La rivincita della barbabietola: da prodotto povero a protagonista di piatti stellati

C’è quella da zucchero e quella da foraggio, quella da orto e la «cruenta»; gli antichi più che in cucina, la utilizzavano per le sue proprietà medicinali, tanto che ancora oggi è considerata un toccasana per le ossa grazie alle sue intrinseche quantità di calcio e magnesio, oltre che un’arma efficace – chi l’avrebbe mai detto? – contro la depressione. Insomma, si fa presto a dire barbabietola. La sua fama, inutile nascondersi, non è tra le migliori: sarà per il suo colore rosso scuro non troppo accattivante o per il sapore dolciastro che è in grado di sprigionare e che difficilmente sposa i gusti dei palati più sopraffini e delicati. Tubero fin troppo bistrattato rispetto alla più democratica patata o al «trendissimo» topinambur, la barbabietola sta tuttavia concedendosi un meritato riscatto in cucina, grazie soprattutto all’intuizione e all’azzardo di qualche chef. Perché di azzardo, in fondo, si tratta, quando si decide di proporre ai clienti dei propri ristoranti, anche stellati, una ricetta a base di questo ingrediente povero dell’orto e ancora poco apprezzato, perché forse troppo poco conosciuto.

Vincente per Enrico Bartolini

Ma quando a cedere alla tentazione di rielaborare la barbabietola, rendendola addirittura protagonista di un piatto «stellato», è nientemeno che l’enfant prodige della cucina italiana Enrico Bartolini, 42 anni e 8 stelle Michelin nel suo palmarès, allora forse è il caso di soffermarsi un attimo per capire quali risorse può offrire alla carta di un ristorante (e, perché no, anche alla cucina di casa), un ingrediente come

la rapa rossa. L’azzardo che ormai 16 anni fa ha portato Enrico Bartolini a proporre un risotto con barbabietola e gorgonzola ha premiato il pluristellato cuoco toscano – presente a Bergamo con il suo «Casual» di Città alta – al punto che quella ricetta oggi rappresenta il suo piatto più iconico, cucinato su richiesta in ogni parte del mondo, dall’America all’Estremo Oriente, agli Emirati, fino agli appuntamenti mondani più prestigiosi, come la «prima» della Scala.

Prima di lui lo aveva fatto anche il maestro della cucina italiana e del risotto, Gualtiero Marchesi; ma è grazie ad Enrico Bartolini e alla sua intuizione durante un soggiorno in Oltrepò Pavese, che la barbabietola ha iniziato ad entrare nelle carte dei ristoranti. «In Oltrepò le rape rosse si coltivano, così come il riso – dice lo chef –. E siccome da quelle parti si ha l’abitudine di mangiare gorgonzola, mi sembrava che un risotto con questi ingredienti potesse raccontare il bene territorio». Così nel 2005 nacque la ricetta che Bartolini proposte da subito nel suo ristorante «Le Robinie Bistrot» di Montescano (Pv). «È stato apprezzato così tanto – ammette – che non abbiamo più smesso di farlo. La combinazione di questi ingredienti è risultata piacevole al gusto e alla vista e per anni è rimasto in carta. A un certo punto, sembrava che questo piatto avesse un aspetto tecnico più debole rispetto ad altri, perciò abbiamo pensato di complicarlo un po’, aggiungendo un’essenza di noci e una salsa di ciliegie o di more, in base alla stagione: le note della frutta esaltano l’acidità della rapa, mentre il gusto della noce è tannico, profumato, quasi amaro e dà un grado di complessità al piatto».

Inutile chiedere allo chef se pensa di rimettersi di nuovo in gioco con un’altra ricetta a base di barbabietola: «È un ingrediente ricco di personalità – dice – e non avendo carte molto lunghe nei miei locali, sarebbe una ripetizione. È un ortaggio cui sono molto affezionato, ma arriva inevitabilmente

il momento in cui c’è voglia di cambiare. Quando iniziammo a utilizzarla, la barbabietola si usava molto poco. Ricordo che da piccolo, negli hotel, vedevo queste rape tagliate, messe nei barattoli che sapevano di terra. Forse per questo ne abbiamo un ricordo sbagliato. Oggi la barbabietola è molto popolare, soprattutto nelle cucine del Nord Europa, dove un tempo veniva data da mangiare alle mucche o spedita per le mense ospedaliere in altri Paesi».

In Italia c’è anche chi ha provato a centrifugarla e a servirla al ristorante come aperitivo, «ma è una tecnica che rilascia le proprietà lassative della barbabietola – avverte Bartolini –, per cui non mi sembra una buona idea. Detto questo, vedo che c’è senz’altro della creatività attorno a questo ingrediente, che probabilmente sta prendendo sempre più piede in questi anni. Se coltivato bene è buono e può dare spunti interessanti a chi lo cucina».

Divertente per Filippo Saporito

Decisamente più consono è l'utilizzo che fa della barbabietola Filippo Saporito, chef dello stellato «La Leggenda dei Frati» di Firenze, che pure la propone come antipasto: «Amo molto il mondo vegetale e cerco sempre di esaltarlo al massimo – dice –. La scelta della barbabietola arriva da uno stimolo di alcuni clienti vegani. Noi abbiamo sempre in carta un menù pensato per loro, ma che è in grado di accontentare un po' tutti. Utilizzare la barbabietola mi diverte, innanzitutto perché inganna l'occhio, sembrando una bresaola, poi perché si possono comporre piatti colorati, freschi e con sapori delicati. E i nostri clienti rimangono piacevolmente stupiti. Fino a 10 anni fa era persino difficile trovarla cruda, oggi con l'avvento della cucina nordica c'è stato senz'altro un ritorno anche nelle nostre cucine».

Versatile per Massimo Amaddeo

A Bergamo, l'estate scorsa, è stato il ristorante «Da Mimmo ai Colli» a proporre la barbabietola in più versioni nei suoi menù: non solo come ingrediente di punta nel risotto, ma anche nell'impasto degli gnocchi o preparata a maionese nei club sandwiches. «È senz'altro un tubero molto interessante, che dà molto colore ai piatti e che quindi può essere una scelta vincente – spiega il titolare del ristorante, Massimo Amaddeo –. Cruda, cotta o rielaborata in tanti modi, la barbabietola può dare grandi soddisfazioni. Si possono fare gli gnocchetti, per esempio, inserendo nell'impasto spezie come la cannella, che dà una spinta forte, in contrasto con la dolcezza della barbabietola. Un ottimo condimento può essere un crumble di Agrì di Valtorta, che è presidio SlowFood, oppure lo Strachitùnt, con il suo naturale contrasto di bianco e blu». Una ricetta "veloce" per un'esperienza culinaria senza dubbio inedita (meglio se arricchita da foglie di salvia fritta come decorazione). «Come tutti i tuberi – dice ancora Amaddeo – la barbabietola è un po' bistrattata. Peccato, perché la natura

ci ha dato una biodiversità incredibile, che spesso non sfruttiamo. In particolare, la barbabietola ha sempre suscitato un po’ di diffidenza, forse a causa del suo particolare aspetto cromatico, ma ora la gente si sta avvicinando. Non è invadente nei piatti, quindi non predomina, anche se bisogna saper dominare quel suo carattere dolciastro per raggiungere un equilibrio apprezzabile. Noi, per esempio, l’abbiamo proposta anche come piatto da finger o da pranzo e, in chiave più moderna, preparando una maionese di barbabietola con pane tostato, verdure e formaggio».

Dopo i suggerimenti degli chef, torniamo a scoprire qualche altra proprietà «nascosta» della barbabietola. Ricca di sali minerali, vitamine e oligoelementi, è anche un ricostituente naturale contro stanchezza, mancanza di appetito e anemia grazie alla presenza di microelementi che rivitalizzano i globuli rossi e riequilibrano i livelli di ferro nel sangue. Pochi ingredienti in cucina hanno un colore così acceso: quello della rapa rossa è dovuto alla betaina, un pigmento solubile in acqua; dalle barbabietole si estrae un colorante naturale che viene normalmente utilizzato nell’industria alimentare, ma anche per la tintura tradizionale di tessuti.

Gluten free, perché no? Nel menù più proposte anche per chi è intollerante al glutine

Fino a pochi anni fa lo si era sentito nominare di rado, mentre adesso il suo nome è sulle confezioni di molti alimenti Parliamo del glutine, una lipoproteina presente in molti

cereali (tra cui frumento, farro, kamut, orzo, segale) il cui consumo è aumentato in modo esponenziale negli ultimi 30 anni, nonostante – e paradossalmente – ci sia sempre meno pane sulle nostre tavole. La causa scatenante di questa vera e propria "inflazione" da glutine è da ricercare soprattutto nelle tecniche di produzione delle farine. Per ottenere infatti una shelf life del prodotto più alta (anche fino a 9 mesi) i grani moderni vengono sottoposti a trattamenti genetici che riducono la carica batterica e consentono di allungare la vita del prodotto. Il rovescio della medaglia? Farine sempre più raffinate, prodotti carichi di glutine, celiaci diagnosticati in costante aumento e sempre più persone intolleranti al glutine.

Ma c'è di più: se la sensibilità a questa proteina non è diagnosticabile (la comunità scientifica è impegnata a studiare se si tratti di una vera e propria patologia e quali meccanismi la inducano), chi soffre di gluten sensitivity spesso vive la ristorazione fuori casa come un limite. E se carne, pesce, verdure hanno tutte il semaforo verde come la mettiamo con i primi piatti dove il glutine è – quasi – sempre presente? La risposta è in cucina, più precisamente nella piramide alimentare come sottolinea **Marco Scaglione, chef del "naturalmente senza", filosofia che il pluripremiato di origini siciliane ha dimostrato che non è assolutamente sinonimo di senza gusto**: «L'esclusione dei cereali contenenti glutine e dei loro derivati non è come potrebbe sembrare un'alimentazione punitiva, limitante o di rinuncia – sottolinea Scaglione -. Nell'alimentazione mediterranea sono tantissimi gli alimenti naturalmente privi di glutine che ognuno di noi consuma giornalmente e che sono alla base di numerose ricette. La dieta mediterranea offre una moltitudine di alimenti naturalmente privi di glutine, come riso, mais, grano saraceno, legumi, patate, pesce, carne, uova, latte e formaggi, ortaggi e frutta: in pratica l'80% della piramide è gluten free di sua natura. Si possono quindi fare ricette straordinarie provando, riprovando e osando un po di più».

L’appello lanciato alla ristorazione va proprio nella direzione di una maggiore sperimentazione in cucina dove ogni ristoratore-chef è chiamato ad arricchire la carta con proposte gluten free che possano soddisfare le esigenze della clientela non celiaca ma intollerante al glutine. Per lo chef Scaglione, quindi, occorre un cambio di prospettiva a cominciare soprattutto dalla formazione e da una maggiore conoscenza degli alimenti perché, di fatto, la base della cucina mediterranea – che ricordiamo è patrimonio Unesco – è senza glutine. «Introdurre nel proprio menù cereali diversi come grano saraceno, miglio, fonio, sorgo, amaranto o teff, cereale originario dell’Etiopia, può dare uno stimolo a proporre piatti nuovi – prosegue Scaglione che sul suo sito vanta un corposo archivio di ricette gluten free .- Sono tutti cereali che si possono integrare nelle ricette e, oltretutto, ricchi di proprietà nutrizionali». E a livello organolettico niente panico: «Hanno sapori nocciolati o tendenti all’amaro – afferma lo chef che è anche docente dell’Accademia del Gusto di Osio Sotto dove ogni anno tiene corsi rivolti sia ai professionisti che ai privati -. In farina ci puoi fare tutto: pane, pizza, focaccia, ravioli multicereali. E come ricette ci si può sbizzarrire: zuppa di riso e lenticchie con moscardini in rosso, raviolo fresco con ricotta, tartufo e semi di girasole, salame di cioccolato con cereali e canditi. L’importante è poi affinare la presentazione finale: che sia con o senza glutine, infatti, un piatto va sempre valorizzato per renderlo ancora più appetibile».

Filetto di maiale alle erbe aromatiche con crostone di polenta al teff

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di maiale di 180 g l’uno 2 patate novelle

4 foglie alloro

1 rametto di salvia

1 rametto di rosmarino

1 rametto di timo

Semi di papavero

200 g di burro

Olio extravergine d’oliva

Sale fino

Pepe nero macinato

Per il crostone di polenta

125 g Farina per polenta Fior di Loto bramata 100 g teff rosso in chicchi

20 g di burro

Olio extravergine d’oliva

Sale fino

Tempo: 1 ora e 10 + tempo di riposo **Difficoltà**: media

Lavare e tritare le erbe finemente; utilizzare il trito (eccetto 1 cucchiaio) per insaporire due lati del filetto, premendo leggermente. Insaporire il restante filetto con i semi di papavero, condire con sale e pepe, e lasciare riposare in frigorifero fino al momento dell’uso. Cuocere le patate in acqua bollente per 10 minuti, lasciarle raffreddare coperte con carta alluminio. Cuocere il teff in acqua bollente per 15 minuti, scolarlo con un colino a maglia fitta.

Per il crostone di polenta: preparare la polenta; 5 minuti prima della fine aggiungere il teff e il burro; trasferire tutto in una teglia oliata, livellare con una spatola e riporre in frigorifero per 30 minuti. Ammorbidire il burro,

unire il restante trito di erbe, sale e pepe; riporre il burro tra due fogli di carta da forno e conservare in freezer per 30 minuti. Trascorso il tempo, ritagliare la polenta con un coppapasta e cuocere i dischi in abbondante olio ben caldo, per 3 minuti a lato, prelevarli con una schiumarola e disporli su carta assorbente, regolando a piacere di sale. Scaldare 1 cucchiaio di olio e cuocere i filetti per 3 minuti per lato, trasferirli nel forno caldo a 210 °C e completarne la cottura. Comporre il piatto disponendo il crostone di polenta come base, sopra il filetto, le patate novelle ben calde a rondelle e un blocchetto di burro aromatizzato.

Dessert ma non solo: in cucina è tempo di riscoprire le ciliegie

Frutti belli da vedere ma anche preziosi alleati in cucina. E non solo per i dessert

Comporre una ricetta equilibrata in fatto di sapori e aromi non è cosa banale. Esistono alcune regole di base che permettono di abbinare diverse materie prime senza che le loro caratteristiche gustative si annullino a vicenda o, peggio, regalino sensazioni spiacevoli al palato. Una delle regole per effettuare abbinamenti corretti si basa sul fatto che si possono avvicinare alimenti con caratteristiche simili, quindi dolce con dolce ad esempio, ma anche per contrasto. Inoltre, il gusto acido è importante per bilanciare l'eccessiva rotondità, che potrebbe rendere il consumo del piatto quasi stucchevole.

Ecco perché la frutta, con il suo sapore dolce, si abbina bene

a prodotti ad esempio sapidi, e la sua naturale acidità è perfetta, ad esempio, con ingredienti grassi come la carne di maiale. Pensando alla frutta spiccano le ciliegie che, per loro natura dolci e acidule, possono essere ben abbinate ai salumi preparati con carne suina come il prosciutto crudo, in maniera molto simile al più classico dei matrimoni: quello con il melone (un vero retaggio della cucina galenica). Oppure, sono perfette da utilizzare per un goloso piatto con formaggio tipo grana o un Quartirolo lombardo Dop, con le noci, per dare la giusta croccantezza, o un'insalata verde come la Soncino: tutti esempi di come potrebbero essere utilizzate a crudo.
E poi, ancora, in unione alle carni specie se bianche (pollo, tacchino e coniglio) o maiale: è infatti possibile preparare una composta senza zucchero in cui cuocere le carni, ma anche per accompagnarle. Meglio se si utilizzano miste, creando un mix tra ciliegie e amarene, per enfatizzare la freschezza data dalla spiccata acidità dell'amarena.

In alternativa è perfetta anche un'altra componente acida come un vino o dell'aceto di frutta. Un'idea carina? Ad esempio perché non preparare una versione primaverile del classico coniglio arrosto, ma cotto con una composta di ciliegie e vino liquoroso? Oppure, in abbinamento alle carni di maiale, un goloso filetto o un'arista (ma va bene anche la lonza, che differisce per l'assenza delle ossa), per donare quell'acidità sempre piacevole e perfetta per accompagnare questa tipologia di carni. E ancora, una preparazione buonissima e perfetta per le grigliate è un glassa per le costine simile alle varie salse a base di frutti di bosco. Si parte sempre dalle ciliegie fresche, ben lavate e private del picciolo e del nocciolo, le si mette in una padella con un poco di acqua, zucchero di canna e aceto balsamico. Si aggiusta quindi di sale e si cuoce il tutto per almeno 10-15 minuti o fino a quando la salsa si presenta densa. Si passa al setaccio o al frullatore per eliminare i pezzi di buccia, si lascia intiepidire e la si gusta glassando un carrè di costine appena

tolto dalla brace. È possibile utilizzare la salsa anche durante la cottura, spennellando la carne prima della cottura e subito dopo.

Perfette da conservare sotto spirito

Ci sono specie di frutta che per loro natura possono essere conservate per lungo tempo, si pensi ad esempio alle mele oppure anche ai kiwi. Ne esistono altre, invece, che una volta mature e raccolte, sono da consumare entro un brevissimo periodo, perché giungeranno in pochissimo tempo a marcire. Normalmente questa tipologia di frutta, se disponibile in quantità elevata da non consentire il consumo fresco immediato, viene spesso trasformata in confettura. Ma per le ciliegie e le amarene si ha una golosa possibilità in più: la conservazione sotto spirito, perfetta per la creazione di un fine pasto di gusto, ma anche per guarnire dolci e dessert. Notoriamente è una conserva che si prepara in casa; questo perché se ben preparate non mettono a rischio la salute di chi le andrà a consumare vista la grande presenza di alcol etilico. È praticamente impossibile sbagliare, a patto che si scelgano frutti non eccessivamente maturi (polpa dura) e assolutamente sani. La procedura è questa: sciogliere lo zucchero nell’acqua scaldandola un poco e poi, una volta raffreddata, versare tutto nel barattolo con le ciliegie (avendo cura di tagliare la parte legnosa del picciolo) e l’alcol che può essere un distillato come la grappa o l’acquavite, ma anche gin, vodka, brandy o whiskey.

Tortelli della Possenta di Ceresara, un piatto per valorizzare la ciliegia De.Co.

Per comprendere facilmente come si possano valorizzare le ciliegie in un piatto salato, basta volgere lo sguardo laddove la produzione del frutto è intensa: l'Emilia Romagna e il confine con la Lombardia. Esiste, infatti, un piccolo paese in provincia di Mantova conosciuto per la coltivazione delle ciliegie e dove è nato un piatto molto particolare: i tortelli della Possenta. Una pasta con un ripieno a base di ciliegie e ricotta. Un piatto preparato a partire dalla ciliegia protetta da una Denominazione Comunale.

La tradizione di associare la frutta ai formaggi è uso consolidato e antico e, probabilmente, sta alla base della nascita di questo goloso raviolo dal colore rosso della pasta che, in realtà, è dato dalla rapa rossa (la ciliegia è presente solo nel ripieno). La preparazione della pasta prevede l'utilizzo di farina di grano tenero, uova e qualche

goccia di succo di rapa rossa che da semplicemente il colore. Una volta impastata e stesa, il ripieno è preparato utilizzando della ricotta freschissima di vacca, una composta o confettura di ciliegia preparata a partire dalle ciliegie fresche, il pane grattugiato, il formaggio a grana, le spezie a piacere e il sale. Da condire semplicemente con burro fuso e una generosa spolverata di formaggio grattugiato.

Ogni anno nel mese di giugno i tortelli vengono preparati e serviti in occasione della 'Festa de la Saresa'. È una De.Co relativamente giovane quella nata a tutela della Ciliegia di Ceresara, è stata infatti presentata a marzo 2019, in occasione della locale Fiera della Possenta. La De.Co, che si fregia di un proprio logo, non riguarda una varietà particolare di ciliegia, ma tutte le cultivar che sono presenti nel territorio comunale: oltre 5.000 piante di diverse varietà dolci che aumentano di anno in anno. L'idea di mettere la composta di frutta nel raviolo può essere interpretata in tantissimi modi: l'ideale potrebbe essere quello di utilizzare come condimento una salsa agrodolce, sempre a base di ciliegia, oppure una crema di formaggio dolce, rotondo, come una fonduta di formaggio tipo Branzi o un Formai de Mut Dop.

Tempura tecnica di frittura gentile

Il tempura, o anche al femminile "la tempura", è un piatto della cucina giapponese a base di verdure o pesce, messi in pastella e fritti. Per tradizione si fa risalire il piatto al 1500, quando avvennero i primi contatti tra i giapponesi, i marinai portoghesi e i missionari cristiani.

All’inizio di ogni stagione i cristiani si astenevano dal cibarsi di carne per tre giorni consecutivi e cucinavano solo verdure e pesce. Questi quattro periodi dell’anno erano chiamati in latino “quattuor tempora”. Da qui il nome tempura. Questa tecnica è ovunque molto diffusa perché consente di friggere in modo leggero e dona al cibo un gusto goloso ma delicato. Gli elementi fondamentali per un’ottima tempura sono la pastella e l’olio. Per la pastella è bene scegliere una farina di riso di qualità ed amalgamarla con dell’acqua frizzante.

Il principio sul quale si basa questa tecnica di cottura è quello dello shock termico per cui è importante che la pastella risulti molto fredda (così come devono essere freddi i cibi da cuocere). In questo modo l’incontro con l’olio caldo darà origine a quella croccantezza leggera proprio tipica della tempura.

Quale olio utilizzare? Sono molti i pareri circa l’olio ideale per friggere. Noi preferiamo fornirvi, per indirizzare la vostra scelta, gli elementi scientifici divulgati da Dario Bressanini, ricercatore presso il dipartimento di scienze ed alta tecnologia dell’Università degli Studi dell’Insubria di Como e autore del Blog Scienza in Cucina. Bressanini afferma: “Un olio è più resistente se contiene una quota maggiore di acidi grassi monoinsaturi. È il caso dell’olio di oliva, il cui contenuto di acido oleico è superiore a tutti gli altri. Ma anche l’olio di arachide ha un’alta resistenza che lo rende ideale per una buona frittura. Gli oli di semi di girasole, mais e soia tendono a deteriorarsi facilmente se esposti all’aria e ad alte temperature. L’extravergine di oliva, non essendo raffinato e quindi dotato di una scorta di acidi grassi liberi superiore, ha una quota di sostanze che lo rendono pregiato ma che ad alte temperature vengono degradate. Ecco perché il suo utilizzo nelle fritture non è consigliato. Non si deve friggere a una temperatura inferiore a 160 e superiore a 180 gradi. È in questo intervallo che, con un

tempo adeguato, si ottiene la migliore cottura senza la liberazione di sostanze tossiche. È inoltre fondamentale cucinare in un’adeguata quantità di olio. Quando se ne usa poco e si cuoce tutto assieme, la temperatura scende e gli alimenti tendono ad assorbire l’olio, senza completare la cottura. Meglio, invece, usare più olio e friggere gli alimenti di volta in volta, scolando quelli pronti e mettendo nella padella quelli da cuocere. È sempre meglio evitare il riutilizzo o il rabbocco dell’olio”.

OLIO PER FRIGGERE
SI olio di oliva, olio di arachidi
NO olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole, mais e soia = no

TEMPERATURA PER FRIGGERE
mai sotto i 160° e mai sopra i 180°

REGOLE ESSENZIALI
La pastella deve essere fredda
Utilizzare un termometro da cucina
Mai rabboccare l’olio

LA RICETTA
TEMPURA DI GAMBERI, ZUCCHINE E CAROTE

per 4 persone

Ingredienti
16 GAMBERI
2 ZUCCHINE
2 CAROTE
120 g FARINA DI RISO
220 g ACQUA FRIZZANTE MOLTO FREDDA
1 litro OLIO DI OLIVA (O DI ARACHIDE)

Pulite le verdure e tagliatele a bastoncino, sgusciate i gamberi e puliteli. Mettete tutti gli ingredienti in frigo. In una ciotola versate la farina di riso ed aggiungete poco per volta l'acqua fredda fino ad ottenere una pastella fluida (non dovete amalgamarla troppo, non deve risultare perfettamente omogenea). Mettete la pastella in frigo mentre in una casseruola portate l'olio a 180° gradi. Una volta raggiunta la temperatura, passate le verdure e i gamberi in pastella e poi friggeteli per pochi minuti. Il fritto deve risultare croccante ma non deve scurirsi. Adagiate le verdure ed il pesce su una carta assorbente, salate e servite subito.

Non la solita merenda

I bambini in sovrappeso sono sempre più numerosi tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità ha lanciato un allarme. Colpa delle troppe merendine confezionate e dei cibi grassi, insieme alla tendenza a muoversi poco e a preferire tv, tablet e videogiochi allo sport all'aria aperta.
Abituare i bambini a portare a scuola uno snack preparato a casa è una buona abitudine per la loro salute. Certo le merendine pronte sono comode, veloci e molto golose per i bambini, ma si possono realizzare a casa ricette veloci e altrettanto appetitose, che assicurano il giusto fabbisogno e non si trasformano in chili di troppo. Ve ne proponiamo cinque, una per ogni giorno di scuola, facili da preparare, colorate, gustosissime e perfette come spuntino di metà mattina.
E il sabato? Frutta fresca, meglio se di stagione.

Mini cornetti di pane al prosciutto

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 10 min

Ingredienti per 8 porzioni
- confezione da 240 g di pasta da pizza pronta
- 80 g di prosciutto cotto magro
- 30 g di Grana Padano
- farina

come si preparano
Srotolate la pasta da pizza, disponetela sul piano di lavoro leggermente infarinato e stendetela con un matterello. Tagliatela in 8 spicchi con un rotella tagliapasta o un coltello affilato, praticate un taglietto al centro dellabase dei triangoli.
Disponete il prosciutto e una scaglietta di Grana Padano verso la base del triangolo e arrotolate la pasta intorno al ripieno partendo dalla base stessa. Inumidite leggermente la punta con una goccia di acqua e fatela aderire alla pasta sottostante.
Incurvate leggermente le punte dei cornetti, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 10-12 minuti o fino a quando

risultano dorati. Lasciateli raffreddare prima di servire. Si possono conservare in frigo e in freezer

Gnocco “fritto” light

tempo di preparazione: 10 min
tempo di cottura: 10 min

Ingredienti per 3 porzioni
-250 g di farina
-1/2 bustina (8 g) di lievito istantaneo per torte salate
-7 cl di latte
-olio extravergine di oliva
-sale

Come si prepara

1. Riunite in una ciotola la farina con il lievito, due cucchiai d’olio, il latte, un pizzico di sale e, mentre

impastate con le dita, versate a filo 0,7 decilitri di acqua.

2. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo e dividete il composto in palline della grandezza di un’albicocca. Schiacciate i pezzi di pasta con le mani fino a ottenere dischetti di uno spessore di mezzo centimetro circa.
3. Preriscaldate il forno a 200°. Trasferite gli gnocchi in una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli per circa 10 minuti. Servite gli gnocchi tiepidi o freddi tagliati a metà e farciti a piacere con prosciutto, formaggio, marmellata o addirittura di crema alle nocciole e cioccolato. Si possono preparare in quantità e surgelare già cotti.

Finti gelati di banana e cioccolato

tempo di preparazione: 10 min
tempo di cottura: 5 min

Ingredienti per 4 gelati
-2 banane
– 200 g di gocce di cioccolato fondente

– 2 cucchiai di codette colorate o di mompariglia (confettini colorati)
– 2 cucchiai di granella di nocciole o di noci tritate

Come si preparano

1. Sbucciate le banane, tagliatele in 4 tronchetti e infilate ciascun pezzo su uno stecco da gelato (oppure su forchettine di legno). Mettete le codette o la granella di nocciole (oppure noci o pistacchi) in due ciotole separate.
2. Trasferite le gocce di cioccolato in una ciotola di ceramica e fatele fondere al microonde a 300 W di potenza per due o tre minuti, oppure fatele fondere a bagnomaria. Mescolate il cioccolato per renderlo omogeneo e immergete i tronchetti di banana in modo da ricoprirli completamente.
3. Rotolate 4 gelati negli zuccherini e altri 4 nella granella di nocciole. Appoggiateli su un vassoio ricoperto di carta da forno e fateli raffreddare in freezer per circa 5 minuti, finché il cioccolato si sarà rappreso. Si possono conservare in frigorifero.

Yogurt con frutta, cereali e miele

Tempo di preparazione: 10 min

Ingredienti per 2 porzioni
– 2 vasetti da 125 g di yogurt intero naturale
– mezza banana
– 60 g di mirtilli
– 60 g di lamponi
– 20 g di muesli
– 20 g di corn flakes (oppure riso soffiato)
– 1 cucchiaino e mezzo di miele vergine integrale di acacia
– mezzo limone

Come si preparano

1. Sbucciate la banana, tagliatela in 4 nel senso della lunghezza e poi a tocchetti e bagnatela con il succo di

limone per evitare che annerisca.

2. Sciacquate delicatamente i lamponi e i mirtilli e asciugateli con carta da cucina. Scolate la banana e mescolatela con gli altri frutti. Riunite lo yogurt in una ciotola e addolcitelo con il miele.
3. La ricetta originale prevede di disporre uno strato di frutta in due bicchieri o ciotole, aggiungerne uno di muesli, uno di yogurt e uno di corn flakes e di unire la frutta e lo yogurt rimasto. Dovendolo portare a scuola, noi consigliamo di disporre lo yogurt in un vasetto con il coperchio e di riporre la frutta e il muesli in un contenitore a parte.

Crostatine alla confettura di mirtilli
tempo di preparazione: 20 min
tempo di cottura: 25 min

Ingredienti per 6 persone
– 300 g di farina
– 200 g di confettura di mirtilli senza zucchero aggiunto

– 90 g di olio di riso o di semi
– 90 g di zucchero
– zucchero a velo
– 3 tuorli
– 3-4 cucchiai di succo di mela o di arancia

Come si preparano

1. Riunite nel mixer la farina con lo zucchero, un pizzico di sale, l'olio, i tuorli e frullate fino alla formazione di un composto a briciole. Con l'apparecchio in movimento unite due-tre cucchiai di acqua e, nel momento in cui si forma una palla di pasta omogenea, spegnete.
2. Avvolgete la pasta in un foglio di pellicola per alimenti e fatela riposare per 30 minuti in frigo (in questo modo risulta più morbida e non si ritira durante la cottura). Dividetela poi in sei porzioni e stendete ognuna in una sfoglia dello spessore di pochi millimetri. Rivestite il fondo e i bordi di sei stampini da crostatina e tagliate via la pasta eccedente.
3. Bucherellate il fondo della pasta con una forchetta, mescolate la marmellata con il succo di frutta e suddividetela negli stampi. Impastate nuovamente i ritagli di pasta e formate dei cordoncini da incrociare sopra la marmellata. Cuocete le crostatine in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti e lasciatele raffreddare completamente prima di servirle spolverizzate di zucchero al velo. Si conservano in un barattolo a chiusura ermetica o avvolte in carta stagnola per 3-4 giorni. Potete preparare una dose maggiore di pasta frolla all'olio e surgelarla per poi lasciarla scongelare in frigorifero quando serve.

Le ricette sono tratte dal "Grande Cucchiaino d'Argento" pubblicato da Editoriale Domus

Roberta Zanardini (biologa-nutrizionista): “Il giusto apporto di uno spuntino va da 150 a 250 chilocalorie”

L’incognita della merenda a scuola perseguita molti genitori di bambini che iniziano le scuole primarie. La scelta dello spuntino giusto diventa complicata perché la colazione spesso è non adeguata o assente e questo ha fra i molti esiti quello di ribaltare il piano alimentare giornaliero, nonché di essere uno dei principali fattori di rischio per l’obesità infantile. Il giusto apporto di uno spuntino va da 150 kcal in1^ fino a 250 kcal in 5^.

Cosa fare quindi? Scelgo una merenda equilibrata e gustosa: una ciotolina di frutti di bosco o uno yogurt, anche da bere per essere più pratici. Oppure una fetta di torta preparata la domenica, l’intramontabile pane e cioccolato fondente (>70%)e una volta ogni tanto pane e affettato.

Se invece opto per l’alternativa rapida e facile, una merenda confezionata e modaiola, attenzione all’etichetta, evitate olio di palma e olio di cocco, conservanti, coloranti, aromi, sale e zuccheri aggiunti, tutto molto saporito ma con scarso valore nutrizionale.

Lo sapevate che il miglior strumento educativo, anche in

nutrizione, è l’esempio? Mamma e papà partiamo con una cena non tardiva, leggera e digeribile e poi, dopo un bel sonno riposante, mostrate ai vostri figli che la sveglia non è poi così tremenda se ad aspettarci c’è una ottima colazione.

Carne, dai macellai tre ricette con quel tocco un più

Alcune idee proposte dal Gruppo Ascom durante la dimostrazione alla Fiera di Sant’Alessandro

---

Zuppe, due classici per le Feste

Stanno tornando di moda e sono un’alternativa interessante da inserire nel menù. In omaggio alla tradizione vi consigliamo come preparare al meglio quella di lenticchie e di quella pesce

---

Cucinare la carne, quattro ricette semplici ma di gusto

Le proposte dei macellai dell’Ascom di Bergamo per non sbagliare

---

Il signor Carrara e il supplizio del polpettino

La scampagnata di Carlo Goldoni nell’agro milanese in compagnia di un amico bergamasco, tra incontri galanti e lusinghe gastronomiche

---

Maestri del Paesaggio, annullata la vittoria del piatto green

Non tutto è filato liscio alla cena che avrebbe dovuto eleggere – lo scorso 22 luglio – il piatto “Patrimonio de I Maestri del Paesaggio 2015”, simbolo dei temi green della manifestazione, da inserire nei menù dei ristoranti partner di Città alta durante gli eventi di settembre.

Alla notizia della proclamazione del vincitore è infatti seguita la segnalazione del fatto che non si trattava di una

ricetta originale, mentre due autrici hanno lamentato un po' troppa libertà da parte dei ristoratori nel preparare le loro proposte (vedi i commenti). A cercare di mettere fine alle polemiche arriva ora la decisione dell'associazione Arketipos, promotrice dell'iniziativa, di annullare il giudizio finale e di dare a tutte e cinque le ricette selezionate (salvo diversa volontà degli autori) nei la possibilità di essere proposte nei menù dei locali.

Ecco il comunicato dell'associazione Arketipos

Giova premettere che il regolamento di Green food e gli Chef del paesaggio chiaramente caratterizza l'iniziativa non come un concorso, ma una "selezione", che intende rappresentare un'occasione per condividere il piacere dello stare insieme e della cucina nella bellezza della natura.

In proposito ci sembra significativo richiamare quanto ha ben messo in evidenza la signora Daniela Mammano, che così ci ha scritto: «La serata è stata bellissima, gli organizzatori e gli ospiti gentilissimi e molto ospitali e sono felicissima di aver affrontato i disagi e i costi di un viaggio dalla Sardegna per potervi partecipare».

Con rammarico abbiamo però dovuto constatare e prendere atto di due situazioni incresciose che si sono venute a creare.

La ricetta selezionata, Tartara di zucchine e gelatine di more, che pure ha ottenuto il punteggio largamente superiore rispetto alle altre quattro ricette, per ammissione (a posteriori) dello stesso interessato, rappresenta una rielaborazione di una creazione pubblicata da altri nel 2014.

A ciò si è aggiunto il fatto che due altre partecipanti, presenti alla cena-selezione del 22 luglio, hanno rilevato la non corrispondenza tra le ricette inviate e l'esecuzione curata dagli chef di alcuni ristoranti di Bergamo Alta,

partner de I Maestri del Paesaggio.

Intendiamo innanzitutto scusarci vivamente con le interessate e con tutti i partecipanti alla selezione e alla serata, assicurando che i fatti accaduti rappresenteranno uno spunto di riflessione importante per l’organizzazione degli eventi futuri.

Inoltre, in considerazione della confusione che ne è nata e volendo chiudere al più presto le polemiche che ne sono scaturite, non senza rammarico e dopo attenta e sofferta discussione, abbiamo deciso di annullare la selezione finale e di far sì che le cinque le ricette “finaliste” (salvo diversa volontà degli autori, che verranno all’uopo contattati) vengano proposte nei menù dai ristoratori partner – a loro discrezione e secondo l’interpretazione di ciascuno – nei giorni della manifestazione I Maestri del Paesaggio – International Meeting of the Landscape and Garden che si svolgerà dal 5 al 20 settembre 2015.