restomancia

Mensile registrato presso il Tribunale di Roma - Registrazione 14/2004
N. 5 Agosto 2013 - Vicolo Paolozzi, 25 03038 Roccasecca (Fr)

Direttore responsabile:
Pino Di Maula

Codirettore:
Beniamino Bonardi

Comitato scientifico:
Gabriella Raffaelli

Art direction & impaginazione:
Vincenzo Schiano Moriello

Hanno collaborato:
Asmae Dachan
David Armando
Marco Ciolfi
Marco Chiummiento
Paolo Cipriani
Simone Galluccio

Stampa:
pixartprinting.it

Pubblicità: info@ilrestomancia.info

Web: www.ilrestomancia.info

OGNI RICCIO È UNA LEGGENDA METROPOLITANA

Stando alla tradizione, i colorati sono ricci-femmina mentre il nero riccioluto esprime mascolinità. Come mai? Perché si pensa di mangiare del riccio le sue uova. Niente di più sbagliato: le cinque striscioline piene di perline morbide rossicce, arancioni o gialle che si trovano dentro il riccio sono ghiandole genitali. In pratica, la specie commestibile è quella colorata, a prescindere dal sesso. E adesso tutti a tavola. Raccogliere l'interno del riccio con delicatezza per conservarlo in una ciotola. Soffriggere l'aglio tritato, aggiungere un po' di riccio, sfumare col vino e scolare gli spaghetti per condirli con prezzemolo e i ricci avanzati.

TACCHINI IN MISSIONE SEGRETA PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

È tra le carni più economiche. Senza pelle risulta particolarmente magra e digeribile. Il suo contenuto proteico è elevato, così come l'apporto di sali minerali e ferro presente, soprattutto, nei muscoli del coscio. Questa carne bianca contiene il triptofano, che non può essere sintetizzato dall'organismo umano e deve essere per forza, quindi, introdotto dall'esterno. Come si fa? Semplice: marinate i fusi di tacchino con succo di limone, olio, aglio e paprica dolce. Dopo un'ora circa di frigo, lasciateli a temperatura ambiente per un'altra oretta. Scaldate una piastra e cuoceteli per trenta minuti, spennellandoli con la marinata rimasta.

LA VODKA RUSSA VA GIÙ DAGLI SCAFFALI

La persecuzione sui gay messa in atto da Mosca sta trovando una risposta negli Usa, con il boicottaggio della Vodka Stoli. Tutto inizia da un articolo di un attivista americano, che invitava tutti i bar della città a non vendere più la Vodka russa. Subito, sui social media, hanno cominciato a spopolare gli hashtag #dumpstoli e #dumprussianvodka, con i primi bar che annunciavano l'adesione al boicottaggio. In una lettera aperta, l'amministratore della Vodka Stoli dichiara la propria simpatia per i gay e la ferma opposizione alle politiche intolleranti del governo russo. Le reazioni alla lettera fanno intendere che il boicottaggio, appena iniziato, proseguirà.

DIETA, INUTILE INDICARE LE CALORIE SUI MENÙ DEI FAST FOOD

"Allora, andiamo da Zero o da Mc?". "Come volete voi". "No, oggi decidi tu". "Allora andiamo da Zero e domani da Mc". "Va bene, se domani andiamo da Mc, oggi stiamo a dieta". Una ricerca pubblicata dall'American Journal of Public Health ha confermato scientificamente il succo di questa conversazione registrata fra tre persone in pausa pranzo: chi vuole mangiare sano non va al fast food e, se ci va, sa che si farà un'abbuffata di calorie, nonostante i ristoranti siano obbligati a indicare le calorie dei vari piatti. Morale: pubblicare sui menù il contenuto calorico dei cibi non cambia i comportamenti dei clienti. L'unica è cambiare ristorante.

GHIACCIO? NO GRAZIE. MOLTO MEGLIO L'ACQUA DEL WATER

La tv di Stato cinese ha replicato l'inchiesta del Daily Mail, analizzando i cubetti di ghiaccio di alcuni fast food di Pechino. A conferma del detto che tutto il mondo è paese, ecco i risultati. Come in Gran Bretagna anche in Cina il ghiaccio risulta più contaminato da batteri dell'acqua delle toilette. Da Kongfu, ad esempio, c'è una quantità di batteri di sei volte superiore all'acqua del bagno e otto volte oltre i limiti stabiliti per l'acqua potabile. I fast food cinesi hanno assicurato che provvederanno alla pulizia delle macchine per il ghiaccio, mentre le autorità di Pechino lanciano, ora, una campagna di controllo sulle bibite gassate.

QUANDO HAI SOLO PANE E PASTA, DAI IL MEGLIO

Scaldate in una padella l'olio con spicchi d'aglio e un paio di acciughe. In un padellino a parte con un cucchiaio d'olio fate dorare la mollica di pane, mescolando di continuo con il cucchiaio di legno per non farlo bruciare. Lessare la pasta, scolarla e versarla nella padella con le acciughe aggiungendo un mestolo di acqua di cottura. Fate saltare la pasta fino a quando non avrà assorbito tutto il liquido, aggiungete la mollica abbrustolita, mescolate e servite. Fatto. Facile, no? Bastano un paio di euro, et voilà il pranzo è servito. Se poi volete renderlo ancor più gustoso, basta frullare la mollica con un paio di pomodori secchi.

RENDERE LA VITA PIÙ PICCANTE FA BENE, SE NON CI AMMAZZA

Fatto salvo per chi soffre di ulcera, epatite, cistite ed emorroidi, il peperoncino è una vera "manna": anticolesterolo, antiossidante, decongestionante, digestivo, integratore di vitamine e alleato della linea. Basta andare quindi al supermercato e comprarne un po'. Eh no, attenzione: la produzione made in Italy è calata a causa del cugino indiano che costa un terzo del prodotto calabrese, ma qualitativamente è nocivo: il peperoncino indiano, infatti, viene essiccato in forno con tutte le foglie, perdendo vitamine, gusto, aroma e colore. Per risuscitarlo si usa il Sudan I, un colorante non autorizzato per uso alimentare perché cancerogeno.

TUTTI DA OSCAR IL RISTORANTE CHE NON C'È

Inaugurato il 1° maggio nella cittadina inglese di Brixham. Su TripAdvisor i clienti scrivevano: "divino", creazioni culinarie "sorprendenti" che "rasentano la stregoneria", meritevole di una stella Michelin. Il ristorante era stato allestito nello scafo di un vecchio peschereccio ormeggiato sulla banchina, con il personale pronto a tuffarsi per catturare il pesce desiderato dal cliente. Tutto fantastico dunque, finchè Il 24 luglio Oscar's ha chiuso dopo una telefonata del quotidiano The Telegraph a TripAdvisor, a cui si chiedeva un commento sul fatto che questo strabiliante ristorante non è mai esistito, se non sulle loro pagine.

CUCCIOLO AIUTA PADRONCINA A USCIRE DA TERAPIA INTENSIVA

Si chiama Portos il cagnolino che ha fatto uscire una bimba di dieci anni da uno stato depressivo, sviluppato a seguito della sua condizione di salute durante la degenza. Lo fa sapere il Policlinico Gemelli di Roma, dove si è verificata questa sperimentazione di successo di pet-therapy. La piccola paziente, affetta da una forma temporanea di tetraplegia, non si lasciava curare. Poi i medici, in accordo con la famiglia, hanno pensato che per la bimba giocare con il suo cane potesse essere di grande giovamento sia per l'umore, sia per la guarigione, che richiedeva l'impegno nella fisioterapia. Un'intuizione che si è trasformata in lieto fine.

CALCIO, MEGLIO SVENIRE CHE COLLASSARE A STOMACO PIENO

C'è chi corre con i capi sintetici per sudare di più, chi si allena nello smog, altri che non fanno un cavolo per undici mesi e all'improvviso scoprono l'estate. Avete mai visto un professionista allenarsi alle due del pomeriggio con più di 30 gradi? Quello non è allenamento, è autolesionismo. Evitate gli eccessi: no alle droghe, il sesso va bene prima e dopo, ma durante la gara almeno non pensateci. E curate l'alimentazione. Un medico, di quelli che insegnano a Coverciano, durante un corso ufficiale del Settore Tecnico ci ha detto: "È meglio rischiare di svenire per non aver ingerito nulla, piuttosto che collassare in campo con lo stomaco pieno".