

Imparare a cucinare

Vi racconto i miei segreti in cucina



Mariagrazia Soncini

Mariagrazia Soncini
ci apre le porte
di **Mary's Kitchen**,
la sua scuola di cucina
per esperti, principianti,
appassionati e curiosi.
E tra un racconto,
un progetto e una ricetta,
ci svela qualcuno
dei suoi trucchi

L'estate è arrivata. Con Caronte che tiene in ostaggio l'Italia e le temperature che volano, mentre in sottofondo il canto delle cicale si fa sempre più insistente, si cerca refrigerio nelle bevande e nei cibi freschi e leggeri.

Di cucina e di tavola, dove noi italiani diamo il meglio, dove ritroviamo il buonumore, stringiamo accordi, concludiamo affari e fidanzamenti, abbiamo parlato con una vera esperta, **Mariagrazia Soncini**, titolare e responsabile organizzativo della scuola di cucina **Mary's Kitchen**.

In un territorio ricco di storia e di tradizioni enogastronomiche, Mariagrazia ha dato vita a un'avventura culinaria in cui professionalità, metodo, condivisione e grande armonia si uniscono. Qui ha trasferito la sua ventennale esperienza nel settore alimentare creando una scuola che propone corsi di cucina, di panificazione, di pasticceria, insieme al marito, lo

chef Alberto Caprari.

Mariagrazia, ormai è iniziata l'estate, e insieme alla voglia di mare e di vacanze, arriva il tempo di appuntamenti,

riti e abitudini legati alla tavola. Cosa propone la tua cucina estiva?

L'estate ci porta a gradire cose fresche, leggere, ricche di verdure e di frutta.

Ultimamente abbiamo fatto una serata dedicata all'aperifood e sono state tante le proposte riproducibili per l'estate, così come la serata del corso base verdure durante la quale si realizzano insalate davvero gustose. Con piacere lascio una ricetta per i lettori di Stampa Reggiana.



Qual è un ingrediente secondo te irrinunciabile per un menu estivo fresco e appetitoso? Puoi indicarci quelli che tu prediligi?

Sarà perché ultimamente lo stiamo usando spesso, direi il lime che abbinato allo zenzero è ottimo per marinature soprattutto di pesce. Le note agrumate in genere donano sempre un gradevole tocco di freschezza.

Come è cambiata la tua cucina negli anni? Ci sono piatti che hai col tempo sostituito o ricette nuove che cucini più volentieri?

Più che sostituiti ci possono essere piatti che sono stati "alleggeriti" oppure combinati con nuovi ingredienti. Negli ultimi anni sono diverse le materie prime entrate a far parte della spesa quotidiana, ingredienti che quasi non si conoscevano o che, per tradizione emiliana, non venivano utilizzati nelle nostre preparazioni.

Posso citarne alcune ormai di consumo abituale come l'orzo, il farro, la quinoa, l'amaranto, il bulgur, il cous cous, oppure panature fatte con miscela di pangrattato o pane panko e trito di frutta secca, becciamelle con olio di oliva e bevande di

avena o riso, l'uso di farine con il germe di grano tostato o di farine di grani antichi, l'introduzione di verdure per contorni, sughi e insalate che stanno prendendo spazio come il cavolo nero, i funghi shiitake, gli agretti, i germogli, l'uso della salsa di soya, di diverse spezie e di tanta frutta secca ...oltre al mondo della cucina giap-



ponese. Cosa cucino io volentieri? Mi piace molto creare nuovi ripieni per la pasta fresca abbinando sughi e condimenti particolari.

In generale, nella vostra percezione,

credi ci sia più attenzione alla salute, con la scelta di ingredienti più sani e genuini? O le persone sono più interessate a menu che possano essere preparati velocemente per conciliare la costante mancanza di tempo a cui siamo sottoposti oggi tutti?

Credo che i corsisti abbiano affinato una conoscenza delle materie prime e delle modalità di preparazione delle stesse che consentono loro, oggi, di realizzare cibi sani e genuini "consumandoli al bisogno" perché già preparati in anticipo.

Ci sono tante tecniche che permettono, appunto, di preparare anche qualche settimana prima e conservare correttamente (vedi abbattitore, vasocottura, cottura sottovuoto a bassa temperatura) facendo trovare in frigorifero una tale varietà di cibi pronti, correttamente conservati per mantenere intatte le proprietà organolettiche, come un menù 'à la carte'!

Quello che voglio dire è che la mancanza di tempo per cucinare nel quotidiano si può

superare con le metodologie sopra dette...a quel punto la velocità resta solo per la consumazione!

E sono sempre dell'avviso che anche una preparazione di un cibo fatto al momento in velocità non deve andare a discapito

■ continua a pag. 34



ANTICA SALUMERIA
PANCALDI
dal 1948

Salumi e formaggi
di produzione propria
Caffetteria e piatti tipici



**A PRANZO E CENA
ANCHE DA ASPORTO**

ANTICA SALUMERIA
PANCALDI
da 70 anni

**VICOLO BROLETTO
REGGIO EMILIA**

Vieni a trovarci!

**0522.432795 - 335.6219795
www.salumeriapancaldi.it**



■ segue da pag.33

della scelta delle materie prime ... Una buona pasta di semola e un buon pomodoro rendono un piatto semplice ed eccellente!

Tra le proposte dei vostri corsi, si tiene conto anche di esigenze particolari dal punto di vista della salute?

Assolutamente, penso ai corsi dedicati al gluten free, alla pasticceria senza zucchero, alle preparazioni senza lattosio e senza uova... Sono sempre più le intolleranze alimentari e cerchiamo di dare il nostro contributo per rendere comunque piacevole la tavola di chi ha queste problematiche.

I vostri corsi estivi si interrompono durante l'estate, ma fino a fine giugno avete proposto lezioni per imparare a cucinare pesce, pasta fresca, carni, verdure, oltre ai corsi su panificazione, pasticceria, cotture speciali. Quante persone partecipano? Cosa cerca e cosa trova chi si iscrive?

Normalmente ad inizio giugno i corsi terminano causa caldo e partenze per le vacanze.

Mentre questo giugno è stato attivo fino alla fine perché tante persone sentivano l'esigenza di tornare nella cucina di Mary's Kitchen, e riprendere ciò che la pandemia aveva interrotto.

La nostra formula, convivialità e professionalità, crea un piacere incredibile ed è quello che il corsista cerca ... il sapere, la conoscenza della materia e allo stesso tempo un ambiente in cui l'accoglienza ti fa sentire a casa.

Essendo lezioni che prevedono massimo 12 persone possiamo dare la giusta attenzione ad ognuno e ognuno interagisce

bene con lo chef e con i propri compagni di corso.

Una piccola chicca per i lettori di Stampa Reggiana, una ricetta o un piccolo trucco che magari svelate durante le vostre lezioni, dalla grigliata perfetta al fritto impeccabile...

Hai citato il fritto e ti posso dire che ormai mi hanno soprannominata la regina del fritto! Nei nostri corsi il fritto è ricorrente, ma molti corsisti "temono friggere" certamente per l'odore, per il timore di non riuscire a realizzare un prodotto buono e, infine, per paura che possa nuocere alla salute ... Se la frittura è fatta bene non fa male, certo, come in tutte le cose, non bisogna abusarne. **Il trucco?** Dando per scontati alcuni punti fermi (olio abbondante - arachide o girasole-, friggere a temperatura fra i 170/180°C., immergere pochi pezzi alla volta) posso svelare il mio metodo in una fase delicata: prima di adagiare la frittura sulla carta assorbente la metto in uno scolapasta con sotto una ciotola in modo che l'olio in eccesso possa decantare sul fondo della stessa. Successivamente passo il prodotto sulla carta assorbente ... a fine frittura vedrete quanto olio si è depositato a favore di un fritto più asciutto e croccante!

E dopo il trucco vi regalo la ricetta come promesso:



Mariagrazia Soncini con il marito lo Chef Alberto Caprari

MARY'S SALAD

Un cespo di scarola, 150 g di petto di pollo tagliato a bistecca, crostini di pane abbrustoliti, 100 G bacon a fette rosolate, parmigiano reggiano, olio EVO, sale e pepe.

A piacere consiglio di aggiungere pomodorini confit e 200 gr di mazzancolle pulite e tagliate longitudinalmente.

SALSA BASE:

125 g di yogurt bianco intero, 15 g di senape, olio EVO, sale, pepe, 5 g di succo di lime

- Tagliare l'insalata a chiffonade.
- Scottare le bistecche di pollo prima da una

■ continua a pag. 37





**SEGATRICI A NASTRO E A DISCO
AD ALTA TECNOLOGIA PER IL TAGLIO DEI METALLI
LAME ORIGINALI KRS**

La Riboni Segatrici segue professionalmente da oltre 40 anni la spett. Clientela con una consulenza gratuita per la scelta della segatrice più idonea, disponendo di un'esposizione con tutti i modelli in esclusiva sui quali potete effettuare le prove documentate di taglio

**FORNIAMO Assistenza tecnica diretta qualificata
e rapida con utilizzo di ricambi originali**

Revisioni interne complete a nuovo con garanzia dei ns. prodotti originali usati

**Vi aspettiamo presso il ns. SHOW-ROOM RIBONI SEGATRICI
di Trezzano Sul Naviglio (MI),
per una presentazione completa della nuova gamma**



**L'Originale Tecnologia
delle Segatrici a Nastro su Colonne...
Potenza sotto
un reale controllo**



**Segatrici a disco con riporti
in metallo duro
per le applicazioni più performanti
con applicazioni robotizzate**



**Segatrici Universali di Qualità
per molteplici applicazioni,
orizzontali, verticali,
con taglio inclinato e a portale**

Riboni Segatrici S.r.l.

Via Copernico 56 - 20090 Trezzano S/N (MI)

Telefono: +39 02 48841782 Fax: +39 02 48842432

info@riboni-krs.it - www.ribonisegatrici.it

■ segue da pag.35

parte, quando il colore di cottura sarà oltre la metà dello spessore della fettina, girare la carne, spegnere il fuoco e terminare la cottura.

- Tagliare la carne e il bacon a striscioline sottili.
- In una ciotola mescolare la senape allo yogurt, aggiungere il limone, il sale e il pepe, emulsionare con un filo d'olio la salsa.
- In una insalatiera condire l'insalata con l'olio Evo il sale e il pepe.
- Mettere l'insalata condita al centro di un largo piatto
- Unire il pollo, le mazzancolle, il parmigiano-reggiano a scaglie, la pancetta, i crostini e i pomodorini confit.

• Distribuire sopra alla preparazione la salsa yogurt.

• Se si aggiungono le mazzancolle vanno sbollentare in un court bouillon (acqua aromatizzata) e marinate con olio, lime e zenzero.

POMODORINI CONFIT

INGREDIENTI: 20 pomodorini ciliegia, erbe aromatiche tritate (timo, rosmarino, salvia, maggiorana...), buccia di agrumi grattugiata (limone, arancia, lime...) sale e zucchero.

- Tagliare a metà i pomodorini e disporli in una teglia che li contenga di misura.
- Spennellare i pomodorini con olio EVO e cospargerli di sale, zucchero, il trito di erbe aromatiche e le bucce di agrumi grattugiata
- Cuocere in forno a 100°C per 2/3 ore.



MARY'S SALAD presentazione finale

galano sempre esperienze uniche e di crescita.

Progetti per il futuro?

Sicuramente lo studio di nuovi corsi che il mio chef preferito - chef Alberto Caprari- (non solo perché è mio marito), sta già mettendo a punto... e io avrò il duro compito degli assaggi!

Un progetto importante al quale mi sto dedicando riguarda **APCI- Associazione Professionale Cuochi Italiani**- www.apci.it: a marzo scorso sono diventata Delegato per l'Emilia di questa associazione di categoria che opera da tantissimi anni nel settore ristorativo su tutto il territorio italiano.

Un orgoglio per me poter dare il mio piccolo contributo affinché il settore della ristorazione possa sempre più crescere in termini di condivisione e formazione, for-

nire strumenti in grado di creare sinergie. Un settore che ha sofferto tanto durante la pandemia e che ora, per assurdo, vede l'impossibilità di reperire il personale sia di cucina che di sala...

Sono sempre tante le idee e le nuove visioni da mettere in campo. E a proposito di campo vorrei spendere due parole per un'altra associazione che tanto mi sta a cuore, **ATHLETICHEF – associazione di maestri chef e pasticceri** - da me creata qualche anno fa con lo scopo nobile della beneficenza.

Finalmente la squadra torna in campo dopo il fermo Covid e **lunedì 5 settembre faremo un bellissimo evento ad Albinea a favore di Aima – Associazione Italiana Malattia di Alzheimer**- la cui sede provinciale è proprio ad Albinea. Ma sarà un evento doppio perché oltre alla partita di calcio (Athletichef VS AlbineaStars) ci sarà la cena di beneficenza re-

alizzata da una super brigata di chef !

Un appuntamento da non perdere a chiusura della storica fiera della Fola.

Le prenotazioni per la cena sono già in corso e lascio i contatti: 3486044046 – info@athletiochef.it ■

Quali appuntamenti avete in programma per l'autunno?

Abbiamo già fatto il calendario fino a dicembre dei nostri corsi base (base cucina, pasticceria, verdure, pesce, panificazione, pasta) e sul sito ci sono già le date www.maryskitchen.it : inoltre stiamo ultimando gli appuntamenti con gli chef esterni che re-

