

Star bene insieme... A TAVOLA



CHE COSA C'È DI MEGLIO DELLO STARE BENE IN COMPAGNIA? POCO O NIENTE, INFATTI, È NOTO E STORICAMENTE PROVATO CHE STARE BENE INSIEME È UN VERO GODIMENTO. CHE IL GRUPPO SIA FORMATO DA FAMILIARI, DA AMICI O DA CONOSCENTI NON È TANTO IMPORTANTE QUANTO L'AVERE UN "GUSTO" IN COMUNE; PUÒ ESSERE LA PASSIONE PER LA MUSICA, IL PIACERE DI VIAGGIARE, LA GIOIA DI STARE INSIEME A TAVOLA. SI STA BENE INSIEME ANCHE SOLO PER CHIACCHIERARE E SCAMBIARSI OPINIONI SULL'ULTIMO FILM O SUL BESTSELLER DEL MOMENTO. E POICHÉ STARE BENE INSIEME FA BENE, ABBIAMO PENSATO AD UNO SPAZIO PER PROPORVI ALCUNI DEI GUSTI CHE STIMOLANO PIÙ PERSONE A RIUNIRSI. IN QUESTO NUMERO, LA NOSTRA APPASSIONATA DI CUCINA ANNA MARIA VALBOA CI PROPONE UN DOLCE SEMPLICE PER INAUGURARE IL NUOVO ANNO

Sono poco più delle sei di una chiara mattina di novembre, lascio con difficoltà il caldo del letto e mi avvio in cucina. Apro la tapparella della finestra e mi ritrovo catapultata nei colori tenui dell'alba. Le Alpi appena imbiancate si alzano dalla pianura ad un cielo luminescente: la luce lievemente rosata - che viene da est -, si incontra con la notte che inizia lenta a scolorire ad ovest, verso il Rosa. È l'inizio perfetto di una giornata che spero si allunghi sino all'ora di cena, quando intorno al tavolo ci saranno con noi due coppie di amici e le chiacchiere si frantumeranno sorseggiando un buon bicchiere di vino. Presto la luce dell'alba si incupirà fino al tramonto. Ho parecchio da fare ma nella mia testa tutto è schematizzato: cosa comprare, il menu composto da cibi corposi ma genuini che si allacceranno alla conversazione fluida ed amichevole che ci aiuterà ad alzarci da tavola leggeri per il cibo sano, ma sazi della nostra amicizia che si è rinnovata in allegria. È mercoledì e con il mio carrelloino per la spesa arrivo di buonora al mercato settimanale di Saron-

no. Mi aggiro per le bancarelle e, dopo aver adocchiato la verdura e la frutta ne compero quanto basta per una settimana. La borsa che trascino su rotelle sembra un'allegria cornucopia da cui fuoriesce il giallo delle arance, il verde intenso dei broccoli, il violetto dei primi carciofi. La prima parte del mattino la passo a tagliare, sminuzzare verdure croccanti che odorano di sole e ai fornelli, attenta allo sfrigolio dell'olio nella padella per un fritto leggero, gli occhi fissi sul forno chiuso su un dolce, soffice come un babà ma rigorosamente dietetico.

Poi tendo sul tavolo la tovaglia, allineo le posate ai piatti, aggiusto in quelli di portata le pietanze sane che, spero, aiutino i giovani ad una vita lunga e sana e a noi, persone "di una certa età" ad affrontare e superare gli inevitabili acciacchi. È quasi sera. Mi ritrovo accanto ai vetri della finestra, a contare i campanili che si accendono alla luce del tramonto, gli occhi persi sul verde della pianura che lambisce la statuaria bellezza delle Alpi - che sembrano svaporare nel buio della notte -, lasciando indovinare nel viola del cielo la zigrinatura del Resegone. Sento il campanello della porta e mi avvio a ricevere i miei ospiti per una sera in piacevole compagnia.

Anna Maria Valboa

Dolce semplice

Usando come misurino un bicchierino di uno yogurt, versare in una scodella tre volte della farina 00, aggiungere con la stessa misura uno di zucchero e uno di olio di semi, un uovo intero, lo yogurt magro, un po' di liquore (rhum o brandy), una bustina di lievito istantaneo setacciato ed in ultimo del latte, quanto necessario per avere un impasto morbido da versare in uno stampo per plum-cake. Porre in forno preriscaldato a 200° e far cuocere per mezz'ora. Saggiare con la lama di un coltello: deve uscire umido senza residui del composto. All'impasto si può aggiungere del cocco liofilizzato, o 2 mele sbucciate a fette sottili con dell'uvetta, o qualsivoglia altro ingrediente a piacere.