

## Casamia Casamia

Giuliana Zoppis

## Da Pesaro esempi di vita sostenibile

**La** casa ecologica piace sempre di più alle donne italiane. Una conferma della maggiore attenzione femminile alla qualità della vita tra le mura domestiche e al quartiere e alla società, ci viene dall'assessorato all'Ambiente, energia e pari opportunità del Comune di Pesaro. Qui è nata la bella iniziativa "Donne per l'Ambiente", ovvero la rete di donne che dedica parte del proprio tempo ad approfondire e divulgare modelli di comportamento sostenibili che si traducano in piccoli gesti quotidiani per frenare il deterioramento dell'ambiente in cui viviamo (donneperambiente@comune.pesaro.ps.it).

L'intento, dicono le interessate, è quello di stimolare le donne di ogni età e ceto sociale a diventare protagoniste di un cambiamento quotidiano negli stili di vita, soprattutto nella sfera di produzione e consumo. E "contribuire alla crescita di una 'cultura della responsabilità per dare ai nostri figli un

ambiente ancora in grado di soddisfare i loro bisogni". Succede dunque che in un territorio così sensibile fioriscano esempi molto concreti di vita sostenibile, come l'ecovillaggio di Villa Fatiggi: 145mila mq, oltre 20mila dei quali a parco attrezzato, impianti fotovoltaici per produrre in modo autonomo elettricità, raccolta e riciclo dell'acqua, uso di materiali atossici.

C'è da aggiungere che l'amministrazione incentiva questo tipo di interventi con un Piano regolatore che regala il 5 per cento di volumetria in più a chi costruisce secondo principi di bioedilizia.

Altri esempi validi ci vengono dalle Scuole di formazione, che hanno attivato (come la Cosmob) laboratori di ecodesign e arte del riciclo, e dalla comunità di baratto e scambio di ZeroRelativo, un servizio on line gratuito nato per favorire il riuso di oggetti, abiti e apparecchiature ancora funzionanti. Ma il trend ecosostenibile è confermato anche a livello nazionale ed europeo dai dati dell'associazione Federabitazione Europe che in tre anni ha monitorato un incremento medio del 50 per cento nelle vendite di materiali edili, impianti e tecnologie ecocompatibili.



**donne per l'ambiente**

## Sì, mangiare

Martino Ragusa

## Trionfo di Gola, come lo vedo io

**Il** mio piccolo regalo per le feste ai lettori del Salvagente è la ricetta del mio Trionfo di Gola. Dico "mio" perché le varianti di questo superbo dolce conventuale siciliano sono numerose. Agli ingredienti costanti (pan di Spagna, gelatina di albicocche, crema pasticciera, pasta reale e canditi) alcuni aggiungono marmellata di pistacchi (io preferisco la crema di ricotta), altri il biancomangiare e molti alternano i dischi di pan di Spagna e pasta reale con due di pasta frolla. Io preferisco semplificare e uso solo pan di Spagna e pasta reale. I vari dischi dovrebbero avere diametro decrescente per dare al dolce la forma a cupola.

**La crema di ricotta.** Mettete in una terrina la ricotta, lo zucchero e la cannella. Frullate piuttosto velocemente con il pimer op-

pure schiacciate ricotta e zucchero con la forchetta e passate il composto al setaccio. Quando è omogeneo condite coi pezzetti di cioccolato e scorza d'arancia.

**La pasta reale.** Sbattete gli albumi senza montarli e, in una ciotola, aggiungeteli poco alla volta alla farina di mandorle e allo zucchero. Mescolate bene poi impastate con le mani. Colorate con zafferano, cacao amaro o alchermes per avere la pasta gialla, color cioccolato o rosa. Fatela riposare qualche minuto avvolta nella pellicola poi stendetela con il mattarello.

**La crema pasticciera.** In un tegame capiente portate a ebollizione il latte con la cannella e la buccia di limone. Lasciate sobbollire per 3 minuti a fuoco dolcissimo. Battete bene l'uovo e i tuorli con lo zucchero come per uno zabaione, incorporate la farina e continuate a sbattere finché il composto non diventa chiaro, omogeneo e cremoso. Togliete il latte dal fuo-

co, rimuovete cannella e buccia di limone e poco alla volta, mescolando continuamente, aggiungete le uova battute. Rimettete il tegame sul fuoco a fiamma bassa e continuate a mescolare finché il latte non si addensa. La crema non deve rimanere troppo sul fuoco perché potrebbe stracciarsi.



## Ingredienti

## Dosi per 8 persone

1 pan di Spagna rotondo (diametro 30 cm circa); 1/2 bicchiere di rum; 400 g di pistacchi tritati; 300 g di gelatina (o confettura) di albicocche; 200 g di frutta varia candita.

**Per la crema di ricotta:** 250 g di ricotta di pecora; 200 g di zucchero; 50 g di cioccolato fondente; 30 g di scorza d'arancia candita; cannella in polvere.

**Per la crema pasticciera:** 1/2 litro di latte; 100 g di zucchero; 1 cortecchia di cannella; 2 tuorli e 1 uovo intero; la buccia di mezzo limone non trattato; 30 g di farina 00.

**Per la pasta reale:** 200 g di farina di mandorle (o mandorle frullate); 200 g di zucchero; 2 albumi; colorante alimentare.

**Il Trionfo di Gola.** Tagliate il pan di Spagna in due dischi, mettetene uno sul piatto da portata e bagnatelo con poche gocce di rum, poi spalmatelo con la crema di ricotta. Sovrapponete il disco di pasta reale e spalmatelo di crema pasticciera. Coprite con l'altro disco di pan di Spagna. Scaldare a bagnomaria la gelatina di albicocche e spalmatela sulla superficie. Lungo il bordo distribuite la granella di pistacchi. Infine decorate con la frutta candita. Tenete in frigo almeno mezz'ora.