

## PREFAZIONE

**P**rofumi, colori, luci e lo stare insieme... come può non venirci in mente il Natale? Quale periodo migliore se non questo per raccontare, ancora una volta, storie di famiglie attraverso le ricette del cuore?

Il cibo ci riporta sempre alla memoria momenti felici condivisi con chi più amiamo: gli odori e i sapori si intrecciano a volti e voci, dando vita alla storia d'amore più bella di sempre. I sensi rievocano con immediatezza le nostre origini, riaprendo piccole finestre socchiuse, affacciate su giardini colmi di ricordi. Basta un aroma e a un tratto non sei più in ufficio, non sei di fronte alle luci blu del computer, non stai passeggiando in mezzo a milioni di occhi sconosciuti in un pomeriggio qualunque, ma sei seduto sulle ginocchia dei tuoi nonni la mattina più bella dell'anno, avvolto dal profumo dei tuoi piatti preferiti, e niente potrebbe essere più perfetto.

Questa raccolta di ricette di Natale nasce sull'onda di un precedente progetto realizzato durante il periodo del lockdown del 2020: *Quaranta giorni da chef. Cucinare fa (del) bene*, un libro di ricette solidali finalizzato a raccogliere fondi per sostenere famiglie in difficoltà a causa del Covid 19. Da allora, numerose attività solidali sono state portate avanti attraverso l'associazione *Grazie-Franco Onlus*<sup>1</sup>, fondata proprio nel 2020 durante la stesura della prima edizione del libro, in memoria dei miei nonni Graziella e Franco.

Con il ricavato delle vendite di questo nuovo libro l'associazione intende sostenere il "Progetto Protezione Famiglie Fragili" (PPFF). Questo nasce nel gennaio 2002 all'interno della Fondazione Faro di Torino per prendersi cura di una fragilità importante presente nelle famiglie di alcuni malati oncologici: quella dei minori che vivono la malattia di un genitore o di un altro familiare di riferimento. La finalità è quella costruire una rete di supporti assistenziali, psicologici e sociali, che sostengano le famiglie "fragili" che affrontano l'esperienza della malattia oncologica, famiglie in cui il rischio di destabilizzazione è più elevato. Questo progetto allarga quindi lo sguardo dalla cura del paziente a quella di tutta la sua famiglia.

In alcune pagine di questo libro troverete anche del "Cibo per la mente", passi tratti da libri vecchi e nuovi che in qualche modo si rifanno al cibo. In ogni pe-

riodo storico ciò che si mangia (e come lo si mangia) ha contribuito a raccontare tradizioni e usanze dei popoli: cibo come nutrimento, dunque, ma anche come rito sociale, piacere estetico, seduzione, memoria, manifestazione di potere. In questo modo abbiamo unito le nostre passioni, il cibo e i libri: entrambi, infatti, ti trasportano in un mondo di sensazioni ed emozioni, senza uscire di casa ti permettono di vivere viaggi fantastici.

Ci auguriamo che, per tutti coloro che hanno preso parte alla stesura del libro con la loro ricetta del cuore o con un contributo economico, per tutti coloro che condideranno con noi il sostegno al "Progetto Protezione Famiglie Fragili" con l'acquisto e la vendita del libro stesso, questa esperienza possa trasformarsi nel tempo in un felice ricordo di gioia, condivisione e serenità.

Beatrice, Daniela ed io vi auguriamo con il cuore un felice Natale.

*Erika Di Murro*

<sup>1</sup> Se volete maggiori informazioni sull'associazione *Grazie-Franco* e sulle sue attività, potete scriverci all'indirizzo di posta elettronica [grazie.franco@yahoo.com](mailto:grazie.franco@yahoo.com)

# LE RICETTE DEGLI CHEF



## Antonio Bello



Campano di origine e sorrentino di formazione, Antonio Bello inizia il suo viaggio nell'affascinante mondo della cucina e delle sue tradizioni dapprima incontrando i sapori mediterranei di Napoli e di Palermo, per poi aprirsi a differenti esperienze ed emozioni culinarie in giro per la nostra penisola. In quegli anni intensi Antonio Bello assimila le tradizioni e le ricette che si sono tramandate nel tempo, ne impara i contorni socio-culturali dell'epoca, per poi fornire una sua personale reinterpretazione in un forte amalgama tra innovazione e tradizione.

Negli anni Novanta ha modo di farsi apprezzare da due grandi della terra: il presidente russo Michael Gorbacev (cena al Palazzo del Quirinale a Roma nel 1990) e il presidente americano Bill Clinton con la sua famiglia (presso il Grande Hotel Vesuvio di Napoli durante lo svolgimento del G7, nel 1994).

All'inizio degli anni Duemila Antonio Bello diventa titolare del brand "Chef dove vuoi" con sede a Romagnano Sesia (NO). Da allora non solo organizza eventi, cerimonie, inaugurazioni e feste, ma offre soprattutto un servizio esclusivo di "chef a domicilio" su tutto il territorio nazionale con sorprese gastronomiche e *show cooking* (una narrazione storica e immaginaria che accompagna i piatti proposti, coinvolgendo emotivamente le persone).

Il suo motto è: "Molti cucinano quello che gli passa per la testa. Io cucino quello che mi passa per il cuore!!!".

## CIPOLLA RIPIENA AL FORNO CON CREMA DI BROCCOLO ROMANESCO E SENAPE

### INGREDIENTI (per 4 persone)

#### Per le cipolle:

- 4 cipolle bianche grosse
- 150 g di carne macinata mista (manzo e maiale)
- 50 g di prosciutto cotto
- 50 g di nocciole tostate
- 1 uovo
- 2 fette di pane raffermo (60 g circa)
- 30 g di parmigiano grattugiato
- cannella (facoltativo)
- sale • pepe
- olio extravergine di oliva

### Per la crema di broccolo romanesco:

- 1 broccolo romanesco (800 g circa)
- 1 l circa di brodo vegetale
- 1 spicchio di aglio
- qualche goccia di tabasco (facoltativo)
- 1 presa di sale
- 1 macinata di pepe
- olio extravergine di oliva

### Per la salsa alla senape:

- 6 cucchiaini di senape in grani
- scorza grattugiata di 1 arancia
- 3 cucchiaini di miele di acacia
- 5 cucchiaini di aceto di mele
- pepe • sale

### Per guarnire:

- nocciole tritate

## PROCEDIMENTO

La salsa alla senape può essere preparata il giorno prima: non solo vi porterete avanti con il lavoro, ma così facendo risulterà ancora più buona e omogenea.

Ecco come prepararla: in una ciotola mettete tutti gli ingredienti e, con una frusta da cucina, lavorate il tutto fino a ottenere una salsa ben amalgamata. Riponetela quindi in frigo in un barattolo con coperchio.

Occupatevi delle cipolle: sbucciatele, cuocetele intere in acqua salata già bollente per circa 20 minuti. Scolatele e fatele raffreddare a temperatura ambiente.

Nel frattempo passate a preparare il ripieno: in un robot da cucina inserite il prosciutto cotto tritato grossolanamente, il pane a dadini piccoli e le nocciole tostate e tritate. Azionate il robot fino a rendere omogeneo l'impasto; trasferite il preparato in una capiente ciotola. Unite quindi il parmigiano, la carne macinata, la cannella, l'uovo intero; salate e pepate, mescolando bene.

Riprendete le cipolle ormai raffreddate: scavate l'interno con l'aiuto di un cucchiaino (mi raccomando, tenete da parte l'interno) e salatele leggermente. Procedete quindi a inserire la farcitura all'interno delle cipolle; terminate irrorandole con olio extravergine di oliva.

Foderate una pirofila capiente con carta forno e adagiatevi le cipolle; versate quindi un bicchiere scarso di acqua. Fate cuocere in forno a 180 °C per circa 30 minuti o comunque fino a quando non saranno tenere (fate la prova inserendo la lama di un coltellino all'interno di una cipolla).

Con l'interno delle cipolle e gli avanzi del ripieno, preparate delle piccole polpette da cuocere in forno: potranno essere servite come aperitivo oppure in accompagnamento al piatto finito.

A questo punto potete passare alla preparazione del broccolo. Per prima cosa eliminate la parte dura tenendo solo le cimette: questa operazione vi permetterà di ottenere una crema con un colore più intenso e invitante, e per di più in questo modo si riducono notevolmente i tempi di esecuzione (tuttavia non buttate via i torsoli: cuocendoli più a lungo potrete utilizzarli per ottenere una crema con cui condire una pasta).

Mettete a scaldare il brodo vegetale (fatto con sedano, carote e cipolla) e, quando giunge ad ebollizione, immergetevi le cimette. Fatele cuocere per circa 10 minuti, poi scolatele e raffreddatele in acqua fredda. Tenete il brodo caldo da parte.

In una padella capiente fate scaldare un filo d'olio extravergine con lo spicchio d'aglio e fate rosolare per 2 minuti le cimette; eliminate l'aglio.

Trasferite le cimette nel bicchiere del frullatore, aggiungete un bicchiere di brodo di cottura, qualche goccia di tabasco, una macinata di pepe e una presa di sale, e iniziate a frullare. Aggiungete, se occorre, altro brodo fino a ottenere una crema dalla densità che più vi aggrada.

A questo punto potete impiattare: adagiate la crema di broccolo sul fondo del piatto, posizionate la cipolla ripiena al centro ed eventualmente le polpette di accompagnamento. Terminate con un abbondante giro di salsa alla senape e una leggera spolverata di nocciole tritate.





### Istituto Arte Bianca di Neive

L'Arte Bianca di Neive è un istituto professionale statale ad indirizzo "Enogastronomia e ospitalità alberghiera - Pasticceria e Arte Bianca". Nata nel 1988 come distaccamento dell'analogo istituto J. Beccari di Torino, dall'anno scolastico 2000-2001 è diventata una delle tre sedi dell'istituto di istruzione secondaria superiore Piera Cillario Ferrero di Alba.

La scuola, che sorge nel cuore dello splendido borgo di Neive, situato

nelle Langhe occidentali tra Barbaresco e Castagnole delle Lanze, a poco più di 10 km da Alba, è frequentata da circa 400 alunni (20 classi). Negli anni ha mantenuto la propria specificità e ha sviluppato rilevanti competenze nella formazione degli addetti alla lavorazione nel settore dolciario, sia artigianale (pasticcerie, panetterie, ristoranti, alberghi, villaggi turistici) sia industriale.

Il 6 maggio 2022 l'Arte Bianca di Neive ha vinto il campionato nazionale di pasticceria riservato agli istituti alberghieri d'Italia: gli allievi Silvia Giamello e Mattia Sabatini (classe 5<sup>a</sup> H) con il loro professore Rosario Torre si sono classificati al primo posto con il loro spettacolare dolce "Dromos".

*Il seguente piatto è proposto dalle allieve della classe 5<sup>a</sup> F (a.s. 2018-2019), coordinate dai professori Matteo Dellavalle e Silvia Bonora.*

## TORTA SALATA VEGANA

Si tratta di una torta salata che presenta ingredienti esclusivamente di origine vegetale: è in grado di offrire quindi un'alternativa vegetariana/vegana nel menù delle feste.

Chi l'ha pensata ha avuto un occhio di riguardo alla salute e all'ambiente. Grazie ai suoi ingredienti, infatti, rappresenta una buona fonte di fibra (contenuta nelle farine, negli spinaci, nelle noci e nei semi di lino), di calcio (nella soia del tofu, nelle noci e nei semi di lino), di ferro (nelle farine, nei semi di lino, nel tofu e nelle noci) e di acidi grassi omega 3 (nelle noci e nei semi di lino), nutrienti a cui è necessario prestare attenzione in una dieta vegana. Inoltre, la presenza di ingredienti esclusivamente di origine vegetale riduce l'impatto ambientale complessivo del piatto, se paragonato alle tradizionali torte salate con uova, formaggi e salumi.

## INGREDIENTI

### Per la torta salata:

- 350 g di farina di segale
- 150 g di farina di farro
- 350 ml di acqua
- 4 g di lievito di birra fresco
- 5 g di olio extravergine di oliva
- 15 g di semi di lino
- 5 g di sale

### Per il ripieno:

- 400 g di spinaci freschi puliti
- 150 g di tofu
- 70 g di noci sgusciate
- 15 g di semi di lino
- 5 g di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di noce moscata

## PROCEDIMENTO

Iniziare preparando l'impasto della torta: dopo aver miscelato il lievito con l'acqua tiepida, disporre le farine in una ciotola e aggiungere il lievito sciolto, l'olio, i semi di lino e il sale. Impastare e lasciar lievitare fino a raddoppio (per 90 minuti se si utilizza la cella di lievitazione).

Nel frattempo, preparare il ripieno: lavare gli spinaci e cuocerli a vapore. Quindi lasciarli raffreddare, strizzarli per eliminare il liquido in eccesso, e frullarli.

Successivamente travasare gli spinaci in una ciotola, aggiungendo poi il tofu a pezzettini, le noci sbriciolate, i semi di lino, l'olio, il succo di limone, il sale e la noce moscata; amalgamare bene.

Una volta che l'impasto sarà lievitato, stenderlo con il matterello a uno spessore di pochi millimetri.

Con tale pasta rivestire quindi una teglia già foderata con carta forno, lasciando che fuoriesca dal bordo di almeno 5 cm.

Versare dunque il ripieno e ripiegare i bordi della pasta verso il centro della teglia.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 200 °C, per circa 20 minuti.

La torta salata vegana va servita tiepida.





## Sabina Castiglione e Marco Gallo

(educatrice e libero professionista)

Circa nove anni fa due fratelli, Maurizio e Marco Gallo, hanno deciso di collaborare per dare vita a un progetto capace di unire il desiderio di trascorrere del tempo insieme alle proprietà benefiche e salutari del miele. Maurizio ha portato il nettare di un sogno e Marco ha abbracciato la sua idea trasformandola con cura e amore in una realtà che ha poi saputo coinvolgere le rispettive

famiglie. Maurizio, purtroppo, non è più tra noi: però, grazie all'amore che muove questa piccola realtà a conduzione familiare (la *MM*, che porta nel nome le iniziali dei due fratelli), il suo sogno continua a vivere in ogni vasetto di miele prodotto.

Dal loro lavoro organizzato e genuino, come quello delle api, è nata la produzione di miele di millefiori, di castagno, di acacia. Si tratta di un'attenta lavorazione artigianale, con pochi passaggi manuali che permettono di preservare le caratteristiche originali del prodotto delle api, senza alcun processo di pastorizzazione: questo garantisce la qualità di questo miele. Il loro laboratorio si trova in provincia di Asti, mentre le arnie sono dislocate in varie località piemontesi, dove ha luogo la fioritura delle specifiche piante.

Marco e sua moglie Sabina propongono qui due ricette che utilizzano questo fantastico alimento. Per la precisione, presentano due antipasti: uno, con il formaggio caprino, rapidissimo e facile da realizzare; l'altro, quello delle crostatine, un po' più elaborato e certamente di sicuro effetto.



## ANTIPASTI CON IL MIELE

### INGREDIENTI

#### Per i caprini al miele:

- formaggio caprino
- 80 g di insalatina
- olio extravergine di oliva
- noci sgusciate
- miele di castagno
- sale

#### Per le crostatine al parmigiano, miele e frutta secca:

- 1 rotolo di pasta brisé
- 250 g di crescenza
- 100 g di parmigiano grattugiato
- frutta secca a piacere

- timo fresco
- pepe nero
- sale
- miele di acacia
- 100 g di prosciutto crudo

## PROCEDIMENTO

Per il primo antipasto: su un letto di insalatina poco condita, adagiare il formaggio caprino tagliato a rondelle di spessore circa 2 cm. Salare e condire con un filo d'olio. Decorare con gherigli di noce e completare la finitura con mezzo cucchiaino di miele di castagno.

Per il secondo antipasto, quello con le crostatine, cominciamo con il preparare la base: srotolare la pasta brisé con sotto la carta forno in cui normalmente è avvolta e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavarne dei dischetti. Posizionarli quindi su degli stampini da tartelletta, facendo aderire bene la pasta sia al fondo sia ai bordi. Bucherellare il fondo delle tartellette con i rebbi di una forchetta e cuocere in forno a 180 °C per 10-15 minuti. Lasciarle raffreddare.

Passare quindi a realizzare le cialde: far scaldare una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, versarvi del parmigiano grattugiato formando, con l'aiuto di un cucchiaino, dei cerchietti. Quando il formaggio si sarà fuso, spegnere il fuoco e far raffreddare.

Farcire le crostatine di pasta brisé con la crescenza, aggiustando di sale e di pepe; aggiungere qualche fogliolina di timo fresco, una fetta di prosciutto crudo e frutta secca a piacere.

Decorare infine ogni tartelletta con una cialda. Dare il tocco finale facendo colare sulla farcitura un filo di miele d'acacia.



## LA SPEZIA DEL BUONUMORE

### L'oro delle leggende

Ha il colore dell'oro e in cucina è prezioso tanto quanto il metallo più pregiato; può essere utilizzato sia in pistilli che in polvere ed è perfetto per regalare a ogni piatto un sapore e un colore unici e inconfondibili: è lo zafferano, spezia dalle origini leggendarie, il cui sapore avvolgente trasporta chi lo assaggia in un viaggio verso atmosfere esotiche e lontane.

Lo zafferano era già noto nell'antichità. Le prime notizie di questo fiore provengono dall'antico Egitto: sono state ritrovate infatti su un papiro del 1550 a.C. Ma anche Virgilio e Plinio lo citano nelle loro opere, e Ovidio, ne *Le Metamorfosi*, racconta l'origine del fior di croco.

Questo meraviglioso fiore viola/blu (*crocus sativus*) appartiene alla famiglia delle iridacee. Si raccoglie a mano, in autunno: i pistilli vengono separati dal fiore ed essiccati entro il più breve tempo possibile, a temperature controllate, per preservarne la qualità. Per ricavare 1 kg di zafferano sono necessari ben 150.000 fiori! Usati in cucina e come farmaco, sono proprio gli stimmi del fiore a costituire la preziosa spezia che tutti conosciamo.

Già i medici greci Ippocrate e Galeno hanno tessuto le lodi dello zafferano, dopo averlo utilizzato per curare molti mali. Oggi però conosciamo meglio le sue proprietà di potente antinfiammatorio, antispastico, regolatore della digestione, e molti studi ne hanno provato la capacità di migliorare l'umore.

Lo zafferano è una spezia che continua a riscuotere l'interesse dei ricercatori. Ne viene studiata e documentata la composizione, infatti, al fine di salvaguardarne la genuinità attraverso il controllo del naturale contenuto in:

- carotenoidi (crocine antiossidanti);
- picrocrocina (dall'attività amaricante: è questa sostanza che conferisce la nota amara);
- safranale (principio aromatico che ne caratterizza il gusto).

Al naturale equilibrio e all'armonia dei suoi componenti si deve il classico impatto sensoriale che consente di definirla "la spezia del buon umore".

### Zaffy: le origini della tradizione

È il 1937 quando nella cittadina di Prata d'Ansidonia, in Abruzzo, la famiglia Sidoni inizia il commercio di zafferano. La passione per questo prezioso ingrediente dalle molteplici qualità spinge la famiglia ad aprire la prima azienda italiana di produzione e commercializzazione dello zafferano aquilano: la S.A.Z.A. (Società Agricola Zafferano Aquila), da cui nascerà in seguito l'attuale Aromatica Srl.

Negli anni Sessanta, cavalcando l'onda del boom economico, la famiglia Sidoni decide di spostare tutta l'attività nel Nord Italia, precisamente in Brianza, dove ancora oggi

ha sede l'azienda. Qui nasce l'evocativo marchio *Zaffy*, creato proprio per diffondere in Italia e nel mondo la tradizione, il gusto e la genuinità dello zafferano, un prodotto di altissima qualità.

### Esclusivo processo di lavorazione

L'azienda seleziona in tutto il mondo le migliori coltivazioni di zafferano e importa la materia prima sotto forma di pistilli, raccolti ed essiccati nel minor tempo possibile, direttamente sull'area di raccolta.

Una volta raggiunta la Brianza, la materia prima è sottoposta a rigorosi controlli per valutarne le caratteristiche intrinseche e garantirne la purezza.

Solo dopo una validazione analitica il prodotto è sottoposto, presso lo stabilimento di Aromatica, a un processo di lavorazione unico e meticoloso. Questo è stato messo a punto coniugando l'esperienza sul campo di oltre ottant'anni di attività della famiglia Sidoni con, da una parte, l'ottimizzazione tecnica e il supporto analitico del reparto scientifico dell'Università di Milano e, dall'altra, con la ricerca di un gusto e di un'aroma unico dello chef Giancarlo Morelli. Tutto ciò ha reso *Zaffy* il prodotto perfetto per l'alta cucina, dall'antipasto al dolce. Grazie a una filiera controllata, inoltre, è il primo zafferano che parte dal campo e arriva sulla tavola, con un percorso controllato da un team che lo segue in ogni singolo passaggio.

### I prodotti

Lo zafferano *Zaffy* è disponibile in polvere e pistilli.

Nel 1999 nasce il primo zafferano biologico, *Zaffy Bio*, certificato da Bioagricert, dedicato a un consumatore sempre più attento alle origini delle materie prime.

Oltre allo zafferano, nel 2019 arriva sul mercato anche una nuova linea di prodotti *Zaffy Bio*: biscotti, fette biscottate, grissini e tisane, tutti realizzati con materie prime biologiche e valorizzati dalla preziosa spezia.

**Orsola Neirotti** (farmacista)

Questo delizioso bagnetto può essere consumato così sul pane, ma può anche essere servito su tomini freschi.



## ACCIUGHE ALLA VECCHIA MANIERA

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 20 filetti di acciughe sotto sale

#### Per il bagnetto:

- 100 g di prezzemolo
- 2 filetti di acciughe sotto sale
- 2 spicchi di aglio
- 1 bottiglia di salsa rubra

- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 pizzico di peperoncino piccante
- sale
- olio extravergine di oliva

### PROCEDIMENTO

Iniziate con il diliscare e pulire le acciughe sotto sale.

Poi passate a preparare il bagnetto: lavare e asciugare le foglie di prezzemolo; quindi tritarle finemente insieme all'aglio e a un paio di acciughe pulite.

In un tegame scaldare 4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva. Quando sarà sufficientemente caldo, aggiungere il trito preparato in precedenza.

Lasciar soffriggere alcuni minuti, quindi unire la salsa rubra, due cucchiaini di aceto balsamico e il peperoncino piccante. Amalgamare con cura e cuocere a fiamma bassa per alcuni minuti.

A cottura ultimata versare in una ciotola e aggiustare di sale; lasciar raffreddare.

Aggiungere quindi olio extravergine di oliva fino a ottenere una salsa morbida ma non troppo liquida.

**Margherita Formica** (pensionata)

Vi propongo una ricetta sfiziosa, adatta per un aperitivo o per una merenda sinoira, che è poi nient'altro che... un'antenata dell'aperitivo! Nel Piemonte contadino, infatti, quando le giornate si allungavano e il lavoro nei campi si prolungava fino al calar del sole, si interrompeva il digiuno con qualcosa di veloce e sfizioso: una ricompensa per chi aveva lavorato.

Questo tipico piatto della tradizione piemontese lo preparava mia nonna durante il periodo delle feste: il suo sapore evoca in me piacevoli ricordi.



## ACCIUGHE IN SALSA BIANCA DI NOCCIOLE

### INGREDIENTI

- 200 g di acciughe sotto sale
- 80 g di nocciole tostate
- 100 ml di aceto
- 100 ml di vino bianco
- 2 pizzichi di maggiorana
- 2 pizzichi di origano
- 2 manciate di prezzemolo
- 1 limone biologico
- olio di oliva delicato

#### Per i crostoni:

- fette di pane casereccio
- burro
- sale alle erbe
- pepe rosa

### PROCEDIMENTO

Pulite le acciughe e lavatele bene in vino e aceto; asciugatele e mettetele da parte.

Tritate le nocciole tostate e senza pellicina insieme al prezzemolo fresco, alla maggiorana, all'origano, al succo e alla scorza grattugiata del limone.

Aggiungete dell'olio d'oliva delicato (altrimenti il gusto sarà troppo forte), in modo che la salsina sia morbida: attenzione, però, non deve risultare liquida ma piuttosto asciutta! Preparate i crostoni tostando le fette di pane casereccio.

Aromatizzate il burro con un pizzico di sale alle erbe e una spolverata di pepe rosa.

Servite disponendo le acciughe su un piatto da portata e ricoprendole con la salsina.

Accompagnatele infine con fette di pane tostato spalmate con il burro aromatizzato.



**Bruna Brunetti** (pensionata)



Questo è il nostro antipasto della vigilia.



## BICCHIERINO DI CREMA DI CECI E MAZZANCOLLE

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 250 g di ceci cotti
- 250 g di code di mazzancolle
- 2 spicchi di aglio
- olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini di acqua
- sale
- pepe
- rametti di rosmarino

### PROCEDIMENTO

Far insaporire i ceci in una padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino e tre cucchiaini d'acqua. Salare e pepare quanto basta e far cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Togliere gli aromi e setacciare i ceci, aggiungendo al bisogno un pochino d'olio così da ottenere la consistenza di una purea.

In una padella saltare le mazzancolle con qualche cucchiaino d'olio e uno spicchio d'aglio fino a cottura.

Comporre i bicchierini secondo la propria fantasia: per esempio si può ricoprire il fondo del bicchiere con le mazzancolle, versare un po' di crema di ceci e terminare decorando con una coda e un ciuffetto di rosmarino.

**Iva Fassino** (pensionata)



## BICCHIERINI SFIZIOSI

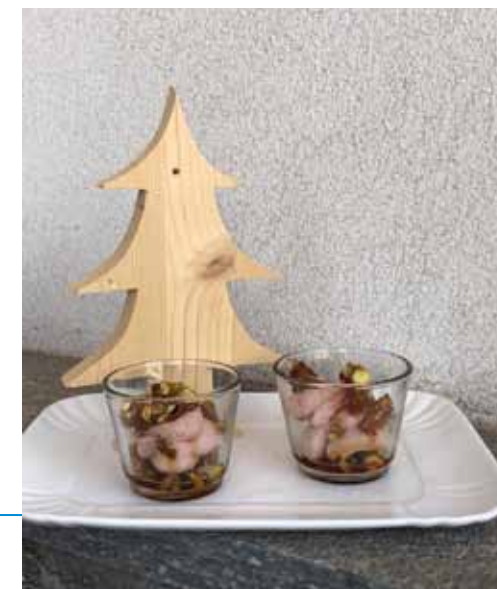
### INGREDIENTI (per 6 persone)

#### Per il croccante:

- 250 g di zucchero
- 200 g di pistacchi sgusciati
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 pizzico di sale

#### Per la mousse:

- 150 g di mortadella
- 100 g di robiola
- qualche cucchiaino di panna fresca
- sale
- pepe



### PROCEDIMENTO

Iniziamo con la preparazione del croccante, tostando per prima cosa i pistacchi nel forno statico a 180 °C per circa un minuto.

In una padella mettere lo zucchero insieme a due cucchiaini d'acqua; lasciarlo sciogliere a fiamma dolce fino a che non avrà raggiunto la consistenza di un caramello ambrato. Unire quindi i pistacchi tostati e un pizzico di sale; mescolare affinché il caramello aderisca bene ai pistacchi.

Versare il composto su un piano coperto da carta forno. Livellare la superficie del croccante con una spatola di acciaio (o con un coltello); lasciar raffreddare.

Passare quindi alla preparazione della mousse: frullare la mortadella con la robiola e qualche cucchiaino di panna, in modo da ottenere la giusta consistenza; aggiustare di sale e pepe.

A questo punto, con l'aiuto di un *sac à poche*, comporre i bicchierini, alternando strati di mousse a strati di croccante spezzettato.

**Simona Sozzani** (commercialista)



Questo piatto è da gustare con i grissini torinesi. Questi non possono mancare mai sulla mia tavola: qui sotto troverete anche la ricetta!



## BRANZINO SU STELLA DI INSALATA RUSSA E GRISSINI

### INGREDIENTI

- 4 filetti di branzino
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di malto d'orzo
- 1 uovo
- 200 g di patate
- 15 g di lievito di birra
- 250 ml di olio di semi
- 200 g di carote
- 50 g di olio di oliva
- sale
- 200 g di piselli
- 1 cucchiaino di senape
- Per i grissini:
- 280 g di acqua tiepida
- 500 g di farina tipo 1
- semola di grano duro

### PROCEDIMENTO

Per la maionese: con un frullatore sbattere l'uovo con la senape, il sale, il succo di limone; versare l'olio a filo fino a ottenere un composto spumoso e omogeneo. Lessare le verdure e scolarle. Tagliare a tocchetti le patate e le carote, e versarle in una ciotola insieme ai piselli; aggiungere la maionese e mescolare delicatamente. Cuocere il branzino al forno o al vapore; tagliarlo a pezzetti. Su un piatto da portata stendere l'insalata russa formando una stella e adagiarvi sopra i pezzetti di pesce. Per i grissini: sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida e aggiungere la farina, il malto d'orzo, l'olio e, solo alla fine, il sale. Impastare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Formare un filone e poi, su una superficie ricoperta da semola di grano duro, stenderlo così da ottenere un rettangolo di dimensioni 30 x 10 cm. Spennellarlo con olio d'oliva e cospargerlo di semola. Lasciarlo lievitare, coperto, fino al raddoppio. Con una spatola tagliare, dal lato corto del rettangolo, dei bastoncini larghi circa un dito; assottigliarli delicatamente allungando la pasta. Disporli sulla teglia e cuocerli in forno statico a 180 °C per 25-30 minuti.

**Sabrina Crupi** (agente commerciale)



Dedico questa ricetta a mia cugina Marilena Acampa, perché abbiamo lo stesso sogno nel cassetto: aprire un piccolo locale dove poter condividere la nostra cucina.



## CANNOLI SALATI CON MOUSSE DI BACCALÀ

### INGREDIENTI (per 8 cannoli)

- 400 g di filetto di baccalà già pronto da cucinare
- 120 g di panna da cucina
- olio di oliva
- 4 foglie grosse di basilico
- 1/2 spicchio di aglio
- 1/2 pomodoro secco
- sale • pepe
- granella di pistacchio
- 1 confezione di pasta fillo

### PROCEDIMENTO

Scaldare in una padella qualche cucchiaio d'olio con la metà di uno spicchio d'aglio (privo dell'anima). Unire i filetti di baccalà e il pomodoro secco; pepare e cuocere con coperchio per 20 minuti.

Aggiungere le foglie di basilico tagliate sottili; aggiustare di sale e lasciar raffreddare. Unire quindi la panna al composto e frullare tutto insieme fino a ottenere la consistenza di una mousse.

Nel contempo preparare otto stampi per cannoli e ungerli con l'olio. Sovrapporre due fogli di pasta fillo e tagliarli a metà a formare un rettangolo. Avvolgere un rettangolo intorno allo stampo del cannolo partendo dall'angolo fino a ricoprirlo completamente. Sigillare le parti finali con un pennellino bagnato con acqua e ritagliare le parti di pasta eccedenti.

Cuocere i cannoli nel forno preriscaldato a 180 °C per 7-8 minuti, controllando spesso la cottura in quanto la pasta è molto sottile. Lasciar raffreddare e sfilarli delicatamente dallo stampo.

Con un *sac à poche* riempirli con la mousse di baccalà e infine decorarli con granella di pistacchio da entrambi i lati.

---

## RINGRAZIAMENTI

**Q**uesto libro è stato un parto d'amore, in verità il secondo parto d'amore. Come in gravidanza, in alcuni momenti hanno prevalso preoccupazione e scoraggiamento, ma poi miracolosamente ogni tassello ha trovato il proprio posto.

Per questo devo ringraziare un'intera comunità di persone, generose, disponibili, solidali!

Grazie a chi ha donato la ricetta del cuore, contribuendo a rendere unico questo libro.

Grazie agli chef che attraverso lo studio, la passione e il sacrificio, hanno aggiunto un tocco di bellezza a questo progetto di solidarietà.

Grazie a chi lo acquisterà, facendo sì che questo progetto solidale aiuti quante più persone possibile.

Grazie a Giulia Nicastro, giovane artista che ha realizzato il bellissimo disegno di copertina.

Grazie agli amici di sempre: Alessandra Sibille, Carla Baldi, Donatella Rivoira, Marina Bruno, Orsola Neirotti, Sabrina Strona, Tiziana Barcella, Alessandro Merletti, Gianfranco Giolitti, Gian Paolo Morini, Mauro Miraglio, Carlo Gai. "Il vostro sostegno mi dà forza".

Grazie a Nadia Colombo per l'entusiasmo e la dedizione.

Grazie al nostro eccezionale editore Enrico Cavallito per l'incoraggiamento e la partecipazione.

Grazie per il sostegno economico a: Aromatica S.r.l. (zafferano *Zaffy*), C.A.T. S.r.l. di Oscar Gramaglia (servizi e soluzioni per il *vending*), Comba Group S.p.a. (carpenteria meccanica), Luigi Lavazza S.p.a. (caffè Lavazza), Pro.Ge.Co. (case di riposo per anziani e strutture residenziali psichiatriche), i titolari delle attività commerciali della sezione "I professionisti" e le tante persone che hanno donato in anonimato. "Vi stimo profondamente e ancora una volta vi ringrazio per la fiducia accordatami".

Grazie a chi costantemente sostiene con donazioni l'associazione *Grazie-Franco Onlus*.

Un ringraziamento speciale per esprimere la mia gratitudine a chi ha fatto davvero la differenza: la dott.ssa Paola Dessanti, la mia fantastica consulente editoriale. “Con la tua professionalità, con il tuo simpatico rigore, con la tua pacatezza tiri fuori il meglio delle persone. Hai fatto un lavoro straordinario, sei una forza! Grazie per la tua amicizia”.

Da ultimo, ma non certo per importanza, grazie alla mia famiglia: Paolo Di Murro, Erika e Beatrice Di Murro, Chiara Tirone, Rossella Genovese, Gianluigi e Massimiliano Pilan, Carlotta, Vittoria ed Emanuele Pilan. Vi voglio bene!

*Daniela Pilan*

## INDICE

PREFAZIONE	4
<b>Le ricette degli chef</b>	
<i>Antonio Bello</i>	
Cipolla ripiena al forno con crema di broccolo romanesco e senape	9
Sformatino di melanzane con salsa di pomodoro San Marzano e centrifugato di mozzarella di bufala	12
<i>Matteo Nicaastro</i>	
Gnocchi croccanti su vellutata di zucchine, asparagi e tartufo nero	14
<i>Sara Papa</i>	
Filoncini con fichi essiccati e nocciole tostate	16
Babà con frutti di bosco	18
<i>Sergio Maria Teutonico</i>	
Crostata di porri e pere alle nocciole	20
Tagliolini al nero di seppia con vellutata di ceci e code di gambero	22
<b>Le ricette dei pasticceri di domani</b>	
<i>Istituto Arte Bianca di Neive</i>	
Torta salata vegana	24
Un cuore per Irene	26
Torta di nocciole 3.0	28
<b>Le ricette dei professionisti</b>	
Antipasti con il miele ( <i>Sabina Castiglione e Marco Gallo</i> )	32
Baccalà mantecato ( <i>Mimmo Girioli</i> )	34
Bacon burger ( <i>Ramona Granatella</i> )	36
Bonet alle nocciole ( <i>Sabina Accastello</i> )	38
Gnocchetti di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro ( <i>Andrea Prestini</i> )	40
Sfizi salati ( <i>Livia Ughetto</i> )	42
Tagliere di colori e delizie ( <i>Monica Palmieri</i> )	44
Torta sacher ( <i>Vito Matera</i> )	46
<i>Tournedos</i> di tonno al sesamo ( <i>Erika Bianco e Massimiliano Rizzi</i> )	48

**Le ricette con lo zafferano Zaffy**

<i>La spezia del buonumore</i>	52
Sautè di vongole allo zafferano	54
Crostatine con crema di cioccolato bianco e zafferano	55

**Antipasti**

Acciughe alla vecchia maniera ( <i>Orsola Neirotti</i> )	58
Acciughe in salsa bianca di nocciole ( <i>Margherita Formica</i> )	59
Bicchierino di crema di ceci e mazzancolle ( <i>Bruna Brunetti</i> )	60
Bicchierini sfiziosi ( <i>Iva Fassino</i> )	61
Branzino su stella di insalata russa e grissini ( <i>Simona Sozzani</i> )	62
Cannoli salati con mousse di baccalà ( <i>Sabrina Crupi</i> )	63
Capasanta gratinata su letto di crema di piselli ( <i>Daniela Pilan</i> )	64
Cardi alle acciughe, uvetta e scorza di arance ( <i>Rita Valfrè</i> )	65
Cestini di arance e capesante ( <i>Marzia Bai</i> )	66
Cocktail Martini ( <i>Nicoletta Ceretto e Nevio Grubessich</i> )	67
Crostini toscani ( <i>Nadia Cappai</i> )	68
Crostoni ai funghi ( <i>Sandra Sanna</i> )	69
Datteri ripieni ( <i>Paolo Di Murro</i> )	70
Flan di topinambur con crema alla zucca ( <i>Rossella Genovese</i> )	71
Frittelle di verdure ( <i>Jessica Sola</i> )	72
Gamberi al peperoncino di Caienna ( <i>Loredana Pons</i> )	73
Insalata capricciosa ( <i>Carlo Bruno</i> )	74
Insalata russa di Beatrice ( <i>Patrizia e Roberta Mantovan</i> )	75
Involtini di zucchine ripieni ( <i>Marilena Acampa</i> )	76
Patè di tonno ( <i>Cinzia Tappo</i> )	77
Patè di tonno e olive ( <i>Marina Bruno</i> )	78
Pepata speziata della vigilia ( <i>Anna Mannarini</i> )	79
Peperoni farciti ( <i>Piera Berta</i> )	80
Persico allo speck con crema di mele e puntarelle ( <i>Annalisa Mazzo e Stefano Saracino</i> )	81
Pinetto natalizio ( <i>Antonella Riberi</i> )	82
Segnaposto natalizio ( <i>Beatrice Di Murro</i> )	83
Sformato delle compagne ( <i>Erminia Leoni e Anna Compagnoni</i> )	84
<i>Snow-mini</i> ( <i>Manuela Bovo e Ginevra Mariotto</i> )	85

Stelline di Natale ( <i>Paola Cremona</i> )	86
Tiramisù salato ( <i>Martina Cipolla e Giorgia Casotti</i> )	87
Torta tramezzino ( <i>Giusy Mesiano</i> )	88

**Pane, pizza e torte salate**

Crostata di stelle ( <i>Daniela Pilan</i> )	90
Crostata di verza ( <i>Lucia Carnovale</i> )	92
Focaccia barese delle feste ( <i>Anna Martiradonna</i> )	93
<i>Micóoula</i> ( <i>Maria Teresa Tambuzzo</i> )	94
Pane di Natale alla zucca ( <i>Sabrina Strona</i> )	96
Pizza di scarola ( <i>Angela Udiente</i> )	97
Stella di frolla ( <i>Marina Dutto</i> )	98

**Primi**

Agnolotti piemontesi alle tre carni ( <i>Andrea Appiano</i> )	100
Cappelletti della mamma in brodo ( <i>Monica Marivo</i> )	102
Casoncelli ( <i>Tiziana Barcella</i> )	104
Cavatelli al cartoccio alla Norma ( <i>Rosa Piazza</i> )	106
<i>Colurgiones</i> di patate e carciofi ( <i>Gesuina Cau</i> )	108
Cuori ripieni di felicità ( <i>Paola Fiorentino</i> )	110
Gnocchi alla bava di Maria ( <i>Paola Scuzzarella</i> )	112
Gran calamarata con spada, melanzane e pomodorini ( <i>Ileana Sartore</i> )	114
Il mio ragù di Natale ( <i>Barbara Pochini</i> )	115
Il raviolo dello chef ( <i>Nadia Colombo</i> )	116
Paccheri etnici della vigilia ( <i>Elisa Rigazzi e Riccardo Negrino</i> )	117
Paccheri gorgonzola, salciccia e radicchio ( <i>Sabrina Marrapodi</i> )	118
Passato della sera di Natale ( <i>Andrea Roberto Santillo</i> )	119
Penne dello scozzese di mamma Teresa ( <i>Enrico Bernini</i> )	120
Penne di nonna Franca maritate ( <i>Teresa Pinci</i> )	121
Ravioli al cioccolato ( <i>Raffaella Liuzzi ed Enzo Ippolito</i> )	122
Ravioli di coniglio alla ligure ( <i>Franco Tuveri</i> )	124
Ravioli sotto il vischio ripieni di baccalà ( <i>Daniela Pilan e Paolo Di Murro</i> )	126
Ribollita della nonna Gina ( <i>Debora Tesi</i> )	128
Reginette con crema di zucchine e pancetta croccante ( <i>Alessandra Casetti e Alessandro Ruzza</i> )	130

Risotto del buonumore ( <i>Giulia Beltramo</i> )	131
Spaghetti con crema di zucchine e melanzane ( <i>Associazione I Buffoni di corte</i> )	132
Spaghetti con le cozze ( <i>Igor Cortaldo</i> )	134
Spaghetti con ragù di calamari ( <i>Genny Alba</i> )	135
Zuppa di Colle San Magno ( <i>Giulia Ciamberlano</i> )	136

## Secondi

Arrosto di lonza con mele e prugne ( <i>Caterina Sanna</i> )	138
Baccalà dietetico della vigilia ( <i>Nicla Santoro</i> )	139
Cicale ripiene ( <i>Paola Boccacino e famiglia</i> )	140
Cipolle ripiene ( <i>Vittorio Pochettino</i> )	141
Coniglio delle feste con melagrana ( <i>Monica Barbero</i> )	142
Cotechino in sfoglia ( <i>Aldo Gattino</i> )	143
Falso magro alla siciliana ( <i>Maria Stella Aglianò</i> )	144
Faraona alla panna ( <i>Silvia Pulzoni</i> )	145
Finta bagna cauda con finocchi ( <i>Annalisa Fiorillo</i> )	146
Frittelle di bianchetti ( <i>Massimiliano Pilan</i> )	147
Gamberoni con spinaci ( <i>Gennaro Maria Fabbrocino</i> )	148
Lingua in salsa di Maria Piera ( <i>Mauro Miraglio</i> )	149
Natale con i cavoli ( <i>Raffaella Greco</i> )	150
Pinetto natalizio del cavolo ( <i>Erika Di Murro</i> )	151
Polenta, <i>budin</i> , <i>farsëtta</i> e <i>sautissa</i> ( <i>Maria Rollero</i> )	152
Polpettone ripieno al forno ( <i>Rosanna Montana</i> )	153
Polpettoni al sugo ( <i>Tiziana Albanese</i> )	154
Rolata farcita con mandarini cinesi ( <i>Daniela Pilan</i> )	155
Salmone in crosta con radicchio caramellato ( <i>Luana Bertolino</i> )	156
Tacchino ripieno ( <i>Antonella Mesiano</i> )	158
Zuppa di pesce della vigilia ( <i>Maria Luisa Prette</i> )	160
Zuppetta di moscardini ( <i>Maria Ognibene</i> )	161

## Dolci

Bavarese di panettone ( <i>Daniela Pilan</i> )	164
Biscotti della gremola ( <i>Margherita Formica</i> )	165
Biscotti morbidi alle mele ( <i>Maddalena Mesiano</i> )	166

Biscotti ricci delle monache ( <i>Giovanna Bonsignore</i> )	167
Buccellati della tradizione ( <i>Concetta Rodriguez</i> )	168
Cariton ( <i>Caritun</i> ) ( <i>Elena Cuminatto</i> )	170
Cassatelle ( <i>Giovanna De Chiara</i> )	171
Coccola delle feste ( <i>Loredana Vibio</i> )	172
Cookies di Ale ( <i>Alessia Pilan</i> )	173
Coppa di <i>seirass</i> alla piemontese ( <i>Daniela Pilan</i> )	174
Crostata fragolosa ( <i>Marcella Garofalo</i> )	175
Dolce della nonna ( <i>Ornella Brasca</i> )	176
Dolce salame con crema al mascarpone ( <i>Milena Bulgarelli</i> )	177
Focaccia della befana ( <i>Monica e Chiara Fuggetta</i> )	178
Frittelle lunghe ( <i>Friscioli longhi</i> ) ( <i>Nerina Farina e Giulia Porchia</i> )	179
Gnocchi dolci alla veneta ( <i>Daniela Zanella</i> )	180
I biscotti di Natale ( <i>Vittoria, Carlotta, Emanuele Pilan ed Erika e Beatrice Di Murro</i> )	182
I buccellati di Andrea e Simonetta ( <i>Simonetta Pescarolo e Andrea Dolce</i> )	184
La ricetta ritrovata ( <i>Lucia Martinetto</i> )	185
Mostaccioli a modo mio ( <i>Giovanna Fogliatto</i> )	186
Muffin <i>light</i> ( <i>Giulia Lonardelli</i> )	187
Pan di via ( <i>Magda Morelli, Silvia Converso e i ragazzi di Casa Penelope</i> )	188
Panettone al cioccolato ( <i>Luca Chieppa</i> )	190
Panettone farcito ( <i>Daniela Pilan</i> )	192
Panna cotta allo yogurt ( <i>Daniela Vecchiato</i> )	194
Pigne innestate ( <i>Cecilia Marini</i> )	195
Scigno di mele cotogne ( <i>Silvia Gibellino</i> )	196
Struffoli ( <i>Alfredo Monaco</i> )	198
Tiramisù delle feste con marrons glacés ( <i>Alice Boncristiano</i> )	200
Tiramisù di nonna Maria ( <i>Maria Di Murro</i> )	201
Tiramisù pandoro ( <i>Virginia Di Giusto</i> )	202
Torta alle carote ( <i>Teresa Liporace</i> )	203
Torta alle mele ( <i>Comunità Il Colibri</i> )	204
Torta caprese ( <i>Tina Grasso</i> )	206
Torta di pere e cioccolato ( <i>Chiara Tirone</i> )	207
Torta meringata al limone ( <i>Marilena Nezi</i> )	208

Torta tiramisù con gocce di cioccolato ( <i>Giorgia Agueli e famiglia</i> )	210
Torta yogurt e confettura ( <i>Luisa Becchio</i> )	212
Trecce natalizie ( <i>Roberta Cotrona</i> )	213
Zeppole di Lina ( <i>Lina Lamberti</i> )	214
<b>Senza zucchero</b>	
<i>Dolce e amaro zucchero!</i>	216
Biscotti golosi di benessere ( <i>Daniela Pilan</i> )	221
Confettura di mirtilli senza zucchero ( <i>Daniela Pilan</i> )	222
Dolcericotta ( <i>Daniela Pilan</i> )	223
Cake leggero all'aquafaba ( <i>Daniela Pilan</i> )	224
Muffin cioccolato e banana all'aquafaba ( <i>Daniela Pilan</i> )	226
Meringata senza zucchero ( <i>Daniela Pilan</i> )	227
Biscotti speziati ( <i>Monica Palmieri</i> )	228
Tortina cruda allo yogurt ( <i>Monica Palmieri</i> )	229
<i>Kugelhopf</i> di Strasburgo ( <i>Maria Teresa Tambuzzo</i> )	230
Pantorta biointegrale fermentato ( <i>Matteo Miscioscia</i> )	232
Torta di mele dietetica ( <i>Roberta Cunsolo</i> )	233
<b>Natale nel mondo</b>	
<i>Bûche de Noël</i> ( <i>Sabrina Strona</i> )	236
Curry verde alla thailandese ( <i>Sriwongchai Wathinee</i> )	237
<i>Chicken Pie</i> ( <i>Janet Hall</i> )	238
<i>Glazed Leblenken</i> ( <i>Lisa Lazzarini</i> )	240
<i>Humita</i> ( <i>Isabel Cuello</i> )	241
<i>Lamingtons</i> ( <i>Andrea De Rosa</i> )	242
<i>Negresa</i> ( <i>Iuliana Spoiala</i> )	243
<i>Murgh makhani</i> con riso Basmati ( <i>Shanay Das Guru</i> )	244
<i>Reibekuchen</i> con composta di mele e/o panna acida ( <i>Carina Schalhofer</i> )	246
<i>Sarmale</i> ( <i>Iuliana Spoiala e famiglia</i> )	247
RINGRAZIAMENTI	249

## LA MIA RICETTA