



a cura di Tiziana Colombo

Questi sono gnocchi fatti senza patate che sono state sostituite egregiamente dalla zucca: sono belli, colorati, morbidissimi hanno in sapore delicato, leggermente speziato. Li ho conditi con la fonduta di gorgonzola e noci un condimento saporito che bene si amalgama ai gnocchi e li rende ancor più appetitosi.



GNOCCHI DI ZUCCA CON FONDUTA DI GORGONZOLA E NOCI

Ingredienti

- 500 gr di polpa di zucca
- farina di riso
- 1 uovo
- noce moscata
- sale

per la fonduta

- 250 cl. di latte vegetale
- 20 g di farina di riso
- 15 g di burro vegetale o chiarificato
- 150 g di gorgonzola dop
- 8 gherigli di noce

Procedimento

Pulite la zucca privandola dei filamenti, dei semi e della scorza, tagliatela a fette e mettetela sulla placca del forno rivestita dall'apposita carta; copritela con un altro foglio di carta forno e mettetela a cuocere in forno già caldo a 180° fino a quando è ben cotta.

Sfornatela lasciatela intiepidire e con i rebbi di una forchetta sminuzzarla il più finemente.

Sulla spianatoia leggermente infarinata, impastate la purea di zucca, aggiungete l'uovo, la noce moscata e poca farina per volta, tanta quanta ne serve, ma senza esagerare, fino ottenere un impasto morbido e liscio ma non troppo lavorato.

Dividete l'impasto a pezzi, con le mani formate dei cilindretti grossi come un dito che taglierete a pezzetti di circa due cm. che passerete, sul dorso di una forchetta schiacciandoli leggermente per

far loro assumere la caratteristica forma rigata. Mano mano che li preparate, disponeteli sull'asse di legno infarinata e copriteli con un canovaccio. Nel frattempo che mettete a bollire l'acqua per cuocere gli gnocchi preparate la fonduta versando il latte, la farina e il burro in un pentolino e fate bollire, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi.

Appena la fonduta diventerà corposa, toglietela dal fuoco, unite il gorgonzola tagliato a dadini, frullate il tutto e mettetelo in una casseruola.

Quando l'acqua bolle, aggiungete il sale e tuffateci gli gnocchi.

Quando tomeranno a galla scolateli con l'aiuto di una schiumaiola e metteteli nella casseruola con la fonduta di gorgonzola.

Mantecateli per bene, aggiungete le noci grossolanamente tritate e serviteli ben caldi.



a cura di Tiziana Colombo

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI E L'AUTUNNO

Se è vero che le intolleranze alimentari non seguono una stagionalità è altrettanto vero che proprio in questo periodo dell'anno avvertiamo qualche disturbo in seguito all'ingestione dei nuovi alimenti che la stagione autunnale offre.

Non c'è una vera e propria motivazione, poiché le intolleranze alimentari si manifestano in modo indipendente dall'avvicinarsi delle stagioni, a differenza delle allergie legate al ciclo vitale delle piante, che con la fioritura e la liberazione dei pollini possono determinare reazioni allergiche nei soggetti sensibili.

Tuttavia, gran parte di noi in questo periodo ha sperimentato quali possano essere gli effetti indesiderati causati da un alimento che genera una reazione avversa nel nostro organismo, magari manifestatasi con nausea, mal di testa o spiacevoli effetti gastrointestinali.

C'è da dire infatti che il cambio di stagione e il passaggio a temperature più rigide, possono causare uno stress per l'organismo, indebolendone le difese immunitarie e rendendoci quindi più sensibili nei confronti di diversi alimenti.

La stagione autunnale, soprattutto quest'anno, rappresenta inoltre la fase in cui si riprendono le attività lavorative e scolastiche, portando alla condivisione degli ambienti in cui si consumano i pasti e aumentando così anche il rischio di ingerire alimenti a rischio, soprattutto se si parla di soggetti con intolleranze non ancora diagnosticate. Non ci sono particolari strategie da adottare a riguardo ma è buona regola seguire un'alimentazione varia ed equilibrata che comprenda i prodotti di stagione, cercando di mantenere un buono stato di salute che ci permetta di affrontare al meglio l'arrivo dell'autunno.



IL MONDO DELLE INTOLLERANZE

Esiste un campanello d'allarme per riconoscere le intolleranze?

I sintomi sono molti ma dobbiamo essere in grado di riconoscerli e soprattutto non sottovalutarli. Per quanto riguarda l'intolleranza al lattosio possono manifestarsi dolori addominali, gonfiore, nausea, stitichezza o diarrea, meteorismo e flatulenza, mal di testa frequente ed eruzioni cutanee; mentre i più comuni legati all'intolleranza al glutine sono senso di stanchezza cronica o difficoltà di concentrazione, perdita di peso, anemia, amenorrea, osteoporosi e dolori muscolari.

a cura di Tiziana Colombo



La ricetta che vi propongo oggi può diventare perfetta anche per chi soffre di intolleranze: sarà facile usare ingredienti senza glutine e privi di lattosio. Tuttavia, questo non dovrà destare preoccupazioni. Infatti, lo strudel di zucca e speck sarà buono lo stesso (e anche molto!) e sarà inoltre facilmente digeribile e capace di conquistarvi fin dal primo morso! A livello nutrizionale si rivelerà una vera e propria ricarica per l'organismo: assicurerà un buon apporto di vitamine e minerali, di proteine e carboidrati, ma anche di grassi e fibre.

Ingredienti

- 1 rotolo di pasta sfoglia consentita (per me Exquisa)
- 400 gr. di polpa di zucca
- 100 gr. di speck
- 1 scalogno
- 2-3 cucchiaini di yogurt greco
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.



IL DELIZIOSO STRUDEL DI ZUCCA E SPECK

Procedimento

Tagliate a cubetti la polpa di zucca, poi mettetela a rosolare in padella con l'olio, lo scalogno tritato, sale e pepe, facendola cuocere per circa 20-25 minuti. A metà cottura, unite un po' d'acqua o di brodo. Quando la zucca sarà cotta, toglietela dal fuoco, lasciatela raffreddare e unite lo yogurt.

Stendete la pasta sfoglia e ricopritela con la zucca lasciando liberi i bordi. Sistemate sopra di essa le fette di speck e avvolgete la sfoglia in modo da ottenere uno strudel.

Schiacciate leggermente i bordi, in modo che il ripieno non fuoriesca, e spennellate la superficie con l'uovo sbattuto.

Infornate a 180°C, sistemando lo strudel sulla placca coperta con carta da forno. Fate cuocere per circa 25 minuti, estraete dal forno, lasciate intiepidire e tagliate lo strudel a fette.