

METROPOLI COMMUNITY



**“Incontri Paralleli” si riparte il 23 maggio parlando dell’impatto dell’aeroporto sull’assetto idraulico della Piana**

Riprenderanno il prossimo lunedì 23 maggio i nostri appuntamenti con gli “Incontri paralleli” dedicati al nuovo aeroporto di Peretola.

Alle 21 presso la sala polifunzionale della nostra redazione (viale Buozzi, 24 a Campi Bisenzio) saranno presenti il presidente del Consorzio di Bonifica Area Fiorentina Marco Bottino ed il sindaco di Campi Bisenzio Adriano Chini.

**Festival Grevigiano: Metropoli ha consegnato il Premio Camaleonte**

A insindacabile giudizio del nostro redattore Matteo Pucci, presente al Festival Grevigiano nella serata di venerdì 6 maggio, il Premio Camaleonte, ovvero al gruppo-personaggio che ha presentato la performance più originale, è stato assegnato (vedi foto in alto) al duo Scortichini-Cocchia e al loro mix Celentano-Mori e... Village People.

**Manifestazione a Greve contro l’inceneritore: modera Fabrizio Nucci**

Sarà il direttore di Metropoli Fabrizio Nucci a moderare, nel tardo pomeriggio di venerdì 13 maggio, la grande manifestazione contro la realizzazione del termovalorizzatore (inceneritore) a Testi, nel comune di Greve in Chianti. Ogni cittadino, sia rappresentante di un partito, di un’associazione o di se stesso, avrà cinque minuti di tempo per parlare.

**A Montespertoli la vetrina più bella**

Il 3 giugno Metropoli, insieme al Comune e al Consorzio Turistico di Montespertoli, premierà la vetrina più bella in occasione della Mostra del Chianti 2011. In giuria il direttore di Metropoli Fabrizio Nucci, la redattrice Adele Tasselli, il sindaco Giulio Mangani, e Giacomo Benucci e Annalisa Giotti per il Consorzio. “IN...Mostra del Chianti: vetrina più bella 2011” è il nome del primo premio. Per il secondo e terzo classificato ci sono “Per Bacco che vetrina!” e “Allestimento di...vino”.

**Quasi cento persone per la raccolta fondi a Calenzano**

Sono tanti i partecipanti al pranzo di domenica scorsa, 8 maggio, al ristorante First (vedi foto a destra) per contribuire all’acquisto della statua lignea della Madonna, intitolata alla “Divina Maternità di Maria”, che è stata appena finita dall’artigiano Marcello Barca. Il ricavato della giornata è stato di 1640 euro. L’iniziativa era sostenuta anche da noi di Metropoli.

**Metropoli festeggia la Serie D con la Lanciotto e la Pallavolo Bacci**

Doppio appuntamento con i festeggiamenti sabato 14 maggio per Metropoli. Nel pomeriggio sarà il nostro direttore Fabrizio Nucci a presentare la festa per le ragazze della Pallavolo bacci neopromosse in serie D che si terrà in piazza Matteotti a partire dalle 18,30. Poco più tardi, alle 20 al campo sportivo di via del tabernacolo sarà invece Jacopo Nesti a presentare la serata di festeggiamenti per la Lanciotto calcio che ha raggiunto lo straordinario traguardo della promozione in serie D.

**Metropoli presenta un nuovo allegato al teatro D’Annunzio a Prato**

I preparativi fervono: Metropoli sta per pubblicare la ristampa del libretto di Emilio Bertini sull’Osservatorio meteorologico e la biblioteca del collegio Cicognini a cura di Fiorenzo Gei. Il volume verrà presentato il 9 giugno alle 21,15 al teatro “D’Annunzio” del Convitto nazionale Cicognini alla presenza di illustri ospiti e del coro “la Martinella” del Cai di Firenze che si esibirà in alcuni brani del suo repertorio.

**“Caro Amici Miei” alla Pro Lastra Si presenta il successo editoriale di Fabrizio Borghini e Jacopo Nesti**

Sarà presentato alla Pro Lastra Enrico Caruso il libro “Caro Amici Miei” di Jacopo Nesti e Fabrizio Borghini. L’appuntamento alla sede dell’associazione, in via Diaz 116, è per lunedì 23 maggio alle 21.

Un appuntamento da non perdere per conoscere il dietro le quinte di uno dei film che ha fatto la storia del cinema italiano, un viaggio avvincente alla scoperta dei luoghi e dei personaggi che hanno fatto da cornice alle indimenticabili zingarate del gruppo protagonista della pellicola.

**Il poster della Pallamano Tavarnelle promossa in Serie A in regalo insieme a Metropoli nelle edicole... tavarnelline**

La promozione dalla serie B in A2 della Pallamano Tavarnelle, che ha battuto all’ultimo tuffo la squadra pratese, val bene... un poster.

Ed ecco quindi che per celebrare le gesta dei ragazzi guidati in panchina da mister Franco Toccafondi, Metropoli ha realizzato un maxi poster che sarà regalato a chi acquisterà l’edizione chiantigiana del nostro giornale nelle edicole di tavarnelle, Sambuca e San Donato in Poggio.

Per chi invece ne volesse una copia e fosse “fuori comune”, contatti la nostra redazione allo 0558970787, oppure a redazione.chianti@metropoliweb.it. Sarà soddisfatto... in men che non si dica.



**LA POSTA DEL CUOCO**



**Cantuccini esplosivi e... giallo zafferano**

**GIULIA: Mi esplodono sempre i cantuccini, ma perché?**

Cara pasticciera con l’elmetto, come ti capisco, non sai quanto tempo è passato prima che comprendessi quello che accadeva, ma quando ho scoperto l’arcano mi sono sentito sollevato. Facciamo insieme un viaggio nel tempo, il lievito dell’epoca era se andava bene bicarbonato di sodio, che è efficace, ma ha bisogno di tempo e attenzione, per cui le quantità era belle abbondante. Ma il tempo è passato e la tecnologia ci ha regalato delle selezioni di lieviti eccezionali per cui i lieviti istantanei di oggi sono efficacissimi, ma le ricette hanno mantenuto lo stesso quantitativo di lievito di un tempo, quindi i nostri cantuccini, come le torte e i biscotti vari esplodono per eccesso di agente lievitante. Quello che devi fare è solo portare avanti le latticelle del tempo e aggiornare la ricetta togliendo dal 50 al 70% di lievito e a esplodere sarà solo la tua voglia di pasticciare!

**IL PRODOTTO DELLA SETTIMANA: Lo Zafferano**

In questi giorni mi sono fatto prendere dalla speculazione dell’oro che non intende rallentare e mi son detto, ma non è che anche il nostro “oro” farà lo stesso? Di cosa parlo, ma dello Zafferano. Non so se vi siete mai accorti che intorno a noi di ci sono tanti crocus sativus, ovvero il vero nome del fiore dello zafferano. Intanto conosciamolo meglio, la parte che utilizziamo sono i pistilli, di colore rosso intenso, ogni fiore ne produce tre e la raccolta non può che essere manuale. I bulbi sono rimossi dal terreno e spostati in un’altra parte dell’appezzamento in luglio, in modo da evitare malattie o il deperimento degli stessi, poi da metà ottobre inizia una fioritura spettacolare, di un viola indimenticabile. Lo zafferano è giunto a noi dall’oriente e abbondantemente commercializzato fino quando nel 1400 si iniziò a produrlo anche da noi, sono celebri le coltivazioni di Montespertoli, Barberino e Certaldo, poi l’oblio, per secoli questo bel fiore è andato perduto, solo venti anni fa un manipolo di volenterosi hanno ripreso il lavoro e oggi 25 aziende producono tra gli otto e i dieci chili l’anno di “oro da cucina”. Molti di noi purtroppo lo confondono con il prodotto in polvere venduto in bustine, spesso quello che acquistiamo è solo curcuma e sempre privo di Amaranth, il vero sapore dello zafferano. Ma perché non colora? Perché cari cuochetti per utilizzare una bene prezioso di devono seguire dei riti, infatti lo zafferano è idrosolubile, ovvero si scioglie in acqua, ecco perché se voglio ottenere il suo aroma e colore lo devo lasciare in infusione in acqua tiepida per almeno una notte, dopo tale tempo il pistillo si sarà disciolto e possiamo conservare quello che ci è rimasto in frigo. Come sempre vi esorto a fare un salto nel gusto, ma attenzione, poi non si torna indietro. Cercate le rivendite sul sito dello zafferano di Firenze e poi mi racconterete. Io lo mangio così: prendo 400 gr di ricotta buona buona, magari di pecora, ci aggiungo un pochino di zafferano ben sciolto, un uovo intero, sale, ma pochinoooooo!!! Poi rivesto degli stampi in alluminio con la carta film (chiamata anche carta fata) e li riempio con la ricotta lavorata, cottura a “bagnomaria” in forno a 120° per 20 minuti. Servo il mio budino di ricotta allo zafferano su una crema di asparagi, patate e scalogno, cotto bene e frullato. Divertitevi!



Matia Barciulli, sancascianese, una e tante passioni. Tutto inizia a 4 anni, quando invece dei soldatini, lo attirano le pentoline, da lì di circolo in ristorante, da hotel a luoghi prestigiosi diventa uno dei volti della cucina toscana. Istruttore di cucina e chef si diletta a “aggiornare” i piatti tradizionali.

Per scrivere a Matia Barciulli: [chef@metropoliweb.it](mailto:chef@metropoliweb.it)

**NON SOLO CIBO**

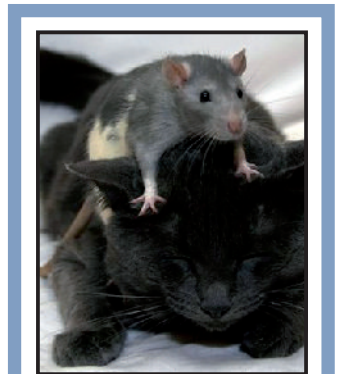


La dottoressa Valentina Guttadauro, biologa nutrizionista, si occupa di nutrizione umana e di educazione alimentare. Perché la dieta non è una restrizione calorica ma un sano stile di vita. Mail: [valentina\\_guttadauro@libero.it](mailto:valentina_guttadauro@libero.it)

Lo zafferano è una piccola pianta erbacea e dai suoi stimmi si ricava la costosissima polverina giallognola utilizzata in cucina. Contiene circa il 12% di acqua, il 4% di fibre, il 5,80% di grassi, il 65% di carboidrati e il 9% di proteine. Presenti i minerali: calcio, fosforo, sodio, potassio, ferro, magnesio e manganese oltre a vitamina A, molte del gruppo B e la vitamina C. E’ uno degli alimenti più ricchi di antiossidanti come il Licopene e la Zeaxantina. Un pizzico di zafferano in una tazza d’acqua bollente, a riposo per dieci minuti ed aggiungi un cucchiaino di miele, rappresenta un ottimo infuso antistress e digestivo; bevuta la sera aiuta a conciliare il sonno. 100 gr apportano 310 kcal.

**BREVIARIO CRUDELE**

**IL BUGLIONE**



Chi topo si fa, gatto lo mangia

Voci che si rincorrono, risate, grida gioiose di bambini provengono dal giardino dei miei vicini di casa. Fanno festa. Pure io sono invitata. Nell’aria c’è già odore antico, di legna che brucia. Poi, arriverà il profumo buono di carne arrostita, aiutata dagli aromi dell’orto, del bosco. Sì, oggi facciamo festa con una bella grigliata all’aperto. Primavera, estate, è questo il tempo per un saporito “barbecue”, un rito allegro intorno al fuoco, tornato tanto di moda. E’ il padrone di casa che celebra il rito, armato di forchettoni, cappello da cuoco, guantone imbottito, aspetta che la legna abbia perso la fiamma, chesia velata di cenere, è il momento giusto per mettere la carne sul fuoco. Ora gira e rigira, direi che gioca con bistecche, costate, salsicce, rosticciate, ma anche pollo, coniglio, spiedini di ogni sorta, magari pesce.

**Tempo di grigliate e... “barbecue”**



Poi toccherà alle verdure: melanzane, peperoni, radicchio trevigiano... Il calore delle braci arrossa le guance e secca la gola del maestro di griglia. Qualche sorso è quello che ci vuole. Mesce dal fiasco impagliato o dall’etichettata bottiglia. Arrubina di Chianti il bicchiere che tiene vicino a se, alla maniera dei “bernescanti”, i cantori in ottava rima, quei poeti che rallegravano le veglie con sapienti disturne, e che a furia di bere per dar voga alle rime, finivano... “in bernecche”. Credo, pur senza certezze, che questo stato euforico derivi proprio da “bernescanti”. Il fuoco vivo mette allegria, pro-

mette sapore. Pensavo che “barbecue” fosse parola francese, pare invece sia inglese, derivato da “barbacon”, lingua degli indigeni americani. La cottura alla brace è la maniera più antica di cuocere il cibo. Seicentomila anni fa, secolo più secolo meno, quando gli uomini ebbero in dono il fuoco da Prometeo, si appropriarono di una piccola parte della potenza divina, per questo gli dei si incapparono a morte, e per questo punirono il generoso Prometeo nella maniera crudele che sappiamo. Il fuoco era ritenuto sacro, usavano il prezioso dono con timore e riverenza, lo alimentavano perché mai si spengesse. Il fuoco fugava le tenebre della notte,

teneva lontano le belve feroci, mitigava il freddo rendendolo più sopportabile. Stavano intorno al fuoco come un rito sacrale, non lo utilizzavano per cuocere il cibo, non ne conoscevano l’uso, finché a un nostro progenitore non gli cadde dentro un cosciotto di cervo. Mica poteva perdere quella grazia diddido! Si ingegnò per tirarlo fuori dalle braci con l’aiuto di un rametto forcuto. Lo recuperò intriso di brace e di cenere. Che importa?! Puliziato un poco, se lo mangiò. “Orco, se è buono!”. Così nacque il cibo cotto direttamente sul fuoco, non ebbero certo gratelle fino al Paleolitico, e “all’età del

ferro”. Sai gli espedienti per girare la carne sul fuoco senza scottarsi le dita... Dice Brillat-Savarin: “Rosticciari si nasce, cuochi si diventa”. E’ vero, la donna spentola e spadella tutti i giorni, mentre l’uomo, ogni tanto si dà da fare intorno al fuoco, e lo fa con capacità e orgoglio, fiero del suo operare. Ho memoria di antiche cucine dove cigolava il girarrosto con schidionate di carne e selvaggina. Intorno allo spiedo c’era sempre il capoccia che, con una penna di volatile tuffata nell’olio, ungeva e curava la carne, retaggio di antichi sacerdoti. Solo loro, i sacerdoti e gli eroi, avevano il compito di arrostitire e sezionare le carni del sacrificio per poi distribuirle ai commensali, i pezzi migliori via via in ordine gerarchico. Ora basta dissertare di antiche cose e mitologia, corro in giardino, altrimenti corro il rischio di rimanere a bocca asciutta! E che il tempo sia clemente per le vostre grigliate estive.