



Frankie hi-nrg mc, classe 1969.

Frankie hi-nrg: dj set al Living Room di Lugano

LUGANO. Nell'ambito del Film Festival Diritti Umani, oggi alle 23,30 il rapper italiano terrà un dj set tra le mura del club luganese.

Un appuntamento imperdibile, quello in programma questa sera. Anche la musica, come il cinema, è un elemento cardine nella lotta contro la violazione dei diritti dell'uomo. E Francesco Di Gesù, alias Frankie hi-nrg mc, da quasi tre decenni è schierato in prima linea, reclamando il rispetto della dignità umana.

La performance di questa sera porta il titolo "L'Alto Par-

lante Gira Dischi": «Tengo dj set anche "a base di vinile", ma nella fattispecie arriverò a Lugano con un controller... - ci ha spiegato pochi giorni fa nel corso di un'intervista - Ci sarà musica per ballare... Ciò che conta è ciò che entra nelle orecchie. Ovvero vibrazioni. E saranno positive!».

Ed è previsto anche un live set: «Qualche pezzo - ha anticipato prima di concludere - lo canto sempre volentieri...». MS
Info: festivaldirittiumani.ch
Previdita: biglietteria.ch

Boyes è al Murrayfield

CHIASSO. Venerdì 12 ottobre alle 22 riprende la stagione live al Murrayfield Pub di Chiasso. Il primo ospite sarà l'australiana Fiona Boyes. Descritta come un'anomalia musicale (la "gemella cattiva di Bonnie Raitt"), è diventata un personaggio di rilievo della scena blues internazionale. Lei scrive, canta e suona con passione e autenticità.



Fiona ha registrato e suonato a livello internazionale da oltre 25 anni, ha costruito una carriera che l'ha portata nei più importanti festival e stage in Australia, Nuova Zelanda, America del Nord e in Europa. Un'artista veterana con 13 cd pubblicati vincendo 6 premi internazionali, 4 successive Blues Music Award nomination in 4 diverse categorie, 15 premi australiani blues, così come una lista di riconoscimenti nel folk, jazz, e la scena americana. Fiona si è guadagnata una ben meritata reputazione come leader chitarrista, cantante, compositrice e band. Ingresso libero. fc

PUBBLICITÀ

DIPCLAB

BELLINZONA. Apre questa sera la discoteca Dipclab, il nuovo locale di Viale Stazione a Bellinzona. Venerdì sera "Opening party" in compagnia di Niki B e Mozy, mentre sabato sera toccherà sempre a Mozy e a L'n'F animare la notte. Entrata libera. Apertura porte ore 23, musica e divertimento fino alle 5 del mattino.

12-13.10.18

VANILLA

RIAZZINO. Natti Natasha, la cantante reggaeton dell'anno, sarà in concerto al Vanilla sabato sera. #Criminal, il primo singolo come artista principale dell'artista dominicana, in collaborazione con la star portoricana Ozuna, ha totalizzato più di un miliardo e mezzo di visualizzazioni solo su Youtube. A partire dalle 23.

13.10.18

OOPS

LUGANO. Sabato sera al bar luganese va in scena l'evento "Oops Got Talent", dove si potranno ammirare (o potranno partecipare) i talenti nostrani in gara per aggiudicarsi il primo premio. Presente una giuria di special guests professionisti dello spettacolo. Concorso anche per i più piccoli. A partire dalle 18.

13.10.18

PIT

BELLINZONA. Torna la festa della birra in versione Pit. Quest'anno saliranno sul palco i Meneguinness, band brianzola che con il loro irish folk ska faranno ballare e divertire tutti i presenti. Si inizia già alle 18 con l'aperitivo offerto (salsiccia alla griglia) e si prosegue in compagnia di numerose birre di qualità, anche della regione.

13.10.18

PROMUOVI I TUOI EVENTI CON

inagenda.ch

Foodscouting

Per i nostri antenati, il cibo doveva essere per prima cosa nutriente e composto da ingredienti facili da ottenere. Ecco perché numerosi piatti della tradizione svizzera si basano su ingredienti semplici che, abbinati tra loro, danno vita a piatti eccezionalmente saporiti. L'esempio migliore è lo «Stunggis» nidvaldese. Questo stufato composto da carne di maiale, varie radici, cipolle, brodo e patate è legato a filo doppio alla cucina nidvaldese e ancora oggi si trova sui menu di moltissimi ristoranti. La parola «Stunggis» in effetti significa «pura densa». E a ragion veduta: ai contadini che rientravano a casa dopo una lunga giornata di lavoro nei campi, lo Stunggis infornato la mattina presto ricordava una purea. Gli argoviesi preferiscono invece lo «Schnitz und drunder», un gustoso mix di speck, patate e frutta secca che prende il suo aroma caratteristico grazie a un pizzico di

zucchero caramellato. La vera star degli stufati della Svizzera romanda è invece il «Papet vaudois». Per questa specialità, inserita anche nella lista dei beni culturali del Canton Vaud, occorre lasciar stufare porri e patate nel vino bianco della regione a fiamma bassa. Aggiungere un tocco di panna e servire con il famosissimo saucisson vaudois che va unito alle verdure nel corso dell'ultima mezz'ora di cottura. Anche le lenticchie costituiscono una base perfetta per gli stufati. Dopo la seconda guerra mondiale sono sparite dalle nostre tavole per essere classificate come «cibo da esercito». Da qualche anno tuttavia stanno tornando alla ribalta. Da noi la regione di coltivazione principale è la Svizzera romanda e le lenticchie verdi sono le più apprezzate. Le lenticchie verdi conservano tutto il loro sapore se dopo la cottura sono ancora leggermente sode e sono perfette se abbinate a salsicce, carne di manzo stufata o, per i vegetariani, castagne.



CONSIGLIO DI FOOBY
 Lo stufato è perfetto da riscaldare: il giorno dopo è ancora più buono.

Gli ingredienti con tempi di cottura più brevi andrebbero aggiunti solo in seguito. In questo modo è possibile evitare che ad esempio patate e carote restino dure mentre i porri o i peperoni cominciano a disfarsi.

Ricetta della settimana



Questa e tante altre ricette vi aspettano su fooby.ch/tio

Stufato di lenticchie con manzo

Preparazione: 30 min. | Tempo totale: 1 h 25 min.
510 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 500 g spezzatino di manzo
- burro per arrostire
- 100 g pancetta a dadini
- 150 g pastinache
- 150 g carote
- 200 g cipolle da salsa
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di timo
- 2 dl vino rosso
- 4 ½ dl brodo di carne
- sale e pepe, quanto basta
- 250 g lenticchie verdi

Ecco come fare

- 1. Carne:** tagliare la carne a dadini più piccoli. In una casseruola riscaldare il burro e rosolarvi poco per volta la carne. Con l'ultima porzione di carne unire la pancetta, rosolare il tutto e togliere dalla casseruola. Abbassare il fuoco.
 - 2. Verdure:** tagliare la pastinaca e le cipolle a rondelle di circa 1/2 cm di spessore, dimezzare le cipolle e trasferire tutta la verdura nella casseruola. Profumare con l'alloro e il timo, unire la carne e la pancetta precedentemente rosolati, irrorare con il vino rosso e far consumare per circa 5 minuti.
 - 3. Lenticchie:** versare il brodo e portare a bollore. Coprire e stufare a fuoco basso per circa 30 min., quindi condire. Unire le lenticchie e ultimare la cottura per altri 25 minuti.
- Suggerimento:** sostituire la carne di manzo con quella di agnello.

Prodotto consigliato

Lenticchie verdi Coop Naturaplan

Tra tutti i legumi le lenticchie sono le più facili da preparare dato che non devono per forza stare in ammollo. Queste lenticchie verdi di Naturaplan sono ottime per la preparazione di stufati e minestroni. Disponibili nei punti di vendita Coop selezionati.



FOOBY

WE LOVE FOOD

Con FOOBY, la piattaforma culinaria di Coop, vogliamo condividere con te il fantastico mondo della cucina, del mangiare e dei piaceri della tavola. Non importa se cucini per passione o se pensi di essere una schiappa tra i fornelli: qui trovi un'infinità di ricette (ben organizzate in categorie), know how sul cibo, istruzioni di cottura, video esplicativi e ispirazioni à gogo. In più, molte storie appassionanti che raccontano di persone che amano il cibo così come lo amiamo noi.

Prenditi il tempo per guardarti attorno e scopri l'appetitoso mondo di FOOBY. www.fooby.ch

Questo contributo è stato realizzato dal Commercial Publishing in collaborazione con FOOBY.