



CAFFÈ BISTROT L'aperitivo dello chef

a pagina 12



n. 63 - 2023

Mr Food & Mrs Wine
è un'iniziativa

© MOTOPERPETUOPRESS srl

www.mr-food.it
www.carbonaraclub.it
www.facebook.com/carbonaraclub



Mr Food & Mrs Wine®

MANGIARE • BERE • VIAGGIARE • UOMO • DONNA

Hotel de' Ricci Wine Boutique Hotel



a pagina 10

a pagina 6



Irlanda sulla tracce di Marconi

In carrozza! Si parte... per la cena!

a pagina 2



Black Sinner liquore al caffè



a pagina 16

Palazzo di Varignana presenta il Treno Reale-Carrozza Ristorante

A tavola con la storia, in viaggio

Una carrozza ristorante del 1921, prototipo del treno Reale, riportata a nuova vita e trasformata in un luogo unico dove vivere esperienze gastronomiche ed emozioni senza tempo: incredibile, ma vero!



Palazzo di Varignana, resort - e molto altro - dei colli bolognesi, amplia l'offerta di ristorazione con il Treno Reale Carrozza Ristorante, lanciato per offrire *"un'esperienza gastronomica capace di portare gli ospiti al tavolo della storia, trasportandoli in altri luoghi e in altri tempi"*.

Iniziamo con la protagonista assoluta di questa bella storia: si tratta di un'autentica carrozza d'epoca, del 1921, un prototipo del treno reale. Dopo un lungo periodo di abbandono, la carrozza è stata rigenerata e riportata a nuova vita, come sede unica di un nuovo ristorante. Un ristorante che in qualche modo offre davvero l'opportunità di effettuare un viaggio nel tempo, un





ponete fra passato e presente, che "racconta" una storia straordinaria, in un'epoca in cui l'Italia si apriva al mondo. Un'epoca in cui si iniziavano a sostituire i lunghi, faticosi, viaggi in carrozza a cavalli con quelli - enormemente più veloci e confortevoli - con sbuffanti locomotive a vapore e carrozze arredate con velluti, ottoni e legni pregiati.

Palazzo di Varignana ha coinvolto architetti, scenografi, studiosi di carrozze reali dell'epoca (oltre a esperti artigiani, per le minuziose decorazioni in foglia d'oro e all'artista di fama internazionale Giovanni Bressana per la decorazione artistica pittorica) per lavorare sulla carrozza e realizzare un accurato progetto di recupero filologico e rievocare i fasti e l'atmosfera di un'epoca unica della nostra storia.

Questo per quello che riguarda il contenitore. E il contenuto? L'Executive Chef di Palazzo di Varignana Davide Rialti, partendo dalla ricerca di materia prima d'eccellenza, ha studiato una raffinata proposta culinaria ad hoc. Il menu di una cena insolita infatti

accompagna gli ospiti in un viaggio culinario che celebra i percorsi e il periodo storico del Treno Reale: ogni portata è protagonista di un viaggio nel tempo, nei sapori e nelle antiche tecniche di preparazione. Il risultato è un'esperienza gastronomica pensata per accompagnare i sensi e regalare emozioni; volete avere un'idea delle proposte più emblematiche? Il "Risotto al Sangiovese Palazzo di Varignana mantecato all'olio EVO Stiffonte, fonduta al Parmigiano, guanciale fondente" o la "Crespella farcita al mascarpone di latteria, mandorle del Podere Rio Rosso e crema alle pere". Insomma, un posto - perfetto anche per eventi privati e occasioni speciali - ove suggestione ed emozione sono riunite in una esperienza ambientale unica, in una diversa dimensione del buon gusto e dell'eleganza in tavola. Il ristorante è aperto tutti i sabati, e può ospitare 22 coperti disposti tra il corpo centrale e un privé; la cena inizia alle 20.30, con un fischio, per simulare la partenza del viaggio. Il Treno Reale-Carrozza



Ristorante completa l'offerta gastronomica di Palazzo di Varignana (vedi box di approfondimento), affiancando il Grifone, con la sua proposta fine dining,

Aurevo Pool Restaurant con la sua cucina oliocentrica contemporanea, e Le Marzoline, dedicata alla cucina tradizionale emiliana.

Treno Reale - Carrozza Ristorante, Via Ca' Masino, 611A - 40024 Castel San Pietro Terme (BO)
Telefono: 051/19938300
palazzodivarignana.com

PALAZZO DI VARIGNANA, UNO, NESSUNO, CENTOMILA

Avvolto dalla magia silenziosa dei colli bolognesi, Palazzo di Varignana domina dall'alto il paese da cui prende il nome. Cuore del Resort è Palazzo Bentivoglio, castello di campagna datato 1705, ristrutturato rispettando il fascino della sua storia. L'edificio storico principale è circondato da un borgo contemporaneo costruito in pietra, secondo un'architettura coerente ed armonica col paesaggio circostante. Attorno al complesso si estendono 30 ettari di terreno con grandi spazi verdi e uno splendido Giardino Ornamentale.

In sostanza, si tratta di un modello di ospitalità originale e sostenibile che offre ben 150 camere e quattro ristoranti, oltre a diversi spazi destinati a cerimonie, eventi e congressi con innovative dotazioni tecnologiche.

Ancora, da segnalare la presenza di Varsana SPA, un'offerta di benessere a 360 gradi su oltre 4.000 mq, oltre a campi sportivi e percorsi outdoor. Il progetto di recupero che ha ispirato la rinascita di Palazzo Bentivoglio ha coinvolto nel tempo anche il territorio circostante: Palazzo di Varignana ha recuperato infatti sei antiche cascine trasformandole in altrettante Ville di lusso ed avviato la propria azienda agricola. Parliamo di un'estensione oggi arrivata a 500 ettari, da cui nascono prodotti a Km zero di alta qualità, e una nuova proposta di ospitalità con la Country House Oliveto Sul Lago, agriturismo con 12 camere e piscina. Da citare, infine, il ripristino di antiche varietà di olivi, con oltre 150 mila piante su 200 ettari che permettono di produrre un olio extravergine di oliva di altissima qualità.

Sulle tracce di Guglielmo Marconi

la radio, l'Irlanda, il Titanic

Appena celebrata la Giornata mondiale della radio, e in attesa del Marconi Day, che nel 2023 cade il 22 aprile, il racconto - poco conosciuto - degli strettissimi rapporti fra lo scienziato italiano, premio Nobel per la fisica, e la verde Irlanda. Con il Titanic coprotagonista...

Del nostro Guglielmo Marconi, e dell'invenzione della Radio, si studia a scuola, spesso con approfondimenti fra storia e leggenda. Poco si sa, o meglio poco normalmente si conosce, dei rapporti fra lo scienziato italiano e l'Irlanda, della sua decisione di stabilirsi per lunghi periodi nell'isola per dar seguito agli esperimenti. Una scelta determinata, oltre che dagli scarsi riscontri avuti in Italia e alla posizione dell'isola, anche legata al tempo che Marconi trascorse da piccolo in Irlanda e ai legami con i luoghi di

origine della madre. In altre parole, i luoghi irlandesi legati ai primati di Marconi sono diversi, e - oltre che per il loro inestimabile valore storico - sono importanti anche dal punto di vista naturalistico.

Ballycastle, la prima trasmissione senza fili

Proviamo allora a realizzare un viaggio sulle tracce di Marconi - seguendo un filo cronologico - partendo dall'Irlanda del Nord. Qui, nel 1898, a soli due anni dal suo trasferimento oltremarica, a Ballycastle, il nostro scienziato effettuò la prima trasmissione senza

fili sul mare verso l'isola di Rathlin.

Prima di raggiungere Ballycastle, vale però la pena fare una tappa a Belfast (che da fine marzo sarà collegata all'Italia da un volo diretto), ed in particolare nel Titanic Quarter. Questo spazio venne creato sull'ex sito dei cantieri navali Harland & Wolff, e, come in qualche modo suggerisce anche il nome, vide la costruzione del Titanic e moltissime altre navi della compagnia White Star.

Marconi collaborò con la compagnia navale e il risultato fu la presenza sulla

nave delle apparecchiature da lui inventate, alle quali si deve il salvataggio dei 705 superstiti del più celebre naufragio della storia. Nel Titanic Belfast si possono visualizzare alcuni strumenti originali, e si può capire l'importanza del ruolo avuto nel tragico evento e naturalmente per i viaggi in nave dell'epoca. Un altro luogo che merita una visita in questa suggestiva area di Belfast - in cui le gigantesche, caratteristiche gru gialle di Harland & Wolff dominano ancora il profilo della città - è il Titanic Hotel Belfast (titanicotelbelfast.com).

L'hotel infatti era il quartier generale della Hartmann & Wolff, e il centro dove venivano disegnati i progetti delle navi in giganteschi saloni dotate di ampie vetrate. Considerato un esempio di recupero di architettura industriale riuscitissimo, l'edificio vanta alcuni spazi lasciati intatti per rendere omaggio alla gloriosa storia dell'edificio. Ad esempio, inutile sottolineare l'importanza dell'ufficio chiamato The Telephone Exchange, fulcro delle comunicazioni dell'azienda e - inevitabilmente - luogo dove venne ricevuta la

chiamata dell'affondamento del Titanic: insieme ad altre aree dell'hotel può essere visitato per l'opportunità di partecipare a interessanti tour storici (www.titanichotelbelfast.com/harland-and-wolff-heritage/historical-tours), ma nulla osta a optare un soggiorno o anche soltanto un caffè nell'elegante bar adiacente al ristorante. Dopo aver esplorato Belfast e il Titanic Quarter si può proseguire verso una delle pietre miliari dell'intero percorso di scoperte marconiane: ci riferiamo a Ballycastle, nella contea di Antrim, lungo la Causeway Coastal Route, a un'ora di auto a nord della capitale. Ballycastle è un grazioso villaggio costiero, all'estremità di una spettacolare distesa di sabbia delimitata da ruvide scogliere: nel porticciolo una targa ricorda l'impresa dell'allora ventiquattrenne Marconi e le varie fasi degli esperimenti di trasmissione commissionati dai Lloyds per la segnalazione delle navi (alcuni tentativi vennero effettuati usando come punto di appoggio la guglia della chiesa di San Patrizio e Santa Brigida).

Rathlin Island e la prima diretta sportiva

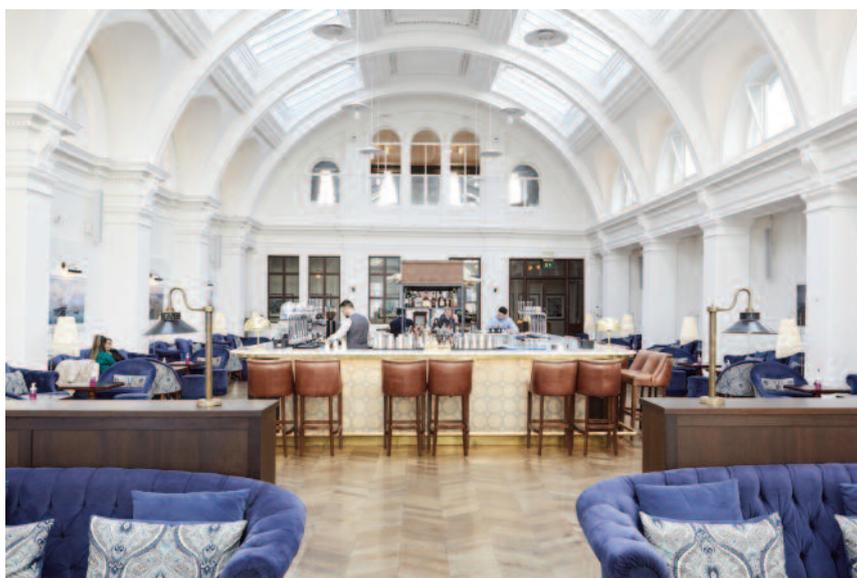
Al tempo di Marconi non era facile raggiungere Rathlin Island (www.ireland.com/it-it/destinazioni/regioni/rathli

n-island) e il fisico italiano non riuscì ad attraversare il canale diverse volte. In attesa di trovare le giuste condizioni, però, Marconi perlustrò l'area di Ballycastle e toccò - per motivi scientifici - alcuni scenografici punti costieri come Torr Head e Fair Head, nei giorni che coincidevano con la celebre fiera di Ould Lammas (una delle più antiche d'Irlanda, che da tre secoli si svolge l'ultimo lunedì e martedì d'agosto). Oggi un servizio di ferry collega regolarmente la terraferma all'isola, prezioso tesoro naturalistico, sulla quale vive una comunità di meno di cento abitanti: parliamo di una delle 43 aree di conservazione dell'Irlanda del Nord, che ospita una popolazione di circa 10.000 uccelli (tra cui colonie di pulcinelle di mare e di foche, che spesso si godono il sole sulle rive). Spettacolari, poi, le scogliere, alte anche 70 metri; qui sorge il faro presso il quale venne sistemata la stazione radio.

In quello stesso anno (sfruttando anche parte delle attrezzature legate alle trasmissioni senza fili della zona), Marconi e il suo staff stabilirono un altro primato, quello della prima diretta sportiva: dal largo infatti vennero trasmessi i risultati dell'annuale regata di Kingstown. Questa - oggi chiamata Dún Laoghaire e facilmente raggiungibile in



Derrygimla, Connemarra, è un luogo fondamentale nell'itinerario in Irlanda sulle orme di Marconi. Qui il fisico costruì la più potente delle sue stazioni e da questo luogo sperduto presero vita le prime trasmissioni commerciali transatlantiche fra Irlanda e Canada nel 1907. A destra, tre immagini del "percorso esplorativo Marconi" a Derrygimla.



treno in pochi minuti - è cittadina balneare, che merita una visita per godersi la vista sulla baia di Dublino e per la piacevole atmosfera marinaresca.

Rosslare Strand: un ponte a est

Seguendo la cronologia degli eventi, la rotta devia un po' da un percorso antiorario che parte dall'Irlanda del Nord e va verso ovest, ma vale la pena menzionare anche un bel

punto della costa orientale, che vale una tappa se non ci si vuole avventurare verso il selvaggio west: Rosslare Strand, un villaggio della contea di Wexford, a metà strada tra Dublino e Cork, nell'Ireland's Ancient East, se si percorre il profilo dell'isola da nord a sud. Qui, nel 1901, lo scienziato italiano costruì una stazione ponte per i suoi esperimenti di messaggi wireless tra continenti; nel

luogo in cui si trovava, oggi c'è un'abitazione privata chiamata Marconi House. Non lontana dal borgo ecco Rosslare Beach, una spiaggia ampia ed assai estesa, coperta da sabbia chiara fine. L'area, nota anche come "The Sunny South East", si vanta di essere di gran lunga il luogo più soleggiato d'Irlanda, con circa 300 ore di sole in più ogni anno rispetto alla media nazionale.

Malin Head, il punto più a nord

Il viaggio cronologico marconiano riporta di nuovo a nord, proprio nel punto più settentrionale dell'isola, a Malin Head (www.ireland.com/it-it/destinazioni/regioni/malin-head). Siamo nella contea di Donegal, lungo la spettacolare penisola di Inishowen. Nel 1805, nell'area chiamata oggi Banba's Crown, i Lloyds di Londra costruirono una torre di segnalazione (ancora presente); quasi un secolo dopo, nel gennaio 1902, in questa zona venne fondata una stazione radio con un trasmettitore a batteria a scintilla e un'antenna alta 36 metri fornita dalla Marconi Radio Company. Una stazione che entrò nella storia il 3 aprile di quello stesso anno, inviando il primo messaggio commerciale via radio alla nave S.S. Lake Ontario con la scritta "Malin Head calling": un successo che poi fece diventare Malin Head un importante centro di comunicazione transatlantica.

Questa zona ha mantenuto i tratti selvaggi dell'epoca, e un profilo di scogli e piccole baie circondate dal verde. Uno spettacolo da ammirare seguendo la rete di sentieri costieri che permettono di scorgere gioielli (come la minuscola isola di Tory Island, ancora abitata da una comunità che parla gaelico) oppure dal mare, con i tour da Bunagee Pier. Questo poetico punto all'estremità nord della Wild Atlantic Way è stato utilizzato anche per alcune riprese dell'VIII episodio della saga di *Star Wars*.

Clifden e Derrygimla, qui si è fatta la Storia

Derrygimla, in un punto molto a ovest della costa, a circa 10 chilometri da Clifden, è un altro luogo fondamentale nell'itinerario marconiano. Qui il nostro connazionale costruì la più potente delle sue stazioni e da questo luogo - praticamente sperduto - nel 1907 presero vita le prime trasmissioni commerciali transatlantiche fra Irlanda e Canada. Ricerche ed esperimenti realizzati a Clifden furono molto importanti per Marconi per arrivare alla vittoria del Nobel per la fisica (1909) e non a caso, dove sorgeva l'imponente stazione radio, è stato creato un percorso interpretativo, ideale anche per godersi una magnifica vista sull'Atlantico. A Clifden ci sono ancora molti riferimenti alla vita e alle opere dello scienziato italiano. Abbeyleen Castle (www.abbeyleen.ie), ad esempio, è un'antica dimora trasformata in un raffinato hotel di charme Clifden, che ha ospitato due momenti celebrativi legati ai primati di Marconi e in una hall ospita una raccolta di immagini. Il luogo, in ogni caso, oltre che per le ambientazioni originali (perfettamente conservate), merita la visita anche per il giardino, il ristorante gourmet e il wellness. Sempre a Clifden il Foyles Hotel è un altro luogo legato alla storia delle trasmissioni. Parliamo di un semplice tre stelle, che permette di respirare il profumo della storia. Si tratta della struttura

alberghiera più antica della zona, costruita nel 1890, che ha avuto numerosi ospiti illustri nel corso dei secoli, e si ritiene che uno di questi fosse anche il celebre scienziato... a cui, in ogni caso, è intitolato il ristorante interno, che custodisce interessanti memorabilia.

Ballybunion, magnifiche scogliere e spiagge

Il termine di un percorso legato a Marconi non può che concludersi in un luogo tanto bello quanto importante per le sue scoperte, e quindi non c'è da stupirsi se si trova nuovamente in un punto costiero ad alto tasso panoramico della Wild Atlantic Way: Ballybunion. Ballybunion è sinonimo di una delle aree più suggestive della contea di Kerry, caratterizzata da imponenti scogliere e spiagge oceaniche infinite, "come Men's Beach" e "Ladies Beach", divise da uno sperone di roccia sulla cui sommità sono presenti le rovine di un castello. Imperdibile anche Nun's Beach, su cui si affaccia un antico convento, accessibile unicamente tramite un ripido sentiero con un corrimano in corda. Le scogliere a strapiombo sulla spiaggia sono percorribili seguendo un sentiero panoramico, con vista su scenografici faraglioni e sul gigantesco quanto incredibile sfiatatoio naturale chiamato The Nine Daughters Hole, che apre una voragine nella superficie del suolo e che disegna una sorta di cattedrale naturale di pietra

il cui pavimento è il verde smeraldo dell'Oceano (raggiungibile anche in kayak).

Per Marconi, e la radio tout court, la data da ricordare è certamente il 19 marzo 1919. Quel giorno prese vita la prima trasmissione vocale su onde lunghe con la stazione ricevente di Cape Breton, in Nuova Scozia, Canada, in cui Marconi annunciava "Hello Canada, Hello Canada. Questo è il trasmettitore a valvole di Ballybunion in Irlanda che sta chiamando attraverso un'onda di 3800 metri. Mi sentite? Per favore datemi un segnale".

La novità era caratterizzata non solamente dal superamento dell'Atlantico, ma soprattutto dal progresso tecnologico realizzato da Marconi, che era riuscito nell'impresa usando solo 3 valvole e un'antenna di

152 metri, contro le 300 del trasmettitore usato quattro anni prima da Arlington sulla Tour Eiffel a Parigi.

Oltre che per Marconi e le sue spiagge, Ballybunion, punto di partenza ideale per scoprire la contea di Kerry, è nota per l'antico e Ballybunion Golf Club (www.ballybuniongolfclub.com), fondato nel 1893. Oltre alle particolarità del green, che attireranno gli appassionati di questa disciplina, tra i punti di forza c'è la vista mozzafiato che rischia di far vacillare l'attenzione dei giocatori. Insomma, quello presentato è un itinerario fra storia della tecnica e paesaggio spettacolare, che potrà anche essere ripreso con fotocamera e videocamera per catturare immagini uniche e portare a casa un bel ricordo.

www.irlanda.com



Nella pagina a sinistra, in alto, due scorci dell'Ufficio Comunicazioni, e, subito sotto, la drawing room del Titanic Hotel; gli ambienti sono perfettamente conservati e testimoniano in pieno lo spirito di un'epoca.

Qui sopra, una famiglia di delfini sullo sfondo di Malin Head (immortalata dall'alto nella foto qui in basso) nella contea di Donegal.

La foto esprime tutta la potenza della natura e del paesaggio, caratteristica tipica dell'isola, ma qui c'è un significato in più. Questo infatti - come altri citati nell'articolo - è un luogo letteralmente entrato nella storia, almeno nella storia delle comunicazioni: la stazione radio - nell'area chiamata oggi Banba's Crown - il 3 aprile 1902, infatti, inviò il primo messaggio commerciale via radio alla nave S.S. Lake Ontario con la scritta "Malin Head calling".



Hotel de' Ricci, Wine Boutique Hotel



Hotel de' Ricci, nel cuore di Roma, è un elegante boutique hotel ed anche un punto di attrazione per appassionati gourmet... e amanti del buon bere, ovviamente



Come ben sa chi lo frequenta, l'Hotel de' Ricci è certamente un suggestivo Boutique Hotel romano, anzi, a voler considerare anche l'aspetto legato alla ristorazione, ed in particolare alla cantina (ricca di ben 1500 etichette, con oltre 10.000 bottiglie, giudicata da Wine Spectator la Migliore di Roma per il quarto anno consecutivo), un vero Wine Boutique Hotel. E non è tutto: ogni ospite può godere, in ognuna delle 8 lussuose suite, di una cantina personale con le bottiglie richieste sin dalla prenotazione. Aggiungete le degustazioni guidate private, oltre a quelle in programma nel calendario di eventi che da sempre caratterizza l'insegna, e capirete perché abbiamo parlato di Wine Boutique Hotel. ... L'albergo, aperto nel maggio 2017, è un'iniziativa di una famiglia da sempre legata alla ristorazione, proprietaria dello storico Ristorante Pierluigi. In altre parole, c'è una naturale predisposizione all'ospitalità, alla cura del dettaglio. Pensiamo ad esempio all'esclusivo fumoir, con prestigiosi sigari a disposizione da accompagnare a distillati e drink, con la comodità di poltrone in pelle e lumi di fascino antico grazie all'opera di Daria Reina, che ha curato il design degli interni, e a suo marito, l'artista Andrea Ferolla, autore dei disegni impressi sulle antiche mura così come sui menu di carta ruvida.

In quanto alle stanze, queste sono caratterizzate da un tocco rétro che in qualche modo rimanda agli anni della dolce vita. L'Hotel prevede una ricca colazione continentale alla carta e, da qualche mese, il ritorno del brunch De' Ricci, ogni domenica a partire dalle 11:30 fino alle 15:30.

Il menu del ristorante offre una cucina prevalentemente di mare, con prodotti semplici valorizzati al meglio, con sapori delicati e accostamenti ben bilanciati: in qualche modo, un'occasione per provare l'essenzialità e l'autenticità della cucina italiana e per ricordare alla gente del posto i veri sapori autentici. Un'occhiata a un possibile menu? Carpaccio di capesante con melone, pepe rosa e salicornia; Polpo pane carasau, polvere di olive taggiasche e stracciatella; Tonnarelli con gamberi, salicornia e bottarga; Filetto di maiale con riduzione di lamponi e verdure di stagione; Trippa di seppie.

Da segnalare, infine, l'atmosfera dello Charade Bar dove la bravissima Barlady prepara i suoi Signature, ognuno dei quali ha una sua storia e un suo personaggio: Charade, Sir Churchill, White Angel... ma naturalmente, non mancano classici come Old Fashioned, Manhattan, Boulevardier, French 75 e Margarita affumicato.

Hotel dei Ricci
Via della Barchetta 14,
Roma - tel. 06.68.74.775
www.hotelder Ricci.com





© Giovanni De Sandre per Fondazione Luigi Rovati

Caffè Bistrot, l'aperitivo dello chef



© Leo Torri

Corso Venezia 52, Fondazione Luigi Rovati. Qui, all'interno della segreta corte verde del palazzo dall'architettura seria e rigorosa, trova posto Il Caffè Bistrot Andrea Aprea. Il locale, il luogo ove il noto chef ha ridefinito i canoni della cucina popolare realizzando una selezione di grandi classici proposti, per così dire, "in purezza". Parliamo di uno spazio caratteristico, che in qualche modo ricorda - rivista e corretta - l'atmosfera della tradizione delle caffetterie della Milano del primo '900, una città borghese con un'aria già cosmopolita, ricca di suggestioni e potenzialità. Il bistrot offre, dalla colazione alla cena, proposte gastronomiche nella direzione che non tradisce i fondamentali della cucina italiana, per soddisfare il gusto. Elemento caratteristico del locale - che dispone di 22 coperti all'interno dello spazio vetrato oltre a 20 posti nel dehor che si affaccia sul giardino segreto del Palazzo - un iconico bancone semicircolare. Lo spazio - disegnato dall'Architetto Flaviano Capriotti, che ha firmato anche il ristorante - vuole rappresentare i temi caratteristici della migliore tradizione del design milanese in una chiave contemporanea, vuole costituire un luogo dove coniugare stile, natura, e buon gusto agli ospiti della Fondazione e al pubblico. In altre parole, qui, al Caffè Bistrot Andrea Aprea, all'interno di una cornice perfetta per intendere il rapporto tra tempo, cocktail e cibo, si celebra la felice

unione fra l'arte della mixology e piccoli piaceri gastronomici. Lo chef Andrea Aprea interpreta con la propria storia uno dei capisaldi della cultura gastronomica milanese, legata al rito dell'aperitivo. Un momento che integra i significati di una cultura sempre viva, in movimento, capace di dilatarsi nel tempo, nelle proposte gastronomiche e nelle funzioni.

La responsabilità delle operazioni di quella che oggi si chiama "mixology" è affidata all'esperto Alejandro Pellejero, vincitore per due volte del campionato Pan-Americano di Barman e riconosciuto nel 2017 e 2018 tra Top 15 Best World Flairbartender. Pellejero ha ideato la carta cocktail a quattro mani con lo chef, e scelto di puntare su cocktail "Contemporanei", frutto di uno studio di ingredienti di base, che raccontano territori e tradizioni di differenti culture. Fra i tanti drink da scoprire soprattutto in accoppiamento ai piatti e relativi sapori, o meglio fra le tante esperienze possibili, da segnalare per i palati più curiosi la proposta di food pairing creata per il cocktail il Conte in Ferie.

Un boccone di pane tostato, in cui la sapidità delle acciughe viene bilanciata dalla dolcezza della purea di banane, si esalta nei sapori, aromi e profumi del Conte in Ferie: un twist sul Negroni che mantiene come base, Vermouth Rosso e Bitter e, in sostituzione al gin, vede il rum Flor de Cana 18 anni



Qui sopra, alcuni dei cocktail disponibili al Caffè Bistrot Andrea Aprea. Da sinistra, Roots, Mystery Lady proposto con due differenti piatti e Profumo di Loira (tutte le foto © Massi Ninni). In basso, Conte in ferie (© Identità Golose).

infuso per quattro giorni nella buccia della banana. E non è tutto: per donare una nota aromatica viene aggiunto il Braulio Riserva, che regala un gusto amaro, in armonia con freschi sentori balsamici. Altre suggestioni? Nella carta dei Contemporanei troviamo il "Campari Punch", che unisce Campari Bitter, Agrumi, Infuso ai frutti rossi, il "Mystery lady" a base di Aperol, Vodka al cardamomo verde, Limone, Simple Syrup e il "Sarto Sardo", nome curioso per un drink che ha come

ingredienti principali il Boigin Silvio Carta al Rosmarino, Chartreuse Gialla, Italicus, Lime e Acqua Tonica. Naturalmente chi apprezza i classici potrà scegliere fra Negroni, Spritz, Americano, Martini, Gin Tonic & dintorni, realizzati secondo la tradizione. Olive verdi di Cerignola marinate al pepe rosa e arancia, anacardi tostati alle spezie orientali, chips di tapioca alla senape, taralli napoletani accompagnano l'offerta beverage del Caffè Bistrot.

E perché non pensare ad una di quelle proposte pensate per stuzzicare l'appetito direttamente dal menù del Caffè Bistrot: gli "Assaggi da Condividere" come "Pane rustico, Friarielli, pancia di Maiale e Aioli", "Mais Corvino, Fassona cruda, Cipolla caramellata, Senape", "Focaccia, Pomodorini Datterini, Origano di montagna" o "Patata, Guacamole, Salmone affumicato, Limone". In sostanza, l'aperitivo di Aprea è ideato e realizzato per costituire una sorta di

prologo al momento della cena: un viaggio ideale che stimola i sensi, l'olfatto, il palato, un "buon appetito" che in qualche modo è l'inizio di un'esperienza completa qualora si optasse di continuare direttamente con una cena perfettamente in linea...

**Caffè Bistrot
Andrea Aprea
Corso Venezia 52, Milano
20122 - Tel. 02/38273031
www.andreaaprea.com
Aperto da Martedì
a Domenica con orario
9.00 alle 21.30**



Proteine alleate della salute (anche) della donna Il potere degli antiossidanti



Dall'associazione italiana senza scopo di lucro Carni Sostenibili (www.carnisostenibili.it), fondata nel 2012 e che rappresenta tutte le filiere della lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole), con l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi, riceviamo e volentieri pubblichiamo. Proteggono il sistema immunitario, prevengono alcune patologie, fortificano il nostro organismo: gli antiossidanti naturali sono molecole, native in alcuni cibi, fondamentali per la nostra salute, in grado di neutralizzare i radicali liberi e, quindi, di proteggere le cellule. Alcuni studi confermano che un'alimentazione ricca di antiossidanti provenienti

da frutta e ortaggi, ma anche dalla carne, può avere un ruolo determinante nella prevenzione di malattie cardiovascolari, neurodegenerative, metaboliche e tumori. La ricerca dell'Università di Osaka: gli antiossidanti nella carne contro affaticamento e demenza. È recente la scoperta di alcuni ricercatori giapponesi che hanno evidenziato nuovi potenti antiossidanti nella carne di manzo, maiale e pollo. Il gruppo di ricerca guidato da Hideshi Ihara della Graduate School of Science della Osaka Metropolitan University, con un metodo innovativo, è stato il primo a scoprire dei dipeptidi contenenti 2-oxo-imidazolo (2-oxo-IDP), che hanno un atomo di ossigeno in più

rispetto ai normali IDP. I dipeptidi imidazolici (IDP), abbondanti nella carne e nel pesce, sono sostanze prodotte nel corpo di vari animali, compreso l'uomo, e sono considerati efficaci nell'alleviare l'affaticamento e prevenire la demenza. I risultati dello studio sono stati pubblicati nell'ultima edizione della rivista Antioxidants.

La nutrizionista: ruolo funzionale e nutraceutico della carne

"I dati che emergono da questa ricerca sono molto importanti - spiega la Dott.ssa Susanna Bramante, Agronomo PhD, Diet and Nutrition Adviser e Divulgatrice Scientifica - perché finalmente confermano le proprietà benefiche della carne e aggiungono altre sostanze

antiossidanti a quelle già note, come glutatione e acido lipoico. Prima si pensava che gli antiossidanti fossero presenti solo nella frutta e nei vegetali. Oggi sappiamo che la carne di manzo, pollo e maiale, contiene sostanze specifiche ad alta attività antiossidante già in piccole quantità (carosina, anserina, ecc.). I composti bioattivi della carne erano già noti e questo studio ha dato un'ulteriore conferma del ruolo funzionale e nutraceutico che può avere la carne grazie ai suoi effetti protettivi sulla salute. Gli stessi autori dello studio auspicano che i risultati possano essere utili per mettere a punto strategie terapeutiche e di prevenzione contro le malattie da stress ossidativo, come il diabete, le patologie cardiovascolari, le patologie neurodegenerative come la demenza, l'invecchiamento e i tumori".

Gli antiossidanti contro le malattie

Il tipo di nutrizione, quindi, influisce molto sulla nostra salute. Il corpo umano produce autonomamente i propri antiossidanti, ma il loro livello dipende anche dal cibo che mangiamo. Mangiando cibi ricchi di antiossidanti naturali possiamo creare una protezione contro alcune malattie, evitando alle cellule danni causati dai radicali liberi. E le proteine

sono elementi essenziali per la crescita e la riparazione, il buon funzionamento e la struttura di tutte le cellule viventi. Le proteine sono localizzate soprattutto nei muscoli (actina e miosina) e nelle ossa e sono costituite da unità elementari, gli aminoacidi; hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel funzionamento di tutti gli organi e tessuti. Gli aminoacidi sono una ventina, di cui alcuni non indispensabili - poiché l'organismo stesso è in grado di sintetizzarli ed altri, invece, essenziali che devono essere apportati attraverso l'alimentazione.

Il fabbisogno proteico della donna centrale nelle fasi critiche della vita

"Una corretta alimentazione è importante in ogni fase della vita di ciascuno di noi sin dall'infanzia - sottolinea la Bramante - e nella donna, in particolare, perché attraversa durante il suo percorso di vita diverse fasi. Il fabbisogno proteico della donna aumenta nelle fasi critiche come la gravidanza, l'allattamento e con l'età. Dai 18 ai 59 anni l'assunzione proteica raccomandata secondo i LARN, cioè i valori di riferimento per la dieta, è di 54 g di proteine al giorno, che aumentano a 66 g dopo i 60 anni, addirittura a 80 g nel III trimestre di gravidanza e 75 g nel primo semestre di

allattamento. Sono richieste molto alte e l'unico modo per soddisfarle efficacemente è con le proteine di alta qualità, come quelle nobili di origine animale, che vengono assorbite e usate al 100% senza ostacoli e sono complete di tutti gli amminoacidi essenziali. Per questo motivo, alle donne vegetariane e vegane è fortemente raccomandata l'integrazione nella dieta di supplementi proteici, di vitamina B12, vitamina D3, ferro, calcio, zinco, selenio, iodio e omega 3 a catena lunga EPA e DHA, e anche un po' tutti gli altri nutrienti devono essere sotto controllo".

Le proteine non sono tutte uguali: nobili quelle della carne

Per soddisfare gli alti fabbisogni proteici non basta privilegiare gli alimenti con contenuto proteico più alto, ma è importante anche la qualità proteica oltre che la quantità: "Specialmente i nutrienti che si trovano solo nella carne - aggiunge la Susanna Bramante - come gli antiossidanti specifici rilevati nello studio dei ricercatori giapponesi, come la carnosina, anserina, balenina, omocarnosina e omoanserina e i loro omologhi a più alta attività antiossidante. Questi svolgono il loro ruolo in elevate quantità nei muscoli, nei tessuti e nel cervello, hanno importanti funzionalità biologiche e protettive contro la formazione di tumori, l'insorgenza di patologie e l'invecchiamento, e ci fanno capire l'importanza della presenza di carne nella dieta".

il videogioco per... diventare chef

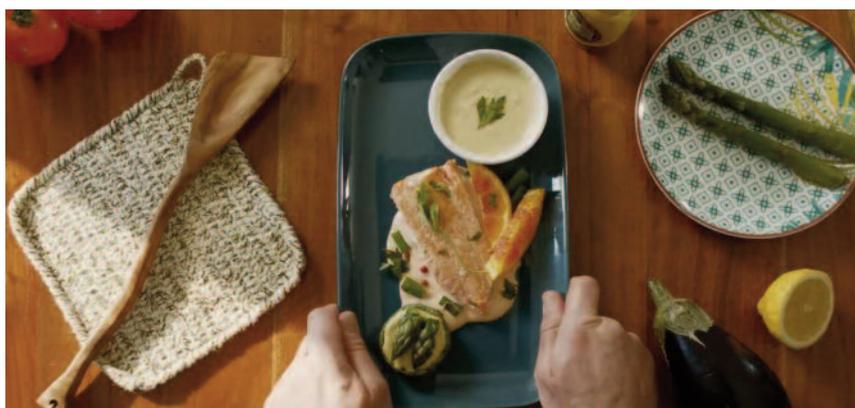
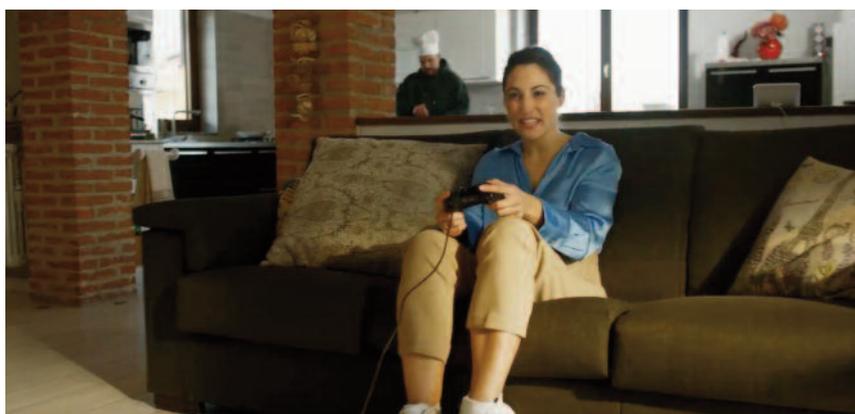
***Chef Life: A Restaurant Simulator* è il nuovo videogioco - distribuito da Nacon Italia e sviluppato da Cyanide Studio, in collaborazione con la Guida Michelin - per diventare chef stellati... per gioco**

Dai fornelli di casa ai comandi di una console, con *Chef Life* il passo è breve. Almeno quando si utilizza il videogioco, appunto, chiamato *Chef Life*, che simula in maniera accurata, realistica, la gestione di un ristorante dalla A alla Z.

Come in qualche modo indica anche il nome del gioco, in *Chef Life* il protagonista è il giocatore stesso in prima persona, che impersona uno chef ed ha l'obiettivo di creare il suo locale da zero per puntare a vincere la famosa Stella Michelin.

Lanciato con uno spot mono soggetto, della durata di 15", pianificato durante la messa in onda dei principali programmi food della piattaforma Sky, che ricalca l'esperienza immersiva e realistica del videogioco, paragonandola alla preparazione di un piatto nella cucina di casa, *Chef Life: A Restaurant Simulator* è disponibile su PlayStation 5, PlayStation 4, Xbox Series X|S, Xbox One, Nintendo Switch e PC

www.nacongaming.com





Sull'onda del successo di Iovem, ecco

Black Sinner

Miscela 100% Arabica, zero coloranti e aromi aggiunti, 27 gradi alcolici e tutta la fragranza del profumo del primo caffè del mattino: in poche parole, Black Sinner, da gustare liscio o miscelato



Black Sinner, dopo il successo di Iovem, è il nuovo liquore al caffè firmato Bruno Vanzan; un prodotto naturale frutto di un lungo lavoro di ricerca e selezione,

basato su una miscela 100% Arabica, zero coloranti e aromi aggiunti, 27 gradi alcolici e tutta la fragranza del profumo del primo caffè del mattino.

Vanzan, insieme al suo "gemello creativo" Adriano Costigliola, racconta un po' la storia del nuovo nato "(...) Black Sinner doveva essere innanzitutto e ovviamente buono, ma volevamo anche che fosse naturale al 100%, senza coloranti né aromi aggiunti e infine che

fosse un liquore al caffè con il caffè, protagonista assoluto, selezionato nei Paesi dove è un'eccellenza del Paese stesso».

La miscela di caffè è dunque il segreto di Black Sinner. Segreto che solo in parte Vanzan e Costigliola svelano: si tratta dunque di un blend che vede anche la partecipazione della varietà etiope Sidamo (i, coltivato nella regione omonima a un'altitudine che oscilla tra i 1600 e i 1900 metri e caratterizzato da un corpo delicato ma un aroma ricco di note floreali e agrumate), considerata uno dei monorigine più pregiati e apprezzati e del monorigine Colombia Superiore, dal profilo aromatico tipicamente molto pulito, fine ed elegante. Aggiungete l'arte, tutta nostrana, della torrefazione...

LE RICETTE

Black Tonic

50 ml di Black Sinner
100 ml di acqua tonica
Ghiaccio cristallino

Moka Martini

60 ml di Black Sinner
30 ml di caffè in moka
3 chicchi di caffè per decorare



www.iovem.it www.blacksinnercoffeeliqueur.com