


CIOCIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e



“A colazione da Mary”
con le Crostatine
alla Crème brûlée
e lamponi

Il Molino Polselli presenta
la sua nuova Farina

Viaggiando con Gusto
riparte da Serrone

A scuola di risotto da
Fabrizio Bertucci

a cura di Tiziana Colombo



CONTINUA LA SINERGIA COMUNICATIVA E REDAZIONALE CON 'IL MONDO DELLE INTOLLERANZE' E 'NONNAPAPERINA': TUTTI I MESI CI REGALANO DELLE PICCOLE PERLE PER TUTTI GLI INTOLLERANTI, PROPONENDO DELLE RICETTE MOLTO GUSTOSE E SEMPLICI DA REALIZZARE.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Quali sono le cause dell'intolleranza al LATTOSIO?

L'intolleranza al lattosio può essere di due tipi: **congenita** o **secondaria**.

Congenita quando si verifica dalla nascita (in casi rari); secondaria quando insorge a seguito di fattori scatenanti.

Come per esempio la presenza di infiammazioni intestinali come salmonellosi o un enterite, come la celiachia o il morbo di Crohn.

Quali sono i sintomi legati a questa intolleranza?

Generalmente i sintomi più frequenti sono di natura gastrointestinale come dolori addominali, gonfiore, nausea, stitichezza/diarrea, meteorismo e flatulenza, mal di testa frequente e prurito/eruzioni cutanee.

Esiste una cura per l'intolleranza al LATTOSIO?

Purtroppo, non esiste un farmaco in grado di spazzare via questa intolleranza. L'unica terapia è quella di sospendere l'uso di prodotti contenenti lattosio per un dato periodo e reintrodurli gradualmente.

Fondamentale è la consulenza di un medico biologo e/o nutrizionista. Come di fondamentale importanza è imparare a conoscere quali sono gli alimenti che contengono il lattosio. Che ovviamente non sono solo il latte e i suoi derivati, ma fare attenzione per esempio ai cibi in scatola, ai surgelati che usano il lattosio come conservante e addensante piuttosto che i farmaci che usano il lattosio come eccipiente.

Privarsi del LATTOSIO significa rinunciare al gusto?

Assolutamente questa è una credenza che non ha fondamenti, è infatti possibile deliziare i palati dei nostri ospiti senza dover fare i conti con il lattosio. Possiamo prevedere soluzioni alternative ai classici piatti grazie a tantissime ricette che i nostri chef in accademia creano ogni giorno. Prendiamo per esempio un piatto tradizionale che piace a grandi e piccini, le lasagne. Possiamo prepararle tradizionali con latticini delattosati (besciamella e burro per esempio) o preparare lasagne light con panna senza lattosio in abbinamento a farcitura con verdure o pesce lasciando inalterato tutto il suo gusto delle lasagne.

DOVE SI NASCONDE IL LATTOSIO?





Asparagi violetti e caviale: un abbinamento azzeccato

I paccheri con asparagi violetti e caviale costituiscono un primo molto semplice da preparare, nonostante la quantità considerevole di ingredienti. E' sufficiente porre la massima attenzione ai tempi di cottura, che differiscono da materia prima a materia prima.

Il mio consiglio è di optare per i paccheri di Nativa Food, che si fanno apprezzare per il gusto genuino e per gli elevati valori nutrizionali.

Il segreto dei paccheri con asparagi violetti e caviale

Il segreto dei paccheri con asparagi violetti e caviali sta paradossalmente nella patata, o, per meglio dire, nell'interazione tra la patata e gli asparagi. La prima infatti rilascia l'amido, i secondi rilasciano la classica acqua da verdura. Insieme, formano una salsina molto buona, della giusta densità, in grado di riequilibrare un piatto che altrimenti rischierebbe di essere troppo asciutto.

Tra l'altro, il sapore della patata e quello dell'asparago violetto si sposano benissimo. Non si coprono a vicenda, e anzi si esaltano l'un l'altro.

PACCHERI CON ASPARAGI E CAVIALE

**Primi piatti Ricette per Intolleranti
Senza glutine Senza lattosio**

Procedimento

Per prima cosa occupatevi della salsa. Tagliate la cipolla e la patata alla julienne e rosolateli in una padella in cui precedentemente avete fatto riscaldare un filo d'olio e sciogliere il burro. Nel frattempo sbiancate gli asparagi: tagliateli grossolanamente e gettateli nell'acqua bollente. Appena possibile rimuovete i filamenti, che in genere risultano fastidiosi alla masticazione e rovinano l'estetica del piatto. Trascorsi cinque minuti di bollitura, recuperate gli asparagi e metteteli dentro una ciotola di acqua fredda. Questa è un'operazione necessaria per fermare la cottura e preservare il colore vivace degli asparagi.

Ingredienti per 4 persone

- 320 gr. di paccheri Nativafood
- 1 cipolla viola
- 10 asparagi violetti
- 1 patata
- 2 foglie di basilico fresco
- qualche foglia di menta fresca
- 50 gr. di caviale
- 40 gr. di burro chiarificato

Una volta che gli asparagi si sono intiepiditi, riponeteli nella padella con le cipolle e le patate, che nel frattempo dovrebbero essere a metà cottura (che corrisponde a circa 15 minuti). Continuate a cuocere per un altro quarto d'ora. In questo lasso di tempo si formerà una salsina deliziosa, in quanto l'acqua rilasciata dagli asparagi andrà ad amalgamarsi con l'amido delle patate. Adesso è il turno dei paccheri. Semplicemente fateli cuocere in acqua bollente per circa dieci minuti. Scolateli e versateli nella padella che contiene la salsa e mescolate. Impiattate e aggiungete il caviale e la menta.

I COLORI E I SAPORI DELLA SMOOTHIE BOWL CON PAPAYA E BANANA

a cura di Tiziana
Colombo



SMOOTHIE BOWL CON PAPAYA, UN DESSERT FRESCO E NUTRIENTE

La smoothie bowl con papaya e banana è un dessert a base di frutta fresca, ideale per i mesi estivi ma non solo. Offre molto in termini di gusto, anche perché la scelta degli ingredienti si è basata sui canoni dell'armonia, sicché i tanti sapori che la ricetta propone si valorizzano a vicenda e non si coprono. Tra l'altro è una ricetta davvero semplice, alla portata di tutti e non richiede una grande manualità. Ad ogni modo, vi consiglio di seguire le indicazioni, soprattutto per quanto riguarda le dosi.

Tra gli ingredienti principali di questa preparazione, come suggerisce il nome, spicca proprio la papaya. È un frutto ovviamente conosciuto in Italia, benché non sia tra i più consumati.

Viene coltivato soprattutto nelle zone tropicali caratterizzate da un caldo umido, che rappresentano le condizioni perfette per questo frutto. Oltre che buona e incredibilmente dolce, la papaya fa bene alla salute. È ricca di vitamina C, quasi più degli agrumi, ma anche di vitamina A e acido folico. Si caratterizza per un apporto calorico minimo, si parla di appena 43 kcal per 100 grammi.

Ingredienti per 4 bowl Per lo smoothie:

- 4 banane
- 1 grossa papaya
- 100 ml bevanda di cocco
- 3 cucchiaini di miele
- 1/2 cucchiaino di cannella

- cubetti di ghiaccio

Per la bowl:

- 100 gr. di chips di cocco
- 100 gr. fragole
- 2 banane
- 100 gr di lamponi

Procedimento

Per la preparazione degli smoothie bowl con papaya iniziate con lo smoothie (che servirà a riempire le bowl). Rimuovete la buccia da 4 banane, affettatele e congelatele (le toglierete dal freezer 10 minuti prima di utilizzarle). Dopo il congelamento, sciacquatele in acqua fredda e utilizzate la carta assorbente per asciugarle. Stendete la papaya su un tagliere e dividetela in due. Eliminate tutti i semi, che sono al centro del frutto aiutandovi con un cucchiaino. Se rimangono dei filamenti, rimuovete anche questi.

Inserite nel bicchiere del frullatore la papaya, le banane tagliate a fette, il miele, la cannella e la bevanda di cocco. Frullate fino a ottenere una purea abbastanza densa. Ora prendete una padella antiaderente e dorate a secco (senza aggiungere grassi) le chips di cocco. Prendete le fragole e i lamponi e lavateli sotto l'acqua corrente. Rimuovete la buccia dalle altre 2 banane e tagliatele a fette sottili. Versate lo smoothie (ovvero la purea) in 4 bowl (ciotole) e posizionate sopra le chips di cocco, i lamponi, le fette di banane e le fragole nell'ordine che volete. Servite e buon appetito!