



## IL PANE DELL'AMMMMMMMORE

Con i vostri figli :

Nella pagina trovate la ricetta per fare il pane dell'AMMMMMMMORE

- ogni membro della famiglia sceglie le spezie con cui realizzare il proprio pane e segue le indicazioni che seguono;
- dopo ogni membro della famiglia scrive su un bigliettino una o più qualità positive che possiede e che può donare per aiutare tutta la famiglia a vivere bene;
- si prepara poi un piatto dove porre il proprio pane dell'AMMMMMMMORE.
- Se è tutto pronto si può fare una piccola celebrazione: si può anche accendere una candela quando ogni membro della famiglia mette nel piatto il proprio panino da condividere con la propria qualità positiva, dice: "Io mi impegno a donare il pane della..... (tipo: gioia, o il pane della gentilezza, o il pane dell'accoglienza, ecc. in base a ciò che ha scritto).
- Dopo che tutti hanno condiviso il pane della..., si fa il segno della croce e si condivide insieme quanto preparato.

"Qualche anno fa siamo stati premiati con l'alta onorificenza Italiana per la cucina, il collegio **"the boss of the kitchen"** che come tutti i cuochi sanno è uno dei riconoscimenti più ambiti della nostra professione. Certamente la cosa non ci ha cambiato la vita, ma tutti questi anni di lavoro e il riconoscimento ricevuto, ci hanno fatto capire di dover stare più attenti a quello che prepariamo e ci fanno vedere questo mondo in maniera diversa. In quella circostanza e con l'esperienza acquisita abbiamo capito quanto sia importante conoscere bene la materia prima. Anche l'abbinamento di SPEZIE è una cosa da non sottovalutare perché se non si conosce il loro valore nutrizionale, il loro odore e le loro caratteristiche, il piatto perde la sua bellezza e la sua bontà. Ed è anche in questo, cioè la conoscenza delle materie prime che si trasmette nei propri piatti, puro PIACERE e DIVERTIMENTO.

Le spezie di solito, sono AROMI a doppio taglio. Se usate con eccesso, si rischia di coprire il sapore che noi stessi vogliamo dare al piatto e quindi non avremo mai l'effetto desiderato.

Pertanto, cercate di coglierne il profumo, il loro sapore e la loro consistenza.

Le spezie sono molto intense dovete dosarle con cautela e selezionarle."

Abbiamo deciso di partecipare ad un concorso a livello mondiale "La cucina delle RELAZIONI".

**E ABBIAMO BISOGNO DEL VOSTRO AIUTO**

VI CHIEDIAMO DI CREARE LA

VOSTRA RICETTA

DEL

**PANE DELL' AMMMMMMMORE.**

POTETE SBIZZARRIRVI MA VOGLIAMO ANCHE AIUTARVI...VI CHIEDIAMO DI UTILIZZARE LE SEGUENTI SPEZIE

Le spezie sono 5:

PAPRIKA, PEPE, ZAFFERANO, ZENZERO, CANNELLA, CURRY

Vedete questo pane speciale come un gioco di equilibri.

POTETE SCEGLIERE DI FARLO DOLCE O SALATO, DI UTILIZZARLE TUTTE

O ANCHE UNA SOLA O DUE SPEZIE A VOSTRO PIACERE

... ma badate bene...

## TUTTI SONO FONDAMENTALI, NESSUNO È INDISPENSABILE

**p.s.s. DATE CHE SIAMO BUONI, VI INVIAMO LE CARATTERISTICHE DELLE SPEZIE....**

- **PAPRIKA:** La paprica, o paprika, è una spezia dal sapore delicato, corposo e anche leggermente piccante. Molto diffusa in tutto il mondo è nota per il suo colore rosso-arancione. Il gusto della paprica risulta più pronunciato se questa spezia viene riscaldata con un pochino d'olio prima di aggiungerla al piatto prescelto come condimento. Provate a mettere in pratica questo piccolo trucco la prossima volta che vorrete condire uno dei vostri piatti con la paprica.
- **PEPE:** Un tempo era considerato erroneamente un afrodisiaco, tanto che lo stesso Ovidio lo consigliava per incentivare le prestazioni sessuali. Era definita una spezia molto pregiata e il suo costo, di conseguenza, risultava piuttosto elevato oltre a risultare merce di scambio pregiatissima. Nel tempo divenne importante quasi quanto l'oro e la sua importazione quindi commercializzazione passava attraverso Venezia, sfruttando la laguna come zona di import-export europeo. Da sempre il pepe riveste un ruolo di rilievo e importanza che, ancora oggi, trova spazio nelle cucine di tutto il mondo. Sia per piatti semplici che per ricette elaborate, sia come tocco finale che come elemento aromatizzante per formaggi e bevande, dove la sua presenza riesce a garantire la differenza.
- **ZAFFERANO:** È una spezia molto costosa che viene venduta generalmente in pistilli dal colore rosso scuro. Si ricava da una pianta di origine orientale che fiorisce solo due settimane in autunno; ogni fiore ha tre stigmi che vanno raccolti all'alba prima che il sole diventi alto. Vengono poi essiccati perdendo volume ma guadagnandone intensità di sapore. Pensate che servono circa 200.000 fiori per ottenere 1 solo kg di zafferano. Viene utilizzato per aromatizzare (ma soprattutto per dare colore) risotti, pesce, zuppe, budini e salse. È ottimo anche nelle preparazioni dolci in accostamento a sapori forti come mandorle o agrumi. Non esagerate con lo zafferano perché, oltre ad essere molto costoso, è leggermente tossico.
- **ZENZERO:** Il profumo è rinfrescante, ricorda l'essenza di agrumi e di coriandolo. Il sapore è pungente, aromatico, abbastanza amaro. Lo zenzero è una pianta originaria dell'Estremo Oriente ma la cui coltivazione si è ormai estesa ad altre parti del globo anche in forma domestica, necessitando per la sua crescita di un clima tropicale o subtropicale facilmente ottenibile anche artificialmente, in vaso. India e Cina sono comunque i maggiori produttori mondiali di questa spezia e da lì provengono i rizomi, la parte radicale carnosa della pianta destinata all'alimentazione umana, apprezzata per il suo gusto piccante e fresco allo stesso tempo, che ricorda vagamente quello del limone. La denominazione con cui lo zenzero è universalmente noto è quella inglese di "ginger", vocabolo che spesso viene utilizzato per definire persone o cose frizzanti e imprevedibili, proprio come il sapore di questo ingrediente di cibi e bevande rivitalizzanti.
- **CANNELLA:** La cannella ha un sapore dolciastro-amarognolo, difficile da descrivere con gli altri sensi. Ovviamente ti consiglio di non "assaggiarla" direttamente ma di usarla con parsimonia. Il gusto è particolare, si abbina sia con il dolce che con il salato...profumo intenso, leggermente piccante. La vendono in polvere o in stecche
- **CURRY:** Il curry è una sapiente miscela di aromi e spezie di origine indiana, lavorate al mortaio per ottenere una polvere finissima dal colore giallo ocra. La sua è una profumazione intensa, pungente, inebriante e può cambiare leggermente da zona a zona. Solo all'interno dell'India il curry, che prende il nome di Masala, può contare decine di varianti differenti.