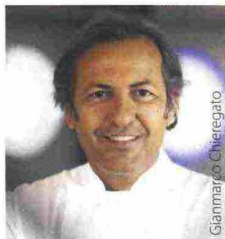


CUCINA

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco



Giannario Ciaregato

Cuscus, riso, frittate con tutti i buoni cibi che ci regala la terra

Sarò brutale, ma la dobbiamo finire di considerare il cibo come una moda, di parlare di green e detox solo perché fa tendenza. La cucina contadina, che tanto evoco, era "verde" per necessità. Largo spazio a cavolfiori, pomodori, asparagi, lenticchie, fagioli, verza, carote, zucchine, sedano e a tutte le verdure e alla frutta, figlie della terra e delle sapienti mani del contadino, personaggio universale, presente in ogni parte del mondo. E spazio a piatti nati e arrivati a noi, che ne abbiamo fatto stili di vita, come la dieta mediterranea.

TARTARE DI GAMBERO CON CUSCUS E AVOCADO

L'avocado si abbina benissimo con quasi tutti gli ingredienti. Prova, per esempio, ad affettarlo sottilmente e a farlo macerare in succo di lime, zenzero e olio evo. Sistema in una ciotola un'insalatina croccante, del cuscus, l'avocado macerato, una tartare di gambero e sesamo tostato.

PARMIGIANA DI ZUCCHINE

Riduci le zucchine a fettine sottili e tostate con un goccio di olio. Prepara una salsa al pomodoro con menta e basilico. Affetta sottilmente del caciocavallo ragusano stagionato e della buona mozzarella. Alterna gli ingredienti a strati una teglia con una spolverata finale di formaggio grattugiato. Inforna finché la parte superiore non sarà dorata.

RISO, TOFU, ZENZERO, BROCCOLETTI E ASPARAGI

Prepara un riso molto al dente e mischialo con del tofu a cubetti sciacquato e asciugato bene. Lessa broccoletti e asparagi, condiscili con olio evo, succo di limone e zenzero grattugiato e disponili sul riso.

FRITTATE VERDI

Sbatti le uova con del formaggio grattugiato, malva, acetosella, foglioline di menta, mollica di pane tostata, pomodorino tritato e olio evo. A piacere unisci asparagi o broccoli scottati. Cuoci in una padella antiaderente, lasciando l'interno morbido.

CUSCUS CON VERDURE MARINATE

Prepara un cuscus e sgranalo con la forchetta. Metti a marinare delle zucchine a listarelle sottili e un gambo di sedano per pochi minuti in olio e limone. Fai un centrifugato di carote, sedano, pomodoro e mela, filtralo, versalo sul cuscus e servilo con le verdure.



Frittata con asparagi e broccoli

Primavera in arrivo

SPECIALE PER F: APERITIVO FRA I PROFUMI

Gelsomino, Rosa, Begamotto, Ulivo. O il cocktail speciale Kyphi, a base di champagne: il 21 marzo, regalati un Lab cocktail (aperitivo olfattivo, 7 o 14 euro) al Magna Pars Hotel di Milano e, mostrando F, ti verranno aperte in esclusiva, già dalle ore 17, le porte del laboratorio dei profumi LabSolue (tel. 02. 8338371, labsolue@magnapars.it) per una speciale visita guidata.



Varie prelibatezze accompagnano i drink, come peschiole, crema di melanzane, pizzette, dadolata di formaggi al timo. Dj set fino alle 20.30.

• Magna Pars Hotel
via Forcella 6, Milano,
magnapars.it

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Insieme nel piatto gusto e salute

Con gli ortaggi si possono preparare piatti leggeri, senza nulla perdere in sapore e completezza dei nutrienti. Per esempio, dando un tocco esotico nella composizione o nel condimento, con germogli e salsine. Una scelta vegetariana utile a tutti per alleggerire l'alimentazione settimanale soprattutto se si fanno troppe eccezioni.

1. DI COSA CI ARRICCHISCONO?

Forniscono una buona dose di fibre, minerali, vitamine con azione antiossidante e utili all'organismo e contengono anche proteine vegetali.

2. AVOCADO CON PISELLI AL WASABI

Un buon abbinamento, perché entrambi gli ingredienti principali sono anche fonte di proteine vegetali. A seconda delle dosi, può essere considerato anche un ottimo contorno per un piatto di pesce al vapore.

3. INSALATA D'ORZO CON CAPRINO

Carboidrati (orzo), proteine (caprino), vitamine, minerali e fibre (cetrioli, lime), ma anche i grassi contenuti nei diversi alimenti compongono un bel primo vegetariano.

4. VERDURE ARROSTO

Buona idea saziante ma leggera, da alternare a crudité e verdure al vapore che raccomandando sempre a inizio pasto.

5. AVOCADO E SPINACI

Un originale antipasto ricco di preziosi nutrienti, da servire prima di pesce o carne ai ferri.