OGGI CUCINOALLEGATO A OGGI

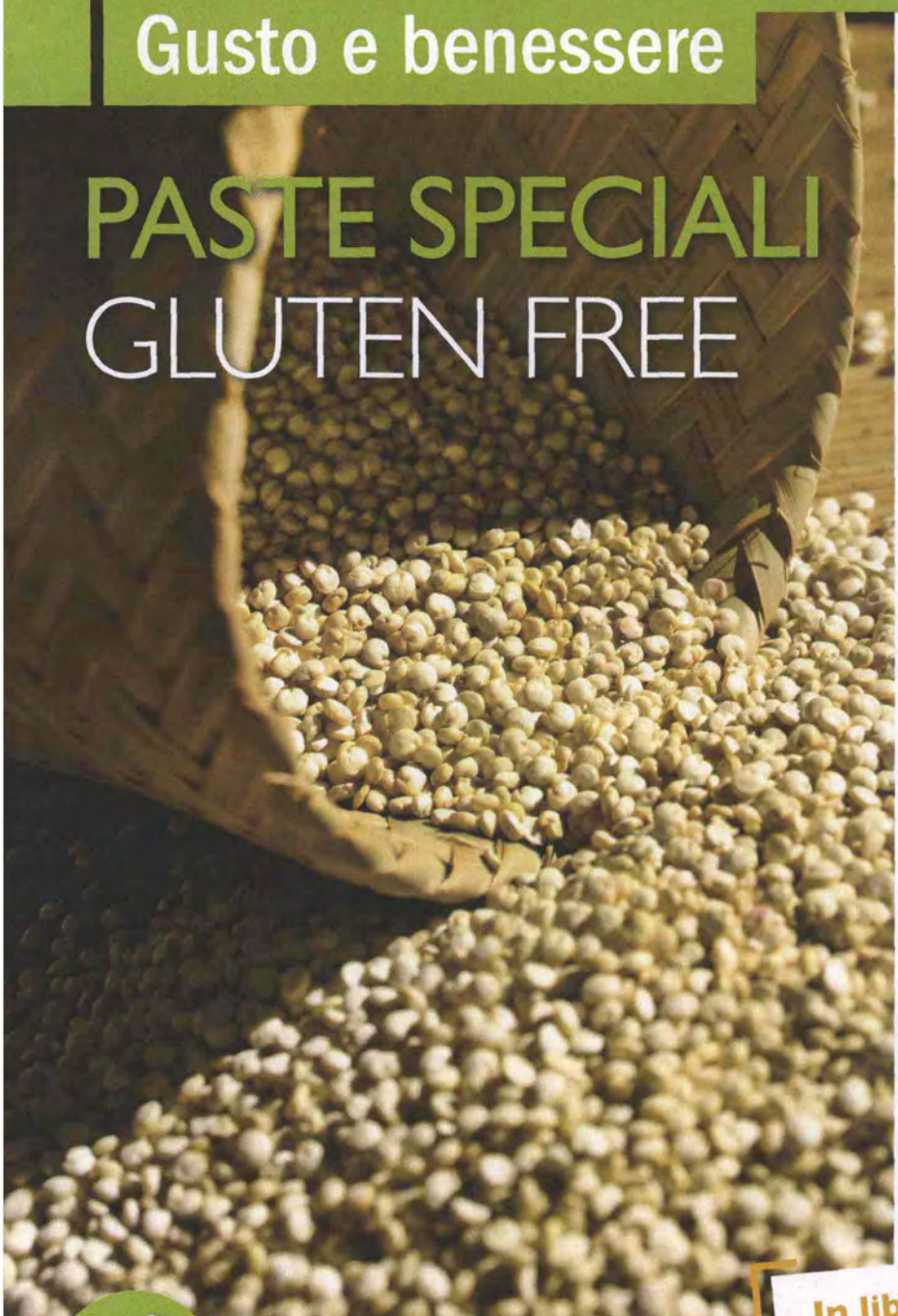
Mensile

Data 02-2012
Pagina 66/73
Foglio 1 / 8

www.ecostampa.it

Gusto e benessere

PASTE SPECIALI GLUTEN FREE



Di riso, soia e mais o, più ricercate, al miglio, al grano saraceno e alla quinoa. La scelta è ampia, di prima qualità e, soprattutto, senza rischi

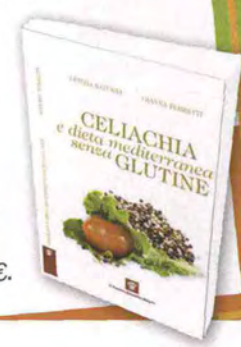
Per chi soffre di celiachia, è fondamentale seguire una dieta priva di glutine, non semplice da realizzare per le contaminazioni, sempre in agguato, tra gli alimenti permessi e non. Il glutine, infatti, è un complesso alimentare in prevalenza proteico, che si forma impastando acqua e farina di alcuni cereali, tra cui il frumento, il farro e l'orzo. E ne basta una minima traccia, anche sulle macchine con cui vengono lavorate le materie prime, per corrompere l'intero processo di produzione; quindi è necessario verificare che sulla confezione degli alimenti sia presente il Marchio Spiga Barrata. Per saperne di più, è possibile consultare il sito *www.celiachia.it* dell'Associazione Italiana Celiachia (AiC).

sì! **Mais, riso, quinoa, soia, grano saraceno e miglio**

no! **Kamut®, frumento, farro, avena, segale e orzo**

In libreria

Le autrici spiegano nel dettaglio i benefici di una dieta sana, equilibrata e soprattutto saporita, all'insegna della varietà della cucina mediterranea. Chi associa la celiachia alla rinuncia del gusto dovrà ricredersi. *Letizia Saturni e Gianna Ferretti, Celiachia e dieta mediterranea senza glutine, Il Pensiero Scientifico Editore, 2011, 140 pp., 14 €.*



004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

Grano saraceno

Con la sua farina si preparano degli ottimi pizzoccheri e crêpes salate e dolci. Al naturale, i suoi chicchi sono perfetti nelle zuppe e nelle minestre, e si sposano bene con un contorno di verdure.

Riso

Con la farina ricavata dai suoi chicchi si produce una pasta molto apprezzata per la sua leggerezza. Inoltre, i chicchi di riso possono essere declinati in cucina in tanti modi differenti.

Miglio

Dai chicchi piccoli, tondi e decorticati si ottiene una farina prestigiosa e ricca di nutrienti. Al naturale, è ottimo nelle zuppe mentre, cotto al dente, diventa un gustoso contorno assieme a formaggi e verdure.

Soia

In commercio si trovano soprattutto i semi gialli; quelli neri sono consumati generalmente sul luogo di produzione. La pasta è gustosa, se condita con verdure miste e sughi semplici, profumati con le erbe aromatiche.

Quinoa

I suoi semi, simili ai chicchi del miglio, si consumano anche freschi in zuppe e minestre, o serviti come contorno con carne e verdure. La pasta ha molte proprietà nutritive e un profumo intenso, che si sposa bene con i sughi ricchi.

Mais

I suoi inconfondibili chicchi grandi, gialli o bianchi, possono essere macinati più o meno fini a seconda dell'utilizzo. La pasta che se ne ricava è energetica e dal gusto lievemente tostato; viene di solito associata a sughi di carne o a salse di formaggi saporiti.

I prodotti **da provare**

Con gemma di riso
100% riso, alta digeribilità, più sapore e più tenuta in cottura. Buona in ogni occasione, ideale per chi deve seguire una dieta alimentare. *PastaRiso, Scotti, 250 g: Penne Rigate, circa 1,70 €; Spaghetti, circa 1,90 €.*

Facilmente digeribile
Grazie al basso contenuto di grassi, questa pasta di mais è la soluzione ideale per chi vuole restare in forma senza rinunciare a un piatto gustoso. *Le Veneziane, Molino di Ferro, 250 g, 1,80 €: Eliche e Spaghetti.*

È pronta in pochi minuti
Sono trafilate al bronzo ed essiccate con un processo lento e a bassa temperatura. Il risultato è un prodotto sano e nutriente. *Sarchio, 250 g: Caserecce con grano saraceno; Fusilli di mais e riso.*

Tradizione in tavola
La ricetta è quella valtellinese con grano saraceno, e gli ingredienti sono impastati e lavorati a mano. Pratica la confezione richiudibile. *Pizzoccheri, GlutiFree Land, 250 g, 6 €.*

Piacere bio
100% soia, naturalmente priva di glutine, senza latte e senza uova. Da provare con un misto di verdure. *Vitaquell, 200 g, 5,24 €: Spaghetti e Tagliatelle di soja.*

Il gusto della pasta al forno
Vengono prodotte con farina di mais e di riso, senza lattosio, e lavorate in modo da tenere una cottura perfetta. Inoltre, la pasta assorbe il condimento al punto giusto. *Lasagne all'uovo, Dr. Schär, 250 g, 3,50 €.*

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

Gusto e benessere

MENU LIGHT

Gli ingredienti di questi piatti assicurano un buon apporto di proteine, vitamine, minerali e grassi vegetali. E in più non dovrete lottare con l'ago della bilancia

PRIMO
220 kcal

CREMA DI PATATE E CAVOLFIORE

20 MINUTI | 40 MINUTI
FACILE | FINO A 10 €

INGREDIENTI PER 4 persone
* 400 g di patate * 1 cavolfiore * 1 scalogno * 30 g di burro * 2 cucchiai di panna fresca * 1 l di brodo vegetale * 1 zucchina * 1 bustina di zafferano * sale e pepe bianco in grani

Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a tocchetti. Pulite il cavolfiore e dividetelo in cimette. Sciogliete il burro in una pentola, unite lo scalogno mondato e tritato, le patate, le cimette di cavolfiore, e lasciate soffriggere qualche minuto. Lavate la zucchina e affettatela con una mandolina.

Versate il brodo caldo, coprite e cuocete per 30 minuti a fuoco basso. Frullate la vellutata con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema liscia e omogenea, unite lo zafferano, la panna, regolate di sale e pepate. Servite la vellutata nelle singole scodelle, unendo anche le fettine di zucchina.

UN FIOR DI CAVOLO

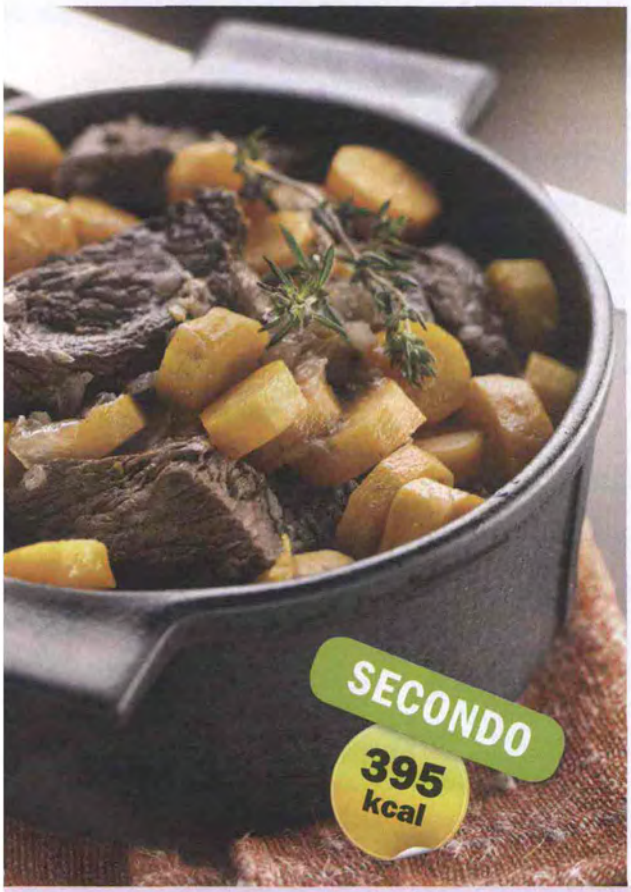
Ricco di fosforo, zinco e vitamine, il cavolfiore, di cui esistono tre varietà (bianco il più delicato, verde e violetto dal sapore più intenso), è un ortaggio tipico dell'inverno. Inoltre, grazie al suo basso contenuto di calorie (25 kcal per 100 g) e al suo elevato potere saziante, è indicato anche nelle diete dimagranti.

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

CON SOLO 800 KCAL



SPEZZATINO CON CAROTE

20 MINUTI | 3 ORE E 10 MINUTI | FACILE | OLTRE 10 €

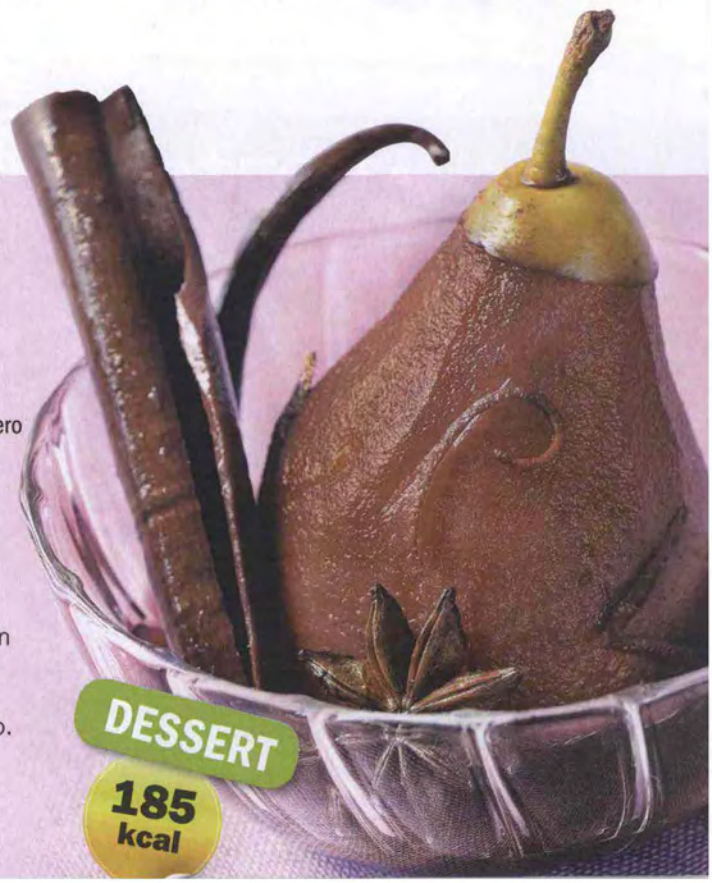
INGREDIENTI PER **4 persone**

- 800 g di polpa di manzo
- 1 cipolla bianca
- 500 g di carote
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 2 rametti di timo
- 20 g di farina
- 1 l di brodo vegetale (anche di dado)
- sale e pepe in grani

Tagliate la carne a dadi di circa 4 cm di lato; sbucciate e tagliate finemente la cipolla, quindi fatela rosolare in una casseruola a fondo pesante con l'olio extravergine.

Passate la carne nella farina e unitela nella casseruola con la cipolla, fatela rosolare mescolando per 1-2 minuti, affinché si insaporisca, salate e profumate con una generosa macinata di pepe, poi unite il brodo e il timo, e lasciate cuocere per 1 ora a fuoco basso mescolando di tanto in tanto.

Raschiate le carote, lavatele sotto un getto di acqua corrente e tagliatele a rondelle non troppo piccole, riunitele alla carne nella casseruola, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per altre 2 ore, sempre a fuoco basso.



PERE AL VINO SPEZIATO

10 MIN. | 20 MIN. | FACILE | FINO A 10 €

INGREDIENTI PER **4 persone**

- 4 pere
- 1 baccello di vaniglia
- 2 bacche di anice stellato
- 1 stecca di cannella
- 1 bicchiere di vino rosso
- 80 g di zucchero

Sciacquate le pere e sbucciatele lasciando il picciolo, poi disponetele ben accostate, in una pirofila a bordi alti che le contenga di misura.

Versate il vino, 1 bicchiere di acqua, cospargetele con lo zucchero, unite la cannella, il baccello di vaniglia inciso longitudinalmente e le bacche di anice stellato. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti, fino a quando le pere saranno morbide, ma non sfatte. Verificate la cottura con uno stecchino di legno.

Scolatele, distribuitele in coppette individuali e irroratele con il fondo di cottura.

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

Gusto e benessere

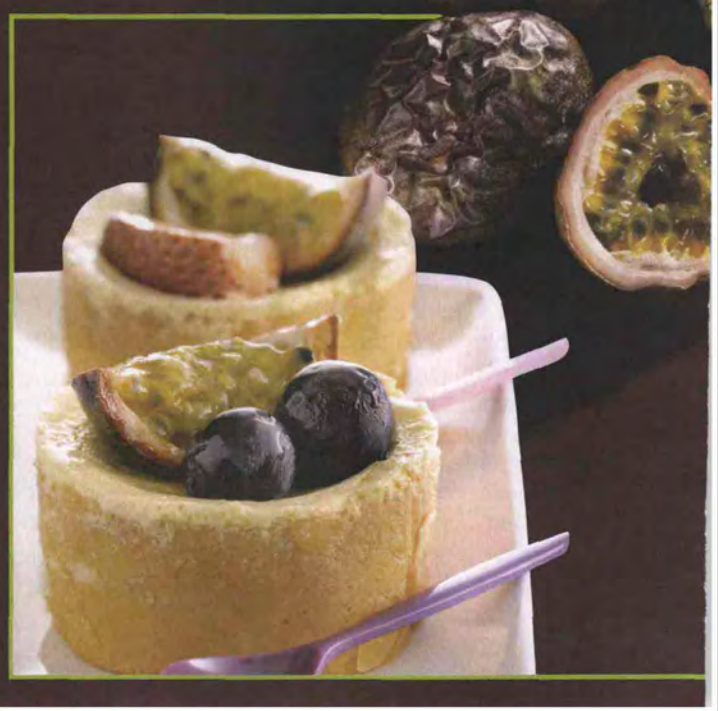
PASSIONE TROPICALE

Dai colori sgargianti e dal profumo intensamente aromatico, questi frutti sorprendono per il loro gusto inebriante. Si adattano perfettamente a preparazioni sia dolci che salate, dando un tocco di originalità alla vostra tavola

MERINGA ESOTICA

20 MINUTI | 50 MINUTI | FACILE | FINO A 10 €

- **Montate** a neve 3 albumi con la frusta finché diventano abbastanza sodi poi, sempre montando, aggiungete a poco a poco 280 g di zucchero mescolato con 1 cucchiaio di Maizena.
- **Stendete** il composto in una teglia rettangolare ricoperta con carta da forno e fate cuocere nel forno già caldo a 140 °C per circa 50 minuti, poi lasciate raffreddare completamente, sempre nel forno. Montate 80 ml di panna fresca con 20 g di zucchero, unitela a 150 g di formaggio cremoso e distribute il composto sulla meringa.
- **Sbucciate** 1 mango maturo, eliminate il nocciolo e tagliatelo a fettine sottili. Prelevate la polpa da 4 frutti della passione. Lavate 80 g di lamponi e asciugateli delicatamente. Distribuite la frutta sulla crema al formaggio e servite.



004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

per 4 persone

PIZZA DOLCE AI SEI FRUTTI

15 MINUTI | 20 MINUTI | FACILE | FINO A 10 €

Lavorate 400 g di pasta da pane, ricavate 4 panetti e stendeteli in un disco. Ungete con 1 cucchiaio di olio extravergine, 4 teglie rotonde e foderatele con la pasta, rinforzandone i bordi. Cuocete in forno già caldo a 230 °C per 20 minuti.

Sbucciate 3 kiwi, 2 litchi, 1 piccolo ananas e 2 manghi; prelevate la polpa da 2 frutti della passione. Dividete a metà 1 papaia, eliminate i semi e sbucciatela. Tagliate a dadini tutta la frutta, cospargetela con 20 g di zucchero, quindi distribuitela sulla pizza, spolverizzate con 30 g di cacao in polvere e servite in tavola.

BAVARESE DI FRUTTA

20 MIN. | 10 MIN. | MEDIA | OLTRE 10 €

Sbattete 3 tuorli con 75 g di zucchero. Portate a bollore 450 ml di latte con i semi di 1 baccello di vaniglia; togliete dal fuoco e fate raffreddare. Versate la miscela di uova e zucchero nel latte, mescolate, e cuocete fino a ottenere una crema consistente. Unite alla crema 3 fogli di gelatina ammollati e strizzati, e mescolate fino a farli sciogliere.

Montate 225 ml di panna fresca e unitela alla crema. Tagliate 1 pan di Spagna in 4 strisce di 23x6 cm e usatele per foderare 4 tagliapasta di 8 cm di diametro. Disponeteli su un vassoio foderato con carta da forno, riempiteli con la crema e metteteli in frigo per 12 ore. Sformate e guarnite con 2 frutti della passione, acini di uva e fragole.

TARTARE DI MANGO

15 MIN. + RAFFREDD. | 5 MIN. | FACILE | OLTRE 10 €

Sgusciate 400 g di gamberi, privateli della testa e del filamento scuro, sciacquateli e tagliateli a pezzettini. Dividete 2 manghi a metà, eliminate il nocciolo, e ricavate la polpa riducendola a dadini. Riunite i gamberi e il mango in una ciotola e condite con 4 cucchiai di olio extravergine e il succo filtrato di 1 limone. Salate e profumate con pepe bianco.

Unite 1 rametto di aneto pulito e tritato, mescolate ancora e sistemate il tutto in 4 tagliapasta di 8 cm di diametro; trasferite in frigo per 2 ore. Sistemate le tartare in 4 piatti, eliminate i tagliapasta e servite.

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

Gusto e benessere

TISANE, PAUSA DI RELAX

Cosa c'è di meglio nelle fredde giornate invernali di una calda bevanda a base di erbe aromatiche? Ne abbiamo scelte alcune, da accompagnare a una piccola golosità

ALLA ROSA CANINA

Portate a bollore 200 ml di acqua, unite 3 g di frutti essiccati di rosa canina e lasciate in infusione per 10 minuti. Filtratela e bevetela calda 2-3 volte al giorno.

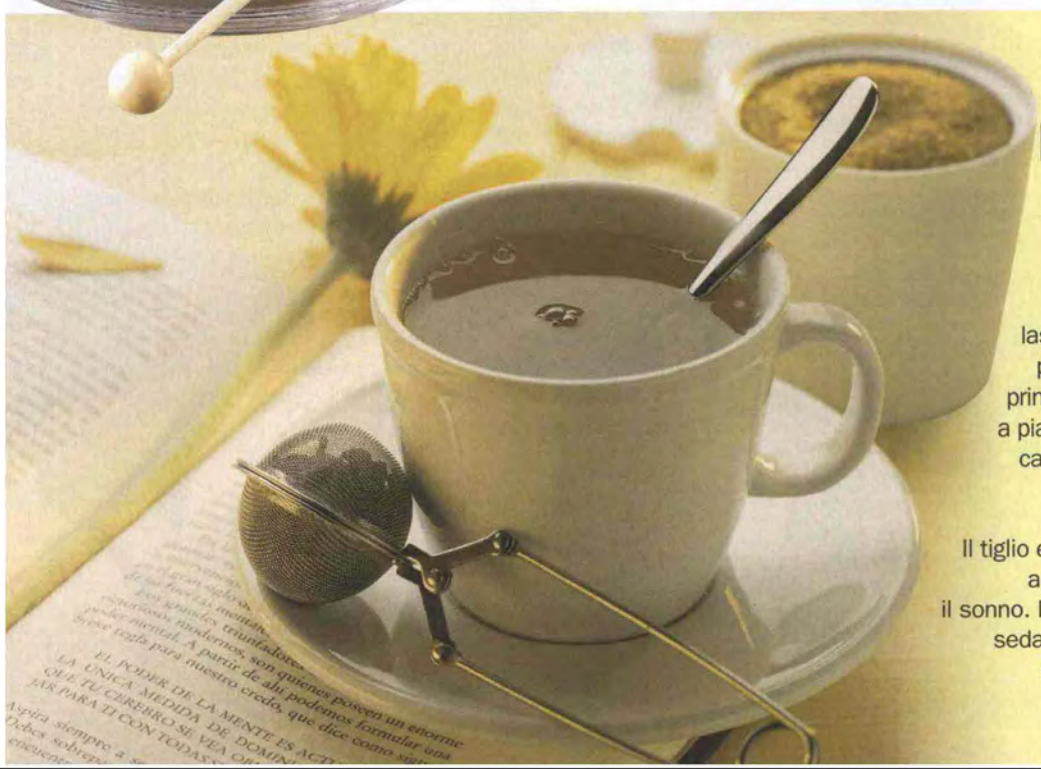
Ottima per:
La rosa canina, molto ricca di vitamina C, aiuta a prevenire il raffreddore.

CIALDA AL CACAO

Lavorate 25 g di burro con 50 g di zucchero a velo, unite 20 g di farina, 10 g di cacao e 1 albume, poi mettete in frigo per 30 minuti. Rivestite una placca con carta da forno, e distribuite un po' di composto formando tante cialde sottili. Cuocetele in forno a 160 °C per 6 minuti, sfornatele e posatele su un matterello per dare loro la forma ricurva.

Prendersi cura di sé

Anice, rooibos, finocchio e camomilla stimolano i naturali processi digestivi, mentre valeriana e melissa hanno un effetto distensivo. *Pompadour, Tisana digestiva e Tisana rilassante, 2,29 €.*



AL TIGLIO E CAMOMILLA

Portate a bollore leggero 200 ml di acqua, unite 10 g di fiori di camomilla e 10 g di fiori di tiglio, entrambi essiccati, e lasciate in infusione per 6-7 minuti per ottenere una dose efficace di principi attivi. Filtrate la tisana, unite a piacere 1 cucchiaino di zucchero di canna o di miele, e bevetela calda.

Ottima per:
Il tiglio e la camomilla, insieme, aiutano a distendere i nervi e favoriscono il sonno. I fiori di camomilla hanno effetto sedativo, mentre il tiglio ha proprietà calmanti, diuretiche e rilassanti.

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

ALLA MENTA PIPERITA

Portate a bollore 200 ml di acqua, unite 20 g di foglie di menta piperita essiccata e lasciate in infusione per 5 minuti. In stagione, potete prepararla con le foglie fresche. Filtrate la tisana con l'apposito colino e bevetela calda o tiepida aggiungendo a piacere 1 cucchiaino di zucchero di canna o di miele.

Ottima per:
La menta piperita è una pianta molto rinfrescante, deliziosa da bere in infuso, in qualsiasi momento della giornata. È consigliata per la sua azione benefica sull'alito e sulla digestione ed, essendo un anti-spasmodico, viene usata come rimedio contro i dolori addominali.

PLUMCAKE AL CIOCCOLATO

Lavorate 2 tuorli con 100 g di zucchero fino a renderli ben gonfi. Fate fondere in un pentolino a fuoco basso 100 g di burro, e versatelo nel composto di uova. Aggiungete 100 g di farina, 30 g di cacao, un pizzico di sale, 1/2 bustina di lievito, e amalgamate bene il tutto. Montate a neve ben ferma 2 albumi e incorporateli. Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake, e versateci il composto; fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 40 minuti.

ALLA VERBENA E MELISSA

Portate a bollore 200 ml di acqua, unite 10 g fra fiori e foglie di melissa e 10 g di foglie di verbena, entrambi essiccati, e lasciate riposare in infusione per circa 5 minuti.
Filtrate con un colino e bevete la tisana calda o tiepida. Essendo di gusto gradevole, non ha bisogno di essere dolcificata, ma potrete aggiungere a piacere 1 cucchiaino di zucchero di canna o di miele.

Ottima per:
La melissa è un noto calmante che, unitamente alla verbena, allevia i disturbi gastrici e digestivi, aiutando a conciliare il sonno. Melissa e verbena vengono spesso associate anche ad altre piante con un'azione simile, come il biancospino, il tiglio e la passiflora. che ne migliorano l'efficacia.

IL CONSIGLIO
Per prepararvi un'ottima tisana, potete procurarvi una tisaniera dotata di filtro interno estraibile e di coperchio. Per tenere tutto in caldo.

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PENSIERO SCIENTIFICO