

# sesamo

**N. 23**

Luglio 2016

- 
- 2 ● **APRITI SESAMO**
  - 3 ● **IN CUCINA CON ENERGIA E PASSIONE**
  - 4 ● **LA SES È PIÙ TUA**
  - 6 ● **ARRIVA L'ECOBOILER**
  - 8 ● **IL SOLE E LA SUA ENERGIA**
  - 10 ● **UN MENU SPECIALE**
  - 12 ● **SEMI DI SESAMO**



## APRITI SESAMO

IL SALUTO DI DANIELE LOTTI,  
DIRETTORE DELLA SOPRACENERINA

Lo scorso 14 gennaio è stato sancito da un'assemblea straordinaria degli azionisti della Sopracenerina (SES) il passaggio della maggioranza delle azioni dall'Azienda Elettrica Ticinese (AET) ai Comuni del comprensorio di distribuzione SES, che detengono così circa il 70% della proprietà. Su 56 Comuni appartenenti al comprensorio di SES ben 43 hanno sottoscritto azioni in base ai loro diritti.

Fra i 13 Comuni che hanno rinunciato a partecipare se ne registrano alcuni, che a seguito soprattutto della loro possibile fusione con la città di Bellinzona, passeranno presumibilmente sotto il comprensorio di distribuzione delle Aziende Municipalizzate di Bellinzona (AMB).

Prima dell'importante transazione di acquisizione, che si è realizzata con una serie di complessi passaggi, fra gli azionisti della SES, che era pure quotata alla borsa di Zurigo, si contavano alcuni (30) Comuni, che detenevano tuttavia solamente il 13.67 % delle azioni.

Con il trasferimento di proprietà i Comuni del nostro comprensorio di distribuzione, fra l'altro uno dei più vasti della Svizzera, sono diventati l'indiscutibile punto di rife-

rimento per la SES. Quest'ultima vuole quindi tenere particolarmente in considerazione questi partner importanti, offrendo loro sostegno e collaborazione in ambito energetico e per altri servizi.

Uno degli obiettivi che ci siamo posti in questo ambito è quello di avvicinare e far conoscere ulteriormente la SES ai cittadini dei Comuni azionisti.

Un primo passo in questa direzione è rappresentato dalla campagna pubblicitaria "La SES è più tua": un messaggio semplice, ma di forte impatto. Infatti, malgrado i dubbi iniziali, i Comuni del comprensorio sono riusciti a compattarsi e a individuare, grazie all'aiuto iniziale del Cantone, una soluzione che permettesse anche a quegli enti locali che non hanno situazioni finanziarie particolarmente solide, di acquisire una partecipazione nell'azionariato della SES.

Questa operazione è stata possibile grazie anche al supporto praticamente unanime non solo dei Municipi, ma pure dei legislativi comunali, che rappresentano la cittadinanza. I cittadini dei nostri Comuni dunque devono sentirsi parte integrante di questo progetto, uno dei più ambi-

ziosi della recente storia economica del Ticino. Questo tentativo di avvicinamento ulteriore del cittadino ai destini della SES non si liquida tuttavia con una campagna pubblicitaria.

Abbiamo previsto ulteriori importanti azioni, fra cui la presentazione su SESAMO dei Comuni azionisti, così da dare loro visibilità e conoscenza tra i clienti dell'intero comprensorio di distribuzione, destinatari di questa nostra rivista. In ciascun numero del nostro periodico semestrale presenteremo con foto e testi 4 Comuni del comprensorio SES. Abbiamo previsto inoltre un quiz on-line che partirà dopo Ferragosto, con un premio quindicinale e un maxi premio finale. Il mio invito dunque è quello di partecipare attivamente a queste iniziative, che permetteranno di meglio conoscere la SES e il suo comprensorio di distribuzione.



## IN CUCINA CON ENERGIA E PASSIONE

INTERVISTA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE ISABELLA SALVI TKATZIK  
CUOCA PROVETTA, APPASSIONATA E CURIOSA

intervista a cura di Paolo Spalluto, giornalista

*Isabella Salvi Tkatzik, da oltre 26 anni al segretariato tecnico della nostra azienda, è una cuoca appassionata, curiosa, brava, che da oltre dieci anni propone su SESamo ricette gustose. Abbiamo pensato di incontrarla e farci raccontare come una passione sia diventata amore per la tavola, il cibo e gli amici.*

### Una passione così come nasce?

Penso perché in casa mi sono sempre interessata a fornelli e ricette, già da bimba. E poi i piatti, le pentole, le stoviglie, di cui mio padre aveva in via Ramogna un negozio per oltre 60 anni, insomma una predestinata. Io di carattere sono curiosa e allora sbirciavo mia madre, e seguivo le azioni di mia nonna. Penso di avere appreso da loro il piacere della tavola ben curata e un piatto magari semplice, ma cucinato con attenzione.

### Quindi cucinare suona per lei simile al prendersi cura?

Io mi rilasso molto: dopo una giornata pesante, chiudo tutto fuori e mi metto ai fornelli, spengo telefono e via con la fantasia. In settimana mi arrangio con quello che trovo nel frigorifero, nei weekend invece decido di provare un nuovo piatto che sia preso da una ricetta provata in un ristorante dove sono stata di recente o più spesso seguo l'estro del momento.

### È vero che la cuoca poi si gode poco i propri manicaretti?

Io mi organizzo: non dico di farsi un piano, ma calcolo bene i tempi prima della varie portate così da riuscire a stare anche con i miei ospiti. Poi un trucco è fare poche cose ma bene, così il successo è garantito.

### Un trucco che ha appreso in questi anni?

Usare la memoria visiva, guardare cosa si mangia. Io quando vado al ristorante per cercare ispirazione, non copio, ricordo e fotografo nella mente cosa mi sia stato servito. Poi magari a casa lo reinterpreto a modo mio, in libertà, ma ricordare mi aiuta senza dubbio. Un altro aspetto è la presentazione: mi piace servire il cibo con cura. Si mangia anche con gli occhi, teoria per me verissima.



### Mai pensato di fare diventare la passione il mestiere?

Fare la cuoca di professione è molto faticoso: orari, fatica fisica, logorio nervoso, rinunce nella sfera privata. Le poche donne chef che ce l'hanno fatta meritano sincera ammirazione per lo sforzo profuso, io le ammiro davvero.

### Cucina del territorio o fusion?

Tutti ingredienti del territorio! Il riso è dei Terreni alla Maggia, il coniglio della Verzasca, il pollo nostrano. Accetto infiltrazioni mediterranee nel mio cucinare, ma mi fermo qui. Sono anche attenta alla stagionalità per prendere il buono e il fresco del momento.

### Ha tre piccoli consigli per i lettori di SESamo, frutto dell'esperienza?

Prima di tutto se si cucina si cucina. Via le distrazioni e si segue il piatto, se si fanno altre cose la probabilità che attacchi e bruci sono dietro l'angolo. Poi fare attenzione al numero di persone e rispettare i tempi minimi del servizio delle pietanze, in modo da non avere sorprese con inutili attese o tempi troppo affrettati, ripassare prima l'andamento del menu. E infine meglio semplice, ma curato.

### Ma qui in SES le chiedono consiglio?

Qualche collega sì, certamente.

### Chiudiamo con un cibo che le è rimasto nel cuore?

Proprio di recente ho mangiato una truffe che mi ha lasciato senza parole: perfettamente dura fuori e dentro con un mix di due liquidi sopraffini. Una sensazione fantastica.

Nelle pagine in fondo Isabella proporrà un menu completo.

# LA SES È PIÙ TUA

LA SOPRACENERINA DIVENTA PUBBLICA E LANCIA UNA CAMPAGNA PER CELEBRARE QUESTO IMPORTANTE CAMBIAMENTO

a cura di Isabella Lucchini, responsabile Marketing Istituzionale

Il 2016 segna una tappa molto importante nella storia della Società Elettrica Sopracenerina: da società quotata in borsa diventa pubblica con un azionariato formato dai Comuni del comprensorio e da AET. Durante l'anno comunicheremo con i nostri clienti tramite una campagna che ribadisca questo concetto. Perché la SES è oggi davvero di tutti noi.

Dopo alcuni anni di lavoro paziente e minuzioso la Sopracenerina è diventata in gran parte proprietà dei Comuni del comprensorio. Un iter quasi unico nel mondo economico e che merita di essere reso pubblico e comunicato soprattutto a

coloro che sono diventati a tutti gli effetti i veri azionisti dell'azienda elettrica: i cittadini.

**LA SES È PIÙ TUA** significa soprattutto condivisione di informazioni reali e che interessano. Il tutto proposto con una creatività semplice, colorata, ma che metta la propria enfasi su dati oggettivi, colori forti per concetti immediati.

### LA CAMPAGNA ISTITUZIONALE

La SES desidera rendere i cittadini maggiormente attenti di quanto fra i suoi obiettivi ci sia quello di una vicinanza al territorio, alla popolazione, alla crescita della regione. Attraverso una campagna affissioni, una campagna stampa e alcu-

ni messaggi ad hoc si ripercorrono alcuni traguardi raggiunti durante questi anni in tutti gli ambiti di sua competenza, quindi sia importanti avanzamenti tecnici, sia sociali per l'ingaggio verso la popolazione, come pure ecologici per un'attenzione all'ambiente.

Tre colori forti per concetti immediati, un gioco di luci e ombre in grado di dare energia alla scritta LA SES È PIÙ TUA. Contrasti visivi che generano un'ombra che sottolinea tramite un numero quanto SES abbia fatto per la sua clientela.

Un'immagine che abbiamo voluto corretta e attenta, come nelle abitudini SES, sobria sia nell'aspetto grafico sia nella presenza sui media.

# LA SES È PIÙ TUA

### QUIZ ON-LINE

Quanto conoscete la vostra regione? Volete mettervi alla prova e vincere premi quindicinali, ma anche un super premio finale davvero ghiotto?

A partire dal 16 agosto 2016 entrate sul nostro sito e rispondete ad alcune semplici domande relative ai Comuni del comprensorio della Sopracenerina e che sono ora i vostri azionisti.

I Comuni verranno presentati in ordine alfabetico, ma il bello del gioco è cercare di dare la risposta giusta anche per quei Comuni che poco si conoscono.

Sarà nostra premura ricordarvi dell'arrivo delle nuove domande attraverso piccole inserzioni sui quotidiani e sui portali on-line.

Ci sarà la possibilità di vincere, ogni quindici giorni, un buono deducibile dalla bolletta e poi una fiammante autovettura, rispettosa dell'ambiente.

### PRESENZA SU SESAMO

Maggiori informazioni su tutti i Comuni azionisti saranno reperibili sulle prossime edizioni del giornalino che state tenendo in mano. Su ciascun numero desideriamo infatti presentare, più approfonditamente rispetto il Quiz on-line, le peculiarità dei Comuni azionisti del nostro territorio.

Oltre alle informazioni di carattere generale potrete trovare curiosità e luoghi d'interesse che ci verranno suggeriti direttamente dai singoli Comuni.

Con una maggiore visibilità di ciascun Comune - piccolo o grande che sia - sarà interessante raccogliere tutte queste informazioni di prima mano che ci permettono poi di vivere pienamente il nostro territorio.

La comunicazione della Società Elettrica Sopracenerina vuole non solo rafforzare la sensazione di un momento importante, ma vuole altresì fare toccare con mano a tutta la popolazione quanto vicini e quanto ricchi di mille sfaccettature siano i Comuni che oggi posseggono la SES, coinvolgendo nell'ascolto tutti i cittadini del comprensorio.

### CAMPAGNA AFFISSIONI

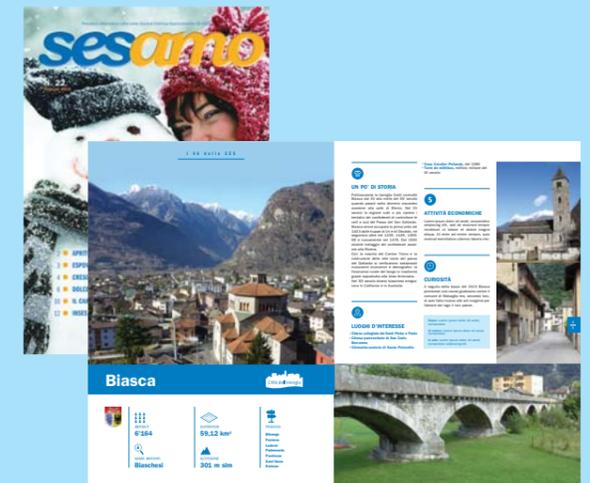


### CAMPAGNA STAMPA



### QUIZ ON-LINE

### PRESENZA SU SESAMO



# ARRIVA L'ECOBOILER

450 FRANCHI PER LA SOSTITUZIONE DEL VOSTRO VECCHIO SCALDACQUA ELETTRICO A FAVORE DEL RISPARMIO ENERGETICO E A TUTELA DELL'AMBIENTE

a cura di Lorenzo Francioni, responsabile Comunicazione Clientela

Molte case svizzere producono acqua calda con un boiler elettrico poco efficiente che comporta elevati costi. Per riscaldare l'acqua con un boiler a pompa di calore occorre invece solo un terzo dell'elettricità, perché due terzi del calore necessario vengono ricavati dall'aria ambientale.

essi inoltre sottraggono umidità all'aria ambientale, rappresentando spesso un vantaggio aggiuntivo nelle cantine. I boiler a pompa di calore non sono però sempre adatti. Infatti, il locale di installazione non deve essere riscaldato, deve avere dimensioni sufficienti e l'aria impiegata deve essere aspirata dall'esterno.

## LA CAMPAGNA

In collaborazione con Energie Zukunft Schweiz, la SES promuove la sostituzione di vecchi boiler elettrici con efficienti scaldacqua a pompa di calore attraverso due offerte limitate, valide fino a esaurimento dei contingenti.

### Offerta 1

#### PROGRAMMA EFFIBOILER

##### Caratteristiche:

- Acquisto a scelta di uno scaldacqua a pompa di calore presente nella lista degli apparecchi sovvenzionati, disponibile su [www.ezs.ch/boilerTI](http://www.ezs.ch/boilerTI).
- **Libera scelta** dell'installatore che si occuperà del montaggio del nuovo boiler.
- Vantaggio del contributo federale ProKilowatt di **CHF 450.-** per la sostituzione di un vecchio boiler elettrico con un nuovo scaldacqua a pompa di calore.

##### Costo:

- Il prezzo della sostituzione del boiler elettrico dovrà essere concordato con il proprio installatore di fiducia.

### Offerta 2

#### PACCHETTO SWISSTHERM

##### Caratteristiche:

- Boiler a pompa di calore di alta qualità (serbatoio 270 litri; COP 3.3; Certificato APP), fornito da Swisstherm.
- Apparecchio "plug & play" da collegare a una presa 230V.
- Soluzione "**chiavi in mano**" che include da parte di Swisstherm la fornitura e installazione del nuovo scaldacqua, come pure lo smontaggio e lo smaltimento del vecchio apparecchio.
- Garanzia completa di 5 anni.

##### Costo:

- Prezzo lordo incl. montaggio: CHF 3'190.- (IVA 8% inclusa)
- Incentivo ProKilowatt: **CHF 450.-**
- Prezzo netto incl. montaggio: **CHF 2'740.-** (IVA 8% inclusa)

##### Opzioni non incluse:

- Modello con scambiatore di calore per riscaldamento aggiuntivo: +CHF 100.-
- Collegamento dello scambiatore di

- calore alla caldaia (comando e pompa di circolazione disponibili in loco): +CHF 550.-.
- Collegamento dell'attacco dell'acqua di condensazione, incl. pompa per condensa: +CHF 350.-.
- Valvola di sicurezza acqua fredda (se guasta): +CHF 150.-.

##### Prestazioni a cura del cliente (non offerte da Swisstherm):

- Eventuale presa da 230V per allacciare lo scaldacqua.
- Smontaggio dell'allacciamento elettrico del vecchio boiler da parte di un elettricista.
- Isolamento condotte.

## CONDIZIONI DI ADESIONE

Per approfittare di una delle due offerte è necessario compilare e inviare la cartolina di risposta allegata **entro il 31.12.2016**.

Fanno stato le condizioni di adesione alla promozione disponibili sul sito: [www.ezs.ch/boilerTI](http://www.ezs.ch/boilerTI)

Nel caso in cui fossero necessari degli elementi supplementari (impianti elettrici completi, pompa per condensa, presa d'aria esterna, ecc.) verranno addebitati i relativi costi aggiuntivi.

Gli apparecchi offerti da Swisstherm e le sovvenzioni ProKilowatt sono limitati e disponibili fino a esaurimento dei contingenti.

ENERGIE  
ZUKUNFT  
SCHWEIZ

Per ulteriori domande, è possibile contattare il **servizio di consulenza gratuita** di Energie Zukunft Schweiz al numero telefonico **061 500 12 33**.

ProKilowatt

Con il sostegno di ProKilowatt, sotto la direzione dell'Ufficio federale dell'energia.

swisstherm  
WÄRME-KONZEPTE

Swisstherm AG è stata fondata nel 2002 a Wildegg (AG) e dal 2015 è presente anche in Ticino con una filiale a Mezzovico.

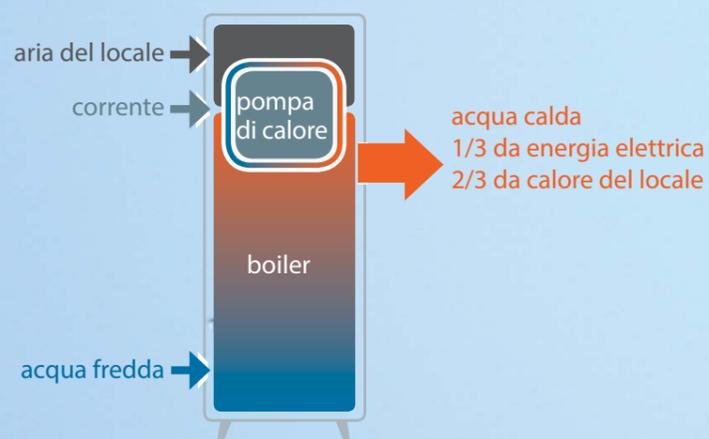
Gli scaldacqua a pompa di calore usano la collaudata tecnologia dei frigoriferi, ma in modo inverso: introducono il calore dell'ambiente nel serbatoio dell'acqua, riducendo di molto le spese energetiche. Prendendo come esempio una famiglia di quattro persone con un consumo di 200 litri di acqua calda al giorno, è possibile raggiungere un risparmio stimato di circa CHF 400.- all'anno. Il maggiore investimento necessario per l'acquisto di un boiler a pompa di calore permette quindi di essere ammortizzato entro cinque anni.

Oltre al risparmio, gli scaldacqua a pompa di calore sono utili per l'ambiente;



## FUNZIONAMENTO DELL'ECOBOILER

Per riscaldare l'acqua con un boiler a pompa di calore occorre solo un terzo dell'elettricità, perché la pompa di calore ricava due terzi del calore dall'aria ambientale.



# IL SOLE E LA SUA ENERGIA

UN APPROFONDIMENTO SUL FOTOVOLTAICO:  
COME STA MATURANDO IL MERCATO DEI NUOVI PRODOTTI ENERGETICI

Intervista a cura di Paolo Spalluto, giornalista

Continua l'interesse per l'energia solare, il fotovoltaico in genere. Il mercato però conosce una corretta maturazione dopo l'innamoramento della prima ora. Ne parliamo con l'ing. Marco Bertocchi, Responsabile generazione della SES.

**Il fotovoltaico in Svizzera sta cambiando, a dire il vero un poco tutto il settore energetico, leggendo i giornali degli ultimi tempi. Sembra si stia entrando in una fase di maturata comprensione e anche di più corretta valorizzazione della energia idroelettrica, fonte rinnovabile per definizione.**

Per quel che riguarda il fotovoltaico credo sia opportuno separare le aziende elettriche o gli investitori che mirano soprattutto a un ritorno del capitale impiegato dalle economie domestiche. Questo secondo settore è da anni in continua

crescita e come gestore di rete ce ne rendiamo ben conto: nel corso del 2015 abbiamo infatti evaso più di 600 richieste di allacciamento di impianti fotovoltaici. D'altro canto nella categoria dei grandi impianti si inizia a osservare una diminuzione degli investimenti, spiegabile dalla sempre minore retribuzione dell'energia immessa in rete (RIC) che non permette più di raggiungere gli obiettivi economici prefissati. In aggiunta a ciò, la lista d'attesa per ottenere tali incentivi si sta allungando sempre di più e vi è incertezza sulle scelte politiche relative al futuro delle tariffe d'incentivazione.

**In una situazione come questa la SES come si muove?**

In occasione del recente cambio di azionariato della nostra azienda, è stata rivista pure la nostra strategia nel campo degli investimenti nel solare, sulla base

di quanto fatto nel corso degli ultimi anni e considerando i possibili scenari futuri. Ad oggi il portafoglio di impianti fotovoltaici della SES produce circa 2,6 GWh all'anno, equivalenti al fabbisogno di ca. 580 economie domestiche medie, a fronte di un transito complessivo sulla nostra rete di più di 700 GWh. Negli ultimi tre anni SES ha investito oltre CHF 4,5 mio. per la costruzione di 17 impianti fotovoltaici, 3 dei quali in compartecipazione con AET. Oggi è sempre più difficile trovare superfici idonee alla posa di un impianto fotovoltaico. Per questa ragione, e in virtù del nuovo azionariato pubblico di SES, la nuova strategia prevede, oltre ad una riduzione generale del budget dedicato al fotovoltaico, una maggiore collaborazione con i Comuni azionisti.

**Leggendo e informandosi si ha la sensazione che ci sia un ripensamento sul**

**solare in generale, su una comprensione avanzata della necessità di proteggere meglio il settore idroelettrico. Come a dire che stia passando la "sbornia solare" a favore di una migliore maturità.**

Concordo, e questo a cominciare in primis da Berna: a seguito dei recenti dibattiti politici nell'ambito della Strategia energetica 2050 della Confederazione, il Consiglio Nazionale e il Consiglio degli Stati stanno rivedendo in parte i sussidi alle cosiddette nuove energie rinnovabili (in particolare il solare), allocando parte degli importi a disposizione sotto forma di incentivi a favore delle grandi centrali idroelettriche che erano state penalizzate in precedenza.

Il tema della stabilità dell'approvvigionamento elettrico in Svizzera è attuale; l'idroelettrico più di tutti ne garantisce adeguata risposta e va quindi supportato. Non si tratta però di abbandonare il

mondo delle nuove rinnovabili: il solare è infatti un buon complemento al mix di energie per la Svizzera del futuro, ma a mio avviso si tratta di trovare un giusto bilanciamento, più legato ad elementi concreti e meno emozionali.

Le decisioni prese anni fa di favorire il solare sono state opportune e utili per smuovere il settore e renderlo alla portata di tutti, come pure per introdurre un cambiamento di paradigma (produzione propria di elettricità), ma ora si rende necessario un assestamento consapevole.

**In conclusione, il 3% circa solare contro 60% idroelettrico, come cittadino e come ingegnere che opinione finale le regalano questi numeri?**

Sicuramente risalta una volta di più l'importanza dell'idroelettrico quale fonte primaria di elettricità per la Svizzera.

Considerato che oggi circa il 30% di elettricità proviene da fonte nucleare e che la politica prevede in futuro di eliminare progressivamente questo vettore energetico, ritengo che una buona parte di questa elettricità sarà in futuro prodotta da centrali idroelettriche, che sono sicuramente più flessibili da un punto di vista della produzione e economicamente più convenienti rispetto al solare (non sovvenzionato). Sicuramente anche il solare ha margini di crescita (basti pensare all'autoconsumo che sta gradualmente prendendo piede), ma a mio parere il pilastro dell'approvvigionamento elettrico in Svizzera rimarrà anche in futuro l'idroelettrico, anche se per i prossimi anni sarà sicuramente sotto pressione visti i bassi prezzi dell'elettricità sul mercato all'ingrosso, favoriti proprio anche dai forti sussidi alle nuove energie rinnovabili.

## IMPIANTI FOTOVOLTAICI REALIZZATI DA SES NEGLI ULTIMI TRE ANNI

IMPANTI	QUOTA SES	MESSA IN ESERCIZIO	POTENZA (kWp)	PRODUZIONE MEDIA (kWh)
Stalla Martinelli, Blenio-Campo Blenio	100%	07.2013	82	90'000
Magazzino SES, Locarno	100%	10.2013	226	255'000
Stalla Ferrari, Serravalle-Semione	100%	11.2013	67	73'000
Stalla Bizzini, Acquarossa-Corzoneso	100%	11.2013	53	55'000
Officine Ghidoni SA, Lavertezzo-Riazino	100%	12.2013	451	460'000
Vecchio Asilo, Losone	100%	12.2013	56	65'000
Nuovo Asilo, Losone	100%	12.2013	119	128'000
Migros Do-It, Losone	100%	09.2014	219	228'000
SARA SA, Tenero	50%	03.2015	444	468'000
Petrucciani SA, Losone	100%	03.2015	165	162'000
Golf Gerre, Losone	100%	03.2015	83	90'000
Palazzo Patriziale, Biasca	100%	03.2015	29	30'000
Tennis coperto, Locarno	50%	09.2015	157	171'000
FIEMA SA, Lavertezzo-Riazino	50%	09.2015	99	108'000
Stalla Peter, Maggia	100%	09.2015	83	85'000
Stalla Lorenzetti, Maggia	100%	09.2015	44	46'000
Centro scolastico, Gambarogno-Cadepezzo	100%	03.2016	97	102'000
<b>TOTALE</b>			<b>2'474</b>	<b>2'616'000</b>



Nelle foto sopra: Golf Gerre a Losone, Tennis coperto a Locarno e SARA SA a Tenero.

Sotto: Petrucciani SA a Losone, FIEMA SA a Lavertezzo-Riazino e Centro Scolastico a Gambarogno-Cadepezzo.

# UN MENU SPECIALE

DOPO AVERCI SVELATO QUALCHE SEGRETO DELLA SUA CUCINA ISABELLA CI PROPONE UN MENU GUSTOSO DA SPERIMENTARE

a cura di Isabella Salvi Tkatzik, collaboratrice Segretariato Tecnico



## IL MENU DI ISABELLA

### Terrina di pollo alle verdure

\*\*\*

### Risotto rosso con büscion di capra e chips di pancetta

\*\*\*

### Costolette di agnello in crosta di pane di S. Abbondio

\*\*\*

### Muffin al cioccolato e farina bona con gelato ai lamponi

\*\*\*

### Caffè e biscottini



### TERRINA DI POLLO ALLE VERDURINE

#### Ingredienti per 6 persone:

350 gr petto di pollo  
150 gr prosciutto cotto affumicato  
2 dl gelatina liquida (non quella in fogli ma quella in polvere)  
1 spicchio d'aglio (se piace)  
3-4 carote  
20 pz fagiolini verdi (cornetti)  
1 cucchiaino raso di curry in polvere sale e pepe q.b.

#### Preparazione:

Far bollire il petto di pollo e lasciare raffreddare (conservare il brodo, servirà per sciogliere la gelatina).

Nel mixer tritare il pollo, il prosciutto e l'aglio (se piace) con l'aggiunta della gelatina liquida tiepida, fino a raggiungere un impasto omogeneo.

Bollire separatamente la verdura (carote e fagiolini) mantenendola "al dente". Tagliare poi le carote e i fagiolini a dadini piccoli.

Incorporare i dadini di verdura nell'impasto di pollo, aggiungere un cucchiaino di curry ed eventualmente sale.

Versare il tutto in uno stampo per terrine precedentemente foderato con della carta trasparente da cucina. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

### RISOTTO ROSSO CON BÜSCION DI CAPRA E CHIPS DI PANCETTA

#### Ingredienti per 4 persone:

250 gr riso per risotto (tipo "Loto" riso nostrano ticinese)  
1 scalogno  
2 dl Merlot bianco  
brodo vegetale q.b.  
4 peperoni rossi  
pepe bianco in grani  
4 fette di pancetta arrotolata  
2 büscion di capra  
olio d'oliva  
foglie di salvia

#### Preparazione della polpa di peperoni:

In un pentolino mettere 2-3 cucchiai di olio d'oliva e alcuni grani di pepe bianco

leggermente schiacciati. Scaldare bene e aggiungere i peperoni puliti e tagliati a cubetti. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere nel proprio sugo a fuoco lento fintanto che i peperoni si saranno ridotti in poltiglia.

Mixare con il frullatore ad immersione e passare il tutto in un setaccio e raccogliere in una bacinella tutta la polpa.



#### Preparazione del risotto:

Tempo di cottura: 18 minuti circa. Tagliare finemente lo scalogno e farlo soffriggere in poco burro; aggiungere il riso e far tostare leggermente per alcuni minuti. Bagnare il tutto con il vino bianco, lasciandolo evaporare. Continuare con la cottura bagnando con il brodo vegetale.

Quando mancano 5 minuti al termine della cottura, aggiungere la polpa di peperoni. Terminare la cottura.

Terminata la cottura, togliere dal fuoco ed eventualmente lasciar riposare il risotto per 1-2 minuti.

Arrostire leggermente le fette di pancetta in una pentola antiaderente, lasciar sgocciolare su della carta da cucina.

Metter il risotto nelle fondine, aggiungere una fetta di pancetta, ½ büscion di capra e decorare con delle foglie di salvia, precedentemente fritte in poco olio d'oliva.



### COSTOLETTE DI AGNELLO IN CROSTA DI PANE DI S. ABBONDIO

#### Ingredienti per 4 persone:

2 rack di agnello  
50 gr pane tipo S. Abbondio secco e grattugiato  
1 cucchiaino formaggio Sbrinz grattugiato  
olio d'oliva  
1 dl vino bianco secco  
rosmarino fresco  
sale  
pepe della Valle Maggia

#### Preparazione:

In una pirofila mettere i rack d'agnello e spennellare con dell'olio d'oliva. Lasciar riposare per 15-20 minuti.

Cuocere in forno preriscaldato a 220°C con aria calda i rack d'agnello per 18-20 minuti circa. Separatamente in una bacinella mettere il pane tipo S. Abbondio grattugiato, gli aghi di rosmarino fresco tritati finemente, aggiungere poco sale, il pepe della Valle Maggia, un poco d'olio d'oliva e il vino bianco fino ad ottenere una massa omogenea e leggermente umida.

Togliere la pirofila dal forno, lasciare riposare per almeno 10 minuti e poi cospargere tutta la carne con il pane grattugiato e le erbe. Mettere ancora in forno alcuni minuti con il grill acceso in modo che si formi una crosticina.

Servire per esempio con un gratin di patate e un bel rametto di rosmarino fresco per decorazione.



### MUFFIN AL CIOCCOLATO E FARINA BONA CON GELATO AI LAMPONI

#### Ingredienti per 24 pezzi:

250 gr farina bianca  
50 gr farina bona della Valle Onsernone  
150 gr burro  
300 gr zucchero  
1 bustina di zucchero vanigliato  
3 uova  
60 gr cioccolato amaro in polvere  
1.5-2 dl latte  
½ bustina di lievito in polvere  
un pizzico di sale  
granella di zucchero per la decorazione

#### Preparazione:

In una grande bacinella mettere la farina bianca setacciata e la farina bona, il cacao in polvere, il lievito e una presa di sale. Mischiare il tutto. A parte, sbattere il burro a temperatura ambiente, le uova, lo zucchero e il latte

(1.5 dl). Frullare fino ad ottenere una bella massa liscia ed omogenea. Unire le due masse e lavorare il tutto finché non saranno ben amalgamate. Aggiungere eventualmente un poco di latte se la massa risultasse troppo asciutta. Versare il contenuto in pirottini di carta monouso o in stampi da muffin. Cospargere con la granella di zucchero. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti. Una volta cotti, lasciarli riposare nel forno spento e con lo sportello aperto per 2-3 minuti. Questo impedirà ai muffin una volta sfornati che si sgonfino.



### GELATO AI LAMPONI

#### Ingredienti per 6/8 porzioni:

350 gr lamponi freschi  
120 gr zucchero extra-fine  
1 bustina di zucchero vanigliato  
2.5 dl latte  
1.5 dl panna

#### Tempo di preparazione:

15 minuti + 45 minuti nella gelatiera.

#### Preparazione:

Frullare i lamponi con il latte e lo zucchero. Conservare alcuni lamponi interi per la decorazione. Unire al composto la panna leggermente montata e mescolare fino ad ottenere una massa omogenea. Versare il tutto nella gelatiera e raffreddare per 45 minuti circa.

# SEMI DI SESAMO

## MUSICA \*



**Autore:** Seven  
**Titolo:** The best 2002 - 2016  
**Etichetta:** Sony Music

Nato a Wohlen, Canton Argovia, nel 1978 con il nome di Jan Dettwyler, il cantautore Seven ha iniziato la carriera da professionista nel 2002 con l'album da solista «Dedicated to...» suscitando l'entusiasmo unanime di pubblico e critica. La passione per la musica non è nata per caso: figlio d'arte, il padre tenore e la madre pianista, già a 15 anni cantava nel gruppo di voci maschili «Natural a Cappella». Nella città natale di Wohlen il quartetto godeva di grande apprezzamento tanto da meritarsi un'apparizione alla televisione svizzera.

Straordinaria voce calda soul, arrangiamenti curati, un ascolto gradevole da subito, questa raccolta è notevole. Dimostra che la classe e la capacità non abbiano frontiere. Da seguire e amare, perfetto in ogni momento della giornata.

## LETTURE \*



**Autore:** Andrea Fazioli  
**Titolo:** L'arte del fallimento  
**Editore:** Guanda

Contini un investigatore molto speciale e ticinese ha raggiunto una maturità notevole a mio parere, merito di Andrea Fazioli che con molta umiltà e dedizione è cresciuto tomo dopo tomo.

Lo suggerisco perchè i precedenti non mi erano affatto dispiaciuti, gialli morbidi e ben scritti, ambientati nel nostro cantone, stesi da un giovin scrittore figlio di un uomo apprezzato come Michele Fazioli. Subito apparso con Guanda, successo ampio, molte traduzioni. Nel tempo però la partitura è molto ben cresciuta, trovando in particolare una leggerezza del leggere che rende questo giallo atipico, avvincente pure senza mai usare i toni del pathos o del thriller. Zeppo di citazioni musicali, visto l'amore per la radio di Andrea, colto e ben cucito.

Consigliato caldamente per una lettura rilassata di un weekend, con buon vino e sigaro e un tempo magari uggioso fuori dall'uscio. Bravo davvero e poi esportiamo un poco dei nostri luoghi quotidiani, che a noi indigeni appaiono famliari mentre a molti altri certamente no.

\* Recensioni a cura di Paolo Spalluto

### Impressum

Redazione: Daniele Lotti, Isabella Lucchini, Lorenzo Franscioni, Marco Bertocchi, Isabella Salvi Tkatzik, Paolo Spalluto  
 Coordinamento: SP / Luglio 2016 / tiratura in 65'000 esemplari