

Mini panettoni salati al farro integrale

I mini panettoni salati al farro integrale sono perfetti per essere serviti come antipasto, per un brunch o un buffet, sono ideali per le festività perché risultano particolarmente scenografici ma potete prepararli durante tutto l'anno farcendoli con prodotti di stagione. Io ho voluto proporre farciture diverse dalle solite classiche e spero che apprezziate.. noi qui lo abbiamo fatto ☐ Inoltre ho deciso di aromatizzare l'impasto base, voi potete decidere se provare o lasciarli al naturale!!

Questa ricetta potete trovarla nell'ultimo numero di Taste&More tutto dedicato alle festività, cliccate sulla copertina in fondo al post per visionarlo e scoprire tante altre meravigliose proposte!!



Mini panettoni salati al farro integrale



- Ingredienti per 4 mini panettoni
- 125 g farina di farro integrale
- 135 g farina manitoba
- 1 uovo
- 2 g di lievito di birra secco o 7 di lievito fresco
- 100 g di latte
- 40 g di burro
- 20 g di miele d'acacia
- 4 g di sale fino
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di paprika forte
- Per decorare
- 1 tuorlo
- 2 cucchiaini di latte
- semi di sesamo
- semi di lino
- semi di papavero

1. Mescolate assieme le farine. Sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido ed unite 100 grammi del mix di farine. Mescolate, coprite con pellicola per alimenti e fate lievitare 2 ore. Aggiungete al composto metà della rimanente farina e iniziate ad impastare, unite l'uovo e

fatelo assorbire, unite la rimanente farina ed il sale fino e lavorate ancora l'impasto. Infine unire il burro morbido e fatelo assorbire del tutto. Formate una palla liscia e mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare un'ora dopodichè ponete in frigorifero per una notte o 8 ore. Togliete la pasta dal frigorifero e lasciatela 2 ore a temperatura ambiente, rilavoratela e dividetela in 4 parti. In una padella fate tostare i semi di cumino, la paprika ed il coriandolo per qualche minuto. Unite le spezie ad una parte di impasto, ad un'altra parte unite lo zafferano e le altre due parti lasciatele al naturale oppure potete aggiungere delle erbe aromatiche*. Lavorate bene le 4 parti e formate delle palline, mettetene una in ogni stampino. Coprite con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare finché la pasta arriverà ad un centimetro dal bordo. Sbattete il tuorlo con due cucchiaini di latte e spennellate i panettoni, ricoprite quello alle spezie di semi di sesamo, quello allo zafferano di semi papavero ed i rimanenti con i semi di lino.

2. Cuocete a 180°C per 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di toglierli dallo stampo.
3. *potete decidere di aromatizzare tutto l'impasto moltiplicando per 4 gli aromi.

Mini panettoni salati al farro integrale



- Per farcitura 1
- 3 cuori di carciofo
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d'oliva
- 2 rametti di timo fresco
- 100 g di ricotta
- sale
- 70 g di petto d'oca affumicato
- 4-5 noci
- 1 limone
- Per farcitura 2
- 70 g di tonno affumicato
- pepe nero
- marmellata d'arancia
- 100 g di crescenza
- Per farcitura 3
- 200 g di zucca cotta
- 50 g di salsa tahini*
- 50 g di feta
- 1 cucchiaino di paprika forte
- sale
- olio extravergine d'oliva
- *salsa tahini
- 40 g di semi di sesamo
- 20 g di olio di sesamo
- le quantità delle farciture è sufficiente per due mini panettoni

1. Preparazione farcitura 1

2. In una ciotola mettete dell'acqua fredda ed il succo del limone. Eliminate le foglie esterne dei carciofi, tagliate la punta ed il gambo, tagliateli a metà eliminate la barbetta e tagliate a spicchi, metteteli nell'acqua e limone. In una padella fate rosolare l'aglio con 3 cucchiaini di olio. Aggiungete gli spicchi di carciofo e fate insaporire. Coprite con un bicchiere di acqua, regolate di sale e cuocete i carciofi, l'acqua dovrà assorbirsi. Frullate i carciofi con la ricotta ed il timo. Tagliate il panettone allo zafferano a fette e farcite con crema di carciofi, petto d'oca e gherigli di noci.
3. Preparazione farcitura 2
4. Tagliate il panettone al naturale a fette e farcite con la crescenza, completate con una fetta di tonno affumicato, abbondante pepe nero e marmellata di arance.
5. Preparazione farcitura 3
6. Per la salsa tahini, tostate i semi di sesamo in una padella finché saranno ben caldi. Frullateli con l'olio di sesamo fino a formare una crema liscia. Cuocete la zucca in forno a 180°C per 45 minuti circa, prelevate la polpa e pesate il quantitativo necessario. Frullate la zucca con 4/5 cucchiaini di olio, la salsa tahini, la paprika forte e regolate di sale. Tagliate il panettone speziato a fette e farcite con crema di zucca, feta sbriciolata e timo a piacere.







Tournedos di tonno con chips e salsa agrumata allo yogurt

Nel nuovo magnifico numero di Taste&More troverete tante fantastiche proposte tra cui le gustosissime *ricette da bistrot*, oggi vi propongo la mia ricetta, un delizioso tournedos di tonno lardellato accompagnato con chips di zucca patate e topinambur e una salsa allo yogurt.

Se non lo avete ancora sfogliato il magazine cliccate sulla copertina alla fine del post.



**TOURNEDOS DI TONNO
CON CHIPS E SALSA AGRUMATA ALLO YOGURT**

2 filetti di tonno alti 3 cm
4 fette di pancetta sottile
semi di sesamo Melandri Gaudenzio

semi di lino Melandri Gaudenzio
1 spicchio di aglio
olio extravergine d'oliva
sale

Per la salsa

100 g di yogurt
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
scorza d'arancia
prezzemolo
pepe

Per le chips

2 patate
1 fetta di zucca
2/3 radici di topinambur
olio extravergine d'oliva
sale

[Clicca sulla foto per la ricetta](#)





PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

Il pane, un alimento apparentemente così semplice e fatto con pochi ingredienti. Io adoro già solo l'idea di prepararlo perché mi da subito la sensazione di qualcosa di naturale e di sano. Purtroppo il tempo da dedicargli è sempre poco ma finalmente sono riuscita ad impegnarmi in una ricetta. Sono partita dalla ricetta di Ilaria, perché da quando ho visto il suo pane così perfetto ho pensato che volevo troppo provare a farlo. Il mio non è bello come il suo ma il sapore è così buono che non potevo non proporlo qui. Ho provato anche a cuocerlo in modo che venisse una bella crosta croccante ma in realtà questo non mi è riuscito del tutto, vi spiego comunque come fare.. magari sarete più fortunati, e sicuramente più bravi!!! In ogni caso crosta o no tostato è fantastico!!

Appena freddo potete tagliarlo a fette e congelarlo, sarà come appena fatto!

Utilizzatelo per accompagnare gustose insalate, preparare bruschette o per colazione con la marmellata!!



PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

300 g di farina integrale Garofalo
200 g di semola di grano duro rimacinata Garofalo
100 g di farina w350 Garofalo
250 g di birra chiara
200 g di acqua
70 g di noci al netto
60 g semi di lino Melandri Gaudenzio
7 g lievito di birra fresco
10 g di sale fino
1 cucchiaino di malto d'orzo



Mescolate assieme la semola, la farina integrale e quella w350. Mettete 100 grammi di acqua in una ciotola ed aggiungete il lievito ed il malto, fateli sciogliere. Unite 100 grammi di farina presi dal totale e mescolate velocemente. Coprite con la pellicola e lasciate raddoppiare di volume. Nell'impastatrice mettete la rimanente farina, i 100 grammi di acqua rimasti, la birra ed il lievito. Lavorate fino ad

amalgamare gli ingredienti, unite il sale, le noci tritate molto grossolanamente ed i semi di lino. Proseguite lavorando finché l'impasto sarà incordato, ovvero si sarà tutto avvolto attorno al gancio impastatore. Rovesciatelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e con i pollici arrotolatelo verso di voi, otterrete un panetto allungato, giratelo per 90° e arrotolatelo nuovamente. Girate l'impasto, poggiate i palmi alla sua base e ruotatelo spingendo la pasta sotto e portando un palmo verso di voi e l'altro nel senso opposto, formerete una palla. Poggiate l'impasto in una ciotola capiente leggermente infarinata, coprite con la pellicola e lasciate riposare un'ora a temperatura ambiente. Riponete in frigorifero tutta la notte o per 8 ore. Togliete la ciotola dal frigorifero e riportate a temperatura ambiente, circa un'ora e mezza. Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro, sgonfiate lo con la punta delle dita ed arrotolatelo come spiegato precedentemente. Girate il pane e dategli la forma che preferite facendo attenzione a portare la pasta sotto in modo che non ci siano "aperture". Ponetelo su di una teglia ricoperta di carta forno e coprite con la pellicola. Lasciate raddoppiare. Ora vi spiego come l'ho cotto io, in questo modo dovrebbe venire la crosta anche se nel mio caso non ha funzionato. *Accendete il forno a 250°C e ponete sul fondo una teglia con dell'acqua. Quando sarà in temperatura abbassate a 200°C e infornate il pane per 10 minuti. Abbassate a 180°C e cuocete 5 minuti. Abbassate a 160°C e cuocete altri 5 minuti. Abbassate a 130°C, lasciate il forno leggermente aperto, basta una piccola fessura, e terminate la cottura per circa 25/30 minuti. Togliete dal forno e lasciate asciugare in verticale.







Lombelico di Venere
Lombelico di Venere

FETTE BISCOTTATE SEMI- INTEGRALI

Da quando qualcuno in questa casa si è appassionato di corsa le sue colazioni sono rigorosamente fette biscottate, integrali e con la marmellata. Fino ad oggi contribuivo solamente con le mie numerose confetture ma era tanto tempo che volevo cimentarmi anche nella ricetta delle fette biscottate. Devo ammettere che la loro realizzazione è molto semplice, ho guardato diverse ricette nel web ed ho visto che la maggior parte sono realizzate con il latte, io ho voluto renderle più leggere e usare solo acqua. Il risultato mi ha stupito perché le trovo davvero buone anche se in realtà non so come siano quelle con il latte. Le ho inoltre arricchite con i semi di lino e chia che gli donano un gusto molto piacevole. Buona colazione a tutti!!



**FETTE BISCOTTATE SEMI-INTEGRALI
CON SEMI DI LINO E SEMI DI CHIA**
per circa 20 fette

340 g di farina tipo 2
150 g di acqua
40 g di zucchero

30 g di burro
25 g di omega seed (semi di lino-semi di chia) Melandri
Gaudenzio
10 g di malto d'orzo
5 g di lievito di birra fresco
2 g di sale fino
1 uovo
1 albume





Fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida, aggiungete il malto, mescolate bene e lasciate riposare qualche minuto. Nell'impastatrice mettete la farina, l'acqua con il lievito ed il malto, l'uovo intero e lo zucchero, impastate finché tutti i liquidi saranno assorbiti. Unite il burro morbido e fatelo assorbire, infine aggiungete il sale. Stendete un velo di farina su di un piano di lavoro e appoggiatevi l'impasto,

lavoratelo con le mani portando le estremità verso il centro roteandolo. Girate l'impasto ed effettuate la pirlatura, utilizzando entrambi i palmi delle mani formate una palla facendo andare l'impasto sotto mentre lo fate roteare (trovate molti video nel web). Mettete l'impasto in una ciotola, coprite con della pellicola e lasciate riposare circa 30 minuti, il tempo dipende dal caldo dell'ambiente. Riprendete l'impasto e schiacciatelo con le dita formando un rettangolo circa 18x30 (18 è la misura dello stampo da plumcake in cui andrete a cuocere il pane) cospargete con i semi in modo uniforme, arrotolate l'impasto e trasferitelo in uno stampo da plumcake unto con poco burro. Coprite con la pellicola e fate raddoppiare. Sbattete l'albume e spennellate l'impasto. Cuocete a 180° per circa 30 minuti. Estraiete il pane dallo stampo e fatelo completamente raffreddare su una gratella. Tagliate a fette larghe un centimetro scarso* e posizionatele sulla griglia del forno. Cuocete a 140° per circa 30 minuti o fino a doratura. Fate completamente raffreddare e conservate in una scatola di latta. Si conservano fino a 15 giorni.

*Cercate di tagliare le fette tutte della stessa larghezza per avere una cottura uniforme.











Rispetto alle fette biscottate confezionate queste sono più croccanti, meno fragili ed hanno un profumo molto gradevole. Il gusto è ottimo e sono perfette utilizzate anche per preparare crostini con verdure formaggi o affettati.

CROISSANT AI CEREALI

Cosa c'è di meglio quando la mattina per colazione ci aspetta un bel croissant ai cereali!?! Se poi è sabato o domenica ancora meglio, una vera e propria coccola. Ho preparato queste delizie due tre volte alcuni anni fa con questa ricetta di Paoletta e son sempre venuti uno spettacolo. Ho provato un'altra ricetta che non ricordo di chi fosse e una anche di un pasticciere famoso ma per me i suoi erano i migliori, ho provato anche i croissant francesi ma son troppo burrosi per i

miei gusti. Comunque è passato un pochino di tempo dall'ultima volta che li ho preparati e a luglio mi è riemersa la voglia di farli e mi sono fissata con i cereali, poi la mancanza di tempo mi ha fatto desistere ma il destino è destino ed è arrivato l'MTC di settembre con la proposta di Jane a far riemergere la voglia di provare. Non sono un'esperta di lievitati e quindi ho seguito il consiglio di Jane di mantenere una buona parte di farina di forza, sì perché in realtà io volevo usare solo farine ai cereali.. magari un'altra volta. Ho fatto un mix delle due ricette, quella di Paoletta e quella di Jane, e devo dire che sono rimasta piuttosto soddisfatta, ma lascio in archivio la ricetta di Jane da provare senza cambiare una virgola!! Buona colazione e buona settimana!!!



CROISSANT AI CEREALI

per 25 croissant piccoli

300 g di farina manitoba
80 g di farina integrale bio
60 g di farina di farro bio
20 g di farina di orzo

20 g di farina di segale
20 g di farina d'avena
60 g di zucchero di canna chiaro
10 g di miele di acacia
1 cucchiaino di malto d'orzo
1 tuorlo
150 g di acqua
150 g di latte
8 g di lievito di birra fresco
40 g di burro
10 g di sale fino
5 g di aceto di mele

Per sfogliare

250 g di burro bavarese 82% di grassi

Inoltre

1 tuorlo
2-3 cucchiaini di latte
semi di lino Melandri Gaudenzio
zucchero di canna

In una ciotola mescolate assieme tutte le farine. In un'altra ciotola mettete 150 grammi di mix di farine, l'acqua, il malto ed il lievito di birra e mescolate velocemente, anche se il composto rimane grumoso non importa. Coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare fino al raddoppio, circa un'ora. Contemporaneamente scaldate il latte e fate sciogliere lo zucchero ed il miele, lasciate raffreddare. Togliete il burro per l'impasto, 40 grammi, dal frigorifero e tagliatelo a dadini. Mettete il preimpasto nella planetaria o sul piano di lavoro, aggiungete qualche cucchiaino di farina, l'aceto ed il tuorlo, fate assorbire e proseguite unendo farina alternata ad il latte fino ad esaurimento. Lavorate al massimo 5 minuti l'impasto. Alla fine aggiungete il sale ed il burro fateli assorbire e rovesciate l'impasto sul piano di lavoro. Formate una palla con le mani e mettetelo in una ciotola capiente, coprite con pellicola per alimenti e mettete in frigorifero a

lievitare ad una temperatura di 5-6°C. Io l'ho lasciato tutta la notte.

La mattina seguente prendete il burro per la sfogliatura e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente per 30 minuti, dipende dal caldo nell'ambiente, mettetelo tra due fogli di pellicola per alimenti (1). Battetelo con un mattarello per ammorbidirlo e formate un rettangolo di circa 20×25 centimetri (2). Mettetelo in freezer 5 minuti. Riprendete l'impasto, sgonfiate con le dita (3) e stendetelo formando un rettangolo di circa 24×40 (rispetto al panetto di burro deve essere più largo di 2 centimetri per parte in larghezza e 2 cm più la metà in lunghezza). Poggiate il panetto di burro a due centimetri dall'inizio dell'impasto e rovesciatevi sopra la parte senza burro (4).



Ripiegate la parte con il burro sull'impasto (5). Girate il

panetto formato in modo da avere l'apertura alla vostra destra (6). Schiacciatelo con il mattarello per tutta la lunghezza in modo che il burro si distribuisca più uniformemente e sigillate bene le estremità. Stendete l'impasto (7) e ripiegate nuovamente a libro (8-9).



Avvolgete la pasta (10) nella pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per 30 min a 4°C. Riprendete la pasta e fate altre due volte le pieghe, in totale dovrete fare 3 pieghe a 3.

Dopo l'ultima piega fate fare il riposo in frigorifero poi stendete la pasta ad uno spessore di 5 millimetri, otterrete un rettangolo di circa 26x50. Tagliatelo a metà per il verso della lunghezza e da ogni metà ricavate i triangoli con una base di circa 9 centimetri (11). Praticate un piccolo taglio alla base dei triangoli



Prendete i triangoli dalle due estremità e allungateli con delicatezza (12). Aprite il triangolo alla base dove avete fatto il taglio e iniziate ad arrotolarlo tenendo tirata la punta con l'altra mano (13). Fate in modo che la punta capiti sempre sotto al croissant altrimenti in cottura di alza e si brucia.



Fate lievitare il croissant su una teglia ben distanziati tra loro. Ci vorranno circa 2 ore ma il tempo dipende dal caldo dell'ambiente. Sbattete il tuorlo con il latte e spennellate i croissant, cospargeteli con i semi di lino ed un pizzico abbondante di zucchero di canna. Scaldate il forno a 220°C, quando avrà raggiunto la temperatura attendete 5 minuti poi infornate i croissant, cuoceteli 10 minuti poi abbassate il forno a 200°C e proseguite la cottura altri 10 minuti. Fate attenzione che non si brucino, se notate che si stanno scurendo troppo copriteli con un foglio di alluminio per alimenti.

Potete congelare i croissant appena formati prima di farli lievitare, metteteli su un vassoio e successivamente potrete trasferirli in un sacchetto. La sera prima di consumarli metteteli in frigorifero possibilmente già nella teglia di cottura e ad una bassa temperatura in modo che si scongelino

senza però lievitare. Al mattino toglieteli dal frigorifero e fate lievitare 2 ore prima di cuocerli. Saranno come appena fatti.







con questa ricetta partecipo all'MTC di settembre



CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l'inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno ☐ Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c'è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo "va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?". E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è sì sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto... e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone

visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all'interno.



CARPACCIO DI ZUCCHINE

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio
scaglie di parmigiano reggiano
rucola selvatica
4 noci
4-5 foglie di basilico
olio extravergine d'oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l'affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell'olio extravergine d'oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.





PANE DOLCE DEL SHABBAT

Mi piacciono molto i lievitati ma li faccio poco perchè richiedono tempi lunghi e tante volte non ho il tempo necessario. Naturalmente quando si tratta della sfida mensile dell'MTC il tempo si tira fuori dal cilindro magico, così ieri, appena tornata dal lavoro, ho impastato tutto, dopo due ore ho formato le tre parti, le ho farcite, ho intrecciato e me ne sono andata in piscina, son tornata dopo due ore esatte e ho infornato.. che incastri!!!! Ma parliamo di cose serie.. la farcitura.. volevo usare tre cose diverse, come prima ho pensato alla mia confettura di pere alla cannella e limone (qualcuno ricorderà la mia confettura di pere e pompelmo rosa) siccome ho notato che gli agrumi si abbinano molto bene a questo frutto, perchè ne equilibrano la dolcezza, ho pensato come secondo ingrediente di mettere le mie arance candite, poi è arrivato il cioccolato che sta benissimo con entrambi i frutti, son andata a frugare nella dispensa per leggermi gli ingredienti del fondente, perchè questa ricetta prevede che non ci siano tracce di latte, cosa vedo!!?? cioccolato fondente di Modica agli agrumi.. direi perfetto!! Ho fatto solo una treccia per motivi di consumo!!

PS. non conoscevo questa tradizione ebraica e devo dire che è sempre interessante scoprire le usanze di altre culture!!!



PANE DOLCE DEL SHABBAT

per una treccia
dalla ricetta di Eleonora

250 gr di farina 0

1 uovo

50 gr di zucchero

10 gr di lievito di birra

62 ml di acqua

62 ml di olio evo

5 gr di sale

1 tuorlo

1 cucchiaio d'acqua

confettura di pere limone e cannella

arance candite

cioccolato fondente di Modica agli agrumi

semi di lino

Vi riporto il procedimento descritto da Eleonora:

Prima di tutto è importantissimo, setacciare la farina. Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida insieme a un cucchiaino di zucchero e far riposare una decina di minuti fino a far formare una schiuma. Mischiare la farina, il sale e

lo zucchero e versarci il lievito e cominciare ad impastare, versare poi l'olio e per ultimo l'uovo, fino alla sua incorporazione. Lavorare fino a che l'impasto si stacchi perfettamente dalla ciotola, lasciandola pulita. Lasciar lievitare per almeno due ore, dopodichè, sgonfiare l'impasto e tagliarlo in tre parti.

Stendere su un piano infarinato ognuna delle parti lunghe circa 35 centimetri e larghe 15.

In una parte disponete al centro la confettura di pere, nella seconda il cioccolato di Modica agli agrumi, e nella terza le arance candite tritate. Formate la treccia, sbattete il tuorlo con un cucchiaino di acqua, spennellate la treccia e distribuite sopra i semi di lino. Lasciate lievitare due ore e infornate a 200° in modalità statico, per circa 20-25 minuti.



ombelicodivenere.blogspot.it





con questa ricetta partecipo all'MTC di ottobre