

dolce vita



A SINISTRA, LA COPERTINA DI IL GRANDE LIBRO DEL PANE DI LORENA FIORINI (NEWTON COMPTON EDITORE, PP. 336, EURO 14,90), IN LIBRERIA DAL 20 OTTOBRE



www.ecostampa.it

di ISA GRASSANO

Gli antichi egizi furono i primi a fare del pane un alimento quotidiano. I greci ne erano grandi consumatori. In Italia, l'arte bianca arrivò a Roma grazie ai panettieri greci fatti schiavi, nel 168 avanti Cristo... E, negli ultimi anni, sono aumentate le persone che fanno il pane in casa. Ora, per chi voglia misurarsi da neofita con farina, acqua e lievito, *Il grande libro del pane* di Lorena Fiorini, scrittrice appassionata di cucina (Newton Compton, il libreria dal 20 ottobre), svela trucchi e segreti, oltre a fornire più di 250 ricette, dalle tradizionali alle più sfiziose. «L'ho scritto ripensando alla mia origine contadina» dice l'autrice. «L'odore che si sprigiona dal forno mi riporta all'infanzia, all'atmosfera magica che si creava con le nonne intente a impastare e che è bello ricreare ora con i figli e i nipoti».

Per avere un pane più digeribile è consigliabile usare la pasta madre, l'antico lievito naturale che si può ottenere lasciando acidificare spontaneamente un normale impasto di acqua e farina. Fiorini spiega con precisione come procedere per questo metodo di panificazione, ma chi non

IL PANE FAI-DA-TE? UN LIBRO FA LIEVITARE UN'ARTE CASERECCIA

IN 250 RICETTE LORENA FIORINI, SCRITTRICE APPASSIONATA DI CUCINA, SPIEGA COME PREPARARE PAGNOTTE E ROSETTE. PER RISCOPRIRE GESTI ANTICHI. E IMPARARE A NON SPRECCARE

se la sente di affrontare l'impresa può chiedere aiuto al sito della Comunità del cibo pasta madre (pastamadre.net) che riunisce le persone disposte a regalare un po' del proprio lievito naturale. Dopo i tempi di riposo, il pane può essere infornato anche nel forno domestico.

Nel libro, infine, si trovano suggerimenti per come riutilizzare il pane. «Ogni anno settanta chili di cibo a testa finiscono nei cassonetti» conclude Fiorini. «È importante diminuire gli sprechi. Iniziando a ridare il giusto valore al pane, che è la nostra storia, cultura e vita».

il piatto etnico

di Chef Kumalè chef@kumale.net

LA ZUCCA DIVENTA DOLCE CON IL COCCO



A metà strada tra una marmellata e un dessert, il *doce de abóbora* è tra i dolci più semplici e deliziosi della tradizione brasiliana. Gustatelo a fine pasto o con formaggi semistagionati. Per prepararlo sbucciate la zucca,

privatela dei filamenti e dei semi e tagliatela a pezzi. Sistematela in un tegame dal fondo spesso, meglio se di coccio. Versate lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano. Mescolate accuratamente e lasciate andare

LE DOSI

500 G DI ZUCCA, 250 G DI ZUCCHERO, MEZZA STECCA DI CANNELLA, 2-3 CHIODI DI GAROFANO, MEZZA TAZZA DI COCCO FRESCO GRATTOGIATO

PER UN GIORNO SI SEMINA IL FUTURO SENZA CHIMICA E OGM

UN GESTO SIMBOLICO
PER UN'AGRICOLTURA PIÙ SANA.
SENZA ADDITIVI CHIMICI E OGM.
GRAZIE A *SEMINARE IL FUTURO*,
IL 16 OTTOBRE MIGLIAIA
DI PERSONE, IN TREDICI PAESI
DEL MONDO, SI RITROVERANNO
IN ALCUNE AZIENDE AGRICOLE
PER PIANTARE I SEMI BIOLOGICI
DI CEREALI, CHE POI SARANNO
SEGUITI DURANTE LA CRESCITA,
FINO ALLA RACCOLTA. NATA SEI
ANNI FA IN SVIZZERA GRAZIE
AL SELEZIONATORE DI SEMENTI
BIOLOGICHE PETER KUNZ
E ALL'AGRICOLTORE
BIODINAMICO UELI
HURTER, L'INIZIATIVA
HA L'OBIETTIVO
DI DIFFONDERE
LE COLTIVAZIONI
SOSTENIBILI,
SENSIBILIZZARE
SUL FUTURO DELL'AGRICOLTURA
E FAR RIVIVERE LE ANTICHE
TRADIZIONI CONTADINE, COME
LA SEMINA A SPAGLIO, REALIZZATA
USANDO SOLO LE MANI. PER LA
PRIMA VOLTA, LA MANIFESTAZIONE
ARRIVA ANCHE IN ITALIA,
PROMOSSA DA ECORNATURAS,
CON LA COLLABORAZIONE
DEI NEGOZI CUOREBIO E NATURAS
E L'APPOGGIO DI UNDICI FATTORIE,
DAL PIEMONTE ALLA PUGLIA.
INFO: SEMINAREILFUTURO.IT
(PIERPAOLO DE LAURO)



**su fiamma media, senza girare,
finché tutta l'acqua rilasciata
dalla zucca sarà evaporata:
occorreranno circa 35-45 minuti.
Nel frattempo grattugiate
una noce di cocco, privata
della scorza e della pellicina
che avvolge il frutto, eliminate
le spezie dal composto, versate
la polpa di cocco, mescolate
e fate cuocere per altri dieci
minuti. Lasciate raffreddare
e servite.**