasta ripiena in molte regioni italiane è sinonimo di piatto di festa, che spesso trae però le sue origini dal recupero di ingredienti o preparazioni che non si potevano e volevano sprecare. L'esempio più lampante sono i ripieni a base di carne, ingrediente una volta prezioso, che da piatto delle grandi occasioni si trasformava in doppia festa, quando un arrosto, un brasato o un bollito finiva nel ripieno della pasta fresca il giorno successivo. Ma il ripieno di per sé è il perfetto veicolo del recupero di ingredienti, anche di quelli più poveri, di avanzo o di scarto. Per questo ho pensato a un piatto di pasta fresca in cui il ripieno povero, composto principalmente di patate lesse, è arricchito da qualche ritaglio di speck e qualche parte meno nobile di formaggi locali.

### **Casunziei di patate**

#### Ingredienti per 2-3 persone

*Per la pasta:*

2 uova

200 g di farina di grano tenero

1 pizzico di sale

*Per il ripieno:*

500 g di patate

Ritagli di speck, tritati finemente al coltello

Formaggi locali a pasta dura o semidura (la parte più vicina alla crosta), tritati finemente al coltello

Pepe nero al mulinello

Noce moscata

Sale

*Per il condimento:*

Burro

Formaggio grattugiato (opzionale)

#### Preparazione

Lessate le patate con la buccia in acqua salata finché siano abbastanza morbide da essere trapassate dai rebbi di una forchetta. Scolatele, privatele della buccia mentre sono ancora calde, mettetele in una terrina e schiacciatele accuratamente con una forchetta. Lasciate raffreddare. Preparate la pasta all'uovo: mettetevi la farina a fontana, create un foro centrale e rompetevi le uova. Aggiungete il pizzico di sale ed impastate con forza fino ad ottenere un impasto liscio, che lascerete riposare almeno mezz'ora avvolto in pellicola per alimenti. Nel frattempo tritate molto finemente al coltello (o con un mixer) i ritagli di speck e le parti meno nobili del formaggio e aggiungeteli alle patate schiacciate. Aggiungete un pizzico di noce moscata, pepe nero a piacere e, dopo aver assaggiato, se necessario aggiustate di sale. Stendete la pasta molto sottile su un piano leggermente infarinato, quindi tagliate dei cerchi di 8/10 cm, sistemate abbondante ripieno al centro e richiudete la pasta formando dei piccoli "calzoni" (oppure date alla pasta la forma che preferite, di raviolo o tortello, purché di grosse dimensioni). Portate a bollore abbondante acqua salata, quindi buttate 5 o 6 casunziei per volta, coprite per far tornare il bollore, scolateli appena vengono a galla, sistemateli nel piatto e condite con abbondante burro fuso e, se gradito, formaggio grattugiato.



## Talk con Andrea Segré e Degustazione a SprecoZero Lunedì 24 agosto @Cristallo Hotel SPA & Golf

***I CANISCIONI DI GAETA INCONTRANO LE DOLOMITI*** di Greta De Meo  
[gretascorner.blogspot.it](http://gretascorner.blogspot.it)

Questo viaggio comincia dalla mia terra, una terra povera di pescatori e contadini, e arriva a Cortina attraverso il racconto della cultura del cibo, del cibo povero, delle tradizioni, attraverso la cucina di quelle donne che dal niente riuscivano a portare in tavola piatti sempre diversi, attraverso ciò che oggi noi chiamiamo creatività. Mai come dopo una grande sofferenza e dopo aver patito fame e stenti, la cucina e le abitudini tendono a cambiare radicalmente. Così, dopo la grande guerra, l'Europa e l'Italia vissero una trasformazione prepotente delle abitudini alimentari, che guardarono all'America nel tentativo di cancellare brutti ricordi e sofferenze, di fatto mettendo al bando la cucina tradizionale. Diverso, invece, l'attaccamento alle tradizioni delle cucine di confine che da sempre trovano la loro forza nella consapevolezza di come la cultura, anche gastronomica, rappresenti l'unica via per preservare la propria identità.

### ***I Caniscioni di Gaeta incontrano le Dolomiti***

#### Ingredienti

*Per l'impasto:*

600g di farina 0  
2 tazze di acqua tiepida  
2 cucchiaini di olio extravergine  
1/2 cubetto di lievito di birra  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di zucchero

*Per la farcia:*

ricotta, zigher e speck ampezzano  
400g di ricotta di mucca  
200g di speck tagliato a julienne  
100g di Zigher (o altro formaggio fresco a pasta semi dura)  
Erba cipollina  
pepe nero di mulinello

#### Preparazione:

Cominciamo dalla pasta, mescolate la farina con il sale e formate una fontana, sciogliete il lievito nell'acqua con lo zucchero, quindi versatelo nel cratere della fontana e cominciate ad impastare, aggiungete l'olio d'oliva e impastate fino ad ottenere una massa piuttosto elastica, morbida ma non appiccicosa, provate ad allungarla, si deve tendere senza strapparsi, formate un panetto e mettetelo a lievitare sotto una ciotola per un'oretta. L'impasto è lì che lievita, intanto prepariamo il ripieno, lavorate a crema la ricotta, aggiungere il formaggio grattugiato grossolanamente, lo speck tagliato a listarelle l'erba cipollina tritata e un pizzico di pepe nero, essendo questa una preparazione povera, antesignana di quello che poi venne chiamato cibo da strada, niente uova nel ripieno. La veniva lasciata a sgocciolare in una mussola, nel nostro caso basterà un colino, lo speck ampezzano esprime profumi unici, quindi cercherò di non snaturarlo. Non appena l'impasto è lievitato mozzate dei pezzi tra indice e pollice, stendeteli aiutandovi con le dita, quindi poggiare un cucchiaino abbondante di ripieno nel centro, chiudete con l'altra metà, quindi sigillate il tutto aiutandovi con le dita, niente coppapasta, rotelle o simili, si usano solo le mani, quindi friggete in olio extravergine, o nel burro chiarificato. L'unica accortezza, l'impasto deve essere steso uniformemente e i bordi non devono essere troppo spessi, altrimenti durante la frittura si colorano ma non cuociono e la parte sigillata rimane cruda e tutto il resto stracuoce. Godeteveli caldi! Io ho usato prodotti nostrani, ma essendo un "pasto" usato anche dai pastori, veniva preparato anche durante la transumanza, che nel mio caso arrivava alle porte del Molise, prova ne è la salsiccia, ovvio che i prodotti usati cambiavano durante il tragitto, per cui usate pure quello che la vostra terra vi suggerisce. Attrezzatura: pentolino per frittura in olio profondo, ciotole.

## Talk con Andrea Segré e Degustazione a SprecoZero

Lunedì 24 agosto @Cristallo Hotel SPA & Golf

**FRENCH MAIS CON CHANTILLY DI RICOTTA E FRUTTI DI BOSCO** di Cinzia Martellini Cortella

[www.cindystar.it](http://www.cindystar.it)

La polenta è un piatto antichissimo di origine prettamente italiana a base di farina di cereali. Conosciuta in quasi tutte le nostre regioni nelle sue molteplici varianti, è stata in passato l'alimento base di tutta la zona settentrionale del nostro paese. Inizialmente si faceva con farro e segale, miglio o sorgo frantumato, poi anche con grano saraceno, rimasto presente nella polenta *taragna* Valtellinese. Dopo la scoperta delle Americhe, arriva in Europa il mais, volgarmente chiamato granoturco, anche se con la Turchia non ha proprio niente a che fare; ma un tempo, si definiva turco tutto ciò che arrivava da lontano, portando con sé il fascino di luoghi esotici e sconosciuti. E la polenta di mais entra prepotentemente nella dieta italiana, soprattutto al Nord e nella fascia alpina, diventando ben presto la base dell'alimentazione della gente comune. *Polenta e latte* ha rappresentato il pasto serale per generazioni di famiglie, e non solo montanare, soprattutto in tempi bellici o di ristrettezze economiche. Ancora, un modo di dire propriamente veneto, *poenta e giasso*: quasi a rimarcare l'importanza primaria della polenta come sostentamento alimentare. Nelle cucine d'altri tempi non mancava mai il paiolo di rame sul fuoco, dove si lasciava cuocere a lungo questo impasto dorato, rimestandolo ogni tanto con un lungo bastone di legno di nocciolo, chiamato *cannella*. Non c'è quasi pericolo a stracuocere la polenta, anzi, spesso la si lascia un po' più a lungo sul fornello per formare sul fondo del paiolo quella bella crosta croccante che tanto piace a tutti. E non c'è limite alla fantasia culinaria regionale per trovare il giusto accompagnamento a questo oro fumante: spezzatino, salsicce, cacciagione, formaggi, funghi, seppioline, ciccioli, verdure, ortaggi. E la farina di mais ben si presta anche per le preparazioni dolci: i morbidi *Zaeti* e la più friabile *Sbrisolona* ne sono un goloso esempio. Nel basso Veneto sconfinando a Venezia e Treviso la polenta diventa bianca, usando la farina del mais biancoverla.

### **French mais di chantilly di ricotta e frutti di bosco**

#### Ingredienti (per 4 persone)

8 fette di polenta (spessore 1 cm)  
1 uovo medio  
60 g di latte o panna fresca liquida  
burro  
olio extravergine di oliva  
300 g di frutti di bosco a piacere  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
mezzo limone spremuto  
mezzo bicchiere di acqua  
buccia di limone grattugiata  
100/150 g di ricotta fresca  
300 ml di panna fresca  
1 semi di mezza bacca di vaniglia  
1 cucchiaino di zucchero a velo (facoltativo)

**Coulis di frutti di bosco:** in un pentolino mettere 2/3 dei frutti di bosco, il succo di limone, i 2 cucchiaini di zucchero, mezzo bicchiere di acqua, una grattata di buccia di limone e cuocere a fiamma vivace per pochi minuti, finché tutta l'acqua sarà evaporata e si sarà formata quasi una marmellata. Fare raffreddare. Si può preparare in anticipo e conservare in frigo.

**Chantilly:** setacciare la ricotta in una ciotola, aggiungere i semi di vaniglia ed unire delicatamente la panna semi-montata, poca alla volta per non smontare il composto.

**French Mais:** in una ciotola sbattere bene l'uovo con il latte. Nel frattempo sciogliere un pezzo di burro in una padella con un goccio di olio. Immergere una fetta per volta nel composto e trasferirla in padella. Cuocere qualche minuto da entrambi i lati, finché si forma una crosticina dorata ai bordi. Sistemare due fette su ogni piatto, versare sopra un paio di cucchiaini di coulis, aggiungere lateralmente un paio di quenelle di chantilly e completare con qualche frutto fresco.

Per un gusto più fresco, si possono sostituire i semi di vaniglia della chantilly con semi di cardamomo finemente tritati.

