

Gusto e salute, la ricetta firmata dagli chef e approvata dai dietologi

Un piatto sano ma anche gustoso? L'ha regalato l'Accademia del Gusto dell'Ascom a Bergamo Scienza 2015, nell'ambito della conferenza "Alimentazione, stili di vita e cancro" promossa da Humanitas Gavazzeni sabato 17 ottobre.

La scuola di cucina dell'Associazione commercianti ha fatto il suo debutto alla manifestazione cittadina con uno show cooking dei suoi docenti, gli chef Francesca Marsetti e Mirko Ronzoni, che hanno elaborato una ricetta coerente con il tema della giornata dedicata al rapporto tra abitudini alimentari, stili di vita e prevenzione, valutata dal Coordinamento del Servizio Dietologia dell'istituto.

La offriamo anche ai nostri lettori

Quinoa e piselli con bocconcini di salmone ripassato alla piastra e uvetta



▪ Ingredienti per 4 persone

g 200 QUINOA MULTICOLORE

g 100 PISELLI

g 600 SALMONE (FILETTO)

g 60 UVETTA SULTANINA

g 40 ZENZERO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE

▪ Procedimento

Lavare la quinoa in un colino sotto acqua corrente e metterla in una pentola con acqua (una quantità di acqua pari al doppio del suo peso). Durante la cottura chiudere la pentola con il coperchio e lasciare che, a fuoco medio, l'acqua si assorba (circa 15-20 minuti).

Nel frattempo tagliare a cubetti il salmone e metterlo a marinare con l'olio e lo zenzero grattugiato fresco. A parte lessare i piselli in abbondante acqua senza sale. In una padella con pochissimo olio far saltare la quinoa con i piselli e l'uvetta sultanina, aggiustare di sale se necessario. In una padella antiaderente, senza grassi, cucinare il salmone scottandolo mezzo minuto per lato.

A questo punto montare il piatto: aiutandosi con un coppapasta, impiattare nel centro la quinoa con i piselli e l'uvetta ed adagiarvi sopra i bocconcini di salmone.

▪ La quinoa

La quinoa ha avuto origine 7.000 anni fa nelle Ande intorno al lago Titicaca, in Perù e in Bolivia. Con l'arrivo dei conquistadores è stata sostituita da altri cereali come il frumento e l'orzo ma nel XX secolo si è riscoperto il suo valore nutrizionale passando da una coltura per consumo personale a una coltura a livello commerciale e industriale. Ancora oggi la quinoa rappresenta uno dei pilastri su cui è basata l'alimentazione delle popolazione andine.

La quinoa è una pianta erbacea, della famiglia delle chenopodiaceae (come gli spinaci e la barbabietola) . Sviluppa delle grosse spighe costituite da numerosissimi semi piccoli e rotondi. Ce ne sono di diverse varietà che conferiscono ai

semi colori diversi. Ha ottime proprietà nutritive: contiene fibre, vitamine (come quelle del gruppo B e la vitamina E) e minerali, come calcio, fosforo, magnesio, ferro e zinco. Contiene grassi prevalentemente insaturi, comparabili a quelli della soia ed è particolarmente indicata per i celiaci, in quanto totalmente priva di glutine.

Cucinare la quinoa è semplicissimo, l'unico accorgimento importante è quello di porre i semi in un colino e sciacquarli bene con abbondante acqua fredda, per eliminare eventuali residui di saponina, una sostanza presente nella pianta che può conferire al seme un sapore amaro. Il modo più semplice di cucinarla è mettere la quinoa in una pentola e aggiungere dell'acqua (in quantità doppia rispetto alla quinoa, quindi, ad esempio, 1 tazza di quinoa e 2 tazze d'acqua), coprire la pentola con un coperchio e cuocere a fuoco medio fino a che l'acqua non si sarà completamente riassorbita (circa 15-20 minuti). La quinoa è pronta quando tutti i semi diventeranno trasparenti. Spegnete dunque il fuoco e lasciate riposare con il coperchio per 5 minuti circa, affinché tutta l'umidità venga assorbita dai semi. Togliete il coperchio e con una forchetta separate un po' i grani di quinoa con una forchetta. Per quanto riguarda le dosi, sono sufficienti circa 50/70g di quinoa a persona, considerando che, da cotta, aumenta di 2,5 volte il suo volume.