

## TUTTI CHEF

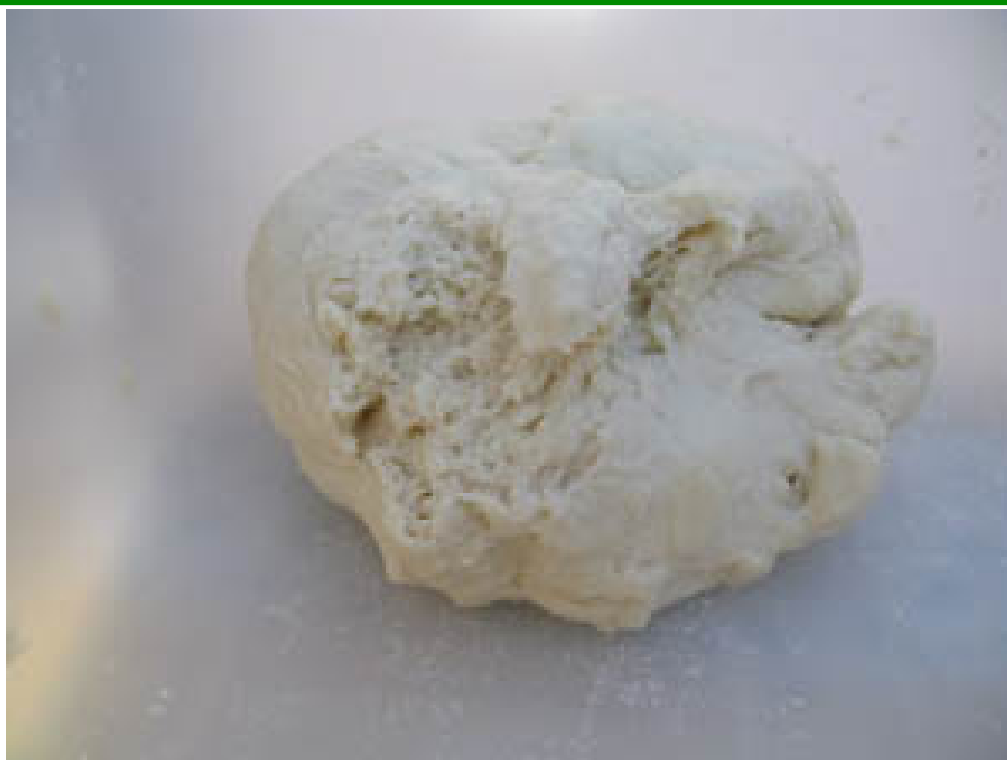
La ricetta di questo mese è **muffin alle mele**, una buona colazione o merenda da far portare a scuola ai bambini in alternativa a quelle confezionate. Sul tema dei muffin ci sono molte variazioni; la particolarità di questa ricetta è che richiede pochissimi grassi e prodotti animali e ha un sapore delicato per l'uso del succo di mela. Quello che può variare il gusto e renderlo più o meno forte è l'olio di semi usato. Ovviamente l'olio si può sostituire con il burro se il gusto non piace.

### Ingredienti per 15/16 dolcetti:

1 uovo  
100 g di zucchero  
1 mela grande  
100 g di farina di farro e 180 g di farina "00" (o solo farina "00")  
100 ml di succo di mela  
85 ml di olio di semi  
cannella  
½ bustina di lievito

Sbattere uovo, zucchero e olio. Mescolare le due farine con il lievito e aggiungere all'impasto a poco a poco. Se l'impasto è troppo duro, aggiungere del succo di mela mentre si versa la farina, altrimenti aggiungere il succo di mela alla fine e mescolare. Usare una mela rossa e tagliarla a dadini lasciando la buccia. Aggiungere i pezzetti di mela e la cannella e versare negli stampini per muffin rivestiti con dei pirottini di carta o in alternativa imburati e infarinati. Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.

Roberta



## AUTOPRODURRE LA PASTA MADRE

*Prima pagina tutta dedicata alla cucina! Siamo in vista delle lunghe serate invernali e potrebbe essere un'ottima opportunità mettersi a fare il pane in casa (visti i prezzi!).*

*Sappiamo che già alcuni soci si stanno dilettando nell'attività e potrebbe essere molto utile la condivisione delle loro esperienze (redazione@gaspar8.net).*

*Nel frattempo vi offriamo un articolo tratto dal sito [www.pastamadre.net](http://www.pastamadre.net). Buona lettura e...buone infornate!*

A differenza del lievito di birra, la pasta madre non si può comprare nei comuni supermercati, nemmeno quelli biologici. Il modo più facile per recuperare la pasta madre è quello di farsela regalare da qualcuno che già la utilizza.

Ma sicuramente la soddisfazione più grande è quella di far nascere da sé la propria pasta madre, creando in poco più di una settimana la vita in un piccolo impasto di farina e acqua.

Anzitutto è doveroso fare una premessa: la pasta madre è un insieme di moltissimi

mi lieviti e batteri, un concentrato di biodiversità pieno di vita, molto più vitale e forte di quanto si pensi.

Per questa natura, quindi, possiamo trovare diversissime tipologie di paste madri: quelle solide, quelle liquide, quelle a base frumento, a base segale, quelle prodotte utilizzando come starter buccia di mela, yogurt, frutta secca...

Quello che segue, quindi, è un piccolo esempio per creare la pasta madre in casa nel modo più semplice, senza avere la pretesa quindi di essere esaustivo. Come fare?

### Passo 1

ingredienti: 200 grammi di farina tipo "0" biologica, 100 grammi di acqua tiepida  
facoltativo: 1 cucchiaino di miele biologico (il miele in questo caso serve a dare una mano nel far partire la fermentazione, in quanto composto da zuccheri semplici più facilmente "attaccabili" dai microorganismi).

Impastate tutti gli ingredienti per bene, fino ad ottenere una piccola palla morbida e liscia.

*continua in ultima*

## LIBRI – LIBRI – LIBRI

"Se sei un uomo libero, allora sei pronto a metterti in cammino."

L'espansione della rivoluzione industriale di fine Settecento, l'abbattimento di foreste e l'esplosione della crescita demografica crearono immediatamente, negli spiriti più sensibili, un acuto desiderio all'allontanamento.

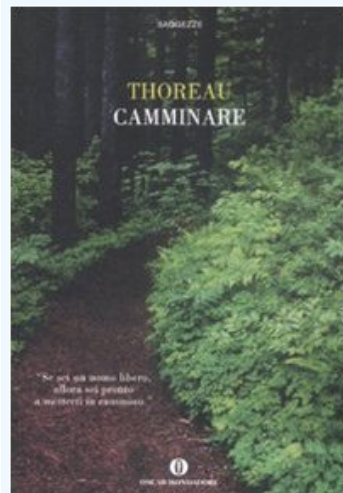
Henry David Thoreau è considerato una delle voci più autentiche, vigorose ed essenziali della letteratura americana. "Walking" è il testo di una conferenza tenuta da Thoreau per la prima volta al Concord Lyceum il 23 aprile 1851; divenuto ben presto il suo testo preferito e più noto, fu letto più volte e ampliato negli anni successivi.

In questo saggio Thoreau fa del cammino non solo l'atto meramente esperienziale dell'inoltrarsi a piedi in foreste e paludi, ma piuttosto un sincero ascolto, un'ascesi profonda nei meandri dell'anima. Thoreau è nel corpo della sua esperienza, ma richiama il lettore con fervore, alla consapevolezza che solo il movimento non può essere cammino, necessaria la presenza costante dello spirito, come unità armonica fusa all'interno dei profumi muschiati della natura.

Una natura selvaggia dalla quale dipende la salvezza del mondo e dalla quale l'uomo può attingere la propria essenza originaria, al di sopra delle leggi, in seno ad una conoscenza autenticamente selvatica.

### Camminare

Henry David Thoreau  
Ed. Mondadori



## BABY APPUNTAMENTI

Anche questo mese abbiamo selezionato una serie di appuntamenti adeguati per lo più ai piccoli, ma prima di elencarli vi racconto brevemente la mia partecipazione all'appuntamento "Le piazze dell'Agricoltura" segnalato il mese scorso. L'appuntamento di settembre era dedicato al miele e al formaggio, il prossimo di novembre sarà dedicato all'olio. Quando siamo arrivati una giovane studentessa dell'istituto agrario ci ha accolti comunicandoci che stava per iniziare la visita guidata alla fattoria didattica (in realtà si tratta solo di un allevamento di mucche), ci siamo accodati immediatamente. La giovane ha spiegato ad un bel gruppo di adulti e bambini come allevano le mucche. Non mi dilungo sui particolari perché mi ha messo una grande tristezza questa visita e l'entusiasta studentessa ha anche precisato che il loro allevamento è uno dei migliori dal punto di vista del rispetto nei confronti dell'animale. Dopo questa visita, comunque molto istruttiva, io e la mia famiglia abbiamo fatto una piccola passeggiata per andare a vedere i cavalli. Quindi abbiamo visitato il mercato dove era possibile acquistare prodotti del Lazio. Su consiglio della mia amica Marzia ho acquistato il miele di girasole perché buonissimo nel caffè: lo confermo. Abbiamo pranzato acquistando panini buonissimi, focacce e pizzette variamente farcite, non abbiamo potuto sfruttare la possibilità poterle gustare nell'aria pic-nic. In auto, al ritorno, mio figlio mi ha detto: "Mamma, devo ammettere che è stata proprio interessante questa passeggiata".

### 16-17 Novembre, tema "L'olio"

Le Piazze dell'Agricoltura 2013  
Istituto Tecnico Agrario Garibaldi  
Via Ardeatina, 524, Roma

TRE APPUNTAMENTI DA IKEA  
ANAGNINA

### 30 Ottobre ore 17:00 - 18:00

BISCOTTI DA ARTISTA - "Per tutti i bambini dai 3 ai 12 anni! Con questo divertente seminario, sarai un vero pa-

sticcere per un giorno! Come decorare, divertendoti, i biscotti di Natale."

### 15 Novembre ore 16:30 - 17:30

SOFT-OLIMPIADI - "Corse di cavalli, percorsi tortuosi e competizioni ginniche con vincitori finali e tante merendine." Per bimbi di età tra i 3 e 6 anni. Richiede iscrizione.

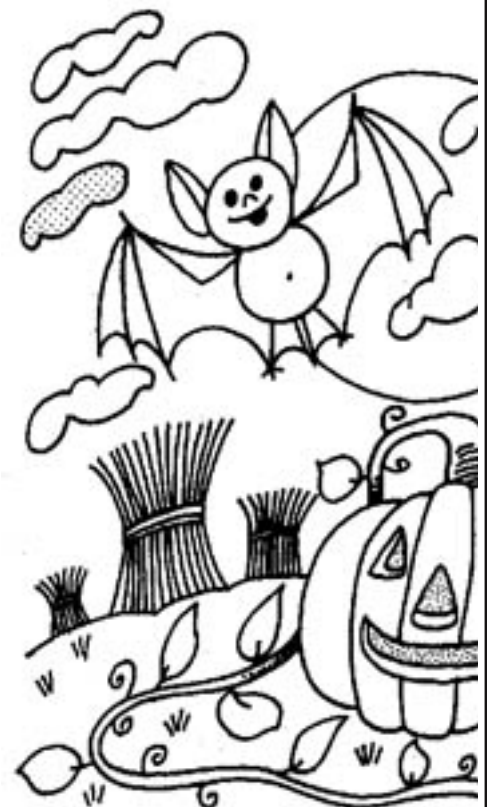
### 27 Novembre ore 16:00 - 17:30

COSTRUIAMO LA CASETTA DI BISCOTTI - "Realizza insieme a noi una vera casetta di biscotto e caramelle. Una attività dedicata ai bambini più golosi." Richiede iscrizione.

### 31 Ottobre ore 17

HALLOWENN, UNA SERATA DA PAURAAA...

CASA DEI BIMBI via Libero Leonardi



### 10 Novembre ore 10.00 - 19.30

CAKE FOR CHILDREN 2013

"In un'atmosfera di eleganza e allegria, i bambini visitatori hanno potuto colorare delle casette in carta riciclata, giocare con la pasta di zucchero e realizzare il loro biscotto natalizio."

SPAZIO NOVECENTO

Piazza G. Marconi, 26/B, Roma

Ingresso libero

Cinzia e Marzia



## TERRA - MARE

### Ottobre

Diamo il benvenuto all'autunno, di cui apprezziamo certamente i colori e un po' meno le prime influenze stagionali.

Per difenderci dai malanni abbiamo alleati formidabili nella frutta e nella verdura di questo periodo, caratterizzate da odori e sapori forti.

Facciamo scorta di vitamine grazie ad uva, fichi, mele (Fuji, Braeburn, Golden Delicious, Stayman, imperatore) e lamponi. Possiamo ancora consumare verdure crude in insalata, come carote e lattuga; oppure cotte, come piselli, zucche, rape, barbabietole, patate novelle, zucchine e melanzane.

Al banco del pesce troviamo ancora qualche gamberetto rosa, mentre abbondano alici, calamari, mazzancolle, moscardini, panocchie (o cicale).

#### Frutta: Uva

Chiamiamo uva il frutto della vite, ma in realtà si tratta di una infruttescenza, ossia un raggruppamento di frutti detto grappolo. Le specie principali sono due:



- vitis vinifera: di origine europea, ne derivano tutti i vitigni che producono uva da vino e da tavola

- vitis labrusca: di origine nordamericana, dà luogo principalmente a uva da tavola

L'uva ha da sempre un ruolo di primo piano nella nostra alimentazione; oltre che come frutto fresco o appassito, trova impiego dagli antipasti ai primi piatti (risotti, insalate di riso e pasta), accompagna carni rosse e cacciagione, è ingrediente base di torte, crostate, macedonie e marmellate. Il buono dell'uva non è solo nel gusto, ma nelle proprietà apprezzate già dagli antichi romani. Famosa è l'ampeloterapia (cura dell'uva) che consiste nel nutrirsi principalmente o esclusivamente di uva per due o tre giorni al mese. Lo scopo è depurare l'organismo grazie alle proprietà

diuretiche e lassative del frutto. Attenzione però, l'elevato contenuto di zuccheri sconsiglia la terapia – e in generale l'elevato consumo di uva – ai diabetici, così come a chi soffre di ulcera o ai reni.

I polifenoli dell'uva rinforzano la circolazione e ostacolano il formarsi di grumi nel sangue. La polpa schiacciata ha effetti astringenti e rivitalizzanti per la pelle, contrasta acne e cellulite.

#### Valori nutrizionali

(riferiti a 100 gr di polpa)

Calorie: 61 Kcal

Acqua: 80,3 g

Proteine: 0,5 g

Carboidrati: 15,6 g

Fibre: 1,5 g

Sodio: 1 mg

Potassio: 192 mg

Ferro: 0.4 mg

Calcio: 27 mg

Fosforo: 4 mg

Vitamina C: 6 mg

Vitamina A: 0,4 mg

Fonte: INRAN- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



#### Verdura: Rapa

La rapa era conosciuta e apprezzata sia dai Greci sia dai Romani. Prima dell'avvento della patata era il cibo più diffuso fra gli agricoltori, soprattutto in virtù della lunga durata del periodo di conservazione.

È un ortaggio biennale, ossia viene raccolto ogni due anni. Si utilizzano sia la radice carnosa che le foglie, tuttavia la presenza di cellulosa non la rende molto digeribile. In Italia le regioni di maggiore diffusione sono il Lazio, la Puglia e la Campania. Le varietà si distinguono per conformazione della radice, colore della polpa (bianca o gialla), della testa e del colletto.

Le scarse proprietà nutritive della rapa sono addirittura proverbiali, costituita com'è da acqua e sali minerali. Sembra però che le rape contengano composti

in grado di interferire con le funzioni tiroidee, dunque se ne consiglia il consumo moderato a chi fosse affetto da patologie o disfunzioni alla tiroide.

In cucina la rapa viene impiegata in brodi, risotti o zuppe. La rapa rossa si consuma spesso dopo averla lessata e affettata, condita con olio, sale e pepe.

L'utilizzo più diffuso è come ingrediente nelle giardinere. Non mancano gli usi nelle ricette tradizionali come la brovada friulana, un piatto che si ottiene macerando le rape nelle vinacce e cucinandole in padella.

#### Valori nutrizionali

(riferiti a 100 gr a crudo)

Calorie: 18 Kcal

Acqua: 93,3 g

Proteine: 1 g

Carboidrati: 3,8 g

Fibre: 2,6 g

Sodio: 57 mg

Potassio: 238 mg

Ferro: 0.6 mg

Calcio: 40 mg

Fosforo: 29 mg

Vit. C : 23 mg

Fonte: INRAN



#### Pesce : Panocchia (cicala)

Detta anche canocchia o pannocchia, è un crostaceo che può raggiungere i 20 cm di lunghezza.

Di colore bianco-grigio con riflessi rosati, presenta due macchie brune e ovali sulla coda, simili a occhi.

È un animale solitario che vive a profondità comprese fra i 10 e i 200 m, su fondali sabbiosi spesso in prossimità della foce dei fiumi o degli sbocchi dei canali. Durante il giorno abita gallerie scavate nei fondali, di notte esce a caccia di cibo o per riprodursi.

Nelle notti di luna piena la carne della panocchia è più soda e contiene il corallo, gustoso ricettacolo delle uova.

*continua dietro*

continua da pagina 3

Viene commercializzata viva, dato che appena pescata inizia a disidratarsi; all'acquisto controllare che la corazza sia integra e priva di macchie. Un vago odore di ammoniaca è indice di cattiva conservazione. In frigorifero si mantiene per non più di 24 ore, se acquistata fresca può essere congelata e consumata fino a tre mesi dopo.

Le carni della panocchia sono poco grasse ed è consigliabile condirle in modo leggero. Ricche di proteine e vitamine del gruppo B, sono sconsigliate a chi soffre di pressione alta a causa dell'elevato contenuto di sodio.

Per pulire agevolmente la panocchia è bene tenerla in acqua fredda per qualche ora.

Cotta in un po' di pomodoro è un ottimo condimento per la pasta. Oltre che nelle zuppe, è buona anche cotta al vapore o appena scottata e condita con olio e limone. Si consuma anche cruda, tagliata a fettine sottili. Le carni crude però si staccano difficilmente, dunque in questo caso si può surgelarla, incidendo la corazza lateralmente e infornarla per pochi minuti.

#### Valori nutrizionali

(riferiti a 100 gr di polpa):

Calorie: 69 Kcal  
Acqua: 80 g  
Proteine: 13,6 g  
Grassi: 0,6 g  
Carboidrati: 2,3 g  
Colesterolo: 85 mg  
Sodio: 146 mg  
Fonti varie  
Catia



Lazzarelle Cooperativa Sociale a r.l.

Stabilimento: Via Pergolesi, 140 - 80078

Pozzuoli (NA)

Sede Legale: Via Sant'Eframo Vecchio,

54/56/58 - 80137 Napoli

Tel. 081 6020095 - 3270864154 -

3280937749

caffelazzarelle@gmail.com

## NUOVO CALENDARIO DEI TURNI DISTRIBUZIONE

Grazie a Maurizio abbiamo il nuovo calendario dei turni di distribuzione fino alla prossima estate (ecco i turni fino alla fine dell'anno). Non ci stanchiamo di ripetere che questo è uno dei tanti modi per partecipare alla vita attiva della nostra associazione.

In caso di impedimento, siamo pregati avvisare per tempo, per dare modo alla segreteria di trovare dei sostituti e, per quanto è possibile, evitiamo di farlo all'ultimo momento!

Socio	Socio	Data
Gasbarra	Curtis	29/10/2013
Goffi	D'Aniello	05/11/2013
Meluzzi	De Felice	12/11/2013
Monforte	De Marco	19/11/2013
Perotti	Di Ruzza	26/11/2013
Pezzella	Iannotta	03/12/2013
Porretta	Loffredo	10/12/2013
Riccardelli	Lucidi	17/12/2013

continua dalla prima

Riponete questo primo impasto in una ciotola coperta da un panno umido e lasciatelo riposare a temperatura ambiente (tra i 18 e i 25 gradi) per 48 ore. Trascorse queste 48 ore noterete che qualcosa è già successo: l'impasto si è leggermente gonfiato e sono comparsi i primi alveoli

#### Passo 2

200 grammi dell'impasto precedente  
200 grammi di farina tipo "0" biologica  
100 grammi di acqua tiepida  
stemperate l'impasto precedente nell'acqua tiepida e una volta sciolto per bene aggiungete la farina. Procedete dunque come al punto precedente, fino ad ottenere un nuovo impasto ben mo-

dellato.

Avete appena eseguito quello che si chiama "rinfresco", cioè avete dato da mangiare nuovi zuccheri semplici e complessi ai vostri lieviti.

Coprite e fate riposare per altre 48 ore.

#### Passi successivi

Continuate questa procedura di "rinfresco" per almeno una/due settimane, finché il vostro impasto non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore.

Terminato questo processo, la vostra pasta madre è pronta per essere utilizzata per produrre il vostro pane. Si conserverà in frigorifero in un vasetto di vetro anche per più di una settimana, tra un rinfresco e l'altro.

