LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Le proposte culinarie dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" in vista della bella stagione

Un menù vegetariano

Tanti sfiziosi assaggi a base di verdure e formaggi

IN CUCINA

Gli allievi dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera", coordinati da Angelo Novati, propongono freschi e semplici piatti vegetariani a base di verdure di stagione e formaggi freschi (fotoservizio Mattia Vacca)

FIORI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

- *500 g di fiori di zucca, 250 g di mozzarella, pangrattato q.b., sale e pepe q.b.*

Per la pastella

- *4 cucchiai di farina, 1 bicchiere abbondante di acqua*

Preparazione

Mondare i fiori di zucca. Tagliare a cubetti la mozzarella. Farcire i fiori con un composto di pangrattato, mozzarella, sale e pepe. Preparare la pastella sbattendo bene con l'acqua fino a ottenere una crema di giusta consistenza. Lasciare riposare un'ora, poi immergervi i fiori di zucca con il ripieno e friggere in olio bollente. Servire ben caldi.

PIZZETTE

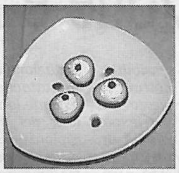
Ingredienti per 4 persone

- *200 g di pasta di pane, 100 g di zucchine, 100 g di melanzane, 100 g di peperoni*
- *olio, sale e pepe (quanto basta)*

Preparazione

Preparare la pasta di pane. Lavare e mondare le verdure, tagliarle a fette, condirle con olio, sale e pepe. Formare delle pizzette con la pasta di pane e condirle con le verdure precedentemente saltate. Cuocere in forno fino a cottura completa. Servire caldo.

CETRIOLINI FARCITI



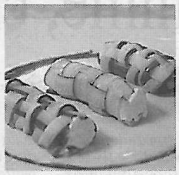
Ingredienti per 4 persone

- *150 g di cetrioli, 30 g di caprino, capperi, sale, pepe (quanto basta)*

Preparazione

Lavare e mondare i cetrioli. Tagliarli a fette spesse circa 2 centimetri. Condire il caprino con sale e pepe. Con l'aiuto di un "sac à poche" distribuire un ciuffo di caprino su ogni fetta di cetriolo e decorare con un cappero.

ZUCCHINA RIPIENA



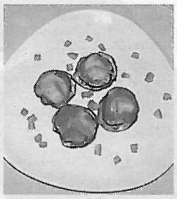
Ingredienti per 4 persone

- *400 g di zucchine, 300 g di ricotta, scorza di limone, sale e pepe*

Preparazione

Tagliare le zucchine a fette larghe 1 cm e alte 3 mm. Scottarle in acqua bollente e scolare. Preparare il ripieno mescolando la ricotta, la scorza di limone, sale e pepe. Creare una tela intrecciando le zucchine. Con un "sac à poche" mettere un cilindro di ricotta al centro della tela e arrotolarla su se stessa.

MELANZANE ALLA PIZZAIOLA



Ingredienti per 4 persone

- *30 g di melanzane, salsa di pomodoro*
- *mozzarella nella quantità desiderata*
- *origano, sale e pepe (quanto basta)*

Preparazione

Lavare e tagliare le melanzane a fette tonde di circa mezzo centimetro. Distribuire la salsa pomodoro su ogni fetta, aggiungere la mozzarella precedentemente tagliata a cubetti. Insaporire le melanzane con origano, sale, pepe, secondo i propri gusti. Infornare per pochi minuti fino a doratura completa. Servire ben calde.

IL BIANCO DOC

CINQUE TERRE DOC

Particolarità

Prodotto nella fascia collinare compresa nei comuni di Riomaggiore, Vernazza e Monterosso (La Spezia). Uve Bosco, Albarola e Fermentino

Caratteristiche

Colore giallo paglierino vivo, profumo intenso fine e persistente. Sapore secco, gradevole e sapido. Gradazione alcolica minima 11°. Calice: tulipano medio. Temperatura di servizio 10-12°

Abbinamenti

Aperitivo, antipasti di verdure, piatti di mare, pasta al pesto e grigliate di crostacei

IL ROSATO DOC

VAL POLCEVERA ROSATO

Particolarità

Prodotto lungo le sponde del torrente Polcevera, in provincia di Genova. Uvaggio: Dolcetto, Ciliegiolo, Sangiovese

Caratteristiche

Il vino ha un colore rosato chiaro, profumo intenso, con sentore di ciliege e more. Sapore secco, sapido, lievemente tannico. Gradazione alcolica minima 10.5°. Temperatura di servizio: 12-14° (a seconda se frizzante o fermo)

Abbinamenti

Salumi, frutta, ortaggi, gnocchi al pomodoro e basilico

L'ITINERARIO

"Fiori e Colori", alla Fondazione Minoprio un bagno nel verde

(v.d.p.) *A Minoprio continua, fino al 14 maggio,* Fiori e Colori *della Fondazione Minoprio, con le splendide fioriture di tulipani, bulbi minori e viole, in una trentina di varietà. Sempre affascinanti da visitare la serra tropicale e il giardino mediterraneo, oltre alle collezioni primaverili del Parco, uno dei più ricchi patrimoni botanici lombardi.*

Le visite guidate sono incluse nel biglietto d'ingresso e sono alle 11.30, 14.30, 15.30 e 16.30. Inoltre quest'anno è in scena "Farfalle colorate", una mostra di orchidee. Ogni domenica l'esperto curatore di questa mostra, Manrico Maglia, tiene, dalle 14.30, lezioni su questi fiori che sono presentati nel loro ambiente naturale, oltre che in composizioni e in idrocoltura. A disposizione dei visitatori un'area ristoro con servizio bar, buffet per il pranzo, sacchetto picnic e panini per una sosta veloce.

Molte le attività in programma per i bambini: un laboratorio di pasticceria è previsto per il 1° maggio, domenica 7 maggio è in scena un laboratorio di panificazione e il 14 maggio si insegna a realizzare fiori di carta crespa. Per tutto il periodo della manifestazione, inoltre, si svolgono i tradizionali laboratori didattici di giardinaggio. La Fondazione Minoprio è aperta dalle 9 alle 18. Ingresso: 4/3 euro. Info: 031.90.02.24.

BANQUETING

L'ALLESTIMENTO

Ranuncoli, edera e narcisi per una tavola primaverile

Ecco i consigli di Martina, studentessa al IV anno dell' Istituto Alberghiero "Gianni Brera", per realizzare il centrotavola di oggi. L'allestimento è da abbinare a un tovagliato in lino grezzo con tovagliolo legato a nastro di juta.

Procuratevi un sottovaso e della spugna tipo "oasis" che trovate dal fiorista.

I fiori che servono per realizzare questo centrotavola primaverile sono: ranuncoli gialli e bianchi; edera sia verde sia variegata; fili di beargrass e narcisi (o in alternativa le fresie).

Bagnate la spugna con molta acqua, avvolgete i ranuncoli con un filo di ferro leggero e iniziate a comporre il centrotavola partendo dal centro. Per giocare sui colori alternate i ranuncoli bianchi e gialli. Completate con alcuni narcisi o fresie e con l'edera, riempiendo così gli spazi vuoti. Arricchite il tutto con i fili di beargrass. Il centrotavola è stato realizzato per un tavolo rettangolare, in alternativa si consiglia di utilizzare contenitori per composizioni rotondi e di tagliare la spugna oasis in maniera da ottenere una semicalotta.

Giocare con i colori alternando ranuncoli, narcisi e edera. Così si può realizzare il centrotavola proposto da una giovane studentessa del "Brera"