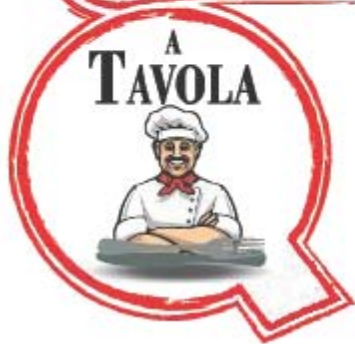




WEEK



ESCE "ALTRI SORSI DI BENESSERE" DI ANGELICA AMODEI

"Altri sorsi di benessere" è il nuovo libro, pubblicato da oVer Edizioni, della giornalista e scrittrice Angelica Amodei. L'autrice, dopo il successo di luglio scorso con "Sorsi di benessere", sensibilizza a un ritorno al naturale, nella consapevolezza che il cibo debba sempre regalare salute e piacere. In questa nuova edizione, che si avvale della consulenza di quattro grandi

esperti (un nutrizionista clinico, un immunologo, un cardiocirurgo e un farmacista esperto di fitoterapia), l'autrice dedica una sezione a deliziosi dessert senza zucchero o appena zuccherati, leggeri, nutrienti e golosi. La grande novità è rappresentata dalle proprietà benefiche della gemmoterapia abbinata a tisane, decotti e succhi vivi. A tal proposito l'opera svela un estratto "catturato" dalla gemma di una pianta quando sta nascendo, nel momento cioè di massima concentrazione di tutte le sue proprietà benefiche.

Tracce di cucina
di PINUCCIO ALIA

Gli spaghetti broccoli e alici di Max a Cirò

NEGLI anni 90, avanti Covid-19, ebbe inizio la Storia di Max a Cirò Marina. Vincenzo e Sasà, in quegli anni, importano birre da tutta Europa e le commercializzano ai tanti locali del crotonese. Gli affari vanno bene ma il loro desiderio di cambiare lavoro è prepotente. Come in tante storie di cui è ricca la ristorazione calabrese, mettono la loro mamma in cucina ed aprono nel 1996 la "Trattoria Max". La filosofia originaria, che ancora continua a ispirare questo indirizzo sicuro, è: «il nostro menù, giorno dopo giorno, lo decide il mare».

Mamma Maria, una splendida ottantenne, governa ancora sovrintendendo alla cura del ripostiglio; le sue conserve di mare, la sardella, le sarde salate, le alici sottolio, le conserve in genere, sono da sempre un incanto. Da Max, le famiglie dei due fratelli, si dedicano a questo lavoro, che è tanto perché per fortuna la trattoria che è anche pizzeria ed enoteca è sempre piena. Un'impresa prevalentemente di famiglia a tutti gli effetti. Nella nuova sede, di fronte al Teatro Alikia, che possiede un capiente dehors da maggio a settembre è difficile trovare posto.

Lucrezia e Beatrice accolgono gli Ospiti e riescono a farli sentire a casa, li guidano con cura e competenza mentre Vincenzo riesce a consigliare il vino, la birra, il distillato giusto per accompagnare i cibi ordinati e trasformare un semplice pasto in una esperienza culinaria. Non c'è vino prodotto a Cirò o in Calabria che Max non offra, duecentocinquanta sono le etichette proposte anche nelle varie annate. Non potrebbe essere diversamente del resto. La selezione delle bollicine calabresi si aggiunge ad una buona selezione di bollicine nazionali, Grappe, Distillati, Infusi di Liquirizia e di essenze rare Calabresi fanno da cornice ad alcune etichette di Whiskey e di Rum solo per intenditori. Max possiede anche un orto nel quale produce le verdure che la cucina utilizza.

Questa è la fotografia del Max prima del Covid. Cosa cambierà alla riapertura? Molto. La carta dei cibi sarà ridimensionata e più ragionata. Grande spazio sarà dedicato ai menù degustazione che cambieranno frequentemente, così che la cucina potrà preparare con ancora più cura, contenendo i costi sia di approvvigionamento che di vendita.

Max continuerà a sviluppare la linea dei cibi da asporto e questa formula sarà sempre più curata. Lo impone il futuro ancora incerto e le abitudini cambiate. La forza lavoro esterna rimarrà al completo, si spera. Anche la Cantina, approfittando di questi periodi di chiusura, è stata ridisegnata, Adesso ha uno spazio tutto dedicato ed è pronta per il delivery. A chi

lo ordina il vino arriverà nella propria casa alla giusta temperatura di mescolata.

Sasà con gli occhi velati da una lacrima mi dice: «Vorrei che i nostri Ospiti tornassero a godere della nostra accoglienza con la spensieratezza di prima, con la gioia che i nostri cibi sono capaci di procurar loro, senza più alcuna paura».

Un piatto nuovo messo a punto in questo maledetto periodo preparato con spaghetti artigianali, broccoletti di rape, alici fresche e peperoncino, sarà servito.

Questa è la ricetta che Max ci propone.

Per quattro persone procuriamoci una quarantina di **cime di broccoletti**, puliamo con cura e cuociamo in una pentola con acqua abbondante. Recuperiamo i broccoletti e nella stessa acqua cuociamo quattro etti di **spaghetti artigianali**. Avremo pulito e diliscato perfettamente una ventina di **alici fresche** che laveremo in acqua e sale e che asciugheremo tamponando tra due fogli di carta da cucina. Precedentemente avremo abbrustolito un etto di **pane**

raffermo sbriciolato con un filo di olio di uliva e qualche odore di gradimento e avremo tenuto da parte.

Siamo pronti per preparare il condimento. Veliamo una piccola padella antiaderente con generoso olio di uliva, utilizziamo una fiamma bassa, quando è caldo aggiungiamo uno spicchio di **aglio** e del **peperoncino**, aggiungiamo le alici, delle **foglioline di menta** e una grattugiata di **buccia di limone** e facciamo cuocere. Quando sono pronte teniamole al caldo. Nel frattempo in una pentola capace di raccogliere la pasta in cottura mettiamo olio ed aglio, facciamo soffriggere ed aggiungere i broccoletti. Scoliamo gli spaghetti cotti nell'acqua delle rape. Aggiungiamo nella pentola e rigiriamoli con delicatezza. Condiamo con il pane abbrustolito. Serviamo gli spaghetti con i broccoletti in piatti individuali dopo averli guarniti con le alici equamente divise, e guarnire con menta e buccia di limone grattugiata.

Max ed il suo staff, augurano buon appetito e vi aspettano a Cirò Marina.



Pasta alici e broccoli

TACCUINO GASTRONOMICO



Nuovi ambasciatori per la 'Nduja

Circolano nomi importanti, come Lorenzo Biagiarelli e Hiro Shota

NEI robusti piatti regionali della nostra Calabria è il maiale a farla da padrone, e non si può dimenticare che l'uccisione di questo animale era un rito (e in alcuni posti lo è ancora) che veniva celebrato, proprio in questo periodo, dal capofamiglia, assistito da amici e parenti. La lavorazione culminava con un grande banchetto a cui tutti erano invitati. Dove la protagonista è la "quadara" per la preparazione delle "frittule", dove piedini, cotenne, testa, pancetta e parti grasse vengono bollite con acqua e sale. Del maiale poi si preparano i salumi che si conservano per tanti mesi. Uno di questi insaccati è la 'Nduja. (tiz. a.)

AMBASCIATORI della 'Nduja nel mondo, un ruolo importante e finalizzato alla conoscenza internazionale del prodotto. Si punta ad una strategia di marketing e pubblicità, per mediatizzare l'eccellenza autentica. D'altronde, una campagna di promozione è in corso dai primi anni Duemila, ma non si era ancora definito quale dovesse essere lo spazio di manovra degli ambasciatori. In un lungo articolo lo scorso 20 luglio sull'inserito Estate, questo giornale ha passato in rassegna i titoli che quotidiani e periodici, a partire dal New York Times, hanno fatto sulla 'nduja di Spilinga e sul suo tessuto produttivo. In ultima battuta, il Consiglio

ha deliberato il "Regolamento per il riconoscimento del ruolo di Ambasciatore della 'Nduja nel mondo", affinché non sia un titolo improvvisato. Si fanno già i nomi dei nuovi potenziali ambasciatori, senza ancora nessuna ufficialità: potrebbero essere Lorenzo Biagiarelli e Hiro Shoda. Il conferimento del titolo <avverrà per delibera di Giunta> recita l'articolo 3- che individua tramite apposite ricerche, i personaggi meritevoli del titolo per aver utilizzato o promosso il prodotto>. L'iscrizione all'Albo pretorio degli Ambasciatori della 'Nduja di Spilinga, <avverrà in ordine cronologico e il conferimento dovrà essere controfirmato dal beneficiario. Sulla durata e revoca degli incarichi, l'articolo 5 sancisce: <Il titolo potrà essere revocato, qualora la persona che ne sia insignita, si renda colpevole di fatti da far venire meno le motivazioni che ne hanno suffragato il conferimento, o nel caso in cui venga meno il rapporto fiduciario con l'Amministrazione designante>. Insomma, proprio una bella idea. In attesa di un Igp che forse non arriverà mai, troppi gli interesse e molto diversificati, si punta tutto sulla propaganda pubblicitaria. D'altronde, si riscontra quasi sempre una grande curiosità verso il prodotto originale, la sua storia e realizzazione, anche da parte dei media nazionali.

Rosanna Pontoriero



Lorenzo Biagiarelli ospite di Antonella Clerice