

## **Pensieri e parole in pillole**

**Abbiamo deciso di raccogliere alcune pillole di saggezza di grandi e piccoli pensatori per regalarvi alcuni momenti di riflessione e augurarvi un sereno Natale.**

Fraasi e pensieri di grandi e piccoli pensatori per regalarvi alcuni momenti di riflessione, per fermarci a pensare, partendo da frasi geniali o a volte anche terribilmente scontate. Così scontate da darle per assodate senza più attribuire il giusto peso alle piccole cose che fanno la differenza nella nostra vita. Questi pensieri tratti da libri, canzoni, film o semplici idee in libertà, rappresentano delle vere lezioni di vita cui ispirarsi, per regalarvi degli spunti introspettivi in questo momento così caotico e povero di momenti di approfondimento.



In certi momenti il senso non conta, contano i legami.

Jorge Luis Borges



Dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse. E il mondo appare diverso.

(Robin Williams nel film L'attimo fuggente)



Non smettiamo mai di osservare come bambini curiosi il grande mistero nel quale siamo nati.

(Albert Einstein)



Provare gratitudine e non esprimerla è come incartare un regalo e non darlo. (William Arthur Ward)



Un sorriso nel primo volto incontrato al mattino è un benvenuto al giorno che inizia. (Banana Yoshimoto)



“La bellezza non è che una promessa di felicità”.

(Stendhal, Dell'amore)



“Coloro che sognano di giorno fanno molte cose che sfuggono a chi sogna soltanto di notte”.

(Edgar Allan Poe)



“Solo i più forti fanno i conti con la solitudine. Gli altri la riempiono con chiunque.”



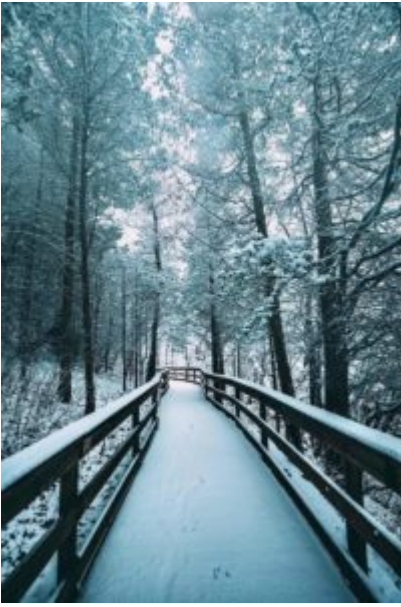
Ora non mi resta che trovare le luci e le decorazioni.



La prospettiva rende possibile quello che sembra impossibile, l'incontro di due rette parallele.



Sii la versione originale di te stesso, non la brutta copia di qualcun altro. (Judy Garland).



Un ponte esiste quando le due sponde si amano. (Antoni Regulsk)



Tre cose non possono essere nascoste a lungo: il sole, la luna e la verità. Buddha



“I teologi pensano di sapere ledomande. Gli scienziati pensano di sapere le risposte. Io penso che sia ora di bere un'altra tequila.”



“La realtà è una semplice illusione, sebbene molto persistente.” Albert Einstein.





Mi piace che in un paio d'occhi non ci si veda solo il colore.



Quando uomini e montagne si incontrano, grandi cose accadono. (William Blake)



Non si è mai troppo grandi per il bacio della buonanotte.



“Il vino aggiunge un sorriso all’amicizia ed una scintilla all’amore” Edmondo de Amicis.



“Il destino non fa visita a domicilio, bisogna andarlo a cercare.” Carlos R. Zafón.



“Le nostre valigie logore stavano di nuovo ammucchiate sul marciapiede; avevano altro e più lungo cammino da percorrere. Ma non importa, la strada è vita.” Kerouac



Quando scende la sera, ci sono sempre alcuni istanti che non assomigliano a nient'altro. Robert Musil



I pioppi di ottobre sono fiaccole che illuminano la via per l'inverno.  
(Nova S. Bair)



I fiori possono dare tanti messaggi, tutti positivi. Il colore l'armonia e la luce sono augurali per una buona giornata a tutti



Gli spazi infiniti che solo la montagna ci può regalare



La montagna da spettacolo di se anche con un semplice riflesso. Guardate al confine tra Cina e Nepal



“Ho imparato che un uomo ha il diritto di guardare dall’alto in basso un altro uomo solo per aiutarlo a rimettersi in piedi.” G.G.Màrquez.



“Non penso che l’uomo possa amare, almeno non nel modo in cui vuole. L’inadeguatezza della realtà si intromette sempre.” True detective.



“Sono timido, ma l’amore mi dà coraggio”. Lorenzo Cherubini.



Le cicatrici sono aperture attraverso cui qualcuno entra nelle solitudini di un altro.  
Frida Kahlo.



Nessuno può dire di aver sentito il mormorio delle acque, se non ha sentito il concerto  
con il quale la montagna saluta la primavera. Arnold Lunn





Le mie sono fotografie che potrebbero fare tutti. Io sono un uomo qualunque che va in giro e fissa il riflesso dello spettacolo della strada. (Willy Ronis).



Un amico è un regalo che si fa a se stessi.(Robert L. Stevenson).



Quando sfondi le pareti dell'emozione la vita diventa una palla di Natale. Paolo



## Un Natale bestiale

Ci vuole molto poco a trasformare un Natale sereno e tranquillo in un Natale bestiale ed elettrizzante o forse è meglio dire elettrizzato.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Le nostre case ormai sono quasi tutte addobbate con decorazioni, luci scintillanti e palline di ogni genere. Tutto bellissimo, se non avete la fortuna di avere nelle vostre case un animale domestico. Chi ha un animale domestico, cane o gatto che sia, sa quanto sia dura non tanto fare l'albero di Natale, quanto mantenerlo in buono stato. Perché purtroppo per i nostri amici pelosi, gli addobbi natalizi sono un'attrazione irresistibile, una sorta di parco giochi dai colori sfavillanti e dalle forme accattivanti. Se vi state chiedendo se sia meglio per il nostro amico un albero vero o un albero finto, la risposta è sicuramente la seconda opzione, perché potrete sceglierlo con una base più stabile e perché non perderà aghi.

Questo slideshow richiede JavaScript.

I nostri amici a quattro zampe possono considerare questo nuovo elemento come un gioco luminoso, oppure come una vera e propria minaccia. Aggredirlo, saltargli addosso, usarlo come muro da free climbing non sarà una eventualità così remota, quindi preparatevi al peggio. Una buona soluzione è quella di collocare il nostro albero di Natale in un punto strategico, ad esempio una stanza poco frequentata dal nostro amico o in una stanza in cui è sotto il nostro controllo vigile. Una soluzione da provare è quella di irrorare i rami dell'albero con uno spray al profumo di agrumi, solitamente questo odore è un buon repellente per i gatti. Attenzione a scegliere decori composti

da materiali infrangibili per evitare il rischio che si feriscano. Per quanto possibile evitare luci e palline troppo penzolanti, sarebbero una tentazione troppo forte anche per il cucciolo più educato e soprattutto non giocate con lui mentre siete intenti a sistemare gli addobbi perché altrimenti il vostro pelosetto darà per scontato che palline e addobbi vari siano giochi fatti apposta per lui.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Assolutamente da evitare spray con neve artificiale o coloranti vari, questi sono tossici sia per noi che per i nostri fedeli compagni. Una buona idea è quella di creare un diversivo con un nuovo gioco o con del tempo da passare con loro con coccole e carezze. Evitate le candele, i dolci alla loro portata, soprattutto quelli contenenti cioccolato perché posso provocare brutti mal di pancia e evitate le stelle di Natale, il vischio e l'agrifoglio poiché queste piante risultano tossiche per i nostri amici. Se tenete ai vostri pacchi natalizi, meglio aspettare l'ultimo momento per posizionarli sotto l'albero, altrimenti rischiate di ritrovare i vostri regali a brandelli. Attenzione ai cavi elettrici specialmente se avete dei cuccioli, potrebbero rosicchiarli con le ovvie tragiche conseguenze. Comunque vada però, anche con tutte le vostre accortezze qualcosa si buffo lo combineranno, ma ricordatevi che sapranno farsi perdonare. E poi, come recita un famoso jingle "A Natale puoi fare quello che non puoi fare mai", questo vale per tutti anche per i nostri amici.



## **Polpette di ceci e cicoria**

**Le polpette di ceci e cicoria, sono uno**

# sfizioso antipasto, molto completo, perfetto per chi non riesce a far mangiare le verdure e i legumi ai più piccoli.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per questa ricetta è richiesto l'utilizzo di legumi essiccati, che vengono lasciati in ammollo in modo che possano ammorbidirsi, così da poterli frullare insieme agli altri ingredienti che vengono utilizzati per la preparazione. Semplici e veloci da fare, possono essere preparate anche il giorno prima e conservate in frigorifero prima della cottura. Sono un finger food adatto a cene informali o in piedi. Non ci resta che provarle, ma attenzione! come tutte le polpette: una tira l'altra.

**Difficoltà** : Facile **Tempo di preparazione** : 20' **Tempo di cottura** : 20'

---

## *Ingredienti per 6 persone*

- Ceci 200 g
- Cicoria 500 g
- Pan grattato 3 cucchiari
- Prezzemolo q. b.
- Sale q. b.
- Pepe q. b.

## *Preparazione*

Questo slideshow richiede JavaScript.

Mettete in ammollo i ceci in acqua fredda per almeno 8 ore. Eliminate quindi l'acqua, sciacquate e cuocete per 40/50 minuti in acqua salata. Lasciate raffreddare in un recipiente, nel frattempo lessate la cicoria, frullatela e unitela ai ceci. Aiutandovi con una forchetta, schiacciate i ceci e amalgamate le cicorie, regolate di sale, pepe e unite il prezzemolo tritato. Con il composto ottenuto fate le polpette. Passate le polpette nel pan grattato, adagiatele in una teglia da forno, infornate a 180°C per 20 minuti e servitele calde.

---

## Consigli



Per le nostre polpette, la stuzzicante [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Marramiero Brut Spumante Metodo Classico. Prodotto in Abruzzo sulle colline Pescaresi, questo vino nasce dalla sezione di uve chardonnay e pinot nero e dalla scelta dei lieviti per la rifermentazione in bottiglia. Queste attenzioni, insieme al controllo della temperatura permettono una perfetta rifermentazione in bottiglia che faranno acquisire al vino il suo caratteristico bouquet. Il risultato è un prodotto dal colore luminoso e dal perlage fine e persistente. Il profumo è fruttato e il sapore sapido ed equilibrato. Temperatura di servizio consigliata 6/8°C.



# Conchiglioni ripieni di zucca, funghi e salsiccia

**I conchiglioni con zucca, funghi e salsiccia sono un primo piatto perfetto per la stagione autunnale, perché a base di due prodotti di questo periodo.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

Particolari e versatili in cucina, i conchiglioni napoletani hanno una superficie rugosa che cattura i sughi con cui vengono conditi e la loro forma permette di farcirli in maniera originale e sempre nuova. Questa volta ve li proponiamo con un ripieno di zucca gialla, che in questo periodo abbonda nelle nostre case. Il risultato è un piatto che si prepara facilmente e ha gusto e colori molto autunnali. Un comfort food per questo inizio di stagione fredda che scalderà le nostre tavole con gusto e colore.

**Difficoltà :** Facile **Tempo di preparazione :** 40' **Tempo di cottura :** 20'

---

## ***Ingredienti per 4 persone***

- Conchiglioni 360 g
- Zucca 400 g
- Latte 500 g
- Farina 00 30 g
- Funghi 300 g
- Ricotta 300 g
- Salsiccia 1
- Provola 80 g
- Burro 30 g
- Olio extra vergine di oliva q. b.
- Parmigiano grattugiato 50 g

- Rosmarino 1 rametto
- Sale q. b.
- Pepe q. b.
- Noce moscata q. b.

## *Preparazione*

Questo slideshow richiede JavaScript.

Tagliate la polpa di zucca a pezzetti e cuocetela in una padella con due-tre cucchiari di olio, salandola leggermente. Unite anche i funghi, puliti e tagliati a pezzi. Salateli e portateli a cottura. Mentre la zucca cuoce, mettete la salsiccia a rosolare in un altro padellino, con 2/3 rametti di rosmarino. Non serve aggiungere olio poiché la salsiccia rilascerà il suo grasso. Quando la salsiccia sarà rosolata e sbriciolata spegnete. Preparate la besciamella facendo fondere il burro in una casseruola. Unite la farina, mescolate e cuocete per un paio di minuti. Versate il latte, mescolate bene per non formare grumi e fate addensare. Nel frattempo, amalgamate in una ciotola i funghi, la zucca, la ricotta e la salsiccia. A fine cottura salate leggermente la besciamella e profumatela con pepe e noce moscata.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Cuocete i conchiglioni in abbondante acqua salata lasciandoli ben al dente. Scolateli e sistemati su di un canovaccio pulito con la parte concava verso il basso. Poi farcite ogni conchiglione con il composto di ricotta, funghi, zucca e la provola tagliata a cubetti. Stendete un pochino di besciamella sul fondo di una pirofila da forno e adagiatevi sopra un primo strato di conchiglioni. Conditeli con una parte della besciamella. Create un secondo strato di conchiglioni e condite anche questo con la besciamella. Spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato e cuocete in forno preriscaldato a 200° C per circa 20 minuti. Togliete i vostri conchiglioni ripieni di funghi e zucca dal forno e servite subito.

---

## Consigli



Per i nostri conchiglioni, l'autunnale [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia uno Stregamora Piediroso Roccamonfina di Villa Matilde. Stregamora è un vino rosso ottenuto da uve Piediroso in purezza, prodotto dalla cantina Villa Matilde, un'azienda che da oltre cinquant'anni lavora sul recupero e valorizzazione delle uve autoctone della Campania. Il Piediroso è un vitigno tipico campano, conosciuto anche con il nome dialettale di "Per 'e palummo", che descrive una caratteristica morfologica tipica dei pedicelli dei chicchi colorati di rosso, proprio come quelli di una "zampa di colombo". È un vino dal colore rosso vivace con riflessi violacei, ha profumo di frutti di bosco e note di rosa e viola. Sapido e vellutato al palato. Temperatura di servizio consigliata 12-14 °C.





# Torta di mele, profumo d'infanzia

**Ottobre, tempo di mele e anche dell'intramontabile torta che risveglia i ricordi dell'infanzia col suo profumo di zucchero e cannella che invade l'atmosfera.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

Siamo in autunno, le giornate si accorciano e si fanno più fredde, questo è il momento giusto per preparare un dolce perfetto per appagare anima e corpo. Per preparare una torta di mele perfetta, non si può prescindere dalla qualità delle mele utilizzate. Anche se istintivamente il palato suggerirebbe di scegliere quelle più dolci, bisogna fare attenzione. La loro consistenza, infatti, le porta a sfaldarsi molto con la cottura. Meglio utilizzare quelle leggermente più acidule, più compatte e sode, o metterne un po' e un po', per ottenere un gusto bilanciato.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Soffice e profumata, il classico dolce che mangeresti sempre, a colazione, a fine pasto o a merenda, è perfetto per qualsiasi occasione. Non ci resta che provare.

**Difficoltà :** Facile **Tempo di preparazione :** 10' **Tempo di cottura :** 45'

---

## ***Ingredienti per stampo 24/26 cm***

- Mele 700 g
- Farina 200 g
- Zucchero 200 g
- Burro fuso 100 g
- Latte 200 ml
- Uova 2
- Lievito in polvere per dolci 1 bustina

- Limone non trattato 1
- Cannella in polvere 3 g

## Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Sbucciate, togliete il torsolo ed i semi e tagliate a fette sottili le mele. Mettetele in acqua fresca con succo e scorza di limone non trattato per non farle ossidare e per farle aromatizzare. In una planetaria montate le uova con mezza dose di zucchero. Quando diventano chiare, aggiungete il resto dello zucchero mescolato e aromatizzato alla cannella in polvere. Continuate a montare e poi aggiungete la farina e il lievito setacciati. Versate il latte a filo, diminuendo la velocità fino al minimo. Unite il burro fuso fatto raffreddare a temperatura ambiente. Scolate le mele dall'acqua e con un cucchiaio di legno incorporatele all'impasto. Versate il composto in una teglia antiaderente da 24/26 cm di diametro imburrata e infarinata.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Cuocete la torta in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 45 minuti. Per essere sicuri della cottura fate la prova con uno stuzzicadenti: inseritelo al centro della torta, se questo uscirà asciutto la torta sarà cotta ma se uscirà umido o bagnato avrà bisogno di cuocere ancora. Lasciatela intiepidire, toglietela dallo stampo e disponetela in un piatto da portata. Potrete lasciare una parte di mele per decorare la torta e renderla più bella.

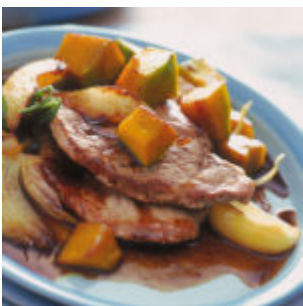
---

## Consigli



Per la nostra torta di mele, l'originale [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un insolito sidro di mele il Maley Cidre du Saint Bernard. Un sidro di frontiera che nasce tra Valle d'Aosta e Valle di Chamonix con mele valdostane Raventze, Reinetta e mele Chamoniarde Maude e Croison de Boussy. Di stile francese ma con la struttura tagliente delle mele di montagna, il Cidre du Saint Bernard, viene prodotto per parziale fermentazione dell'assemblaggio delle mele, secondo il metodo ancestrale, senza l'aggiunta di lieviti. Un sidro dal colore dorato, al naso regala ricche sensazioni di mela matura, in bocca si caratterizza da buona acidità ed una suadente nota dolce di pera. Temperatura di servizio consigliata 10 -12 °C.

---



## **Scaloppine di maiale con pere e zucca**

# Un piatto perfetto per la stagione autunnale, molto semplice ma allo stesso tempo gustoso e originale: delle scaloppine di maiale con zucca e pere.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Un secondo piatto diverso dal solito, saporito, economico e leggero. Il procedimento è di facile esecuzione e il risultato sarà ottimo. La zucca è uno dei miei prodotti stagionali preferiti, la adoro e la adopero per ogni tipo di ricetta, dalle vellutate ai risotti ai dolci, ma non l'avevo mai provata con la carne, e devo dire che il risultato mi ha piacevolmente sorpresa. Provatelo anche voi e fateci sapere.

**Difficoltà** : Facile **Tempo di preparazione** : 55' **Tempo di cottura** : 25'

---

## *Ingredienti per 4 persone*

- Aceto balsamico 2 cucchiari
- Burro 30 g
- Cipolla 1
- Farina q. b.
- Limone 1
- Lonza di maiale in fettine 600 g
- Olio extravergine di Oliva q. b.
- Pere William 2
- Sale e Pepe q. b.
- Salvia 6 foglie
- Vino bianco ½ bicchiere
- Zucca 300 g

## *Preparazione*

Questo slideshow richiede JavaScript.

Tagliate la lonza eliminando gli eventuali nervetti e le parti grasse delle fettine. Realizzate dei taglietti sui bordi per evitare che si arriccino in cottura. Disponete le fettine fra 2 fogli di carta da forno e appiattitele con il batticarne. Spellate la cipolla e tagliatela a spicchi. Eliminate la buccia della zucca con un coltello affilato e togliete gli eventuali semi e filamenti. Tagliate la polpa a dadini di circa 1 cm. Sbucciate le pere, tagliatele a spicchi e bagnatele con il succo di limone. A questo punto cuocete la carne. Passate le fettine nella farina, scaldate il burro e 2 cucchiaini di olio extravergine nella padella antiaderente con le foglie di salvia. Mettete le fettine a cuocere nella padella, in un solo strato, velocemente a fiamma vivace 1-2 minuti per lato. Se la padella non contiene tutte le scaloppine, rosolatele poche per volta. Man mano che sono pronte, regolate di sale e pepe e tenetele in caldo tra 2 piatti. Prima della fine della cottura abbassate la fiamma sotto la padella e aggiungete la cipolla e i dadini di zucca. Unite un pizzico di sale, sfumate con 1/2 bicchiere di vino bianco e cuocete per 10 minuti. Aggiungete gli spicchi di pera e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Rimettete le fettine di lonza nella padella e cuocete ancora per 1 minuto. Irrorate le scaloppine di maiale con pere e zucca con l'aceto balsamico e regolate di sale e pepe. Servite caldo.

## Consigli



Per le nostre scaloppine, l'autunnale [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#), ci consiglia un Brenntal Gewurztraminer Riserva Adige DOC Cantina Cortaccia Kurtatsch. È prodotto esclusivamente con uve Gewürztraminer, raccolte interamente a

mano. La fermentazione avviene in vasche di acciaio inox a temperatura controllata. Successivamente il vino affina nei medesimi recipienti prima di essere imbottigliato. Il risultato è un vino dal color oro brillante e luminoso. Questo vino dal profumo inebriante, offre note di peonia, miele d'acacia, scorza d'arancia caramellata, mango, lavanda, che si ritrovano anche in bocca. Al palato presenta una giusta acidità. Minerale ed equilibrato, con finale fresco e succoso. Temperatura di servizio consigliata 8-10°C.

---



## **Torta salata ai funghi porcini e lenticchie**

**La torta salata ai funghi porcini e lenticchie è un ottimo modo per andare incontro all'autunno.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

La torta salata ai funghi porcini e lenticchie è un ottimo modo per andare incontro all'autunno. Questo piatto è uno scrigno di pasta brisée, sostanzioso e saporito, tipicamente autunnale. I porcini sono funghi tipici di questa stagione, e in ottobre danno il meglio. In questa ricetta i porcini esaltano il tutto e danno un tocco in più a questo piatto nutriente ed equilibrato. Potrete proporla come antipasto o come secondo piatto e può essere servita sia appena sfornata che fredda. Perfetta anche per i bambini, ma gustosa per tutti. Deliziosa nel gusto e nell'aspetto, questa quiche

abbraccia tutti i sapori autunnali con la sua crosta fragrante che vi lascerà senza fiato.

**Difficoltà :** Facile **Tempo di preparazione :** 30' **Tempo di cottura :** 70'

---

## ***Ingredienti per 4 persone***

- Funghi porcini 300 g
- Uova 2
- Vino bianco ½ bicchiere
- Olio extra vergine di oliva q. b.
- Pepe q. b.
- Sale q. b.
- Rosmarino 3 rametti
- Lenticchie rosse 100 g
- Cipolla rossa 1
- Pasta brisée 1 rotolo
- Aglio 2 spicchi
- Funghi porcini secchi una manciata

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

Ponete le lenticchie in un tegame, coperte da 2 dita d'acqua. Aggiungete i porcini secchi ridotti in polvere, uno spicchio d'aglio e la cipolla tagliata a julienne e cuocete per mezz' ora, finché le lenticchie si ammorbidiscono: dovrete ottenere una sorta di purè. Regolate di sale e lasciate raffreddare. Pulite i porcini, tagliateli a fette e trasferiteli in padella. Trifolateli con un po' d'olio, uno spicchio d'aglio e qualche foglia di rosmarino per aromatizzare. Irrorate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe. Quando i funghi sono pronti, mettetene da parte qualche fetta che servirà per guarnire la torta, e frullate invece il resto con uova e lenticchie. Srotolate la pasta brisée, assottigliatela leggermente con il mattarello e usatela per rivestire una teglia di 22 cm precedentemente unta. Riempite con il composto e tagliate via la pasta in eccesso dai bordi. Mettete in forno per 40 minuti a 180° C. A questo punto, la nostra torta salata è pronta. Sformatela, guarnitela

con qualche fetta di porcino e servitela tiepida.

---

## Consigli



Per la nostra torta salata con lenticchie e porcini, la bravissima [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Ruché di Castagnole Monferrato DOCG "L'accento" - Montalbera. Un vino dal colore rosso rubino con leggeri riflessi violacei, al naso esprime note intense e complesse di piccoli frutti di bosco in confettura, di violetta passita e leggermente speziate. In bocca è caldo, morbido, piacevole con un finale di buona persistenza. Temperatura di servizio consigliata 16°/18°C.

---





# Risotto con fichi, prosciutto e pecorino

**Il risotto fichi, prosciutto e pecorino è una ricetta facile e gustosa da preparare in questo periodo in cui si hanno a disposizione ancora i fichi.**

Il contrasto tra il dolce dei fichi e il salato del crudo e del pecorino, delizierà i vostri invitati. Anche se l'accostamento vi sembra azzardato, posso solo dirvi che invece è molto delicato. Ideale per una cena settembrina, un modo perfetto per salutare la stagione calda con questo ultimo dono dell'estate. Provatelo, ne rimarrete piacevolmente colpiti.

Questo slideshow richiede JavaScript.

**Difficoltà:** 10' **Tempo di preparazione:** 20' **Tempo di cottura :** 30'

---

## ***Ingredienti per 4 persone***

- Brodo vegetale 1 l
- Cipollotto 1
- Rosmarino 1 rametto
- Burro 90 g
- Riso Arborio o Vialone Nano 350 g
- Vino bianco secco ½ bicchiere
- Fichi 8 tagliati in 4
- Fichi interi 4 per decorare
- Prosciutto crudo 4 fette

- Pecorino fresco 100 g

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

Scaldare il brodo e affettare il cipollotto finemente. In un tegame largo scaldare 30 g burro insieme ad 1 cucchiaio di olio. Aggiungete il cipollotto e lasciatelo stufare per qualche minuto. Quindi unite il riso e il rosmarino e fatelo tostare. Alzate la fiamma e sfumate con il vino bianco. Cominciate ad aggiungere il brodo, un mestolo alla volta a fiamma media. Nel frattempo, in un'altra padella, riscaldare altri 30 g di burro e dopo qualche minuto unite i fichi. Lasciateli insaporire per 5 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto e schiacciandoli leggermente, così da far fuoriuscire un po' di polpa. Tagliuzzate il prosciutto a striscioline sottilissime e aggiungetelo ai fichi.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Cuocete per altri 2 minuti, mescolando, quindi spegnete il fuoco. Trascorsi i primi 12 minuti di cottura del riso, aggiungete i fichi e il prosciutto alla padella. Mescolate bene e proseguite la cottura per altri 5 minuti circa, aggiungendo sempre brodo. Controllate la cottura del riso, una volta pronto spegnete il fuoco. Togliete il rosmarino e aggiungete gli ultimi 30 g di burro, il pecorino fresco a scaglie e mantecate il risotto. Lasciatelo riposare per un paio di minuti, quindi impiattate e decorate con 1 fico leggermente aperto per piatto, con del rosmarino e servite.

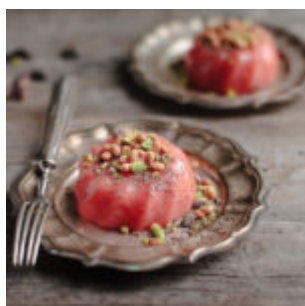
---

## ***Consigli***



Per il nostro originale risotto, la fichissima [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia una Malvasia Secca di Salina 'Didyme' Tasca d'Almerita. Un vino bianco secco dal colore giallo paglierino brillante, di grande aromaticità e freschezza ottenuto a partire da uve di Malvasia delle Lipari. L'impatto olfattivo è accattivante e intenso, giocato sui profumi mediterranei, fiori bianchi e agrumi. Al palato evoca grande equilibrio e un gusto morbido e piacevolmente sapido. Temperatura di servizio 8/10°C.

---



## Il gelo di mellone, un dolce per l'estate

# Il gelo di mellone è il dolce perfetto per l'estate, dolce, fresco e poco calorico tipico delle afose estati siciliane.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Questa squisita e morbida crema di anguria dal gusto delicato viene in genere profumato con dell'essenza di gelsomino e con della cannella e può essere arricchito con delle gocce di cioccolato che simulano i semi del frutto. Per i siciliani, per "mellone" s'intende l'anguria, l'ingrediente base di questa ricetta. Questa gelatina all'anguria può essere utilizzata anche per farcire dolci e soprattutto crostate. La sua origine è incerta, alcuni ritengono sia stato adottato dalla cucina di Piana degli Albanesi, nella provincia di Palermo, dove intorno al XV secolo si stabilì la popolazione albanese degli Arberesch.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Altri invece, gli riconoscono una influenza araba per la presenza di ingredienti tipici della cucina araba come cannella, frutta candita e pistacchi. Qualsiasi sia la sua origine una cosa è sicura, il gelo d'anguria è un dolce perfetto per rinfrescare le nostre torride giornate estive, non ci resta che provarlo.

**Difficoltà** : Facile **Tempo di preparazione** : 20' **Tempo di riposo in frigo**:3 h

---

## ***Ingredienti per 8 persone***

- Anguria rossa da 5 kg circa /1 litro di succo
- Zucchero 100 g
- Amido di mais 80 g
- Gocce di cioccolato fondente 60 g
- Aroma di gelsomino q. b.
- Zucca candita q. b. (facoltativa)
- Cannella in polvere q. b.
- Pistacchio in granella per decorare q. b.

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

per dolci setacciato e mescolate per bene per non creare grumi. Portate a bollore e continuate a mescolare per 5 minuti. Una volta raffreddato, aggiungete le gocce di cioccolato, l'aroma di gelsomino, la zucca candita e la cannella in polvere, mescolate il tutto per bene quindi versate il liquido nelle ciotoline in vetro che avete scelto o in stampi in silicone o alluminio. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 3 ore, decorate secondo il vostro gusto e servite subito freddo.

---

## ***Consigli***



Per il nostro gelo di mellone, la dolcissima Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli ci consiglia una Malvasia di Castelnuovo Don Bosco di Bava. Uno spumante rosé ottenuto da sole uve Malvasia di Schierano, un'uva aromatica coltivata in alcuni comuni a nord della provincia di Asti. La vinificazione prevede una breve macerazione a freddo e torchiatura dell'uva per ottenere un mosto fiore particolarmente profumato. La spumantizzazione avviene secondo metodo italiano in tini di acciaio. Nel calice si presenta di colore cerasuolo vivace, con una spuma deliziosamente cremosa. Il profumo è ampio e intenso, con netti sentori di rosa e di fragola di bosco. Al palato è delicato e gradevolmente dolce, con una leggera presenza tannica ed un finale di lunga persistenza. Temperatura di servizio consigliata 5°C.



## La caponata, profumo di Sicilia

**La caponata è un piatto vegetariano ma ricchissimo e dal sapore unico che porta con sé tutto il profumo di Sicilia.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

La caponata è una delle preparazioni estive più amate e conosciute. Questa preparazione esalta il gusto delle verdure stagionali (peperoni, melanzane, cipolle), unendole in un connubio davvero irresistibile, in cui le note dolci e acidule si compensano alla perfezione. In Sicilia di questo piatto, esistono moltissime varianti. Tra le tante ricette della caponata sicuramente la più famosa è quella di melanzane; una variante molto diffusa prevede l'aggiunta di peperoni per arricchirne il sapore. Noi vi proponiamo questa versione, ma potrete adeguarla ai vostri gusti e alle vostre esigenze. Un'unica accortezza, la caponata va servita sempre fredda, e potrete conservarla per un paio di giorni in frigo in un contenitore sigillato. Sarà perfetto per le vostre cene o per i vostri pic nic fuori porta.

**Difficoltà** : Facile **Tempo di preparazione** :60' **Tempo di cottura** : 20'

---

### ***Ingredienti per 4 persone***

- Melanzane lunghe 600 g

- Peperone rosso 1
- Peperone giallo 1
- Sedano 1 gambo
- Cipolla rossa 1
- Carote 2
- Olive verdi 50 g
- Capperi sotto sale 50 g
- Pomodori freschi quasi maturi 400 g
- Zucchero di canna 20 g
- Aceto di mele 25 g
- Mandorle tostate o pinoli 30 g
- Uva passa 40 g
- Basilico qualche foglia
- Olio extra vergine d'oliva q. b.
- Sale grosso q. b.

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

Pulite le melanzane. Tagliate le melanzane prima a fette e poi a dadini di circa 1 cm. Ponete i dadini di melanzana cosparsi di sale grosso in uno scolapasta con un contenitore sotto per raccogliere l'acqua. Coprite con un piatto. Eventualmente, ponete sopra al piatto un peso. Lasciate spurgare le melanzane per almeno mezz'ora. Sciacquate le melanzane dopo che sono state spurgate. Asciugate i dadini con della carta cucina. Preparate i peperoni, puliteli, asciugateli e tagliateli a dadini anch'essi di 1 cm. Versate abbondante olio extra vergine d'oliva in una padella dai bordi alti. Friggete le melanzane e poi i peperoni. Scolate le verdure e asciugatele per togliere l'olio in eccesso. Pulite i pomodori freschi e tagliateli a pezzetti. Tagliate a dadini il gambo di sedano e sbollentatelo in acqua a cui avrete aggiunto un cucchiaino d'aceto. Tagliate la cipolla a rondelle. In una pentola capiente scaldate un po' di olio extra vergine d'oliva e fatevi rosolare la cipolla. Unite i pezzetti di carota.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Mescolate e fate cuocere qualche minuto prima di procedere. Aggiungete i pomodori. Mescolate e lasciate cuocere a fiamma media. Versate e lasciate sfumare mezzo bicchiere di aceto. Aggiungete lo zucchero e mescolate. Unite anche il sedano scolato

e lasciate cuocere per alcuni minuti. Unite le melanzane ed i peperoni. Mescolate e proseguite la cottura. Tagliate le olive a pezzetti e aggiungetele insieme ai capperi. Infine, tostate le mandorle o i pinoli ed uniteli interi alle verdure insieme all'uva passa. Assaggiate e se lo ritenete necessario, salate. Mescolate delicatamente poiché le verdure non si devono sfaldare, e fate riposare. Una volta fredda, aggiungete delle foglie di basilico e servite in tavola.

---

## **Consigli**



Per la nostra caponata, la flegrea Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli ci consiglia un Occhio di Terra -Malvasia Secca di Caravaggio. Un vino ottenuto al 100% con Malvasia di Lipari. Questo vino ha origine da una particolare selezione di uve Malvasia di Lipari coltivate nel totale rispetto della natura nell'isola di Salina. Il vino nasce da una fermentazione sui soli lieviti autoctoni. Macerazione sulle bucce in acciaio per 10 giorni. Un vino dalla buona acidità e dal colore giallo con riflessi dorati con una intensa luminosità. Si apprezzano profumi di frutta fresca a polpa gialla, sentori di fiori della macchia mediterranea. Temperatura di servizio consigliata 6-8° C.