

Cucina NATURALE

dove lo trovo, come lo scelgo, come lo cucino



**MANGIO
COLTIVO
CUCINO**



CHIEDIMI TUTTO.



TUTTO PANNOCARTA

L'unico prodotto con 3 funzioni in 1: panno, carta e spugna. Merito della sua trama super resistente, realizzata con l'innovativa tecnologia Airlaid. Tutto Pannocarta è ideale per la pulizia delle superfici, per assorbire i liquidi o per conservare gli ingredienti. E non finisce qui! Ogni strappo garantisce **oltre 20 riutilizzi***, per un risparmio straordinario di carta.

*Espresso in cicli di lavoro eseguibili prima del disfacimento del singolo strappo.



In copertina
Crêpes di riso agli asparagi
ricetta e foto di Chiara Fumagalli
a pagina 44

DA NERO A VERDE

Sono sempre stata un pollice nero. Mi ritenevo una persona disposta a fare moltissimo per il mio animale del momento (dai pesci ai pappagallini, dal criceto al cane) ma non abbastanza attenta alle esigenze dei silenziosi vegetali.

Diversi elementi mi hanno cambiata, negli ultimi anni. Il non avere più animali in casa; il miracoloso rifiorire ogni anno delle mie orchidee, che mi ha dato speranza nelle mie capacità; sicuramente la costrizione entro le mura domestiche dovuta al lockdown, che ci ha fatto desiderare così tanto la natura da arrivare ad aggiungere piante in ogni angolo minimamente luminoso della casa; e, infine, aver conosciuto Nadia Tadioli.

Tra le varie specializzazioni che può avere un giornalista, lei ne sa di piante. Adora spiegare e raccontare come e cosa coltivare e dove, che sia solo bello o anche utile. Lo fa ogni mese sulla rivista e poi anche sul sito e nelle dirette sulla pagina Instagram, intervistata da Sabina Tavolieri.

È venuto quindi naturale coinvolgerla attivamente quando abbiamo deciso di dedicare il dossier di questo numero alla coltivazione in casa, nel giardino e nell'orto, che sia un pezzetto di terra o uno spazio ricavato sul terrazzo. Così, in un articolo ci ha spiegato in modo pratico e semplice come avviare la nostra produzione casalinga di ortaggi che raccoglieremo tra fine primavera ed estate, in un altro il valore terapeutico che questa attività può avere in tanti casi di disagio e, infine, ha selezionato una serie di attrezzature utili ed eco-friendly che possono aiutare a organizzare il nostro angolo verde. Grazie Nadia!

Venetia Villani

U
C
A
I
M

sommario

16

IO SCELGO NATURALE

- 10** #DOVELOCOMPRO
Piante antiche e bio
- 12** SPESA DI STAGIONE
Il verde è detox
- 16** AGRICOLTURA AL FEMMINILE
Rucola e piselli
- 24** TRA GLI SCAFFALI
L'uovo e la gallina
- 26** PRESO E MANGIATO
Pronto scoglio
- 28** CHE COSA SONO?
La merenda è nel kit
- 30** LA TAVOLA
I colori della Pasqua



COVER STORY

L'orto e il giardino, ma anche le aromatiche sul davanzale: coltivare è facile e diventa strumento di bellezza, relax, condivisione e salute

- 18** **Coltivare cibo per l'anima**
- 20** **Che bello l'orto giardino!**
- 22** **Una fresca beauty farm**





TUTTA LA FORZA DELLA NATURA

Obiettivo potenza



WWW.PROBIOS.IT
SEGUICI SU

DOMINICA



78

IO CUCINO NATURALE

- 32** MI DIVERTO A CUCINARE
Atmosfere di festa
- 38** LAST MINUTE
La stagione è servita!
- 44** LA RICETTA DI COPERTINA
Crêpes di riso agli asparagi
- 46** GIRO DEL MONDO
I sapori della Pasqua
- 54** NESSUNO SPRECO
Tutto il buono dei carciofi
- 56** OLTRE LA TRADIZIONE
È tempo di focacce
- 62** I CLASSICI
La pastiera napoletana
- 66** BAMBINI
Divertiamoci con il coniglio di Pasqua
- 68** LO FACCIAMO DA ME
Cioccolato il riciclo più goloso
- 70** UNA SETTIMANA PER
Smart working? Smart diet!

IO VIVO NATURALE

- 78** CIBO È SALUTE
Allergia stagionale? Mangia così
- 80** LO COLTIVO DA ME
Kit del perfetto giardiniere
- 82** CASA
L'emozione dei colori
- 84** NATURALMENTE
La ruota della gioia
- 85** SOCIALMENTE
Il delivery etico
- 86** QUESTO L'HO FATTO IO
Torta salata alle nocciole con ricotta e cipollotti



4

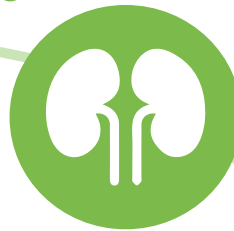
phyto[®] depura FORTE

DEPURAZIONE ATTIVA

Efficace sui processi depurativi dell'organismo



FEGATO



VIE URINARIE



INTESTINO



PELLE



Flacone da 500 ml e
bustine concentrate da 10ml

Con Cardo mariano fitosomiale titolato al 15% in Silibina,
Carciofo, Fumaria, Betulla, Genziana, Aloe e Curcuma.

sommario

ricette

Le ricette sono state provate dallo chef **Giuseppe Capano**
Gli abbinamenti delle ricette con le bevande sono a cura di **Pierpaolo Rastelli**, enogastronomo



ANTIPASTI

- 32** Mini roesti di patate al forno con uova e songino
- 47** Uova in crosta di pane nero
- 48** Fagottini al formaggio
- 54** Mousse di carciofi e ricotta allo zenzero
- 72** Hummus di fave fresche con ravanelli e carote



PRIMI E PIATTI UNICI

- 34** Fusilloni con ricotta di capra e asparagi al limone
- 38** Vellutata di asparagi
- 55** Insalata di farro ai carciofi con ceci e ravanelli al limone
- 55** Vellutata light con carciofi e asparagi marinati
- 71** Farfalle integrali con asparagi e rucola
- 72** Farrotto in crema di cannellini ai capperi e carciofi tostanti



6



Pionieri nel biologico dal 1974



*Ritorno alla semplicità -
un goloso piacere con solo tre ingredienti*



**Una ricetta
semplice**
cremosa dolce
tentazione di cocco,
datteri e frutta secca
- senza l'aggiunta di
zucchero e grasso!



Molto versatile

da spalmare sul pane, nel Muesli, per i dolci e tanto altro

Noi facciamo il bio con amore.

RECETTE

SECONDI E PIATTI UNICI

35 Totani ripieni con carciofi e insalata ai ravanelli

36 Crostoni con insalata di fagioli, carciofi e prezzemolo

39 Rotolo di frittata con verdure

44 Crêpes di riso agli asparagi

71 Insalata di erbe di primavera con uova e pecorino

73 Totani e asparagi alla piastra con crema di cipollotti



CONTORNI

40 Insalata di carciofi e avocado al limone

73 Purè vegan di patate e tarassaco

TORTE SALATE E FOCACCE

57 Focaccia veloce in padella con spinacini e formaggio

58 Ciambella integrale con ripieno di carciofi, parmigiano ed erbe

59 Focaccia con asparagi, cipollotti e mandorle

86 Torta salata alle nocciole con ricotta e cipollotti



DESSERT E FOCACCE DOLCI

37 Torta morbida di fragole e mascarpone con mandorle

42 Gelato di fragole e banana senza gelatiera

49 Torta di mandorle al cioccolato

50 Panini dolci di Pasqua all'uvetta

52 Torta di carote al formaggio

60 Focaccia di farro al cioccolato fondente con ricotta e miele

61 Focaccine dolci con fragole fresche

63 Pastiera napoletana

66 Cupcake coniglietto alle fragole

68 Coppa al cioccolato e avocado con panna di cocco

69 Mousse fondente all'arancia

69 Tiramisù al cioccolato e mandorle

69 Budino cioccolato

75 Dessert di fragole, miele e yogurt

8

TUTTA LA DELICATEZZA DELL'ALOE



PER LA TUA BELLEZZA NATURALE

ALTA % DI
ALOE VERA

ALOE
AD AZIONE
LENITIVA

OLTRE IL 95% DI
INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATI

Tutta la delicatezza, la protezione e l'efficacia dell'Aloe Vera, impiegata in alte quantità, in una linea completa di prodotti cosmetici pensati per la bellezza della pelle di tutta la famiglia.

SENZA: SILICONI, ALCOL, PEG, SLS E SLES



IL TUO NATURALE BENESSERE

di Manuela Soressi

PIANTE ANTICHE E BIO



Carnazzi, fiori da mangiare

Belli i fiori, ma anche buoni. Quelli coltivati in serra a Torre del Lago Puccini dall'azienda agricola Carnazzi (prima azienda in Europa a produrre fiori commestibili biologici) si possono usare in cucina, sia come semplice decorazione per abbellire i piatti sia come ingrediente per aggiungere profumo e sapore a tante ricette.

Un modo nuovo anche per portare le stagioni in tavola visto che ogni fiore ha il suo periodo di disponibilità.

Ad esempio, in primavera ci sono le viole del pensiero e ad aprile inizia la fioritura della calendula, perfetta per risotti e frittate. Un fiore disponibile tutto l'anno è la bocca di leone, che nel gusto ricorda la lattuga.

I fiori commestibili Carnazzi sono certificati biologici e sono venduti in vaschetta anche su Amazon.

**VIAREGGIO (LU)
VIA DELLA FONTANELLA 61
FIORICOMMESTIBILIBIO.IT**

Frutti rari ai Vivai Omezzoli

Da oltre cinquant'anni, in quest'azienda familiare di Riva del Garda si cercano antiche cultivar ornamentali e da frutto, spesso dimenticate, per poi riprodurle e coltivarle, seguendo il metodo biologico.

Oggi sono circa mille le varietà di frutti recuperate in tutta Italia e selezionate non solo per il loro valore storico e agronomico ma anche valutando la resistenza alle malattie, la capacità dei frutti di conservarsi in modo naturale, le caratteristiche organolettiche.

In parallelo, gli Omezzoli stanno selezionando nuove varietà "rigenerate" con un approccio biodinamico. Un'oasi di biodiversità dove trovare piante non solo rare e particolari ma anche arbusti e alberi ornamentali, rampicanti e conifere, erbe aromatiche e piante da fiori tutte certificate biologiche.

**RIVA DEL GARDA (TN)
VIA BRIONE 9
FRUTTIANTICHI.BIZ**

Geel Floricoltura attenzione all'ambiente

Sono passati più di vent'anni da quando Gigliola e Diego Parolo hanno deciso di cambiare vita e dedicarsi al florovivaismo. Hanno costruito delle serre alle porte di Padova e le hanno popolate di tanti fiori, ortaggi, radici ed erbe aromatiche, alimurgiche (ossia quelle spontanee che si usano in cucina, come l'erba sale) e mellifere, anche insolite e rare, provenienti da tutto il mondo. Oggi, per la ricca offerta di piante, miele e prodotti a base di erbe officinali, il loro vivaio, gestito dai tre figli, è un punto di riferimento per gli appassionati. Ed è anche un esempio virtuoso di sostenibilità, perché adotta il metodo biologico,

usa solo energie rinnovabili autoprodotte e recupera l'acqua piovana per impiegarla nell'irrigazione. Oltre che in vivaio, le erbe aromatiche comuni ed esotiche, i prodotti a base di erbe, il miele e le tisane si possono acquistare anche online sul sito aziendale e vengono spediti sia in Italia che in Europa.

**CARCERI (PD), VIA ARZARON 75A
GEELFLORICULTURA.COM**



Val dei Fiori un bouquet autoctono

Le sorelle Giardini avevano il destino scritto nel cognome: e infatti Valentina (agronoma e paesaggista) e Cristina (musicista) hanno creato un'azienda agricola dove, ispirandosi alla memoria contadina emiliana, recuperano fiori, frutti antichi ed erbe selvatiche locali e "demodé" che poi vendono in due mercati di Bologna, e con cui realizzano bouquet e composizioni per eventi e cerimonie. In questa flower farmer fioriscono solo varietà autoctone e di stagione, che sono coltivate in pieno campo e senza usare diserbanti. In primavera esplodono le bulbose (come i tulipani), poi arrivano nigelle e fiordalisi e, verso maggio, violaciocche, rose e peonie. Le ultime a fiorire, a novembre, sono le dalie ma anche d'inverno Valentina e Cristina creano composizioni utilizzando fiori secchi, rami nodosi, bacche, cardi e nespole.

**OZZANO DELL'EMILIA (BO), VIA PEDAGNA 60
VALDEFIORI.IT**



LINEA TEA TREE VIVIDUS: PROTEZIONE EFFICACE DI PELLE, RESPIRO E DIFESE

Dall'autentico Tea Tree Oil australiano, in gocce, spray o in capsule, la risposta Vividus per il benessere della pelle, delle prime vie respiratorie e delle difese dell'organismo



Certificato dall'Australian Tea Tree Industry Association



Vividus S.r.l. - Montegrotto Terme (PD) - Tel. 049.891188 - vividus.it -   [vividusofficial](https://www.instagram.com/vividusofficial)

Lo trovi in farmacia, erboristeria e on-line su shop.vividus.it

di Marina Ottaviani

La parola d'ordine del mese è depurazione e per questo abbiamo scelto ortaggi, erbe e frutti - alcuni dei quali facili da coltivare anche sul terrazzo - pieni di vitamine, minerali e altre sostanze che aiutano l'organismo a sbarazzarsi delle tossine accumulate nei mesi invernali.

Un buon cereale antico, una ricotta a base di latte di capra e, per chi mangia pesce, il totano, completano l'apporto di nutrienti utili per dare energia e tono a tutto l'organismo

Farro, un cereale da riscoprire

Quello che comunemente viene chiamato farro è il dicocco, parente del grano duro ma diverso per composizione. Pur essendo ricco di glutine, quindi non adatto ai celiaci, risulta più digeribile per chi è solo intollerante a questa proteina, oltre che molto saporito per preparare pane e pasta. È ricco di fibre, ha un buon indice glicemico e si può consumare anche in chicchi, per insalate energetiche. Il monococco è molto più antico, uno dei primi cereali coltivati dall'uomo nel Mediterraneo. Risulta ricco di minerali e di antiossidanti ed è molto digeribile.

330 Cal/100g



Asparagi, germogli di vitalità

Raccolti nei boschi o coltivati, questi germogli sono una prelibatezza in grado di ravvivare col loro sapore tanti piatti vegetariani, senza modificarne l'apporto calorico. Le punte sono da provare crude, con olio e limone, e così regalano il massimo contenuto in potassio e asparagina, dalle proprietà diuretiche. Contengono anche rutina, che protegge i capillari, vitamina C e acido folico per sostenere le difese immunitarie.

Prima della cottura vanno ben lavati e il gambo può essere pelato con il pelapatate per renderlo più tenero.

25 Cal/100g

IL VERDE È DETOX

Tarassaco, tanti minerali anti stanchezza

Possiamo seminare quest'erba in terrazzo o balcone per ottenere il vantaggio di poterla raccogliere al massimo della sua tenerezza. In questo modo la si può consumare cruda in insalata, da sola o con altri vegetali che ne attenuano il sapore amarognolo come carote o lattughino, ed è massimo l'apporto di magnesio, ferro e calcio. Se cotta, può essere usata, da sola o con altre erbe selvatiche come la borragine o gli spinaci, come ripieno di torte salate per un gradevole contrasto di sapori dolce-amaro e con un buon effetto lassativo.

45 Cal/100g

Fragole, le vitamine più golose

Per la coltivazione in vaso sono adatte sia le fragoline di bosco che quelle più grandi. In entrambi i casi, non hanno molte esigenze, si moltiplicano da sole e rendono possibile anche l'utilizzo delle foglie per tisane diuretiche dal sapore gradevole. Poterle consumare subito dopo la raccolta è un vantaggio per assimilare tutta la vitamina C che contengono e gli antiossidanti, tra cui il resveratrolo, utile per potenziare le difese immunitarie. Gustate al naturale, senza zucchero ma magari con qualche goccia di aceto balsamico per accentuarne l'aroma, è un modo salutare e poco calorico per soddisfare la voglia di dolci.

30 Cal/100g



Ravanelli, uno tira l'altro

La coltivazione dei ravanelli primaverili rossi è rapida e non richiede molto spazio. Poi, per non sprecare nulla, oltre alla radice si possono utilizzare anche le foglie, se fresche: sono un po' piccanti ma diventano più dolci dopo la cottura e sono molto buone nelle frittate. Il ravanello ha pochissime calorie perché è composto per il 96% di acqua e ha uno spiccato effetto diuretico: per questo viene raccomandato nelle diete depurative di primavera. Diventa più croccante se messo a bagno per un paio d'ore in acqua e ghiaccio.

17 Cal/100g

Totano, a dieta con sapore

Considerato il parente povero del calamaro, questo mollusco ha in realtà un ottimo sapore e un buon valore nutritivo grazie a proteine, vitamina B12, ferro, iodio e un basso contenuto in grassi che lo rendono adatto agli sportivi. Il gusto è più intenso rispetto a quello del calamaro e la consistenza più tenace, per cui è adatto per cotture in umido o va lessato un po' più a lungo. Il colore del totano è rosa violaceo e la pinna della coda piccola è a forma di cuore. Come tutti i molluschi, può essere congelato e anzi così diventa più tenero.

90 Cal/100g

Carciofi, depurarsi con gusto

La primavera è la stagione in cui i carciofi, fiori in boccia, sono al massimo come sapore e proprietà nutritive. Le loro fibre aiutano le funzioni intestinali e contribuiscono a mantenere i giusti livelli di colesterolo nel sangue. Inoltre, abbassano l'indice glicemico dei piatti di cereali ai quali vengono abbinati e sono ricchi di inulina, un polisaccaride ben tollerato dai diabetici. La cinarina, principio amaro attivo particolarmente abbondante nei carciofi crudi, aiuta il fegato nella produzione della bile, essenziale per la digestione dei grassi.

45 Cal/100g

L'ASPARAGO CON PIÙ ANTIOSSIDANTI

In provincia di Savona si coltiva l'Asparago violetto di Albenga, presidio Slow food. È diverso dagli altri per patrimonio genetico e, avendo poche fibre, risulta estremamente morbido e delicato. Oltre alle preziose sostanze contenute anche negli asparagi verdi, questa varietà viola contiene dei pigmenti, le antocianine, utili per proteggere sia la pelle dai danni dell'inquinamento e dall'invecchiamento precoce sia i capillari, aiutando a mantenere in salute tutto l'apparato circolatorio.



Soncino, il verde che tonifica

Fa parte della famiglia della valerianella, con foglie un po' allungate, tenere e carnose. È molto facile da coltivare, anche sul balcone. Basta usare un terriccio da orto, seminare e mantenere il terreno sempre bello umido. Il suo sapore dolce lo rende adatto a tutte le misticanze primaverili, anche per accompagnare quello più forte di rucola o insalate amare. Ricco di clorofilla, magnesio, acido folico e ferro, aiuta a contrastare la stanchezza di primavera e, con le sue fibre morbide, è in genere ben tollerato anche da chi ha un colon facilmente irritabile. Accostamenti particolarmente adatti sono con le uova bollite, l'hummus o la salsa di yogurt.

20 Cal/100g

Ricotta di capra, proteine e digeribilità

Parliamo di uno dei latticini più anticamente consumati dall'uomo. La ricotta di capra, fresca e nutriente, ha un sapore piacevolmente pungente: con oltre 10 grammi di proteine per etto, calcio e fosforo per le ossa e una digeribilità superiore a quella vaccina, è particolarmente adatta anche agli anziani. Il contenuto di sodio è un po' elevato e va bilanciato con verdure abbondanti ricche di potassio. Si può anche autoprodurre facendo scaldare il latte di capra e aggiungendo succo di limone per farlo cagliare.

175 Cal/100g



#CENTOPERCENTO. LA GIUSTA PERCENTUALE PER UN SEMPLICE BENESSERE.



Che cos'è il BIODIZIONARIO? E' lo strumento che serve per controllare gli ingredienti dei prodotti che acquistiamo. I prodotti "BIODIZIONARIO APPROVED" garantiscono il rispetto di uno standard estremamente severo il cui ottenimento è riservato solo a prodotti Cosmetici con caratteristiche etiche ed ecologiche di altissimo livello.

Un prodotto che ottiene il "BIODIZIONARIO APPROVED", fornisce precise garanzie in ambito etico, ambientale e di trasparenza verso il consumatore. Consulta gli ingredienti presenti sulle etichette dei prodotti sul sito ufficiale www.biodizionario.it

#cent%4you



www.milmil.it

Seguici su     



di Raffaella Quadretti

LE DONNE, LA FRUTTA E GLI ORTAGGI

rucola

Crocante e pungente la rucola, dolci e delicati i piselli. Due protagonisti della stagione primaverile raccontati da Le donne dell'ortofrutta

PIANTA O
MEDICINA?

Conosciuta fin dai tempi antichi, la rucola selvatica era considerata afrodisiaca dagli antichi Romani che ne consumavano anche i semi. Nel Medioevo era più apprezzata per le virtù medicinali che per l'uso alimentare. "In Romagna, ad esempio, è rimasto il detto che se mangi la rucola la sera sogni il moroso (il fidanzato, ndr)", ricorda Alessandra Ravaoli. Intanto, due studi dei Dipartimenti di Scienze farmacologiche dell'Università di Milano e di Bologna hanno dimostrato la presenza nella rucola di composti che stimolano l'attività sessuale. C'è anche chi mangia i fiori di questa pianta che si possono utilizzare come guarnizione per tanti piatti, ma anche come vero e proprio ingrediente per le insalate.

Lo sapevate che la rucola è della famiglia del cavolo, quindi una Brassicacea? C'è quella selvatica o ruchetta (*Diplotaxis eruroides*) che è una pianta erbacea perenne dalle foglie piccole e dal sapore intenso che cresce spontanea nei prati, e poi la rucola, che può essere sia selvatica che coltivata (*Eruca sativa*) dalle foglie più larghe e chiare, ma con un aroma meno accentuato. Originaria del bacino del Mediterraneo e dell'Asia centro-occidentale, la rucola si coltiva in tutta Italia in terreni fertili e sabbiosi. Si semina da febbraio a ottobre ma il periodo migliore è tra la primavera e l'estate.

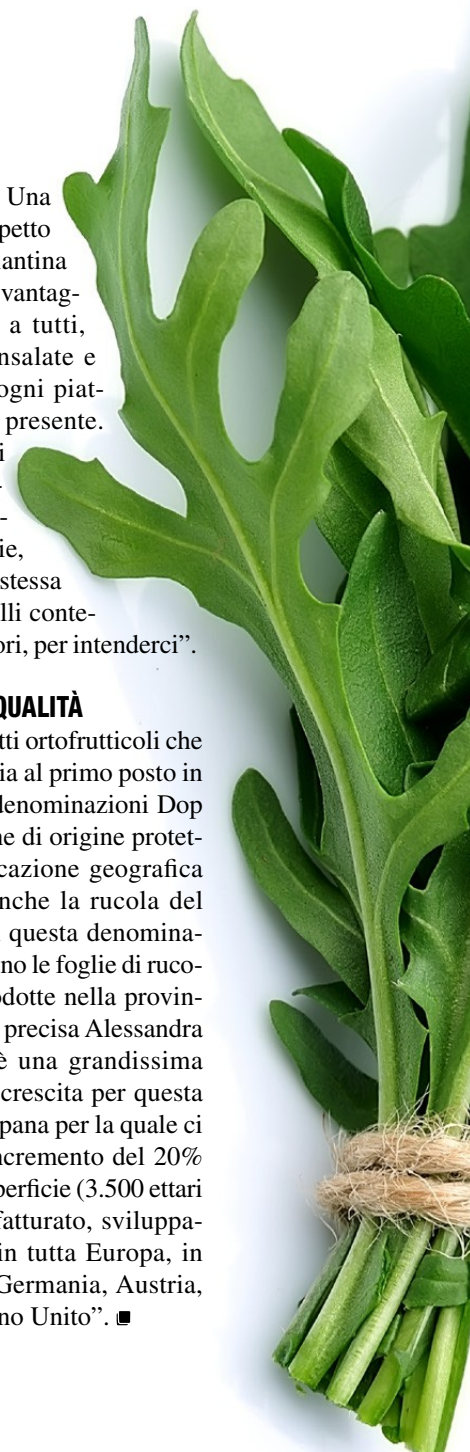
QUEL PIZZICORE
CHE PIACE A TUTTI

"Dopo le insalate, la rucola è il prodotto più utilizzato nella preparazione dei salad mix di quarta gamma ed è anche una grande ambasciatrice dell'Italia nel mondo - dice Alessandra Ravaoli, presidente dell'Associazione nazionale Le donne dell'ortofrutta ed esperta di comunicazione nel settore ortofrutticolo -. Gli ettari coltivati sono circa 6.500 in tutta Italia e il giro d'affari annuo supera gli 800

milioni di euro. Una cifra di tutto rispetto per un'umile piantina che, però, ha il vantaggio di piacere a tutti, insaporire le insalate e caratterizzare ogni piatto che la vede presente. Il merito è dei composti solforati abbondanti nelle foglie, composti della stessa famiglia di quelli contenuti nei cavolfiori, per intenderci".

IL BOLLINO DI QUALITÀ

Tra i 116 prodotti ortofrutticoli che collocano l'Italia al primo posto in Europa per le denominazioni Dop (Denominazione di origine protetta) e Igp (Indicazione geografica protetta) c'è anche la rucola del Sele Igp. "Con questa denominazione si intendono le foglie di rucola selvatica prodotte nella provincia di Salerno - precisa Alessandra Ravaoli -. C'è una grandissima potenzialità di crescita per questa eccellenza campana per la quale ci si aspetta un incremento del 20% in termini di superficie (3.500 ettari coltivati) e di fatturato, sviluppato soprattutto in tutta Europa, in particolare in Germania, Austria, Svizzera e Regno Unito". ■



L'Associazione nazionale Le donne dell'ortofrutta è nata nel 2017 a Bologna e ad oggi raccoglie 105 socie



Alessandra Ravaoli
Presidente dell'Associazione nazionale Le donne dell'ortofrutta

Francesca Longiro
Responsabile marketing dell'azienda Lonigro di Noicattaro, in provincia di Bari



DA MENDEL A ANDERSEN

“Ci sono alcune curiosità legate ai piselli. Intanto, va ricordato che Gregor Mendel utilizzò le piante di pisello per spiegare l'ereditarietà dei caratteri - ricorda Francesca Lonigro -. Poi, in Cina, si pensa che i piselli siano simbolo di felicità e fortuna. I cinesi seminavano grano e piselli in un vaso di porcellana la notte del settimo giorno della settimana per poi legare gli steli cresciuti con nastri di seta rossi e blu come buon auspicio”.

Dalle leggende alle fiabe il passo è breve: al piccolo legume Hans Christian Andersen dedicò una favola, la Principessa sul pisello. E, intanto, in ogni cartella colore che si rispetti, o pantone che dir si voglia, non manca mai la tonalità “verde pisello”.

Cosa c'è di più primaverile dei piselli? Sono i semi del *Pisum sativum*, che appartiene alla famiglia delle leguminose. “Non tutti sanno che si raccolgono in questa stagione perché sono teneri, dolci e freschi mentre quelli commercializzati secchi sono raccolti alla fine dell'estate, quando la pianta ingiallisce”, spiega Francesca Lonigro, responsabile marketing dell'azienda Lonigro di Noicattaro, in provincia di Bari, specializzata anche nella produzione di uva da tavola e fichi.

I piselli affondano le radici nel Neolitico (7.000 anni prima di Cristo!) e si pensa siano originari dell'India. Le prime testimonianze risalgono al 2000 a.C. in Asia Minore ma oggi sono ampiamente coltivati sia in Asia che nei Paesi del Mediterraneo. L'Italia è uno dei principali produttori e qui sono tra i legumi più utilizzati, apprezzati anche dai bambini.

TANTE VARIETÀ

“La pianta del pisello è erbacea e annuale - continua Francesca -. Presenta un unico stelo di lunghezza variabile da 30 centimetri ai 3 metri; in funzione delle caratteristiche morfologiche della pianta, possiamo distinguere piselli nani, rampicanti e semirampicanti. Le varietà sono numerose e differiscono per forma e colore. I loro nomi, spesso curiosi, derivano da alcune caratteristiche del baccello, dall'area di produzione o altro. In più, si parla di piselli da sgusciare e piselli senza pergamena, con semi rugosi o invece tondi, piante rampicanti o nane.”

FRESCHI È MEGLIO

I piselli vengono tradizionalmente consumati freschi nel periodo di raccolta che va dalla primavera all'inizio dell'estate. Nel resto dell'anno è possibile acquistarli congelati, in conserva confezionati in barattolo di vetro o in lattina oppure secchi, ma “non è la stessa cosa del fresco!”, osserva Francesca Lonigro che prosegue: “La produzione pugliese è tipicamente da mercato fresco. Noi li piantiamo il 22 ottobre (a Santa Donata) per poterli raccogliere a marzo/aprile. Li coltiviamo tra i filari del vigneto, sotto i tendoni. Un modo che permette ai piselli di arrampicarsi sugli spaghi legati da un ceppo all'altro e di sopportare meglio sia il freddo, sia il caldo che la siccità”. ■

piselli

di Nadia Tadioli

LAVORARE INSIEME UN ORTO NON PRODUCE SOLO CIBI DA MANGIARE, MA CREA BENESSERE E LEGAMI CHE RENDONO PIÙ FORTI. LE ESPERIENZE DI ORTI COLLETTIVI AUMENTANO E HANNO DIMOSTRATO DI ESSERE TERAPEUTICHE ANCHE PER LE PERSONE IN DIFFICOLTÀ O IN SITUAZIONI DI EMERGENZA, COVID-19 COMPRESO

COLTIVARE CIBO PER L'ANIMA

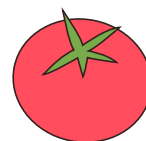


UN AIUTO PER I PIÙ FRAGILI

Recentemente la coltivazione dell'orto è entrata perfino negli ospedali, grazie all'iniziativa Orto in Corsia di Slow Food. "Dopo averla sperimentata con i bambini, abbiamo cominciato a proporla alle ragazze con disordini

alimentari come anoressia, bulimia e binge eating", spiega Paola Cingolati, psico-pedagogista che lavora a questo progetto nell'ospedale Salesi di Ancona. "Si tratta di preadolescenti o adolescenti, una fascia d'età difficile

da coinvolgere. In questo caso, invece, la risposta è stata subito positiva. Coltivare ortaggi consente di guardare al cibo da un punto di vista differente e di riconnettersi a una concezione più naturale dell'alimentazione".



In principio erano i pomodori sul balcone, poi la mania dell'orto è strabordata. Non solo perché gli appassionati sono sempre di più, sei italiani su dieci secondo Coldiretti, ma anche perché hanno trovato **nuovi spazi dove far crescere le verdure: scuole, ospedali, ristoranti, hotel** e perfino supermercati. Una moda passeggera? Non si direbbe visto che molte di queste esperienze hanno resistito al Covid-19 e si sono evolute seguendo le esigenze del periodo.

L'ESEMPIO DI NIGUARDA A MILANO

“Siamo nati nel 2015 e abbiamo sempre dato molto spazio alle cene sociali e ai corsi”, spiega Arianna Bianchi, presidentessa dell'associazione Orto Comune Niguarda (ortocomuneniguarda.org), un ente che gestisce un terreno di quasi 5000 metri quadri. “Quest'anno ovviamente tutte queste attività sono state sospese e nel periodo del primo lockdown avevamo il permesso di entrare nell'orto solo per curare le api. Quando abbiamo potuto piantare gli ortaggi abbiamo deciso di **donare le verdure fresche, biologiche e a chilometro zero, alle persone in difficoltà**, attraverso la rete Qb Niguarda. Poi, quando finalmente è stato possibile uscire di casa, il nostro spazio è diventato il cuore di tutto il quartiere,

una manna per bambini, mamme e pensionati”.

Adesso l'associazione scommette sul futuro e sull'incremento della produzione con l'installazione di tre serre fredde per riuscire a coltivare anche in inverno, attraverso il progetto di crowdfunding ‘Quel verde in fondo al tunnel’.

SUL TETTO DEL SUPERMERCATO

Diventare il cuore del territorio in cui si insediano. Pare sia proprio questo il ruolo degli orti sociali e lo dimostra anche l'esperienza della Lidl di via Bologna a Torino. Quando l'ha progettato, non si è accontentata di farlo bello ed ecofriendly, per inserirsi nel nuovo ambiente ha voluto **installare sul tetto un orto da 1450 metri quadri**. Poteva sembrare un'iniziativa di marketing, invece sta superando indenne il Covid-19 e si prepara alla seconda primavera. Certo hanno dovuto studiare misure ad hoc per coltivare in sicurezza, ma l'orto è fortemente voluto da tutto il vicinato. “Il nostro obiettivo è **favorire l'integrazione in un'area dove la forte immigrazione ha creato paure e problemi**. L'orto permette di lavorare insieme per un obiettivo comune, il raccolto delle verdure, facendo un lavoro di squadra. Si creano così dei legami, che migliorano la vita del quartiere



Anche a scuola e nelle comunità

“Trafficare con le piante all'aria aperta fa molto bene ai bambini, lo dico per esperienza diretta di maestra. E permette di insegnare storia, geografia e geometria in un modo un po' diverso”, racconta Nadia Nicoletti, maestra e fondatrice insieme a Pia Pera dell'associazione Orti di pace. “Ma **un orto scolastico è qualcosa di più: ha spesso un'influenza positiva su tutta la comunità. È quello che è successo alla scuola Firpo di Genova, molto vicina al ponte Morandi**. Dopo il crollo, insegnanti e genitori hanno deciso di far coltivare ai bambini pomodori, insalata e aromatiche. E di vendere le verdure durante le feste di quartiere. Zappare e innaffiare ha tranquillizzato i bambini, ma anche i loro parenti, perché una pianta che cresce è un simbolo della vita che continua. Oggi l'orto prosegue a consolare e a guarire dallo stress da Covid-19.



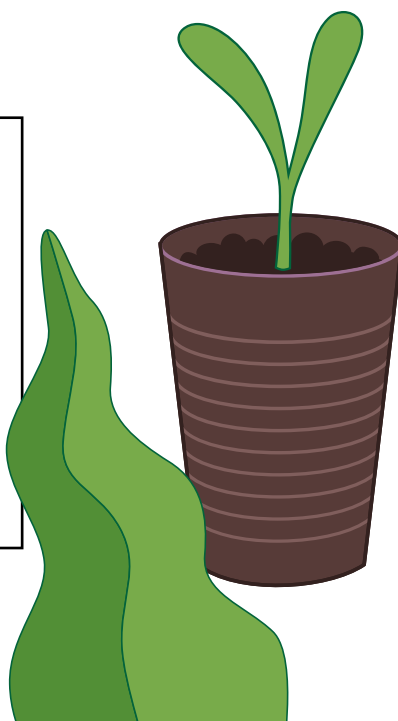
e la sensazione di sicurezza degli abitanti”, spiega Giuseppe Deplano dell'associazione Re.te.org, che ha curato il progetto per il comune di Torino. E pare proprio che stia funzionando.

AGRICOLTURA COME RIABILITAZIONE

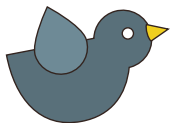
L'agricoltura sociale è un esempio di welfare innovativo, che diffonde pratiche di coltivazione sostenibili e crea sviluppo economico. Come nel caso del carcere di Bollate dove Susanna Magistretti, giardiniera e pioniera dell'ortoterapia, ha creato **Cascina Bollate, uno dei vivai più glamour di tutta l'area di Milano**. “Tutti i detenuti che hanno lavorato in vivaio hanno smesso di delinquere e trovato a fine pena un lavoro collegato al giardinaggio”, specifica. “Non facciamo beneficenza, diamo un lavoro regolarmente remunerato. Coltivare però insegna a riconoscere l'altro da sé, in questo caso le piante, e a rispettare i loro tempi e i loro bisogni. L'unico modo per avere successo nell'orticoltura. E forse anche nella vita”. ■

L'orto cambia IL RISTORANTE

“Abbiamo cominciato con un piccolo orto, **per avere sempre aromatiche fresche e qualche foglia d'insalata**. Negli anni ci siamo appassionati, è diventato sempre più strategico e ci siamo allargati a inglobare altri 4000 metri quadri. Nell'ultimo anno poi si è rivelato prezioso per resistere anche in tempo di covid”, rivela Danilo Ingannamorte, titolare del ristorante Erba Brusca (erbabrusca.it) a Milano. “**Abbiamo cominciato a vendere online cassette di verdura, oltre al food delivery basato anche sui nostri ortaggi**. Ma già prima era diventato il perno della nostra offerta, perché avere un grande spazio all'aperto ti permette anche di ospitare eventi e di fare corsi e laboratori. **Possiamo davvero dire che l'orto aumenta la resilienza**”.



di Nadia Tadioli



**CREARE UN OUTDOOR AFFASCINANTE DOVE
CONVIVONO FIORI, VERDURE E AROMATICHE.
PROPRIO COME SUCCEDDE IN NATURA.
CON GLI ABBINAMENTI GIUSTI, LE PIANTE
CRESCERANNO ANCORA PIÙ SANE E BELLE
E IL COLPO D'OCCHIO SARÀ FANTASTICO**

CHE BELLO L'ORTO GIARDINO!

Immaginate un eden dove la rosa, il basilico e l'aglio crescono insieme in armonia. L'abbinamento è un po' inconsueto ma decisamente molto utile! Soprattutto per il fiore, perché il basilico tiene lontani gli insetti nocivi e l'aglio lo protegge dagli afidi. Queste relazioni vegetali si chiamano consociazioni e permettono di avere piante migliori e più sane senza usare pesticidi. Così si può sfruttare meglio lo spazio, coltivando le verdure, senza rinunciare alla bellezza dei fiori o ai profumi delle aromatiche. Se disponete di un terrazzo o di un piccolo orto, di seguito troverete tutti i consigli per organizzare le parti più esposte al sole, quelle ombreggiate, scegliendo piante che ben si adattano a quell'ambiente e gli accostamenti migliori per farle crescere sane e splendenti. Con la soddisfazione di poter fare la spesa nel vostro orto giardino e ammirarlo in tutto il suo naturale splendore. ■



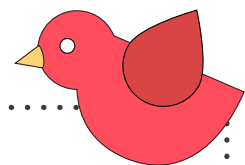
NEGLI ANGOLI PIÙ OMBREGGIATI

Inutile piantare pomodori o rosmarino in zone molto ombreggiate, i risultati non possono che essere modesti. Meglio concentrarsi su **lattuga, indivia, crescione e rucola**. Le verdure a foglia verde come **gli spinaci e le bietole** se la cavano e anche quelle che crescono sottoterra come **carote e barbabietole**.

Si possono creare bordure interessanti alternando il verde della lattuga ai gambi rossi della barbabietola, crescono bene insieme e creano un bel contrasto cromatico. Diventano ancora più belle con la cascata di fiorellini azzurri della **lobelia**. È già fiorita e continuerà fino all'autunno. Da maggio potrete aggiungere i rosa, i violetti e i rossi dell'**impatiens**, un fiore che difende le brassicacee dalla cavolaia. Piantatelo vicino ai cespi della rucola. Aggiungete alcune aromatiche come **la menta o la melissa** che tengono lontani gli insetti nocivi. Anche il **prezzemolo** cresce all'ombra specie d'estate, ma è meglio piantarlo lontano dalla lattuga. Non si sopportano!



È il momento giusto per...



Da quello che fate all'inizio della stagione dipenderà l'aspetto del vostro spazio verde per il resto dell'anno, perché ci sono attività che si possono fare solo adesso, in primavera. Procedete così

1. La maggior parte delle piante che avete portato in casa per l'inverno, per esempio i cactus e le succulente, in aprile vanno riportate

all'aperto avendo cura però di non esporle immediatamente al sole, ma gradualmente, altrimenti si scotterebbero, proprio come noi umani.

2. Le piante rimaste all'esterno o in serra vanno controllate, potando i rami secchi prima dell'inizio della vegetazione. Il timo, la salvia e i sempreverdi in genere hanno bisogno di una sistemata.

3. Si ricomincia anche a **innaffiare** seriamente. La maggior parte delle specie rallentano l'attività in inverno e hanno bisogno di pochissima acqua. Anche in questo caso la parola d'ordine è sempre gradualità: non bisogna annegare le piante, ma guardare come reagiscono all'innaffiatura, aspettando che l'acqua si asciughi in superficie prima di bagnare di nuovo.

4. Molte specie si preparano alla fioritura e quindi avranno anche bisogno di nutrimento. Se vi sembra che siano molto debilitate optate per un concime liquido dall'azione immediata. Altrimenti potete scegliere un fertilizzante a lenta cessione. Fate un giro al garden center e scoprite i corroboranti, sono prodotti che prevengono le malattie e fortificano le piante. Ogni famiglia

vegetale ha il mix di sostanze più adatte.

5. La primavera è anche il momento dei rinvasi o della moltiplicazione dei cespi o dei rizomi. Vanno evitate evidentemente quelle specie che stanno per fiorire, perché il rinvaso è sempre un piccolo shock. Ma dopo il primo momento, un terriccio nuovo e fertile dà uno sprint visibile alla crescita.

NEL REGNO DELLA MEZZ'OMBRA

Questo è il posto prediletto della **zucchini**, specie d'estate e soprattutto sui terrazzi. Non è semplice da coltivare sul balcone perché è una pianta che diventa molto grande, meglio piantarla in un vaso a parte, magari da 30 centimetri di diametro. Un solo esemplare può produrre moltissimi frutti per tutta la stagione.

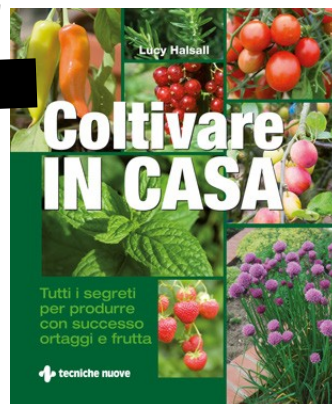
Anche **zucche e cetrioli** hanno le stesse esigenze, i loro grandi fiori gialli, oltre che buoni, creano un'atmosfera stile pop art. Potete accentuarla con i fucsia e gli arancioni delle **zinnie**, da piantare adesso per averle fiorite in estate. Sono fra i fiori che più piacciono alle coccinelle, utili perché fanno strage degli odiati afidi, e alle farfalle. La mezz'ombra è la situazione ideale anche per i **frutti di bosco**, come lamponi, ribes, fragoline.

Queste ultime migliorano la vita dei **fagiolini**, che ricambiano fissando l'azoto nel terreno. Mentre, fra le aromatiche, il **timo** e la **salvia** riescono a prosperare anche con poche ore di sole e sono molto efficaci nell'attirare gli insetti utili.

Una guida

pratica

Tanti consigli utili per coltivare sul terrazzo o in un piccolo appezzamento di giardino più di 60 tipologie di ortaggi e 15 varietà di frutti. Un manuale semplice, adatto anche ai principianti



SOTTO IL SOLLEONE

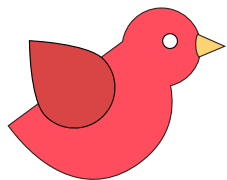
È qui che dovete piantare **peperoni**, **melanzane** e soprattutto gli amatissimi **pomodori**. Interrate nello stesso vaso anche una pianta di **basilico**: oltre a tenere lontani gli insetti nocivi renderà poi gli ortaggi più saporiti. E se piantate anche dei **cavoli**, metteteli lì vicino. L'odore dei pomodori è un repellente naturale della farfalla cavolaia. In mezzo a queste specie di ortaggi non dovrebbero mai mancare i fiori giallo arancione del **tagete**, che allontanano i nematodi, vermi dannosi che vivono nel terreno. La **lavanda** è un altro fiore da sole pieno, molto utile vicino alle verdure, perché amata dagli insetti impollinatori. Completate la composizione con il **rosmarino** che ha anche il pregio di tenere lontani molti insetti nocivi. Ma tenete presente che ha radici ingombranti, quindi sul terrazzo ha bisogno di un vaso tutto per sé.

di Stefania La Badessa

UNA FRESCA BEAUTY FARM

Vecchie ricette della nonna rivisitate alla luce delle recenti acquisizioni scientifiche: ecco quelle che vi proponiamo in queste pagine, per rendere più splendente, morbida e vellutata la pelle. In tutte le stagioni

Ecologiche, economiche ma soprattutto efficaci: sono le ricette di cosmesi fai da te che hanno per protagonisti ortaggi ed erbe aromatiche. Veri e propri rimedi che affondano le loro radici nella tradizione contadina, in un'epoca lontana che permetteva alla maggior parte dei prodotti dell'orto di esprimersi, non solo come alimenti, ma anche come miniere di sostanze funzionali, utili al benessere e alla bellezza. Ortaggi interi, ma anche gli scarti di cucina si possono trasformare in qualcosa di utile per la pelle. Vediamo come. ■



PATATE PER LE OCCHIAIE

Grazie alla loro ricchezza in amido, le patate possono rivelarsi un ingrediente prezioso, capace di lenire le irritazioni, idratare e rigenerare profondamente la pelle. Per sgonfiare le borse e attenuare

le occhiaie è approvato quindi il classico "rimedio della nonna" che consiste nell'applicare una fettina di patata sbucciata sugli occhi per una decina di minuti. Sono ottime anche come rimedio contro le scottature.



Maschera idratante ai piselli

Per chi ama gustare il sapore dolce e la consistenza croccante dei piselli appena sgusciati, ecco una ricetta che permette di ottimizzare anche gli scarti, a condizione - naturalmente - che il prodotto provenga dall'orto o da coltivazione biologica e quindi non sia trattato. Grazie alla clorofilla, ai minerali e alle vitamine di cui è ricco il baccello, la pelle sarà da subito più morbida e idratata, mentre il miele conferirà alla maschera proprietà nutrienti ed elasticizzanti.

Che cosa serve

Centrifuga o passaverdure e colino, 20 baccelli vuoti, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaio di argilla verde

- 1. Centrifugate** i baccelli o passateli al passaverdura e poi colate il succo ottenuto. Questo può essere usato anche come tonico.
- 2. Aggiungete** al succo il miele e l'argilla verde e mescolate fino a ottenere un composto cremoso e facilmente spalmabile.
- 3. Applicatelo** su tutto il viso (evitando la zona del contorno occhi) e lasciatelo in posa 15-20 minuti. Rimuovete la maschera con l'aiuto di una spugnetta inumidita con acqua tiepida e applicate un leggero strato di crema idratante.



Tonico al prezzemolo per schiarire l'incarnato

Legate al trascorrere del tempo o a un'incauta esposizione ai raggi solari, le macchie (discromie) cutanee sono da sempre uno dei grandi nemici della bellezza del viso ma anche delle mani e del décolleté.

La prevenzione passa necessariamente attraverso l'uso dei filtri solari più adatti a ogni specifico tipo di pelle, ma per renderle meno evidenti è possibile intervenire ricorrendo a una ricetta semplice a partire da ingredienti comuni come il prezzemolo e il succo di limone, che esercitano un'azione schiarante naturale.

Che cosa serve

1 mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaio di succo di limone

1. Portate a ebollizione per 10-15 minuti un mazzetto di prezzemolo in circa 300 ml d'acqua. Dopo 7-10 minuti filtrate e aggiungete il succo di limone, mescolando con molta cura.

2. Una volta tiepido,

imbevete un batuffolo di cotone nel liquido e applicatelo sulle macchie scure del viso, lasciando in posa per circa 30 minuti. Risciacquate con abbondante acqua tiepida.

FATENE UNA SCORTA

Se vi avanza del liquido, potete congelarlo in vaschette per il ghiaccio, così da averne una scorta già pronta da utilizzare per l'applicazione quotidiana.

Scrub corpo alla melanzana

Viola, bianca, tonda o allungata... la melanzana possiede proprietà idratanti e nutrienti che la rendono l'ingrediente ideale anche per la pelle. In questo scrub la sua polpa garantisce il giusto apporto nutritivo, il profumo del limone regala una sferzata di energia, mentre l'azione del sale rinnova lo strato superficiale della pelle che diventa da subito più levigata e setosa.

Che cosa serve

1 barattolo di media grandezza, la polpa di mezza melanzana sbucciata (va bene anche molto matura), sale fino, 1 limone grosso non trattato, 2 cucchiai di olio di mandorle dolci (o extravergine d'oliva) e 1 cucchiaino di miele, se gradite olio essenziale a piacere

1. Versate il sale nel barattolo riempiendolo per tre quarti. Grattugiatevi la buccia del limone.

2. Frullate la melanzana e aggiungetela al vasetto, unite l'olio di mandorle o di oliva e il miele. Se volete, aggiungete 3-4 gocce del vostro olio essenziale preferito, ad esempio quello alla

CON GLI SCARTI DEI SUCCHI

Se utilizzate la centrifuga o l'estrattore per preparare un succo con mela e carota, potete azzerare gli sprechi impiegando la polpa come ingrediente della maschera per le mani.

Crema mani alla carota

Le carote, grazie ai carotenoidi che contengono, nutrono a fondo la pelle e la proteggono dall'invecchiamento, oltre a favorirne l'abbronzatura. Il succo di limone è un ottimo schiarante per le macchie, l'olio ha proprietà emollienti e antiossidanti, mentre il miele è un ottimo idratante.

Che cosa serve

3 carote grattugiate, 2 mele grattugiate, 3 cucchiaini di miele, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 paio di guanti in gomma o lattice

1. Mescolate con cura in una ciotola di vetro tutti gli ingredienti, ottenendo un composto omogeneo.

2. Distribuite, con l'aiuto di un cucchiaio, la purea ottenuta all'interno dei due guanti e infilatevi le mani. Tenete in posa circa 15 minuti e poi sciacquate.



lavanda che possiede proprietà rilassanti ed è un ottimo anti-stress.

3. Applicare lo scrub prima della doccia, sulla pelle umida, con movimenti circolari, esercitando un leggero massaggio dal basso verso l'alto. Poi sciacquate, asciugatevi e applicate una crema idratante.

QUANTO PESA OGNI UOVO?

Da molto grandi a piccole, le uova sono descritte con aggettivi cui corrispondono pesi definiti dalla normativa. Così, le grandissime devono pesare almeno 72 grammi l'una; le grandi tra i 63 e i 72 grammi; le medie tra i 53 e i 62 grammi mentre le piccole restano sotto i 53 grammi l'una. Spesso, se le uova sono di allevamenti in cui gli animali possono muoversi, risultano di calibro differente. In quel caso, va indicato il peso complessivo.

Tutte le uova messe in vendita direttamente al consumatore devono essere di categoria A, la migliore

CATEGORIA A
DI CALIBRO
DIFFERENTE

L'UOVO E LA gallina

Categoria A; grandi, grandissime; più gialle; biologiche, all'aperto, a terra, in gabbia... Ecco una guida per orientarsi nell'acquisto

Secondo piatto nutriente e velocissimo da cucinare, ingrediente di infinite preparazioni, dalla pasta all'uovo ai dolci, le uova sono un must in ogni frigorifero, a meno che si sia vegani! In effetti sono un cibo nutriente ed economico.

L'etichetta delle uova racconta molte sue caratteristiche, ma non sempre è facile immaginare che cosa ci sia dietro alcune parole come "allevate a terra".

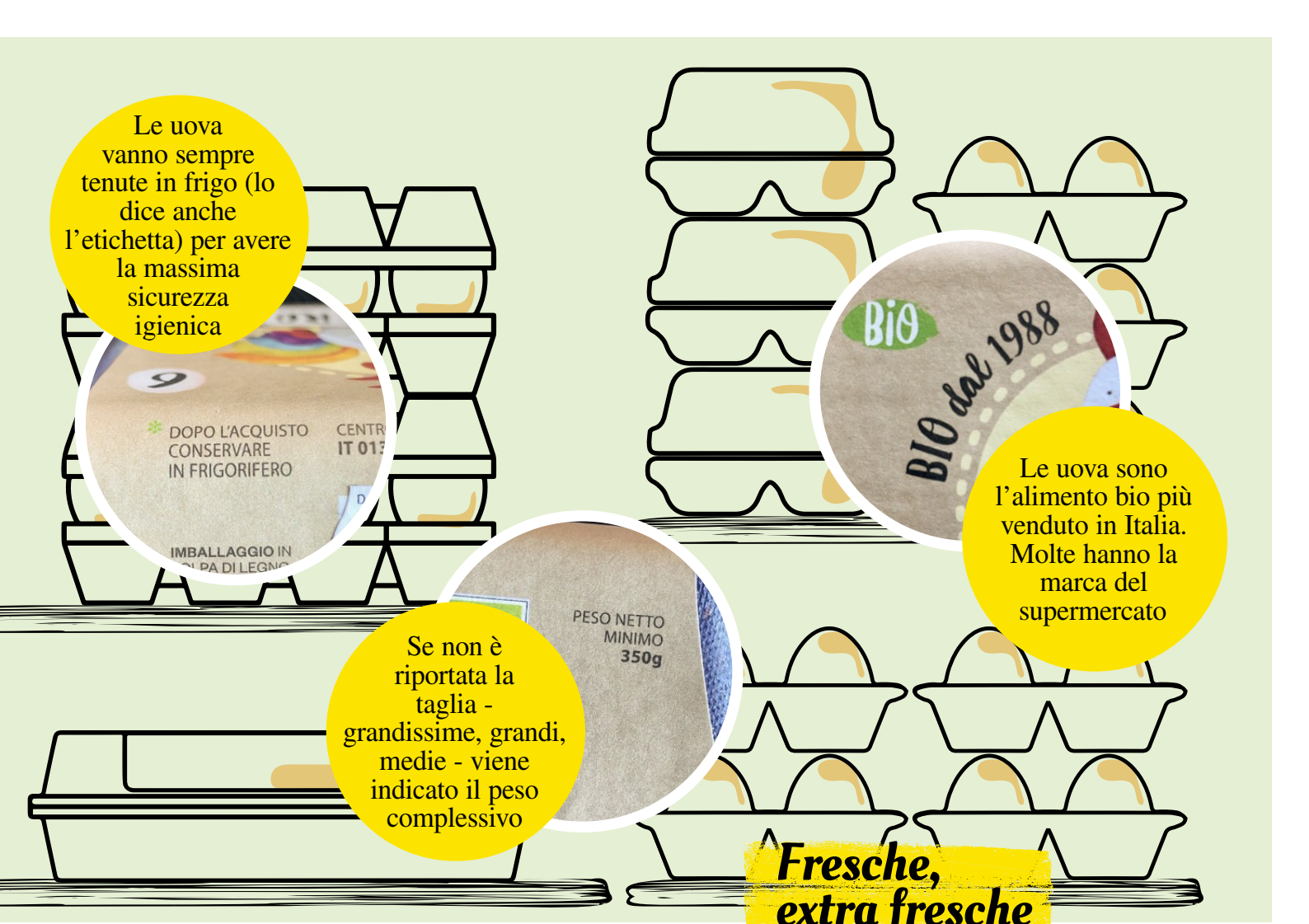
Le uova bio, sempre più scelte

Se si è attenti al benessere animale, al top della classifica troviamo le uova biologiche, che oggi coprono il 5% della produzione italiana e il 10% (in crescita) delle vendite

diritte al consumatore (fonte per tutti i dati di produzione e vendita: Anagrafe zootecnica nazionale e Ismea). Nell'allevamento bio, che non può ospitare più di 3.000 galline per capannone (negli altri casi i numeri crescono moltissimo), le ovaiole hanno a disposizione il massimo dello spazio, sono nutrite con mangimi biologici (che quindi non possono comprendere mais o soia Ogm) in buona parte prodotti dall'azienda stessa e senza aggiunte di coloranti che aumentino l'intensità del colore del tuorlo; non subiscono trattamenti preventivi con farmaci (quindi niente antibiotici) e hanno a disposizione uno spazio all'aperto coltivato in modo bio.

All'aperto e a terra


Nella classificazione delle modalità di allevamento, dopo le bio troviamo le uova di galline allevate all'aperto. Gli allevamenti di questo



Le uova vanno sempre tenute in frigo (lo dice anche l'etichetta) per avere la massima sicurezza igienica



DOPO L'ACQUISTO CONSERVARE IN FRIGORIFERO
CENTRO IT 013



PESO NETTO MINIMO 350g

Se non è riportata la taglia - grandissime, grandi, medie - viene indicato il peso complessivo



Bio
Bio dal 1988

Le uova sono l'alimento bio più venduto in Italia. Molte hanno la marca del supermercato

**Fresche,
extra fresche**

tipo sono ancora pochi: producono il 3% delle uova, valore che corrisponde anche alla percentuale delle vendite. Rispetto al bio cambiano le regole, con meno limitazioni, relative ad affollamento, qualità del mangime, uso dei farmaci: in comune resta solo la possibilità per gli animali di avere accesso a spazi all'aperto.

Forse perché viste come alternativa alle uova di galline allevate in gabbia, le uova delle galline allevate a terra, cioè con la terza modalità di allevamento, stanno avendo una forte crescita: sono il 47% delle uova italiane e il 56% del venduto direttamente al consumatore. In effetti, la differenza rispetto agli animali allevati in gabbia è che le galline allevate a terra hanno modo di muoversi, in grandi capannoni, senza però poter uscire. Sono nutrite e trattate secondo le modalità convenzionali di allevamento.

La gabbia è migliorata

Sempre gabbia resta, ma da alcuni anni è cresciuta di dimensioni e ha in più alcune - chiamiamole così - comodità per gli animali. Sono il metodo più economico di allevamento e il 45% delle uova italiane è prodotto con questa modalità. Una parte importante è usata dall'industria, perché poi coprono il 31% della vendita diretta al consumatore (e il valore è in calo).

I tuorli più colorati

Altro elemento di distinzione delle uova è la colorazione del tuorlo. Se il colore del guscio dipende dalla razza della gallina, quello del tuorlo è condizionato dal tipo di mangime.

Per ottenere una tinta intensa, gradita, per esempio, per la preparazione della pasta all'uovo o della torta mimosa, ai mangimi delle gal-

Tutte le uova vendute nei negozi devono appartenere a queste due categorie, definite per legge.

FRESCHE Le uova fresche vanno confezionate entro 10 giorni dalla deposizione. Hanno una scadenza di 28 giorni dalla data di deposizione ma i negozianti devono toglierle dalla vendita una settimana prima del termine, per dare il tempo, poi, di consumarle una volta acquistate.

EXTRA FRESCHE Quest'appellativo può essere dato solo alle uova confezionate entro il terzo giorno dalla deposizione, e possono essere vendute solo fino al nono giorno.

SEMPRE IN FRIGO Se le uova erano già in frigo al super, conviene non farle scaldare nel tragitto fino a casa. L'interruzione della catena del freddo porterebbe infatti alla rottura della cuticola, quella pellicola che si trova all'interno del guscio e protegge l'uovo dalle contaminazioni.

line (non bio) è possibile aggiungere sostanze coloranti come luteina e cantaxantina, innocue nelle dosi che si possono assumere... anche mangiando una super porzione di tagliatelle! ■

di Giuliana Lomazzi

Il sugo allo scoglio surgelato è a base di molluschi e crostacei, con o senza pomodoro, e va abbinato a pasta lunga di semola di grano duro

PRONTO SCOGLIO

Voglia di mare? È l'occasione per portare in tavola il suo profumo con una saporita e colorata pasta allo scoglio, pronta in pochi minuti grazie ai prodotti surgelati. Ma quale scegliere? Con i nostri consigli sarà facilissimo

Una veloce spadellata

Un tempo povera e più legata alla stagione, questa preparazione è oggi più ricca di molluschi e crostacei. Di per sé non è complessa, ma di certo laboriosa perché la pulizia del pesce richiede un po' di tempo. Ma nel reparto surgelati si trovano dei mix belli puliti e ben assortiti, con un buon equilibrio di sapori. Il tempo di cuocere la pasta, ed ecco che il gusto del mare è pronto per andare in tavola.

UN OCCHIO ALLA PROVENIENZA

I protagonisti dei mix surgelati sono i molluschi e i crostacei, presenti nelle diverse ricette in quantità definite o in proporzioni variabili. Quasi sempre si tratta di vongole, cozze, calamari, totani, seppie e mazzancolle, puliti, sgusciati (ma qualche mollusco conserva esteticamente il suo guscio) e precotti. Esaminando le etichette, a volte lunghissime per la necessità di specificare la provenienza di ogni singolo prodotto ittico, si scopre la globalità nel piatto: diverse aree degli Oceani Indiano, Pacifico e Atlantico, del Mar Nero per certe vongole. Ci sono cozze cilene e atlantiche, gamberetti boreali, totani australi, gamberoni indopacifici, mazzancolle tropicali. È quasi tutto pescato, tranne alcune cozze e mazzancolle. Certo, non possiamo letteralmente definirlo un piatto mediterraneo... Ma attenzione: se la preparazione comprende anche altri ingredienti, come ortaggi o vino, non è più obbligatorio indicare l'origine del prodotto ittico.

QUALI CONSERVANTI?

Per evitare un antiestetico imbrunimento, gamberi e mazzancolle vengono trattati con un antiossidante. In genere si usa l'acido citrico, un additivo innocuo, ma possono essere impiegati anche i solfiti, in grado di dare reazioni allergiche ai soggetti predisposti. Questi additivi devono essere riportati in etichetta.

I mix surgelati sono facili e rapidi da cuocere. Ecco come fare.

Preparate un soffritto con aglio, poco olio e prezzemolo. Unite il mix surgelato e saltatelo in padella per pochi minuti con il coperchio. Scoperchiate e cuocete ancora per 5 minuti circa, quindi unite la pasta cotta al dente (secca di semola oppure fresca all'uovo), di formato lungo: bavette, linguine, tagliolini, bucatini o spaghetti. Saltate il tutto ancora per un minuto e salate solo se serve. Idem per il riso, da unire cotto al dente. In alternativa si può fare un risotto e portarlo a cottura con il sugo cucinato a parte.

Per cambiare

- Usate pasta corta (per esempio mezze maniche o pipe), oppure orecchiette integrali. Completate con prezzemolo tritato e peperoncino a piacere.
- Sostituite il riso con cuscus o bulgur preparati in brodo di pesce, oppure con fregola colorata con zafferano o curcuma.
- Al posto della pasta, crostini sfregati con aglio; allungate il sugo con brodo di pesce e un po' di passata di pomodoro e profumatelo con una foglia d'alloro.

CON O SENZA CONDIMENTO?

Sono poche le miscele contenenti solo il prodotto ittico; la maggior parte comprende anche il condimento, e qualcuno pure la pasta precotta, in genere di semola. Ci sono pro e contro che portano a scegliere tra il prodotto "puro" e quello condito. Nel secondo caso possono, infatti, aumentare il sale e i grassi, e comparire addensanti, come l'amido di frumento, che rendono il mix inadatto ai celiaci. Va poi considerato che la presenza del sugo riduce quella del pesce. Se un prodotto senza condimento può arrivare all'88% di pesce, uno condito può scendere sotto il 50%. Chiaramente le diverse percentuali incidono sul prezzo finale, comunque abbastanza contenuto (circa 6-15 euro al kg) e abbassano il tenore proteico.

TUTTO CIÒ CHE NON È PESCE

La differenza principale tra il sugo bianco e rosso è data dalla presenza o meno del pomodoro (di solito sotto forma di passata); per il resto, si può fare un discorso generale. Insieme al pesce si trovano verdure aromatiche (cipolle, aglio, sedano, carote), erbe come l'alloro e il prezzemolo, e spesso una piccola percentuale di peperoncino. Frequentemente è presente il vino bianco.

Il brodo di pesce, non sempre impiegato, è di qualità variabile. A seconda delle marche può contenere verdure aromatiche e vongole, crostacei e pesce, oppure semplicemente maltodestrine per addensare (sono carboidrati derivati dall'amido), aromi naturali non meglio specificati, sale e magari solo un accenno di pesce.

I grassi (olio extravergine d'oliva, preferibile, o di girasole) sono abbastanza contenuti. Occhio invece al sale, spesso abbondante: in certi casi può arrivare a 2,6 g/100 g, quasi la metà della dose massima giornaliera raccomandata. ■

di Jessika Pini

LA MERENDA È NEL KIT

Sapori diversi, un giusto apporto calorico, facili da trasportare e da consumare: gli spuntini composti da più alimenti spaziano dalle varianti dolci alle salate, con assortimenti rivolti a bambini ma anche adulti. Vediamo insieme cosa offre il mercato e i consigli del medico

Gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio sono una buona abitudine ormai consolidata per la maggioranza degli italiani. Oggi però, anche nella merenda si ricerca una maggiore salubrità e il corretto apporto calorico. Un'attenzione che deve diventare ancora più accurata quando i destinatari sono i bambini e i ragazzi.

Di fronte all'incremento significativo dell'obesità infantile, l'industria alimentare ha risposto prontamente alla domanda di pause più leggere. Sono comparsi quindi sugli scaffali o nei banchi frigo dei supermercati i kit merenda: ready-to-eat, pratici da gestire sia a casa che fuori.

I MIX PIÙ APPREZZATI

Le proposte di kit arrivano da aziende di diversi settori: dai produttori di frutta fresca, alle conserve, alle industrie di snack, in molti casi



Parola d'ordine: mini porzioni

Una delle caratteristiche che accomuna questi kit è il concetto di porzione "giusta" per non eccedere nell'apporto calorico. Infatti, si parla di mini gallette, mini crackers, anche il panino, conservato in atmosfera protettiva, è di piccole dimensioni e con la farcitura si raggiunge un peso complessivo di 40 grammi.

Al posto del succo di frutta, che contiene spesso zuccheri aggiunti, in alcuni kit viene proposta frutta frullata, 100% naturale e biologica. Anche in questo caso il brick risulta generalmente di formato più piccolo rispetto ai classici 200 ml.

in partnership tra loro. Le composizioni sono, infatti, varie e uniscono categorie di prodotti diverse. Per esempio, un evergreen come il succo di frutta in brick è proposto in abbinamento a snack salati.

Troviamo mini gallette di riso ricoperte di cioccolato, mini crackers di grano saraceno o combinazioni più sostanziose come gli snack proteici arricchiti con frutta secca e ripieni di diversi tipi di frutti o cacao, per accontentare anche sportivi o chi vuole merende più sostanziose e complete dal punto di vista nutrizionale.

Rispolverato anche l'abbinamento di latte al cacao e biscotti e la classica "merenda della nonna" pane e marmellata, dove il pane è sostituito da due fette biscottate e la marmellata è una composta di frutta 100% italiana, in vari gusti, proposta in un tubetto da spremere.

LE GIUSTE CALORIE

"Quotidiana, moderata, varia, saziante, ma non troppo calorica, dolce o salata, sono alcune delle parole chiave per definire la pausa ottimale - osserva Giuseppe Stefano Morino, responsabile Educazione alimentare Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma -. L'apporto calorico ottimale varia in base all'età e deve coprire il 5-10% del

fabbisogno giornaliero, quindi, per esempio, un centinaio di calorie per un bambino di sei anni e circa 200 calorie per un adolescente.

L'obiettivo è evitare un eccessivo abbassamento degli zuccheri nel sangue e non arrivare al pasto con un appetito smodato. La frutta resta la scelta privilegiata per l'apporto di fibre, vitamine e sali minerali, ma deve piacere, talvolta non è saziante ed è considerata poco smart dai ragazzi. Meglio quindi non proporla sempre e alternarla con prodotti diversi".

ATTENZIONE A GRASSI E ZUCCHERI

In questi ultimi anni gran parte delle aziende del settore ha cercato di fare una sintesi tra le indicazioni del mondo scientifico e le esigenze del marketing.

L'idea del kit merenda pensata già

in una chiave di controllo calorico può essere funzionale laddove però il consumatore/genitore scelga leggendo le etichette: "Resta valida l'indicazione di togliere gli zuccheri in età prescolare e in ogni caso si consiglia di evitarne l'eccesso - suggerisce il dottor Morino -, così come sono da evitare i grassi idrogenati e da limitare quelli saturi, presenti in particolare nei salumi e nei formaggi. Per garantire varietà consiglio di fare la spesa pianificando le merende settimanali, alternando tra dolci e salate. In questo modo si soddisfano le preferenze individuali e si combattono i fenomeni, frequenti, della selettività alimentare dei bambini, cioè il chiedere di mangiare sempre e solo certi alimenti. La sperimentazione anche a tavola è una buona pratica per una crescita sana ed equilibrata". ■



I COLORI DELLA PASQUA



Le sfumature naturali caratterizzano questa tavola dedicata alla Pasqua e preparata con stoviglie facili da reperire. La proposta arriva da Mariangela Ferrara di Legnano, lettrice che ama i viaggi e la fotografia



Mariangela Ferrara
Legnano (MI)

Allegria in tavola con i piatti **Happiness** di Kasanova. Un set da 18 pezzi in gres porcellanato, composto da 6 piatti piani, 6 fondi e 6 piatti da dessert. A un prezzo totale di circa 60 euro.



La voglia di rinascita, di tornare a ridere con gli amici mangiando insieme, di festeggiare la Pasqua in compagnia hanno ispirato questa tavola. E anche se ciò non sarà possibile ovunque, apparecchiare con gusto e attenzione aiuterà a vivere al meglio questa seconda Pasqua in famiglia.

Sulla tavola sbocciano fiori bianchi e fanno capolino gli immancabili ovetti confettati di cioccolato.

Come su un prato punteggiato di fiori, i piatti dai colori naturali danno luce alla tovaglia bianca; e sui tovaglioli, tra i nastri colorati, fa capolino una margherita. ■

La base della tavola è total white con la preziosa e candida tovaglia **Aubergine** di Fazzini. Il tessuto è puro cotone, le dimensioni sono 180 x 280 cm e il prezzo è di circa 100 euro.



Si brinda con i calici **Invino** di RCR Cristalleria Italiana. Linea "pulita" grazie al cristallo ecologico, il più trasparente sul mercato, bicchieri perfetti per ospitare vini rossi. Il set da 6 ha un prezzo di circa 35 euro.



Il galateo nell'era del selfie

di Roberta Mascheroni

Colori e fantasia per la tavola di Pasqua

D'ispirazione la primavera, il menu a tema e le uova in tutte le ricette della tradizione. Con moderazione ed eleganza, nel rispetto di alcune regole. E a proposito di uova... si usa la sola forchetta!

Posate al posto giusto

Forse non tutti sanno che la forchetta si dispone a sinistra del piatto solo quando è in abbinamento al coltello. Per le pietanze, quindi. Le antiche regole, come riportano i manuali di galateo, non prendevano in considerazione un primo piatto "asciutto", in particolare nei menu formali. Quando invece spaghetti e risotto prendono il posto del consommé, sulla base della logica che sottende le regole in questione, la forchetta deve essere apparecchiata alla destra del piatto, al posto del cucchiaio. Così per le portate in cui è vietato l'uso del coltello.

Forchetta, all'inizio fu scandalo...

Mentre l'origine del coltello si perde nella notte dei tempi e il primo rudimentale cucchiaio per i liquidi risale all'epoca dei Romani, l'uso della forchetta è relativamente recente. Fino a trecento anni fa era comune portare i cibi alla bocca con le mani. E in molti Paesi è ancora così. In Occidente, a sostituire le mani con un attrezzo d'oro a due denti, sembra sia stata, per la prima volta, una principessa bizantina. Era intorno all'anno mille e Maria, sposa del doge veneziano Orseolo II, con il suo gesto creò non poco scandalo: per allora un segno di raffinatezza così spinto suscitò addirittura lo sdegno del clero. Dopo sporadiche apparizioni, tra il XIII e il XV secolo, nelle corti aristocratiche europee, fu solo nel Cinquecento che la forchetta divenne fondamentale nelle "buone maniere" a tavola.

Atmosfere DI FESTA

CI SONO LE UOVA, I CARCIOFI, LA RICOTTA... TUTTI INGREDIENTI TIPICI DEI PIATTI DELLA PASQUA MA RIVISITATI ALLA NOSTRA MANIERA PER DARE VITA A UN MENU DIVERSO DEL SOLITO. CON UNA DOPPIA SCELTA PER IL SECONDO PIATTO E CHE SI CHIUDE CON UN RICCO DESSERT ALLE FRAGOLE

Mini roesti di patate al forno con uova e songino

Per 4 persone • 240 Cal

2 patate medio-grandi, 8 uova di quaglia, 60 g di songino o valerianella, 40 g di parmigiano (facoltativo), olio e. v. d'oliva, aceto balsamico bianco, sale, pepe, paprica affumicata, origano secco



15'



25'



OO

VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



SENZA LATTICINI

basso

IMPATTO GLICEMICO

1. Pelate le patate, grattugiatele con una grattugia a fori larghi raccogliendole in una ciotola. Conditele con un cucchiaino raso d'olio, una spolverata di sale, pepe, paprica affumicata e origano. Mescolatele bene per farle insaporire.

2. Foderate una teglia con carta da forno e spennellatela con un filo d'olio. Prelevate una piccola quantità di patate e strizzatele molto bene per eliminare il liquido di vegetazione. Quindi, posate nella teglia un coppapasta da circa 5 cm di diametro e sistematevi le patate strizzate, schiacciandole bene con il dorso di un cucchiaino e ottenendo un dischetto spesso un dito. Proseguite nello stesso modo

fino a esaurimento delle patate. Alla fine condite i dischetti (dovrebbero venirne 8) con un filo d'olio, sale e pepe, poi infornateli in modalità ventilata a 190 °C per 20-25 minuti o fino a doratura, voltandoli una volta a metà cottura.

3. Condite il songino con un filo d'olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto balsamico.

4. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella ampia che non attacchi e rompetevi delicatamente le uova di quaglia.

Cuocetele finché solo l'albume sarà rappreso, alla fine salatele e pepatele.

5. Servite i roesti ancora caldi e croccanti su un letto di songino. Posate su ciascuno un uovo di quaglia e, se piace, completate il piatto con una spolverata di parmigiano grattugiato con una grattugia a fori larghi.

#comeloconservo

I roesti danno il massimo appena preparati, se li tenete in frigo (senza uova) per uno-due giorni potete scaldarli in padella per renderli un po' croccanti perché raffreddandosi diventano morbidi.





PREFERITE LE SOLITE UOVA DI GALLINA?

Se non trovate quelle di quaglia, vi basta preparare dei roesti un po' più grandi, semmai rifilando con il coppapasta i bordi degli albumi cotti

Non vi sarà difficile trovare una bottiglia di **Trebbiano d'Abruzzo**, bianco dalla giusta impronta rustica, facilmente abbinabile a tavola e dalla beva sempre piacevole.

#comeloconservo

Per la presenza della ricotta, questa pasta va fatta e mangiata. Tuttavia, potete tenerla in frigo riciclandola per realizzare una gustosa frittata con uova, poco latte e parmigiano.

Fusilloni con ricotta di capra e asparagi al limone

Per 4 persone • 400 Cal

280 g di fusilloni, 400 g di asparagi, 250 g di ricotta di capra, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 cipollotto, la scorza grattugiata di un limone, qualche rametto di basilico, olio e. v. d'oliva, sale, pepe

1. Mondate e pelate la parte terminale dei gambi degli asparagi con un pelapatate, poi affettateli a rondelle tenendo intere le punte.

2. Scaldare 2 cucchiai d'olio e mettetevi a stufare a fiamma bassa il cipollotto affettato sottilmente, senza fargli prendere colore. Unite gli asparagi, quindi coprite con il coperchio e fateli cuocere per circa 12 minuti, salateli e pepateli a metà cottura. Se necessario, aggiungete poca acqua per mantenerli umidi e non farli rosolare.

3. Lessate, nel frattempo, la pasta in acqua leggermente salata per il tempo di cottura indicato sulla confezione.

4. Stemperate in una ciotola grande la ricotta con un po' dell'acqua di cottura della pasta, quindi unite il parmigiano, un filo d'olio, sale, pepe, la scorza grattugiata e qualche fogliolina di basilico tritata finemente. Lavorate bene fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

5. Scolate la pasta, conservando un po' della sua acqua, mescolatela alla crema di ricotta e aggiungete gli asparagi. Versate l'acqua necessaria per amalgamare bene il tutto e servite subito, completando eventualmente nei piatti con altro parmigiano, pepe o basilico.

Formaggi di capra e asparagi hanno una particolare predilezione per il **Sauvignon**, un profumato bianco. Dal Collio Friulano provengono alcuni dei migliori esempi.



10'



20'



●○○



medio

VEGETARIANO

IMPATTO
GLICEMICO

Totani ripieni con carciofi e insalata ai ravanelli

Per 4 persone • 220 Cal

Per i totani ripieni: 12 totani (o calamari piccoli), 2 carciofi, 3 fette di pancarrè integrale o ai cereali, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 spicchi d'aglio piccoli, 5-6 rametti di mentuccia romana (o altra erba a piacere), 1 limone, mezzo bicchiere di vino bianco, 60 ml di latte, olio e. v. d'oliva, sale, pepe

Per il contorno: 100 g di spinacini o di foglie di spinaci molto tenere, 12-16 ravanelli, olio e. v. d'oliva, sale, pepe



20'



25'



●●●

basso

IMPATTO GLICEMICO

1. Pulite i carciofi e tagliateli a fettine sottili. Metteteli man mano a bagno in acqua acidulata con il succo di mezzo limone.

2. Fate dorare uno spicchio d'aglio in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Unite i carciofi scolati, copriteli con un coperchio e stufateli a fiamma dolce per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo poca acqua se necessario per non farli rosolare. Alla fine togliete l'aglio, salate, pepate e lasciate raffreddare.

3. Pulite i totani, mettete da parte i tentacoli e svuotate le sacche con cura. Lavateli e asciugateli con carta da cucina.

4. Frullate nel mixer il pane con i tentacoli, la mentuccia, i carciofi, il restante spicchio d'aglio, il latte, il parmigiano e un pezzetto di scorza del limone grattugiata. Proseguite fino a ottenere un composto omogeneo e abbastanza morbido.

5. Trasferite il ripieno in una sacca da pasticciare per facilitare la farcitura (ma non è obbligatorio). Quindi riempite le sacche dei totani per poco più di metà (il ripieno tende a gonfiarsi durante la cottura e potrebbe fuoriuscire). Infine chiudete ciascuno con uno stuzzicadenti.

6. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in un tegame e a fiamma dolce rosolate molto bene i totani da tutti i lati. Salate e pepate leggermente, quindi sfumate con il vino. Proseguite per 5-6 minuti, aggiungete poca acqua e controllate la cottura: i totani alla fine devono risultare morbidi (essendo piccoli, cuociono in fretta). Lasciateli intiepidire leggermente.

7. Preparate con gli spinaci e i ravanelli affettati un'insalatina di contorno condita semplicemente con 2 cucchiaini d'olio, succo del mezzo limone restante, sale e pepe. Servite i totani con il loro fondo di cottura e l'insalatina.

#comeloconservo

I totani si mantengono per 2-3 giorni in frigorifero e vanno scaldati bene prima di essere serviti. In alternativa, potete congelarli per al massimo un mese.

Il Castelli di Jesi Verdicchio Riserva è una delle migliori denominazioni tra i bianchi d'Italia: vini profondi, complessi, sfaccettati, perfetti per i piatti di mare.



20'



1h 30'



●○○



VEGETARIANO

basso

IMPATTO
GLICEMICO

Crostoni con insalata di fagioli, carciofi e prezzemolo

Per 4 persone • 290 Cal

250 g di fagioli zolfini secchi (oppure cannellini o altri fagioli a scelta), 3 carciofi, 60 g di parmigiano, 4 fette spesse di pane ai cereali oppure integrale (circa 150 g), 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto piccolo di prezzemolo, 1 foglia d'alloro, olio e. v. d'oliva, sale, sale affumicato (facoltativo), pepe

1. Risciacquate bene i fagioli

zolfini e metteteli a bagno per almeno un'ora (oppure variate i tempi di ammollo se usate altri fagioli).

2. Scolate i fagioli e

trasferiteli in un tegame coprendoli con una quantità d'acqua di almeno 3 volte il loro volume. Unite lo spicchio d'aglio intero con la buccia e l'alloro. Portate a bollore, abbassate al minimo e fate cuocere per circa un'ora e mezza o fino a quando risulteranno morbidi. Salateli solo alla fine e scolateli.

3. Spennellate le fette di pane con olio e spolveratele con un pizzico di sale. Poi tostatele in forno da entrambi i lati.

4. Mondate con cura i carciofi e affettateli molto

finemente con un coltello ben affilato. Condite subito i carciofi con una spruzzata di succo del limone, uno-due cucchiari d'olio, pepe e sale affumicato (o normale). Aggiungete le foglie di prezzemolo tritate e il parmigiano ridotto in scaglie sottili con una mandolina.

5. Scolate bene i fagioli e conditeli con poco olio, sale e una generosa spolverata di pepe. Quindi uniteli ai carciofi.

6. Servite i crostoni di pane con l'insalata di carciofi, parmigiano e fagioli, aggiungendo, a piacere, un altro pizzico di sale affumicato, un filo d'olio o altro parmigiano.



PIÙ VELOCE CON I LEGUMI COTTI

Accorciate i tempi usando per la ricetta 600 g di fagioli già cotti, di buona qualità e meglio se cotti al vapore



La presenza dei carciofi restringe il campo dell'abbinamento: scegliete il **Lugana**, bianco morbido e fruttato prodotto nel comprensorio del **Lago di Garda**.

Il ricordo di fragole si ritrova con facilità nel **Piemonte Brachetto**, fragrante spumante dolce rosso con un palato invitante e aromatico.



25'



50'



●○○



VEGETARIANO



alto

IMPATTO GLICEMICO

Torta morbida di fragole e mascarpone con mandorle

Per 8 persone • 500 Cal

150 g di farina di farro, 100 g di farina 00, 400 g di fragole, 250 g di mascarpone, 3 uova, 150 g di zucchero di canna, più 3 cucchiari per le fragole, 40 g di scaglie di mandorle, 1 bustina di lievito per dolci, 1 limone, 60 ml di latte, olio di mais

- 1. Tagliate** a pezzetti le fragole. Conditene 250 g con i 3 cucchiari di zucchero e il succo del limone, poi mettetele da parte a marinare.
- 2. Montate** bene le uova con lo zucchero fino a quando ricavate un composto soffice e spumoso. Quindi amalgamate gradualmente il mascarpone.
- 3. Mescolate** a parte la farina di farro con la farina 00 e il lievito. Poi incorporate il misto alle uova, mescolando bene. Unite, infine, 100 ml d'olio, il latte e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
- 4. Trasferite** l'impasto in una teglia a cerniera da 22 cm di diametro foderata con carta da forno, poi cospargetene la superficie con le fragole non condite. Infornate a 180 °C per circa 40 minuti, poi abbassate il forno a 165 °C e unite le scaglie di mandorla. Proseguite la cottura per altri 10 minuti o finché la torta risulterà cotta al centro facendo la prova dello stuzzicadenti. Lasciatela intiepidire prima di levarla dallo stampo.
- 5. Frullate** le fragole marinate in modo da ottenere una salsa per accompagnare la torta.

#comeloconservo

Questa torta si mantiene morbida per diversi giorni. Per la presenza delle fragole, passati 2-3 giorni conservatela in frigorifero e tiratela fuori almeno un'ora prima di consumarla.

Testo e foto di Chiara Fumagalli,
Settimana Naturale



**settimana
NATURALE**
... con te ogni giorno

Vellutata di asparagi

Per 4 persone • 180 Cal

Per la vellutata: 2 mazzi di asparagi (6-700 g in totale), 2 patate lesse, 4 cipollotti o 2 cipolle bianche, olio e. v. d'oliva, sale, pepe

Per il crumble: 2 fette di pane integrale, una manciata di basilico tritato fine (o altre erbe a piacere)

- 1. Portate** a bollire 1,2 l d'acqua salata.
- 2. Mondate** gli asparagi, poi affettateli molto finemente, tenendo da parte le punte intere.
- 3. Tritate** i cipollotti (potete metterne da parte i gambi verdi per la ricetta della frittata che trovate di seguito) o le cipolle e metteteli a rosolare dolcemente insieme agli asparagi (punte escluse) in una casseruola con 2-3 cucchiaini d'olio per 5 minuti.
- 4. Unite** le patate al soffritto, coprite con l'acqua bollente e lasciate cuocere per 10 minuti a calore medio-alto, aggiungendo le punte di asparago negli ultimi 3 minuti.
- 5. Preparate**, nel frattempo, il crumble. Tritate grossolanamente il pane a mano o nel mixer. Poi

tostate le briciole ricavate in una padella che non attacchi a fuoco dolce (attenzione a non bruciarle!). Alla fine amalgamatele al basilico ottenendo un composto profumato.

6. Trasferite gli ortaggi cotti in una zuppiera. Prima di frullarli con un mixer a immersione, prelevate con un mestolo un po' del loro brodo, lasciandolo a filo degli ortaggi. Mettete da parte anche qualche punta di asparago. Quindi frullate per ottenere una crema: se fosse troppo densa aggiungete il brodo necessario per la giusta consistenza.

7. Servite la vellutata calda decorata con le punte di asparago messe da parte, il crumble di pane profumato e una spolverata di pepe.



La stagione è servita!

Dagli asparagi alle fragole, la primavera è nel piatto con questo squisito menu che unisce rapidità, salute ed eleganza

UN BRODO DA RICICLARE

Tenete in frigo il brodo degli ortaggi eventualmente rimasto dentro un contenitore ermetico per 3-4 giorni. Potete utilizzarlo per altre creme, zuppe e vellutate veloci

A Terzano, terra di eccellenza dell'asparago, si usa l'**Alto Adige Terlaner Bianco**, sapiente mix di Sauvignon, Chardonnay e Pinot Bianco. Un matrimonio consolidato dal tempo.

PIÙ RICCO DI SPEZIE O AROMI

Potete aromatizzare il rotolo con spezie come paprica, peperoncino, curcuma, o con erbe tritate tipo rosmarino, basilico e prezzemolo

Un bicchiere del bianco piemontese **Gavi del Comune di Gavi** darà la giusta impronta al piatto, grazie alla sua struttura equilibrata e al soffice palato fruttato.

COS'È SETTIMANA NATURALE?

È un fantastico organizer online che trovate sul sito della nostra rivista per mangiare bene, cucinare veloce, non sprecare, risparmiare e azzerare lo stress in cucina. E per fortuna ricevere ogni settimana il nuovo menu è davvero semplice: basta cliccare sul link www.cucina-naturale.it/iscriviti/



5'



10'



OO



VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



SENZA LATTICINI

basso

IMPATTO GLICEMICO

Rotolo di frittata con verdurine

Per 4 persone • 230 Cal

8 uova, 2 carote, un mazzetto di erba cipollina (o la parte verde di uno-due cipollotti), olio e. v. d'oliva, sale, pepe

- 1. Riducete** le carote in cubetti piccoli dello spessore di 1-3 mm. Affettate finemente i gambi dei cipollotti oppure l'erba cipollina.
- 2. Rompete** le uova in una ciotola e battetele con le carote, i cipollotti (o l'erba cipollina), 2 pizzichi di sale e uno di pepe.
- 3. Oliate** e scaldate una padella che non attacchi col fondo pesante. Versatevi le uova e cuocetele a fuoco basso. Appena la base della frittata è pronta (ma non la superficie), sollevatene un piccolo lembo e premetelo con una spatola sulla superficie semiliquida fino a quando rimane attaccato.
- 4. Continuate** ad arrotolare il lembo e tenetelo premuto per qualche secondo per fissarlo. Ricavate alla fine il rotolo di frittata e trasferitelo in un piatto, decorandolo a piacere. È buono sia caldo che tiepido o a temperatura ambiente.

CONDITI E SERVITI

È fondamentale che i carciofi, una volta salati, vengano portati subito in tavola, altrimenti perdono di croccantezza

Frutta fresca, carciofi e acidità degli agrumi: niente vino per questa insalata semmai una tazza di tè verde servito freddo e non zuccherato.

Insalata di carciofi e avocado al limone

Per 4 persone • 300 Cal

10 carciofi, 2 avocado, 2 limoni, una manciata di spinacini, olio e. v. d'oliva, aceto balsamico denso a bassa acidità (facoltativo), sale, pepe, pepe rosa



10'



0'



OO

100%
VEGETALESENZA
GLUTINESENZA
LATTICINI

basso

IMPATTO
GLICEMICO

1. Preparate una ciotola d'acqua fredda, unitevi il succo di un limone e anche l'agrume spremuto.

2. Mondate i carciofi, meglio se indossando i guanti da cucina per non annerirvi le mani. Tagliate le punte ed eliminate le foglie esterne fino a ottenere i cuori. Poi con un coltello affilato pelate la parte più tenera dei gambi da lasciare. Dividete i carciofi in due per il lungo e con un cucchiaino eliminate le barbe. Tuffateli via via nella ciotola.

3. Affettate finemente i carciofi e trasferiteli in una ciotola, irrorateli con 3-4 cucchiai

d'olio, una spolverata di sale e una spruzzata di succo del secondo limone.

4. Pelate e affettate in modo regolare anche gli avocado, quindi conditeli subito con una spruzzata di limone, un cucchiaino d'olio e poco sale.

5. Riunite gli avocado e i carciofi in un piatto da portata e completate con qualche foglia di spinacino, una spolverata di pepe nero e di pepe rosa macinato grossolanamente nel mortaio. Colate su tutto un filo di aceto balsamico, se piace, e portate in tavola.

Abbiamo Cura

DELLE TUE
CREAZIONI



Parma è la nostra città: siamo cresciuti nei suoi campi di grano. Oggi, grazie alla collaborazione tra Molino Grassi e l'agricoltore Claudio Grossi, questi campi danno nuova vita al **Grano del Miracolo**, un grano autoctono dimenticato da anni: è prezioso perché rispettoso della biodiversità locale, garantendo una agricoltura naturalmente sostenibile.

Nessuna nostalgia: piuttosto, uno sguardo al futuro con la consapevolezza di custodire un tesoro culturale del passato, in grado di dare ai prodotti da forno sapori e profumi unici e ricchi.

Dal 1934 conosciamo palmo per palmo tutta la filiera del grano, per garantirti farine e semole con risultati sorprendenti.



Provate a servire il gelato alle fragole insieme a **una limonata fatta in casa** con limoni di Sorrento biologici e zucchero di canna, da servire freddissima.

Gelato di fragole e banana (senza gelatiera)

Per 4 persone • 160 Cal

6 banane, 200 g di fragole più qualche fragola per decorare

1. Riducete le banane, il giorno prima della preparazione del gelato, a tocchetti. Mettetele in un sacchetto gelo per alimenti e riponetele nel freezer per almeno una notte. Se volete fare più in fretta, affettate le banane a tocchetti più piccoli, distanziatele e congelatele solo per 2-3 ore. Procedete nello stesso modo con le fragole.

2. Lasciate scongelare fuori dal freezer per 5 minuti banane e fragole se risultassero molto dure. Quindi frullatele nel mixer alla massima velocità fino a ottenere la normale consistenza di un gelato.

3. Servite immediatamente, decorando le coppette con qualche fragola tagliata a cubetti.

Se decidete di congelare ancora il gelato, tenete presente che dovrete frullarlo di nuovo prima di consumarlo.

SOLO FRUTTA GHIACCIATA

Si chiamano "nana ice cream" e ormai sono un piccolo classico: si preparano con le banane congelate, che frullate raggiungono una consistenza cremosa e perdono un po' del loro sapore, lasciando spazio a quello di frutti come fragole, ciliegie, lamponi e così via...



10'



0'



00



100%
VEGETALE



SENZA
GLUTINE



SENZA
LATTICINI

basso

IMPATTO
GLICEMICO

Abbiamo il sole dentro.

Per te ogni giorno, nella bontà della nostra frutta.



Testo e foto di Chiara Fumagalli, Settimana Naturale

Crêpes di riso agli asparagi



15'



25'



●●●

VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



medio

IMPATTO GLICEMICO

COSÌ DIVENTANO UN ANTIPASTO

Invece di prevedere un paio di crêpes a persona, ossia una porzione da primo piatto, vi basta dimezzare le dosi e servirne soltanto una

Per 4 persone • 470 Cal

200 g di farina di riso,
6-700 g di asparagi fini, 150 g di robiola, 1 limone non trattato, 300 ml di latte intero, olio e. v. d'oliva, sale, pepe, qualche stelo di erba cipollina per decorare

1. Riunite in un'ampia ciotola la farina di riso e una spolverata di sale. Lavorando con le fruste amalgamate man mano 30 ml di olio e il latte, quindi lasciate riposare la pastella per qualche minuto, preferibilmente per mezz'ora se avete tempo.

2. Scaldate una padella che non attacchi da 20-22 cm di diametro e ungetela uniformemente con un filo d'olio. Versatevi un mestolo di pastella e cuocetela a fuoco medio-basso: la crêpe si gonfierà o formerà tante bollicine d'aria. Voltatela con una spatola di legno una volta che la base è cotta, dorata e facilmente sollevabile, poi cuocetela ancora per pochi minuti. Continuate nello stesso modo fino a esaurimento della pastella e oliando leggermente la padella se necessario. Alla fine dovrete ottenere 8 crespelle.

3. Mondate gli asparagi, lessateli in verticale per 5-6 minuti in una pentola alta e stretta, lasciando fuori le punte. Oppure cuoceteli al vapore. Una volta pronti conditeli con uno-due cucchiaini d'olio, poco succo e scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

4. Farcite le crêpes con la robiola e poi con gli asparagi, avvolgetele sovrapponendole leggermente e fermatele con l'erba cipollina.



Niente glutine e uova in questa
bella ricetta che esalta

il sapore unico degli asparagi

AGRILEVANTE ASPHALTICA AUTOPROMOTEC B.I.E. BI-MU BIOENERGY ITALY BIT BONTÀ B/OPEN
CERSAIE CHIBIMART CIBUS CIBUS CONNECT CIBUS TEC COSMOFARMA COSMOPACK COSMOPROF
CREMONA MONDOMUSICA DaTE EICMA MOTOCICLO EIMA INTERNATIONAL ELETTROEXPO EMO MILANO
ENOLITECH EUROCUCINA EUROLUCE EXPONENTIAL MEETING EXPOSANITÀ FIERACAVALLI FIERAGRICOLA
FIERE ZOOTECNICHE DI CREMONA FILO FLAVOR FRAGRANZE HOMI F&J HOMI Stili di vita HOST
INNOVA FOOD TECH IPACK-IMA LAMIERA LETEXPO LINEAPELLE MADE EXPO MADE IN STEEL MARMOMAC
MEAT-TECH MECFOR MECSPE MECSPE BARI METEF MICAM MIDO MILANOUNICA
MIPEL MODEL EXPO ITALY MOSTRA CONVEGNO EXPOCOMFORT MOTOR BIKE EXPO OIL&NONOIL
PHARMINTECH PITTI IMMAGINE BIMBO PITTI IMMAGINE FILATI PITTI IMMAGINE UOMO PLAST
PRINT4ALL PROGETTO FUOCO PROMOTION TRADE EXHIBITION PROPOSTE REFRIGERA S.PROJECT
SAIE SAIE BARI SALONE DEL BAGNO SALONE DEL CAMPER SALONE DEL COMPLEMENTO D'ARREDO
SALONE DEL MOBILE SALONE NAUTICO INTERNAZIONALE SAMOTER SANA SICUREZZA
SIMAC TANNING TECH SISPOSAITALIA SMARTBUILDINGEXPO SOL&AGRIFOOD SUPER TASTE TECNARGILLA
THEONEMILANO TRANSPOTEC LOGITEC TUTTOFOOD VENDITALIA VERSILIA YACHTING
VINITALY VISCOM ITALIA VITRUM WINE2WINE WOOD EXPERIENCE WORKPLACE 3.0 XYLEXPO

FIERI DI ESSERE FIERE

CFI - COMITATO FIERE INDUSTRIA

Associato a Confindustria

- 34 Organizzatori di fiere B2B e B2C dedicate ai settori industriali
- 32 Associazioni Industriali di riferimento
- 86 Fiere Internazionali e 12 Fiere Nazionali associate
- 6 Aree: Agrialimentare, Automotive Tempo libero, Beni Strumentali e di Processo, Edilizia Casa Arredo, Medical Farma, Moda Persona
- 65.000 espositori e 4,7 milioni di visitatori con elevato tasso di internazionalità
- 3 milioni di mq espositivi netti / 800 milioni di fatturato diretto / 9 miliardi di ricaduta sui territori

DA QUI SI RIPARTE

Gli Organizzatori delle fiere dedicate ai settori industriali, associati CFI

- contribuiscono da sempre allo sviluppo del sistema Paese e alla promozione del Made in Italy,
- sono impegnati al superamento della crisi garantendo la ripartenza delle attività fieristiche,
- hanno programmato, per l'anno 2021, 82 fiere B2B e B2C di forte livello internazionale,
- garantiscono il pieno rispetto delle normative sulla prevenzione sanitaria.

IL COMITATO FIERE INDUSTRIA

- intende cooperare alla elaborazione di una politica fieristica nazionale, nell'ampio contesto della politica industriale, a sostegno delle imprese e in particolare delle PMI,
- chiede al Governo un adeguato sostegno economico per assicurare continuità a un vitale e insostituibile strumento al servizio delle imprese.



CFI

Comitato Fiere Industria



cfionline.net

Scopriamo alcune ricette tradizionali del periodo pasquale partendo dalla tradizione ortodossa fino a quella protestante anglosassone. Proposte salate e dolci che arricchiscono la tavola con suggestioni nuove e preziose

I SAPORI della Pasqua

Il tema della rinascita viene celebrato da sempre nelle diverse culture con piatti e ingredienti densi di significati simbolici. Sia che si tratti di una festa religiosa come la Pasqua, che dell'arrivo della primavera, ovvero la rinascita della Natura. A volte basta un virgulto vegetale, un'erba aromatica, un fiore o la sua essenza. Ma se parliamo del regno animale l'uovo è il protagonista assoluto, seguito a ruota dai latticini: burro, latte o yogurt che siano.

di Vittorio Castellani aka Chef Kumalè
foto ricette Studio XL

Russia

Nella cucina celebrativa della Pasqua cristiano-ortodossa orientale, le uova colorate e dipinte non possono mai mancare. Questa ricetta russa può essere considerata anche un modo gustoso per utilizzare un eventuale surplus di uova, in un modo che ricorda le uova alla scozzese, ma con il pane nero al posto delle salsicce.



25'



30'



•••



medio

IMPATTO
VEGETARIANO GLICEMICO

Kokurki Uova in crosta di pane nero

Per 8 pezzi • 300 Cal l'uno

8 uova, 400 g di farina di segale, 150 g di panna acida (o di crème fraîche), 25-30 g di burro, sale

- 1. Mettete** le uova in una pentola d'acqua fredda e dal momento del bollore cuocetele per circa 8 minuti. Lasciatele raffreddare prima di sgusciarle.
- 2. Lavorate** in una ciotola la panna acida con 30 g d'acqua e una presa di sale, quindi incorporate la farina di segale e impastate fino a ottenere una consistenza compatta e omogenea (se necessario, unite altra acqua).
- 3. Dividete** l'impasto in 8 parti uguali e stendete ciascuna in sfoglie sottili di 3-5 mm di spessore. Quindi avvolgete le uova sode nelle sfoglie in modo da racchiuderle completamente e saldando i bordi in alto in modo da formare dei bordi arricciati.
- 4. Disponete** via via i kokurki in una teglia ricoperta con carta da forno e infornateli a 180 ° C per 20 minuti abbondanti. Sfornateli, spennellateli con il burro fatto fondere e serviteli in tavola come originale antipasto.

Se non riuscite a procurarvi l'**idromele Medovukha**, abbinamento territoriale ideale, stappate una **birra in stile IPA** (India Pale Ale), aromatica e ben luppolata.

Cipro

Curiosamente troviamo questa specialità della cucina greca in due diverse versioni nella tradizione cipriota. **Quella greco-ortodossa, servita a Pasqua, viene insaporita con resina di lentisco; quella turco-cipriota, aromatizzata con una farina di noccioli di ciliegia, è tipica del mese di Ramadan.**

Va preparato in anticipo

Optate per un Metodo Classico di raffinata espressione come il **Trento Brut Millesimato**, caratterizzato dall'indicazione dell'annata di vendemmia in etichetta.

Flaounes Fagottini al formaggio

Per 10 pezzi • 280 Cal l'uno

Per l'impasto: 250 g di farina 0, 1 uovo, 60 g di burro, circa 8 g di lievito di birra fresco o mezzo cucchiaino se è secco, 40 ml di latte, zucchero, sale

Per ripieno e copertura: 250 g di pecorino o cheddar (o di formaggio a pasta semidura a piacere), 2 uova, 60 g di uvetta, 25 g di semolino, mezzo cucchiaino di menta fresca tritata, 2 cucchiaini abbondanti di sesamo

1. Preparate il ripieno la sera prima o con almeno 4-5 ore di anticipo (il tempo per dare il tempo al formaggio di assorbire l'uovo dando vita a un composto più compatto). Grattugiate il formaggio, poi in una ciotola mescolatelo con un uovo battuto, l'uvetta, la menta e il semolino. Coprite con un canovaccio e mettete il composto a riposare in frigorifero.

2. Sciogliete il lievito in 30 ml di acqua tiepida e mescolatevi anche mezzo cucchiaino di zucchero. Setacciate la farina in una ciotola, unitevi il lievito e poi il latte fatto intiepidire, cominciate a impastare e man mano unite un uovo, una spolverata di sale e il burro ammorbidito a tocchetti. Lavorare velocemente fino a ottenere una consistenza soda. Coprite l'impasto con pellicola da cucina e lasciatela lievitare per 2-3 ore o fino a quando non avrà quasi

raddoppiato il volume.

3. Stendete l'impasto a circa 3 mm di spessore, quindi tagliatelo in una decina di rettangoli di 12x16 cm. Riprendete la farcia (per farla gonfiare c'è chi aggiunge a questo punto mezzo cucchiaino di lievito) e riducetela in 10 parti uguali. Poi disponetele nel centro dei rettangoli e ripiegatevi intorno i bordi di pasta, pizzicando gli angoli insieme per ricavarne la classica forma dei flaounes. Battete un uovo per spennellare i fagottini e cospargeteli subito con il sesamo, in modo che aderisca bene.

4. Adagiate i fagottini in una teglia rivestita con carta da forno, lasciateli lievitare per ancora 30-45 minuti e poi infornateli a 180 °C per circa 30 minuti, fino a doratura.



45'



30'



●●●



VEGETARIANO

medio

IMPATTO GLICEMICO

Polonia

Mazurek Torta di mandorle al cioccolato

Per 8 persone • 580 Cal

Per la base: 150 g di farina di mandorle, 140 g di farina 0, 250 g di burro, 100 g di zucchero, 1 uovo, 1 cucchiaino di panna acida (o yogurt o panna fresca, in mancanza), un quarto di cucchiaino di essenza di mandorle, sale; olio per la teglia

Per la copertura: 160 g di cioccolato extra fondente al 70%, 60 g di mandorle in lamelle, 2 cucchiaini di burro già fuso, 2 cucchiaini di panna fresca, 1 cucchiaino di miele liquido o di malto



30'



25'



●●●



VEGETARIANO

alto

IMPATTO
GLICEMICO

1. Portate il burro previsto per la torta a temperatura ambiente, poi mettetelo in una ciotola e, con le fruste, lavoratelo con lo zucchero. Quindi aggiungete l'uovo, l'essenza di mandorle, la punta di un cucchiaino di sale, la panna acida e mescolate ancora con le fruste.

2. Miscelate la farina di mandorle con quella di frumento e poi incorporatele al composto nella ciotola, fino a ricavare un impasto morbido. Copritelo con pellicola da cucina e sistematelo in frigorifero per circa 30 minuti.

3. Ungete una teglia di 20-22 cm di diametro e foderatela con carta da forno, quindi stendetevi l'impasto, ancora freddo di frigo, aiutandovi con le mani. Ricavate tutto intorno un bordo alto di circa un centimetro. Coprite la pasta con pellicola da cucina e lasciatela riposare per un'ora e mezza.

4. Bucherellate la base di pasta con una forchetta e informatela per 20-25 minuti a 180 °C.

5. Preparate la copertura sciogliendo in un pentolino a fuoco bassissimo il cioccolato insieme al burro, alla panna e al miele (o al malto). Stendete la ganache di cioccolato ancora calda sulla torta, una volta raffreddata, e completate decorando a piacere con le lamelle di mandorle.

È il dolce più importante della Pasqua in Polonia che chiude i quaranta giorni del digiuno quaresimale. Di indubbia origine ottomana, per l'abbondanza di frutta secca può essere assimilata a tutti quei dolci della ricompensa della rottura del digiuno nel Ramadan. Solitamente la superficie viene decorata con temi pasquali o elementi floreali.

L'abbondante presenza di frutta secca fa propendere per un **Vinsanto del Chianti Classico**, vino dolce toscano dagli aromi complessi e vellutata consistenza.

Va preparato in anticipo



Gran Bretagna

Serviti il venerdì santo in Gran Bretagna, Irlanda, Australia, India, Nuova Zelanda, Sud Africa, Canada e Stati Uniti, gli Hot cross bun segnano la fine della quaresima. Le spezie che lo aromatizzano richiamano quelle usate per Cristo durante la sua sepoltura.

Va preparato in anticipo

Date continuità al profumo dei buns servendoli con una tazza di **Masala Chai**, il tè nero speziato indiano facile da preparare in casa grazie a miscele già pronte all'uso.



45'



20'



●●●



alto

VEGETARIANO

IMPATTO
GLICEMICO

Hot cross buns Panini dolci di Pasqua all'uvetta

Per circa 16 panini – 200 Cal l'uno

Per i panini: 500 g di farina, più altra per la lavorazione, 200 g di uvetta, 75 g di zucchero, 50 g di canditi (facoltativi), 1 uovo, 40 g di burro, 20 g di lievito di birra fresco (o 6-7 g di lievito di birra secco), 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 1 cucchiaino raso di spezie miste per dolci in polvere (chiodi di garofano, zenzero, vaniglia ecc.), 1 cucchiaino raso di cannella in polvere, 1 cucchiaino raso di sale, 300 ml di latte; olio per la lavorazione

Per la decorazione: 50 g di farina 00, 2 cucchiaini di miele di castagno o di caramello morbido

- 1. Stemperate** il lievito di birra in un po' del latte fatto intiepidire. Poi sciogliete il burro in una padella e scaldate leggermente la metà del latte restante in un bricco a parte.
- 2. Versate** in una ciotola grande la farina, lo zucchero, le spezie miste, la cannella, la scorza di limone e il lievito. Mescolate il tutto e unite il sale, il burro (una volta tiepido) e il latte. Aggiungete l'uovo e continuate a impastare per qualche minuto, versando gradualmente il latte rimanente, fino a formare un impasto morbido, alla fine amalgamate l'uvetta e poi anche i canditi, se piacciono.
- 3. Trasferite** l'impasto in una ciotola leggermente oliata, copritelo con una pellicola e lasciatelo riposare al caldo per 2-3 ore, finché avrà raddoppiato il volume.
- 4. Sistemate** l'impasto su una spianatoia infarinata e ricavatene circa 16 palline regolari che disporrete in una teglia rivestita con carta da forno. Appiattitele leggermente. Coprite con cura i panini e teneteli in un ambiente caldo e riparato per 40-60 minuti, finché il loro volume sarà raddoppiato.
- 5. Preparate** la guarnizione, mescolando la farina in una ciotola con 60 ml d'acqua. Trasferite il composto fluido in una sacca da pasticciere e disegnate una croce sui panetti.
- 6. Informate** i panini a 200 °C in modalità ventilata per 15-20 minuti. Sfornateli e spennellateli con il miele o con caramello per lucidarne la superficie.



L'ACQUA CHE HA A CUORE IL NOSTRO PIANETA.

Acqua Levico è a impatto zero già dal 2014. Dal 2019, grazie ad un importante programma di riforestazione dalle Alpi al mare, Levico è in grado di rimuovere dall'atmosfera il 110% della CO₂ emessa in tutto il suo ciclo produttivo. Per questo Levico è diventata la prima Climate Positive Water al mondo.

Levico

THE CLIMATE POSITIVE WATER

www.levicoacque.it



Usa

Mentre si discute ancora se questa ricetta sia stata introdotta negli States dai pionieri inglesi, francesi o della Svizzera tedesca, è indubbio che la torta di carote figurava sulle tavole pasquali di tutte queste comunità nel periodo pasquale fin dal XVI secolo. Ciascuno ha però interpretato a modo suo la ricetta base.

Portate in tavola un calice di **Gewürztraminer Passito dell'Alto Adige**, indimenticabile vino dolce dai penetranti profumi di frutta esotica e petali di rosa.



35'



40'



alto



VEGETARIANO

IMPATTO
GLICEMICO

Carrot Cake

Torta di carote al formaggio

Per 16 porzioni – 350 Cal l'una

Per la torta: 210 g di farina, 300 g di carote, più 16 carotine baby per decorare, 120 g di noci pecan (o noci normali), 180 g di zucchero di canna, 3 uova, 40 g di uvetta (facoltativa), 1 bustina di lievito per dolci (in alternativa 1 cucchiaino di bicarbonato), 1 cucchiaino raso di zenzero e 1 raso di cannella, la punta di un cucchiaino di noce moscata, un pizzico di vaniglia (tutte le spezie sono in polvere), 150 ml d'olio di girasole (o altro di semi dal sapore delicato), 45 ml di latte, sale

Per la farcitura: 300 g di formaggio spalmabile (in alternativa ricotta), 150 g di zucchero a velo, 60 ml di panna, sale

l'impasto in una teglia quadrata da 24 cm di lato foderata con carta da forno. Infornate a 175 °C per 35-40 minuti.

1. Mescolate in una ciotola capiente la farina con lo zucchero, un pizzico di sale, il lievito (o il bicarbonato), lo zenzero, la cannella e la noce moscata.
2. Sgusciate le uova in un'altra ciotola e con le fruste battetele bene insieme alla vaniglia e all'olio. Versate il tutto sulla farina e poi, sempre mescolando, incorporate il latte e l'uvetta.
3. Tritate le carote nel mixer, oppure grattugiatele, quindi amalgamatele all'impasto. Unite le noci già ridotte in granella, mescolate nuovamente e stendete

4. Preparate, nel frattempo, la farcitura. Lavorate con le fruste il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo e una presa di sale, versando a filo la panna. Poi mettete la crema a raffreddare in frigorifero per mezz'ora.
5. Lasciate raffreddare la torta, poi sezionatela a metà in senso orizzontale. Farcite la base con metà della crema, quindi ricomponetela e tagliatela in quadrotti uguali. Prima di servire ricoprite ogni porzione con la crema restante e completate sistemandovi sopra una invitante carotina cruda.



Tamari:
un condimento dal sapore ricco, particolarmente adatto per essere utilizzato direttamente nel piatto con riso, pasta, verdure, insalate.



Shoyu Johen: uno shoyu dal sapore completo ed equilibrato, adatto a tutti gli usi di base, e specialmente a insaporire, durante gli ultimi minuti di cottura, piatti di verdure e legumi.



SHOYU E TAMARI L'AUTENTICA E TRADIZIONALE SALSA DI SOIA

La salsa di soia è un condimento gustoso e versatile molto diffuso. Ma forse non tutti sanno che ne esistono varietà diverse. La **Finestra sul Cielo** – azienda che opera nel mercato alimentare biologico dal 1978 – propone due varietà realizzate con sapienza artigianale e metodi tradizionali (fermentati 18 mesi in barili di legno): lo **Shoyu Johen**, preparato con soia, frumento, sale marino, koji e il **Tamari Yaemon**, ottenuto da soia, sale marino, mirin, farina d'orzo, koji. Il primo è di sapore più delicato e meno salato, il secondo è più denso e ricco, dal sapore pieno. Il tamari è anche disponibile in una variante senza glutine, adatta soprattutto per coloro che hanno intolleranze.

Entrambi realizzati da produttori con alle spalle una **lunga storia di esperienza e maestria nella preparazione di Salsa di Soia di Qualità Superiore.**

Può essere usata sia in cottura nella preparazione di verdure, legumi, cereali, che direttamente nel piatto con zuppe, insalate, o pasta. Ottime le verdure con l'aggiunta, nel piatto, di tamari e di qualche goccia di limone, oppure l'insalata condita con olio, shoyu e aceto di mele o di riso, o ancora la pasta con olio, tamari e prezzemolo.

di Giuseppe Capano

**SONO TALMENTE SAPORITI E RICCHI DI VIRTÙ
CHE NON DOVREMMO SPRECARNE NEANCHE
UN GRAMMO. ECCO I CONSIGLI PIÙ UTILI
E QUALCHE SQUISITA RICETTA PER PROVARCI**

Tutto il buono dei carciofi

Il loro brodo è super

- **Tutte le parti normalmente scartate**, come le foglie esterne, le punte spinose e i gambi, consentono di realizzare un ottimo brodo che in cucina può sostituire quello vegetale, esaltando ancora di più le ricette con i carciofi protagonisti.
- **Preparatelo ricoprendo con acqua fredda** abbondante gli scarti in una pentola, lasciandoli bollire per 25-30 minuti, oppure cuocendoli in una pentola a pressione per 15 minuti.
- **Una volta cotti filtrate gli scarti** ricavando il brodo, oppure (meglio) frullateli e poi filtrateli per ridurre al massimo lo spreco.



Mousse di carciofi e ricotta allo zenzero

Per 4 persone • 220 Cal

250 g di ricotta di capra (o di pecora), 4 carciofi, 2 scalogni piccoli, 25 g di nocciole, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, 1 rametto di rosmarino, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di pepe rosa, olio e. v. d'oliva, sale

1. Ricavate dai carciofi tutte le foglie dure e fibrose (senza romperle), lavatele con cura e trasferitele in una pentola con mezzo litro d'acqua e lo zenzero grattugiato, cuocetele per circa 25

minuti (oppure per 10 minuti se usate la pentola a pressione). Quindi scolatele e lasciatele raffreddare.

2. Dividete i carciofi a metà, eliminate le barbe all'interno e cercate di conservare quanto più gambo possibile. Quindi affettateli e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di limone.

3. Tritate gli scalogni insieme al rosmarino, poi mettete il tutto a rosolare per 5-6 minuti in un tegame con 3 cucchiaini d'olio. Aggiungete, quindi, i carciofi ben scolati, salateli, copriteli con un coperchio e cuoceteli per 15 minuti.

4. Frullate i carciofi con 2-3 cucchiaini della ricotta in modo da renderli cremosi. Levateli dal frullatore e in una ciotola amalgamateli alla restante ricotta, infine salateli.

5. Versate in una sacca da pasticciere con bocchetta rigata la mousse ricavata e spremetela al centro dei piatti (o in coppette). Contornatela con le foglie di carciofo lessate e decorate il tutto con le nocciole, già tostate per poco e tritate grossolanamente, e il pepe rosa macinato o frantumato nel mortaio al momento.

#comeloconservo

La mousse si mantiene in frigorifero per un giorno e non è consigliabile congelarla. Si può usare anche per condire con gusto una pasta o un cereale.



Vellutata light con carciofi e asparagi marinati

Per 4 persone • 200 Cal

8 asparagi verdi o viola, 4 carciofi, 2 patate, 1 finocchio grande, 2 foglie di alloro, mezzo limone, 1 cucchiaino di sesamo, olio e. v. d'oliva, sale, pepe

1. Ottenete dai carciofi tutte le foglie esterne normalmente scartate e anche le parti rovinare dei gambi. Tagliate gli scarti a pezzetti e trasferiteli in una pentola a pressione con 800 ml d'acqua salata. Poi cuoceteli per 15 minuti. Lasciate calare la pressione e

frullate il tutto con un mixer a immersione ricavando un brodo. **2. Affettate** il finocchio, sbucciate le patate e tagliatele a cubettoni, staccate i gambi dai carciofi e affettateli. Filtrate il brodo dei carciofi e versatelo in una pentola con finocchio, patate, gambi, alloro e cuocete per 25 minuti (in alternativa usate di nuovo la pentola a pressione per 10 minuti). **3. Dividete** a metà i carciofi, eliminate le barbette se presenti e affettateli finemente. Conditeli

subito con una spruzzata di succo del limone, 3 cucchiaini d'olio, poco sale e pepe.

4. Mondate gli asparagi e riduceteli in striscioline sottili e corte. Poi mescolateli ai carciofi lasciando marinare il tutto.

5. Frullate finemente il misto di ortaggi cotti ricavando una crema. Allungatela, se fosse necessario, con poca acqua per ottenere la tipica densità di una vellutata. Alla fine controllate il sale.

6. Versate la vellutata nei piatti e

nel centro disponetevi la marinata di carciofi e asparagi, completando con una macinata di pepe, il sesamo e un filo d'olio a piacere.

#comeloconservo

La vellutata da sola si mantiene per 2 giorni in frigo e fino a 3 mesi nel freezer. Carciofi e asparagi marinati sono da consumare in giornata e possono arricchire un'insalata.



Insalata di farro ai carciofi con ceci e ravanelli al limone

Per 4 persone • 420 Cal

250 g di farro perlato, 250 g di ceci cotti, 5 carciofi, una dozzina di ravanelli, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino raso di semi di finocchio, 1 limone, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, olio e. v. d'oliva, sale, pepe

1. Mettete da parte tutti gli scarti dei carciofi, ossia foglie e parti rovinare dei gambi. Quindi trasferiteli in una pentola con un litro d'acqua e lessateli per circa 25 minuti (10 minuti in pentola a pressione).

2. Risciacquate il farro, versatelo in una pentola e copritelo con 600 ml del brodo di carciofi filtrato. Fatelo bollire dolcemente per 25 minuti o fino a quando tutto il liquido sarà assorbito.

3. Ricavate dal limone un cucchiaino di scorza grattugiata e 2 cucchiaini del suo succo.

4. Tagliate a metà i carciofi, togliete le eventuali barbette, affettateli e metteteli a bagno

in acqua e succo di limone, pelate anche i gambi rimasti attaccati e affettateli. In una padella con 2-3 cucchiaini d'olio rosolate l'aglio tritato fine con i semi di finocchio. Aggiungete i carciofi ben scolati, i ceci, salate leggermente, coprite col coperchio e cuocete per circa un quarto d'ora.

5. Dividete a metà i ravanelli e tagliateli in dadini molto

piccoli, oppure tritateli grossolanamente, poi conditeli con la scorza di limone, una macinata di pepe, il prezzemolo e 2 cucchiaini abbondanti d'olio.

6. Sgranate il farro con una forchetta, salatelo e lasciatelo intiepidire. A questo punto mescolatelo al misto di carciofi e ceci, distribuitelo nei piatti e completate cospargendo i ravanelli. Portate in tavola.

#comeloconservo

L'insalata di farro si mantiene fino a 3 giorni in frigorifero e non è possibile congelarla. I ravanelli durano per un giorno in frigo e risultano ottimi anche su una bruschetta di pane e ricotta.

I gambi in frittella

Se si ha l'accortezza di pelarli con cura, i gambi dei carciofi risultano gustosi e teneri. Perfetti per diventare gustose frittelle. Ecco come.

• **Mettete in una ciotola** un po' di farina integrale profumata con zenzero fresco o altra spezia a scelta. Oppure con un'erba aromatica come la classica menta.

• **Aggiungete acqua** fino a ottenere una pastella densa e unitevi i gambi dei carciofi affettati il più sottilmente possibile. Aggiungete poche patate novelle con la buccia e affettate fini.

• **Mescolate con cura il misto** e versatelo a cucchiaini in una padella ricoperta con un filo d'olio. Cuocete le frittelle 5 minuti per lato, scolatele su carta da cucina, salatele e servitele ben calde.

Testo e foto di Rossella Venezia

È TEMPO di focaccine

PREFERITE I CLASSICI SPINACI?

Potete anche optare per i normali spinaci (o altre foglie verdi) dopo una breve cottura: in questo caso dovrete strizzarli molto bene prima di farcire la focaccina

Salate e dolci, grandi, piccole e a ciambella, **cotte in forno oppure in padella**, 100% vegetali o al formaggio. **Cinque fantastiche ricette** di focacce, perfette sia per la tavola che per i primi picnic dell'anno e che hanno in comune i sapori primaverili



30'



15'



●○○



alto

IMPATTO
GLICEMICO

Provate la focaccia con un generoso calice di **Lambrusco di Sorbara**: colore rosato, sorso beverino, dal delizioso ricordo di fragoline e con un finale sapido.

Focaccia veloce in padella con spinacini e formaggio

Per 4 persone • 450 Cal

250 g di farina 0, più altra per la lavorazione, 150 g di emmental, 100 g di spinacini, 8 g di lievito in polvere per salati (mezza bustina), olio e. v. d'oliva, sale; semi di papavero per decorare

1. Formate sulla spianatoia una fontana con la farina e versatevi al centro 130 ml d'acqua appena tiepida, un cucchiaino raso di sale, 20 ml d'olio (2 cucchiaini) e il lievito. Impastate molto bene fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Copritelo e lasciatelo riposare per 10 minuti.

2. Dividete l'impasto in due parti di cui una leggermente più grande dell'altra. Quindi oliate con un pennello una pesante padella che non attacchi da 26 cm di diametro e adagiatevi la parte più grande.

3. Stendete l'impasto con le mani dandogli una forma tonda e coprendo abbondantemente il fondo della padella. Poi distribuite gli spinacini (tranne qualche foglia per la decorazione) e il formaggio ridotto in fette molto sottili oppure grattugiato. Abbiate cura di lasciare tutto intorno alla focaccia un bordo libero di circa un centimetro.

4. Stendete anche il restante impasto, però con il matterello, su una spianatoia infarinata formando un disco dal diametro leggermente inferiore del precedente. Sovrapponetelo alla focaccia nella padella e sigillate bene i bordi pizzicandoli con le dita e formando un motivo a piacere. Quindi spennellate il tutto con poco olio e cospargete i semi di papavero.

5. Coprite la padella con un coperchio molto pesante e mettetela su una fiamma medio-bassa. Cuocetela per 12-15 minuti, controllando regolarmente che non si scurisca troppo. Se non avete un coperchio o una padella abbastanza pesanti, è meglio voltare a metà cottura la focaccia, facendola dorare da entrambi i lati.

6. Servite la focaccia una volta intiepidita, guarnendola con gli spinacini messi da parte e conditi con un filo d'olio e un pizzico di sale.

#comeloconservo

Potete tenere la focaccia per un paio di giorni in frigorifero, scaldandola prima di consumarla. Oppure congelarla per un paio di mesi.

Va preparato in anticipo

La fragrante vena floreale di un **Bardolino Charetto**, delicato rosato della sponda veneta del Garda, saprà amalgamare il sapore dei carciofi alla sapidità del parmigiano.

STESSA BASE ALTRI SAPORI

A posto dei carciofi potete farcire la ciambella con asparagi a tocchetti, piselli, verdure grigliate miste, con l'unica attenzione che non siano troppo ricchi d'acqua. Idem per i formaggi: se preferite la mozzarella, scolatela prima con cura e inseritela lontana dai bordi.



25'



50'



VEGETARIANO



medio

IMPATTO GLICEMICO

Ciambella integrale con ripieno di carciofi, parmigiano ed erbe

Per 8 persone – 330 Cal

275 g di farina semintegrale o tipo 2, più altra per la lavorazione, 175 g di farina manitoba, 6 carciofi, 200 g di parmigiano, 1 cucchiaio di miele, 2 spicchi d'aglio, 15 g di lievito di birra fresco (oppure 5 g se preferite una lievitazione più lenta), 5-6 rametti di prezzemolo e 5-6 fili di erba cipollina, 7-8 foglie di basilico, olio e. v. d'oliva, sale, pepe

#comeloconservo

La ciambella si mantiene morbida per 3-4 giorni ma si può facilmente congelare, meglio se tagliata prima a fette.

1. Stemperate il lievito in 150 ml d'acqua tiepida, aspettate un paio di minuti, poi usate questo composto per intridere le 2 farine precedentemente mescolate tra loro in una ciotola. Impastate unendo altri 150 ml d'acqua tiepida, il miele, 2 cucchiaini d'olio e un cucchiaino raso di sale. Mescolate a lungo fino a ottenere un impasto morbido, poi coprite la ciotola e lasciatelo lievitare per qualche ora (minimo una) finché ha raddoppiato il volume.

2. Mondate con cura i carciofi e riduceteli in spicchi. Mettete a dorare l'aglio tritato in una padella che non attacchi con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete i carciofi, un pizzico di sale, di pepe e cuoceteli per 10-15 minuti o fino a quando diventano morbidi. Alla fine controllate il sale, levate dal fuoco e mescolate ai carciofi il prezzemolo, l'erba cipollina e il basilico, già tritati.

Lasciateli raffreddare e insaporire.

3. Riprendete l'impasto lievitato e posatelo delicatamente sulla spianatoia ricoperta con un velo di farina. Stendetelo con le mani ricavando un rettangolo di uno spessore di circa un centimetro, cercando di non schiacciare le bolle d'aria che si saranno formate.

4. Distribuite i carciofi all'interno del rettangolo e spolverate il tutto con il parmigiano grattugiato, avendo cura di lasciare un paio di centimetri di bordo libero. Bagnate i bordi di pasta con poca acqua e arrotolate l'impasto sul lato lungo, in modo da formare un cilindro. Poi saldatelo alle estremità ricavando una ciambella.

5. Adagiate la ciambella in una teglia ricoperta con carta da forno e lasciatela riposare per 20-30 minuti. Quindi infornatela a 200 °C per 30-35 minuti. Lasciatela raffreddare prima di servirla.

Focaccia con asparagi, cipollotti e mandorle

Per 4 persone • 430 Cal

150 g di farina tipo 00, 150 g di farina manitoba, 1 mazzo di asparagi, 4 cipollotti, 40 g di mandorle spellate, 1 cucchiaino di malto (oppure sciroppi o miele), 12,5 g di lievito di birra fresco (mezzo panetto) oppure 3-5 g se preferite una lievitazione più lenta, olio e. v. d'oliva, sale, pepe; foglie di basilico per decorare



30'



35'



•••



100%
VEGETALE



SENZA
LATTICINI



alto
IMPATTO
GLICEMICO

- 1. Sciogliete** il lievito in 80 ml d'acqua tiepida. Quindi miscelate le 2 farine e aggiungetevi il lievito, iniziate a impastare unendo altri 100 ml d'acqua, il malto e 20 ml d'olio (2 cucchiaini). Quando l'impasto non è ancora perfettamente formato, aggiungete una presa di sale e continuate a lavorarlo finché diventa liscio e omogeneo.
- 2. Coprite** l'impasto in una ciotola e lasciatelo lievitare al riparo dalle correnti finché ha raddoppiato il suo volume (a seconda della quantità di lievito servirà da una a 5 ore).
- 3. Stendete** con le mani l'impasto in una teglia con i bordi alti di circa 22x34 cm rivestita con carta da forno. Lasciatelo lievitare ancora per un'ora o finché avrà raddoppiato il volume.
- 4. Private** gli asparagi dalle parti più dure tagliando longitudinalmente quelli più grandi, conditeli con un cucchiaino d'olio e una leggera

spolverata di sale.

- 5. Mondate** e affettate finemente i cipollotti, poi fateli appassire per 5 minuti in una padella, che possa poi contenere gli asparagi, insieme a un cucchiaino d'olio e a un cucchiaino d'acqua. Quando l'acqua sarà evaporata unite gli asparagi e proseguite la cottura per 5-8 minuti: devono restare piuttosto croccanti. Controllate il sale e levate dal fuoco.
- 6. Farcite** l'impasto con gli asparagi e spennellate il tutto con un'emulsione di un cucchiaino d'olio e un cucchiaino d'acqua. Infornate la focaccia a 220 °C per i primi 10 minuti e poi a 200 °C per i restanti 10. Pochi minuti prima di finire la cottura, cospargete in modo uniforme le mandorle grossolanamente spezzettate.
- 7. Servite** la focaccia appena sfornata o tiepida, guarnendola con qualche foglia di basilico.

#comeloconservo

La focaccia si mantiene fino a 3 giorni coperta in frigo e va riscaldata leggermente in forno o in un tegame per qualche minuto, dopo averla estratta un'oretta prima. Si può congelare e poi scongelare direttamente in forno a 180 °C per una decina di minuti o fino a quando ritorna morbida.

Versate un boccale di **birra Saison**: stile ad alta fermentazione tipico della Vallonia ma facilmente reperibile in Italia che profuma di malto e spezie con un palato asciutto.

Va preparato in anticipo



Focaccia di farro al cioccolato fondente con ricotta e miele

Per 12 persone • 300 Cal

350 g di farina di farro, 150 g di farina manitoba, 250 g di ricotta, 100 g di cioccolato extra fondente (almeno al 70%), 80 g di miele di acacia o millefiori, più un cucchiaino per la finitura, 80 g di burro, 120 g di latte, 15 g di lievito di birra fresco (oppure 5 g se preferite una lievitazione più lenta); olio per gli stampi

Servite con un **frappè al cioccolato**.

All'occorrenza potete sostituire il latte vaccino con quello di mandorle ed, eventualmente, aggiungere polpa di banana.

- 1. Fate** sciogliere il lievito con 30 ml d'acqua tiepida e lasciate riposare per un paio di minuti.
- 2. Miscelate** in una ciotola la farina di farro con la manitoba, aggiungete il lievito sciolto e cominciate a impastare, unendo man mano anche il latte (a temperatura ambiente o appena tiepido), il miele e la ricotta, meglio se non fredda. Una volta che l'impasto è diventato elastico amalgamate il burro ammorbidito e a fiocchetti. Continuate fino a quando è stato ben assorbito e completate con il cioccolato precedentemente tritato, tenendone da parte, se volete, un paio di cucchiaini per la finitura.
- 3. Lasciate** lievitare l'impasto in un luogo riparato per 2-6 ore (a seconda della quantità di lievito) o finché raddoppia di volume.

- 4. Dividete** l'impasto riposato in due parti uguali: con l'impasto si ottengono due focacce dolci. Stendete ciascuna con le mani in una teglia oliata da circa 26 cm di diametro (oppure ovale da circa 32x22 cm) o anche nella placca del forno. Copritele e lasciatele riposare fino al raddoppio del volume (30-60 minuti).
- 5. Cospargete** le focacce eventualmente con il cioccolato restante e infornatele a 180 °C per 25-30 minuti o fino a quando risultano ben dorate. Spennellatele subito con il miele e servitele tiepide o a temperatura ambiente.



20'



30'



●●●



VEGETARIANO



IMPATTO GLICEMICO

alto

PIÙ DOLCE PER I PIÙ GIOVANI

Molti bimbi non amano il cioccolato troppo amaro, in tal caso potete usare un cioccolato fondente al 50% o al latte, inserendolo tutto nell'impasto

#comeloconservo

Queste focacce sono molto soffici appena sfornate ma tendono a indurirsi nei giorni successivi. È perciò consigliabile tagliarle a fette e congelarle se si intende consumarle per più tempo. Oppure, passato il primo giorno, tenerle in frigo in un sacchetto e tostarle brevemente su un tegame antiaderente a fuoco molto dolce.

Va preparato in anticipo

PREFERITE LE FRAGOLE IN PASTA?

Potete inserire la stessa dose di fragole, ben sode e a pezzetti regolari, direttamente nell'impasto verso la fine in modo che possano essere inglobate senza rompersi

Va preparato in anticipo

#comeloconservo

Si mantengono morbide per uno-due giorni, meglio se in frigo in un sacchetto dal secondo giorno. Oppure potete prepararne in quantità e congelarle direttamente, scaldandole nel tostapane prima del consumo.

Preparate uno **smoothie alla fragola** (basterà frullare frutta e ghiaccio). Se lo volete un po' più consistente potrete aggiungere dello yogurt, magari di capra.



20'



15'



●●●



100%
VEGETALE



SENZA
LATTICINI

alto

IMPATTO
GLICEMICO

Focaccine dolci con fragole fresche

Per 4 persone • 360 Cal

140 g di farina tipo 0, più altra per la lavorazione, 100 g di farina manitoba, 250 g di fragole, 40 g di zucchero di canna in cristalli, più un cucchiaio per la finitura, 120 ml di latte di mandorle (o di bevanda alle mandorle, meno dolce), 1 cucchiaio di acqua di fiori d'arancio, 5 g di lievito di birra fresco, olio e. v. d'oliva dal gusto delicato

1. Stemperate il lievito in 100 ml del latte di mandorle intiepidito. In una ciotola miscelate le 2 farine e poi irrorate con il lievito, quindi mescolate prima lo zucchero e poi l'acqua di fiori d'arancio. Dopo avere impastato per qualche minuto, versate 40 ml d'olio (4 cucchiaini), un po' per volta. Nel caso il composto risultasse molto umido e appiccicoso, aggiungete uno-due cucchiaini di farina e continuate a impastare. Formate una palla e lasciate riposare, al riparo da correnti, per 2-3 ore o fino al raddoppio dell'impasto.

2. Dividete l'impasto prima in 2 parti

uguali e poi ricavate da ciascuna 3-4 palline. Stendetele tutte a uno spessore di circa un centimetro in una teglia grande rivestita con carta da forno. Sulla superficie delle focaccine praticate delle fossette con le dita e lasciatele lievitare ancora per un'ora.

3. Spennellate la superficie delle focaccine con il restante latte di mandorle, poi cospargetele con il cucchiaino di zucchero e infornatele a 180 °C per 15-20 minuti.

4. Servite le focaccine tiepide o a temperatura ambiente con le fragole tagliate un momento prima.

Dolcissima Campania

L'IMPORTANZA DEL NUMERO SETTE

Per chi tiene alle tradizioni è fondamentale che le strisce di frolla che decorano la pastiera siano sette, a ricordare la planimetria del centro di Napoli con i suoi sette cardì e decumani che si intersecano. Verità? Leggenda? Sicuramente suggestivo!

di Diletta Poggiali | foto Studio XL

La pastiera napoletana, tipica del periodo pasquale, è un capolavoro della pasticceria. Ma niente paura: prepararla può risultare più semplice di quanto sembri

Non c'è Pasqua in Campania, e soprattutto a Napoli, senza pastiera, un dolce che concentra tradizioni che si tramandano da secoli. Non a caso è una delle ricette di cui ogni famiglia, cuoco o pasticciere si sente più geloso e orgoglioso.

La scelta della ricotta, il giusto misto di aromi, la cottura lenta... tutto concorre a comporre questa dolce opera d'arte. Tuttavia la sua ricchezza non deve spaventare: con i giusti tempi e gli accorgimenti che trovate in queste pagine è possibile ottenere una pastiera perfetta per celebrare la Pasqua e la bella stagione. Profumando la casa con il meraviglioso aroma dei fiori d'arancio.

TRADIZIONI VECCHIE E NUOVE

La pastiera più antica, va detto, veniva e viene tuttora preparata con lo strutto. Oggi però, sia nelle case che nelle pasticcerie, si preferisce per lo più usare il burro, con un risultato altrettanto friabile e saporito (e anche quella che vi presentiamo contiene il burro). Ma tranne questa eccezione, ci siamo attenuti alla tradizione più pura, a partire dal ripieno di grano, ricotta e uova. Attualmente, in effetti, esiste una versione - diffusa e gustosissima - che prevede nella farcia un po' di crema pasticcera, ma è l'invenzione novecentesca di una pasticceria partenopea.

Va ricordato un altro punto fermo: la pastiera deve essere preparata in anticipo per dare tempo a tutti gli aromi di amalgamarsi al meglio (tradizionalmente, il giovedì santo per il consumo a Pasqua).

Infine, se possibile andrebbe cotta e presentata in tavola direttamente nel suo "ruoto", il termine con cui a Napoli viene chiamata la teglia di alluminio leggero, per non rischiare di rovinarla, sformandola. In mancanza di questo speciale stampo, la pratica carta da forno può venire in aiuto... ■

INGREDIENTI DI QUALITÀ

Chicchi di grano

Il grano cotto è la vera particolarità della pastiera, che la differenzia da qualsiasi altro tipo di torta. Il processo per prepararlo in casa è molto lungo e richiede più giorni: pertanto oggi si opta per il grano già pronto in commercio (si trova facilmente anche nei supermercati). Alcune ricette semplificate prevedono che lo si utilizzi così com'è, ma l'ulteriore cottura con latte e aromi è quello che perfeziona il ripieno, per cui si consiglia caldamente di non saltarla.

La ricotta giusta

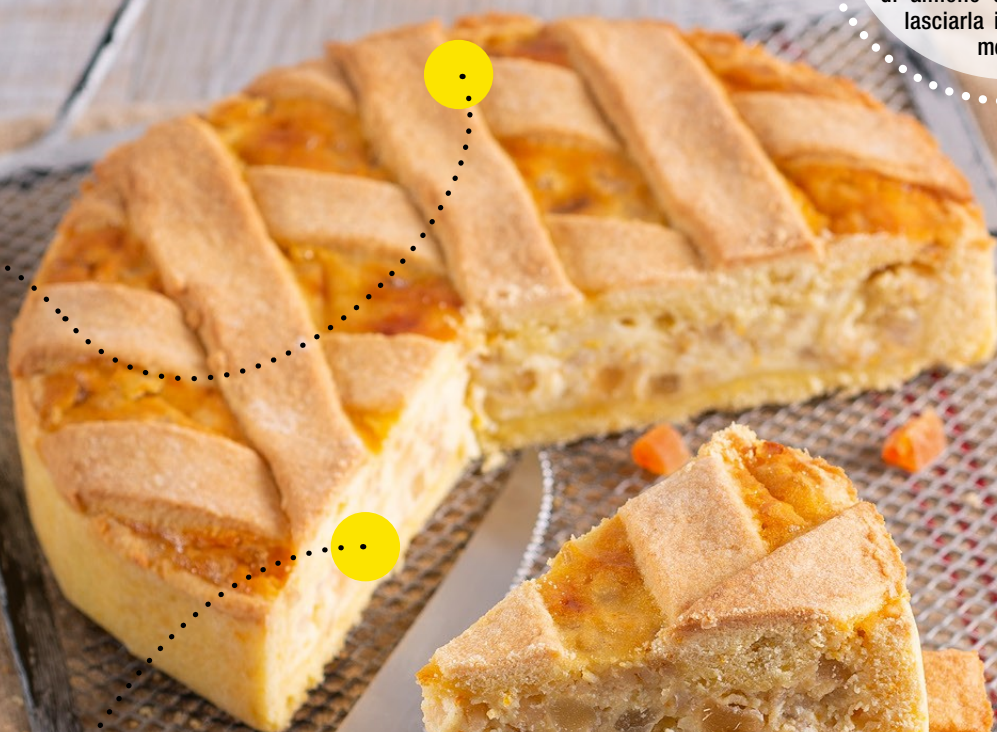
Per un gusto e, soprattutto, una consistenza perfetti, risulta fondamentale che la ricotta sia compatta e asciutta. Se la acquistate al supermercato scegliete quella al taglio e non quella cremosa in vaschetta. Per quanto riguarda la provenienza, c'è chi sceglie la ricotta vaccina ma le preferenze in genere sono per quelle di pecora, capra o di latte misto, più saporite e gustose. Infine, la pastiera viene squisita anche con la ricotta di bufala, tipica di alcune zone della Campania.

Aromi rinfrescanti

L'aroma della pastiera è sia speziato da cannella e vaniglia, che fresco per la presenza della scorza di agrumi e dell'acqua di fiori di arancio. Essendo questa ultima estremamente profumata, dosatela con attenzione, specialmente se usate al suo posto l'aroma concentrato di fiori. Ruolo di spicco anche per i canditi, da scegliere della migliore qualità possibile (attenzione ai coloranti) e misti: arancia, cedro, limone e, se li trovate, anche i tradizionali canditi di zucca.

UNA PREPARAZIONE DA ANTICIPARE

Volendo, sia la cottura del grano con gli aromi che la preparazione della pasta frolla si possono fare con uno-due giorni di anticipo. Conservando entrambi in frigo, ben coperti. Va detto che anche la pastiera pronta andrebbe cucinata in anticipo di almeno due giorni per lasciarla insaporire al meglio.



Profumi d'arancio, canditi, spezie: la pastiera è un dolce complesso che crea una suadente unione con il **Malvasia delle Lipari Passito**, ammaliante vino isolano.



1. Versate

IL GRANO COTTO IN UN PENTOLINO CAPIENTE, AGGIUNGETE IL LATTE, 50 ML D'ACQUA, IL BURRO, 25 G DI ZUCCHERO, LA SCORZA DI MEZZO LIMONE E DI MEZZA ARANCIA, LA VANIGLIA, UN PIZZICO DI CANNELLA E UNO DI SALE. FATE CUOCERE, MESCOLANDO SPESSO, A FUOCO BASSO PER 25-30 MINUTI O FINO A QUANDO IL COMPOSTO DIVENTA CREMOSO. ELIMINATE LE SCORZE DI AGRUMI, LA BACCA DI VANIGLIA SE PRESENTE, E POI LASCIATE RAFFREDDARE.



40'



1H30'



●●●



VEGETARIANO

alto

IMPATTO
GLICEMICO

Pastiera napoletana

Per 10 persone – 370 Cal

Per la pasta frolla: 300 g di farina 00, 120 g di burro, 120 g di zucchero, 2 uova, la scorza di mezza arancia grattugiata, sale

Per il ripieno: 300 g di grano cotto per pastiera, 300 g di ricotta, 225 g di zucchero, 3 uova, 20 g di burro, 50 g canditi misti di agrumi, la scorza di un limone e di un'arancia non trattati, un terzo di bacca di vaniglia (o mezzo cucchiaino di essenza di vaniglia), 200 g di latte, acqua di fiori d'arancio (o aroma concentrato di fiori d'arancio), cannella, sale



2. Preparate

LA FROLLA MISCELANDO LA FARINA CON LO ZUCCHERO, POI UNITE IL BURRO MORBIDO A PEZZETTI, LE UOVA, LA SCORZA GRATTOGIATA E UN PIZZICO DI SALE. DATE ALLA PASTA LA FORMA DI UN PANETTO RETTANGOLARE, AVVOLGETELA NELLA CARTA DA FORNO E RIPONETELA IN FRIGORIFERO PER ALMENO MEZZ'ORA.

3. Setacciate

LA RICOTTA IN UNA CIOTOLA, MESCOLATELA BENE CON I RESTANTI 200 G DI ZUCCHERO PER FARLO DISSOLVERE, POI UNITE IL GRANO COTTO, I CANDITI TAGLIATI IN PEZZETTI MOLTO PICCOLI, UN PIZZICO DI CANNELLA E UN CUCCHIAINO D'ACQUA DI FIORI D'ARANCIO (O 2-3 GOCCE SE USATE L'AROMA CONCENTRATO), LE RESTANTI METÀ DELLE SCORZE DI ARANCIA E LIMONE, MA GRATTOGIATE. ASSAGGIATE E RETTIFICATE EVENTUALMENTE GLI AROMI SECONDO IL VOSTRO GUSTO, POI MESCOLATE LE UOVA FINO A OTTENERE UNA CREMA BEN AMALGAMATA.



4. Stendete

I DUE TERZI DELLA FROLLA OTTENENDO UN TONDO DELLO SPESSORE DI CIRCA 4 MM. FODERATE CON CARTA DA FORNO UNA TEGLIA DI ALLUMINIO SOTTILE DI 25-26 CM DI DIAMETRO E POI DISPONETEVI IL TONDO DI PASTA, RICAVANDO DEI BORDI DI 3-4 CM. BUCHERELLATE IL FONDO E VERSATE LA CREMA, LIVELLANDOLA BENE.



5. Lavorate

LA RESTANTE PASTA E RICAVATE 7 STRISCE CHE DISPORRETE A GRIGLIA OBLIQUA SULLA FARCIA FORMANDO LA CLASSICA DECORAZIONE DELLA PASTIERA.

6. Infornate

LA TORTA A 180 °C. A SECONDA DEL FORNO I TEMPI POSSONO VARIARE DAI 60 AI 90 MINUTI. DOPO UN'ORA CONTROLLATE LA COTTURA: LA FROLLA DOVRÀ ESSERE LEGGERMENTE DORATA E LA CREMA PIÙ SCURA. SE COSÌ NON FOSSE, PROSEGUITE A INTERVALLI DI 10 MINUTI FINO A OTTENERE LA DORATURA DESIDERATA. LASCIATELA RAFFREDDARE COMPLETAMENTE SU UNA GRATELLA PER DOLCI.



#comeloconservo

LA PASTIERA SI MANTIENE PERFETTAMENTE FINO A OLTRE UNA SETTIMANA, DIVENTANDO SEMPRE PIÙ BUONA MAN MANO CHE PASSANO I GIORNI. TRADIZIONALMENTE NON ANDREBBE RIPOSTA IN FRIGORIFERO BENSÌ IN UN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO. SE PERÒ NON È POSSIBILE, MEGLIO TENERLA IN FRIGO BEN CHIUSA, ANCHE SE PERDERÀ UN PO' DI FRAGRANZA.

LA PASQUA

Uovo o colomba? Tutti e due!

Ecco alcune golose proposte

dalla colomba vegan all'uovo equosolidale

PIÙ DOLCE

Dolce vegan

Nessun ingrediente d'origine animale nel Dolce di Pasqua della Linea Benessere di Vergani. Infatti il soffice impasto è preparato con farina bianca, farina di riso, burro di cacao e olio extravergine di oliva. Ma non finisce qui! Ad arricchirlo ci sono le gustose scorze di arance siciliane candite a fresco e una fragrante glassatura alle mandorle. Tutti gli ingredienti sono certificati dal marchio VeganOk e il prezzo per 750 g di prodotto è di circa 17 euro.

Bio ed extra fondente

La Pasqua è anche cioccolato e il Baule Volante porta in tavola tutto il sapore di quello extra fondente al 92%. Un uovo dal sapore intenso e che si scioglie in bocca, realizzato con cioccolato biologico, con all'interno una sorpresa, amica della natura e dell'ambiente. Formato da 200 g a un prezzo consigliato di circa 15 euro.

Goloso e sostenibile

Fare qualcosa di concreto per il bene del pianeta e delle persone grazie a un uovo di Pasqua oggi è possibile con GROW di Altromercato. Infatti, acquistando questo uovo di cioccolato fondente bio con granella di fave di cacao, si contribuisce alla creazione di una nuova piantagione di cacao sostenibile in una zona del Perù a forte rischio deforestazione. e si sostiene la comunità che si prende cura di un intero habitat. Anche la confezione è speciale: in carta seta realizzata a mano dalle artigiane di Prokritee, in Bangladesh, che si può riutilizzare nel rispetto delle persone e del pianeta. Il peso è di 350 g e il prezzo consigliato è di circa 18 euro.



Senza zuccheri aggiunti

La Pasqua in casa Probios si festeggia con una novità: la Colomba tradizionale bio senza zuccheri aggiunti. Questa versione del dolce pasquale è arricchita con sfiziose gocce di cioccolato e dolcificata con eritritolo biologico, una sostanza naturale che proviene dalla fermentazione del mais. Un prodotto pensato per tutti coloro che vogliono assumere meno zuccheri senza rinunciare al piacere di gustare una soffice golosità. Confezione da 650 g a un prezzo di circa 15 euro.

Uova e granelle

Per gli amanti delle granelle e del cioccolato fondente, ICAM ha riservato una selezione di ricette gourmet firmate Vanini nelle tre versioni: Fondente 74% con granella di cacao, Fondente 62% con granella di pistacchio salato e la novità 2021, cioccolato fondente 62% con fichi e mandorle. E la sorpresa? Per qualcuno sarà doppia! Infatti, oltre al gadget presente in tutte le uova è anche possibile partecipare al concorso "Primavera in bicicletta" che mette in palio decine di biciclette elettriche a pedalata assistita. Un uovo da 280 g ha un prezzo consigliato di circa 9,50 euro.

NIENTE FRETTA TRA I FORNELLI

Cucinare con i bambini vuol dire, oltre a mettere in conto disordine e un po' di allegra confusione, anche la necessità di rallentare, di prendersi del tempo e sì, anche di perdere tempo. I più piccoli, infatti, hanno bisogno di provare e riprovare a fare quei gesti per noi quotidiani e sicuri. Rompere un uovo, mescolare le farine, tagliare le fragole, amalgamare gli ingredienti: **tutte azioni che richiedono attività mentali come la pianificazione e la coordinazione, capacità che i bambini sviluppano gradualmente.**

Come spiegavano il celebre pedagogista Jean-Jacques Rousseau e il contemporaneo Gianfranco Zavalloni, ai bambini servono tempi lenti, come piccole lumache che con calma imparano ad attraversare il mondo. Questa ricetta è perfetta per sperimentare in cucina la lentezza ma anche per "gustare" lo stupore dei bambini mentre scoprono la bellezza delle fragole o formano le orecchie del coniglietto di Pasqua.

Divertiamoci CON IL CONIGLIO di Pasqua

**FESTEGGIAMO IN CUCINA CON I PIÙ PICCOLI
PREPARANDO DEGLI SPECIALI CUPCAKE PASQUALI,
SENZA GLUTINE E CON LE ORECCHIE!**

Da qualche anno c'è un nuovo arrivato in Italia: il coniglietto pasquale, simbolo della tradizione tedesca e anlosassone, che allietta questa festa della rinascita portando magici doni. Giocare insieme ai nostri bambini in giardino o al parco alla ricerca delle uova nascoste dall'astuto coniglietto, diventa così un'occasione per divertirsi insieme e sorprendersi vicendevolmente. Tutti i piccoli, in effetti, non smet-

tono mai di stupirsi: se li osserviamo con attenzione, possiamo scoprire anche in loro una piccola rinascita durante la primavera. A occhi spalancati vedono il mondo intorno che cambia, che si muove, si trasforma, al ritmo delle stagioni che fluiscono senza sosta. E anche preparare con loro dei deliziosi cupcake con le orecchie al cioccolato diventa un momento di festa e un po' di meraviglia. ■

Cupcake coniglietto alle fragole

Per 10 pezzi • 250 Cal l'uno

Per i muffin: 110 g di farina integrale di riso, 90 g di farina di lupini o di grano saraceno, 20 fragole, 2 uova, 200 g di yogurt greco, 80 g di zucchero di canna tipo mascobado, 1 bustina di lievito per dolci

Per la copertura:

100 ml di panna fresca, 1-2 cucchiari di zucchero a velo

Per le orecchie: 50 g di farina integrale di riso, 50 g di cioccolato fondente, 25 ml di olio di girasole, 20 g di zucchero a velo, 1 tuorlo d'uovo

1. Preparate i muffin. In una ciotola lavorate con le fruste lo zucchero con le uova, quindi amalgamate lo yogurt ottenendo una consistenza uniforme. Incorporate gradualmente la farina di riso e poi quella di lupini o di grano saraceno, il lievito. Per ultime mescolate le fragole a pezzetti.

2. Distribuite l'impasto in 10 stampini per muffin riempiendoli per circa i due terzi. Infornateli a 180 °C per circa 20 minuti.

3. Riunite nel frullatore gli ingredienti per le orecchie - tranne il cioccolato e il tuorlo - ossia la farina, l'olio e lo zucchero a velo. Frullate a velocità media e poi incorporate il tuorlo. Se l'impasto alla fine risultasse troppo morbido, unite ancora un po' di farina. Avvolgete la pasta frolla con un foglio di pellicola per cucina e lasciatela riposare in frigorifero per circa una trentina di minuti

4. Portate a temperatura ambiente la

COSÌ DIVENTANO SENZA LATTICINI

Vi basta sostituire lo yogurt greco con 125 g di yogurt vegetale al cocco lavorato con 100 ml di bevanda al cocco e poi usare panna vegetale da montare

pasta frolla tirata fuori dal frigo e stendetela a un'altezza di circa 5 mm. Ricavate 20 piccole orecchie di coniglio, avendo l'accortezza di creare alla base una punta sottile in modo che si possano infilare nella panna (se vi avanza della pasta, ricavate dei biscotti a forma di carota per i conigli). Sistematele in una

teglia ricoperta con carta da forno e infornatele a 180 °C per 10 minuti.

5. Sciogliete, nel frattempo, a bagnomaria il cioccolato, poi montate la panna con lo zucchero a velo, sistemandola in una sacca da pasticciare.

6. Decorate le orecchie con il cioccolato fondente e lasciatele raffreddare per qualche minuto. Quindi componete i cupcake guarnendoli prima con la panna e poi con le orecchie.



45'



30'



●●●



VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



IMPATTO GLICEMICO

alto

di Chiara Frascari

CIOCCOLATO IL RICICLO PIU' GOLOSO

Tra uova di Pasqua, coniglietti e così via, questo periodo dell'anno fa entrare in casa tanto (troppo?) cioccolato. L'idea, allora, è quella di trasformarlo in 4 deliziosi dessert al cucchiaino, veloci e superfacili

Coppa al cioccolato e avocado con panna di cocco

Per 2 persone

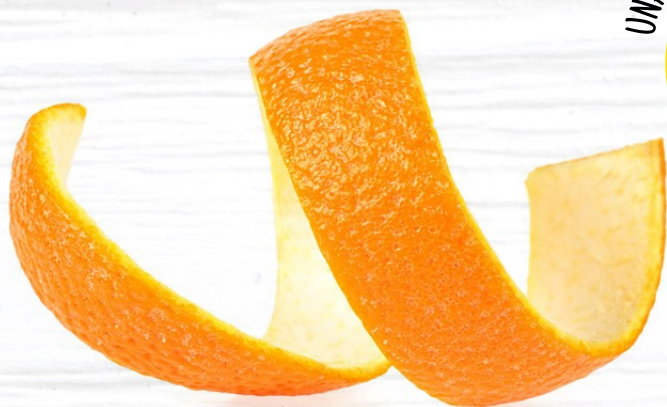
200 g di avocado, 100 g di cioccolato fondente, 1 dattero grande tipo medjoul (o 2 normali), 1 lattina di latte di cocco (il tipo denso)

- 1. Fate** raffreddare il latte di cocco in frigorifero tenendo la lattina in verticale per almeno 12 ore.
- 2. Tagliate** grossolanamente il cioccolato e mettetelo a fondere a bagnomaria. Quindi lasciatelo raffreddare.
- 3. Pelate** l'avocado e frullatene la polpa insieme al dattero a pezzetti e al cioccolato. Trasferite la crema in 2 coppe o 2 bicchieri alti.
- 4. Aprite** la lattina di latte di cocco e prelevatene delicatamente la parte densa che sarà affiorata in superficie. Con l'aiuto di una frusta elettrica, montatela il più possibile.
- 5. Decorate** le coppe con la panna di cocco e servitele subito oppure conservatele in frigorifero fino al momento del consumo.

Chi può resistere alla cremosità di un dolce al cucchiaino con l'amato cioccolato? E in più facilissimo da preparare? Non resta che scegliere da quale delle nostre ricette cominciare, calcolando che quasi sempre hanno bisogno di qualche ora di riposo. Ce ne sono per tutti i gusti: senza uova, senza latticini, senza glutine, con pochi zuccheri aggiunti. Tutte buonissime e con ingredienti naturali, ideali da servire come dessert a fine pasto, ma anche per una merenda fresca oppure per una colazione festiva più golosa del solito. ■

#comeloconservo

Tutte le ricette si possono conservare in frigo per 3-4 giorni ricoperte con una pellicola per alimenti. In alternativa è possibile mantenerle nel freezer per 30 giorni, trasferendole nel frigorifero mezza giornata prima di consumarle.



UNA VARIANTE MENO DARK

Se preferite un tiramisù più dolce, potete aumentare lo zucchero fino a 40-50 g, oppure usare il classico latte di mandorle o il cioccolato al latte

Mousse fondente all'arancia

Per 4 persone

150 g di cioccolato fondente, 150 g di silk tofu, 150 g di panna di soia, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero, la scorza di un'arancia non trattata

1. **Tagliate** grossolanamente il cioccolato e mettetelo a fondere in un recipiente a bagnomaria.
2. **Lasciate** intiepidire il cioccolato fuso e unitevi lo sciroppo d'agave, il silk tofu, la panna vegetale e la scorza d'arancia grattugiata finemente. Con l'aiuto di una frusta elettrica, amalgamate tutti gli ingredienti montandoli per incorporare aria in modo ottenere una mousse spumosa.
3. **Trasferite** la mousse in 4 coppette e lasciatela raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore prima di consumarla.

UN TOFU PER PASTICCERI

Il silk tofu, o tofu seta, ha una consistenza naturalmente più cremosa, ideale per preparare i dessert. Si trova nei negozi di alimentazione naturale oppure orientale

Tiramisù al cioccolato e mandorle

Per 4 persone

100 g di cioccolato fondente, 15 biscotti secchi, 30 g di farina, 10 g di zucchero di canna chiaro, 4 tuorli d'uovo, 500 ml di bevanda alle mandorle non zuccherata, 1 tazza di caffè

1. **Montate** con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unite, quindi, la farina e la bevanda alle mandorle, proseguendo fino a quando l'impasto diventa liscio e privo di grumi.
2. **Versate** il composto in un pentolino e fatelo cuocere almeno per 10 minuti, mescolando molto spesso. Levatelo dal fuoco una volta bene addensato.
3. **Togliete** la crema dal fuoco e unitevi subito il cioccolato fondente tritato, mescolando velocemente in modo che si scioglia con il calore.
4. **Componete** i tiramisù direttamente in coppette o bicchieri da dessert. Bagnate leggermente i biscotti secchi nel caffè e alternateli a strati di crema al cioccolato, fino a esaurimento degli ingredienti. Trasferite i dessert in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirli.

Tre golose idee in più

1. Potete utilizzare le ricette del servizio anche per farcire le torte a strati.
2. Aromatizzate creme, mousse e budini come più vi piace: vaniglia, arancia, cannella, zenzero... Senza dimenticare che anche l'abbinamento con la menta è delizioso.
3. Spolverate i dessert con frutta secca tritata, davvero perfetta come topping: provate con nocciole, mandorle, pistacchi e arachidi.



Budino cioccolato

Per 4 porzioni

250 g di cioccolato al latte, 30 g di amido di mais, 1 punta di vaniglia naturale in polvere, 500 ml di latte (vaccino o vegetale)

1. **Stemperate** in un pentolino con il latte l'amido e la vaniglia, aiutandovi con una frusta ed evitando di formare grumi.
2. **Trasferite** il composto sul fuoco, portatelo a bollire e lasciatelo addensare dolcemente per qualche minuto, mescolando spesso.
3. **Togliete** la crema dal fornello e aggiungetevi subito il cioccolato già tritato con un coltello, mescolandolo rapidamente in modo che si scioglia.
4. **Trasferite** il budino in coppette o bicchieri e lasciatelo raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore prima di consumarlo.

di Barbara Asprea

Lavorare a casa può essere
una situazione a rischio per il peso,
ma per fortuna è vero anche il contrario

SMART WORKING?

Smart diet!

Scopriamo come sfruttare la vita domestica

per dimagrire facilmente grazie a qualche

strategia e ai nostri menu buoni e light

TRE CONSIGLI SALVACHILI

OCCHIO ALLA SPESA

Uno degli svantaggi di stare a casa rispetto all'ufficio è che si ha sempre cibo a disposizione. Perciò è molto importante pianificare la spesa in modo da avere in dispensa e in frigo solo alimenti salutari, previsti per i menu settimanali, semmai esagerando con la frutta. Ed evitando di fare entrare patatine, gelati e dolcetti vari, specie se si ha difficoltà a limitarsi con le porzioni e si rischia di mangiarne troppi. Per la linea, è molto meglio

cedere alle tentazioni fuori casa, magari comprandosi un bigné in pasticceria che finire un pacchetto di biscotti guardando la tv...

UN PO' DI ORGANIZZAZIONE

Prepararsi pranzi e cene leggere diventa più facile se ci si organizza settimanalmente. Magari portandosi avanti durante il fine settimana con la cottura dei legumi, dei cereali in chicchi o delle verdure che serviranno, anche tenendo in freezer delle porzioni pronte. Così facendo sarà rapido e poco stressante assemblare rapidamente il proprio menu, anche quando i familiari mangiano altro. Oppure si possono condividere le ricette light con

tutti, aumentando ovviamente le porzioni per i diversi commensali. Infine, in queste pagine trovate un box con le porzioni di riferimento per cereali, olio e alimenti proteici in modo da potervi sempre costruire dei pasti leggeri, anche senza bilancia una volta che imparate a "pesare con gli occhi".

PERCHÉ A CASA È MEGLIO

Uno dei vantaggi principali di mangiare tra le mura domestiche è quello di poterlo fare a orari regolari, rispettando i ritmi naturali dell'organismo. Senza saltare i pasti per una riunione o non avere neanche il tempo di masticare bene un panino per la fretta. Al contrario,

potendo basare i pasti su cibi sani, come gli ortaggi o i cereali integrali, che saziano parecchio nonostante le porzioni medio-piccole, si dimagrisce più facilmente. Un altro vantaggio del mangiare a orari regolari è quello di arrivare non troppo affamati ai pasti. A questo proposito una regola d'oro è quella di cenare presto, un'abitudine che apporta svariati vantaggi metabolici, peso compreso. Infine, chi volesse un effetto più spinto dalla dieta, può anche limitare tutti i pasti del giorno in un arco più ristretto di ore. In genere si consiglia di non superare le 12 ore ma anche meno, come nello studio inglese che trovate in questo servizio a pagina 73.

Lunedì

Colazione

- Bevanda vegetale con pane integrale (30 g) e 2 cucchiaini di composta di frutti di bosco

Spuntino

- Una coppetta di fragole

Pranzo

- **FARFALLE INTEGRALI** con asparagi e rucola
- Julienne di carote con un cucchiaino d'olio e limone

Spuntino

- Un infuso con 20 g di noci

Cena

- Una crema verde di ortaggi con un cucchiaino d'olio
- Un burger vegetale e indivia belga alla piastra conditi con un cucchiaino d'olio e senape
- Una-due fettine di pane integrale (40 g)

Farfalle integrali con asparagi e rucola

A cena, un filetto di pesce oppure tofu alla piastra invece del burger



Riducete in fettine sottili uno spicchio d'aglio (va bene anche quello fresco) e doratelo dolcemente in un pentolino con un cucchiaino d'olio. Levate dal fuoco e lasciate insaporire.

Mondate e mettete a cuocere al vapore una manciata di asparagi, meglio se di diametro fine; nello stesso tempo lessate in acqua salata 80 g di farfalle integrali. Affettate abbastanza finemente una manciata di rucola, poi in una zuppiera lavorate 80 g di ricotta (normale o di capra) con l'olio all'aglio (scegliete voi se lasciare l'aglio oppure no), una spolverata di pepe e un po' dell'acqua di cottura della pasta per ottenere la giusta cremosità. Scolate la pasta e tuffatela (non troppo bollente) nella zuppiera, unite la rucola e completate, se piace, con una grattugiata di scorza di limone.

La ricetta del pranzo viene benissimo anche con tagliatelle di mais o riso



Riso basmati, meglio se integrale, al posto del cuscus del pranzo



Martedì

Colazione

- Uno yogurt con 30 g di fiocchi di avena e 20 g di noci

Spuntino

- Due kiwi

Pranzo

- Cuscus integrale (60 g) condito con ceci (100 g), carciofi e funghi in padella con 1,5 cucchiaini d'olio e prezzemolo
- Qualche ravanello condito con sale e pepe

Insalata di erbe di primavera con uova e pecorino

Mettete a lessare un uovo. Nel frattempo, mondate un misto di insalate amare a piacere: cicorino (rosso e verde), tarassaco, rucola, radicchio e un po' di lattughino, dal gusto più dolce. Quindi preparate il condimento emulsionando un cucchiaino d'olio con un cucchiaino di sciroppo d'acero o di miele di castagno, uno di aceto balsamico, sale e pepe. Condite l'insalata con l'emulsione e poi completatela cospargendo la superficie con l'uovo ridotto in fettine sottili e 20-30 g di scaglie di pecorino toscano o di altro formaggio stagionato a piacere.

Spuntino

- Una mela con la buccia

Cena

- **INSALATA DI ERBE DI PRIMAVERA** con uova e pecorino
- Due-tre fette di pane integrale (50 g)

A I posto del formaggio, una cucchiainata di semi o di noci o nocchie tritate



Forse l'azione più conosciuta degli asparagi è quella diuretica, che aiuta a contrastare la ritenzione idrica, dovuta alla ricchezza di potassio. Ma non solo: abbondano di acido folico, vitamina K, composti antiossidanti dalle proprietà antinfiammatorie. Ecco perché vale proprio la pena di consumarli spesso

Carciofi amici

Tra le tante qualità dei carciofi, spicca il contenuto di inulina, una fibra solubile che aiuta a modulare i rialzi della glicemia dopo i pasti, a tutto vantaggio dalla linea. Inoltre contrastano i grassi del sangue e svolgono un effetto benefico (protettivo e rigenerativo) sul fegato. Per godere dei loro tanti effetti, meglio mangiarli cotti rapidamente oppure crudi.



Mercoledì

Colazione

- Un frullato con bevanda vegetale, una banana piccola e qualche fragola
- Due-tre gallette di riso con un cucchiaino di sciroppo d'acero

Spuntino

- Una spremuta di agrumi

Pranzo

- **FARROTTO** in crema di cannellini ai capperi e carciofi tostiti
- Un'insalata mista con un cucchiaino d'olio e limone

Spuntino

- Una coppetta di fragole

Cena

- Ricotta di capra (60 g) con spinaci al vapore conditi con un cucchiaino d'olio
- Due-tre fette di pane integrale (50 g)

Farrotto in crema di cannellini ai capperi e carciofi tostiti

Mettete a lessare 80 g di farro in acqua salata o brodo vegetale. Quindi riducete in spicchi molto sottili 2 carciofi e metteteli a dorare in un padellino che non attacchi con un cucchiaino d'olio, aiutando la cottura con succo di limone, vino bianco o brodo, solo se necessario. Alla fine devono risultare croccanti, poi salateli e pepateli. Scolate i carciofi dalla padella in una zuppiera e al loro posto sistemate 100 g di fagioli cannellini frullati con poco aglio tritato e qualche capperio dissalato. Mescolando spesso, fateli insaporire per qualche minuto. Scolate il farro cotto nella zuppiera coi carciofi, unite i fagioli e un'abbondante spolverata di prezzemolo.

Lasciatelo insaporire per qualche minuto prima di servire.

Potete sostituire la ricotta di capra con 100 g di fiocchi di latte o di yogurt greco

Giovedì

Colazione

- Uno yogurt con 30 g di fiocchi di avena e 20 g di noci

Spuntino

- Due kiwi

Pranzo

- Linguine integrali condite con asparagi e cipollotti al vapore, un cucchiaino d'olio e 30 g di parmigiano in scaglie
- Carciofi in insalata con un cucchiaino d'olio e limone

Spuntino

- Un succo di pomodoro con 2-3 cracker

Cena

- **HUMMUS DI FAVE FRESCHE** con ravanelli e carote
- Due-tre fette di pane integrale (40 g)

Hummus di fave fresche con ravanelli e carote

Lessate per 5 minuti 250 g di fave fresche sgusciate in una pentola d'acqua salata, prolungate la cottura di 2-3 minuti se sono grandi. Scolatele con una schiumarola in acqua ghiacciata per fissarne il colore (non buttate la loro acqua). A piacere potete pelarle, specie le grandi, oppure lasciarle con la buccia, ricca di fibre. Schiacciate uno spicchio d'aglio e mettetelo nel mixer insieme con le fave, un cucchiaino raso di tahin (crema di sesamo, oppure olio in mancanza) e sale. Alla fine dovete ottenere la consistenza dell'hummus, semmai versate un goccio d'acqua delle fave. Sistemate l'hummus verde in una ciotolina e decoratelo con poco sesamo. Servitelo insieme a ravanelli con le foglie e bastoncini di carote (o altri ortaggi a piacere) da intingere.

A pranzo, potete frullare gli ortaggi della pasta per un condimento più cremoso



Invece del farro, provate la ricetta con riso rosso oppure con miglio



In sostituzione delle fave, stessa dose di piselli freschi oppure 100 g di ceci cotti



Venerdì

Colazione

- Bevanda vegetale con pane integrale (30 g) e 2 cucchiaini di composta di frutti di bosco

Spuntino

- Una spremuta di agrumi

Pranzo

- Bowl con 60 g di farro mescolato con 60 g di ricotta di capra, una-due fette di avocado (50 g), soncino, un cucchiaino d'olio e limone

Spuntino

- Una mela con la buccia

Cena

- Un uovo al purgatorio, cotto in salsa di pomodoro con un cucchiaino d'olio e timo
- **PURÈ VEGAN** di patate e tarassaco

Nella bowl, riso nero o integrale al posto del farro



Purè vegan di patate e tarassaco

Mettete a lessare circa 250 g di patate intere con la buccia ben pulita in una pentola d'acqua salata. Una volta cotte, scolatele e al loro posto tuffate una manciata abbondante di tarassaco (almeno 100 g) con i gambi affettati fini. Scottateli per uno-due minuti, poi scolateli molto bene e tritateli finemente, oppure frullateli. Pelate e schiacciate le patate, quindi mescolatele con il tarassaco, un cucchiaino d'olio, sale e poco peperoncino (o altra spezia a piacere). Alla fine dovete ricavare un purè morbido.

Invece dell'uovo, 60 g di tofu saltato in padella con olio e timo



Otto ore per i pasti possono bastare?

In questi anni sono svariati gli studi che stanno investigando l'effetto del cosiddetto digiuno intermittente, o "time-restricted eating" come viene chiamato in inglese. In effetti avere una finestra alimentare di qualche ora nella quale concentrare tutti i pasti viene considerato più facile da seguire rispetto alla sola restrizione calorica. E quando una dieta diventa semplice da adottare, è più probabile che le persone le seguano con maggiore aderenza. Sulla rivista **PLOS ONE** è stato da poco pubblicato uno studio inglese con 50 partecipanti sovrappeso che per 12 settimane avevano un arco di 8 ore per consumare tutti i pasti. Alla fine del periodo, i partecipanti si sono dichiarati soddisfatti del metodo e più di un quarto aveva perso almeno il 5% del peso seguendo il digiuno intermittente almeno per 5 giorni alla settimana.

Paté



Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it



Gustoso, facile da applicare e sfizioso.

È ideale per la preparazione creativa di crostini e tartine, ottimo per dare maggior sapore ai finger food, primi e secondi piatti. Il gusto e il profumo rimandano ai luoghi autentici da cui derivano gli ingredienti e rendono il Paté un prodotto unico, come se fosse preparato in casa. Sono prodotti pronti da gustare, le confezioni in versione squeeze sono pratiche e dotate di apertura facilitata, con tappo salva freschezza.

Voglia creativa, scegli Madama Oliva!

NUOVO LANCIO

Linea Paté e Hummus



Cappellacci con Paté di Carciofi

INGREDIENTI per 4 Persone: 200gr farina 00; 2 uova medie; 100 gr ricotta di mucca; 110 gr Paté di Olive e Carciofi; 50 gr burro; 5 gr menta fresca.

Procedimento

Impastare la farina con le uova e lasciar riposare per 10 minuti nel frattempo mantecare la ricotta con il paté. Stendere la sfoglia di pasta e tagliare con un coppa pasta a cilindro di 5cm di diametro. Riempire con il composto e chiudere a forma di cappellaccio. Cuocere e saltare in padella con il burro e la menta tritata.

Madama Oliva

CUCINATE ALTRO? ECCO LE PORZIONI DI RIFERIMENTO

Oltre alle ricette della dieta, se volete controllare senza stress il vostro peso, ecco le porzioni di massima per adattare i vostri menu giornalieri light da 1300-1400 kcal. **Come cereali, calcolate al giorno 150-180 g in totale, sommando le varie fonti**, ossia pane, pasta, cereali per la prima colazione e in chicchi. Ad esempio: 30-40 g di pane o fiocchi di avena a colazione; 80-90 g di pasta, cereali in chicchi o pane a pranzo; 40-50 g di pasta, cereali o pane a cena. **Attenzione alle quantità d'olio utilizzate**: non superate i 6 cucchiaini al giorno (equivalenti a 3 cucchie), sia per cucinare che per condire. State su porzioni da 80-150 g per pesce, tofu, seitan e legumi cotti. Riguardo ai latticini e formaggi, scegliete porzioni da 80-100 g di ricotta vaccina e fiocchi di formaggio oppure da 30-40 g di quelli stagionati.

Dolce meraviglia

Le fragole sono davvero un regalo quando si segue una dieta: nonostante il sapore dolce hanno un basso indice glicemico, poi sono ricche di vitamina C e di antiossidanti che risultano preziosi anche per l'efficienza del cervello. Insomma, salute a 360 gradi!



Al posto del pane, 200 g di patate al vapore da unire all'insalata del pranzo



Sabato

Colazione

- Uno yogurt con 30 g di fiocchi di avena e 20 g di noci

Spuntino

- Una ciotolina di fragole

Pranzo

- Insalata croccante con fagioli (150 g), sedano, rucola, ravanelli e cipollotti, 1,5 cucchiari d'olio e prezzemolo
- Due-tre fette di pane integrale (80 g)

Spuntino

- Un centrifugato di carote, zenzero e mela

Cena

- **TOTANI E ASPARAGI** alla piastra con crema di cipollotti
- Due-tre fette di pane integrale (50 g)

Invece dei totani, mettete sulla piastra 80 g di tofu oppure un burger vegetale



Totani e asparagi alla piastra con crema di cipollotti

Pulite 150-200 g di totani (oppure calamari o seppie), lasciando le sacche intere. Mondate anche una manciata di asparagi e 2 cipollotti, dividendo questi ultimi a metà e lasciando gran parte del verde. Ricoprite il fondo di una piastra con carta da forno (senza fare uscire la carta dai bordi per evitare che bruci) e mettetela sul fuoco. Una volta calda disponetevi i cipollotti, gli asparagi e i totani, voltandoli dopo pochi minuti, serviranno dai 5 ai 10 minuti al massimo. Appena i cipollotti diventano morbidi levateli dalla piastra, tagliateli e frullateli brevemente con un cucchiaino d'olio, succo di limone, sale e prezzemolo (o altra erba come basilico o menta). Disponete nel piatto i totani con gli asparagi e conditeli con la salsa.

Qualche info sulla dieta

1. I menu giornalieri sono intorno alle 1300 calorie e risultano ipocalorici per una donna di media altezza e corporatura. Perciò aiutano una perdita di peso che può variare a seconda del dispendio energetico. A ogni modo, ognuno può adeguare il menu alle porzioni abituali e invertire le ricette di pranzo e cena.
2. Le verdure sono libere e, tranne quando indicato per la riuscita della ricetta, non vanno mai pesate.
3. Per olio si intende sempre quello extravergine di oliva.
4. Gli spuntini sono leggeri, in caso di attività fisica o altre esigenze è possibile rinforzarli evitando però snack dolci o poco sani.
5. È importante che durante il giorno si bevano almeno 1,5 litri di acqua, da sostituire con bevande non zuccherate a piacere.

Invece del
riso, pasta corta in-
tegrale da finire in pa-
della con i carciofi



Domenica

Colazione

- Un frullato con bevanda vegetale, una banana piccola e qualche fragola
- Pane tostato (30 g) con un cucchiaino di sciroppo d'acero

Spuntino

- Una spremuta di agrumi

Pranzo

- Risotto (80 g) ai carciofi con 1,5 cucchiai d'olio, brodo vegetale, cipollotti, prezzemolo e 20 g di pecorino in scaglie
- **DESSERT DI FRAGOLE**, miele e yogurt

Spuntino

- Un infuso con 20 g di noci

Cena

- Minestra di pasta (40 g) e ceci (100 g) con un cucchiaino d'olio, aglio, rosmarino e peperoncino
- Asparagi al vapore con un cucchiaino d'olio e limone

In sostituzione
della pasta nelle mi-
nestra della cena, stes-
sa dose di riso o miglio



Dessert di fragole, miele e yogurt

Mondate e tagliate a pezzi 150 g di fragole. Conditele subito 100 g con un cucchiaino di miele e mettetele in frigo. Frullate le restanti con un goccio di limone ricavando un liquido fine, da filtrare se preferite. Sistemate le fragole in un bicchiere da dessert e ricopritele con 2-3 cucchiaini di yogurt greco oppure di yogurt di soia alla vaniglia, se preferite. Prima di unirle, lavorate brevemente lo yogurt per renderlo più cremoso. Completate, quindi, il dessert colandovi sopra il frullato rosa. Decorate, se volete, con una-due foglioline di menta e servite subito.

Superfood. Super good!

NaturaleBio

NaturaleBio è un marchio italiano che seleziona, produce e distribuisce prodotti naturali, grezzi, puri, ricchi di benefici per l'organismo.

Sul sito www.naturalebio.com puoi acquistare olio di cocco, moringa, maca, spirulina, cacao crudo, açai, tè matcha e altri superfood da tutto il mondo, certificati Biologico e VeganOK. Vieni a scoprirli tutti!



CODICE SCONTO 10%
CUCINANAT-NB-10



www.naturalebio.com/promo/cucinaturale



BRINDISI DI PASQUETTA

Non solo cibo, nei menu delle feste non può mancare il vino!

Ecco qualche proposta per riempire i calici

Dorato e vegan

Difficile resistere a un vino vegan come il Bianco Resiliens biologico dell'azienda Le Carline. Si parte subito con la vista, conquistata dalla luminosità del colore giallo paglierino, per poi passare all'olfatto, dal quale si liberano con eleganza e complessità, sentori floreali di tiglio e magnolia, poi pesca bianca, mela gialla, susina, litchi e tocchi esotici. Un mix perfetto di tradizione e innovazione da stappare nelle grandi occasioni. La bottiglia da 75 cl ha un prezzo di circa 8 euro.

Erbe e frutta

Si può gustare tutto il sapore delle uve pecorino in purezza in questo bianco prodotto dall'azienda Masciarelli: il Pecorino Castello di Semivico. Versatile ma dal corpo pieno, denso e stratificato, è un vino dai grandi contrasti, con note aromatiche che vanno dal balsamico, alla salvia, al timo, al caprifoglio e alle erbe di montagna, ma anche sentori di pera, mela secca, scorza di limone. Inoltre Masciarelli ha deciso di sostenere Terre des hommes Italia, devolvendo il 5% dei ricavi delle vendite annuali ai bambini siriani rifugiati in Libano. La bottiglia da 75 cl ha un prezzo di circa 18 euro.

Floresale dal Garda

Armonico, fresco ed equilibrato, il Maximilian I Garda DOC di Cantina di Soave è uno spumante brut che racchiude tutte le caratteristiche organolettiche dell'ambiente geografico di origine: il Lago di Garda. Dal caratteristico profumo di biancospino, è un vino da portare in tavola in occasione della Pasqua e che si sposa perfettamente con i piatti a base di pesce e i risotti; ottimo anche per l'aperitivo. La bottiglia da 75 cl ha un prezzo consigliato di circa 5 euro.

Champagne

Per brindare augurandoci una serena Pasqua ecco la proposta firmata Tanca Brands: lo Champagne Tanca Cuvée Josephine Fortis. Un vino dal gusto fresco e fruttato con i sentori di limoni, mele verdi, pesche gialle e frutta secca. Nasce da una viticoltura consapevole, l'origine è Pinot bianco e Pinot nero, ed è perfetto da gustare durante l'aperitivo o in abbinamento con i formaggi stagionati. La bottiglia da 75 cl ha un prezzo consigliato di circa 29 euro.

Cin cin bio

Deliziose bollicine bio e vegan per questo Bioldo Asole Prosecco D.O.C.G. dell'azienda Val D'Oca. Uno spumante frutto di vinificazione e successiva spumantizzazione di uve vendemmiate a mano e coltivate nel rispetto del protocollo previsto dall'agricoltura biologica. Il fine perlage che risale lungo il bicchiere e l'elegante schiuma che ne contorna la superficie, insieme al bouquet fruttato misto a note floreali, senza dubbio incanterà gli appassionati dei prodotti naturali. Il prezzo della bottiglia da 75 cl è di circa 10 euro.

SU CUCINA-NATURALE.IT OGNI SETTIMANA UN MENÙ COMPLETO PER TE...
E C'È ANCHE LA LISTA DELLA SPESA!

È possibile
mangiare naturale e cucinare veloce?

SÌ! SCOMMETTIAMO?



Settimana naturale

www.cucina-naturale.it/scommettiamo



5

10

25

20

10

10

di Manuela Soressi

ALLERGIA STAGIONALE? Mangia così



Alcuni cibi possono rafforzare i sintomi dell'allergia al polline, mentre altri, al contrario, li attenuano e permettono di vivere meglio. Ne abbiamo parlato con due allergologi

Molti aspettano la primavera con impazienza perché il risveglio della natura li ricarica. Per altri, invece, si tratta di un grande fastidio: sono quei nove milioni di italiani che, secondo Federasma, soffrono di rinite allergica. Il loro numero è in costante aumento e anche i sintomi di quest'allergia durano più a lungo di un tempo.

Come si spiega tutto ciò? "Con una concomitanza di fattori - risponde Lorenzo Cecchi, presidente nazionale eletto di Aaiito, l'associazione che riunisce gli allergologi ospedalieri -. Da un lato il riscaldamento globale ha modificato il ciclo annuale di fioritura delle piante, anticipandolo, e dall'altro la diffusione di tante specie di graminacee ha prolungato la stagione dell'impollinazione".

STILI DI VITA E SISTEMA IMMUNITARIO

"Per spiegare la maggior diffusione dell'allergia ai pollini ci sono varie teorie" - spiega il medico. "La più condivisa la collega ai moderni stili di vita, che alterano il nostro sistema immunitario: attenzione eccessiva

PROBLEMI DA BETULLA RISPOSTA DALLE MELE

alla pulizia, maggiore esposizione allo smog e meno contatto con la terra e i suoi batteri hanno ridotto la ricchezza e la biodiversità della flora batterica intestinale, quella che regola la risposta del nostro sistema immunitario". Anche per questo molti studi si sono concentrati sull'equilibrio del microbiota e hanno indagato i possibili effetti benefici indotti su di esso dall'alimentazione, arrivando a scoprire, ad esempio, che l'assunzione quotidiana di alcuni ceppi di probiotici era in grado di modificare le risposte del sistema immunitario a contatto con i pollini.

Il legame tra cibo e allergie alle piante è molto stretto, sia in positivo che in negativo. Se spesso il cibo è nemico perché, come rileva Federasma, oltre il 40% dei pazienti affetti da questo problema è positivo a uno o più allergeni alimentari, è

**Consumare regolarmente
alimenti contenenti
fermenti probiotici
aiuta a ridurre
i fastidiosi effetti
della rinite allergica**

altrettanto vero che seguire la giusta alimentazione serve ad attutire i sintomi e vivere meglio. Che dieta deve seguire, quindi, chi è allergico al polline?

GLI ALIMENTI AMICI

Una dieta sana, che privilegi gli alimenti a maggior effetto protettivo, è uno degli ingredienti della "ricetta" contro la pollinosi. "Il mio consiglio è di seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione ed evitare gli

Combattere l'allergia ai pollini con il cibo anziché con le medicine? È quello che sta facendo il Centro di sperimentazione Laimburg, in Alto Adige che, per curare l'allergia al polline di betulla - una delle più diffuse - sta testando una "dieta" speciale a base di mele.

Il presupposto è che gli allergeni della betulla (Bet v1) e della mela (Mal d1) presentano forti omologie e causano nel sistema immunitario dell'uomo una reazione crociata. Quindi i ricercatori del progetto sperimentale AppleCare stanno verificando se è possibile curare l'allergia al polline attraverso il consumo progressivo

di tre varietà di mele a polpa rossa, in un ordine preciso e a piccole dosi crescenti. In questo modo il sistema immunitario si abitua lentamente all'allergene finché arriva a non rispondere più in modo difensivo quando lo incontra.

Inoltre, AppleCare ha descritto anche il potenziale allergenico di una serie di varietà di mele, fragole e prugne. In questo modo le persone allergiche a questi frutti possono informarsi sulle varietà più adatte a loro prima di acquistarle. E si gettano le basi per la selezione e lo sviluppo di varietà da incrociare per ottenere frutta ipoallergenica.

alcolici - afferma Maria Antonella Muraro, responsabile del Centro allergie alimentari della Regione Veneto presso l'azienda ospedaliera dell'Università di Padova -. Altrettanto importante è non fumare, esporsi (moderatamente) al sole e fare passeggiate all'aria aperta per favorire la produzione di vitamina D". Proprio questa vitamina, in tutte le sue forme, è tra i nutrienti più preziosi per chi presenta problemi respiratori. Ecco perché chi soffre di allergia ai pollini non dovrebbe mai farsi mancare gli alimenti che ne sono ricchi, come uova, burro, formaggi stagionati e alcuni tipi di pesce (in particolare sgombri e sardine).

Un altro consiglio sulla dieta arriva direttamente dalla World Allergy Organization, che raccomanda gli alimenti contenenti batteri probiotici (come i lattobacilli e i bifidobatteri), per ripristinare i corretti livelli di questi microrganismi nell'intestino e ristabilire l'equilibrio tra le due risposte immunitarie dei linfociti (ossia la Th1 e la Th2) che, nel microbiota degli allergici, risultano alterati. Consumando regolarmente alimenti probiotici (come yogurt aggiunti di questi microrganismi, il kefir, lo skyr e i latti fermentati) si interviene sul sistema che attiva le cellule immunitarie coinvolte nello

sviluppo dell'infiammazione allergica, riuscendo a ridurre i sintomi della rinite.

ABBINAMENTI PERICOLOSI

Labbra gonfie e lingua che brucia, starnuti frequenti e continua lacrimazione agli occhi: sono i sintomi classici di chi, all'intolleranza ai pollini delle graminacee o di alcuni alberi (come la betulla o il nocciolo), abbina anche l'allergia ad alcuni tipi di frutta e verdura. È quella che viene definita la sindrome orale allergica, un problema che colpisce circa un milione di italiani, e si fa più fastidiosa in primavera, quando i sintomi delle pollinosi tendono ad accentuarsi. "A causarla è una reazione 'crociata' dovuta alla presenza, in diverse specie vegetali, di alcune proteine degli allergeni degli alberi. Per questo, ad esempio, l'impossibilità di tollerare i pollini di betulla è frequente negli allergici a pesche, mele, albicocche e prugne", spiega Muraro. Purtroppo, la lista dei cibi che possono dare una reazione crociata con i pollini si allunga in continuazione e ormai comprende tanti ortaggi (come sedano e finocchio), legumi (come la soia), frutta in guscio (come noci, nocciole e arachidi) e frutti tropicali (come avocado e frutto della passione). ■

KIT DEL PERFETTO GIARDINIERE

La bella stagione invita a mettere le mani nella terra e circondarsi di fiori e verdure. Ecco una serie di attrezzi utili e smart che aiutano ad avere successo, tutelando nello stesso tempo l'ambiente



LA GIUSTA PROFONDITÀ DEL SEME

Il trapiantatore di semi Solid vi aiuta a capire il punto esatto in cui seminare, grazie al righello inserito nella paletta e al margine leggermente tagliente che facilita l'ingresso nella terra. È una delle novità di Fiskars e potete averlo anche gratuitamente. Se comprate prodotti dell'azienda per almeno 50 euro, lo regalano insieme a una bustina di semi che aiutano le api, un barattolo di miele Mielizia, un libretto con le istruzioni per un giardino sostenibile.

FISKARS.IT/PROMOZIONI, DA 4,99 EURO



ORTO SUBITO PRONTO

Volete avere un piccolo orto che non vi impegni troppo? Con Urbano potete, visto che ha un serbatoio d'acqua da 6 litri. La confezione contiene anche un sacchetto d'argilla espansa da mettere sul fondo e uno strato di tessuto per ricoprirlo. Sopra mettete del buon terriccio da orto o da aromatiche e sbizzarritevi.

VERDEMAX.IT, DA 85 EURO



AIUOLA STILE IMPRESSIONISTA

Volete comprare online anche un'aiuola? Sì, quella di Didier Berrouyer è ispirata agli impressionisti. Scegliete se preferite i fiori di Monet, Renoir, Degas, Cezanne o Pissarro. Vi sarà recapitato a casa il kit che contiene 12 piante e un telo di iuta con i fori da interrare al posto giusto. Si chiama Aiuola Vivace ed è disponibile in versione da giardino o da terrazzo.

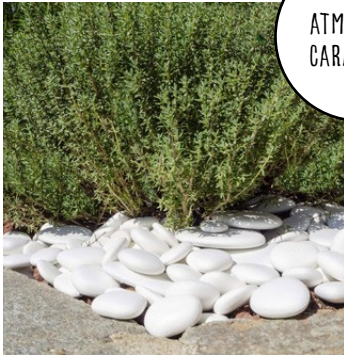
AIUOLAVIVACE.IT, 65 EURO



COMPOSTIERA ECO

Per quanto piccolo sia il vostro angolo verde, una compostiera è di rigore. Organko 2 è in plastica riciclata, ma non sfigura sul vostro balcone, ed è dotato di uno starter kit con tutti i microorganismi necessari a trasformare gli scarti vegetali, del terrazzo o della cucina, in un ottimo humus.

SKAZA.COM, DA 76 EURO



ATMOSFERE
CARAIBICHE

Sembra strano ma il modo più ecologico per avere dei magnifici ciottoli bianchi non è rubarli su qualche spiaggia meravigliosa, o estrarli da una cava, ma comprarli di plastica riciclata. Potete usarli per decorare i vasi e impedire all'acqua di evaporare troppo velocemente o alle erbacce di crescere e avrete resa innocua della plastica usata.

TERAPLAST.COM, DA 6 EURO

I tubi sono utilissimi, chi ha anche un piccolo terrazzino lo sa, ma poi finiscono per rimanere sempre fra i piedi. Con Aquapop avrete un tubo estensibile, che si allunga da solo grazie alla pressione dell'acqua e dopo l'uso potete riporlo nella pratica outdoor bag. È disponibile in varie lunghezze da 10 a 30 metri e diversi colori per accordarla alle sfumature dei fiori.

GFGARDEN.IT, DA 23 EURO

TUBI PER
INNAFFIARE



UN
TOCCASANA
PER
LE PIANTE

Prevenire è meglio che curare, anche per l'ambiente. Per mantenere le piante sane a lungo è nata questa nuova categoria di corroboranti biologici. Biozon Home è a base di olio vegetale trattato con ozono, che aumenta la clorofilla nelle piante, stimolandone la fotosintesi. Così si migliorano i meccanismi di difesa e si tengono alla larga muffe e parassiti.

MULTIOSSIGEN.COM, DA 9,90 EURO



UN TOCCO
DECÒ

Una vecchia pentola può trasformarsi in un portavaso e un barattolo usato in una casetta per uccelli. Se vi piace l'upcycling ma non avete manualità, le creazioni di Betty vi trasportano in un mondo fiabesco, fatto anche da alzatine, voliere, mangiatoie e tanti oggetti per il giardino. Tutto creato a mano da utensili recuperati.

LABOTTEGADIBETTI.COM, DA 20 EURO

Un grano **antico** per una **nuova** idea di pasta

- + ricca di nutrienti
 - indice di glutine
 - + digeribile
 - + gusto
-
- = 100% Timilia



spaghetti
alla chitarra



linguine



spaghetti



tagliatelle
artigianali



busiate
artigianali



rigatoni



penne rigate



fusilli

Agricoltori custodi della Timilia

Decreto ministeriale 5 marzo 2018, Articolo Unico

Valdibella

L'EMOZIONE DEI COLORI

Accesi o tenui, per zone dove si passa o si soggiorna, per rilassarsi o concentrarsi: **la giusta selezione di tonalità aiuta a trovare il benessere e valorizza l'armonia dei diversi ambienti**

TINTE FORTI PER L'INGRESSO

La zona dell'ingresso solitamente si attraversa e si percorre velocemente, per questo si tratta di un'area in cui si possono usare colori saturi, cioè colori puri senza aggiunta né di bianco né di nero, e anche affiancarne diversi tra loro. In questo modo si darà un'identità forte allo spazio senza appesantirne la percezione.

La scelta del colore per pareti e arredi ha avuto sempre un ruolo di primo piano nella definizione del progetto di interior design di una casa. Ma recentemente le priorità di scelta sono cambiate, perché, come conferma Francesca Valan, industrial designer specializzata nella progettazione del colore, "ci siamo resi conto di quanto sia importante avere una casa che soddisfi i nostri bisogni emozionali, e siamo disposti a osare. Prima della pandemia passavamo meno tempo tra le mura domestiche e cercavamo di scegliere tinte "a lunga conservazione e a lunga durata", evitando di utilizzare colori più vivaci con il timore che ci stancassero subito costringendoci a ridipingere le pareti o a cambiare parte degli arredi.

Il mio suggerimento, invece, è di utilizzare

un colore se piace; lo dovremo sicuramente cambiare quando non ci soddisferà più, ma intanto lo avremo vissuto".

Alcuni cardini fissi, però, rimangono: il colore dovrebbe essere scelto in funzione dello spazio e del tempo in cui si soggiorna in quello specifico ambiente: gli spazi di percorrenza possono essere molto più colorati degli spazi di permanenza, come la cucina, lo studio o il soggiorno. Per questo, meglio evitare colori saturi, cioè colori puri al loro massimo livello di brillantezza e luminosità - come ad esempio il giallo acceso, l'arancione brillante, il magenta - per ambienti dove si permane, perché potrebbero provocare affaticamento visivo che, lentamente, evolve in stanchezza fisica. Ecco allora alcuni consigli per una scelta consapevole e votata alla ricerca della piacevolezza, che non stanchi nel tempo ma che contribuisca a dare il giusto tocco emozionale a tutta la casa.

di Antonia Solari

Cucina, meglio il neutro

In cucina protagonisti sono i colori e gli odori del cibo e, per questo, arredi e pareti fanno semplicemente da fondale, preferibilmente con colori neutri, più o meno chiari in funzione della luminosità dello spazio. Il consiglio di Francesca Valan: “Colori saturi - come l’arancione, il giallo, il verde - sono da evitare perché creano dominanti che modificano la percezione del colore del cibo”. Se si ha a disposizione una cucina piccola o poco luminosa saranno da scegliere colori chiari (come bianco o panna); se sono presenti materiali tradizionali e naturali - fra cui legno, terracotta, marmo - saranno loro, insieme al cibo, ad avere un ruolo di primo piano e andranno eliminati ulteriori stimoli visivi, scegliendo una tonalità del bianco.

Zona notte spazio al relax

Nelle camere da letto la scelta dei colori è al 100% votata a favorire il relax e, per raggiungere l’obiettivo, questi sono i criteri potenzialmente da seguire:

- 1. Si inverte** lo schema seguito per la zona giorno: il soffitto può diventare più scuro di pareti e pavimento.
- 2. Attenzione** alle luci: dovrebbero essere direzionate dal basso all’alto oppure essere a spot, come a ricordare le stelle.
- 3. È bene** abbassare la saturazione dei colori, cioè prediligere tinte meno piene, meno accese.

Il must del soggiorno

IN ACCORDO CON L’AMBIENTE

Colori forti o tonalità tenui? Tutta la stanza o solo una parete? Scegliere il colore è un’operazione delicata ed è bene rispettare alcuni criteri, come racconta Francesca Valan: “Prima di inserire un nuovo colore in casa bisogna rilevare le tinte già presenti e che non si possono modificare, per seguire lo stesso schema cromatico. Se nello spazio ci sono materiali specifici, ad esempio il pavimento di legno o di terracotta, questi saranno la base di partenza per l’armonia dell’insieme. Si sceglieranno quindi colori in tinta: se il parquet è un rovere con una dominante gialla, anche le pareti avranno quella dominante, se è un ciliegio con una dominante più rossa, si seguirà la dominante per le pareti”. Anche i colori che entrano dalla finestra sono importanti: il giardino, la casa vicina o la piazza urbana sono componenti del paesaggio cromatico e vanno contemplati. ■

Per la zona giorno si possono applicare criteri di base che valgono per gli spazi ampi e dove si permane per tempi lunghi e rilassati.

- 1. Il pavimento** deve essere più scuro delle pareti e del soffitto, seguendo il concetto della “chiarezza a scalare” dall’alto al basso.
- 2. Meglio scegliere** colori neutri o poco saturi, per favorire il relax e la concentrazione, soprattutto se la zona giorno ospita anche una postazione di lavoro.
- 3. La tinta** dipende dalla cultura del luogo e dal suo clima: in montagna si prediligono i colori caldi, mentre al contrario in zone molto calde è meglio scegliere colori freddi, capaci di rendere percettivamente più fresco l’ambiente.

le Carline[®]
VINI NATURALMENTE BIOLOGICI
E VEGANI

RISCOPRI IL
Benessere

BEVI
Bio

Buona Pasqua

comunicazione: www.francesconaldi.com



LE CARLINE
VIA CARLINE, 24 - PRAMAGGIORE (VE)
ITALY - TEL. +39 0421 799741
info@lecarline.com - www.lecarline.com

di Manuela Soressi

La ruota DELLA GIOIA

Un viaggio di trasformazione alla scoperta della felicità. Non un traguardo effimero ma uno sguardo sulla vita diverso, che ci permetterà di vivere con maggiore serenità e consapevolezza anche i momenti più difficili

Avete mai fatto caso a come cambia il mondo quando lo si guarda dall'alto di una ruota panoramica, come quella lieve e colorata che compare sulla copertina dell'ultimo libro della psicologa, psicoterapeuta e sessuologa Enrica Des Dorides? Un'immagine richiamata anche dal titolo La Ruota della gioia, che invita a coltivare la propria terza dimensione, quella verticale, quella che ci viene in aiuto quando tutto sembra perduto e che ci permette di trovare dentro di noi le risorse per individuare una via d'uscita. Inizia così un viaggio di trasformazione alla scoperta della gioia che è dentro di noi.

Perché è importante coltivare la nostra "dimensione verticale"?

Perché ci costringe a cambiare prospettiva e questo è il segreto per togliersi da un'impasse emotiva, accettare la vita e cercarne il senso per evolversi nella luce. Quando si arriva in alto, sulla vetta di una montagna o in cima a un grattacielo, la visione delle cose cambia completamente: si vede molto più lontano e si scoprono paesaggi insospettabili. E, quando sono esaminati da un altro punto di vista, anche i problemi all'apparenza insormontabili si ridimensionano. Dunque, quello che può sembrare un vicolo cieco, da un altro punto di vista ha sicuramente una via d'uscita e anzi, può addirittura diventare una nuova strada piena di soddisfazioni. Ogni evento negativo serve come palestra d'allenamento per imparare a liberarci da schemi e condizionamenti che non ci appartengono, per crescere ed evolvere realizzando la nostra vera natura.

Come si può compiere questa trasformazione?

La Ruota della gioia è un percorso per sviluppare consapevolezza, ritrovare equilibrio ed esprimere il proprio potenziale.

Inizia con una parte teorica, con la spiegazione delle leggi dell'universo e del ruolo fondamentale della mente nella creazione delle nostre esperienze per arrivare a creare benessere. E poi passa a una parte più esperienziale, una sorta di allenamento basato sulla simbologia della ruota e suddiviso in dodici tappe, che corrispondono ad altrettanti passi di risveglio interiore per il benessere dell'anima.

Ogni tappa è dedicata a sviluppare una qualità dell'anima e propone tanti strumenti per riuscirci: una testimonianza di vita vissuta che serve come ispirazione, frasi motivazionali da ripetere a se stessi come autoaiuto, e un animale di potere a cui pensare. Infine, ci sono esercizi pratici da eseguire, come una particolare posizione di meditazione, un mandala da colorare o una poesia su cui riflettere.

Da dove iniziare per evolvere?

Si può intraprendere il percorso in senso cronologico, visto che a ogni mese corrisponde una tappa. Oppure si può partire dalla qualità di cui si sente di aver più bisogno: che sia la saggezza o la spiritualità, la libertà o la resilienza, la saggezza o l'amore, si può andare direttamente al capitolo che interessa e fare pratica concentrandosi sulla qualità che si vuole conquistare. Nel libro ho inserito anche una traccia audio, scaricabile con un QR code, con la mia voce che guida a un rilassamento progressivo per il benessere dell'anima. ■

LA RUOTA DELLA GIOIA

di Enrica Des Dorides
Tecniche Nuove
Milano 2019
Pagine 448 - 21,90 euro

tecnicheNuove.com/prodotto/ruota-gioia/



**Sempre più aziende
si occupano della consegna
del cibo
a casa,
dedicando
un'attenzione
maggiore
alla tutela
di rider, ristoratori
e ambiente**

IL DELIVERY etico

Il 2020 è stato (anche...) l'anno del food delivery: le limitazioni imposte ai cittadini e ai ristoratori a causa delle misure anti-Covid hanno determinato la diffusione e la crescita del servizio di consegna a domicilio dei pasti. D'altronde, il boom del food delivery ne ha rivelato anche i lati oscuri. In particolare, s'è parlato molto delle alte commissioni chieste ai ristoratori, delle condizioni di lavoro dei rider e anche dell'impatto ambientale delle consegne.

IN ALCUNE CITTÀ...

Partendo da questi problemi sono nati operatori alternativi alle grandi aziende, come Consegne Etiche a Bologna, Giusta a Roma e Starbox a Milano, che hanno ridefinito le condizioni di lavoro con i fattorini, fornendo loro mezzi non inquinanti e stringendo rapporti diretti con ristoratori e negozianti. Ad esempio, Giusta chiede ai ristoratori commissioni basse (15%, la metà delle grandi piattaforme), organizza i rider (assunti) per quartiere e li dota

di scooter elettrici. Inoltre, le confezioni sono dotate di un'etichetta anti-manomissione e di un QR code per risalire agli ingredienti.

... MA ANCHE NEI PAESI

Queste virtuose iniziative non sono solo nelle grandi città. Ne è un esempio Alfonsino Delivery, che si definisce "il delivery italiano dei piccoli centri" perché è presente in più di 300 comuni italiani distribuiti in otto regioni con oltre 950 ristoranti partner. Oltre alla capillarità sul territorio, Alfonsino si caratterizza per la scelta di assumere i rider (oggi sono 700), che si occupano delle consegne dei piatti ordinati dai 250mila clienti. Nel 2020 ha realizzato oltre 300mila consegne ed è cresciuto del 265% rispetto all'anno precedente. Ora l'obiettivo è di arrivare a 1.500 ristoranti nei prossimi dieci mesi e assumere 3mila rider entro il 2022. ■

Socialmente



Hotel Villa Claudia

BELLARIA - RIVIERA ROMAGNOLA



Vieni in Vacanza da Noi, il primo hotel etico della Romagna, e farai parte del nostro patto con l'ambiente!
Scopri di più su www.hotelvillaclaudia.it

Perché scegliere noi?



Cucina tradizionale, vegana o vegetariana



Attenzione all'ambiente



Direttamente sul mare



Solo per i lettori di Cucina Naturale: utilizzando al momento della richiesta preventivo il codice sconto CUCINANATURALE_21 otterrete uno sconto speciale

Richiedi dal nostro sito o telefonicamente il tuo preventivo personalizzato utilizzando il codice sconto qui a fianco

HOTEL VILLA CLAUDIA Via Bolzano, 16 - 47814 Bellaria (RN) - Tel. e Fax (+39) 0541.345066
info@hotelvillaclaudia.it - www.hotelvillaclaudia.it



Torta salata alla ricotta con cipollotti rossi e olive

Per 8 persone – 230 Cal

220 g di farina integrale di farro, 250 g di ricotta, 2 finocchi, 5-6 cipollotti rossi o 2 porri grandi, 60 g di olive nere, 2 cucchiai di granella di nocciole, una decina di foglie di salvia, olio e. v. d'oliva, sale, spezie a piacere



40'



45'



•••



basso

IMPATTO
GLICEMICO
VEGETARIANO

1. Impastate, in una ciotola o su una spianatoia, la farina con la granella di nocciole, 2 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e circa un bicchiere d'acqua, versandola poca alla volta per dosarla meglio. Una volta formato un panetto uniforme, avvolgetelo nella pellicola da cucina e lasciatelo riposare per 30 minuti in frigorifero.

2. Tagliate i finocchi a spicchi sottili e cuoceteli al vapore per una decina di minuti.

3. Mondate i cipollotti (o i porri), affettateli e rosolateli in una padella con 2 cucchiai d'olio per 3-4 minuti insieme alla salvia spezzettata. Aggiungete i finocchi cotti, le olive sminuzzate, le spezie preferite e un pizzico di sale. Proseguite per 5 minuti unendo, in ultimo, la ricotta, eventualmente scolata dall'acqua di deposito.

4. Stendete l'impasto riposato ottenendo un tondo di 2-3 mm di spessore. Poi adagiatelo in una tortiera da circa 26 cm di diametro leggermente oliata, ricavando un bordo di almeno 1,5 cm. Bucherellate il fondo con una forchetta e distribuitevi la farcia in modo uniforme, quindi infornate a 180 °C per 30-35 minuti.



Ingredienti salutari, leggerezza e un sapore delizioso caratterizzano questa primaverile torta salata

di
Laura Massolini,
vincitrice del contest di
cucina NATURALE
sulla pagina Facebook

foto StudioXL

abbonati e regala

Cucina NATURALE



SOLO 27 EURO
ANZICHÉ 37,40 EURO

PER 11 NUMERI
RISPARMI IL 27%

TUTTE LE **ANNATE**
COMPLETE
DAL 2018
DELLA RIVISTA
IN FORMATO DIGITALE

LIBRI SENZA SPESE
SOLO PER GLI ABBONATI
LA CONSEGNA DEI LIBRI
DI TECNICHE NUOVE
È SEMPRE GRATUITA



SCEGLI IL TUO METODO DI PAGAMENTO


SUL NOSTRO SITO www.tecnichenuove.com


Accettiamo: Visa - Carta si - Mastercard - Carta Prepagata - PayPal


BANCA O POSTA Bonifico bancario su IBAN IT70K0100501607000000004537 intestato a Tecniche Nuove Spa
Bollettino Postale su C/C num. 394270 intestato a Tecniche Nuove Spa Via Eritrea 21 - 20157 Milano
Per attivare subito l'abbonamento inviaci la copia del pagamento all'indirizzo abbonamenti@tecnichenuove.com


PER OGNI INFORMAZIONE

Scrivici a: abbonamenti@tecnichenuove.com o telefona al Servizio clienti allo **02.39090440**

 @CucinaNaturale

 cucina_naturale

 Cucina Naturale

 **tecniche nuove**

cucina NATURALE

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO



Giuseppe Capano
Chef di cucina
naturale e salutistica
📍 Giuseppe Capano



Barbara Asprea
Dietista, scrittrice
e blogger
📍 Barbara Asprea



**Vittorio Castellani
aka Chef Kumalé**
Ilgastronomade
📍 chefkumale



Chiara Frascari
Storica del cibo,
esperta di cucina
e autoproduzione



Chiara Fumagalli
Writer, foodblogger,
designer, fotografa
📍 flexitarian.it



**Stefania
La Badessa**
Farmacista esperta
di fitocosmesi
📍 Stefania La Badessa



Marina Ottaviani
Medico dietologo



Diletta Poggiali
Chef esperta di storia
dell'alimentazione
📍 Diletta Poggiali



Raffaella Quadretti
Associazione donne
dell'ortofrutta
📍 raffaella_quadretti



Pierpaolo Rastelli
Enogastronomo
📍 Pierpaolo Rastelli



Nadia Tadioli
Esperta di piante
e giardinaggio
📍 ioelepiante



Francesca Tognoni
Pedagogista e
appassionata di cucina
green per bambini
📍 undraghettoincucina



Barbara Toselli
Foodblogger
e fotografa
📍 pane_burro



Rossella Venezia
Architetto, fotografa,
autrice, cuoca
📍 vanigliacooking

**cucina
NATURALE**

Anno XXXII
04
APR 2021



DIRETTORE RESPONSABILE
Ivo Nardella

DIRETTO DA
Venetia Villani
venetia.villani@tecnichenuove.com

REDAZIONE
Sabina Tavolieri (sviluppo contenuti digitali) sabina.tavolieri@tecnichenuove.com
Barbara Asprea (dietista), **Giuseppe Capano** (chef),
Monica Negroni (tecnologa alimentare)
tel. 0239090222 - cucina.naturale@tecnichenuove.com

PROGETTO GRAFICO
Elisabetta Delfini elisabetta.delfini@graficaquadrifoglio.it

HANNO COLLABORATO Vittorio Castellani, Chiara Frascari, Chiara Fumagalli, Stefania La Badessa, Giuliana Lomazzi, Roberta Mascheroni, Marina Ottaviani, Jessica Pini, Diletta Poggiali, Raffaella Quadretti, Pierpaolo Rastelli, Antonia Solari, Manuela Soressi, Nadia Tadioli, Francesca Tognoni, Barbara Toselli, Rossella Venezia

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Grafica Quadrifoglio S.r.l. - Milano
info@graficaquadrifoglio.it

FOTO
Studio XL (food stylist Claudia Compagni, stylist Patrizia Cantoni), **Chiara Fumagalli, Barbara Toselli, Rossella Venezia, Adobe Stock, Shutterstock**

PROGETTO EDITORIALE
Cristina Lazzati cristina.lazzati@newbusinessmedia.it

UFFICIO ABBONAMENTI
Giuseppe Cariulo (responsabile) giuseppe.cariulo@tecnichenuove.com
Alessandra Caltagirone alessandra.caltagirone@tecnichenuove.com
tel. 0239090440 - fax 0239090335 abbonamenti@tecnichenuove.com

UFFICIO COMMERCIALE
Cesare Gnocchi (direttore) tel. 0239090213 cesare.gnocchi@tecnichenuove.com
Gianluca Resta (responsabile) tel. 0292984805 gianluca.resta@newbusinessmedia.it
Francesca Larocca tel. 3387432783 francesca.larocca@tecnichenuove.com
Milano, Via Eritrea 21 - tel. 0239090480 - commerciale@tecnichenuove.com
PUBBLICITÀ E PICCOLI ANNUNCI Milano: via Eritrea, 21 tel. 02390901, fax 023551472
Vicenza: contrà Santa Caterina 29, tel. 0444540233
Bologna: via di Corticella, 181/3, tel. 051325511, fax 051324647

COORDINAMENTO STAMPA E PUBBLICITÀ
Fabrizio Lubner (responsabile) - **Tina Renzulli** tel. 0239090265
TARIFE ABBONAMENTI Italia annuale (11 numeri) 34,00 €, biennale 58,00 €;
digitale annuale 20,00 €, estero: digitale annuale 20,00 €, fascicolo singolo 3,40 €;
arretrato (se disponibile) 7,00 €. Per abbonarsi, versare l'importo sul conto corrente postale
n. 394270, oppure con vaglia bancario o assegno bancario o circolare,
intestati a Tecniche Nuove spa, via Eritrea, 21, 20157 Milano.
Per chi si abbona dalla Svizzera, il codice IBAN è: CH75 0900 0000 6573 7875 7

STAMPA Rotalito S.p.A., via Sondrio, 3, Pliotello (MI)
Questa rivista è stampata su carta che proviene da foreste gestite in maniera sostenibile

DISTRIBUTORE SO.D.I.P. spa, via Bettola 18, Cinisello Balsamo (MI)
© **TECNICHE NUOVE spa Milano Italy**. La riproduzione delle illustrazioni e degli articoli pubblicati
dalla rivista, nonché la loro traduzione, è riservata e non può avvenire senza espressa autorizzazione
della casa editrice. I manoscritti inviati alla casa editrice non saranno restituiti anche se non pubblicati
e la casa editrice non assume responsabilità nel caso si tratti di esemplari unici.
La casa editrice non assume responsabilità nel caso di errori contenuti negli articoli pubblicati
o di errori in cui fosse incorsa nella loro riproduzione sulla rivista.

REGISTRAZIONE Tribunale di Milano n. 48 del 23/01/1989. Iscritta al ROC, Registro degli Operatori
della Comunicazione, al n. 6419 (delibera 236/01/Cons. del 30/06/01 dell'Autorità
per le Garanzie nelle Comunicazioni)

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: **Confindustria Cultura Italia**

Testata volontariamente sottoposta a certificazione di tiratura e
diffusione in conformità al Regolamento CSST Certificazione
Editoria Specializzata e Tecnica
Per il periodo 1/1/2018-31/12/2018
Periodicità: mensile
Tiratura media 38.626 (1° Semestre)
Diffusione media: 17.200 (1° Semestre)
Certificato CSST n. 2018-2723 del 26/2/2019
Società di Revisione: BDO

TIRATURA DEL PRESENTE NUMERO: 23.500 COPIE

tecniche nuove spa
via Eritrea, 21 20157 Milano
tel. 0239090.1 - info@tecnichenuove.com

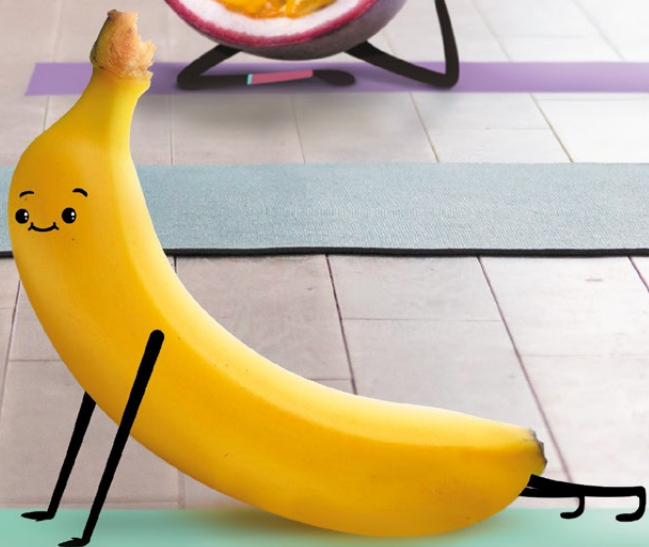
CREDITI PER STOVIGLIE, POSATE, ACCESSORI E BIANCHERIA DA CUCINA
La Rinascente (vassoi e tovaglioli pag. 67, piatto pag. 50, piatto pag. 86) tel. 02 288521
Coin (piatti pagg. 47-49) tel. 8959895949
Maison du Monde (ardesia e tovagliolo pag. 52, tessuto pag. 63) tel. 800870799

La rivista è confezionata in biocartone, film composto da ingredienti biodegradabili
e compostabili che può essere smaltito con la frazione umida

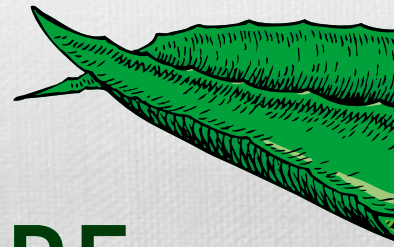
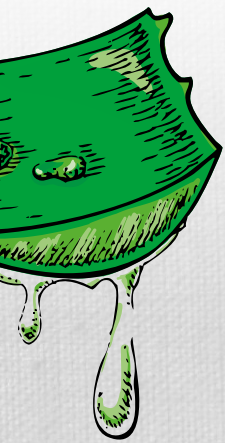
Sojasun

Mangia vegetale, vivi positivo.

**BYE BYE
ZUCCHERI!**
*hello
benessere!*



Se pensi che chiedere una alternativa vegetale allo yogurt, deliziosa e senza zuccheri sia troppo, non conosci la novità Sojasun!
I due gusti **Ciliegia & Mirtillo** e **Banana & Passion Fruit** sono fatti con il meglio della frutta e dolcificati con succo di mela, senza zuccheri aggiunti.
Essere healthy da oggi sarà un piacere!



IL TUO NATURALE BENESSERE

TUTTO IL BENESSERE DELL'ALOE

ABC INTERACTIVE

ALOE VERA EQUILIBRA®
NASCE DOVE LA NATURA
L'HA CREATA - MESSICO



CONTIENE PURA POLPA
NON DILUITA, NOTA PER
FAVORIRE LE FUNZIONI
DEPURATIVE DELL'ORGANISMO



BOTTIGLIA CON UV ADSORBER
PER PROTEGGERE GLI ATTIVI
FUNZIONALI DAI RAGGI SOLARI



**SCELTA CON CURA
E RACCOLTA A MANO**



Equilibra® offre un'ampia gamma di prodotti a base di Aloe Vera per rispondere alle diverse esigenze di benessere:

- BUONALOE**
a base di Aloe Vera al gusto pesca bianca
- ALOE VERA EXTRA CON COCCO E PAPAYA**
con l'estratto di papaya per le naturali difese dell'organismo e con l'aggiunta di cocco per un'azione di sostegno e ricostituente
- ALOE VERA EXTRA CON ZENZERO**
che associa all'aloè l'estratto secco della radice di zenzero per la funzione digestiva e anti-nausea



Integratori alimentari con edulcorante.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

Numero Verde
800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.it

Seguici su  