

D POSSO AIUTARTI? . CASA
a cura di **STEFANIA CARLEVARO**
FOOD
AFFAIR
I PIATTI
SEMPLICI DI
DON CIOTTI

 di **Francesca Angeleri**
 giornalista e
 scrittrice, autrice
 di *In cibo veritas*
 (Daniela Piazza).

Don Luigi Ciotti sa che il cibo è un nutrimento per l'anima che porta rispetto, gratitudine, condivisione. «L'atto del mangiare non deve ridursi a un anonimo gesto di routine o a un discorso alla moda» dice. Per lui ci sono le tavolate, quelle con i suoi giovani, in cui condividere pasti allegri in cui ognuno ha il suo compito e non si spreca niente. «In queste occasioni non c'è nulla di particolarmente prelibato» spiega «ma la gioia di avere ogni giorno abbastanza per tutti. Amo i piatti poveri della mia infanzia come la polenta o il semolino, cotto nel latte, un po' dolce. Con semplicità».

NELLA PASTA C'È L'ENERGIA DEI PISTACCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE ¾ di tazza di pistacchi sgusciati, ½ cucchiaino di semi di coriandolo, ½ di semi di cumino, scorza e succo di ½ limone, 3 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di miele chiaro, 1 spicchio d'aglio tritato, peperoncino, 2 carote, pelate e grattugiate, 1/3 di tazza di uvetta, coriandolo fresco o menta, ½ tazza di formaggio feta. **PREPARAZIONE** Sistema i pistacchi in una teglia e tosta 5 minuti in forno a 200°, tritali. Cuoci i semi di coriandolo in un padellino a fuoco medio 1 minuto, mescolando. Schiaccia i semi, frullali con la scorza e il succo di limone, l'olio d'oliva, il miele, l'aglio e il peperoncino. Mescola carote, uvetta, pistacchi ed erbe aromatiche, condisci e cospargi con briciole di feta. **E IN PIÙ** Trovi altre ricette su americanpistachios.org.



LE BEVANDE CON PIÙ ARMONIA



Bevi bene e fai del bene a te stesso: è questa l'idea che ha guidato la realizzazione della nuova linea di bevande Karma, preparate con acqua Sant'anna e un mix di frutta e verdura. Sono ispirate ai punti energetici chakra della medicina cinese. Karma verde contiene mela, cetriolo, zenzero e carciofo. La gialla ananas, zucca, aloe vero e salvia. La rossa pomodoro, arancia e basilico. Le trovi in bottiglia o bicchierino.



NEL SACCHETTO I CIBI DURANO A LUNGO

La verdura e la frutta lavate, l'arrosto già pronto o i formaggi si conservano più a lungo se riposti nel saccofrigo. Adatto ad alimenti solidi e liquidi per frigorifero e congelatore ha la doppia saldatura sul fondo che garantisce più resistenza, laccetti ed etichette. In vari formati (Virosac, 290 euro).

Mi è piaciuto LA VELLUTATA CON LA STRACCIATELLA


 di **Stefania Carlevaro**
 @stefaniacarleva

Mozzarella, stracciatella, burrata, bocconcini, di bufala o fior di latte in questa stagione sono una tentazione continua. Per preparare capresi, fare dei crostini, avvolgerli nel prosciutto, farli filare sulla pasta con le acciughe e i broccoli. A me piacciono tanto anche con le vellutate. Come quella di pomodoro, freschissima, che introduce all'estate e sa già di vacanze. Puoi servirla per una cena in terrazza e prepararla prima. Basta fare un soffritto leggero con olio extravergine d'oliva, 1 scalogno affettato sottile e qualche foglia di basilico e poi aggiungere 1 kg di pomodori San Marzano freschi a pezzettoni. Li cuoci per circa mezz'ora a fuoco dolce. Quando sono pronti, condisci con sale e pepe e frulli il tutto. Aggiungi un filo di olio e fai raffreddare bene la crema a temperatura ambiente. Un cucchiaino di stracciatella al centro del piatto e la servi con un po' di basilico. Provala con un rosso siciliano, un [Cerasuolo di Vittoria](#), [Valle dell'Acate](#).

Vuoi un consiglio? Scrivi a
stefania.carlevaro@mondadori.it