



Io resto a casa e cucino con le ricette di *MediaLibraryOnLine*

Libri e riviste della biblioteca digitale per imparare a preparare piatti veloci, esotici e pratiche da chef. Per iscriversi a Mlol basta inviare una mail

Visto che in questi giorni bisogna stare a casa, che ne dite di mettervi ai fornelli? Anche se fino ad oggi vi siete limitati a cuocere un uovo, questa può essere l'occasione per cimentarvi con nuove ricette. Avete a disposizione una lista di contenuti scaricabili dalla fornitissima biblioteca digitale *MediaLibraryOnLine* (<https://trentino.medialibrary.it/liste/scheda.aspx?id=265527>) selezionati come al solito dalle bibliotecarie di via Roma.

Ricette veloci, esotiche (cinesi, egiziane, giapponesi, coreane...), tecniche da chef: i titoli disponibili su Mlol saranno in grado di soddisfare anche i palati più esigenti.

1 - Stupire in cucina in 20' di Rugiati (Fabbri editori)

Per preparare un buon piatto non è necessario stare in cucina delle ore, né spendere un patrimonio. In questo libro sono presentate oltre 60 ricette semplici, ma d'effetto, da cucinare in 20 minuti o poco più. Ogni piatto è fotografato e raccontato nel dettaglio, attraverso spiegazioni facili e alla portata di tutti.

2 - Passione pura di H. Beck (Piemme , 2018)

C'è un ingrediente invisibile che non può mancare in qualsiasi ricetta e che trasforma anche il più quotidiano dei piatti, gli spaghetti al pomodoro, in un capolavoro. Quell'ingrediente è la passione. Ne è convinto Heinz Beck, uno dei più grandi cuochi del mondo, tre stelle Michelin. Scopriamo come scegliere il formato più adatto di pasta in base al sugo, come preparare un ottimo minestrone e come accostare senza paura i capperi al caffè, o perché offrire un tè bianco come digestivo. Non manca poi una selezione di ricette dello chef, dalla zuppa di fagioli al "concettuale" caffelatte.

3 - Dire, fare, brasare di C. Cracco (Rizzoli , 2014)

In 11 lezioni e 40 ricette tutte le tecniche per superarsi in cucina. Un libro che ci racconta la magia che si realizza in cucina quando vengono svelati i segreti di tutte le tecniche. La reazione di Maillard o la cottura sottovuoto, la tecnica a bagnomaria o la cottura nell'argilla, o ancora la marinatura nelle spezie altro non sono che alchimie che permettono di trasformare alimenti e ingredienti per ottenere il meglio dalle loro caratteristiche .

4 - Benvenuti nella mia cucina di B. Parodi (Vallardi)

Trascorriamo n anno intero in compagnia di Benedetta e realizziamo insieme a lei 225 ricette completamente nuove e di sicura riuscita, suddivise mese per mese, che ci propongono antipasti, primi piatti, secondi, contorni, dolci.



5 - Cucina Caraibica

Ogni Stato dei Caraibi ha il proprio piatto tipico. Sulle tavole giamaicane, specie a colazione, non può mancare ackee and saltfish, ossia merluzzo servito con polpa di frutta. In Nicaragua si prepara l'indio viejo, carne e spezie accompagnate con fagioli rossi e neri, mentre a Portorico il piatto nazionale è il sancocho, una zuppa piccante con mais e verdure.

6 – Cucina cinese

La cucina cinese è una delle più antiche del mondo. La cucina meridionale o cantonese è la più conosciuta in occidente. Presenta diverse varietà di frutta, verdura, pesce e frutti di mare. Per insaporire i piatti si usano zenzero, curry e altre spezie. Il riso alla cantonese, servito con piselli, uovo e prosciutto, proviene da questa zona della Cina, così come gli involtini primavera, sottili sfoglie fritte in abbondante olio e ripiene di carne, pesce, o verdura.

7 – Cucina coreana

Dal bibimbap al kimchi passando per pesci speziati saltati in padella, manzo marinato in salsa di soia al sesamo, frittelle ripiene, ecco una cucina armoniosa, originale, decisa e insieme rasserenante. Una cucina che esalta la leggerezza, la qualità delle materie prime, l'attenzione al potere curativo degli alimenti.

8 – Cucina egiziana

Oggi, alla base della gastronomia egiziana si trovano soprattutto verdure e legumi. La carne è consumata solo di rado. Il tipico pasto egiziano comincia solitamente con degli stuzzichini, chiamati mezze. Tra questi i più diffusi sono i sambousek, ravioli fritti ripieni di carne o formaggio, e i falafel, noti anche come taamiya. Si tratta di polpettine di fave o ceci, condite con spezie e poi fritte nell'olio.

9 - Cucina giapponese

Non solo riso e pesce, ma anche il daikon, cioè il rafano bianco. Oppure il tofu, una sorta di formaggio ricavato dalla soia. O alcune alghe marine chiamate nori. Nel complesso, gli ingredienti della cucina giapponese hanno pochi grassi e sono ricchi di sostanze benefiche: fosforo, proteine, vitamine A, B e C, lecitina e omega 3. I giapponesi attribuiscono una grande importanza all'estetica del cibo. Gli alimenti sono divisi in cinque colori: rosso, verde, giallo, bianco e nero. Le ciotole devono avere lo stesso colore del loro contenuto.

10 - Guida alla sopravvivenza in cucina, autori vari (Feltrinelli)

Se bollire l'acqua equivale per te alla risoluzione di una complessa equazione matematica, la pasta che provi a cuocere è sempre come uscita dal pacchetto o molle come colla, se non c'è una volta in cui la carne saltata alla griglia ti venga masticabile, "Guida alla sopravvivenza in cucina" è il ricettario per te. Venti pratiche ricette per imparare i rudimenti della cucina e non morire di fame.

Ricordiamo che possono iscriversi a *MediaLibraryOnLine* coloro che sono già in possesso della tessera di una delle biblioteche della provincia. Basta inviare una mail a info@bibcom.trento.it comunicando il numero di tessera personale. Il servizio è gratuito. A



COMUNE DI TRENTO

Servizio Gabinetto e pubbliche relazioni

Progetto Comunicazione - Ufficio Stampa

via Belenzani, 20 | 38122 Trento

tel. 0461 884199

ufficio_stampa@comune.trento.it

disposizione sul sito Mloll c'è anche una nuova app, Mloll reader, che facilita la lettura. Per consultare le liste Mloll create dalla nostra biblioteca basta cliccare il link <https://trentino.medialibrary.it/liste/ricerca.aspx?user=529603>

Trento, 26 marzo 2020