



## Le uova e il frigorifero consigli ... igienici

Continuiamo la serie di articoli di noi Piccoli Cuochi dedicati all'igiene in cucina, occupandoci di un alimento molto comune: le uova, e di un elettrodomestico molte volte dimenticato: il frigorifero.

Il guscio dell'uovo è un possibile veicolo di germi, talvolta molto pericolosi. Per esempio, può sembrare strano ma lo scomparto portauova del frigorifero, essendo piuttosto difficile da pulire ed essendo posto sul portellone, favorisce la diffusione dei batteri all'interno del frigorifero stesso. Sarebbe molto meglio conservare le uova nei loro contenitori originali usa-e-getta. Inoltre, le uova con il guscio integro possono essere consumate fino a

tre settimane dalla deposizione, mentre una volta sgusciate, l'albume si conserva in frigorifero al massimo per 48 ore ed il tuorlo soltanto per 24 ore!

Il frigorifero, come elettrodomestico contenitore, ci viene in aiuto per mantenere la freschezza di molti alimenti, ma va curato con molta attenzione: infatti è necessario mantenere al suo interno una buona circolazione dell'aria, cercando quindi anche di coprire le griglie dei ripiani con carte o fogli di alluminio, non riempire lo spazio interno in maniera eccessiva, sbrinarlo periodicamente e, in estate, regolarlo su una temperatura interna leggermente più fredda.

Nei frigoriferi tradizionali, il ripiano più freddo è quello

situato appena sotto il freezer (fra 0°C e +3°C); nel mezzo c'è una temperatura tra i +4°C ed i +7°C, mentre nella zona in basso, solitamente riservata alla vaschetta portaverdure, si raggiungono i +7°/+8°C. La temperatura ottimale, comunque non dovrebbe mai essere superiore agli 8°C.

Bisogna poi evitare il contatto diretto tra i cibi cotti ed i cibi crudi ed è buona norma conservare quelli cotti in contenitori coperti.

I cibi cotti infatti, sono anch'essi vulnerabili all'attacco dei microbi. Se si desidera conservarli è importante raffreddarli rapidamente. Nelle aziende alimentari questo effetto è ottenuto da apposite macchine dette "abbattitori di

calore".

Nelle nostre cucine, una buona soluzione per ottenere il raffreddamento rapido è quella di immergere la pentola in acqua fredda.

Per finire, vi ricordo di fare attenzione ad alcuni aspetti collegati con la conservazione dei cibi in frigorifero.

Non riporre al suo interno cibi ancora caldi, si altererebbe la temperatura danneggiando anche gli altri cibi; attenzione alla durata degli alimenti nello scomparto del freezer, anche i cibi surgelati hanno una scadenza; ed anche una nota di economia: evitiamo di aprire troppo spesso le porte del nostro frigorifero, risparmieremo così sulla bolletta dell'elettricità.

Ludovico Berta

I nostri piccoli chef in visita

## Primi all'"Unione Cuochi"

Il mese di Maggio, per noi Piccoli Cuochi, è stato ricco di avvenimenti.

Infatti in un piovoso pomeriggio di primavera una rappresentanza dei Piccoli Cuochi di Caselle è stata invitata a visitare la sede dell'unione cuochi di Torino. E' la prima volta che una scuola di cucina per non professionisti visita la prestigiosa sede di Torino.

Sopravvivere per le strade della città affrontando fermate d'autobus, appelli ed ombrelli è stata una missione quasi impossibile, ma grazie al sangue freddo di maestra Raffaella siamo giunti incolumi in via Bogino dove si trova l'Associazione Cuochi di Torino e Provincia, che riunisce tutte le persone che si occupano di cucina e che collaborano a manifestazioni importanti, organizzando anche corsi di aggiornamento.

I "Cuochi Torinesi" nascono nel lontano 1722 come Pia Associazione dei cuochi privati di famiglia d'ambo i sessi (!) con il patrocinio di San Pasquale di Baylon, presso la Chiesa di San Tommaso di Torino.

Appena entrati nella sede e dopo le presentazioni di rito, i cuochi ci hanno fatto visitare, descrivendola, la loro cucina.

Qui la nostra insegnante ed il presidente Guerrer hanno fatto un breve discorso e poi abbiamo parlato anche noi spiegando, per esempio, il significato del colore del fazzoletto che portiamo come parte della divisa.

I cuochi ci hanno offerto anche un magnifico buffet, ricco di vere delizie e mi dispiace non poter descrivere il gusto di ciò che abbiamo mangiato!

Abbiamo visto anche le foto di piatti realizzati prendendo spunto dalla vita quotidiana: c'era la torta a forma di Mole Antonelliana e perfino quella identica ad una scacchiera.

Alla fine della visita hanno dato a tutti un cappellino con dedica autografata.

Poi, Domenica 28 Maggio si è svolta a Caselle la sagra



"Conosciamoci attraverso i sapori".

Come potevamo noi Piccoli Cuochi mancare a questo "appetitoso" appuntamento? Ed ecco allora che sotto l'occhio attento della nostra insegnante Raffaella ci siamo presentati al mattino di buon'ora sotto al palatenda del Prato Fiera per allestire il nostro stand. Abbiamo iniziato ad apparecchiare le tavole per presentare i nostri prodotti: marmellate, biscotti, torte.

Come in ogni cucina da campo poi, non potevamo mancare i cibi cucinati sul momento, ed ecco allora che grazie alla friggitrice ed al fornello abbiamo preparato le nostre specialità più prelibate: pastiss ed Caseli, rotul 'd ris al salam d'la turgia, subric 'd pan.

Le marmellate invece, le abbiamo preparate qualche giorno prima, in modo così da averle già pronte da mettere in "vetrina"; ma abbiamo anche venduto i biscotti al latte, quelli

al peperoncino e le crostate.

Durante la giornata abbiamo fatto a turno davanti alla friggitrice per le frittelle, davanti al fornello per i biscotti e al tavolo per fare la pasta. A dire la verità durante il mio turno alla friggitrice, con quel cappello da cuoco, mi sentivo un po' ridicolo!

Al pomeriggio, inaspettatamente, è arrivato un principe rumeno (sì, si è presentato proprio così) e ci ha detto che la nostra pasta era buonissima!

Che bella soddisfazione!

Mentre cuocavamo le frittelle i visitatori si fermavano per assaggiarle, ed alcuni si loro si scottavano perché erano appena state tolte dall'olio bollente, molti di loro ci dicevano che erano veramente buone: concordo vivamente!

Mi sono divertito molto e mi sono anche un po' stancato e, tutto sommato, è stata una bella giornata.

Ludovico Berta

## La ricetta del mese Tortino di pesce e patate

Ingredienti per quattro persone:

400g di pesce lesso  
(nasello, dentice)  
-6 patate  
-2 uova  
prezzemolo e basilico tritati

Procedimento:

Lessate le patate in acqua salata. Sbucciatele e affettatele. Fatele rosolare in un cucchiaio di olio d'oliva e 20 grammi di burro; salatele e pepatele.

Tritate il pesce (dopo aver eliminato accuratamente le eventuali spine), mettetelo in una terrina e unitevi il prezzemolo e il basilico tritati, la mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata e l'olio rimasto; mescolate amalgamando bene gli ingredienti.

Con il burro rimasto ungete una pirofila, sistemate sul fondo uno strato di patate, ricoprite con il composto di pesce e terminate con un secondo strato di patate. Cospargete con il formaggio emmentaler tagliato a striscioline.

Versate sul tutto le uova battute con un pizzico di sale e infornate a 180°C per 30 minuti.



Il tortino appena preparato



## La mia ricetta

a cura di Marinella

La chiusura dell'anno accademico dell'UNITRE di Caselle, alla quale sono iscritta, è avvenuta con la conferenza tenuta dal Prof. Massimo Centini sull'argomento "Le streghe tra storia e leggenda". Cosa c'entrano dire Voi le streghe con la ricetta? C'entrano invece, perché sono lo spunto per la realizzazione di un liquore casalingo popolare altamente digestivo: Il NOCINO. L'infuso di mallo di noci nasce, secondo la leggenda, da un rituale esoterico che vedeva le streghe riunirsi sotto i rami degli alberi di noce per i loro demoniaci "sabba".

Per ottenere il nocino la raccolta delle noci deve avvenire quando il frutto è avvolto dal suo mallo ancora verde ricco di linfa e di oli essenziali e cioè il giorno 24 giugno dedicato a San Giovanni (festa grande per Torino).

INGREDIENTI  
per circa 1 lit. e 1/2 di liquore

24 noci acerbe  
(raccolta 24/29 giugno)  
8 chiodi di garofano  
2 cm. corteccia di cannella  
la scorza di 1 limone  
senza alcuna parte di bianco  
400 gr. di vino  
Moscato o Lambrusco  
250 gr. di zucchero



Il nocino appena preparato

## La Formaggeria



Non solo formaggi, ma  
"IL FORMAGGIO"  
Chiuso il martedì pomeriggio  
via Guibert, 26 - 10072 Caselle T.se

CARTOLERIA GIOCATTOLI  
PROFUMERIA ARTICOLI REGALO

CA.GI. di CASTIGLIANO GIUSTINA

Cortesìa, novità  
e un po' di fantasia  
per soddisfare  
grandi e piccini

OSTERIA

"ANTICHE SERE"

Aperto dalle 16.00 alle 02.00  
Chiuso la domenica • Gradita prenotazione

Via Cenischia 9 - Torino Tel. 011.38.54.347

CALENDARIO  
di  
Cose nostre

Il calendario di "Cose Nostre"  
per il prossimo numero  
- N. 7 - ANNO XXXV -  
fissa i seguenti appuntamenti:  
Consegna articoli, al più tardi:  
venerdì 30 GIUGNO. La piegatura è  
per giovedì 13 LUGLIO; il giornale sarà  
in edicola e agli abbonati venerdì 14 LUGLIO