2

COOK BOOK D'INVERNO

WWW.FOODNROCK.COM

Come il rock anche il cibo può sconvolgere corpo e anima, Food’n Rock è uno spazio dedicato a tutti coloro che amano degustare del buon cibo accompagnato da della buona musica.

Foodnrock.com è un food blog come tanti altri? Sì, è un food blog ma, no, non è come tanti altri e adesso vi spieghiamo il perchè:

Qui La musica ci accompagna dal momento in cui progettiamo un piatto sino alla sua completa realizzazione, per questo motivo troverete sempre un brano dedicato per ogni ricetta.

Il progetto di **Food’n Rock** è nato dall’idea di voler condividere il nostro approccio con con il cibo.

Il modo in cui le materie prime vengono trattate deve essere un pò come posare un vinile sul giradischi:

occorre farlo con cura e consapevolezza, portandosi dietro il valore della tradizione ma allo stesso tempo guardando al futuro.

LET THE

FOOD

PLAY!

PLAYLIST

Le stagioni in tavola: INVERNO 6

Carciofo alla Giudia e salsa al Gin 11

Insalata di Mazzancolle,cime di rapa e radicchio 13

Tartare di manzo, giardiniera di cavoli 15

Capesante di sedano rapa 17

Gnocchi di ricotta e fondo bruno di verdure 19

Vellutata di carote e zenzero 21

Risotto al radicchio di Treviso e gamberi rossi 23

Pasta e fagioli 25

Polpette di cicoria, besciamella alla curcuma 27

Brasato al Barolo, crema di Topinambur 29

Bao Buns al vapore 31

Baccala’con brodo di patate arrosto 33

Panna cotta al ginepro, pompelmo e liquirizia 35

Zabaione al Vinsanto e crumble di cantucci 37

Ciambellone al limone 39

Chiacchiere di Carnevale 41

News dal mondo del Rock!

Le stagioni in tavola: INVERNO

Frutta, ortaggi, pesce, mulluschi e crostacei di stagione

Sono buone le arance di luglio? Posso mangiare le fragole a settembre? Perché devo aspettare dicembre per il radicchio rosso di Treviso? Peperoni e pomodori d'inverno, è il momento giusto?

Al giorno d'oggi in cui la spesa è sempre più destagionalizzata, in cui nei banchi di mercati e supermercati si può trovare di tutto: da arance a luglio, peperoni e pomodori d'inverno, fragole a ottobre, non è facile orientarsi sull'acquisto giusto dei prodotti di stagione.
Qui di seguito abbiamo pensato di pubblicare una sorta di "almanacco d'autunno", una piccola guida sui prodotti dei mesi che vanno da settembre a dicembre.
Troverete anche l'elenco delle proprietà benefiche di alcune delle materie prime che abbiamo utilizzato in questo ricettario. Si tratta di frutta e verdura reperibile durante i mesi autunnali. Chiaramente se avete la possibilità acquistatela direttamente dal contadino, nei farmers markets, ovvero orientatevi alla filosofia del KM0, in modo che oltre alla qualità anche le proprietà nutritive e benefiche rimangano inalterate. Allo stesso tempo apporterete anche vantaggi all'ambiente in chiave ecologica legati dal concetto del "trasporto breve e meno inquinante".

Carciofi
I carciofi sono un ortaggio appartenente alla famiglia delle composite e derivano da selezionamenti del cardo, ne esistino di molteplici varietà, pensate che nel mondo vengono coltivate circa 90 qualità differenti di carciofi, le quali differiscono infatti per forma (allungata o più tondeggiante), la presenza o meno di spine e per la tonalità di colore, che può virare o meno al violaceo.
I carciofi possiedono notevoli qualità benefiche: sono infatti diuretici, antiossidanti, abbassano i livelli di colesterolo cattivo, proteggono il fegano ed aiutano il transito intestinale.

Cavolo
Con il nome di cavolo si intende tutti gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle Crucifere, ne esistono infatti moltissime qualità che differiscono per colore,

Calendario della stagionalità autunnale di frutta e verdura.
I prodotti sono inseriti in una griglia di mesi, in alcuni casi abbiamo calcolato una sorta di mesdia in quanto lo stesso prodotto coltivato al Nord o al Sud dell'Italia matura in tempi diversi.

DICEMBRE – MARZO			
Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
Arance, clementine, mandarini, cardi, castagne, broccoli, carote, cicorie da cespo, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, mele, kiwi, rape, rafano, porri, spinaci, funghi e tartufi, sedano rapa, topinambur, zucche.	Arance, pompelmo, limone, cardi, broccoli, carote, cicorie da cespo, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, mele, kiwi, rape, rafano, porri, spinaci, sedano rapa, topinambur, zucche.	Barbabietole, carciofi spinosi, pompelmo, limone, cardi, broccoli, carote, cicorie da cespo, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, kiwi, rape, rafano, porri, ravenelli, sedano rapa, topinambur, zucche.	Asparagi, Barbabietole, carciofi, erbe spontanee, cardi, broccoli, carote, cicorie da cespo, cime di rapa, cavolfiori, cavoli e verze, finocchio, radicchi, frutta in guscio, kiwi, fave novelle, cipollotti, ravenelli, sedano rapa, topinambur, valeriana.

forma, dimensione e gusto. Il cavolo è perfetto per mantene una dieta sana ed equilibrata, contiene infatti zolfo, calcio, fosforo, rame, iodio, selenio, magnesio, vitamina C e B1 e pochissime calorie. Si presta alla preparazione di zuppe, minestre, primi piatti e contorni.

Radicchio rosso di Treviso
Il radicchio è una comune cicoria, caratterizzato dal colore rosso intenso, una nervatura centrale di colore bianco, un sapore leggermente amarognolo e da una consistenza croccante.Il radicchio in genere è un ortaggio che si trova tutto l'anno ma il periodo del radicchio di Treviso va da ottobre fino a primavera, in base alla varietà.

Il ***radicchio precoce***, meno pregiato, caratterizzato da cespi di forma molto allungata, da una grossa costa centrale più o meno fibrosa, da foglie con lembo molto ampio racchiuse in modo piuttosto compatto.

Il ***radicchio tardivo***, il Re di tutti i Radicchi, presenta una radice a fittone, un cespo di foglie lanceolate, serrate e avvolgenti all'apice. La costa è di colore bianco, piuttosto grossa e di consistenza croccante.

Cime di rapa
Le cime di rapa appartengono alla famiglia delle brassicacee (quella alla quale appartengono i cavoli per intenderci), vantando propietà antiossidanti, antinfiammatorie e disintossicanti. La loro stagionalità è autunnale ed invernale in quanto la loro coltivazione ha bisogno di basse temperature, quest'ultima si estende maggiormente nelle regioni del Lazio, Puglia, Calabria, Molise e Campania.
Le cime di rapa vantano un modesto contenuto calorico, molte fibre, minerali, vitamine A,C,K,B e calcio e sono ideali per creare primi piatti e contorni.

Topinambur
Finalmente questo fantastico e versatile ingrediente è riapparso negli scaffali dei nostri supermercati, sparito ahimè da decenni. Viene chiamato in molti modi: da rapa tedesca a carciofo di Gerusalemme, girasole del Canada, tartufo bastardo o girasole tuberoso, ma che cosa è in realtà Topinambur? E quali sono i suoi usi in cucina?Il topinambur è un ortaggio, appartenente alla famiglia delle Compositae, si origina da una pianta ornamentale dai bellissimi fiori gialli; somiglia per colore e consistenza alla patata, ma è privo di amido, mentre per il gusto dolciastro si avvicina di più al carciofo. Ne esistono due tipologie: quello bordeaux, stagionalità va da ottobre ad aprile, e quello topinambur bianco, presente sul mercato da fine agosto.
Quali sono i **valori nutrizionali** e benefici del Topinambur? Abbassa il colesterolo, dà un senso di sazietà, stimola il sistema immunitario, contro la stitichezza, combatte stress e stanchezza

Pompelmo
Frutto appartenente agli agrumi, è simile all'arancia, ma più grosso, di colore giallo o rosa, con sapore acidulo, amarognolo e meno dolce. Esistono diverse varietà di pompelmo e quello più noto potrebbe essere il pompelmo rosa.
Il suo apporto nutrizionale è ottimo, poiché si caratterizza per un ridottissimo coefficiente energetico, molta acqua, vitamina C e altri antiossidanti.

Limone
Ibrido tra cedro e lime, frutto ovale. La buccia sottile e spessa va dal verde al giallo ed è ricca di oli essenziali. La polpa è generalmente molto aspra e succosa.
I limoni invernali nascono dalla fioritura primaverile.
Molto ricco di vitamina C, ma contiene anche vitamina A e B. Rafforza le difese immunitarie.

Pesce, mulluschi e crostacei

Mazzancolle
Le mazzancolle del Mediterraneo, o ***gambero imperiale***, sono chiare, con fondo oscillante tra il grigio ed il rosa e striature brune o rosse.
Si prestano ad ogni tipo di preparazione culinaria: dalle crudità agli antipasti bolliti, dalla composizione dei primi piatti alla formulazione delle pietanze; probabilmente, le ricette più conosciute a base di mazzancolle sono gli spiedini grigliati e la frittura.
le mazzancolle apportano notevoli quantità di colesterolo; ma l'apporto energetico è basso, simile a quello del petto di pollo.
Apporto di vitamina A, sali minerali, tra cui ferro e calcio.

DICEMBRE – MARZO

Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
Alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, panocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace.	Nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, panocchia, pesce di San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sarago, scorfano, seppia, sgombro.	Nasello, sardina, sgombro, sogliola, spigola, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, ombrina, panocchia, ricciola, rombo, pesce di San Pietro, scorfano, seppia, tonno rosso, vongola verace.	Nasello, acciuga, sogliola, triglia, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, panocchia, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, tonno rosso, vongola verace.

Carciofo alla Giudia e salsa al Gin

Preparazione ~50 min
Cottura ~20 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

*I famosissimi **Carciofi alla Giudia**, piatto tipico della cucina laziale di derivazione giudiaco-romanesca. La ricetta è molto longeva e risale infatti al XVI secolo, nata proprio nel ghetto ebraico della capitale. Oggi si possono degustare nelle osterie della capitale e non sono da confondere con gli altrettanto tipici carciofi alla romana, che prevedono una cottura in tegame.*

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:
-4 carciofi
-1 limone
-1 litro e mezzo di olio di semi di arachidi
-qb sale e pepe

Per la salsa
-10 Bacche di ginepro
-30g di Gin
-200g latte
-50g panna
-qb sale

FASE 1

Rimuovete delicatamente le foglie più rigide dei carciofi, successivamente lavateli e immergeteli in una bacinella di acqua fredda e succo di limone. Nel frattempo iniziate la preparazione della salsa al Gin.

FASE 2

Versate in una casseruola a fuoco moderato il latte, la panna e le bacche di ginepro facendo ridurre tutti gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza di una salsa. A questo punto aggiungete il Gin e il sale. La salsa è pronta!

FASE 3

Prendete i carciofi per il gambo, asciugateli delicatamente e disponeteli a testa in giu per allargare le foglie, salateli e pepateli fuori e dentro.

FASE 4

E' il momento adesso della cottura, procederemo alla doppia cottura:

1 Immergeteli per il gambo nell'olio a fuoco moderato, appena vedete che stanno diventando dorati controllate la cottura: il gambo delle essere "al dente". Con la paletta bucata ritirateli dal fuoco e sccolateli nella carta assorbente

2 Adesso alzate il fuoco, che deve raggiungere la temperatura di 170 gradi e procedete ad immergeli di nuovo, come fatto precedentemente, questa volta per circa 3 minuti.

Passate a questo punto un getto di acqua fredda sui carciofi per conferirgli croccantezza, lasciateli asciugare in acqua assorbente.

Volete dare un tocco più rock?
Impiattateli disponendo la salsa "alla Pollock" e adagiatevi sopra il carciofo.

Brano consigliato: **Boys Don't Cry - The Cure**

Insalata di Mazzancolle, cime di rapa e radicchio

Preparazione ~20 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

INGREDIENTI per 4 persone:

- 20 mazzancolle
- 1 radicchio variegato
- 1 mazzo di cime di rapa
- qb olio di oliva
- qb olio extravergine di oliva
- qb sale e pepe
- aglio
- peperoncino

FASE 1

Iniziamo la ricetta dalla preparazione della salsa di cime di rapa. Portate a ebollizione in una casseruola l'acqua leggermente salata. Immergete le cime di rapa e cuocetele per pochi minuti. Raffreddatele in acqua e ghiaccio, tenete da parte qualche gambo, tagliatele a pezzettoni il restante e inseritele in un mixer o aiutatevi con un mixer a immersione. Aggiungete olio, sale, pepe, peperoncino, mezzo spicchio d'aglio e acqua di cottura. Frullate fino ad ottenere un composto cremoso.

FASE 2

Pulite le mazzancolle togliendo il carapace e l'intestino. Lasciatele da parte fino alla cottura.

FASE 3

Nel frattempo lavate e mondate il radicchio, sfogliatelo e conditelo con olio, sale e pepe.

FASE 4

Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio e cuocete velocemente a fiamma alta le mazzancolle.
Ora non vi resta che impiattare con il pesto di cime di rapa, il radicchio e le mazzancolle.

*Il **Radicchio variegato di Castelfranco** è una verdura a foglia color verde-giallino, macchiato in rosso, di forma globosa ma a cespo aperto.*
Si tratta di un incrocio, selezionato tra il XVIII e il XX secolo, tra il radicchio tardivo di Treviso (rosso) e quello verde-scarola a foglia larga.
Ricco di vitamine A e C, contiene anche molta acqua, fibre alimentari, minerali soprattutto potassio e magnesio.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite spolverate con della polvere di limone bruciato e chili fresco.

Brano consigliato: **Occhi Bassi - Tre Allegri Ragazzi Morti**

Tartare di manzo con giardiniera di cavoli

Preparazione ~30 min
Cottura ~0 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

Capita spesso che arrivi al tavolo un piatto chiamato tartare che sia poi della carne macinata e condita a piacere. Potreste non accorgorvene, magari non saperlo, ma quello che stanno mangiando non può essere chiamato tartare: non esiste tartare se non c'è coltello!
Questa preparazione di origine francese ha delle regole fisse da rispettare una delle quali, la più importante è l'essere sminuzzata e poi battutta esclusivamente al coltello (dalla parte del dorso).

INGREDIENTI per 4 persone:

- 500g di carne da tartare
- mix di cavolfiori
- 1 cucchiaio di pasta di rafano o cren
- 1 limone
- 1 cucchiaino di senape Dijon
- qb olio extravergine di oliva
- qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la ricetta dalla preparazione della crema di cavolfiore: lavate e tagliate tutte le cime del cavolfiore bianco. In una casseruola portate ad ebolizzione dell'acqua salata con un filo di aceto bianco. Sbollentate le cime di cavolfiore per circa 10 minuti.

FASE 2

Inserite alcune delle cime sbollentate in un mixer, aggiungete un filo d'olio, sale, pepe e acqua di cottura. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. aggiungete il rafano e frullate ancora. Se serve aggiungete del liguido di cottura o semplicemente acqua per rendere il composto più liscio possibile.

FASE 3

Preparatevi la tartare a coltello. Conditela con olio extra vergine di oliva, sale pepe, qualche goccia di succo di limone e una punta di senape.

FASE 4

Impiattate disponendo la crema di cavolo, la tartare, qualche cima di cavolo e aggiustate con un filo d'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiungete un abbondante filo di citronette e una spolverata di sale Maldon.

Brano consigliato: **When I Come Around - Green Day**

Capesante di sedano rapa

Preparazione ~20 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

VEGAN VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

- 1 sedano rapa grande
- 1 barbabietola precotta
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- qb olio di oliva
- qb olio extravergine di oliva
- qb sale e pepe

FASE 1

Iniziamo la ricetta dalla preparazione della crema di sedano rapa. Lavate e sbucciate il sedano rapa. Tagliatelo a fette con uno spessore di 1,5 cm. Con un coppapasta ricavate delle “capasante” dalle fette. La restante parte del sedano rapa inseritela in una casseruola e portate ad ebolizzione dell’acqua salata con un filo di aceto bianco. Cuocete il sedano rapa per circa 10-15 minuti.

FASE 2

Inserite il sedano rapa cotto con un filo d’olio, sale, pepe e acqua di cottura in un mixer. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete acqua di cottura o brodo se necessario.

FASE 3

Lavate e pulite carota e sedano. Tagliate a brunoise, condite con olio, sale e pepe.

FASE 4

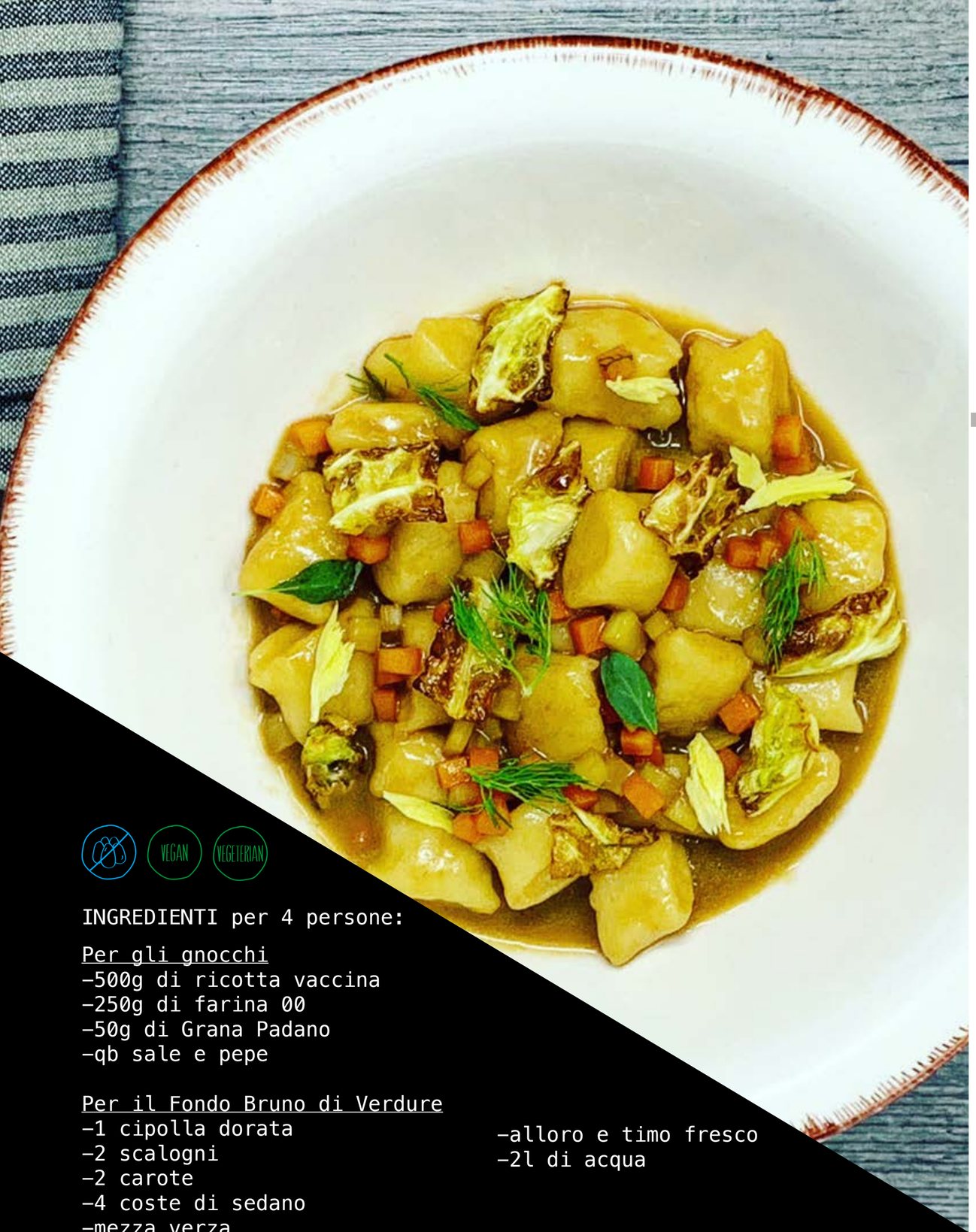
Tagliate sottilmente la barbabietola e createvi dei petali circolari con un coppapasta.

FASE 5

Sbollentate le capasante di sedano rapa in acqua calda, poi ripassatele in padella antiaderente.
Ora potete inpiattare il vostro piatto, con la salsa di sedano rapa, le capasante, i petali di barbabietola e la brunoise. Aggiustate di olio, sale e pepe.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiungete dei semi di zucca tostati.

Brano consigliato: **Überlin - R.E.M.**



Gnocchi di ricotta e fondo bruno di verdure

Preparazione ~25 min
Cottura ~40 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

Da nord a sud dello stivale, vengono fatti con impasti diversi e conditi con altrettanti sughi diversi. Noi abbiamo deciso si utilizzare la ricotta al posto delle patate o uova. Per il condimento invece abbandoneremo i classici ragù di carne e pesce, che ci piacciono tanto, e useremo le classiche verdure da brodo per farne un fondo bruno di verdure.

VEGAN VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

Per gli gnocchi
-500g di ricotta vaccina
-250g di farina 00
-50g di Grana Padano
-qb sale e pepe

Per il Fondo Bruno di Verdure
-1 cipolla dorata
-2 scalogni
-2 carote
-4 coste di sedano
-mezza verza
-1 finocchio
-4 pomodori ramati
-alloro e timo fresco
-2l di acqua

FASE 1

Come prima cosa occupiamoci del fondo bruno di verdure. Lavate e mondate le verdure. Tagliatele in una mirepoix, a pezzetti irregolari, mettetele in una teglia da forno e fatele tostare a 200-220° per 20-30 minuti.
Una volta che sono ben tostate inseritele in una casseruola, aggiungete l'acuqa e portate a bollore. Lasciate ridurre poi per 30-40 minuti. Filtrate ed il fondo è pronto.

FASE 2

Dedichiamoci adesso all'impasto degli gnocchi: prendete la ricotta (scolata dall'acqua) e trasferitela in una bowl capiente unendo la farina, un pizzico di sale e il Grana Padano grattugiato. Impastate a mano bene tutti gli ingredienti, ottenendo un composto uniforme. Trasferite tutto sulla spianatoia leggermente infarinata e lavorate leggermente l'impasto per uniformarlo.

FASE 3

Dividete ora l'impasto in porzioni in modo tale che ogni porzione sia di 2-3 cm stirati, successivamente tagliate in pezzetti di 2 cm circa di spessore.

FASE 4

Preparate una pentola con dell'acqua salata per gli gnocchi e non appena arriva ad ebolizzione cuocete gli gnocchi.

FASE 5

Nel frattempo andate a versare il nostro fondo bruno di verdure in una padella dove saltere gli gnocchi. A fiamma media attendete che si restringa divendendo denso, aggiungendo un cubetto di burro. A quel punto scolate gli gnocchi e versateli nella padella, aggiungete un po' di acqua di cottura in modo tale da favorire la mantecatura.

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete foglie di verza fritte, una brunoise di carote e sedano come guarnizione.

Brano consigliato: **Bring Me To Life - Evanescence**

Vellutata di carote e zenzero

Preparazione ~15 min
Cottura ~10 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

VEGAN VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

- 12 carote grandi
- 1 zenzero
- 1 litro e mezzo di brodo vegetale o acqua
- 4 fette di pane integrale multicereale
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 foglia di salvia olio extra vergine di oliva
- qb sale e pepe

FASE 1

Come prima cosa dovete rimuovere la buccia dalle carote e dallo zenzero e lavarle bene con acqua fredda. Tagliate grossolanamente tutte le carote, eccetto una, e lo zenzero, preparate una pentola ben capiente con acqua (o brodo vegetale) ed immergetevi le carote, a fuoco moderato attendete quindi che raggiungano una consistenza morbida.

FASE 2

Nel frattempo prendete una mandolina e andate a creare delle chips di carote, disponetele in una teglia ben distanziate l'una dall'altra e infornatele (un quarto d'ora a 150 gradi); serviranno sia da guarnizione sia per dare un tocco di croccantezza alla vostra vellutata.

FASE 3

Estraete il succo dallo zenzero (se non avete un estrattore potete immergerlo in acqua o nel brodo assieme alla cottura delle carote).

FASE 4

A questo punto, mentre attendete che le carote raggiungano la giusta consistenza, potete tagliare a dadini il pane e farlo rosolare in una padella ben caldo con olio extra vergine di oliva, un ramette di rosmirano e uno spicchio d'aglio.

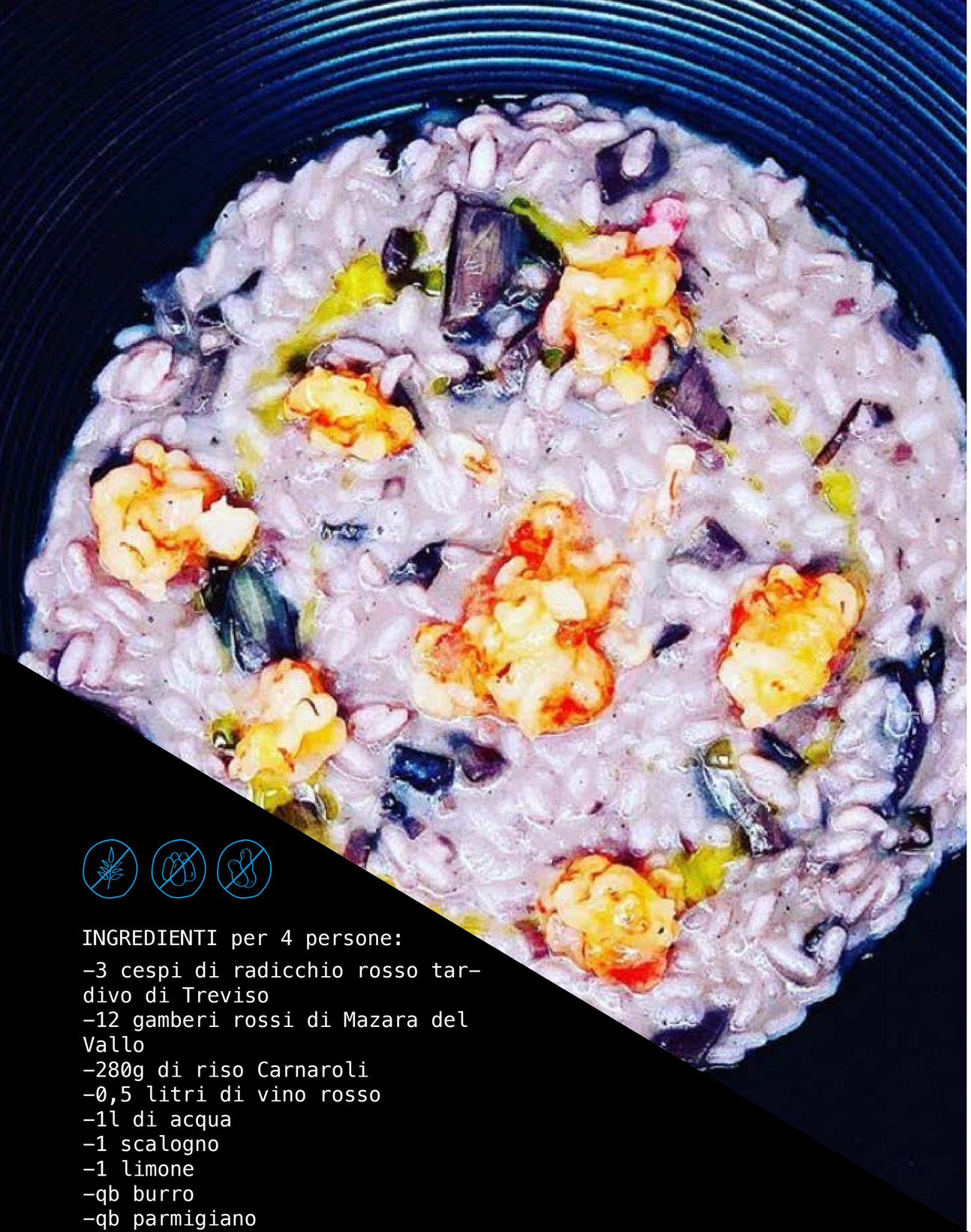
FASE 5

Una volta che le carote al tatto saranno morbide scolatele e procedete a frullare il tutto con un frullatore ad immersione, aggiungete acqua o brodo (a seconda di dove sono state cotte) per far sì che la vellutata accquisisca la giusta consistenza, aggiustate di sale e pepe.
Non vi resta adesso che sfornare le chips di carote, e servire la vostra velluatata accompagnata da crostini di pane croccante e un filo di olio extra vergine di oliva.

*E' un primo piatto che si adatta alle esigenze dei palati più disparati: è molto gustoso e ricco di sapore, per questo andrà benissimo per i più golosi, (potete aggiungere panna per renderla un pò pià cremosa e saporita o del parmigiano) ma allo stesso tempo è una preprazione a base di verdure, si presta quindi anche per chi vuole mangiare sano, light e per chi cerca una **ricetta detox**!*

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite guarnite con dei crostini di pane e chips di carote.

Brano consigliato: **Vado Al Massimo – Vasco Rossi**



Risotto al radicchio rosso di Treviso e gamberi rossi

Preparazione ~30 min
Cottura ~20 min
Costo Alto
Difficoltà Bassa

Il risotto al radicchio rosso tardivo di Treviso per il nostro chef Marco è una ricetta indiscussa, essendo nato nella Marca Trevigiana e cresciuto a pane e radicchio. Oggi per dare una versione più indie rock alla ricetta abbiamo provato ad aggiungere un ingrediente classico e piacevole: ***i gamberi rossi.***

INGREDIENTI per 4 persone:

- 3 cespi di radicchio rosso tardivo di Treviso
- 12 gamberi rossi di Mazara del Vallo
- 280g di riso Carnaroli
- 0,5 litri di vino rosso
- 1l di acqua
- 1 scalogno
- 1 limone
- qb burro
- qb parmigiano
- olio extravergine di oliva
- qb sale e pepe

FASE 1

Iniziate la preparazione del risotto stufando il radicchio rosso di Treviso. Lavate il radicchio e tagliuzzatelo a pezzi di 1,5 cm di larghezza. Mettete sul fuoco una casseruola, fate soffriggere il trito di scalogno con un filo d'olio e aggiungete il radicchio.

FASE 2

Sfumate con del vino rosso, fate stufare il radicchio 15 minuti ed aggiustate di sale e pepe.

FASE 3

Preparate la tartare di gamberi rossi. Sgusciate i gamberi, puliteli dall'intestino (il filo presente lungo tutta la coda), tagliateli a coltello. Mettete la tartare in una bowl, aggiungete olio, succo di limone, sale e pepe.

FASE 4

In una padella dai bordi alti iniziate a tostare il riso, anche senza l'aggiunta di grasso, poi sfumate con un bicchiere di vino rosso e iniziate a portare a conclusione la cottura del riso.

FASE 5

A 3/4 di cottura aggiungete il radicchio. Portate a conclusione la cottura, lasciate stemperare leggeremente il riso e poi mantecate con qualche cubetto di burro e abbondante formaggio grana.
Servite aggiungendo la tartare di gamberi rossi, un filo d'olio o citronette, finendo con una spolverata di pepe.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiumgete del limone candito a guarnizione.

Brano consigliato: **Changes – David Bowie**

Pasta e fagioli

Preparazione ~20 min
Cottura ~120 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

VEGAN VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

- 300g Pasta mista
- 200g Fagioli misti secchi
- 1 Cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 2 Scalogni
- 2 Costole di Sedano
- 2 Carote
- 1 spicchio di Aglio
- 3 rametti di Rosmarino
- 2 foglie di alloro
- qb olio extravergine di oliva
- qb sale e pepe

FASE 1

Per prima cosa occorre lasciare una notte intera i fagioli in ammollo, il giorno seguente sciacquateli e fateli lessare per circa un'ora e venti in abbondante acqua. Procedete inserendo nell'acqua delle foglie di alloro per aromatizzare i fagioli.

NB: *Una valida alternativa per saltare questo passaggio è acquistare dei fagioli in barattolo già pronti all'uso. Versateli quindi all'interno di un pentolino con il loro liquido e fateli stufare per qualche minuto aggiungendo due bicchieri di acqua calda e alloro.*

FASE 2

Adesso è il momento di tagliare a mirepoix le verdure: scalogni, sedano e carote. In una pentola versate dell'olio e uno spicchio d'aglio, una volta che essa sarà ben calda mettete le verdure a rosolare.

FASE 3

Una volta che le verdure saranno ben rosolate, scolate i fagioli (mantenendo da parte la loro acqua di cottura) e versateli in pentola, aggiungete metà bicchiere della loro acqua di cottura

FASE 4

Aggiungete adesso il concentrato di pomodoro, sale, pepe e rosmarino e lasciare stufare per circa una ventina di minuti. Se il composto si asciuga aiutatevi allungandolo con l'acqua di cottura dei fagioli.

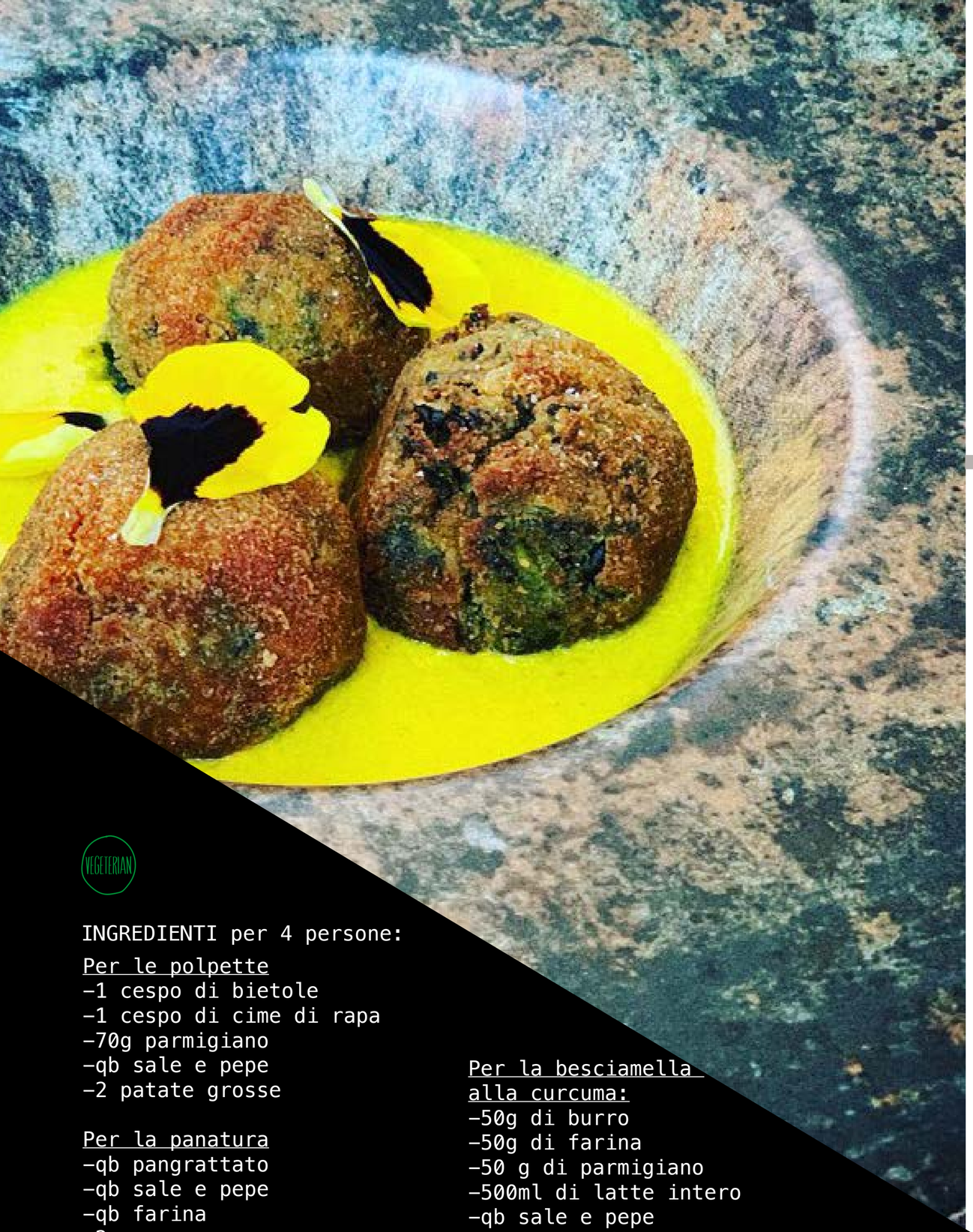
FASE 5

Arrivati quasi a fine cottura prendetenene una porzione molto abbondante (riempite due volte il ramaiolo all'incirca) e frullatelo con il frullatore ad immersione.

Buttate nel frattempo la pasta e copritela con acqua di cottura dei fagioli (vi consigliamo di stare molto attenti alla cottura di quest'ultima e lasciarla molto

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete del lardo o del prosciutto crudo (tagliato a cubetti o a listerale) al trito di verdura in cottura.

Brano consigliato: **Eri piccola così - Fred Buscaglione**



Polpette di cicoria, besciamella alla curcuma

Preparazione ~45 min
Cottura ~10 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

Le polpette sono una delle ricette di recupero più antiche al mondo, divenute oggi un famosissimo cibo che si presta a mille interpretazioni e rivisitazioni.
Le polpette possono essere fatte con carne, ma anche con sole verdure e addirittura vegane, ma non solo, anche la loro cottura può diversificarsi: spaziano infatti dalla versione fritta a quella più salutare in forno, ma anche al vapore o in padella ripassate al pomodoro.

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

Per le polpette
-1 cespo di bietole
-1 cespo di cime di rapa
-70g parmigiano
-qb sale e pepe
-2 patate grosse

Per la panatura
-qb pangrattato
-qb sale e pepe
-qb farina
-2 uova
-qb olio di semi per friggere

Per la besciamella alla curcuma:
-50g di burro
-50g di farina
-50 g di parmigiano
-500ml di latte intero
-qb sale e pepe
-1 pizzico di noce moscata
-15g di curcuma

FASE 1

Come primissimo passaggio occorre mettere a lessare le patate. Una volta che saranno pronte tagliatele a pezzetti grossolani e lasciate da parte.

FASE 2

Sbollentate la verdura in abbondante acqua calda. Preparate nel frattempo una bowl con del ghiaccio sulla quale adagerete la verdura una volta tolta dal fuoco.

FASE 3

Inserite in un mixer la verdura, il parmigiano, le patate lesse, sale e pepe e frullate il tutto.
Con il composto ottenuto formate delle palline con le mani di 3-4 cm di diametro; adesso andate a formare la panatura: passatele prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.

FASE 4

E' il momento adesso di fare la besciamella alla curcuma:
-in un pentolino intiepite il latte,
-in una pentola invece sciogliete il burro a fuoco lento, aggiungete la farina e mischiate evitando la formazione di grumi sino a che il composto non diverrà dorato, avrete a questo punto ottenuto il roux.

FASE 5

Ora non vi resta che portare l'olio a 180° e iniziare a friggerle, saranno pronte quando la superficie esterna della polpetta sarà dorata. Scolatele dall'olio e lasciate qualche secondo su carta paglia o assorbente.
Le polpette ora sono pronte da servire... calde naturalmente!

Volete dare un tocco più rock?
Aromatizzate la farina di panatura con la curcuma.

Brano consigliato: **1979 - The Smashing Punpkins**

Brasato al Barolo, crema di Topinambur

Preparazione ~30 min
Cottura ~120 min
Costo Elevato
Difficoltà Media

INGREDIENTI per 4 persone:

- 1 kg di guanciolo di manzo
- 1 bottiglia di Barolo
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla dorata grande
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto rosmarino
- 2 foglie di alloro
- Pepe nero in grani
- Ginepro in grani
- qb burro per rosolare
- qb olio extravergine di oliva
- qb sale e pepe

Per la crema di topinambur

- 4 topinambur
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- qb olio extravergine d'oliva
- qb sale e pepe

FASE 1

Mettere a marinare la carne almeno 12 ore prima. Lavate e mondate sedano, carota e cipolla. Tagliatele a mirepoix, ovvero pezzetti irregolari di 2-3 cm. In una bowl adagiate la carne, inserite la mirepoix, gli aromi e il vino. Coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo.

FASE 2

Trascorso il tempo scolate il tutto senza buttare via il fondo. Mettete una padella sul fuoco con olio e burro. Ora prendete la carne, asciugatela con della carta assorbente e adagiatelanella padella quando il fondo di burro e olio sarà ben caldo. Iniziate a rosolare e proseguite su tutti i lati fino a che non sarà formata una bella crosticina.

FASE 3

Trasferite in una teglia, aggiungete la carne, il fondo di verdure e vino fino a coprire per 3/4 la carne. Infornate a 160° per circa un'ora. Girate e proseguite per un'altra ora. Quando la carne sarà pronta, inizierà a sfaldarsi. Filtratela dal fondo.

FASE 4

Frullate il fondo di cottura, eliminando gli aromi. Filtratelo con un setaccio oppure lasciatelo così com'è con consistenza più di purea. Fatelo ridurre qualche minuto.

FASE 5

Mentre la carne continua la cottura in forno, preparatevi il contorno: la crema di topinambur. Lavate e sbucciate i topinambur, poi tagliateli a pezzettoni e mettetели in una pentola con acqua bollente, sale e aceto di riso. Continuate la cottura per 15-20 minuti finché il topinambur non sarà spappolato. Frullate con un frullatore a immersione e a vostro piacimento inserite un goccio di olio. Aggiustate di sale e pepe.

FASE 6

Tagliate la carne a fette e adagiatela in un piatto da portata ricoprendola con il fondo. Ora non vi resta che impiattare con la crema di topinambur.
Servite ai vostri ospiti e that's rock!

Volete dare un tocco più rock?
Create delle chips di topinambur e utilizzatele per la guarnizione.

Brano consigliato: **Don't çet Me Down - The Beatles**

Bao Buns al vapore

Preparazione ~20 min
Cottura ~10 min
Lievitazione ~120 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

*I **Mantou** sono paninetti cotti al vapore molto popolari in Cina, soffici nuvole d'impasto da farcire a propio piacere. Ma attenzione, perché quando non sono farciti si chiamano Mantou, quando invece sono ripieni diventano **Bao o Baozi.***

INGREDIENTI per 4 persone:

- 8gr di lievito
- 300gr latte
- 500gr farina
- 10gr lievito in polvere
- 10gr bicarbonato
- 20gr zucchero più un pizzico
- 8g sale
- Olio per spennellare

FASE 1

In una piccola brocca versa il latte tiepido, sciogli il lievito.
Nella planetaria con gancio, metti tutte le polveri settacciate e unisci poco alla volta il liquido. Mettete l'impasto in una ciotola oliata, coprite con la pellicola e fate lievitare fino al raddoppio (serviranno circa un paio d'ore).

FASE 2

Infarina il piano di lavoro, disponi al centro l'impasto e lavoralo ottenendo un cilindro consistente.
Ricava 10 pezzetti del peso di 50 g l'uno: dovrai ottenere tante piccole palline che lascerai riposare coperte con pellicola per 30 minuti.
Aiutandoti con un mattarello stendi ogni pallina ricavando dei dischetti di 10 cm di diametro.

FASE 3

Ritaglia dei rettangoli di carta forno di dimensione 10×5 cm, chiudi i dischetti a libro disponendo all'interno di ognuno un rettangolo di carta in modo da evitare che le due superfici si saldino tra loro.

Trasferisci i bao su una teglia foderata di carta forno e lasciali lievitare in un luogo asciutto e privo di correnti d'aria: il forno spento sarà perfetto. L'impasto dovrà riposare almeno 30 minuti, meglio un'ora.

FASE 4

Cuoci i bao a vapore per 5-10 minuti: noi utilizzimo la tradizionale vaporiera cinese in bamboo.
Ora non vi resta che riempirli con il vostro ripieno e gustarveli caldi!

Volete dare un tocco più rock?
Usate il nostro ripieno: pollo marinato alla curcuma e cumino piastrato, accompagnato salsa Cajun.

Brano consigliato: **Take It Easy - The Eagles**

Baccala’ con brodo di patate arrosto

Preparazione ~20 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

INGREDIENTI per 4 persone:

-4 tranci di baccalà dissalato
-olio extravergine d’oliva
-sale e pepe

Per il brodo di patate
-10 patate
-2 spicchi d’aglio
-timo fresco
-olio extravergine d’oliva
-sale e pepe
-2 litri d’acqua

Stoccafisso o baccalà? Sapete la differenza?
*In genere non prestiamo molta attenzione all’origine di uno degli ingredienti più buoni e saporiti della nostra cucina: il baccalà. In realtà spesso capita di utilizzarlo senza nemmeno sapere se abbiamo a che fare proprio con un baccalà o con uno stoccafisso. Sappiate che la differenza tra stoccafisso e baccalà c’è ed è notevole. La materia prima è sempre la stessa, il merluzzo (gadus morhua) caratterizzato da una carne bianca e da un gusto molto delicato, ma il metodo di conservazione è molto diverso. Il **baccalà** è conservato sotto sale, lo **stoccafisso** è essiccato.*

FASE 1

Iniziamo la preparazione dal brodo di patate arrosto. Lavate le patate, tagliatele a spicchi mantenendo la buccia. Mettetele in una teglia da forno, aggiungete sale, pepe, oglio e aromi. Infornate per 40 minuti a 180°.

FASE 2

Una volta arrostite immergetele in una casseruola con l’acqua fredda, portate a bollore e fate andare per almeno un’ora. Filtrate tutto e otterrete il vostro brodo di patate arrosto, tenetelo sul fuoco al minimo.

FASE 3

Nel frattempo lavate bene gli spinaci freschi, saltateli in una badella con olio, aglio, peperoncino, sale e pepe. Metteteli in un mixer e frullate fino ad ottenere una salsa densa.

FASE 4

Preparate la vaporiera, magari con acqua profumata. Adagiate i filetti di baccalà, chiudete e aspettate circa 10 minuti perchè siano cotti.

Ora non vi resta che impiattare. Adagiate il trancio di baccalà sulla salsa di spinaci, aggiungete il brodo di patate caldo, un filo d’olio extravergine d’oliva, sale e pepe.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite aggiungete delle nocciole e delle uova di lompo.

Brano consigliato: **The Tide is High – Blondie**

Panna cotta al ginepro, pompelmo e liquirizia

Preparazione ~20 min
Cottura ~10 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

Di panna cotta vi abbiamo già parlato in altre ricetta come: la panna cotta al cardamomo o la panna cotta alla cannella. È uno se non il nostro dolce al cucchiaio preferito, perché versatile e ci si può giocare con gusti e abbinamenti diversi.

Questa volta abbiamo deciso di usare gusti tipici dell'inverno con bacche al ginepro, una cialda di liquirizia e del gel di pompelmo.

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

- 250g panna fresca
- 200g panna fresca semimontata
- 50g zucchero
- 5g gelatina
- 12 bacche di ginepro

Per il gel di pompelmo
- 200ml di succo di pompelmo
- 3g di agar agar

Per la cialda di liquirizia
- 80ml di acqua frizzante
- 20ml di olio di semi
- 10g di farina o amido
- 8g polvere di liquirizia

FASE 1

Inserire in un pentolino panna, zucchero e le bacche di ginepro, quindi portare ad ebolizzione. Filtrare ed aggiungere la restante panna semimontata e la gelatina precedentemente idratata.

FASE 2

Inserire il composto negli appositi stampi (bicchieri o vasetti), mettere a rapprendere in frigo per almeno un paio d'ore. Nel frattempo preparate le guarnizioni.

FASE 3

In un pentolino portate ad ebollizione il succo di pompelmo e l'agar agar, mescolando sempre con una frusta o un lecca pentole. Versate il composto in un contenitore e fate ritirare in frigo. Una volta gelificato frullate il composto e inseritelo in una sac-a-poche.

FASE 4

Per la cialda di liquirizia. Mettete tutti gli ingredienti in un contenitore o bicchiere del frullatore ad immersione ed emulsionate molto bene, in modo da ottenere un composto omogeneo.
Scaldate molto bene una padella antiaderente e versate qualche cucchiaio dell'emulsione. Fate cuocere fino a quando il composto inizierà a friggere e l'acqua ad evaporare. La cialda inizia a diventare croccante e bucherellarsi come un corallo.
Una volta asciutta spostatela delicatamente e metterla a raffreddare su un foglio di carta assorbente.

FASE 5

Passati i tempi di raffreddamento potete servire la panna cotta al ginepro e guarnire a piacimento con cialda di liquirizia e gel di pompelmo.

Volete dare un tocco più rock?
Aggiungete 20ml di Gin alla panna cotta per un gusto più intenso.

Brano consigliato: **Billie Jean – Michael Jackson**

Zabaione al Vinsanto e crumble di cantucci

Preparazione ~5 min
Cottura ~5 min
Costo Medio
Difficoltà Bassa

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

- 120ml vin santo
- 4 tuorli
- 60g zucchero
- 12 cantucci

FASE 1

Preparatevi il crumble di biscotti cantucci sbriciolandoli grossolanamente e mettendoli già nei piatti come base.

FASE 2

Inserite in un pentolino o bastardella tutti gli ingredienti, e aiutandovi con una frusta cucinate il vostro zabaione al vin santo in bagnomaria.

FASE 3

Una volta pronto, il composto deve risultare liscio, omogeneo e spumoso, servitelo caldo sopra il crumble di cantucci.

*Lo **zabaione** è una preparazione di origine italiana, una crema dolce e spumosa a base di uova (solo tuorlo), zucchero e vino o vino liquoroso.*

Questa ricetta vanta parecchi secoli di storia, tuttavia, come accade per molte ricette, il cui ricordo si perde nei secoli, sulla sua origine sono sorte molte leggende: una di esse narra che l'invenzione risalirebbe al 1471 e sarebbe opera del capitano di ventura Giovan Paolo Baglioni.

Un'altra tradizione affermata sostiene invece che la ricetta sia stata introdotta nel XVI secolo a Torino: chiamata inizialmente crema di San Baylon, sarebbe divenuta in seguito semplicemente Sambayon per ricordare il francescano san Pasquale Baylón, santo protettore di cuochi e pasticceri.

*Il **vin santo o vinsanto** è un vino prodotto da uve lasciate appassire dopo la raccolta e viene spesso abbinato al dessert.*
Questo bevanda tradizionale toscana e umbra è fatto con uva di tipo Trebbiano e Malvasia.
Può essere anche prodotto con uve Sangiovese e in questo caso si parla di vinsanto occhio di pernice.

Volete dare un tocco più rock?
Quando servite bruciate con una torcia o il cannello la superficie dello zabaione.

Brano consigliato: **Jump - Van Halen**

Ciambellone al limone

Preparazione ~20 min
Cottura ~40 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*Una sezione importante per noi sono i **dolci da colazione.** Uno degli esempi di dolce da colazione tradizionale semplice, bello e delizioso è senza dubbio la ciambella al limone.*
Con pochi ingredienti come burro, farina, uova, zucchero, scorza e succo di limone potete preparare una torta che piace a tutti, soprattutto da inzuppare nel tè o nel caffè.

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 10 persone:

- 300g farina 00
- 16g lievito in polvere
- 4 uova
- 250g zucchero
- 150g olio di girasole
- 80g succo di limone
- zest di 2 limoni
- pizzico sale

Per la glassa

- 200g zucchero a velo
- 20g succo di limone
- 20g acqua

FASE 1

Iniziamo la ricetta ricavando le zest dei limoni e mettendoli in infuzione dell'olio scaldato leggermente. Lasciate raffreddare il composto.

FASE 2

In planetaria o con uno sbattitore elettrico, lavorare le uova con lo zucchero (circa 10 minuti).

FASE 3

Incorporare a filo il composto di olio e zest di limone.

FASE 4

Aggiungere il succo di limone e le polveri settacciate. Versare il composto in uno stampo a ciambella da 23 cm e cuocere a 175° per 40 minuti.

FASE 5

Preparate la glassa: portare a bollore l'acqua in un pentolino. Nel frattempo in una bowl mettere lo zucchero a velo. Aggiungere allo zucchero l'acqua bollente e il succo di limone, mescolando fino a ottenere un composto liscio e denso.

Volete dare un tocco più rock?
Aumentate il succo di limone nell'impasto per dare un gusto più deciso e guarnite con delle scorzette di limone candite.

Brano consigliato: **You're Beautiful - James Blunt**

Chiacchiere di Carnevale

Preparazione ~25 min
Cottura ~15 min
Costo Basso
Difficoltà Bassa

*Tipiche del periodo di Carnevale, noi le chiamiamo **Chiacchiere** ma assumono nomi diversi da regione a ragione: crostoli, galani, frappe o bugie. Qui di seguito troverete la ricetta tradizionale con qualche consiglio e trucchetto rock per renderle super friabili, gonfie di bolle e super gustose!*

VEGETERIAN

INGREDIENTI per 4 persone:

- 40g di burro fuso
- 2 uova
- 40g di zucchero
- 60g latte tiepido intero
- 300g di farina 00 1
- 0g di lievito per dolci
- 4 cucchiaini brandy Vecchia Romagna
- un pizzicco di sale
- scorza di un limone
- zucchero a velo
- olio di semi di arachidi per friggere

FASE 1

In una bowl setacciate la farina e il lievito, aggiungete lo zucccchero e fate in modo che gli ingredienti si uniscano insieme ogeneamente; successivamente create una fontana nella spoianatoia.

FASE 2

A questo punto disponete al centro le uova, la scorza di limone, il burro fuso e il liquore. Iniziate con una forchetta a sbattere gli ingredienti e piano piano inglobate la farina dai bordi verso il centro.

FASE 3

Una volta che l'impasto sarà ben amalgamato aggiungete il latte ed un pizzico di sale. Continuate a lavorare bene l'impasto fino a quando non risulterà liscio ed omogeneo (si consiglia di lavorarlo a mano e in maniera energica).
Lasciate riposare l'impasto per circa un'ora.

FASE 4

A questo punto il procedimento è lo stesso di quando tirate la pasta: a mano o con il tira pasta dovrete raggiungere uno spessore di circa 3 millimetri e delle sfoglie rettangolari.

FASE 5

Create quindi delle striscioline di pasta alte 6-7 cm e larghe circa 2-3 cm. Via via che le realizzate spolveratele con della farina per evitare che si attachino l'una con l'altra.

FASE 6

Mettete l'olio in una casseruola alta e una volta che avrà raggiunto la giusta temperatura iniziate a friggere (potete friggerne 4-5 alla volta, l'importante che li togliate dal fuoco quando sono dorate da ambo i lati). Guarnite con zucchero a velo

Volete dare un tocco più rock?
Mentre tirate la sfoglia ripiegatela una volta su stessa, in questo modo le Chiacchiere risulteranno più fragranti e creeranno le bolle in cottura.

Brano consigliato: **Cry Baby - Janis Joplin**

News dal mondo del Rock!

#OGGINELROCK giorno per giorno su: www.foodnrock.com/oggi-nel-rock.

15 febbraio 1977
Sid Vicious entra nei **Sex Pistols.** Fino al 1977 la sua carriera musicale si limitò a una serata come batterista dei Siouxsie and The Banshees, ma in quello stesso anno, in corrispondenza dell'uscita di Glen Matlock dai Pistols, Vicious venne fatto entrare nella band dall'amico Lydon.

24 novembre 1991
Ci lasciava Freddie Mercury, frontman dei Queen. Muore per polmonite bronchiale correlata all'AIDS a Kensington, Londra, Inghilterra, all'età di 45 anni.

14 dicembre 1979
Esce **London Calling**, è un album doppio dei **The Clash**, con il quale il gruppo si impose negli Stati Uniti. L'album si compone di 19 brani, accreditati a Joe Strummer e Mick Jones, tranne The Guns of Brixton di Paul Simonon, Brand New Cadillac di Vince Taylor e Revolution Rock di Jack Edwards e Danny Ray.
Il disco presenta una notevole complessità compositiva e mescolanza dei generi: sebbene non vi siano ravvisabili canzoni classificabili come puro punk, vi sono pezzi ska, come Wrong'em Boyo, insieme a brani pop come Lost in the Supermarket; altri generi in cui spazia l'album sono il reggae, il rockabilly, il rhythm and blues, il jazz.
London Calling compare nella lista dei 500 migliori album secondo Rolling Stone alla posizione numero 8, considerato sempre da Rolling Stone come il migliore album degli anni ottanta, pur essendo uscito nel dicembre 1979.

10 dicembre 2016
Bob Dylan accetta il premio Nobel per la letteratura. Non partecipa alla cerimonia, ma invia un discorso perspicace che viene letto dall'ambasciatore americano in Svezia.

30 novembre 1979
Esce ***The Wall***, l'undicesimo album in studio del gruppo britannico

10 dicembre 1973
Lo storico locale CBGB & OMFUG aprì ufficialmente sue porte.
L'obiettivo iniziale era quello di dar vita ad un locale dedicato a musica Country, Blues e Bluegrass (come dal nome), ma diventò universalmente famoso come punto di riferimento e luogo di nascita del punk statunitense e in particolare del New York punk.
Poiché l'edificio in cui trovava sede il Mercer Arts Center era crollato nell'agosto 1973, vi erano pochi ambienti a New York dove i gruppi underground potevano avere uno spazio per suonare, e alcune band che solitamente si esibivano al Mercer, come Suicide e Wayne County & the Electric Chairs, cominciarono a suonare spesso al CBGB. Tuttavia, il momento in cui il CBGB cominciò ad acquisire una certa notorietà fu nel 1974, con gruppi come i Television e soprattutto i Ramones e molti altri gruppi della scena punk newyorkese e non solo.

5 gennaio 1973
Esce Greetings from Asbury Park, N.J. è il primo album del cantautore statunitense ***Bruce Springsteen***, pubblicato dalla Columbia Records.

8 dicembre 1980
L'omicidio di John Lennon venne commesso lunedì sera 8 dicembre 1980 quando il celebre musicista inglese venne colpito da 5 proiettili sparatigli alle spalle da Mark David Chapman, con una pistola calibro .38 nell'ingresso del Dakota Building, sua residenza a New York City.

8 dicembre 1965
Nasceva a Melbourne ***James Douglas Morrison***, detto Jim, è stato un cantautore e poeta statunitense.
Fu il leader carismatico e frontman della band statunitense The Door.

1 febbraio 1994
Esce Dookie, il terzo album in studio del gruppo punk rock statunitense Green Day.

17 febbraio 1976
Gli Eagles pubblicano ***Their Greatest Hits (1971-1975)***, una raccolta di 10 canzoni dei loro primi quattro album. Per un lungo periodo è stato certificato come l'album più venduto nella storia degli Stati Uniti. Il 20 agosto 2018 ha superato Thriller di Michael Jackson diventando nuovamente l'album più venduto di sempre in U.S.A.

15 gennaio 2018
Ci lasciava a Londra la cantante dei Cranberries Dolores O'Riordan. Era nata a Limerick (Irlanda) il 6 settembre 1971.

3 febbraio 1959
La fenomenale carriera del cantante Buddy Holly fu bruscamente interrotta da un incidente aereo: il velivolo si schiantò in un campo nei pressi di Mason City, in Iowa. Il 3 febbraio 1959, chiamato anche il "giorno in cui la musica morì" The Day the Music Died, scomparvero assieme a lui anche gli artisti rock Ritchie Valens e The Big Bopper.

2 dicembre 1977
Esce **Psycho Killer**, è un singolo dei Talking Heads tratto dal loro primo album ***Talking Heads: 77***. È stato scritto da David Byrne, Chris Frantz e Tina Weymouth.
Il caratteristico singolo di debutto della band contiene un testo che sembra rappresentare il punto di vista di un serial killer psicopatico, tanto che alcuni hanno ipotizzato che possa intendersi come una sorta di citazione dell'Anthony Perkins-Norman Bates di Psycho. Originariamente scritta ed eseguita come una ballata, evolvendosi Psycho Killer divenne quella che AllMusic definisce "una canzone ingannevolmente funky new wave/no wave [...] con un ritmo incalzante, ed una delle più memorabili linee di basso di tutto il rock & [redacted]

10 gennaio 2016
Ci lasciava ***David Bowie***, muore a 69 anni dopo una battaglia di 18 mesi con il cancro al fegato.
Una dichiarazione pubblicata online spiega che Bowie - che aveva mantenuto le sue condizioni un segreto ben custodito dal pubblico - "è morto pacificamente circondato dalla sua famiglia". Bowie, che viveva a New York City al momento della sua morte, aveva pubblicato l'album Blackstar solo due giorni prima il suo 69 ° compleanno.

15 febbraio 1969
La copertina di Rolling Stone presenta un articolo su "***groupies***" - che introduce un nuovo termine nel popolare lessico.
Man mano che il rock and roll matura, anche la cultura dei fan diventa più raffinata, e un nome è necessario per le donne che vanno in giro alla porta del palco sperando in una intima interazione con la band. Queste ragazze aggiungono colore e intrigano le storie delle rock star, ma sono in genere personaggi minori del giornalismo musicale, spesso ghignati nella stampa. Rolling Stone, nel loro ventisettesimo numero, li rende la copertina e definisce il loro moniker: Groupie.

GLUTEN FREE

NO LATTOSIO

NO UOVA

NO FRUTTA SECCA O SIMILI

VEGETARIANO

VEGANO

Per cucina a domicilio, lezioni private, informazioni, consulenza e collaborazioni scrivi a hello@foodnrock.com

Vi è piaciuto il cookbook e
volete anche quello della prossima stagione?
Aiutateci a continuare il nostro lavoro con una donazione su:

www.foodnrock.com/donate.html

Food’n Rock non riceve finanziamenti da nessuno, il lavoro viene fatto per passione della cucina e del Rock’n Roll!

© All rights reserved. Le immagini e i post appartengono a www.foodnrock.com

Food'n Rock è un blog che non rappresenta una testata giornalistica in quanto non ha carattere periodico e viene aggiornato secondo le disponibilità e la reperibilità dei materiali. Non può pertanto considerarsi in alcun modo un prodotto editoriale ai sensi della legge n° 62 del 7/03/2001.