

Cristina Nali e Giacomo Lorenzini

## IL PINOLO IN CUCINA

Ovvero, due centimetri e duecento milligrammi di bontà

Edizioni ETS

## INDICE

Presentazione	9
Premessa	11
<b>1. CONOSCIAMO IL PINO E IL PINOLO</b>	<b>15</b>
1.1. La storia, la geografia e l'economia del pino	15
1.2. Il pinolo, un alimento completo	29
1.3. Il pinolo, un alimento calorico?	36
1.4. Tostati o crudi?	37
1.5. Ma prima vanno sgusciati!	37
1.6. La conservazione del pinolo	39
1.7. Oltre il pinolo	41
1.8. E se non lo mangio?	41
1.9. Non solo pinoli	42
<b>2. IL PINOLO NEI CLASSICI DELLA GASTRONOMIA</b>	<b>45</b>
2.1. I pinoli nella cucina Romana, tra miti e realtà	45
2.2. <i>Il Cuoco galante</i> di Vincenzo Corrado	47
2.3. Pellegrino Artusi e il pinolo	49
2.4. <i>L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa</i> di Olindo Guerrini	54
2.5. <i>Il Cucchiaino d'argento</i>	57

<b>3. ALCUNE RICETTE TRADIZIONALI A BASE DI PINOLO</b>	<b>61</b>
Buristo	61
Castagnaccio	62
Pasta con le sarde	64
Pesto genovese	65
Sarde in saòr	67
Spinaci alla genovese	68
Spungata	69
Stoccafisso alla genovese	70
Strudel	71
Torta co' bischeri	72
Torta della nonna	75
<b>4. E ORA, QUALCHE RICETTA UN PO' SPECIALE</b>	<b>77</b>
4.1. Antipasti di mare	78
Antipasti di terra	82
4.2. Primi piatti di mare	86
Primi piatti di terra	90
4.3. Secondi piatti di mare	98
Secondi piatti di terra	105
4.4. Verdure e altro	112
4.5. Dolci	123
<b>UNA RACCOMANDAZIONE FINALE</b>	<b>137</b>
<b>Appendice: in giro per Internet, quante pigne e pinoli!</b>	<b>139</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>142</b>