



Un regalo molto.....difficile

Se il regalo è dedicato a una persona importante, non sempre è facile la sua scelta, anzi direi che è piuttosto difficile.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Natale è alle porte, e come ogni anni si ripropongono i soliti dilemmi. Cosa regalare e come riuscire a stupire il destinatario dello stesso sia nella forma che nel contenuto. Nel caso di quello che sto per raccomandarvi il problema non è nel regalo stesso, ma in quello che potrebbe accadere in seguito. Sto parlando del regalare animali da compagnia. È un'abitudine molto diffusa, e sono destinati sia a bambini che hanno espresso il desiderio di averne uno come amico, che a persone care più adulte. Nel fare questa scelta, visto che oggi non si è in grado di dire no, specie ai bambini, io consiglierei di fare delle attente riflessioni, molto attente. Un animale non è un giocattolo che finito di usare si può riporre anche per mesi senza problemi.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Un animale è un organismo bisognoso di cure e soprattutto di affetto, anche perché generalmente si regalano cuccioli e non credo che a noi da piccoli non abbiano fatto piacere le doverose cure e attenzioni. Le sere di festa, con la grossa confusione presente in casa, non risultano il momento migliore per accogliere un ospite di pochi giorni di vita, magari tolto prematuramente alla mamma. Facciamo attenzione alla loro provenienza. Se non sono certificati nativi sul territorio nazionale, non alimentiamo con il nostro egoismo uno scellerato mercato, quasi sempre dall'est Europa, dove i cuccioli sono anche frutto di incesti, e sottoposti a viaggi in gabbie lager dove già

avviene la prima selezione naturale perché molti arrivano morti. Spesso, non sono ancora svezzati, e quindi oltre allo stress fisico subiscono veri e propri traumi anche per le abitudini alimentari.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Se proprio dobbiamo, rivolgiamoci alle tantissime associazioni che gestiscono canili e gattili, presso i quali potremo trovare cuccioli che vi assicuro, sono bisognosi di ricevere e donare affetto anche meglio del regalo blasonato. Ultimamente inoltre, in certi ambienti vanno di moda oltre ai soliti cani e gatti anche animali alternativi come ricci, porcellini d'India etc. se non addirittura rettili. Questo è un altro aspetto discutibile per diversi motivi, non ultimo quello legale. Accertiamoci che quello che stiamo per regalare sia una specie consentita dalle nostre leggi. Se sono vietati ci sarà un valido motivo. La cosa più disumana e deplorabile è che, passate le feste, con il ritorno alle abitudini quotidiane, queste bellissime creature, che tanto amore sono in grado di dare, possono diventare un peso per tanti aspetti. Difficile dargli da mangiare, seccante portarli a spasso, vari rischi per l'arredamento di casa o la tappezzeria della macchina (occhio che la gabbia trasportino è obbligatoria per legge).

Questo slideshow richiede JavaScript.

Pensate che una recente indagine ha rivelato che nell'arco dell'intero anno su 10 animali domestici entrati in casa ben 4 dopo poco vengono abbandonati. Sempre più spesso si ricorre all'atrocità dell'abbandono perché molto semplicemente non si è preventivato il disagio. Il 25/30% degli abbandoni avviene d'estate quando non sapendo a chi lasciarlo per le "meritate" vacanze si preferisce legarli a un guard rail sotto il sole cocente senza acqua e cibo "così non verranno investiti dalle auto". Questo basterebbe a vergognarsi di appartenere al genere umano. Ebbene, il dopo vacanze di Natale insieme all'apertura della stagione venatoria dove i cani se non idonei alla caccia vengono abbandonati, sta diventando il terzo periodo dell'anno per abbandono di animali.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Inutile ricordare che, l'abbandono di animali è un reato previsto dal codice penale all'articolo 727 che così recita: Chiunque abbandona animali domestici o che abbiano acquisito abitudini della cattività è punito con l'arresto fino ad un anno o con l'ammenda da 1000 a 10.000 €. Alla stessa pena soggiace chiunque detiene animali in

condizioni incompatibili con la loro natura, e produttivi di gravi sofferenze. Inoltre, nel 2004 con la legge 189 è stata introdotta una regolamentazione molto più severa con sanzioni gravissime per chi compie il reato di maltrattamento di animali. Dalla sua nascita Big Mountain si è dedicato alla tutela e promozione della natura, e quale espressione migliore di essa sono gli animali?

Questo slideshow richiede JavaScript.

Chi ci segue sa quanto teniamo alla loro difesa che siano selvatici o domestici. Se quindi stiamo per pensare ad un regalo a 4 zampe, vi chiedo accuratamente di rifletterci bene e pensare al dopo. Se siamo certi del futuro insieme a questo nostro amico proviamo a rivolgerci alle associazioni. Oltre a risparmiare potremo non alimentare un mercato orribile e spregiudicato e quando visiterete queste strutture di accoglienza vi accorgete che accogliendo uno dei loro ospiti in casa in quel momento vi verrà fatta la promessa che loro saranno in grado di regalarvi un mare di amore. Sarete voi in grado di ricambiare? Pensateci bene e regolatevi di conseguenza.



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 scaldereà 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 sistemate 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.



La Strage degli alberi innocenti

È quella a cui abbiamo assistito i giorni scorsi sull'Altopiano delle 5 miglia in Abruzzo: una vera strage di alberi innocenti.

Questo slideshow richiede JavaScript.

L'Altopiano delle 5 miglia è un bellissimo posto situato nel punto più alto che tocca la strada di comunicazione tra Napoli e Pescara. Questo sito ospita, come in tanti sapranno, il comprensorio sciistico Alto Sangro il più bello e completo di tutti gli appennini. Lungo il suo tracciato, si incontra Roccaraso e i borghi di Rivisondoli e Pescocostanzo. È caratterizzato da una sky line di tutto rispetto, con i profili delle montagne tra le più belle dell'Abruzzo, e addirittura, nelle giornate terse all'orizzonte si scorge anche il Corno Grande del Gran Sasso d'Italia.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Questo rettilineo godeva di una peculiarità: aveva ai lati una interminabile fila di alberi, che se dico secolari non credo di sbagliare. Molti purtroppo avevano causato brutti incidenti, ma la loro presenza, oltre all'aspetto paesaggistico, in inverno consentiva un punto di riferimento nelle bufere di neve che spesso sferzano la zona. Purtroppo devo parlare al passato, perché come tutti sanno, lo scorso lunedì l'Italia è stata attraversata da un'ondata di mal tempo senza precedenti. Il vento forte ha fatto cadere sull'Altopiano un albero, che per fortuna non ha fatto vittime al contrario di quelli caduti in alcune città.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Ebbene, sapete l'amministrazione provinciale come ha reagito? Con uno strano e solerte intervento (inusuale per la macchina statale), ha provveduto a tagliare, senza se e senza ma, più della metà di questi alberi nonostante godessero di ottima salute, e non rappresentassero alcun pericolo anche in caso di mal tempo estremo. Meno male che esistono ancora amministrazioni comunali che tengono l'ambiente in grossa considerazione, per cui al Comune di Rivisondoli si sono opposti a questo scempio indiscriminato, e non hanno permesso il taglio. Oggi, come potete notare dalle foto, il piano delle 5 miglia è rimasto com'era fino a un certo punto (meno della metà), dopodiché ha perso la sua connotazione principale, diventando un brullo paesaggio di montagna.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Ma il danno principale, oltre quello paesaggistico, è stato fatto all'ambiente che farà a meno di tantissimi pini in ottima salute, e che non avrebbero mai fatto male a nessuno. Io credo che all'origine di tali iniziative ci sia un'assoluta irresponsabilità, dettata forse dalla paura, o addirittura dal non sapere che sulla terra ogni albero in meno, non è solo un danno al panorama, ma un danno alla salute del pianeta. Non mi stancherò di ripetere che la solerzia dell'iniziativa, e la modalità della stessa, suonano strane. Non voglio entrare in polemiche che sicuramente sfociano nella politica, ma penso sia doveroso, da amante di questa terra e della natura tutta, segnalare, a chiunque possa arrivare questo messaggio, che l'abbattimento di questi alberi non è un'iniziativa destinata alla sicurezza ma un vero e proprio crimine.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Viviamo da anni l'emergenza, specie sull'Altopiano delle 5 miglia, dell'attraversamento di animali selvatici. Questo fenomeno sta causando non pochi incidenti, di cui alcuni mortali. Invece di concentrarci a trovare una soluzione attraverso i radar o le barriere elettrificate, abbattiamo alberi inermi utili all'uomo e alla natura tutta? Per quel poco che la mia voce può contare, spero che l'appello arrivi a chi possa evitare in futuro iniziative del genere, e meditare su simili errori evitando di perpetrarli. La salvaguardia della vita umana passa anche attraverso la salvaguardia dell'ambiente. Non dimentichiamolo mai.



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 cucchiaino 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.



Sulle orme della transumanza

Calcare le orme delle mandrie, ripercorrendo le vie della transumanza da business a diletto.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Si perché le antiche vie di comunicazione tra Abruzzo e Puglia, chiamate tratturi, nel corso dei secoli e per svariati motivi, si sono trasformate da autostrade di trasferimento per i greggi, in percorsi di trekking assolutamente interessanti. La meraviglia del bellissimo paese che abitiamo è che ogni strada, sito o usanza che conosciamo, ha alle spalle una storia ricca e articolata. Le loro radici risalgono circa al 1400, quando gli aragonesi incentivarono la produzione della lana per fare concorrenza alla Spagna, le Fiandre e l'Inghilterra. Purtroppo i risultati che Alfonso d'Aragona si attendeva furono deludenti. I concorrenti raggiunsero ottimi standard quantitativi e qualitativi, grazie allo sviluppo dell'agricoltura unitamente alla pastorizia.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Questo non accadde nel regno di Napoli dove i terreni furono destinati esclusivamente al pascolo. Nonostante questo fallimento, il trasferimento della pastorizia fu, per le regioni interessate (Abruzzo, Molise e Puglia), un'ottima fonte di sostentamento. Tra il XV e il XVII secolo si calcola che i capi in movimento tra le regioni interessate oscillarono tra i 3 e i 5 milioni l'anno. Questi numeri consentivano il sostentamento a quasi la metà delle popolazioni che abitavano queste regioni. Il loro spostamento era regolamentato dalla Regia Dogana della Mena delle Pecore di Foggia con sede a Lucera, e dalle Doganelle d'Abruzzo con uffici disseminati sul territorio.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Queste istituzioni provvedevano a riscuotere i tributi per i diritti di pascolo, sia durante la stagione estiva in Abruzzo, che durante l'inverno sul tavoliere delle Puglie. Dopo l'unità d'Italia, i contadini tornarono in possesso dei terreni, che furono così dedicati all'agricoltura. Questo fece sì che pian piano la pastorizia si ridimensionasse, e non di poco. Lo spostamento avveniva due volte l'anno in concomitanza di due date dedicate a San Michele Arcangelo, ovvero il 29 settembre (festa del santo) come partenza verso il tavoliere, e rientro l'8 maggio che coincide con l'apparizione del

santo sul monte Gargano. Il tratturo in origine era una traccia in terra battuta larga mediamente 111 m e si estendeva a mo di reticolo su tutto il territorio interessato al trasferimento.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Grazie ad esso, oltre al bestiame, si sono avuti scambi tra comunità di usanze, tradizioni e cultura. Il reticolo di sentieri consentiva il raggiungimento della via principale anche alle greggi che venivano dai centri minori delle comunità dedite alla pastorizia. Di tutto questo sistema sono arrivati a noi 5 dei tratturi Regi, che oggi sono in buona parte stati recuperati e riportati all'antico splendore, così da diventare meta di trekking e passeggiate accessibili a tutti.

Il Tratturo magno L'Aquila-Foggia di 244 km è il più lungo di tutti, e passa adiacente alla basilica di Collemaggio all'Aquila, costruita nel XIII secolo con il contributo della corporazione dei Lanaioli. Qui spesso le greggi sostavano in attesa di benedizione.

Il Tratturo Pescasseroli-Candela di 221 km che attraverso la val di Sangro arriva in piena zona adriatica, offrendo alla vista una serie di territori molto differenti tra loro per fauna, flora e clima.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Il Tratturo Celano-Foggia di 208 km è il più interno dell'Italia appenninica con una fitta rete di tratturi minori, tratturelli e bracci. Parte dalla Marsica, e lungo il suo tracciato offre alla vista un susseguirsi di vallate e altipiani fino alla meta in Puglia.

Il Tratturo Centurelle-Montesecco di 155 km è l'unico che nasce dal tratturo l'Aquila-Foggia presso la chiesa di Centurelle nell'aquilano, e finisce sempre nello stesso tratturo, presso Montesecco in Molise. Forse nacque per alleggerire il traffico su quello principale, e il suo itinerario è ricco di piccole chiese tratturali, in parte restaurate e salvaguardate, e in parte ancora in via di recupero, ma tutte riconoscibili dallo stile.

Il Tratturo Castel di Sangro-Lucera con i suoi 127 km è il più breve di tutti, ma il meglio conservato.

Questo slideshow richiede JavaScript.

In esso 28 km sono in buone condizioni, e altri 53 km sono stati sistemati. La larghezza di 111 m è stata lasciata inalterata. Su di esso, qualche anno fa, un'associazione amatoriale ha fatto nascere il primo cammino organizzato, chiamato

“il Cammino sulle orme dei Sanniti”. Approfittando ancora del meteo favorevole, l’idea di ripercorrere le antiche strade della transumanza ci permette di immergerci in una natura incontaminata e di riscoprire usi e costumi di tempi andati. Inoltre vi assicuro che gli scorci visibili da queste “strade” rimarranno impressi nella mente. Documentatevi sulla rete prima di partire, equipaggiatevi adeguatamente ma soprattutto se sperimentate i miei consigli fatemi sapere.



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 cucchiari 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.



Passeggiate d'autunno

Le passeggiate d'autunno sono diventate un must grazie alla pratica del Foliage.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Chi mi segue ricorda che lo scorso anno trattai del [Foliage alla scoperta dei colori autunnali](#) come pratica che da anni spopola, specie in Canada, Alaska e paesi del nord Europa. Sappiamo di essere vittime dell'esterofilia, e spesso ci fa anche piacere, ma quando torniamo con i piedi sulla terra dovremmo dare più spazio alla nostra lingua e alle nostre tradizioni. A mio avviso la primavera ha il suo interesse come rinascita della natura ed esplosione di colori e profumi che conducono alla nuova vita che culmina nell'estate, ma permettetemi di dire che il fascino dei colori e dei profumi dell'autunno non ha pari. La stagione che precede l'inverno, ha per il fisico un doppio significato. Sono appena due mesi dalle vacanze estive, eppure, con i tanti impegni che segnano il rientro alla routine (scuola, cambi di stagione, ritorno in palestra, diete varie ecc. ecc.) sembra passata un'eternità, facendo accumulare stress e tensione.

Questo slideshow richiede JavaScript.

L'inverno alle porte per molte persone che non amano la montagna (per questo c'è Big Mountain), rappresenta un periodo di pseudo letargo che ci porta a stare lontani dalla natura. Ecco perché le passeggiate d'autunno risultano essere un momento importante per il fisico e lo spirito. Ma avete mai provato ad attraversare un bosco in autunno? Secondo me non sono tanti quelli che hanno provato una vera immersione nella natura. I colori credo che non abbiano bisogno di commenti, sia per la loro vivacità, ma soprattutto perché posso dire, con cognizione di causa, che cambiano di giorno in giorno. I profumi hanno un che di magico grazie anche all'alta percentuale di umidità che conserva gli aromi. Il legno delle cortecce o le foglie accumulate sul terreno, contribuiscono a esaltare le varie essenze di torba. Ma credo, che il senso che trionfi in assoluto sia l'udito. Provate a fermarvi, magari sedendovi su un masso, e rilassate corpo e anima. La natura vive e respira con tutte le sue seppur impercettibili attività. Lo scorrere di un ruscello, il cadere delle foglie, lo scricchiolio del legno o il semplice fruscio del vento, costituiranno un vero concerto.

Questo slideshow richiede JavaScript.

E se provate a chiudere gli occhi, la sensazione verrà amplificata donandovi momenti sublimi. Queste passeggiate possono essere anche intese come propedeutiche alle attività fisiche invernali come sci escursionismo o tanto altro. In questo caso verranno affrontate in modo diverso e più severo, nei tempi e nei ritmi, ma anche in quel caso la tentazione di ritrovarsi in un momento come quello di sopra sarà forte e non ve ne pentirete. Molte città hanno parchi abbastanza grandi che consentono di calarsi nella natura in modo simile a quello dei boschi di montagna, ma vi garantisco (se potete allontanarvi) che il bosco di collina o di montagna non ha pari. Non avrete limiti di tempo o di percorso, perché ognuno interpreta quello che più sente funzionale a sé stesso. E poi, cosa c'è di meglio che regalarsi a fine passeggiata un sano pranzo a base delle pietanze tipiche della stagione? In questo periodo abbiamo in cucina il trionfo dei funghi o della zucca, e gustosissime polente. Iniziano le castagne, sperando che i parassiti non ci rovinino la stagione come lo scorso anno.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Altro appuntamento è con il vino novello che saluta l'ultima vendemmia. Tutti questi sapori e aromi, possono essere riscoperti anche visitando sagre e feste a tema di cui è disseminata la nostra penisola. Attenzione però: non avete molto tempo per godere al meglio il periodo. La natura sta andando in stand by ma non ancora per molto, il termometro saranno i colori che pian piano si spegneranno dal rosso verso il marrone, e la temperatura diverrà consona all'inverno che è alle porte. Diamoci quindi una mossa e al prossimo week end, senza esitazioni, scegliamo una meta di montagna o di collina e andiamo ad apprezzare questo momento, che a mio avviso resta unico nell'anno. Buona passeggiata, e se vi va, fatemi sapere



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 "Laccento" - 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.

Scaldate il brodo e affettate il cipollotto finemente. In un tegame largo scaldate 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, riscaldate 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 equilibrato e un gusto morbido e piacevolmente sapido. Temperatura di servizio 8/10°C.