

Tavola di Ferragosto

Tradizioni per un giorno speciale

Idratiamoci
con bibite
naturali



Il limone, grande classico
Da evitare, possibilmente, le bibite gassate: meglio puntare all'acqua aromatizzata. Quella a base di limoni bio, da lasciar macerare in acqua, è la più dissetante.



Gita al sapore di zenzero
Menta e zenzero portano alla gita un sapore meno scontato del limone, grazie ai loro oli essenziali. Volendo, si può anche bollire l'acqua e poi refrigerarla.



Metti il cioccolato nell'anguria
Sul sito di LifeGate si possono "copiare" due ricette speciali per il relax in giardino: tè verde al limone e al miele e frullato di anguria al cioccolato (la foto da lifegate.it).

L'INTERVISTA SUSANNA TROSSERO.

Il segreto della longevità trova la sua chiave nel cibo
Dalla Sardegna un esempio da conoscere e... assaggiare

Semplice come pane Nel carasau il segreto per vivere cent'anni

VERA FISOGNI

La Sardegna possiede un assoluto gioiello gastronomico: il pane carasau. Un libro prezioso, dalle profonde implicazioni storico-antropologiche, ne esplora anche le implicazioni con la longevità. Ne parliamo con Susanna Trossero, co-autrice con Antonella Serrenti di "Il pane carasau" (Graphe.it), che regala ai lettori anche una ricetta ideale per Ferragosto.

Qual è la storia del pane carasau?
Questo antico pane nasce nell'entroterra sardo, tra i monti della Barbagia, e non a caso fu considerato per molto tempo il pane dei pastori. A questi uomini infaticabili e fin troppo spesso costretti a stare lontani da casa, occorrevano cibi che resistessero a qualunque temperatura e ai mesi necessari per la transumanza, che mantenessero la loro fragranza e commestibilità. Il pane carasau divenne la risposta a queste esigenze: considerate che poteva mantenere le sue caratteristiche organolettiche per circa sei mesi!

Il pane possiede - tra gli alimenti - un valore conviviale speciale, tema guida anche di questo inserto. Qual è la narrativa del carasau?

Il pane, da sempre e in ogni tempo e paese è sinonimo di famiglia, di aggregazione, e in particolar modo il pane carasau - fin dalla panificazione - rappresentava un rito che rafforzava i rapporti che

L'idea per il pic nic

Lasagne agnello e carciofi

Ingredienti

- 600 g di polpa d'agnello
- brodo di carne
- carciofi, cipolla, pomodori secchi
- pecorino e parmigiano

Preparazione

Si rosolano 600 g di polpa d'agnello con cipolla, aglio e un trito di pomodori secchi. Poi si aggiunge vino bianco e zafferano. A parte si infarinano degli spicchi di carciofi e si friggono. Si prepara un brodo di carne (per praticità si può usare un dado). In una teglia si alternano strati di pane carasau bagnato nel brodo, l'agnello, i carciofi, con spolverate di parmigiano e pecorino grattugiati. Esauriti gli ingredienti, tutto va in forno ben caldo per 20 minuti. **Susanna Trossero**

stavano alla base di ogni comunità. Nasceva in seno a una famiglia e alla famiglia era destinato, ma diveniva anche il protagonista indiscusso di momenti ora sacri ora educativi, di alleanza e solidarietà. Le donne che abbiamo intervistato per il nostro saggio, hanno raccontato di bisbigli durante la panificazione, e non per il timore di svegliare qualcuno (il laborioso compito avveniva nel cuore della notte) ma per una istintiva forma di rispetto verso quel lavoro, per non turbare l'atmosfera ricca di sacralità e profumata di condivisione. Altre hanno parlato della crescita delle bambine, le quali venivano erudite sul vivere e sul matrimonio dalle più anziane, mentre si lavoravano gli impasti a forza di pugno. E il pane diveniva memoria.

Nel libro cen'è una chesi presta meglio di altre ad "aggiornare" il cesto del pin-nic di Ferragosto?
Sì, è vero. Vi suggerisco le lasagne con agnello e carciofi. Sono perfette per il pic nic di Ferragosto perché ottime anche da gustare eventualmente fredde.

Il carasau e la longevità. C'è un interessante riferimento a questo nesso.
L'entroterra sardo è da tempo oggetto di studio, poiché è ormai appurato che gli ultracentenari presenti nell'isola possono dir grazie alla semplicità dei piatti tradizionali di un tempo, elisir di una lunga vita senza disabilità e malattie.



Il carasau è ideale per lasagne estive, da consumare anche fredde, in pic-nic (FOTO TRATTA DA DONNAMODERNA.IT)

Un ciambellone da cinema Gioca facile il trionfo di golosità

Le ricette del "Pranzo di Ferragosto", il film diretto e interpretato da Gianni Di Gregorio, sono state raccolte in un libro edito a suo tempo da Fandango dove, interpellate, le "quattro allegre ottuagenarie" protagoniste della commedia evocano i piatti prediletti. Poiché nel film «persone e personaggi - commenta Di Gregorio - sono esattamente la stessa cosa», le ricette conservano la caratterizzazione che il cibo fa di ciascun personaggio. Scegliamo la dolce Marina cui giustamente competono i dolci: delle quattro ricette - ciambellone, cannoli siciliani, tiramisù, limoncello - la prima è la più personale. «La ricetta del ciambellone - riferisce - ha quasi ottant'anni: io l'ho imparata da mia madre che l'ha imparata dalla sua, ma tra figli e nipoti l'unica che se l'è portata avanti, 'sta ricetta, sono stata io». Assicura di metterci poco a prepararlo e che lo viene sempre benissimo: «Lo faccio con tante



Ciambellone glassato con zucchero e sciroppo di fragole ARCHIVIO

varianti quante sono le cose che mi trovo attorno». Per esempio «se ho comprato un ananas, non l'ho ancora mangiato e si sta iniziando rovinare io lo prendo, lo taglio e ne metto un po' di fette sul ciambellone che ho deciso di preparare». «Io - aggiunge - i dolci li faccio con la fantasia». Susanna Cascella e Simone Riccardini, estemporanei curatori del ricettario (del film sono stati scenografa e soggettista) hanno

affidato l'abbinamento dei vini a Di Gregorio, coerentemente al suo personaggio che nel film induglie sereno al bicchiere.

Dal canto suo il regista si definisce «nulla più di un appassionato bevitore» e dalla sua esperienza maturata "sul campo", per il ciambellone di Marina "Gianni il bevitore" consiglia Vinsanto (bianco, Toscana) e Brachetto d'Aqui (rosso, Piemonte). **Bernardino Marinoni**

RISTORANTE - BAR - PIZZERIA

CARILLON
RISTORANTE - PIZZERIA

Lungo Lario Manzoni, 8
Bellagio (CO)
info@carillonbellagio.it
www.carillonbellagio.it
Tel. +39 031 950212

15 AGOSTO

Trattoria **Bellavista**
Bellagio

ANTIPASTO BELLAVISTA
Insalata russa, nervetti, pesce in salsa verde
pesce marinato, insalata di pollo,
involtino di bresaola e caprino
€15

PAELLA DI LAGO
oppure
TORTELLI DI PATATE
con funghi, bresaola e rucola
€14

SPIEDINI DI PESCE
€15

FRUTTI DI BOSCO CON GELATO
€7

COMPLETO
€45
Acqua e Caffè inclusi

Tel: 031 950383
Via Nuova 2, Bellagio (CO)

Aperto tutto l'anno