

F

solo
1€

Natalie Portman

**SONO UNA
MAMMA
E UN'ATTRICE
IMPERFETTA**

**MICHEL
RIONDI
QUANTA ENERGIA
AVETE RAGAZZE
NON SAREMO MA
ALLA VOSTRA ALTEZZA**

**KATE MIDDLETON
LA CENERENTOLA
CHE TRASFORMA
IN ORO TUTTO
QUELLO CHE TOCCA**

**CHARLOTTE CASIRAGHI
SI RITIRA IN CAMPAGNA
PER MEDITARE O PER AMORE?**

**GRANDE FRATELLO
HANNO VINTO LA
CATTIVERIA E UN
BIECO MASCHILISMO**

**DONNE CORAGGIOSE
SVEZZATA A LATTE E EROINA
NELLE FAVELAS, IN ITALIA
HO IMPARATO AD AMARMI**

Moda
GLAMOROUS GIRL

Beauty
**PICCOLI GESTI
GRANDI RISULTATI**

**VIAGGI
CON I MERCATINI
IN MONTAGNA
È GIÀ NATALE**

e tu hai fascino?

**COME NASCE QUELLO CHARME
SPECIALE CHE INCANTA TUTTI**

N.47 settimanale 23 novembre 2016 1 euro

ISSN 2280 - 773X 60047 >
9 772280 773004

CAIRO EDITORE

CUCINA



Gianmarco Chieragato

di FILIPPO LA MANTIA, oste e cuoco

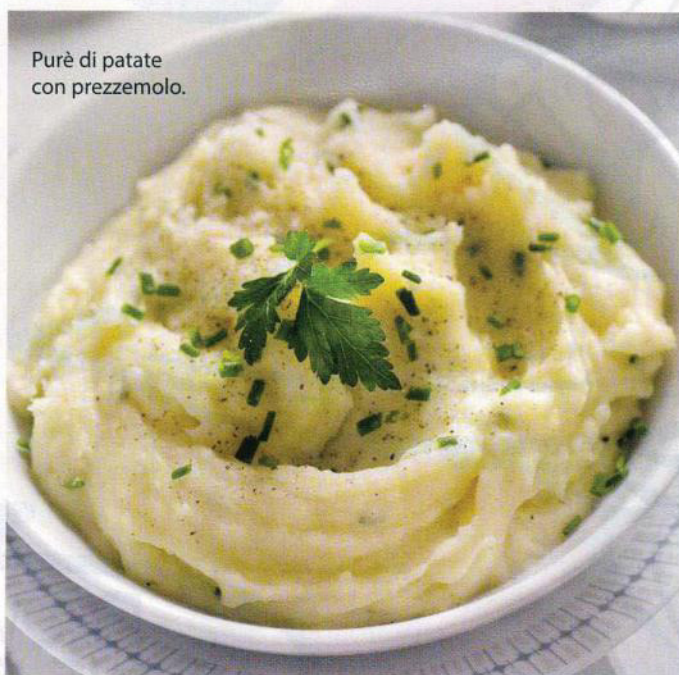
DALLA CUCINA DEL CUOCO ALLA TUA

Cresce al buio e nutre il mondo, l'umile patata

Tubero, carboidrato. Due definizioni appena per un "elemento" che contribuisce ogni giorno alla nutrizione del pianeta intero. Si potrebbero scrivere tomi interi sulla patata, che nasce e cresce al buio, protetta dalla terra. Madre di tutti i piatti, soprattutto di quelli poveri, è per definizione un grande ingrediente che ha stimolato la fantasia, la tecnica e la bravura. Compagna di piatti importanti, sia come ingrediente principale che come contorno. L'ho scritto e lo ripeto: a Palermo si dice che chi mangia patate non muore mai. Iniziamo, tra i ricordi, col purè. Mi raccomando: le patate, una volta cotte, schiacciatele con un cucchiaino o una forchetta, non frullatele!

PURÈ E CAZZILLI

Pela le patate e cuocile per 10 minuti in acqua salata. Per verificare la cottura verificando infilaci dentro la punta del coltello. Posizionale in un vassoio e schiacciale aggiungendo olio, sale e pepe, burro morbido e formaggio grattugiato. Rimescola dolcemente finché il purè avrà un aspetto omogeneo (se vuoi passalo al setaccio con una



Purè di patate con prezzemolo.

spatola), aggiungendo del prezzemolo tritato. Per formare i cazzilli, inumidisci i palmi delle mani, forma delle polpette, infarinale e friggile.

MINESTRA O PASTASCIUTTA

Pasta e patate rimane uno dei miei piatti preferiti. Può essere brodosa o asciutta. Riunisci in un tegame del brodo vegetale e delle patate a cubetti, un cucchiaino di olio, la buccia del

formaggio, alloro e lascia cuocere per almeno un'ora a fuoco lento. Allunga con altro brodo se vuoi aggiungere lo spaghetti spezzato, portandolo a cottura. Per realizzare, invece, una pastasciutta, cuoci a parte dei tortiglioni, scolali al dente e manteca la patata stracotta con la pasta, un po' di brodo, del formaggio e buon olio. Rimescola e servi con mollica di pane tostata.

LA NUTRIZIONISTA



Presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare

DI EVELINA FLACHI

Un tubero che ci mantiene forti

Ricca di amidi e minerali, in particolare potassio, la patata è utile a mantenere efficiente la muscolatura e a favorire gli scambi idrici dell'organismo. Per trarne i massimi benefici è importante la qualità, legata al terreno in cui cresce. Quindi vanno scelte di provenienza certificata e preferibilmente bio.

1. CI SONO QUALITÀ PARTICOLARI?

Le patate blu sono ricche di antocianine, polifenoli dal notevole valore aggiunto.

2. COME CUCINARLE AL MEGLIO?

In modo che assorbano meno grassi possibile. Quindi: fritte in olio bollente extravergine d'oliva o di semi di arachide (con punto di fumo alto), così fanno subito la crosticina; al vapore e bollite; appena sbollentate e aggiunte nel sugo di un secondo; arrosto, cotte in una teglia foderata di carta da forno leggermente unta o in una padella antiaderente, scuotendole prima in un sacchetto per alimenti con un pizzico di sale e un trito di aromi.

3. COME INSERIRLE NELLA DIETA?

Non hanno molte calorie (80 per 100 g), sono una delle "5 P": patate, pasta, pane, pizza, polenta vanno alternate, consumandone una sola a pasto. L'abbinamento ideale è con le verdure per controllare l'assorbimento degli amidi e l'innalzamento degli zuccheri, aggiungendo tante fibre.

Materie prime al top

Ricca di selenio e perfetta in ogni ricetta

Digeribile, antiossidante, buona e di ottima consistenza: la patata Selenella del Consorzio patate italiane di qualità è frutto di anni di ricerca e selezione. È ricca di amidi, vitamine, sali minerali e in particolare di selenio, prezioso antiossidante. Inoltre è gradevole al palato e facile da declinare in cucina. Va bene per tutto: frita, arrosto, bollita o nel purè ha sempre un'ottima resa.

• Selenella, da 1,99 euro (confezioni da 1,5 kg, 2 kg, 2,5 kg)

