

# *Cucinare al Fresco*





Questa pubblicazione è stata realizzata grazie al contributo di  
**INNER WHEEL CLUB DI ERBA LAGHI**

*Poletti*

Pasticceria dal 1985

*La pasticceria Poletti ha sempre dimostrato un grande cuore  
e, sin dall'inizio, sostiene il progetto Cucinare al Fresco,  
arricchendo ogni incontro con la dolcezza  
e la qualità dei suoi dolci.*

---

Redazione Cucinare al Fresco

Collaboratori: Ardit, Massimiliano, Denis, Domenico, Luigi, Jimmy, Michele,  
Cristian, Gian Piero, Vilma Marina, Jasmine, Patricia, Tiziana, Debora.

Un ringraziamento alla Direttrice della Casa Circondariale Bassone  
Roberta Galati e alle Segreterie Tecnica e Direttiva.

Testata registrata al Tribunale di Como n. 1/2020

Direttore Responsabile: Arianna Augustoni

Progetto grafico: Giuseppe Bevilacqua e Alessandro Tommasi

Stampato da: Pixart Printing



## INNER WHEEL ERBA LAGHI: AMICIZIA E SOLIDARIETÀ A SERVIZIO DEL PROGETTO “CUCINARE AL FRESCO”

**L**'Inner Wheel Club di Erba Laghi rinnova il sodalizio e la propria vicinanza al progetto “Cucinare al Fresco”. Con ancora negli occhi, ma soprattutto nel cuore, le vibranti emozioni provate in occasione dell'incontro in carcere con i ragazzi impegnati nel progetto. Abbiamo voluto dare continuità al nostro supporto, affinché la finalità formativa, educativa ma soprattutto sociale ed umana di questo percorso possa continuare.

Sentire i ragazzi reclusi parlare del loro progetto, della passione con la quale lo seguono ma, ancora di più, percepire nella loro voce l'orgoglio di aver realizzato qualcosa di bello, di utile e di gratificante, è stato per le socie del Club Inner Wheel di Erba Laghi una immensa gioia.

Il loro entusiasmo ha dato un volto e un significato profondo al nostro donare, mettendoci, inoltre, di fronte ad una realtà troppo spesso ignorata e sottovalutata, e rendendoci consapevoli delle enormi difficoltà della vita in carcere.

Sapere che con poco abbiamo offerto loro molto di più di quello che valeva il contributo economico, ci ha toccato e commosso.

Con grande piacere abbiamo quindi deciso di continuare a sostenere, nel nostro piccolo, questo progetto, che vive anche grazie alla generosità e alla disponibilità di altre persone e associazioni di servizio che, nell'operosità e nell'impegno, intravedono la possibilità di riscatto di questi ragazzi, che la società e la giustizia hanno giudicato ma che tanto hanno da offrire.

L'Inner Wheel, associazione internazionale di servizio fin dal lontano 1924 ed ora presente in oltre 100 nazioni al mondo, unisce donne che vogliono impegnarsi per dare un aiuto a chi ne ha bisogno. Il Club di Erba Laghi, prossimo a festeggiare i suoi primi 10 anni, si è speso principalmente sul territorio, sostenendo progetti sociali, culturali e didattici, in particolare a sostegno di donne, giovani, associazioni per disabili, plessi scolastici e socio-sanitari, sempre con spirito di inclusione e di amicizia, fondamento della nostra associazione.

**Elena Azzali Fossati**  
*Presidente Inner Wheel Club di Erba Laghi*

## IL PONTE POSSIBILE: CARCERE, TERRITORIO E REINSERIMENTO

**N**el lavoro quotidiano di un istituto penitenziario è facile immaginare dentro e fuori come mondi separati. In realtà, è proprio nella loro interazione controllata che si costruiscono percorsi efficaci di formazione e di riscatto. Come direttrice, ho potuto constatare quanto le contaminazioni con realtà esterne - professionisti, volontari, associazioni - siano decisive nel trasformare la detenzione in un'occasione concreta di crescita.

La recidiva non è un destino inevitabile: dove mancano strumenti e opportunità il rischio rimane alto, ma dove si attivano laboratori e percorsi formativi reali si aprono possibilità diverse. In questo senso, ogni attività diventa parte di un progetto più ampio di responsabilizzazione.

Un esempio significativo è “Cucinare al Fresco”, laboratorio attivo da nove anni che coinvolge i partecipanti in un lavoro di squadra fatto di impegno, collaborazione e scoperta. Accanto alla cucina, la scrittura libera rappresenta un ulteriore spazio di espressione autentica, in cui non contano i vincoli ma la possibilità di trovare una propria voce.

Queste esperienze si intrecciano anche con altre collaborazioni come quella con gli Orti del Bassone, dove il lavoro sulla terra diventa occasione di responsabilità e continuità. In tutti questi percorsi emerge un elemento chiaro: l'apertura verso l'esterno non indebolisce il carcere, ma lo rende uno spazio più efficace di cambiamento reale e di possibile reinserimento.

**Roberta Galati**

*Direttrice della Casa Circondariale Bassone di Como*

## **IL SAPORE DELLA DIGNITÀ: QUANDO LA CUCINA DIVENTA RISCATTO**

“Cucinare al Fresco” dimostra che il carcere può essere anche costruzione. Dare voce ai detenuti significa restituire dignità e responsabilità. È lì che nasce il recupero: quando qualcuno torna a sentirsi persona.

Come Presidente del Consiglio Comunale e Vicesindaco esprimiamo il nostro più vivo compiacimento per questo progetto, unico nel suo genere, che dimostra come inclusione, dignità e riscatto debbano passare anche attraverso la condivisione quotidiana.

“Cucinare al Fresco” è un ponte umano, solido e necessario, tra il dentro e il fuori, capace di trasformare il tempo della pena in un tempo di valore, portando con sé il “sapore” della speranza.

Il valore più profondo dell’iniziativa risiede nell’aver dato voce alle storie e al talento dei detenuti, mostrando che la cucina non è un mero atto manuale, ma un linguaggio universale di cura e riscatto. Cucinare significa collaborare, rispettare regole, riscoprire i profumi di casa e tornare a guardare al futuro con fiducia.

Tutto ciò non sarebbe possibile senza l’impegno e il cuore dei volontari, capaci di guardare oltre l’apparenza e di credere nel recupero umano.

Come Amministrazione comunale riteniamo fondamentale mantenere vivo il rapporto con la realtà carceraria del territorio, condividendo obiettivi chiari: restituire centralità alla persona, sostenere il reinserimento sociale e abbattere i pregiudizi.

Appoggiare progetti come questo significa credere in una comunità che non abbandona, ma che sa offrire seconde possibilità. Il nostro ringraziamento va all’ideatrice e a tutti i detenuti che si raccontano in queste pagine, con l’auspicio che questo percorso continui a diffondere il “profumo e il sapore” della dignità umana e della responsabilità civile.

**Nicoletta Roperto**

*Vice Sindaco Comune di Como*

**Fulvio Anzaldo**

*Presidente Consiglio Comunale del Comune di Como*

**F**orse il vero esercizio che dovremmo fare, fuori da certe mura, è un esame di coscienza collettivo.

Perché è troppo facile giudicare una persona per ciò che ha sbagliato, molto più difficile è riconoscere il valore di ciò che quella stessa persona può ancora costruire.

“Cucinare al Fresco” nasce anche per questo: per togliere etichette, creare possibilità e mostrare che dentro la Casa Circondariale Bassone esistono ragazzi e ragazze con idee, capacità, sensibilità e una fortissima voglia di rimettersi in gioco.

Troppo spesso si pensa al carcere come a un luogo dove tutto si ferma. In realtà esistono persone che studiano, imparano, collaborano, sperimentano e cercano un modo diverso per stare al mondo. Persone che non chiedono compassione, ma opportunità.

Questo progetto racconta proprio questo movimento. Racconta mani che lavorano, mani che imparano a fidarsi, mani che si incontrano senza differenze. Racconta ragazzi e ragazze che hanno deciso di non restare fermi nella definizione che altri hanno scelto per loro.

Le ricette diventano così uno strumento per esprimersi, per mettere insieme esperienze diverse, culture differenti, idee nuove. C'è energia, c'è confronto, c'è voglia di fare bene. E soprattutto c'è la volontà di dimostrare che il talento e la creatività non si fermano davanti a una porta chiusa.

Il rosa e l'azzurro si mescolano senza schemi, proprio come si mescolano le storie, le personalità e i percorsi di vita. Tutto si intreccia in un progetto vivo, concreto, diretto. Un progetto che non cerca commiserazione e non vuole raccontare un'immagine fragile del carcere. Vuole invece mostrare persone che stanno provando a costruire qualcosa di positivo, con serietà e determinazione.

Forse il punto è proprio questo: continuare a guardare qualcuno soltanto per il suo errore significa impedire a quella persona di dimostrare chi può diventare. E una società che non lascia spazio alla possibilità del cambiamento è una società che resta ferma nel giudizio.

“Cucinare al Fresco” sceglie invece di guardare avanti. Di valorizzare capacità. Di dare voce all'impegno. Di trasformare un'esperienza in un'occasione concreta di crescita.

**Arianna Augustoni**  
*Direttore rivista Cucinare al Fresco*



# *Cucinare al Fresco*

## INDICE

- 11** I grissini fatti a mano
- 13** Il tiramisù alle fragole
- 15** Ichi-Sandwich
- 17** Soufflé alla vaniglia
- 19** Mousse di prosciutto e pere
- 21** Riso dolce al cocco e uvetta
- 23** Bignè salati
- 25** Orata all'isolana
- 27** Meringhe con la panna
- 29** Cutizza alle mele
- 31** Panna cotta alle fragoline di bosco
- 33** Fonduta di formaggio alla francese
- 35** Zuppa di pesce
- 37** Soufflé di zucchine
- 39** Ovetto alla milanese
- 41** Orecchiette con i broccoli
- 43** Gelato variegato all'amarena
- 45** Riso e persico



# I grissini fatti a mano

ARDIT

*C'è qualcosa di più sfizioso di un picnic? Probabilmente no: una coperta sull'erba, qualche chiacchiera e qualcosa di croccante da condividere rende tutto più semplice e felice.*

*E questi grissini sono proprio fatti per questo.*

## INGREDIENTI

300 gr. di farina integrale

6 gr. di lievito

150 dl di acqua frizzante

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

## PREPARAZIONE

In un ambiente tiepido e riparato versare in un contenitore tutti gli ingredienti e lavorarli fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

Coprire con una pellicola forata e lasciare lievitare per 2/3 ore.

Trascorso il tempo riprendere l'impasto e dividerlo in piccoli pezzi. Iniziare poi la lavorazione a mano allungando ogni pezzo fino a formare i grissini in modo rustico e irregolare.

Disporli su una teglia rivestita di carta forno e cuocerli a 180° per circa 30 minuti, finché non si saranno dorati e saranno fragranti.

Per un'idea ancora più golosa: avvolgerli con una fetta di San Daniele o della profumata mortadella di Bologna.

Si possono gustare tiepidi o freddi... ma difficilmente arriveranno a raffreddarsi!



# Il tiramisù alle fragole

MASSIMILIANO

*C'è un dolce che sa di primavera, di tavolate allegre e di cucchiaini che si infilano "solo per assaggiare". Il tiramisù alle fragole è proprio questo: leggero, fresco e perfetto da condividere.*

## INGREDIENTI

250 gr. di mascarpone

2 uova fresche

80 gr. di zucchero

200 gr. di savoiardi

300 gr. di fragole

Succo di 1 limone

Latte q.b. (o succo delle fragole per bagnare i biscotti)

## PREPARAZIONE

Iniziare lavando le fragole, tagliarle a pezzetti e condirle con un po' di succo di limone e un cucchiaino di zucchero.

Nel frattempo separare i tuorli dagli albumi. Montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e soffice, aggiungere il mascarpone e mescolare delicatamente.

A parte montare gli albumi a neve e incorporarli piano piano per rendere la crema ancora più leggera.

Ora arriva la parte più divertente: l'assemblaggio.

Inzuppare i savoiardi nel latte (o nel succo delle fragole)

e disporli in una teglia. Creare uno strato di crema al

mascarpone e poi uno di fragole. Continuare così fino a

riempire la "torre di dolcezza". Terminare con uno strato

di crema e qualche fragola sopra, come se fossero piccoli

gioielli rossi. Lasciare riposare in frigo per qualche ora...

anche se la tentazione di assaggiarlo subito sarà fortissima.



# Ichi-Sandwich

DENIS

*C'è qualcosa di irresistibile nei sandwich ben costruiti: sembrano semplici, ma in realtà sono piccoli equilibri di sapori e di consistenze, quasi come un gioco di architettura... ma decisamente più gustoso.*

## INGREDIENTI

3 fette di pane bianco  
1 fetta di pollo  
4 fette di bacon  
1 uovo  
1 pomodoro  
2 foglie di lattuga  
2 cucchiaini di yogurt bianco  
½ cucchiaino di senape  
Succo di 1 limone  
Sale q.b.

## PREPARAZIONE

In una padella ben calda rosolare le fette di bacon fino a renderle croccanti, poi cuocere la fetta di pollo fino a doratura. Nella stessa padella preparare l'uovo all'occhio di bue, coprendolo con un coperchio per ottenere un tuorlo morbido, ma avvolgente.

Nel frattempo lavare, asciugare e tagliare la lattuga a striscioline.

Affettare il pomodoro in fette non troppo spesse. Preparare la salsa mescolando yogurt bianco, senape, succo di limone e un pizzico di sale: deve risultare cremosa e leggermente acidula.

Tostare le fette di pane in padella fino a renderle dorate e fragranti.

Poi arriva la parte più divertente: la costruzione del sandwich.

Spalmare metà della salsa sulla prima fetta di pane, aggiungere lattuga, pomodoro e il pollo. Coprire con la seconda fetta e spalmare l'altra metà della salsa. Aggiungere poi il bacon croccante e l'uovo "semisodo", ancora caldo e morbido.

Chiudere con la terza fetta di pane e servire subito.



# Soufflé alla vaniglia

ARDIT

*C'è qualcosa di quasi magico nei soufflé: quella loro capacità di gonfiarsi come una nuvola appena dorata e poi scomparire in un attimo. Il soufflé alla vaniglia è un piccolo esercizio di pazienza e meraviglia, perfetto per chi ama i dolci che fanno scena... ma anche un po' tremare i polsi.*

## INGREDIENTI

230 gr. di latte  
70 gr. di zucchero semolato  
35 gr. di farina  
35 gr. di burro  
2 baccelli di vaniglia  
8 tuorli  
4 albumi  
Zucchero di canna per lo stampo  
30 gr. di zucchero a velo  
Sale q.b.

## PREPARAZIONE

In un pentolino scaldare il latte con il burro e i baccelli di vaniglia lasciando che il profumo inizi lentamente a riempire la cucina. Aggiungere la farina e lo zucchero semolato mescolando fino a ottenere una crema densa e liscia, quasi vellutata. Lasciare raffreddare poi eliminare la vaniglia. Quando la base è tiepida, incorporare i tuorli uno alla volta. In un'altra ciotola montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. Unirli delicatamente al composto cercando di non smontare quella nuvola soffice che si è creata. Imburrare uno stampo da soufflé e cospargerlo di zucchero di canna. Versare il composto e infornare a 180° per circa 50 minuti. Servire subito con una spolverata di zucchero a velo. Perché il suo momento migliore, come tutte le cose leggere e preziose, dura davvero pochissimo.



# Mousse di prosciutto e pere

DOMENICO

*Un antipasto che gioca sul contrasto tra dolce e salato, morbido e croccante. Una piccola mousse che sorprende per semplicità e per quel tocco elegante che non ti aspetti.*

## INGREDIENTI

150 gr. di prosciutto cotto

4 pere mature

100 gr. di formaggio spalmabile

Grissini per accompagnare

## PREPARAZIONE

Sbucciare le pere, eliminare il torsolo e dividere il frutto in due parti. Tagliare una pera a fette sottili, che serviranno per la decorazione finale. Per le restanti pere schiacciarle bene con una forchetta fino a ottenere una polpa morbida e uniforme. Unire la polpa al formaggio spalmabile e al prosciutto cotto tritato, mescolando fino a ottenere una crema omogenea e vellutata. Distribuire il composto in bicchieri da 250 ml, livellando delicatamente la superficie. Completare con qualche fettina sottile di pera. Servire come antipasto accompagnato da grissini croccanti da intingere nella mousse... perché il bello, a volte, è proprio la semplicità con cui si condividono i sapori.



# Riso dolce al cocco e uvetta

DENIS

*A volte i dolci più semplici sono quelli che sorprendono di più: pochi ingredienti, una cottura lenta e il profumo del latte che si mescola al cocco. È una ricetta che sa di casa e di piccoli momenti di calma.*

## INGREDIENTI

100 gr. di zucchero

500 gr. di riso basmati

Cocco in scaglie q.b.

Uva Sultanina q.b.

1 lt di latte

## PREPARAZIONE

Versare il latte in una pentola capiente e aggiungere il riso basmati. Portare a fuoco medio e lasciare cuocere lentamente, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi. Quando il riso inizia ad assorbire il latte e a diventare morbido e cremoso, aggiungere lo zucchero e una manciata di cocco in scaglie. Continuare a mescolare fino a ottenere una consistenza densa e vellutata. Una volta cotto, lasciare raffreddare il composto. Poi versare nei bicchieri utilizzando un mestolo. Completare con una spolverata di cocco e qualche uvetta Sultanina in superficie, come piccoli dettagli dolci che chiudono il piatto con semplicità e armonia.



# Bignè salati

DOMENICO

*A volte basta un piccolo morso per trasformare un antipasto in qualcosa di speciale: i bignè salati sono proprio così, morbidi fuori e cremosi dentro, perfetti per sorprendere senza complicazioni.*

## INGREDIENTI

10 bignè vuoti  
100 gr. di gorgonzola  
30 gr. di farina '00'  
2,5 dl di latte  
20 gr. di burro

## PREPARAZIONE

Tagliare il gorgonzola a tocchetti e versarlo in un pentolino insieme al latte e al burro. Scaldare dolcemente, mescolando, fino a quando il formaggio si scioglie completamente e diventa una crema liscia e vellutata.

Aggiungere la farina mescolando bene fino a ottenere una consistenza più spumosa e leggermente densa. Con un coltello, tagliare i bignè a metà e farcirli generosamente con la crema al gorgonzola.

Riscaldare leggermente i bignè in padella con coperchio oppure in forno per pochi minuti, giusto il tempo di renderli tiepidi e ancora più profumati. Servirli subito: piccoli, morbidi e saporiti, sono l'idea perfetta per un antipasto che sparisce in un attimo.



# Orata all'isolana

JIMMY

*Un piatto che profuma di mare e di forno caldo, dove il pesce si adagia su un letto di verdure semplici e saporite. Un equilibrio rustico e delicato, perfetto per un pranzo che sa di casa e di vacanza.*

## INGREDIENTI

4 filetti di orata  
2 cipolle  
2 patate  
Pomodorini q.b.  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

## PREPARAZIONE

Ungere una teglia da forno con un filo d'olio extravergine d'oliva. Sbucciare le patate e affettarle a fette sottili, disporle sul fondo della teglia in uno strato leggermente sovrapposto. Condire con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Aggiungere le cipolle tagliate a rondelle, distribuendole in modo uniforme e condirle nuovamente con olio extravergine d'oliva e sale.

Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e sistemarli sopra le cipolle. Completare con una spolverata di pepe.

Infornare a 180° per circa 40 minuti lasciando che le verdure si ammorbidiscano e si insaporiscano lentamente. Spostare leggermente i pomodorini e adagiare i filetti di orata sulla verdura, con la pelle rivolta verso l'alto. Condire il pesce con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di pepe. Rimettere in forno per pochi minuti, giusto il tempo di cuocere delicatamente il pesce.

Servire subito con le verdure come base profumata: semplice, genuino e mediterraneo.



# Meringhe con la panna

DOMENICO

*Ci sono dolci che sembrano fatti apposta per giocare: leggeri, bianchi e fragili come nuvole. Le meringhe sono proprio questo, un piccolo esercizio di pazienza che ripaga con dolcezza infinita.*

## INGREDIENTI

4 albumi

250 gr. di zucchero

Panna per dolci q.b.

Sale q.b.

## PREPARAZIONE

Montare gli albumi a neve insieme allo zucchero e a un pizzico di sale, fino a ottenere un composto lucido, stabile e soffice come una nuvola. Trasferire il composto in un sacchetto da freezer con un angolo tagliato e formare su una teglia rivestita di carta forno tante piccole sfere della grandezza di una noce. Cuocere in forno a bassa temperatura per circa un'ora e mezza. Durante la cottura, ogni 10/15 minuti aprire leggermente il forno per far uscire il vapore così che le meringhe si asciughino lentamente senza rompersi.

Una volta cotte lasciarle raffreddare. Montare la panna e unire le meringhe a due a due facendole con un piccolo ciuffo di panna montata. Servire subito o lasciare riposare poco: restano leggere, ma con un cuore cremoso che le rende irresistibili.



# Cutizza alle mele

JIMMY

*Un dolce semplice della tradizione, una crêpe rustica, morbida e dorata, perfetta da gustare appena fatta, quando lo zucchero a velo si scioglie ancora leggermente in superficie.*

## INGREDIENTI

100 gr. di farina 00  
2 uova  
60 gr. di zucchero  
20 gr. di burro chiarificato fuso  
90 gr. di latte intero  
Sale q.b.  
Scorza di 1 limone  
Zucchero a velo q.b.  
Cannella q.b.  
Olio extravergine d'oliva q.b.

## PREPARAZIONE

In una terrina rompere le uova e aggiungere lo zucchero, la cannella, un pizzico di sale e la scorza di un limone grattugiata. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e profumato.

Setacciare la farina e incorporarla poco alla volta, mescolando per evitare grumi. Aggiungere poi il latte a filo e, infine, il burro fuso, continuando a lavorare fino a ottenere una pastella liscia e fluida.

Scaldare una padella per crêpes con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Versare un mestolo di impasto e cuocere a fuoco basso. Quando la base è dorata e compatta, girare la cutizza e completare la cottura sull'altro lato fino a ottenere una doratura uniforme. Servire ben calda, con una generosa spolverata di zucchero a velo: semplice, profumata e irresistibile.



# Panna cotta alle fragoline di bosco

CRISTIAN

*Un dolce fresco e delicato, perfetto per la primavera: cremoso al cucchiaino, leggero e profumato di frutta di stagione, ideale per chiudere un pasto con semplicità ed eleganza.*

## INGREDIENTI

500 ml di panna fresca  
80 gr. di zucchero  
8 gr. di gelatina in fogli  
1 bacca di vaniglia  
250 gr. di fragole fresche  
1 cucchiaino di succo di limone  
Zucchero q.b.

## PREPARAZIONE

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. In un pentolino scaldare la panna con lo zucchero e la vaniglia, senza far bollire. Unire la gelatina strizzata e mescolare fino a completo scioglimento. Versare negli stampini e lasciare rassodare in frigorifero per almeno 4 ore.

Nel frattempo frullare le fragole con un po' di zucchero e del succo di limone, fino a ottenere una salsa liscia.

Sformare la panna cotta e servirla con la salsa di fragole fresca. Un dolce leggero e profumato, che porta in tavola tutta la dolcezza. Fresco, morbido e irresistibilmente fruttato.



# Fonduta di formaggio alla francese

LUIGI

*Fonduta di formaggi: calda, filante e perfetta da condividere. Pane croccante, patate arrosto e formaggi fusi per una cena irresistibile. Un piatto semplice che sa stupire al primo assaggio.*

## INGREDIENTI

200 gr. di Asiago stagionato  
200 gr. di Emmental  
200 gr. di Gruyère  
200 gr. di Fontina  
200 ml di vino di Aladino (oppure succo di limone)  
1 spicchio d'aglio  
500 gr. di patate  
2 rametti di rosmarino  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
1 baguette

## PREPARAZIONE

Lavare le patate, tagliarle in quattro con la buccia e disporle su una teglia con carta forno. Condire con rosmarino, olio extra vergine di oliva, sale e pepe e cuocere a 180° per circa 30 minuti. Nel frattempo, strofinare uno spicchio d'aglio all'interno della pentola pronta per la fonduta, poi aggiungere il vino di Aladino e scaldare a fiamma dolce. Unire i formaggi uno alla volta: prima l'Asiago, poi la Fontina, l'Emmental e infine il Gruyère, mescolando fino a ottenere una crema liscia e filante. Tagliare la baguette a cubetti. Portare la pentola direttamente al centro della tavola: ogni commensale potrà immergere pane e patate nella fonduta calda e cremosa. Un piatto semplice ma spettacolare, pensato per essere condiviso.



# Zuppa di pesce

JIMMY

*La zuppa di pesce è un abbraccio caldo e saporito, da portare in tavola quando si vuole stupire con semplicità e carattere.*

## INGREDIENTI

400 gr. di totani puliti  
400 gr. di seppioline pulite  
4 scampi  
500 gr. di scorfano  
400 gr. di pomodori pelati  
1 bicchiere di vino di Aladino (o succo di limone)  
3 rametti di timo  
2 spicchi d'aglio  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

## PREPARAZIONE

Tagliare i totani e le seppioline a tocchetti. Sciacquare e pulire gli scampi. Ridurre i filetti di scorfano a bocconcini. Tagliare a dadini i pomodori pelati e sbucciare gli spicchi d'aglio.

In una casseruola scaldare circa 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e far rosolare l'aglio fino a doratura, poi eliminarlo. Aggiungere i totani e le seppioline e sfumare con il vino di Aladino (o succo di limone), lasciando evaporare. Unire la polpa di pomodoro e i rametti di timo legati insieme.

Regolare di sale e aggiungere circa mezzo litro di acqua bollente.

Cuocere a fuoco dolce per circa 30 minuti, poi aggiungere lo scorfano e lasciare insaporire per 5/6 minuti. Infine unire gli scampi e completare la cottura per altri 5/6 minuti, coprendo la casseruola. Eliminare il timo e servire subito la zuppa ben calda, accompagnata da crostini di pane croccanti.



# Soufflé di zucchini

MICHELE

*Soffice, delicato e profumato appena sfornato. La dolcezza delle zucchini incontra la cremosità della ricotta in un piatto leggero ma ricco di gusto. Un piccolo capolavoro da servire caldo, semplice ed elegante.*

## INGREDIENTI

200 gr. di zucchini

150 gr. di ricotta

3 uova

30 gr. di Parmigiano Reggiano

1 cucchiaino di erba cipollina tritata

Burro q.b.

Farina q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

## PREPARAZIONE

Grattugiare le zucchini e farle saltare in padella con un filo d'olio extra vergine d'oliva, poi lasciare raffreddare. In una ciotola lavorare i tuorli con la ricotta fino a ottenere una crema liscia. Aggiungere l'erba cipollina, il Parmigiano e le zucchini raffreddate. Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporarli delicatamente al composto, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli. Versare il tutto in pirottini imburrati e infarinati. Disporli in una teglia con un po' d'acqua sul fondo e cuocere a 180° per 20–25 minuti. Servire i soufflé caldi o tiepidi.



# Ovetto alla milanese

LUIGI

*Un'idea semplice e sorprendente: l'uovo diventa protagonista in una veste croccante e dorata, ispirata alla cotoletta alla milanese. Un piccolo sfizio caldo, morbido dentro e friabile fuori.*

## INGREDIENTI

4 uova

2,2 lt d'acqua

120 ml di aceto di vino bianco

Pangrattato q.b.

Olio di semi q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

## PREPARAZIONE

Bollire l'acqua con l'aceto di vino bianco e immergete le uova, cuocendole per circa 5 minuti. Raffreddatele subito sotto acqua fredda, poi sgusciatele e asciugatele con carta da cucina. Impanatele come una cotoletta alla milanese passandole nel pangrattato e friggetele in olio di semi caldo, fino a doratura. Aggiustate di sale e pepe e servite calde.

Un boccone semplice, ma sorprendente, dove la tradizione incontra l'inventiva. Da gustare appena fatto, quando il croccante è al suo massimo.



# Orecchiette con i broccoli

MICHELE

*Un piatto semplice che sa di casa e di tradizione. Broccoli, pecorino e un tocco di peperoncino per un gusto deciso e avvolgente. Rustica, profumata e irresistibile, conquista con pochi ingredienti.*

## INGREDIENTI

350 gr. di orecchiette

300 gr. di broccoli

2 spicchi d'aglio

50 gr. di pecorino grattugiato

Peperoncino piccante q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero q.b.

## PREPARAZIONE

Pulire i broccoli eliminando il gambo e tenendo solo le cime, poi lavare accuratamente. Portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocere le orecchiette. Dopo un minuto aggiungere anche le cime dei broccoli.

Nel frattempo, in una padella, rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati con un filo d'olio extra vergine di oliva. Scolare pasta e broccoli e trasferirli in padella. Saltare a fiamma vivace per qualche minuto, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura. Regolare di sale e di pepe, unire il peperoncino e completare con il pecorino grattugiato.



# Gelato variegato all'amarena

VILMA MARINA, JASMINE, PATRICIA, TIZIANA, DEBORA

*C'era un profumo dolce che riempiva la cucina mentre il latte caldo appannava i vetri. Poi arrivavano gli strati: gelato e amarene, come ricordi intrecciati uno sopra l'altro. E ogni cucchiaino sapeva di domeniche lente, di estati passate insieme e di felicità semplice.*

## INGREDIENTI

600 gr. di latte

150 gr. di panna

60 gr. di latte magro

220 gr. di zucchero

5 gr. di farina di tara o carruba (farina di mais)

Variegato di amarene q.b.

## PREPARAZIONE

Unire e lavorare bene tutti gli ingredienti e in un pentolino scaldare a 80°. Lasciare riposare e quando avrà raggiunto la temperatura ambiente, versare in un sacchetto resistente ben chiuso (meglio doppio sacchetto per sicurezza). In un secondo sacchetto o bacinella grande versare del ghiaccio in pezzi, abbondante sale grosso e inserire il sacchetto con il composto dentro al ghiaccio salato. Chiudere e agitare energicamente oppure “massaggiare” il sacchetto per circa 10–20 minuti. Se dopo il primo ciclo è ancora troppo morbido, rimetti tutto nel ghiaccio salato per altri 5–10 minuti. Quando il gelato risulta tonico e spatolabile estrarlo in una vaschetta alternando strati di gelato a variegatura di amarene. Servire guarnito da amarene.



# Riso e persico

GIAN PIERO

*Un piatto di lago semplice e saporito, dove il riso morbido incontra il burro alla salvia e il filetto di persico dorato. Una ricetta genuina, legata alla tradizione.*

## INGREDIENTI

400 gr. di riso  
800 gr. di acqua  
300 gr. di filetto di persico  
Farina q.b.  
100 gr. di burro  
Salvia q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

## PREPARAZIONE

Versare in una pentola il riso con l'acqua, salare, coprire e cuocere a fiamma bassa fino a completo assorbimento (circa 15 minuti). Nel frattempo, in una padella, sciogliere il burro e rosolare la salvia. Infarinare leggermente i filetti di persico e cuocerli velocemente nel burro aromatizzato, regolando di sale e pepe.

Impiattare disponendo il riso alla base e adagiando sopra i filetti di pesce con il loro fondo di cottura. Un piatto semplice e delicato, che racconta i sapori del lago. Essenziale, profumato e ricco di tradizione.

# Cucinare al Fresco

## Le tue idee

[illegible]



# *Cucinare al Fresco*

