

I consigli della **foodblogger** messinese **Ada Parisi** per realizzare a casa **geli** e **cremate** ma soprattutto le **granite di frutta** accompagnate dalle **brioche "col tuppo"** secondo il più tradizionale **connubio siciliano**

L'intervista

di Beatrice Levi

**S**olo a guardarli viene l'acquolina in bocca. Geli e granite guarniti di frutta fresca in deliziose coppe, sono quanto di più buono si può consumare in questa stagione. Anche a casa, parola di foodblogger. E non una qualsiasi, ma la messinese naturalizzata a Roma **Ada Parisi**, che sul suo blog "**Siciliani creativi in cucina**" mantiene vivo il legame con la sua terra attraverso i sapori e gli odori tipici della cucina siciliana. Alla sessione "Geli, biscotti, torte: insomma, i dolci", tra brioche, cannoli, creme, semifreddi e torte per ogni desiderio, si trovano anche le granite. Quelle che chiunque, seguendo i suggerimenti della blog-

# II GUSTO dell'estate

A destra la foodblogger messinese Ada Parisi, autrice del blog [sicilianicreativiincucina.it](http://sicilianicreativiincucina.it); in apertura la foto della sua granita alle fragole con panna e, nella pagina a fianco, la granita alle pesche, con panna e more selvatiche. Le foto, tratte dal blog, sono state scattate da Gianluca Atzeni, compagno di Ada Parisi e "assaggiatore ufficiale"



La "dolce" satira

## Minnulata senza tempo

di Gino Astorina

**C'**è chi la chiama **granita**, chi **gramolata**, a Roma **gratta checca**, nel resto dello stivale **granatina**, ma noi catanesi per lei abbiamo un solo nome: **minnulata**. Il suo apparire segnava la fine della scuola, per nove mesi, infatti, i miei risvegli mattutini erano bruschi e scanditi dalla voce di mia madre che disperata ripeteva: "**Possibili ca ancora rommi? Spicciti s'annunna arrivi taddu a scola!**". Con l'arrivo delle vacanze aprivo gli occhi al suono di una **campanella** accompagnata dalla voce di un uomo che magnificava il suo prodotto rinfrescante. Pensandoci bene credo che anche Lucio Battisti abbia attinto la sua vena poetica a questo quadretto, poiché: "Un carretto passava e quell'uomo gridava... **ciccolatti e mandolla**". Saltavo dal letto, mi premunivo di **bicchiere in una mano**, mentre nell'altra tenevo stretto **un pezzo di cinquanta lire**, mi catapultavo in strada per arrivare prima degli altri ragazzini per ordinare **trenta lire di minnulata**, che tradotte in **badduzzi** (unità di misura da minnulata) ne venivano fuori due cioccolato e due mandorla, il resto mi serviva per prendere al volo **'nto panificio 'n ferru di cavaddu ca ciculena**. U **pisòlu** della porta di mia nonna mi faceva da sgabello. Ero pronto per consumare avidamente la mia colazione. Non potete immaginare quante volte la sinovia dell'arcata sopraccigliare veniva interessata dall'immissione rapida di liquido avente una temperatura notevolmente inferiore a quella corporea, in altre parole **'mpazzeva do ruluri di gigghiul**. Sono passati parecchi lustri dall'ultima **pighiata di minnulata**, ma non è cambiato il rito della granita. Il pisòlu ha dato spazio ad una più comoda sedia, se non addirittura poltroncina, il bicchiere non è più quello "vastaso" della mia infanzia, ma una più elegante coppa (ci nni va però chiù picca!) le brioche hanno scalzato i più salutari e croccanti ferri di cavaddu. Anche come varietà si è spezzato il **duopolio ciccolatti-mandolla**, infatti se per disgrazia chiedi al cameriere: "che gusti ci sono?" può leggerti un elenco lungo non meno di due pagine uso bollo. Una cosa non è cambiata, quella forza aggregante che solo la granita può darti, conumarla con gli amici al bar significa discutere dei nuovi progetti, metterli al corrente di nuovi gossip (pi fari cuttigghiu!) o semplicemente cazzeggiare e dare il via alla bella stagione. Non c'è niente di meglio, ci fa tornare bambini e ci mette di buon umore. Su una cosa però non transigo: potrei trovarmi seduto al Buddha Bar di Monte Carlo, **uddinassi sempri du badduzzi ciccolatti e dui mandolla**. Se tradizione è, bisogna rispettarla.



«Anche se le **brioche** hanno scalzato i croccanti **ferri di cavaddu** il must a Catania resta il duopolio **ciccolatti e mandolla**»

g.astorina@tiscali.it

Lo chefscenziato

## Marco Bianchi «Gli ingredienti fanno la qualità»

di Mariella Caruso

**F**resco, gustoso, appetitoso. Amato da bambini e anziani. Rinfrescante e nutriente. Il gelato è l'alimento principe dell'estate. Bisogna, però, stare attenti a sceglierlo bene. A fare la differenza tra un gelato di qualità e uno che non lo è, infatti, sono gli ingredienti «che dovrebbero essere latte, zucchero, frutta o aromi. Per questo dobbiamo sempre leggere la lista degli ingredienti e fare domande al gelataio quando abbiamo qualche dubbio sulla natura dei preparati utilizzati», spiega **Marco Bianchi**, lo **chef scenziato**, conduttore su Fox Life di programmi come "Tesoro, salviamo i ragazzi!" e "Aiuto", stiamo ingrassando! nonché scrittore, divulgatore e collaboratore della Fondazione Veronesi. **Quali sono le qualità nutrizionali del gelato?** «Il gelato è un alimento ottimo per l'estate perché è ricco di vitamine. L'unica cosa di cui dobbiamo accertarci è che il gelato che mangiamo sia veramente artigianale e privo di ingredienti inutili e dannosi. Cosa ormai molto semplice perché le gelaterie di qualità espongono la lista degli ingredienti». **Si può consumare a tutte le ore?** «Può essere una valida merenda e un buon dessert. Ricordiamo, però, che il gelato contiene zucchero e latte (anche se oggi sempre più spesso si può trovare a base vegetale con latte di soya o di riso) e quindi dobbiamo limitarne le porzioni soprattutto se lo consumiamo dopo cena». **Può essere un sostituto del pasto?** «Solo per gli adulti, quando si va molto di fretta e l'ora di pranzo è passata da un pezzo. Il gelato, infatti, è ricco di vitamine, ma non di altri nutrienti. In ogni caso è sempre meglio affiancarlo una piccola dose di carboidrati integrali che aiuta a non avere cali glicemici e a non perdere lucidità. È diverso se stiamo trascorrendo una giornata al mare, in questo caso possiamo sostituire il pasto con una macedonia col gelato». **Gelato alla frutta o gelato più corposo?**



Per mangiare un buon gelato bisogna stare attenti alla **composizione**, raccomanda il divulgatore della Fondazione Veronesi e conduttore televisivo: «L'ideale è associare **frutta, creme e vegetali** per bilanciare i **grassi**»



«In estate l'ideale è il gelato alla frutta perché nelle creme, indipendentemente dal gusto, sono presenti quantità più elevate di zuccheri e di grassi. Nel caso di un cono bigusto il mio consiglio è quello di affiancare un gusto crema e uno frutta, se invece il cono è trigusto per sperimentare un po' il terzo gusto può essere vegetale». **Tutto cambia se parliamo di gelato industriale...** «Tutto cambia perché le basi di lavorazione sono completamente diverse. Ma anche al supermercato si può comprare una vaschetta più o meno sana. Attenzione, però, a non farsi ingannare dalla dicitura "vegetale" perché spesso questo tipo di gelati sono arricchiti con grassi idrogenati o oli vegetali, ingredienti assolutamente da evitare. Un'altra cosa da controllare è la dose di zuccheri che non deve superare il 10% del totale». **Coppetta, cono o brioche?** «La coppetta è l'ideale, il cono va bene, la brioche è impegnativa per la sua base glucidica molto importante ed è poco sana perché ricca di oli vegetali. Ma siamo in estate e la consapevolezza può essere accompagnata da un po' di elasticità: quindi va bene anche la brioche col gelato ma solo come dessert in un pranzo a base di insalata». **Per finire parliamo di ghiaccioli...** «...che adesso sono meno chimici di quelli di un tempo. Ne esistono anche 100% frutta, ormai si trovano anche in gelateria e possono essere fatti anche in casa negli appositi stampi mescolando frutta frullata e succo d'arancia».

twitter @mariellacaruso

EMOZIONI  
FREDDI

**sikelia**  
lounge bar  
CATANIA C.so Sicilia, 59/61

**Prestipino**  
www.prestipinoeventi.com  
Pasticcceria  
nel cuore della città, nel cuore della tradizione...  
le nostre granite e i nostri gelati, i ricchi buffet di sfiziosi antipasti, i primi piatti ricercati e saporiti, e la nostra storica gastronomia da consumare qui da noi o a casa vostra.  
**PRESTIPINO EVENTI & CATERING**  
seguici su Prestipino Eventi & Catering  
Piazza Duomo, 9 Catania - Tel. 095 320840 - 095 320555