

CIÒCIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e

Turismo
Enogastronomico a
cura di Sara Sepahi

Quattro ricette
con l'Anguria per
rinfrescare l'estate

Festival della
Filosofia a Veroli
a cura di Biagio
Cacciola

a cura di Tiziana Colombo



PELLE SENSIBILE: COME PRENDERSENE CURA IN ESTATE

Rossore, prurito, bruciore, secchezza e desquamazione sono disturbi comuni a chi soffre di pelle intollerante o sensibile. Si tratta di una condizione sempre più diffusa per cui la soglia di tollerabilità e la funzione di barriera della pelle risultano indebolite tanto da provocare una reazione cutanea ad agenti fisici o chimici irritanti, come per esempio sole, vento, inquinamento o smog.

E in particolar modo d'estate, a causa dell'esposizione al sole e del caldo, la pelle sensibile può diventare ancora più reattiva e avere la tendenza a sviluppare più facilmente irritazioni, eritemi e macchie. Per ovviare a questi disturbi, nella bella stagione chi ne soffre deve prestare particolare cura alla propria pelle. In primis è necessario rispettare le regole generali di una corretta esposizione al sole (esporsi in modo graduale, evitare le ore più calde, riapplicare la crema dopo il bagno) e poi bisogna puntare su due parole chiave fondamentali: protezione e idratazione.

Chi ha la pelle sensibile, infatti, dovrebbe utilizzare la protezione solare sia d'estate che d'inverno, ogni volta che trascorre del tempo all'aria aperta e anche quando il cielo è nuvoloso (anche durante la passeggiata a piedi o il percorso in bicicletta fino al lavoro). E per scongiurare effetti indesiderati, la crema solare deve rispondere a determinati criteri: deve avere una formula specifica per pelli sensibili,



essere ipoallergenica e non deve contenere profumi. In estate il fattore di protezione deve essere alto, da 30+ fino a 50+ a seconda del proprio fototipo, a garanzia di un'abbronzatura graduale, sicura, senza scottature e uniforme. Per evitare invece la fastidiosa sensazione di "pelle che tira", è fondamentale idratarsi, sia dall'interno che dall'esterno. Oltre a bere molto e mangiare frutta e verdura, bisogna idratare la pelle sia prima che dopo l'esposizione. Meglio dunque scegliere una crema solare dalla consistenza ricca e idratante e, dopo una giornata di mare, applicare prodotti ad azione emolliente in grado di rendere la pelle più elastica. Un buon doposole, dall'azione idratante ed emolliente specificatamente formulato per la pelle intollerante, infatti, non solo tiene a bada i fastidi della pelle sensibile, ma rallenta l'invecchiamento cutaneo causato dal sole e dona alla pelle il giusto benessere.



a cura di Tiziana
Colombo



TARTARE DI MANZO CON MAIONESE ALL'AGLIO: SFIZIOSO

Un secondo chic, senza glutine e senza lattosio

Preparatevi a strabuzzare gli occhi dinnanzi alla tartare di manzo con maionese all'aglio! Quest'oggi, per regalare alla tartare un tocco di originalità, abbiamo deciso di abbinarla ad una maionese leggera e spumosa fatta semplicemente con olio di semi di mais, latte di soia, aglio in polvere e succo di limone. Con questi ingredienti regaliamo al nostro piatto una veste saporita, interessante ed attenta alle intolleranze alimentari. Abbiamo a cuore ovviamente il nostro ed il vostro benessere, per questo la scelta degli ingredienti è sempre tra le nostre preoccupazioni principali, assieme alla bontà di un piatto.

Con questo secondo uniamo le esigenze della celiachia e dell'intolleranza al lattosio, proponendo per tutti, indistintamente, una stessa e gustosissima versione di tartare.



Ingredienti per 4 persone

400 gr. di controfiletto di manzo
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
q. b. di sale e pepe
40 gr. circa di maionese per porzione

Ingredienti per la maionese

100 ml d'olio di semi di mais
80 gr. di latte di soia
q. b. di sale
1 cucchiaino di succo di limone
1 gr. di polvere d'aglio
q. b. di timo per decorare
q. b. di alloro per decorare

Procedimento

1. Per preparare la tartare di manzo con maionese profumata all'aglio, dedicatemi anzitutto alla preparazione della carne. Rimuovete il grasso dal controfiletto di manzo e, con un coltello affilato, riducetelo in piccoli dadini. Mettete la carne in una coppetta e conditela riccamente con olio, sale e pepe. Strizzate leggermente la dadolata di carne, dividendola in quattro coppa-pasta e premetevi la carne dentro con le dita.
2. Dedicatemi a questo punto alla preparazione della maionese. Prendete il latte e versatelo in un contenitore piuttosto alto e stretto, così che sarà più facile incorporarvi l'aria. Frullate il latte con un mixer ad immersione, facendo in modo che possa incorporare più aria possibile. Quando sul latte cominciano a formarsi le bollicine, aggiungete l'olio lentamente fino a conclusione. Aggiungete poi il sale, il limone e la polvere d'aglio, continuando a frullare il tutto fino ad ottenere una maionese leggera ma abbastanza densa.
3. Preparate la composizione della tartare di manzo con maionese profumata all'aglio a partire da un letto di maionese. Adagiate la carne pressata nel coppa-pasta e decorate il tutto aggiungendo dell'altra maionese e delle foglie di timo e alloro per decorare. Servite e buon appetito!