

L'EVENTO L'innovativo format delle frittate ha trovato casa anche in Collina dopo l'exploit di via Tribunali

"Giri di pasta", successo al Vomero

Oltre 1.200 le frittate che sono state degustate per l'inaugurazione di "Giri di pasta" nel quartiere Vomero. Dopo l'apertura di poco più di un anno fa nel cuore del centro storico in via dei Tribunali, l'innovativo format delle frittate di pasta, ha aperto anche al Vomero in via Bernini, 12.

Un successo il debutto del locale a cui ha preso parte come ospite speciale anche il sindaco di Napoli Luigi de Magistris. L'obiettivo dei giovani titolari è quello di investire nella promozione del territorio campano e sulle sue tradizioni culinarie. Si possono scegliere infatti 15 diverse tipologie di frittate di pasta, tutte rigorosamente preparate con ingredienti tipici della nostra regione. La "Scugnizza", con salsiccia cam-

pana e pomodorini del piennolo del Vesuvio; la "Scostumata", con salsiccia di maiale nero casertano, funghi porcini di Roccamonfina e vino rosso Aglianico; la "Ruffiana", con polpettine di carne al sugo, caciocavallo di Sorrento a pasta filata e basilico. Ci sono poi anche le varianti per vegetariani, celiaci e vegani. La "Pescatrice", con gamberetti salati, crema di zucchine e prezzemolo; la "Libera" con pasta di ceci, noci, tofu, pomodorini del



piennolo del Vesuvio e basilico. "Giri di Pasta" al Vomero sarà aperto fino a tarda notte per offrire golosi spuntini anche agli amanti della movida. Intenzione dei due titolari, Dario Savarese ed Eduardo Manco, è di aprire altri store in Italia.

LA LOCANDA DELLO CHEF SALVATORE PICCOLO

"Mariacaroli", a Sant'Anastasia tra specialità e ricerca culinaria

Partendo dall'illustre nome di "Mariacaroli", chiaramente inneggiante all'Arciduchessa d'Austria, Maria Carolina, regina e consorte di Sua Maestà Ferdinando IV di Napoli e III di Sicilia, la locanda di Sant'Anastasia condotta dallo chef-patron Salvatore Piccolo e dalla fidanzata Alessia (insieme nella foto), continua a fare parlare della sua ricerca culinaria e delle sue specialità.



Grazie ad un evento curato dalla giornalista enogastronomica, Laura Gambacorta, intitolato "Ricci, torzelle e baccalà", il bravo maestro cuciniere con il pallino per il mare ed il pesce del nord, ha condotto i presenti in un emozionante viaggio tra i sapori del Vesuvio e del golfo di Napoli. Forte di un menu che nella locanda "Mariacaroli" alle falde del Monte Somma, offre ampio sfogo alle tipici-

tà del territorio vesuviano e della Campania, il bravo Piccolo, con uno spirito animato dalla profonda voglia di innovazione ha messo a punto una serie di piatti capaci di destare sia l'interesse dei più esperti, sia la curiosità dei semplici buongustai in cerca di nuove sensazioni.

Ecco allora che a sfilare in passerella e a stimolare il palato dei commensali, sono stati piatti come un uovo di quaglia, il suo nido e filetto di acciuga del Mar Cantabrico, una polpetta di stoccafisso in crosta di mandorla su crema Parmentier allo zafferano, una seppia di scoglio scottata su crema di fagiolo dente di morto di Acerra e torzella croccante del Monte Somma, fino a giungere agli spaghetti selezione Gentile, cacio e ova di riccio di mare, al filetto di baccalà in oliocottura, crema di papacella agrodolce e finocchio croccante ed infine, al dolce con pane cafone, burro e pellecchiella e fior di fuscella. A completare il tutto, anche i riusciti abbinamenti con lo spumante Cuvée Brut Palvin Società Agricola Palumbo e con i nettari vesuviani delle Cantine Villa Dora di Terzigno, tra cui i Lacryma Christi "Vigna del Vulcano" 2015 e 2006, il Lacryma Christi "Gelsonero" 2014 e il passito Gelsobianco Igt.

MARCO SICA

GIUSEPPE GIORGIO



"TEATRO CERCA CASA"

L'atteso recital di Fausta Vetere

La settimana di spettacoli de "Il teatro cerca casa" si apre oggi alle ore 18, con il ritorno di un grande successo della rassegna in appartamento, "E te dico core core..." che vede in scena la voce storica della Nccp, Fausta Vetere (nella foto), nell'ormai storico salotto di casa Santanelli, insieme a Corrado Sfoffi alla chitarra. L'interprete della prima "Gatta Cenerentola" di Roberto De Simone, nel recital, ripercorre la sua carriera artistica che va appunto dall'incontro con il maestro De Simone fino al periodo più recente caratterizzato da brani scritti per lei da vari autori.



APPUNTAMENTO SABATO ALLA LIBRERIA RAFFAELLO IN VIA KERBAKER

"Poetry Slam", poesia protagonista

Sabato Napoli ospiterà, presso la libreria Raffaello di via Kerbaker, la gara di "Poetry Slam" inserita nel campionato nazionale 2017/2018 di "Slam Italia-Rete Italiana di Poetry Slam", il cui vincitore si qualificherà per la finale nazionale di "Slam Italia" in programma per il mese di giugno. Sono passati trentadue anni (era il 1986) da quando a Chicago, Marc Smith, operaio nei cantieri con la passione per la poesia, decise di trasformare la bocca in una pistola caricata di parole per dare vita a duelli letterari. «Il "Poetry Slam" - commenta Carla Abenante (nella foto), maestro cerimoniere della serata napoletana - è un nuovo modo di presentare la poesia che ha però molto di antico. Dall'antichità al-

le avanguardie storiche la poesia orale non ha mai smesso di imporsi. La formula è contemporanea, 3 minuti di poesia, essenziale, pura espressione vocale e performativa. Uno spettacolo capace di coinvolgere un pubblico ampio, come per un concerto o uno spettacolo teatrale, occupando spazi pubblici e coinvolgendo i presenti. Questo perché è il pubblico ad essere il protagonista e a votare i poeti presenti. Le regole sono codificate, il "Poetry Slam" è simile ad uno sport/gioco di natura letteraria, in cui il vero protagonista è la poesia e, più della vittoria e dei premi, conta la condivisione dell'esperienza artistica. Lo "Slam Italia" nasce a opera dei poeti



Bruno Rullo e Max Ponte che l'hanno coordinato insieme fino al mese di luglio 2016 (Bruno Rullo è, dal 2017, il solo coordinatore nazionale di "Slam Italia"), e che si occupavano di "Poetry Slam" già da molti anni a livello nazionale ed internazionale, alimentando con progetti e idee, il movimento del "Poetry Slam". Al di là del valore letterario che accompagna tali eventi, è indubbiamente bello constatare come sia possibile assistere a competizioni in cui "atleti" della poesia gareggiano per il primato della "parola", sfidandosi come moderni duellanti armati della sola voce dei loro versi».

MARCO SICA

GIUSEPPE GIORGIO

BENESSERE

della Dott.ssa Simona Cavallaro



Kefir per migliorare il benessere dell'intestino

Sono sempre di più le persone che cercano alternative al latte per la propria colazione. C'è chi lo fa semplicemente per variare e provare nuovi sapori, chi invece è costretto a farlo per la scoperta di un'intolleranza. In ogni caso, un'ottima scelta può essere quella di introdurre nella propria alimentazione il consumo di un prodotto dalle origini antichissime: il kefir. Si tratta di una bevanda proveniente dal Caucaso, arrivata sugli scaffali dei nostri supermercati da qualche tempo, molto apprezzata per le sue proprietà benefiche sull'organismo. Si avvicina molto allo yogurt, sia per la sua consistenza densa, che per il suo sapore un po' acidulo. Il kefir tradizionale si prepara unendo al latte di vacca, pecora o capra, i granuli di kefir. Quest'ultimi sono composti da una miscela di microrganismi in grado di fermentare il latte e dare vi-

ta ad una bevanda di grande aiuto per migliorare il benessere dell'intestino e del sistema immunitario. A differenza dello yogurt, anch'esso contenente importanti fermenti lattici, il kefir è frutto dell'azione di diversi tipi di batteri e lieviti per cui ha un'azione molto più efficace sul riequilibrio della flora batterica intestinale. Il suo potere calorico e tutti gli altri valori nutrizionali (zuccheri, grassi, proteine...) dipendono dal latte utilizzato in partenza per la sua preparazione. In linea generale possiamo dire però che è un prodotto ricco di proteine, vitamine (in particolare modo quelle del gruppo B) e sali minerali come il calcio e il fosforo. Contiene anche un'ottima quantità di acido folico ed è per questo motivo una bevanda consigliata in particolar modo a tutte le donne che hanno il desiderio di una gravidanza o che già sono in attesa. Si può acqui-

stare già pronto al supermercato oppure è possibile prepararlo in casa per consumarlo sempre fresco. Il procedimento è molto semplice: basterà mescolare due cucchiaini di granuli di kefir (precedentemente acquistati in erboristeria, farmacia o nei negozi specializzati) a mezzo litro di latte (di origine animale) a temperatura ambiente, in un contenitore di vetro coperto. Mescolare di tanto in tanto e dopo 48h fuori dal frigorifero il latte sarà cagliato e si potrà finalmente filtrare il liquido, pronto così per essere bevuto. Per tutti quelli che seguono una dieta vegana e quindi non consumano latte di origine animale, è possibile preparare il kefir mescolando ai granuli l'acqua. Il risultato sarà una bevanda frizzante e leggermente alcolica da aromatizzare con essenze come vaniglia e cannella.

dott.ssimonacavallaro@gmail.com