

Il presente del passato è la memoria, il presente del presente è l'intuito, il presente del futuro è l'attesa. Essi sono nell'anima; altrove non li vedo.

Sant'Agostino



S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

I

gennaio
SABATO

il Santo

Maria Santissima Madre di Dio

Etimologia: Maria = amata da Dio, dall'egiziano; signora, dall'ebraico

La solennità di Maria Santissima Madre di Dio è la prima festa mariana comparsa nella Chiesa occidentale, sembra per sostituire l'uso pagano delle strenne (strenae) augurali di inizio anno. Per contrastarlo si celebrò a Roma, nel VI secolo circa, il Natale Sanctae Mariae, probabilmente in concomitanza con la dedicazione di una delle prime chiese mariane: Santa Maria Antiqua al Foro.

dalla natura

La spesa di gennaio

verdura: barbabietole rosse invernali, broccoli e broccoletti, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli (cappuccio, verza, nero, cinese, rapa), cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cime di rapa, finocchi, indivia belga, riccia e scarola, porri, puntarelle, radicchio rosso di Treviso tardivo, radici amare, radici di scorzonera e scorzobianca, rape, sedano, spinaci, topinambour, valerianella, zucca.

frutta: arance, bergamotti, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere.

pesce: alici, capesante, gamberi, naselli, rana pescatrice, salmoni di cattura, sogliole, vongole.



Il primo giorno dell'anno...

Il primo giorno dell'anno ha sempre dentro di sé una certa mestizia, che cresce man mano che sale l'età. Ma è fonte anche di positività, perché tutto ciò che porta la parola "nuovo" ha il sapore della sorpresa, dell'incognita che merita sempre d'essere accolta. Questo giorno, dunque, dovrebbe essere come il paradigma dei giorni che verranno, scegliendo - per sé - di stare davanti a una cosa bella: una musica, un libro, ma anche una colazione che sia memorabile, con il piacere dei propri cari accanto a sé. L'anno che verrà può avere l'impronta anche del nostro desiderio. Bisogna solo volerlo.

dell'universo

Il Grande Carro



Il Grande Carro è una parte della costellazione dell'Orsa Maggiore. Visibile tutto l'anno alle nostre latitudini, è facile riconoscere le sette stelle brillanti che lo costituiscono disposte, appunto, a forma di carro. Le stelle di una costellazione raramente hanno una relazione astrofisica tra loro, ci appaiono vicine solo per un effetto prospettico. Il modo di raggrupparle è arbitrario e diverse culture hanno definito differenti costellazioni. Possiamo divertirci a descrivere i gruppi di stelle con le immagini che l'osservazione ci suscita. Ad esempio il Grande Carro io lo vedo come una grande pentola: le tre stelle allineate formano il manico e quelle disposte a trapezio delimitano i bordi della pentola. Un immaginario cuoco celeste sta versando il contenuto della pentola. Guardate in quella direzione e contate circa sei volte l'altezza della pentola (cioè sei volte la distanza delle due stelle più lontane dal manico): vedrete una pallida stellina, quella è la stella Polare che ci indica la direzione nord.

2

aprile
SABATO**San Francesco da Paola, eremita e fondatore (1416 - 1507)**

Etimologia: Francesco = libero, dal tedesco antico - Emblema: Saio con cappuccio, Stemma con la scritta Charitas Nasce a Paola, in Calabria, il 27 marzo 1416. Diventa eremita a 13 anni, le sue doti di asceta e taumaturgo attirano altri giovani. Fonda l'Ordine dei Minimi, difende gli oppressi e s'opponne agli sfarzi di re ed ecclesiasti. Dal 1489 si trasferisce in Francia, dov'è consigliere di corte e direttore spirituale del sovrano. Muore a Plessis-les-Tours il 2 aprile 1507.

bambini per casa**Copriuova**

A Pasqua è tradizionale la presenza non solo delle uova di cioccolata ma anche delle uova sode. Preparate tanti piccoli cappucci a forma di coniglio con cui le ricoprirete (in seguito serviranno per tenere in caldo le uova alla coque, delizioso piatto amato dai bambini!). Occorrente: qualche scampolo di lana cotta o feltro (se non ne avete in casa, sappiate che in vendita nei negozi specializzati ci sono dei quadrati di tutti i colori, senza doverli comprare al metro), del filo da ricamo, qualche perla colorata. Disegnate una semplice sagoma di coniglietto (come un burattino, il corpo, la testa e due grandi orecchie), fissatela con degli spilli alla stoffa e ritagliate due pezzi per ogni copriuovo. Fate delle grosse cuciture tipo imbastitura con del filo da ricamo di colore contrastante, applicate due perline al posto degli occhi e fissatene una al posto del naso, in cui avrete inserito dei pezzetti di filo ricamato per fare i baffi. Come, è già finito? Eh no, ne dovete fare tanti quanti sono i commensali alla vostra tavola di Pasqua. Buon lavoro! Dimenticavo: potrete farli tutti di un solo colore, oppure sbizzarrirvi in una moltitudine di colori che renderà ancora più allegro il giorno di festa.

animal house**Il gatto e l'uomo**

Il rapporto tra il gatto e l'uomo è basato su un rapporto di fiducia in cui elemento fondamentale risulta essere quello nutrizionale. Una sorta di consapevolezza di poter avere vantaggi reciproci piuttosto che una vera e propria fase di addomesticazione. In un certo senso, il felino ha acquisito con l'essere umano un rapporto "madre-cucciolo" in grado di offrire il sostentamento alimentare e la protezione. Occorre però ricordare che, anche in questo caso, differentemente dal cane, il gatto ha conservato alcuni istinti primordiali come quelli legati all'indipendenza e all'attività predatoria, che ha la necessità di sviluppare durante la convivenza con l'essere umano.

degli alimenti**Cocktail: virgin strawberry****Metodo di preparazione: build/layer****Tipologia: pre/after dinner****Bicchiere: 14 oz. pari a 42 cl**

- 2 oz. e 1/2 pari a 7,5 cl di succo di arancia
- 2 oz. e 1/2 pari a 7,5 cl di succo di ananas
 - 1 oz. pari a 3 cl di purea di fragola
 - Guarnizione: fragola, spicchio di arancia, ananas o fogliolina di menta

Versate metà succo di arancia e metà succo di ananas nel bicchiere.

A parte, frullate delle fragole e versatele in galleggiamento sui due succhi. Guarnite con un rametto di menta.

**il Santo****il Santo****San Luigi Scrosoppi, sacerdote e fondatore (1804 - 1884)**

Etimologia: Luigi (Ludovico) = glorioso combattente, uomo illustre, dall'antico tedesco Ludwig Nasce a Udine, diventa sacerdote diocesano nel 1827. Colpito dalle condizioni di povertà in cui versa il Friuli, si dedica al recupero delle ragazze sole e abbandonate. Con alcune di loro fonda, nel 1837, le Suore della Provvidenza. Nel 1846 entra nell'Ordine di San Filippo Neri. Nel 2001 è proclamato santo e patrono dei malati di Aids.

il cibo si fa gusto**Gnocchi verdi****di patate ed erbe*
Primo piatto***Ingredienti per 4 persone:*

- 500 g di patate vecchie (preferibilmente Bintije o Desirée)
- 700 g di erbe (bietoline)
- 3-4 rametti di maggiorana fresca (facoltativa)
- 250 g circa di farina "0" o "00"
- 120 g di Grana Padano, grattugiato
- 2 tuorli • 1 spicchio d'aglio
- 50 g di burro
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva • sale

Pulite le erbe separando le foglie dai gambi. Tenete da parte questi ultimi che potrete utilizzare per una minestra. In un tegame, scaldate l'olio con una piccola noce di burro e lo spicchio d'aglio schiacciato, unite le foglie delle bietole lavate, mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per 3-4 minuti mescolando un paio di volte. Lasciate intiepidire, poi premete le bietole tra le mani per eliminare l'eccesso di acqua. In alternativa potete cuocere brevemente le foglie al vapore e poi saltarle in padella. Una volta eliminata l'acqua dovrete averne 250 g. Frullate le bietole nel mixer omogeneizzatore.

Nel frattempo lavate le patate, fatele lessare con la buccia, scolatele, pelatele ancora calde, passatele allo schiacciapatate e fate cadere il purè sulla spianatoia. Lasciate intiepidire.

Unite alle patate il purè di bietole, la maggiorana tritata fine, salate un poco, aggiungete i tuorli, metà Grana, 200 g di farina e iniziate a impastare. Aggiungete altra farina solo se l'impasto risultasse troppo molle. Dividete l'impasto a pezzetti, passateli man mano sulla spianatoia infarinata in modo

3

aprile
DOMENICA**del vino****Muller Thurgau**

Coltivato soprattutto nelle province di Bolzano e Trento, e, con buoni risultati, anche in Sardegna e Sicilia, il Muller Thurgau, a differenza di ciò che si è creduto per lungo tempo, non è frutto di un incrocio tra chasselas e silvaner ma tra chasselas e riesling renano. Di colore giallo paglierino, con riflessi sul verde, è brillante, di media consistenza, con profumi delicati che ricordano l'erba tagliata, ma anche l'ammoniaca e il biancospino. È il vino bianco per antonomasia e si sposerà bene con cibi aromatici.

da ottenere tanti bastoncini, tagliateli a cilindretti di 2 cm, quindi, se volete, passateli sul rovescio di una grattugia o su una forchetta schiacciandoli leggermente.

Lessate gli gnocchi in 3-4 tornate, scolateli appena affiorano utilizzando una schiumarola e depositateli in una padella contenente il burro fuso. Spolverizzateli con il formaggio rimasto e saltateli.

*ricetta da fare con i bambini



24

luglio
DOMENICA**San Jerbello (Sarbel, Charbel) Giuseppe Makhluf, sacerdote (1828 - 1898)**

Etimologia: Charbel = luce di Dio, dall'arabo; oppure = nome di un antico guerriero giapponese - Emblema: Calice, Eucarestia, Libro
Nasce in Libano. Rimasto orfano di padre è affidato allo zio e, quattordicenne, sosta fuori paese in una grotta a pregare. Vince l'opposizione dello zio a 23 anni, quando può entrare nel monastero dell'Ordine Maronita Libanese. A 38 si ritira in un eremo. Muore il 24 dicembre 1898 durante l'elevazione del calice; dopo alcuni mesi si verificano sulla tomba fenomeni straordinari.

il Santo**del vino****Val di Cornia Rosso**

Tra le denominazioni toscane, una delle meno conosciute è l'interessante Val di Cornia, destinata ai vini delle province di Livorno e Pisa. Merita attenzione, in particolare, il rosso. Ottenuto da uve sangiovese (min.50%), cabernet sauvignon e/o merlot (max 50%), e da altri vitigni autorizzati (max 20%), nel bicchiere ha colore rosso rubino brillante, buona consistenza, profumi intensi di frutti di bosco, in particolare di ribes e mirtillo, gusto caldo, morbido e sapido, persistenza elegante.

Tritate nel mixer prima le seppioline poi aggiungete i gamberetti, il nasello, il pane, l'uovo e un cucchiaino di prezzemolo; frullate nuovamente e salate solo se necessario. Sbucciate e private dei semi i pomodori, tagliateli a cubetti e fateli insaporire in una padella larga (per favorire meglio l'evaporazione dell'acqua di vegetazione) con l'aglio rimasto, schiacciato. Cuoceteli per una decina di minuti, regolate di sale, spegnete e aggiungete il prezzemolo rimasto.

Cuocete i paccheri mantenendoli ben al dente, raffreddateli sotto un getto di acqua fredda, sgocciolateli bene e farciteli con il ripieno preparato (senza riempirli troppo e appiattendoli leggermente) utilizzando preferibilmente una tasca da pasticciere con bocchetta da 1,5-1,8 cm.

Sistemateli man mano in una pirofila oliata. Coprite la pirofila con un foglio di alluminio e passate in forno già caldo a 160°C per 15-20 minuti. Versate sopra il sugo bollente, irrorate con un filo di olio crudo e servite.

il cibo si fa gusto**Paccheri farciti con pesce in salsa di pomodoro**
Primo piatto

- 2 cucchiaini di verdure tritate (sedano, carota e cipolla)
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva • sale

Scaldate 3 cucchiaini di olio con le verdure tritate e mezzo spicchio d'aglio, anch'esso tritato, in una padella, unite le seppioline e fatele saltare per due minuti; sfumatele con il vino bianco, fate evaporare poi aggiungete i gamberetti e il nasello. Cuocete per due minuti, bagnate con 3-4 cucchiaini di brodo e spegnete. Mettete il pane nel fondo di cottura in modo che si ammorbida assorbendo tutto il liquido.

Ingredienti per 6 persone:

- 250 g di paccheri
- 250 g di seppioline pulite
- 150 g di code di gamberetti
- 150 g di nasello o di cernia
- 80 g di mollica di pane casereccio raffermo
- 1/2 bicchiere di brodo vegetale • 1 uovo
- 5-6 cucchiaini di vino bianco secco
- 5 pomodori tipo San Marzano
- 2 spicchi d'aglio



25

luglio
LUNEDÌ**il Santo****San Giacomo il Maggiore, Apostolo (? - 42 d.C.)**

Etimologia: Giacomo = che segue Dio, dall'ebraico - Emblema: Cappello da pellegrino, Conchiglia, Sten
Giacomo, detto Maggiore, e suo fratello Giovanni, l'evangelista, sono i figli di Zebedeo chiamati da Gesù sul lago di Tiberiade a lasciare le reti e a seguirlo. Con Pietro saranno testimoni della trasfigurazione sul Tabor. Giacomo è il primo Apostolo martire nella primavera del 42. A lui è dedicato il Santuario di Santiago di Compostela, meta di pellegrinaggi fin dal X secolo.

la storia in tavola**Parole di gusto: la Pesca Melba**

Helen Porter Mitchell è stata alla fine dell'epoca vittoriana il soprano più amato di tutto il mondo. In pochi la conoscevano con il suo vero nome, per tutto il mondo era Nellie Melba, pseudonimo che assunse in onore della sua città natale, Melbourne, in Australia. Amava il gelato, ma non se lo concedeva spesso perché il freddo intenso avrebbe potuto compromettere le sue corde vocali. Tra i suoi numerosissimi ammiratori c'era anche il grande chef Auguste Escoffier che, dopo averla apprezzata in una straordinaria interpretazione del *Lohengrin*, le fece arrivare al suo tavolo al Carlton un cigno di ghiaccio scolpito, che simboleggiava l'opera wagneriana, il quale sorreggeva un dolce che avrebbe segnato un'epoca. Si trattava di pesche tenere e mature al punto giusto, gelato alla vaniglia e purea di lamponi zuccherata. Erano i frutti preferiti della cantante che, uniti al gelato, alzavano la temperatura complessiva della preparazione, permettendole di soddisfare la sua golosità senza mettere a repentaglio la preziosa voce dell'"usignolo d'Australia". Nacque così la Pesca Melba.

**degli alimenti****Il farro della Garfagnana**

Coltivato in Italia già 7000 anni fa, il farro è stato per millenni uno dei cereali più importanti nell'alimentazione umana. La Garfagnana da secoli rappresenta la zona d'eccellenza per la produzione di questo cereale e qui ha continuato a essere presente nonostante la progressiva scomparsa che dal secolo scorso ha subito in tutto il resto della Penisola, surclassato da colture ritenute più

nobili. Oggi, questi chicchi biancastri a struttura farinosa e ricchi di amido sono stati riscoperti per le eccellenti proprietà dietetiche e perché le fibre che contengono svolgono un'azione benefica per l'apparato digerente. Adatto per preparare torte salate e insalate fredde, in cucina diventa ingrediente principe di zuppe e minestre, tra cui proprio la minestra di farro che può essere considerato il piatto tipico della Garfagnana. Ottimo insieme ai legumi, può anche facilmente accompagnarsi alle verdure fresche nelle ricette dell'estate.

2

ottobre
DOMENICA

del vino

Alta Langa Spumante

Per accompagnare questo rotolo di patate farcito con spinaci e formaggio, la presenza di un'importante componente di sensazioni che tendono al dolce invita a scegliere un vino che abbia una bella acidità, capace di contrastare anche la grassezza del formaggio. Ideali, dunque, le bollicine. E, orientandosi tra i prodotti italiani, interessante è l'Alta Langa Spumante, prodotto nelle province di Alessandria, Asti e Cuneo, con uve pinot nero e/o chardonnay dal 90 al 100%. Giallo paglierino con riflessi dorati, ha profumi netti, fruttati, con sentori di lieviti, crosta di pane e vaniglia, mentre in bocca è fresco, equilibrato, di buona persistenza.

il cibo si fa gusto

Gnocco arrotolato gratinato

Primo piatto

Ingredienti per 6 persone:

- 700 g di patate • 240 g di farina "00"
- 500 g di erbe o di spinaci puliti
- 250 g di ricotta fresca
- 1 uovo e 2 tuorli • 1 scalogno
- 6 cucchiaini di Grana Padano grattugiato
- 80 g di burro • sale, noce moscata

Gettate le erbe (o gli spinaci) in acqua bollente salata per alcuni minuti; scolatele, raffreddatele sotto un getto di acqua corrente, premetele energicamente fra le mani per fare fuoriuscire tutto il liquido, tritatele grossolanamente e fatele saltare in padella con una noce di burro e lo scalogno tritato. Lasciate intiepidire e amalgamate il tutto con la ricotta, i tuorli e 2 cucchiaini di Grana grattugiato. Regolate di sale

il Santo

Santi Angeli Custodi

Etimologia: Angelo = messaggero, dal greco - Emblema: Ali
Dio affida a ogni uomo una presenza spirituale amica, che lo accompagna rettamente sulle vie impervie della vita. Nell'iconografia è frequente l'immagine di Tobia guidato da Raffaele, figura assimilabile all'angelo custode. Spesso Tobia, contrariamente alla narrazione biblica, è rappresentato come un bambino. La festa è introdotta nel 1615.

e profumate con noce moscata. Lavate le patate, lessatele, sbucciatele ancora calde, schiacciatele con lo schiacciapata, lasciatele intiepidire, poi salatele e impastatele velocemente e brevemente con l'uovo e la farina. Se l'impasto risultasse troppo morbido, aggiungete ancora un poco di farina. Formate un grosso cilindro, sistemate su un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e stendete l'impasto con il matterello formando un rettangolo spesso circa un centimetro. Stendete la farcia preparata sull'impasto lasciando liberi i bordi, poi arrotolate il rettangolo aiutandovi con la carta. Sigillate bene i bordi inumidendoli eventualmente con acqua poi chiudete la carta e trasferite il rotolo su un telo bianco da cucina e avvolgetelo. Legate il rotolo alle estremità e in più punti per mantenerlo in forma. Cuocete il rotolo in una pesciera o in una pentola ovale contenente abbondante acqua salata per 30 minuti calcolati dalla ripresa dell'ebollizione, facendo attenzione che l'acqua non bolla eccessivamente. A cottura ultimata estraetelo e lasciatelo riposare per circa mezz'ora (si può anche preparare la sera prima). Srotolate quindi il rotolo dal telo, tagliatelo a fette spesse quanto un dito, sistematele in una pirofila imburata, spolverizzatele con il restante formaggio grattugiato, irroratele con il burro rimasto fatto fondere in un pentolino e fate gratinare sotto il grill per circa 15 minuti.

Nota: se la quantità preparata è eccessiva, potete tranquillamente surgelare alcune fette di rotolo in una teglia di alluminio imburata. Al momento dell'utilizzo, basterà passare direttamente la teglia in forno dopo aver spolverizzato le fette con Grana e irrorato la superficie con un filo di burro fuso.

il Santo

San Dionigi l'Areopagita, Discepolo di San Paolo (? - 95 ca)

Etimologia: Dionigi = consacrato al Dio Bacco (Dioniso), dal greco - Emblema: Libro, Insegne episcopali
Luca lo cita negli Atti degli Apostoli. Quando Paolo parla all'Areopago, gli ateniesi se ne vanno deridendolo. Solo pochi gli si avvicinano e si convertono: tra questi Dionigi, membro dell'Areopago, e una donna, Damaris. Dionigi diventerà il primo vescovo di Atene e nella Chiesa ortodossa orientale oggi si celebrano congiuntamente Dionigi l'Areopagita, Pseudo-Dionigi e San Dionigi di Parigi.

il cibo si fa gusto

Del pane: pane di Carlo Alberto

Ingredienti per fare 10 forme da 300 g:

- 900 g di farina di grano tipo "1"
- 100 g di farina di segale
- 250 g di lievito naturale • 600 ml di acqua
- 300 g di noci in granella
- 100 g di acciughe sotto sale
- 50 g di burro • 5 g di lievito di birra
- 10 g di malto • 20 g di sale

Impastate le farine, il lievito naturale, il lievito di birra, il malto e l'acqua. A metà lavorazione aggiungete il sale e il burro, amalgamate ancora e alla fine aggiungete le noci e le acciughe dissalate, sfilettate e tritate grossolanamente. Lasciate riposare coperto l'impasto per circa 45 minuti, quindi modellatelo a piacimento in 10 forme da 300 g l'una e mettetelo a lievitare coperto con un panno umido per circa 90 minuti. Sistemate su una placca e cuocete in forno preriscaldato a 230°C per circa 35 minuti. Il pane così ottenuto trova abbinamento ideale con i formaggi erborinati e le pere, oppure semplicemente con il burro di malga.

degli alimenti

Dello gnocco arrotolato

Questa ricetta, conosciuta anche con il nome di "gnocco arrotolato alla torinese", era molto in auge negli anni '60 anche nei ristoranti della Collina torinese. Per una perfetta riuscita di questo rotolo, si consiglia di utilizzare patate delle varietà Bintje o Desirée o altre patate adatte per gnocchi, a pasta compatta, piuttosto asciutte e un po' farinose, ma non troppo. Se nell'utilizzare altre varietà di patate, l'impasto risultasse troppo morbido, aggiungete ancora un po' di farina. È comunque importante utilizzare patate di pezzatura piuttosto piccola e uniforme affinché cuociano nello stesso tempo per evitare che le più piccole assorbano troppa acqua richiedendo poi un eccesso di farina. G.R.B.

3

ottobre
LUNEDÌ

La nuova edizione di Adesso 2012

È già pronta la nuova edizione di Adesso 2012. La redazione l'ha chiusa prima di andare in ferie e a ottobre entra nelle librerie di tutta Italia. Ma la si può prenotare subito sul sito <http://www.comunicaedizioni.it>, pensando anche ai prossimi regali per Natale. Adesso 2012 ha anche un formato poket, che svolge più la funzione di un'agenda, anziché quella del libro per la famiglia, mentre il formato standard viene proposto con la scatola illustrata da un quadro d'autore. Se siete arrivati a leggere questo libro fino a qui, merita farlo conoscere anche ad altri, soprattutto a coloro dai quali vorrete farvi ricordare.