

G A S T R O N O M I A

Dalla centrifuga, succhi buoni e sani

Le preziose vitamine di frutta e verdura restano inalterate se assunte a crudo

Allan Bay

Quando si dice, parlando di un ingrediente o di un attrezzo di cucina, «è di moda», si dà sempre una connotazione negativa. Ma è una cosa sbagliata. Ogni epoca sviluppa dei valori, per quanto riguarda la cucina ma anche per tutto il resto, coerenti con le sfide e le necessità di quell'epoca. Per la cucina, a lungo è stato necessario nutrire al massimo, che la fame era sempre incombente. Oggi la necessità è nutrire bene, che per fortuna la fame è un ricordo del passato (purtroppo non in tutto il mondo, ma qui in Europa sì) e quindi dobbiamo riuscire ad ottenere mediante la lavorazione degli ingredienti i loro principi nutritivi al meglio. E in questo gli studi di biochimica applicati alla cucina molto ci aiutano, perché solo se sappiamo al meglio come lavorano i principi nutritivi possiamo trovare una cottura o una loro lavorazione ottimale.

Per questo motivo, ma è solo un esempio, la centrifuga per frutta e verdura è diventata «di moda»: perché la ricerca ci ha detto che le loro preziose vitamine degradano con la cottura mentre restano inalterate se assunte a crudo. E per assumerle al meglio, nulla batte la centrifuga. Chi scrive non è un crudista, cioè qualcuno che crede che gli ingredienti debbano per forza essere mangiati crudi. E invece convinto che frutta e verdura arricchiscono in cottura infinite preparazioni, rendendole più «buone», qualunque cosa voglia dire, ma che al contempo è bene anche assumerle da crude per il loro potere nutritivo. Quindi, un po' in cottura e un po' a crudo.

La centrifuga è un piccolo elettrodomestico per ricavare il succo dalla frutta e dalla verdura per le quali non è possibile usare uno spremiagrumi. La frutta e la verdura vengono ridotte in polpa e grazie alla forza centrifuga il succo viene separato dalla fibra colando in un con-

tenitore. È composta da un motore e da altri componenti che possono essere smontati per la pulizia dell'apparecchio. Sopra al motore è posizionata la vaschetta a forma di cono contenente il filtro trituratore - costituito da una retina a maglie strette - che serve a separare il liquido dal frutto o della verdura da centrifugare. Questa vaschetta - dotata di un beccuccio per la fuoriuscita del succo ottenuto - è chiusa da un coperchio fornito di un'imboccatura. Nell'imboccatura si inserisce la frutta o la verdura - mondata, tagliata a pezzi ma non necessariamente sbucciata - che viene spinta nella centrifuga in funzione grazie ad uno stantuffo. Bisogna sempre fare attenzione nell'introdurre gli alimenti: le mani non devono mai arrivare vicino alla centrifuga. Al motore è col-



legato un perno, sul quale si inserisce la vaschetta, che fa girare il filtro a forte velocità e, per effetto della forza centrifuga, separa la parte liquida della frutta o della verdura. La parte solida, già spremuta, costituisce lo scarto della lavorazione e viene raccolta in un'apposita vaschetta. Infine il succo si raccoglie in un contenitore sottostante. Tutte le

centrifughe sono completamente smontabili per facilitarne la pulizia. Anche se questa operazione può risultare impegnativa - un po' lunga e noiosa - è assolutamente necessaria per il buon funzionamento dell'elettrodomestico. Infatti nel caso di scarsa pulizia il filtro si ottura e non lascia passare il succo dell'alimento che si vuole centrifugare.

B A L L A N D O C O I G U S T I

Semplici delizie a base di frutta

Oggi, due dolci molto semplici. Il primo è una classica torta di mele arricchita però con i fichi. Il secondo è un dolce con panna e fragole, servito in una coupelle, ma va bene anche una cartelletta o un vol-au-vent.

Torta di mele e fichi

Ingredienti per 2/3 persone: pasta frolla g 150, 2 mele, 3 grossi fichi, zucchero g 50, farina, cannella, burro.

Tirate con il matterello la pasta frolla su un piano abbondantemente spolverizzato di farina fino a che sia alta 5 mm. Imburrate una teglia per crostata e adagiate la pasta facendola aderire bene con le dita. Con una forchetta bucherellate il fondo della crostata. Copritela con un foglio di carta da forno e riempitela di legumi secchi. Cuocete in forno a 200° per 12', poi togliete i fagioli e la carta. Sbucciate le mele, tagliatele in quarti, togliete il torsolo e affettatele. Affettate anche i fichi, lavati ma non sbucciati, eliminate solo il picciolo. Distribuite le mele e i fichi sul guscio della torta, spolverizzate con lo zucchero e con cannella a piacere e cuocete per altri 20' a 180°.



FOTO MANUELA VANNI

Chantilly e fragole

Ingredienti per 4 persone: 8 coupelle, fragole g 250, panna da montare, zucchero semolato, zucchero a velo, rum.

Fate la crema chantilly: tenete per almeno un paio di ore in frigorifero tutti gli ingredienti e gli attrezzi che utilizzerete. Mettete 3 dl di panna fresca in una ciotola e incominciate a sbatterla con la frusta a mano, con un movimento ritmico circolare dal basso verso l'alto in modo da incorporare aria alla panna permettendole di raddoppiare quasi il suo volume. Quando incomincia a rapprendersi aggiungete 2 cucchiai di zucchero semolato. Proseguite a battere ma con le fruste elettriche per 1' o finché la panna diventa soda. Tagliate a pezzi 200 g di fragole. Frullate 50 g di fragole con 2 cucchiai di rum. Mettete la crema nelle coupelle, guarnite con le fragole e con la crema di fragole, spolverizzate con zucchero a velo e servite.



FOTO MANUELA VANNI

CSF (COME SI FA)

Si fa presto a dire: facciamoci uno spiedino, ovvero una preparazione fatta inserendo dei dadi di carne e verdura su un bastoncino per poi cuocerlo su una



griglia, in genere di ghisa, sarebbe meglio su una brace ma non sempre è facile da avere...

Si fa presto a dire perché è una preparazione più difficile di quanto sembri. La caratteristica di questo piatto è l'alta temperatura di cottura, che fa sì che la parte esterna della carne tenda a bruciare mentre quella interna tende a restare cruda. C'è un solo modo per evitare questo rischio: marinare la carne per qualche ora. La marinatura precuoce la carne e quindi alla fine avremo uno spiedino perfettamente cotto.

Vediamo come fanno gli spiedini i maestri di questa preparazione, i turchi e gli abitanti del Caucaso: loro li chiamano shish kebab.

Per 4 persone. Emulsionate 2 bicchieri di olio leggero (di semi spremuto e freddo o extravergine di oliva non saporito) col succo filtrato di 1 grosso limone, il succo di 2 cipolle (ottenuto passandole nella centrifuga), origano e pepe pestato. Tagliate 1 cosciotto di agnello (o di altra carne, ma non il filetto, usare per uno spiedino il filetto è uno spreco) da 1 kg a cubetti di 2 cm di lato e passateli nella marinata per 4 ore o più. Scolateli e asciugateli bene. Infilzateli su spiedini alternandoli a spicchi di pomodori, fette di cipolla, falde di peperone e foglie di alloro. Cuocete su una griglia ben calda per 6', spennellandoli con la marinata. Regolate di sale e servite.

A piacere potete aggiungere alla marinata 1 cucchiaino di cannella o sostituire l'olio con 3 dl di yogurt.

Un'avvertenza: gli spiedini possono essere di acciaio o di legno. Se sono di legno metteteli a mollo in acqua prima della cottura, così bruceranno meno. Un'altra avvertenza: questo discorso vale per gli spiedini di carne, per quelli di pesce la marinatura non è necessaria. Però male non fa, quindi se avete tempo... Tenete conto che per il pesce basta 1 ora di marinatura.

Caduta dei capelli, capelli sfibrati e unghie fragili in seguito a carenza di biotina?

Biotin-Biomed® forte



In vendita in farmacia e drogheria.

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Distribuzione: Biomed AG, 8600 Dübendorf

1 x al giorno Biotin



ANNUNCIO PUBBLICITARIO