

quando venne a distruggerlo Giovanni Acuto, quel capitano di ventura inglese immortalato da Paolo Uccello. Fermatevi a guardare quel gran palazzo che sta a lato della Parrocchiale. All'interno una meraviglia: una scala elicoidale così somigliante a quella del Bramante nel Belvedere vaticano da far pensare a un'emulazione tra architetti. Ma non potete vederla. A meno che i proprietari, americani, non vi aprano. Voi costeggiate il muro del giardino e vi fermate davanti a un'insegna di sali e tabacchi. Non è indicata ma dentro c'è una cucina con qualche tavolo. È la trattoria Cipriani [tel. 0577/317105]. Prepara solo su ordinazione. E vi accetta se siete almeno in quattro. Piatti semplici e sapori veri: tagliatelle stirate, ravioli, arrosto alla brace e al forno.

Oggi mangio leggero: **frittura!**

di EDOARDO
RASPELLI...

Eat Parade

Trenta secondi da una parte, mezzo minuto dall'altra ed ecco la ricetta ghiotta e stuzzicante di un grande chef. Walter Ferretto, del Cascinale Nuovo di Isola d'Asti, serve le sue

cialde di patate come contorno a fegatelli o frat-taglie spadellate. Che cosa bere sopra questo abbinamento? Se è un antipasto, un Traminer del Piemonte; come secondo, un bianco di maggiore struttura, magari un Piemonte Chardonnay passato in barrique.

CIALDE DI PATATE

Ingredienti (per 30 cialde di circa 8 centimetri di diametro)
patate grammi 500
farina 3 cucchiai (60 grammi)
uova intere 3
albumi 4
panna liquida 3 cucchiai
sale, pepe, noce moscata
olio di semi per friggere



Sbucciare e lessare in acqua salata le patate; metterle nello schiacciapatate [oppure passarle al setaccio]. Condirle, ancora tiepide, con le uova intere, gli albumi, la panna liquida e, per ultimo, la farina setacciata. Regolare di sale, aggiungere pepe e noce moscata. Far riposare in frigo per 30 minuti. Volendo si può aromatizzare il composto con una cucchiata di trito d'erbe [timo, salvia, rosmarino]. Mettere in una padella antiaderente dell'olio di semi e, quando è caldo, buttarvi a cucchiata il composto delle cialde e friggere per 30 secondi; girarle delicatamente con una spatola e cuocerle per altri 30 secondi. Metterle poi su carta assorbente per asciugarle dall'olio in eccesso e servirle bollenti. E ora, la parola al dietologo.

...e GIORGIO
CALABRESE

La frittura fa venire in mente le patate fritte, e un sentimento di pietà per la nostra salute. In effetti è una tecnica a cui si presta poca cura: olio o bur-

ro, una padella e via. Provate a far di meglio e gusterete un buon fritto. Innanzitutto olio extravergine d'oliva, o anche olio di semi di arachidi o girasole, ma senza superare i 170°-180°C, e decisamente meglio con una friggitrice elettrica con termostato. L'olio deve essere filtrato dopo ogni uso, per evitare che le particelle nerastre possano nuocere alla salute. Gli alimenti, poi, devono essere di piccole dimensioni (massimo un centimetro e mezzo di spessore) perché all'interno della crosta l'alimento cuocia a puntino, resti croccante e blocchi la penetrazione dell'eccesso di grasso. I cibi che contengono protei-

ne formano la crosticina esterna, se non ne contengono è bene passarli in farina prima di friggerli. Ora a voi. E sappiate che una frittura mal eseguita fa produrre ai grassi una sostanza tossica per il fegato, l'acroleina. Se vi siete messi d'impegno, invece, potete leccarvi i baffi tranquilli.