

In cucina con Maria



**Agata Maria Ascierio**

**IN CUCINA CON MARIA**

*ricette*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2013  
**Agata Maria Ascierio**  
Tutti i diritti riservati

*Ai miei cari figli  
e a mio marito, fedele compagno di vita,  
per gli stimoli che mi ha donato.*



## Premessa

All'origine il mio libro era un quaderno rivestito di una foderina di plastica con dei segnalibri fatti di nastri, che separavano le varie pietanze, in realtà è un po' difficile descriverlo. Tale quaderno, comprato nel lontano 1963, quando andavo a scuola, mi fu imposto dalla mia insegnante di Economia domestica. Nel corso della mia vita si è arricchito non solo di ricette, ma, anche e soprattutto, di emozioni vissute in cucina. Ogni pagina, oggi, intrisa di odori e con qualche macchia, mi ripaga di ansie e preoccupazioni, vissute nel cimentarmi per la prima volta nella esecuzione di una ricetta nuova.

Dal risultato ottenuto nasceva una soddisfazione o una delusione che mi incitavano a capire dove avevo sbagliato.

È il ricordo di quei momenti legati a quella particolare pietanza o quel buon dolce che mi aveva esaltato più degli altri, e mi aveva fatto avere successo con i miei ospiti, che mi ha sempre spronato a continuare.

È il mio quaderno, dal quale ho preso tante ricette che mi sono state chieste, e nel quale ho inserite quelle che mi sono state date.

Il mio Zibaldone di ricordi! Le feste di compleanno dei miei figli, gli incontri con gli amici e i loro figli... è stato lui il mio supporto.

Oggi i miei ragazzi sono grandi e felicemente sposati, hanno i figli grandicelli e sorrido di soddisfazione nel vederli affacciati insieme alle loro mogli nel preparare e organizzare le feste per loro bambini.

Se dovessi dare un consiglio ad una coppia di giovani sposi direi: impara a cucinare, prepara una bella tavola con colori e freschezza, scegli il menù con cura e amore, associa le pietanze giuste, non strafare, ma cura i particolari: unisci i sapori giusti in modo che si esaltino gli uni con gli altri, tieni conto dei colori, delle proprietà contenute in essi, e poni attenzione a come li presenti in tavola.

Ricorda sempre che la cucina è il cuore della casa, e a te è affidato “lo scettro”.

Quando nella vita ti sembrerà che tutto va male e non sai da dove cominciare, fermati, inventati un’occasione per fare “una festa”, vedrai che molte cose dopo ti appariranno diverse.

L’uomo va preso per “la gola”, è un detto antico ma sempre attuale, la casa è “il focolare domestico”, in essa crescono i vostri figli che diventeranno ciò che hanno avuto da piccoli nella loro “casa”.

Amiche carissime, a quante di voi è successo di cercare una ricetta per un dolce, un primo piatto o altro e non riuscire a trovarla? A me è capitato, inoltre il nostro lavoro quotidiano in cucina, ci ha fornito un bagaglio che definisco “culturale”, fatto di modifiche, innovazioni e verifiche.

È nata così l’idea di questo quaderno di ricette, fatto per facilitare il lavoro e per non lasciare che vada perduto ma possa fornire uno spunto e dare spazio alla vostra arte e inventiva.

Ringrazio di cuore le tante amiche generose nel fornirmi molto materiale da me utilizzato.



Un grazie particolare alla mia carissima Caterina,  
per la pazienza, la capacità di insegnarmi e mettere in  
pratica l'uso delle nuove tecnologie.

*Buon lavoro in cucina!*



## Presentazione

Una corretta alimentazione è indispensabile per il nostro benessere: piccoli gesti quotidiani fanno spesso la differenza tra salute e malattia.

Noi siamo ciò che mangiamo: il regime alimentare dovrebbe essere sano, vario ed equilibrato. La natura ci fornisce prodotti “completi”, comprendiamo, quindi, quanto importante sia la qualità degli alimenti; perché l’azione protettiva svolta da cibi privi di conservanti, additivi e coloranti ci preservi da allergie, intolleranze e da tante altre patologie più o meno gravi.

Il libro “Ricette” evidenzia la grande passione culinaria della Dott.ssa Ascierio che, nel corso degli anni, ha raccolto ricette di cucina che spaziano dagli antipasti ai dolci, in un variegato caleidoscopio, che offre linee guida per un’alimentazione in cui la salute incontra la buona tavola.

La cucina è specchio della cultura popolare, la consapevolezza e la salvaguardia delle tradizioni gastronomiche sono sintomo di civiltà.

*Dott.ssa Mariarosaria Ciervo<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Biologa nutrizionista specialista in Biochimica Clinica, direttore tecnico Laboratorio Analisi “L. Pasteur”.

