

Il ristorante didattico

SOMMARIO

Il ristorante didattico la visita all'orto botanico	1-2-3 -4-5
L'incontro con Elena Mosti	6-7
Le ricette del ristorante didattico e Ovoido	8-9- 10- 11
La ricetta della felicità. Mimose, criteri di valutazione, io e la fotocopiatura. Sailor Moon, vecchi amori	12- 13- 14- 15- 16

Notizie di rilievo:

- Il ristorante didattico

La brigata

Volume VI, numero VII

marzo 2019

Il ristorante didattico: ricette e l'esclusiva testimonianza del prof. Zappia

Come si è trovato al ristorante didattico?

Intanto devo dire che non è la prima volta che vengo ma ci sono già stato gli altri anni. Altre volte ho avuto modo di vedere menù anche un pochino più particolari e innovativi. Quello di quest'anno era abbastanza moderno. In particolare modo ho preso un risotto che era veramente fatto bene, molto saporito.

Poi c'era un altro primo che non ho preso perché io non amo tanto la cernia, ma ho assaggiato: una specie di maccherone al ripieno di cernia e a me non è piaciuto molto perché non amo particolarmente quel tipo di pesce.

Il terzo primo era rappresentato da agnolotti che ho visto ma non ho assaggiato; però mi sembravano buoni e qualcuno che li ha mangiati ha detto che era veramente contento di quel piatto.

Tra i vari secondi, il più bello era la cotoletta; il nome non attira e invece era bella e buona anche.

Io invece ho preso il baccalà arrostito che era buono ma era semplice.

Dei dolci ne ho preso uno che era discreto però me lo aspettavo un po' più elaborato, che appagasse anche la vista e secondo me era migliorabile. Era una specie di panettone con una crema.

Comunque è stato molto bello, come al solito, i ragazzi che servivano quel giorno (lunedì) si sono comportati benissimo, l'ambiente è sempre elegante e tranquillo.

Potremmo abbinargli una bella equazione pura, pura come le cose che abbiamo mangiato.

Qualche consiglio

Il servizio andava benissimo, il menù, ripeto, qualche piatto un po' più innovativo per conto mio ci stava bene da far vedere a uno che arriva dice: Toh cosa avete inventato! Oltre ai piatti tradizionali, poter fare un terzo piatto strano da prendere, anche pensato dagli alunni, per trovare sapori che altrimenti uno fuori non troverebbe mai.

Un voto

9.



Le ricette del ristorante (continua..)

Agnolotti di galletto con fusione di pecorino porri e bottarga di gallina

Per la bottarga

Zucchero Sale in parti uguali

Tuorlo d'uovo

Erbe aromatiche (timo, rosmarino, cerfoglio dragoncello pepein grani anice finocchio)

Miscelare il sale e lo zucchero con le erbe e le spezie fare uno strato in un recipiente dai bordi alti e disporre i tuorli d'uovo e ricoprire con il restante miscela di sale e zucchero, coprire e mettere in luogo fresco per circa 4\5 giorni. Lavarli e compattarli in forma di parallelepipedo con l'aiuto del sotto vuoto e far essiccare in un contenitore chiuso a temperatura ambiente e poi in frigorifero per circa 20 giorni

Per i porri

Porri gr 400

Borro gr 30

salvia

Sale

Far fondere il burro e aggiungere i porri tagliati a tocchetti e far stufare con coperchio senza far colorire.

Per il ripieno

Galletto,,pane vino bianco

parmigiano

uova

olio

procedimento: pulire e lavare e condire il pollo e cuocerlo arrosto in forno, bagnando con vino bianco. A cottura ultimata dissosare il pollo e deglassare il fondo di cottura; passare al tritacarne le carni di pollo, unire il fondo di cottura e pane bagnato nel latte, insaporire con parmigiano e portare a giusta consistenza con uova.

Per la pasta

5 uova

1 kg di farina

150 gr di acqua

Impastare il tutto e far riposare per 30 minuti

Stendere la pasta in modo sotilette e confezionare gli agnolotti

Per la fonduta

1\2 lt di latte

30 gr di farina

30 gr di burro

1\2 lt di panna

400 gr di pecorino toscano semi stagionato

Far fondere il burro e unire la farina e unire il latte e portare a ebollizione e unire il pecorino tagliato a piccoli pezzi e unire la panna e far cuocere e passare allo chinoise

Lessare i ravioli e condirli con burro impiattarli, condire con la fonduta e completare con la bottarga.

La visita all'orto botanico Pian della Fioba

Il giorno 25 marzo la classe 3 accoglienza turistica dell'istituto alberghiero Minuto di Marina di Massa, ha partecipato ad un'uscita didattica presso l'orto botanico di Pian della Fioba.

Durante la visita, il botanico Andrea Ribolini ha spiegato agli alunni l'importanza della catena delle Alpi Apuane dal punto di vista paesaggistico, climatico, botanico e turistico.

Dopo aver spiegato che il parco ha la funzione di conservare e far conoscere la biodiversità, gli alunni hanno appreso che in uno spazio ristretto (le Apuane rispetto alla penisola italiana sono lunghe una cinquantina di km e larghe 20 nel punto massimo) si trovano circa la metà di tutte le specie di piante presenti in Italia.

Queste le curiosità emerse:

Rispetto a Marina o alle colline del Candia, dove i prati sono già abbastanza in fiore, qui siamo a quasi di 1000 metri quindi le fioriture sono ancora abbastanza indietro; il grosso qui viene a maggio, giugno parte di luglio. Quelle che si vedono ora, non sono tantissime come numero di specie però ci sono e sono quelle che principalmente vengono definite specie a fioritura precoce. Sono primule e altri fiorellini che hanno necessità di fiorire prima che gli alberi caducifoglie e l'erba ricaccino proprio perché in questo modo hanno lo spazio e la luce per potersi accrescere e fiorire e completare il loro ciclo che prevede poi frutto e seme.

L'orto botanico nelle Alpi Apuane è stato istituito nel 1966 prima ancora del parco regionale. Ora noi ci troviamo nel Parco regionale della Alpi Apuane all'interno di una zona naturale protetta che è stata istituita nel 1985. Quindi ancor prima di tutelare le montagne nella loro interezza, i botanici avevano voluto creare un luogo deputato a conservare al suo interno e a far conoscere al pubblico, studiosi, turisti o scolaresche, il patrimonio floristico delle Alpi Apuane. Le nostre montagne, infatti, sono montagne ricche di paesaggi, di natura e in particolare sono montagne ricche di fiori: in uno spazio ristretto (le Apuane rispetto alla penisola italiana sono lunghe una cinquantina di km e larghe 20 nel punto massimo) troviamo circa la metà di tutte le specie di piante presenti in Italia. E uno dei motivi ce lo avete sotto gli occhi: nella nostra zona succede un fatto che non è comune in altre parti di Italia: che in una decina di km si passa da 0 metri sul livello del mare, alle vette di montagna che arrivano a sfiorare senza superarli i 2000 metri di altitudine, (la più alta è il Pisanino che è alto 1946 metri). E sulle piante questo si riflette perché c'è una grande varietà di ambienti diversi in relazione anche solo all'altitudine; quindi abbiamo le piante che stanno sulla costa, le piante che stanno in collina (con viti, ulivi e castagni) e le piante di montagna.

Uno dei motivi per cui l'orto botanico è stato fatto qui è che il dente roccioso su cui sorge è costituito da due tipi di rocce diverse: la parte bassa è costituita da una roccia acida, scura che origina un suolo che trattiene meglio l'acqua ed è più fertile ed è adatto per le piante ad alto fusto; la parte più alta è costituita da una roccia che fa crescere la prateria a paleo con ciuffi d'erba e altra vegetazione tipica delle Alpi Apuane, composta da piante che sono arrivate qui milioni di anni fa e, trovando un tipo di suolo diverso, rispetto a quello di origine, cioè il marmo che nell'Appennino non è presente hanno dovuto evolversi, adattandosi e divenendo quindi specie endemiche. Così sulle Apuane ci sono una trentina di specie endemiche cioè specie che vivono solo qui.



La globularia incanescens, specie endemica simbolo dell'orto botanico e adattatasi a vivere sulla roccia calcarea

La pianta simbolo dell'orto botanico è la globularia inanes. È una specie endemica che si è adattata a vivere sulle rocce delle Alpi Apuane che sono rocce calcaree fatte di carbonato di calcio. Ha dei puntini bianchi perché, crescendo sulla roccia di carbonato di calcio, quello che assorbe in eccesso lo deposita sulla pagina fogliaria in forma di microsecrezioni, come piccoli diamantini di roccia, cresce in un posto davvero inospitale.

Nell'orto cresce anche il ginepro, il quale, una decina di milioni di anni fa ha pensato. Come si sta bene qui al sole, come ora pensate anche voi. È un arbusto legato ad ambienti mediterranei costieri e lui che è abituato a stare sul mare sta anche qui perché ha fatto un po' la considerazione che avete fatto anche voi: 'Oh come ci si sta bene!'.

Nell'era glaciale i ghiacci del Polo Nord si sono spinti fino alle nostre latitudini e anche le apuane sono state interessate da tanti ghiacciai. Quando poi l'era glaciale finì, 15000 anni fa, è seguito un periodo in cui il clima era più caldo di quello attuale, prima che poi si ristabilizzasse e quindi tante piante che avevano trovato rifugio sulla costa, sono risalite di quota e in questo caso il ginepro è rimasto in altitudine laddove ha trovato le condizioni adatte al suo vivere. Qui siamo a mille metri ma è assolato, ventoso, in linea d'aria vicino al mare e quindi lui ha deciso che ci sta bene. Quindi l'altra caratteristica delle Apuane è che ci sono tante piante in ambienti diversi però vicine fra di loro a pochi metri di distanza piante del mare e piante della montagna.

Poco sotto, ci sono Boschi di castagni. Il castagno è sempre stato presente sulle Alpi Apuane però l'uomo a partire dal medioevo si è reso conto che esso rappresentava l'altra faccia del pane e che gli dava da mangiare da costruire e da scaldarsi e quindi dove c'erano le condizioni di suolo adatte ha terrazzato i pendii della montagna impiantando i castagneti, in particolare dove ha trovato il suolo acido.

Le Alpi Apuane, con la loro presenza influiscono e caratterizzano il clima della nostra zona.

Le Apuane sono disposte parallelamente alla linea di costa i venti dominanti arrivano dal mare e sono venti caldi e carichi di umidità, quando questa aria arriva dal mare e risale le vallate incontra le montagne e queste funzionano come una barriera e costringono quest'aria calda e umida ad alzarsi di quota, il vapore acqueo contenuto nell'aria, raffreddandosi, condensa e in prossimità delle montagne si formano le nuvole e le precipitazioni. In montagna piove molto di più rispetto alla città. Quando a febbraio c'è stata l'allerta e rischiava di esondare il Frigido, non era per l'acqua che è piovuta a Marina di Massa, dove sono piovuti 40 millimetri di pioggia, era perché nel centro della montagna ne erano piovuti più di 300 e da lì in poco tempo sono arrivati a Marina.

Piove tanto ma di acqua in superficie non se ne vede perché l'acqua, in buona parte, va nel sottosuolo, infatti sono montagne ricche di grotte ce ne sono più di 1000 proprio perché è diffuso questo fenomeno del carsismo; cioè l'acqua della pioggia attraversa l'atmosfera e si arricchisce di anidride carbonica; venendo a contatto con la roccia calcarea, ne scioglie una piccola parte e ci sono dei punti dove ci sono delle fessure, degli inghiottitoi dove l'acqua penetra in profondità e mano a mano che penetra in profondità, allarga le fessure e si originano le grotte che sono più di 1000, dalla più estesa che è l'antra del Corchia che è più di 70 km di gallerie, alle più piccole. Quest'acqua scorre all'interno delle montagne fintanto che trova alla base la roccia impermeabile e lì, trovando questo impedimento a continuare a scorrere, di colpo affiora e c'è la fascia delle sorgenti. Il Frigido è la sorgente più grande e più importante di tutta la Toscana, ha una portata media di 1550 litri al secondo.

Inoltre le Apuane fanno da barriera anche per i venti che arrivano dall'altra parte nell'altro versante, dove troviamo piante di altro tipo addirittura piante che sono anche nel Circolo polare Artico.

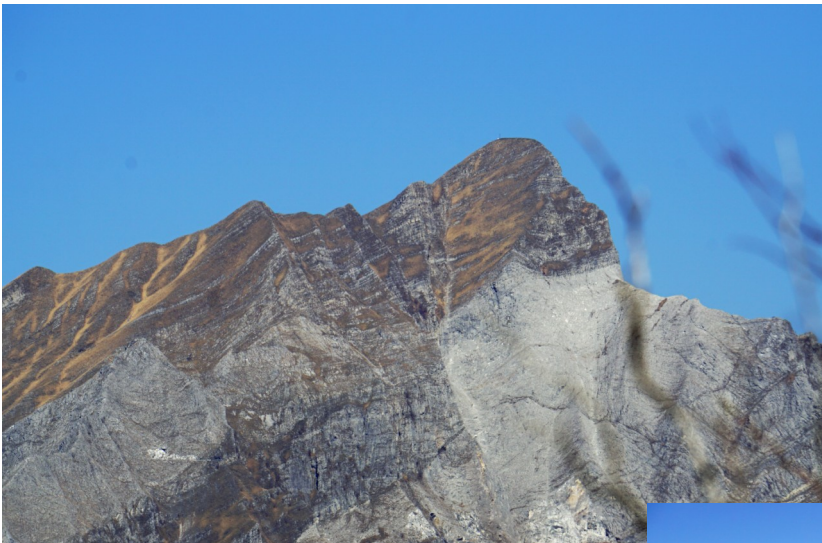
Il carsismo tra l'altro fa sì che le montagne siano come una spugna che assorbe l'acqua e la rilascia piano piano.



Il Frigido pesca tutta l'acqua della pioggia da questo catino immenso ma non solo perché, a causa del carsismo, prende l'acqua anche da dietro la Tambura. Se voi andate a Forno gli abitanti vi diranno che a volte in estate succede che a Forno non ha piovuto e neanche a Massa ma ha fatto un temporale a Minucciano, in Garfagnana, il livello dell'acqua sale perché arriva l'acqua che è caduta in Garfagnana. Questo avviene perché nell'Appennino, non c'è il fenomeno del carsismo e l'acqua che cade da quella parte arriva da questa parte.

È un sistema che ci consente di avere acqua in abbondanza ogni periodo dell'anno e anche in situazioni come quella attuale in cui ci sono poche piogge e molte altre parti dell'Italia in estate avranno problemi di siccità. ma è un sistema delicato che va preservato perché, se si intercettano le vene d'acqua o si minacciano gli inghiottitoi, c'è il rischio di inquinamento dell'acqua o di modificare lo scorrimento all'interno delle montagne.

Gli alunni, accompagnati dalle insegnanti, dal presidente del consiglio di istituto Luigi Gemelli e dall'autista Settimo Turba, hanno scattato fotografie di fiori e montagne per partecipare al concorso Fi/oto e al concorso 'Fotografi di classe. L'Italia che vorrei'.



Vedute delle Alpi Apuane con i due tipi di roccia: acida e calcarea, che originano l'importante fenomeno del carsismo. A sinistra la foto dei crocus, fiori a fioritura precoce. È l'immagine inviata al concorso.

Le classi IV e V accoglienza turistica incontrano l'ex assessore al turismo Elena Mosti per trovare spunti per il concorso 'Assessore per un giorno'

Il 16 marzo le classi VAA e IVA, in merito al progetto 'Assessore per un giorno' dell'Osservatorio Permanente del quotidiano La Nazione, hanno incontrato l'ex assessora Elena Mosti che, insieme alle docenti coordinatrici del progetto, ha raccontato la propria esperienza personale agli alunni, facendo un excursus storico sulla situazione locale.

L'ex assessore, prendendo spunto dal fatto che proprio il 15 marzo in tantissime piazze italiane e del mondo si è manifestato per il Friday for future, ha affrontato con i ragazzi e le ragazze la problematica ambientale anche in relazione all'aspetto turistico.

Gli argomenti trattati sono stati molti: la questione di genere, i progetti realizzati dal suo assessorato (il murales di Eduardo Kobra, l'orto botanico Pian della Fioba, la promozione del rifugio antiaereo di Pian della Fioba, il Revolution Camp, il campeggio degli studenti universitari e medi svolti nel parco Ugo Pisa).

Sulla base di questi spunti, gli alunni, in linea con quanto richiesto dal bando del concorso, realizzeranno un elaborato con alcune proposte concrete per migliorare la vita dei loro concittadini.

Ecco l'intervento di Elena Mosti

Ho fatto l'assessore e sono innamorata della politica e penso che sia doveroso occuparsene, vengo da una famiglia umile ma io voglio riscattarmi e raggiungere obiettivi di cittadinanza attiva. Io sono una donna e già questo è stato più difficile, fino a 70 anni fa dovevamo essere solo madri e donne e la nostra opinione era pari a zero. Non potevamo fare scelte. Ora io ho potuto decidere, prendere parte a decisioni e voi, che siete il futuro, potete fare parte del cambiamento del mondo. Nel 46 le donne hanno votato per il referendum tra monarchia e repubblica e per eleggere i componenti dell'assemblea costituente che ha elaborato la costituzione e una donna è riuscita a sedere al posto di presidente del parlamento.

Io ho fatto parte di un'amministrazione di sinistra e ora sono una consigliera comunale di opposizione.

Io credo molto nella parità di genere che non riguarda solo la parità tra uomo e donna ma anche tra ricchi e poveri, tra ebrei e cristiani, etc. Cito la frase di Narciso e Boccadoro di Herman Hesse: Narciso e Boccadoro sono molto diversi tra loro ma uno di loro dice: 'Siamo come il sole e la luna ma il nostro obiettivo è di creare un progetto comune e accettarci ognuno per quello che siamo'.

Io mi voglio impegnare per la mia città, la mia regione, il mio paese. Perché io mi sento cittadina del mondo e voglio un'Italia inclusiva.

Vi spiego il funzionamento del consiglio comunale

Massa è una città di circa 70000 abitanti e la nostra provincia è composta da 17 comuni. Si tratta di una struttura gerarchica: c'è lo Stato, regione, provincia, comune che è rimasto l'ultimo baluardo per i cittadini;

al comune entrano risorse finanziarie che poi vengono spese per i cittadini. Funziona come il parlamento: ci sono elezioni con candidati a sindaco e chi vince sceglie la squadra per amministrare la città.

Sindaco e assessori formano la giunta poi c'è la maggioranza che sono i consiglieri comunali che formano la maggioranza. La minoranza ha il compito di controllare la maggioranza.



I CONSIGLIERI SONO ELETTI DAL POPOLO. Il sindaco resta in carica 5 anni per un massimo di due mandati. Gli assessori possono essere sia consiglieri sia persone esterne, di cui il sindaco si fida perché ritiene che abbiano competenze in quel settore specifico.

Io avevo delega alla promozione del territorio, gemellaggi, pari opportunità, associazioni.

Il consiglio è presieduto dal Presidente del consiglio, eletto dal consiglio, che io considero la casa dei cittadini. Il presidente gestisce le sedute del consiglio.

Il Sindaco e gli assessori si riuniscono per fare le Giunte e la politica si fa attraverso gli atti di giunta. Gli assessori fanno le delibere che vengono pubblicate.

Il Comune ha un bilancio che funziona come una famiglia. C'è un budget e il bilancio è annuale. Le esigenze sono tantissime (sociale, emergenza abitativa, le scuole, il turismo, la manutenzione delle strade, la gestione del territorio e il nostro è difficile perché comprende mare, monti, pianura e collina).

Oggi 15/3 c'è un'iniziativa pensata da Greta, una ragazzina che con 2 cartelli e 2 trecce ha smosso tutte le coscienze in ordine ai problemi dell'inquinamento ambientale e dello sviluppo sostenibile. Anche da noi questi problemi sono molto sentiti perché ci sono situazioni delicate, come quello dell'attività estrattiva del marmo: il marmo è una risorsa ma si deve riflettere sul fatto che non è una risorsa inesauribile; allora l'amministrazione deve chiedersi: penso alle famiglie che ci lavorano o penso alla tutela dell'ambiente? Come vedete ogni giorno è necessario fare compromessi, che non è una brutta parola (pensate che in Spagna significa finanziamento) perché significa 'tagliare' qualcosa di se stessi per stare con gli altri.

Io sono stata scelta dal sindaco a metà mandato per rispettare le quote rosa, la mia delega era relativa alla promozione del territorio all'estero. Il sindaco mi ha chiamato perché io sono laureata in comunicazione e promozione del territorio.

Il mio budget era molto limitato così ho optato per una strategia a basso costo: ho iniziato a bombardare i social con informazioni sul mio territorio-avevo a disposizione 20000 euro.

Es. Ugo Pisa va utilizzato io per es. ho organizzato il revolution camp, aiutata da una squadra formata da associazioni, albergatori, etc. con il revolution Camp, universitari e alunni medi, 2500 persone da tutta Italia, hanno campeggiato presso il parco Ugo Pisa per 18 giorni e durante la mattina hanno assistito ad incontri su tematiche importanti con personaggi di cultura come professori universitari, ministri, sindacalisti. La sera c'erano concerti (es. Max Gazzè).

Mi sarebbe piaciuto che il revolution camp si ampliasse e divenisse un appuntamento annuale a livello europeo, in modo da far conoscere il nostro territorio anche attraverso un semplice post: 'oggi sono a Massa'. Sarebbero state 2500 colazioni, pranzi, cene ogni giorno, con un indotto sul territorio. Come potrebbe essere sviluppato? Ci vogliono servizi (igienici, trasporti, serve fidelizzare, serve rispetto verso chi non partecipa e vuole tranquillità).

Altra iniziativa è stato il murales di Eduardo Kobra eletto uno degli street artist più influenti al mondo. E parla di pace uguaglianza e ambiente.

Anche in questo caso, mi hanno aiutato albergatori, ristoratori, balneari è stata un lavoro di squadra; una troupe di sSky ha fatto riprese andato in onda in vari paesi di Europa. Kobra lavora in tutto il mondo e molti viaggiano per vedere i suoi murales e noi ne abbiamo uno. Lonely planet mi ha contattata per usare il nostro murales come copertina per la Toscana.

Serve il marketing di turismo integrato servono mezzi di trasporto, la stampa che dia una mano altrimenti il murales rimane lassù.

Altra iniziativa orto botanico. Presso l'orto Botanico ci sono specie endemiche e va fatto conoscere; c'è un gruppo di ragazzi che ci crede e con Trip adviser questi ragazzi lo fanno conoscere e, per esempio, organizzano escursioni anche gratuitamente.

L'obiettivo è destagionalizzare; Massa Carrara deve essere 'in stagione' tutto l'anno.

Le altre ricette

Il mare nel piatto

Ingredienti

Riso vialone nano

Fumetto di pesce

Alga spirulina in polvere 1 cucchiaino per 4 persone

Olio EVO

aglio

Code di gamberi

Calamari

Cozze

Alghe

Olio per friggere

Procedimento:

Per le alghe lavarle per togliere il sale asciugarle e friggere in olio e far asciugare in forno

Pulire, aprire, e sgusciare le cozze e conservarle con la loro acqua

Tostare il riso bagnare con vino bianco e portare a cottura con fumetto, aggiungendo l'alga diluita con liquid freddo

A cottura ultimata mantecare con olio e aglio,

Spadellare le code di gamberi sgusciate insieme ai calamari.

Impiattare il riso e decorare in superficie con il pesce e le alghe fritte

rigatoni ripieni di cernia, pomodoro, fagioli, piselli e briciole di pane aromatizzato

per i rigatoni:

filetti di cernia kg 1

scalogno gr 50

vino bianco dl 1

patate lesse gr 200

mascarpone gr 200 circa

prezzemolo

sale pepe

olio EVO

procedimento: far rosolare lo scalogno tritato con l'olio, aggiungere il pesce e far cuocere, bagnare con vino bianco e far evaporare. Passare al tritacarne e unire gli altri ingredienti e correggere di sapore, farcire i rigatoni bolliti.

Per le salse

Pomodoro(mirepoix pomodoro pelati, olio EVO, basilica) per evitare l'effetto separazione emulsionare con olio EVO o xantano

Per I fagioli(cannellini lessati olio aromatizzato con aglio, salvia e rosmarino) passare il tutto e filtrare allo chinoise

Per la crema di piselli (cipolla olio EVO, brood vegetale sale e poco zucchero) passare il tutto e filtrare allo chinoise deve risultare densa

Per le briciole di pane: (pane aglio poco basilico) tostare il pane tritare

Assemblaggio del piatto

Disporre nel piatto le salse a macchie e disporre in modo sparso i rigatoni dopo averli scaldati al microonde (coprirli con la pellicola per evitare che si asciugano) completare con il pane aromatico

Baccalà arrostito,salsa di pomodoro arrostito scarola strascicata, uvetta

Ingredienti :

Trancio di baccalà da 150 gr cieca

Pomodoro pizza

Carote

Sedano

Cipolle

Olio EVO

Scarola

Uvetta

Scalogno

aglio

Procedimento

Per la salsa di pomodoro lavare e tagliare a pezzi grossolani il pomodoro, disporli su teglie con carta da forno e arrostiti in forno secco a 150\160 gradi con poco sale e zucchero. Fare un soffritto con cipolla, carote e abbondante sedano il tutto tritato finemente, aggiungere il pomodoro arrostito e passare il tutto al passaverdure, regolare di sale e se occorre stabilizzare con xantano,

Per la salsa di uvetta rosolare con poco olio lo scalogno , aggiungere l'uvetta e bagnare con brodo vegetale frullare e setacciare il tutto, se risulta troppo liquida usare xantano.

Asciugare bene il baccalà e cuocerlo in padella anti aderente solo da parte della pelle senza bruciarla:

Per la scarola mondare e lavare la scarola e lessarla per pochi minuti

Raffreddare e insaporirla con spicchio d'aglio e olio

Impiattamento

Disporre al centro del piatto della scarola e sopra il baccalà,al lato la salsa di pomodoro e puntini di salsa all'uvetta

cotoletta di manzo alla pizzaiola patate saltate spinaci in foglie

entrecotte di manzo

uova

per la panatura(cipolla, aglio, vino bianco, capperi dissalata acciughe salate pomodoro o conserva , pane mollica basilico)

oglio secco, paprica affumicata, pepe macinato, noce moscata, chiodi di garofano cannella poca

farina di riso

patate

spinaci

aglio

procedimento

per la panatura: far rosolare la cipolla e l'aglio con l'olio , bagnare con vino bianco, lasciar evaporare e unire i capperi e l'acciughe e la conserva di pomodoro e poi il pane, far assorbire e poi far seccare il tutto compreso il basilico.

Una volta secco grattugiare il tutto,

tagliare a parallelepipedo l'entrecote e condire con il mix di spezie infarinare con la farina di riso passare in uovo e poi nella panatura

cuocere in forno a 180 per 12 minuti circa secondo il diametro e far riposare 2 minuti prima di servire

per le patate pelarle tagliarle a fette regolari di circa 1\2 centimetro di spessore, sbianchirle, e arrostitire in forno con sale pepe olio e poco burro

per gli spinaci: pulire e lavare accuratamente le foglie di spinaci, saltarle in padella da crudo con olio sale e spicchio d'aglio in camicia

presentazione: al centro del piatto mettere un ciuffo di spinaci sopra la cotoletta divisa a metà e in fine con le patate

Ombrina in olio cottura con giardiniera e salsa di zucca

Per l'ombrina

Ombrina

Olio di olive e semi

Portare l'olio a 60 gradi, meglio se in forno (perche di riesce a mantenere la temperature costante, immergere il pesce all'interno e far cuocere per 15\20 minuti circa

Per la salsa di zucca

Zucca

Olio

Scalogno

Brodo vegetale

Pulire e tagliare a pezzi la zucca, farla rosolare con olio e scalogno,

Bagnare con brodo e portare a cottura (se occorre una piccolo patata per addensare la salsa) a fine cottura frullare il tutto e passare allo chinoise

E tenere in caldo.

Per le verdure

Sale bilanciato (70 grammi di sale, 30 grammi di zucchero)

Carciofi puliti e tagliati in quarti

Ravanelli lavati e divisi a metà lasciando un po di picciolo e la radice

Finocchi pulire taagliare a spicchi 8\12 e lavare bene

Cavolo romano pulire e divider a piccoli pezzi

Cipolline borettane sbucciare

Pesare le verdure e condirle con sale bilanciato 20 grammi per kg di verdure, condire con poco olio EVO e condizionare sotto vuoto e cuocere al vapore a 85 gradi

Carciofi per 25 minuti

Ravanelli per 5 minuti

Finocchi per 25\30 minuti

Cipolline per 30 minuti

Cavolo romano per 30 minuti

Impiattamento

Posizionare al centro il pesce al centro del piatto ben asciutto con la pelle verso l'alto e salare con sale maldon disporre un pezzo di ogni verdure e la salsa di zucca calda

Il prof. Giorgi, le professoresse Rivieri e Cremonesi gli alunni di pasticceria realizzano le Uova di pasqua artistiche per la manifestazione

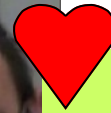
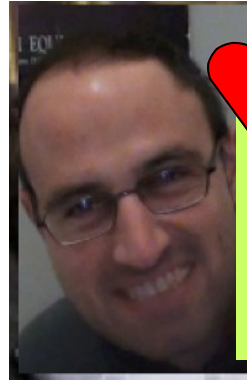


Alcune delle uova e il prof. Giorgi che spiega l'intervento dell'istituto Minuto durante la cerimonia di inaugurazione all'APT in presenza delle autorità e degli organizzatori.



La ricetta della felicità. Del prof. Palagi

Trovare la scritta Bene! Al termine del questionario del corso Dislessia Amica



Bene!

Il più grande receptionist di tutti i tempi, in veste di mimosetto, parla della Festa della donna,

Cosa pensa della Festa della donna?

bisognerebbe abolirla.

Perché?

Perché? Festeggiate solo un giorno all'anno? T-R-E-C-E-N-T-O-C-I-N-Q-U-A-N-T-A-C-I-N-Q-U-E giorni all'anno

Ora canto: donne tututu in cerca di guai, donne al telefono che non suona mai so' stonato eh!



Il più grande esperto di valutazione espone i criteri di valutazione dell Festa della donna

La mimosa fiorita il giusto.

Non rimarcarla troppo perché, come le donne sanno, non dovrebbe esistere.



Megan Marra ringrazia le signore della lavanderia che le hanno cucito il vestito da Sailor Moon per la Festa di Carnevale



I proff. Zappia e Braccini non hanno saputo resistere, anche loro si sono travestiti con il costume di Megan



Da questo mese nuova rubrica: 'Io e la fotocopiatrice'



Il mio rapporto con la fotocopiatrice?

Preoccupato e a disagio per la fila che ho creato.

Gennaro-Cupido ha colpito: tornano vecchi amori.





Il prof. Zappia si riavvicina a Mariangela Fantozzi regalándole un uovo matematico.

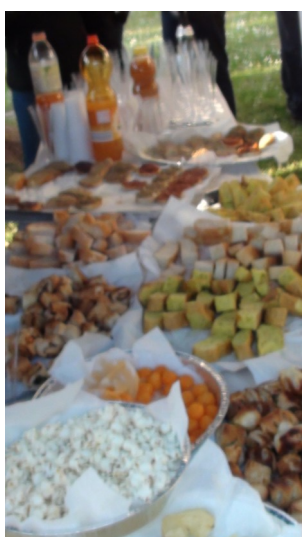
Il prof. Petacchi, fedele alla pecora massese, le porge un uovo a tema.

Come al solito, il prof. Giacomino è il più macho e regala a Belen un uovo che più sicuro non si può ex decreto legislativo 81/08.



I dolci del ristorante

Il prof. Giorgi al buffet per la manifestazione Ovoquadro



Buona Pasqua

