REGALI GOURMET

Il gusto della solidarietà

di **Gilda Ciaruffoli**

Il 25 dicembre, per il pranzo di Natale, lo chef stellato Fabrizio Tesse cucinerà per gli ospiti della Casa di Cura Neuropsichiatrica San Giorgio di Viverone (Biella). "Tutti si meritano di festeggiare il Natale, anche attraverso un buon pranzo e una cucina gustosa", racconta Tesse, 1 stella Michelin del ristorante *Il Carignano* all'interno del Grand Hotel Sitea di Torino. "Ecco perché ho deciso di dedicare il mio Natale al servizio delle persone meno fortunate. L'obiettivo è quello di porre l'accento su tutte le persone che hanno sviluppato o visto accrescersi la sofferenza psicologica in questo periodo di pandemia. Si parla molto della malattia, ma poco degli strascichi che essa comporta", aggiunge. Questo pranzo di Natale, pensato per i pazienti, può essere di stimolo per l'opinione pubblica e per il mondo sanitario proprio perché non venga sottovalutata questa dimensione della sofferenza. Abbattere lo stigma sociale e accogliere chi soffre di disturbi mentali è un'azione necessaria per superare le discriminazioni e per far sì che si raggiunga una parità di trattamento e di qualità dell'assistenza fornita tra chi soffre di malattie mentali e chi di altre patologie.

Ma non solo. Questa bella notizia infatti può essere di spunto anche per ognuno di noi, per interrogarci sul senso solidale del Natale. Cosa possiamo fare davvero per rendere questa festa un momento di gioia condiviso? Per esempio, potremmo scegliere doni solidali da acquistare on-line, regali gourmet che facciano bene a chi li riceve, alle realtà che contribuiscono a finanziare e alla nostra anima. E se vi sembra che parlare di regali a poche ore dalla festa sia ormai tardi, pensate al piacere di ricevere un pacco inatteso (anche con qualche giorno di ritardo, perché no? La sorpresa sarà anche maggiore) che proverà quella persona che vi è tanto cara, ma che per motivi di distanza o salute non potrete vedere durante queste giornate di festa...

Per esempio, fino al 31 dicembre, potreste scegliere di acquistare una bottiglia Follador Prosecco e sostenere la ricerca sul cancro e sulla SLA. Anche per quest'anno, infatti, l'azienda di Valdobbiadene riconferma la collaborazione con Fondazione Vialli e Mauro, per promuovere approcci terapeutici utili ad alcune patologie, ancora più affaticate dopo l'emergenza sanitaria. Portabandiera del progetto solidale, la nuova Collection Image di Follador Prosecco: per ogni tipologia di D.O.C.G. venduta, una somma sarà devoluta alla Fondazione. Ma non solo, si uniscono all'iniziativa anche Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. Brut e Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. Extra Dry nelle versioni classiche. "Insieme a Follador vi invitiamo a brindare ad un 2022 migliore, ora più che mai – sostengono Gianluca Vialli e Massimo Mauro – per ottenere risultati importanti occorre fare gioco di squadra a favore della ricerca scientifica sul cancro e sulla SLA".

"Sono ormai 8 anni che la nostra famiglia si impegna a sostenere la O.N.L.U.S. di Gianluca Vialli e Massimo Mauro: sono certa che si tratti di valori condivisi da tutti i nostri amici ed estimatori – afferma Cristina Follador, direttore vendite e marketing dell'azienda – dopo un anno difficile per il settore siamo ripartiti dai valori della famiglia e dal fascino delle colline che ci circondano. Spero che la nuova Immagine Collezione possa contribuire a sostenere con maggiore forza una causa tanto importante come la ricerca".

Senza necessariamente fare grandi investimenti, ci sono anche tutta una serie di pensierini gastronomici da scegliere per fare del bene, come per esempio i panettoni, i cioccolatini e le tisane solidali che trovate sul sito natale.dottorsorriso.it della Fondazione Dottor Sorriso, la cui missione è quella di sconfiggere la paura e la tristezza dei bambini ricoverati in ospedale grazie alla Terapia del Sorriso, una cura speciale che riduce fino al 20% la somministrazione di analgesici e del 50% i tempi di degenza. Ancora, si può scegliere tra bottiglie di vino, panettoni, confetture, mieli e biscotti al sito www.alessio.org/eventi-ed-iniziative/agri-natale-2/ per contribuire alla nascita dell'AgriparcoHub, il nuovo centro polifunzionale della Fondazione Tavecchio di Monza. AgriparcoHub sorgerà nel 2022 in uno spazio di 1150 mq all'interno dell'Agriparco solidale Accolti e Raccolti. La struttura sarà composta tra l'altro da un ristorante solidale, che darà lavoro a dieci ragazzi e ragazze con sindrome di down, disturbi dello spettro autistico e altre disabilità intellettive e fisiche; laboratori per la produzione di pasta e lievitati rispettando il principio di una filiera corta; una wine school, spazio destinato a corsi di degustazione di vino e alla formazione di sommelier, dove il personale sarà affiancato nel lavoro da una persona disabile.

Tra le proposte solidali e gourmet c'è CasAmica, realtà che si occupa dell'ospitalità ai malati e ai loro familiari con 6 case, al momento, che sorgono vicino ad alcuni tra i maggiori centri sanitari di riferimento italiani. Si fanno notare le box realizzate in collaborazione con l'Alveare Meneghino, piattaforma online che permette scambi diretti fra i produttori e le comunità locali di consumatori per portare sulla tavola prodotti buoni e genuini. Come, per esempio, la box ideale per un aperitivo in compagnia, che contiene bottiglia di spumante, gallette di mais, grissini, salame nostrano riserva e tomino o la mini-box completamente gluten free (donisolidali.casamica.it/).

Curiose, infine, le BuoneAzioni di Cesvi, organizzazione umanitaria presente in 23 Paesi per trasformare l'intervento umanitario in occasione per costruire progetti di lungo periodo che promuovano l'autosviluppo e il protagonismo dei beneficiari. Tra i possibili regali solidali che troverete al sito *regalisolidali.cesvi.org/buoneazioni/*: un albero di arance che verrà piantato a Maramani, una piccola località dello Zimbabwe per aiutare una famiglia a vincere la fame e la povertà; una piantina di banano in Perù con la quale contribuire a ri-fertilizzare naturalmente il terreno della foresta amazzonica e a proteggere il futuro del pianeta; o ancora una capretta che verrà donata a un bimbo e alla sua famiglia che a sua volta regalerà loro latte e formaggio permettendogli di sfamarsi e vendere le eccedenze alle altre famiglie del villaggio.

A TAVOLA

Cotechino o zampone?

Immancabili nei pranzi e nelle cene delle Festività, ormai "sdoganati" anche nelle mini porzioni da aperitivo, cotechino e zampone sono i grandi protagonisti sulle tavole degli italiani a Natale e a Capodanno. Accompagnati da purè, lenticchie, verdure bollite, fagioli bianchi in umido, mostarda e salsa verde, a seconda dei gusti e della tradizione del territorio, sono un simbolo di fortuna e ricchezza. Mangiarli, soprattutto condividendoli con le persone care, è considerato da secoli di buon auspicio per l'anno che verrà. In entrambi i casi si tratta di insaccati fatti con un impasto analogo a base di carne di maiale magra e grassa: quella della muscolatura striata dell'animale (testa, zampa e spalla), macinata grossolanamente, è unita alla cotenna, tritata molto finemente, e poi messa nell'impastatrice con l'aggiunta di aromi come pepe, noce moscata, chiodi di garofano (alcuni, a seconda dei gusti, utilizzano pure cannella o vino). A un primo sguardo possono sembrare simili, in realtà ci sono delle differenze. Quella principale risiede nell'involucro: zampetto di maiale anteriore – disossato, conciato e sgrassato – per lo zampone e budello, naturale o artificiale, per il cotechino. Il primo ha una forma più tozza, il secondo più tondeggiante. Tutti e due sono belli ricchi di calorie, un po' di più nel caso dello zampone (350 vs 340 circa): in fase di cottura la cotenna della zampa rilascia ulteriore grasso. Molti si chiedono se sia preferibile comprarli freschi o precotti. La scelta dipende, innanzitutto, da quanto tempo si ha a disposizione per cucinare.

Nel caso acquistiate un prodotto fresco in macelleria, in norcineria o al banco del supermercato, ricordatevi che sia il cotechino sia lo zampone vanno bucherellati, avvolti da un telo o nella carta stagnola, messi in una pentola con acqua fredda e lasciati bollire non meno di due ore (se si adopera una pentola a pressione, si dimezzano i tempi e ci si mette circa un'ora). Per cotechini e zamponi precotti, invece, basteranno 20-30 minuti in acqua bollente o passarli al forno microonde per 6-10 minuti, senza togliere l'involucro di stagnola o alluminio che li contiene, fino a che non saranno pronti.

C'è da dire, infine, che il gusto è diverso: più saporito e aromatico quello dei freschi, più salato, grasso e unto quello dei precotti. Come si conservano cotechini e zamponi? Sempre continuando nella distinzione, i freschi vanno tenuti in frigorifero, avvolti in un canovaccio o in un sacchetto per il pane e posati su un piatto. Non chiudeteli mai nella pellicola da cucina o in sacchetti di plastica. I prodotti precotti, invece, devono essere conservati a temperatura ambiente, lontano dalle fonti di calore che potrebbero far andare a male la carne. I precotti, infine, durano più a lungo (15-26 mesi contro 7-15 giorni dei freschi).

La ricetta

COTECHINO IN GALERA
(RICETTA EMILIANA TRATTA DA ZIBALDONECULINARIO.BLOGSPOT.COM)

Ingredienti per 6 persone:
1 cotechino
100 g prosciutto crudo tagliato spesso
400 g di polpa di manzo (scamone)
5 cucchiai di olio di oliva extravergine
sale
1 cipolla
1 carota
1 canna di sedano
200 ml di vino rosso
500ml di brodo di carne

Procedimento:
Cuocere il cotechino mettendolo in una casseruola con acqua fino a ricoprirlo, non salare, e far bollire, meglio sobbollire circa 3 ore. Far raffreddare in acqua e spellarlo.
Su un tagliere stendere la fetta di manzo o le due fette appaiate (dipende dalla dimensione), ricoprire con 2-3 fette di prosciutto crudo e poi posizionare il cotechino.
Avvolgere il cotechino con carne e prosciutto facendo un rotolo ben chiuso, legarlo con spago da cucina, in modo che non si apra, spolverizzare con un poco di sale fino.
In una pentola con coperchio mettere almeno 5 cucchiai di olio, aggiungere le verdure tritate, in modo da preparare il soffritto, aggiungere il cotechino legato, rosolare da ogni lato.
Sfumare con il vino rosso, abbassare la fiamma, mettere il coperchio e cuocere per circa 3 ore, aggiungendo qualche mestolo di brodo se si asciugasse troppo il sughetto.
Finita la cottura, togliere dalla pentola e far riposare "l'arrosto" avvolto in alluminio per 10-15 minuti, solo dopo affettare, tagliando fette spesse circa 1 cm.
Servire ben caldo con purè di patate, dopo averlo irrorato con il suo sughetto.