

A TUTTA SEPPIA serata degustazione a base di seppia dell'Adriatico

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 10 Maggio 2022



Slow Food Chieti

Chieti, 10 maggio 2022. La serata a base di seppia all'Osteria delle Piane è ormai una tradizione per la nostra Condotta. Anche il pesce, si sa, ha la sua stagionalità e tocca a noi saper attendere per gustare quello che il mare ci riserva, rispettandone equilibrio e tempi. Maggio è il mese ideale per gustare le seppioline del nostro Mare Adriatico e lo sa bene lo chef Gianfranco, che insieme a staff e famiglia ci preparerà anche quest'anno un sorprendente menù:

Antipasti

Insalatina di seppia, asparagi e fave

Arancino al nero di seppia

Crostino con fegato di seppia

Seppia ripiena

Primi

Timballino seppia e carciofi

Gnocchi nero-verdi seppiati

Secondo

Frittura di paranza con contorno

Per concludere

Dolce di Rebecca

Caffè

In abbinamento i vini offerti dalla Cantina Biagi di Colonnella (TE). Prenotazioni entro martedì 17 maggio direttamente alla fiduciaria Laura La Spada cell. 380.1834628 (anche Whatsapp) o all'indirizzo slowfoodchieti@gmail.com, oppure cliccando sul pulsante qui sotto.

Gli appuntamenti per il mese di maggio

Lunedì 16 maggio: come da precedente mail, saremo all'Università G. D'Annunzio di Chieti per "Fermenti di primavera". I posti per la visita all'Orto Botanico con aperitivo sono esauriti, ma la partecipazione alla conferenza del pomeriggio è sempre libera;

Sabato 21 maggio: festeggeremo in piazza la Giornata Mondiale della Biodiversità;

Venerdì 27 maggio (errata corrige: nella precedente comunicazione era scritto aprile): ospiti dell'Azienda Agricola Santabarbara di Chieti, presenteremo la nuovissima Guida agli Extravergini 2022 di Slow Food Editore con il responsabile regionale Bruno Scaglione. Degustazione di olio EVO e aperitivo a seguire.

La ricetta

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 10 Maggio 2022



Calamarata con orata e calamari

Chieti, 18 marzo 2022 –

La calamarata, è un formato di pasta che nel napoletano, è conosciuta con il nome di mezzi paccheri. Questa pasta si sposa bene con il pesce, specialmente il calamaro. **Ingredienti per quattro persone**

Calamarata 320 g

Orata fresca 200 g

Calamari (da pulire) 200 g

Pomodorini ciliegino 250 g

Aglione 1 spicchio

Prezzemolo 1 ciuffo

Sale q.b.

Olio extra vergine di oliva q.b.

pepe e peperoncino se graditi

Procedimento

Primo impegno, la pulizia del pesce. All'orata si tolgono le squame e le interiora per ricavarne due filetti. Con pazienza,

togliere la spina centrale e le spine laterali. Adagiarla in una padella dove abbiamo rosolato uno spicchio di aglio nell'olio. Facciamo cuocere l'orata sino a quando diventa morbido. Ora, togliamo la pelle che si stacca facilmente e tagliamo il pesce intero in modo da ricavarne la polpa.

La pulizia del **Calamaro** è più facile, perché non ci sono le spine. Alla fine, sciacquarli e si tagliano a strisce sottili, di circa mezzo centimetro. Si adagiano e si fanno cuocere, nella stessa padella dove è stata cotta l'orata, per una decina di minuti. Togliere i calamari che li uniamo all'orata e, nella stessa padella, mettiamo i pomodorini ciliegino tagliati a metà. Quando i pomodorini sono cotti, aggiungiamo l'orata e i calamari. Nel frattempo, cuocere la pasta al dente, (prelevare un mestolo d'acqua di cottura), scolarla e versarla nella padella dove abbiamo fatto assaporare il pesce e i pomodorini, così da realizzare un condimento profumato e gustoso.

Mescolare, se occorre unire acqua di cottura, il prezzemolo fresco e, servire il piatto caldo. Se è gradito, si può aggiungere il pepe o il peperoncino. Si accompagna con un vino bianco secco, o anche molto secco, in quanto si abbina nel modo migliore al loro gusto salato e iodato.

N.B. La pulitura dei pesci, che necessitano tempo e bravura, la eseguono i pescivendoli dove si fa la spesa.

Luciano Pellegrini

Torta di mele

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 10 Maggio 2022



Una mela al giorno toglie il medico di turno

Chieti, 11 novembre 2021 –

La mela è una preziosa difesa per la nostra salute. Una ricerca scientifica ha evidenziato che il rischio di tumore nei consumatori di mele diminuisce. Il polifenolo, un antiossidante naturale di cui la mela ne contiene la più grande quantità, è la sostanza principale per abbattere questo rischio. Molte sono le varietà di mele ed ognuna di esse ha qualità primarie sulla salute, come l'influenza, i dolori reumatici, la gotta, la colite. La mela in cucina può essere cotta al forno, fritta, lessata o cotta al vapore.

Ottima per le torte, le confetture, le insalate e le salse. Ogni qualità di mela è indicata per risolvere inconvenienti e fastidi. La mela rossa è consigliata se si desidera perdere peso. La mela verde è il frutto della giovinezza. La mela gialla è antirughe ed utile per la vista. La mela Fuji è utile in caso di colite. La mela renetta difende dal tumore. La mela stark protegge il cuore e le vene. La mela annurca idrata e tonifica. Inoltre, la mela contiene molte vitamine. La vitamina B1, la riboflavina B2, la niacina B3, l'acido folico B9, la vitamina A, la vitamina C. Tra i sali minerali della mela troviamo il sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, zinco.

INGREDIENTI

- 2 mele grandi Fuji

- 2 uova
- 200 g di zucchero
- 200 g di farina tipo 00
- 1 bicchiere di latte, circa 200 ml
- 1 bustina di lievito per dolci
- $\frac{1}{2}$ tazza da caffè di Olio di oliva
- Zucchero a velo q.b. per spolverare la torta

La torta di mele è la più conosciuta ed apprezzata. Facilissima da realizzare, è il classico ciambellone con l'aggiunta di mele. Io preferisco le mele Fuji, perché la polpa è soda, dolce, croccante, succosa e dal sapore acidulo e aromatico. Quando la mangi si sente sotto i denti.

PREPARAZIONE

Sbucciare le mele, togliere il torsolo, tagliarle in quattro PARTI. Ricavare una decina di fettine sottili, quanto basta per decorare la torta, il resto tagliare a tocchetti, (pezzi di media dimensione). In un recipiente alto, montare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio con il quale abbiamo oliato la tortiera ed il latte, con il lievito sciolto. Seguitiamo a mescolare l'impasto e versiamo la farina. Per ultimo uniamo le mele a tocchetti.

L'impasto deve essere sufficientemente denso in modo tale che, una volta versato nella tortiera, le mele a fettine non devono affondare all'interno della torta. Ora, infornare la torta nel forno preriscaldato ad una temperatura di 180 gradi, al secondo livello di inserimento, per circa 30 minuti. Quando la superficie della torta è dorata e risulta umida e soffice si sforna, si lascia intiepidire e si cosparge di zucchero a velo.

È una bomba di energia, impossibile non mangiarla, a colazione, a merenda, la sera dopo cena, quando si ha un languorino allo stomaco. Quando vado in montagna, sostituisco ben volentieri il panino, con la torta di mele. Mi carica...

Luciano Pellegrini

Spaghetti al limone

scritto da Redazione Abruzzo Popolare | 10 Maggio 2022



È una ricetta semplice, gustosa che si prepara in poco tempo

Chieti, 10 aprile 2022 –

Il limone è un agrume, la cui pianta fiorisce circa due volte l'anno, con i bellissimi e profumatissimi fiori bianchi.

Sia la buccia gialla e rugosa, che la polpa, si prestano per numerosi utilizzi in cucina. (Pasta, riso, obbligatorio in qualsiasi tipo di carne, sia alla marinatura, che alla cottura, sul pesce, nei contorni lessati e conditi con olio crudo, le marmellate e nei dolci?)

È la prima donna! Oltre che in cucina, il succo di limone è un ottimo ingrediente naturale, per le pulizie della casa.

Benefici del limone

Favorisce la digestione – è ricchissimo di vitamina C – rafforza le difese immunitarie – contrasta il raffreddore e l'influenza – assicura le funzioni intestinali – contribuisce ad assorbire il calcio e il ferro – Contiene fosforo, calcio e potassio – riduce i livelli di colesterolo cattivo e aumenta il colesterolo buono – ha proprietà depurative e disintossicanti ed è in grado di favorire l'eliminazione di scorie e tossine, accumulate nell'organismo.

Ingredienti per quattro persone

320 gr di Spaghetti o Linguine

1 limone grande

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 etto di ricotta

Pepe e Sale q.b.

Prezzemolo

Procedimento

Lavare bene il limone e grattugiare la scorza. Fare attenzione a evitare la parte bianca, di sapore amarognolo. Spremere il limone e ricavare il succo.

Posare sul fuoco una pentola, con acqua e sale. Appena bolle, mettere a cuocere la pasta. In una padella antiaderente dai bordi alti, versare l'olio e la scorza di limone, avendo cura di lasciarne un po' da parte. Farla appassire a fuoco molto dolce. Poi, aggiungere il succo di limone filtrato. Scolare gli spaghetti molto al dente e farla saltare nella padella, per insaporirli nel condimento.

Aggiungere DUE mestoli di acqua di cottura bollente. Lasciare RISOTTARE gli spaghetti a fuoco lento, girando di tanto in tanto. A fine cottura, unire la ricotta, per rendere gli spaghetti cremosi e, mantecare. Spegnerne il fuoco, impiattare e servire gli Spaghetti al limone ben caldi, con una spolverata di buccia grattugiata restante, una grattata di pepe e prezzemolo fresco.

Il vino? Un bianco, che non copre o altera il gusto, ma che contrasta l'acidità del limone. Chardonnay o Pecorino.

Luciano Pellegrini