

VINO

Vitigni rossi del Piemonte

L'OLIO

I formati dell'extravergine

SUPERFOOD

Le fave

€ 6,00 MENSILE #80  
Aprile 2022

# gustoSano

*migliora la tua vita un pasto alla volta*

## PLUMCAKE DOLCI E SALATI

Ideali per picnic  
e spuntini all'aria aperta

## ASPARAGI

Germogli di primavera

## BURGER VEGETALI

Saporite varianti  
a quelli tradizionali

## BIMBI & VERDURE

Pietanze golose e colorate

Risotto  
Delta  
del Po con scampi,  
zucchine chiare  
e il loro fiore

più di  
**90**  
idee light

### Inoltre

Cibi che aumentano  
la carica vitale

Il cestino della  
spesa di aprile

Uova "non" di cioccolato

Cipolla, regina in cucina

Mangia sano  
(come un pesce!)

Tante ricette con  
il Gorgonzola DOP

# Pasqua a tavola

Tra gusto e benessere

## IL POTERE CURATIVO DEI LEGUMI

I consigli per cucinarli e i vantaggi per la salute



Prima immissione: 29/03/2022



# Mangia sano (come un pesce!)

NEL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO, IL PESCE RICOPRE UN RUOLO FONDAMENTALE: ALIMENTO PREZIOSO PER ECCELLENZA PER UNA BUONA QUALITÀ DI VITA, DAL PUNTO DI VISTA NUTRITIVO È UN CONCENTRATO DI PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO

**DA NON SOTTOVALUTARE POI LA PRESENZA DI SALI MINERALI (TRA CUI SELENIO, FOSFORO, IODIO E FLUORO), IMPORTANTI NELLA REGOLAZIONE DEL SISTEMA CIRCOLATORIO, NERVOSO E MUSCOLARE; DI VITAMINE (A E DEL GRUPPO B) E DI GRASSI POLINSATURI (FRA CUI GLI OMEGA-3), CHE COMBATTONO IL COLESTEROLO E FANNO BENE ALLA SALUTE DELLE ARTERIE E QUINDI ALLA CIRCOLAZIONE.**

È da queste premesse che si evince l'importanza di inserire il pesce nella nostra alimentazione, almeno 3-5 volte a settimana, per restare in salute e poter beneficiare delle sue innumerevoli qualità. Alimento saporito e gustoso, si presta benissimo per la preparazione di svariate ricette, dall'antipasto al secondo, passando per i primi piatti. In particolare, tra le specie più utilizzate a scopo alimentare c'è lo sgombrò (un pesce azzurro di taglia media che fa parte delle Scombridae), che può essere consumato fresco oppure in conserva, sott'olio o al naturale. Il pesce azzurro inoltre è molto apprezzato in cucina per le sue qualità nutrizionali; è molto digeribile perché ricco di grassi insaturi, in particolare del tipo omega-3, importanti per lo sviluppo cerebrale e protettori di cuore e arterie.

"Per pesce azzurro - spiega il **dott. Claudio Frasson, medico chirurgo, nutrizionista e fondatore della Dieta MiNu® (Padova)** - si intende una categoria ampia di specie con caratteristiche micronutrizionali peculiari rispetto agli altri pesci. Tra i pesci azzurri annoveriamo alici o acciughe, sarde, sgombrò, aringa e aguglia, tonno e molti altri. La presenza di elevate quantità di acidi grassi insaturi (EPA, DHA e omega-3, importanti per lo sviluppo del sistema nervoso e per la prevenzione delle malattie del sistema cardiovascolare), di proteine ad alto valore biologico (concentrazioni tra il 15% e il 24%), di vitamine (B1, B2 e B12, del gruppo A e D, fondamentali per il metabolismo della retina, delle ossa e dell'apparato cardiovascolare) e di minerali (selenio, fosforo, ferro, iodio e calcio) rende questo alimento quasi indispensabile in un regime alimentare sano. L'elevata digeribilità inoltre rende il pesce perfetto per l'alimentazione di bambini e anziani, sia per la presenza di fibre muscolari corte che per il basso contenuto di lipidi. L'apporto calorico infine è molto basso, variando fra le 70 e le 200 kcal per 100 g, per cui adatto anche a chi desidera restare in forma. Consiglio la cottura al vapore, al cartoccio, in forno o sottovuoto, per mantenere quanto più possibile integri i quantitativi dei micronutrienti essenziali presenti!"

Dulcis in fundo, sempre per via dell'elevata concentrazione di omega-3, il pesce è anche utile per rallentare l'invecchiamento. Provate a realizzare queste ricette dagli abbinamenti sorprendenti ideate dal Ristorante La Porta di Bologna (dove il pesce è protagonista assoluto)!



## OMBRINA CON ZUCCHINE SCAPECE, IL LORO FIORE E SALSA PIL PIL

### INGREDIENTI

250 g di filetto di ombrina  
 3 zucchine chiare  
 2 fiori di zuccina  
 100 g di brodo di pesce  
 100 g di olio extravergine d'oliva  
 50 g di olio di semi  
 20 g di farina di semola  
 Aceto di mele  
 Aglio  
 Menta  
 Sale, pepe

### PER LA PASTELLA:

50 g di farina di riso  
 30 g di amido di mais  
 Ghiaccio  
 Sale  
 Olio extravergine d'oliva

### PROCEDIMENTO

**UNO:** Lavate e spuntate le zucchine, riducetele a rondelle di circa 2-3 mm di spessore e passatele nella semola; poi friggetele in olio extravergine bollente fino a che non saranno dorate. Asciugatele su carta assorbente e spostatele ancora calde in un contenitore. Condite con aceto, aglio a fettine, sale, pepe e qualche fogliolina di menta, lasciando marinare per almeno 2 ore.

**DUE:** Preparate la pastella mescolando farina di riso, amido di mais e ghiaccio fino ad avere un

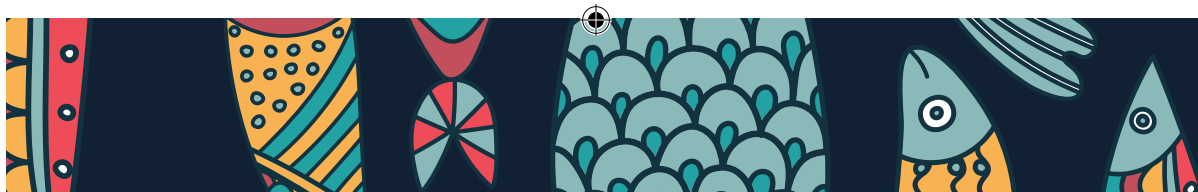
composto omogeneo non troppo liquido; insaporite con un pizzico di sale e un filo d'olio e lasciate riposare 30 minuti in frigorifero coperta con pellicola.

**TRE:** Per la salsa pil pil, emulsionate il brodo di pesce e l'olio di semi con l'aiuto di un frullatore a immersione, fino ad avere una salsa bella lucida e una consistenza simile a una maionese. Versate in una bottiglia dosatore con beccuccio.

**QUATTRO:** Porzionate il filetto di ombrina ricavando tre cubi irregolari di circa 250 g. Pulite i fiori della zuccina eliminando il pistillo interno e il gambo, stando attenti a non rompere il fiore. Prelevate la pastella dal frigorifero e scaldate dell'olio extravergine in una padella e friggetevi i fiori precedentemente immersi nella pastella.

**CINQUE:** Nel frattempo, in una padella antiaderente ben calda unta con un filo d'olio rosolate per bene i tranci di ombrina prima dalla parte della pelle, in modo da renderla croccante, e poi su tutti i lati. Salate e pepate. Impiattate disponendo sul piatto qualche fettina di zucchine scapece, i tranci di ombrina e decorando con la salsa pil pil. In ultimo adagiate i fiori di zuccina fritti.





## RISOTTO DELTA DEL PO CON SCAMPI, ZUCCHINE CHIARE E IL LORO FIORE

### INGREDIENTI

80 g di riso Carnaroli Delta del Po

3 scampi

5 zucchine chiare

2 fiori di zuccina

500 cl di brodo di pesce

1 spicchio d'aglio

Olio extravergine d'oliva

Sale

Pepe nero

Pepe rosa

Burro

Parmigiano grattugiato

### PROCEDIMENTO

**UNO:** Pulite per prima cosa gli scampi, eliminando la testa e il carapace, ricavando solo la polpa. Rimuovete da essa il filamento

nero dell'intestino. Una volta puliti tutti, tagliateli a piccoli cubetti e metteteli in un recipiente con un filo di olio e pepe rosa conservando poi in frigorifero. In seguito lavate e mondate 3 zucchine tagliandole in modo grossolano; ricavate da esse un salsa emulsionandola con brodo di pesce e un pizzico di sale e di pepe nero utilizzando il mixer a immersione.

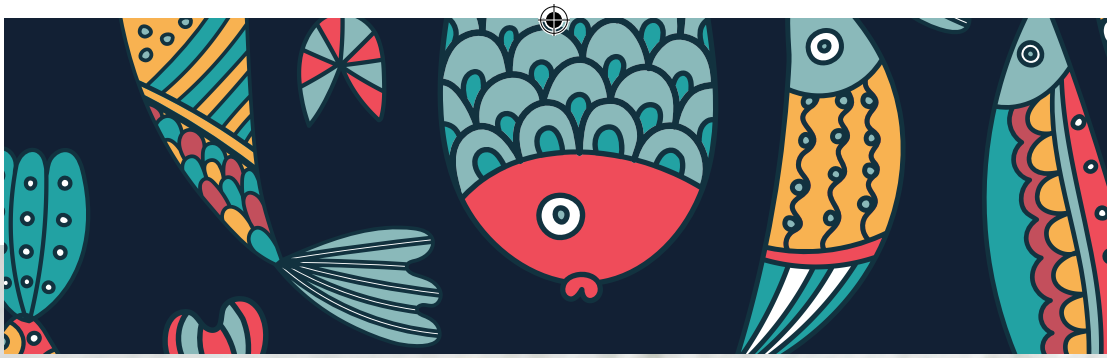
**DUE:** Create una brunoise con le zucchine rimanenti ridotte a cubetti di circa 2-3 mm. Scaldate l'aglio in una padella con un filo di olio e saltate velocemente le zucchine senza farle dorare troppo. Eliminate l'aglio e mettete da parte.

**TRE:** Cuocete il risotto, tostandolo velocemente a secco con una fiamma moderatamente alta; aggiungete piano piano il brodo di pesce fino a ultimare la cottura. Quando mancano 2 minuti aggiungete la salsa di zucchine e le zucchine saltate, poi terminate la cottura mantecando con una noce di burro e del parmigiano.

**QUATTRO:** Pulite i fiori della zuccina andando a eliminare il pistillo interno e il gambo; poi tagliate a julienne. Impiattate il riso, create delle piccole quenelle con lo scampo e adagiatevi sopra i fiori di zuccina a crudo.







## PASSATELLI ALLA CURCUMA CON VONGOLE LUPINO E RUCOLA SELVATICA

### INGREDIENTI

300 g di lupini

1 mazzetto di rucola selvatica

Vino bianco

Peperoncino

Aglìo

Sale grosso

Sale, pepe

Olio extravergine d'oliva

Scorza di limone biologico grattugiata

### PER L'IMPASTO:

120 g di pangrattato

150 g di parmigiano grattugiato

3 uova

Curcuma in polvere

Pepe nero

Noce moscata

Farina

### PROCEDIMENTO

**UNO:** Fate spurgare i lupini lasciandoli in ammollo in acqua fredda con qualche manciata di sale grosso per almeno 2-3 ore. Nel frattempo preparate l'impasto dei passatelli: sbattete le uova in una ciotolina, mentre in un'altra più grande mescolate parmigiano e pangrattato.

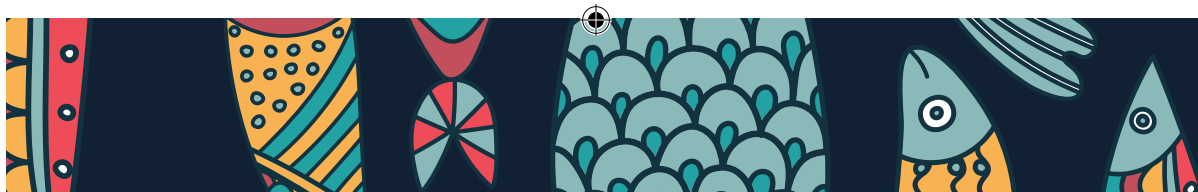
Incorporate a quest'ultimo mix le uova sbattute, una grattugiata di noce moscata, la curcuma e il pepe nero e amalgamate per bene fino a ricavare un panetto omogeneo di un bel giallo acceso (se il composto risulta troppo umido potete aiutarvi con una spolverata di farina). Chiudete nella pellicola e conservate per almeno un paio d'ore a temperatura ambiente.

**DUE:** Trascorso il tempo indicato, sciacquate le vongole più volte sotto l'acqua corrente e scolatele. Scaldate una padella unta d'olio, con peperoncino, aglio e vongole; coprite con un coperchio. Versate un bicchiere di vino bianco dopo qualche minuto e rimettete immediatamente il coperchio. Una volta che le vongole saranno tutte aperte, mettetele da parte filtrando in una ciotola il liquido di cottura utilizzando un colino a maglie fini e un foglio di carta assorbente leggermente umido (in modo da trattenere le impurità).

**TRE:** Lavate e asciugate bene la rucola selvatica e mettetela da parte. Con uno schiacciapastate schiacciate l'impasto e, aiutandovi con un coltello, lasciate cadere i passatelli in una pentola con acqua bollente leggermente salata (senza esagerare).

**QUATTRO:** Lasciate ridurre l'acqua delle vongole in una padella, aggiungete le vongole e saltate i passatelli non appena saliranno a galla, mantecando con una noce di burro. Impiattate decorando con qualche foglia di rucola selvatica e scorza di limone.





## SGOMBRO ALL'OLIOCOTTURA (LEggerMENTE AFFUMICATO CON MAIONESE AL FINOCCHIETTO, SEDANO, SALICORNIA E MELA VERDE)

### INGREDIENTI

1 sgombro  
300 g di sale aromatico (spezie e aromi vari)  
100 g di salicornia  
¼ di mela verde  
20 g di maionese  
5 g di finocchietto  
1 gambo di sedano  
50 ml di aceto di mele  
50 g di zucchero  
Sale, pepe  
Olio extravergine d'oliva

### INOLTRE:

Legno di ciliegio (per l'affumicatura)

### PROCEDIMENTO

**UNO:** Eviscerate e sfilettate lo sgombro ricavandone due filetti; togliete le lisce aiutandovi con una pinzetta da cucina e mettete i filetti in un contenitore ricoprendoli per bene con il sale aromatico. Lasciate riposare per 30 minuti, poi sciacquate velocemente sotto l'acqua fredda in

modo da togliere il sale in eccesso; asciugateli e tamponateli con carta assorbente. Affumicateli leggermente con il legno di ciliegio per pochi minuti.

**DUE:** Adagiateli in una pirofila e copriteli con l'olio; cuocete in forno a 90° per circa 1 ora. Intanto preparate il sedano marinato: eliminate i filamenti più duri, sciacquatelo eliminando eventuali residui di terra e tagliatelo orizzontalmente ricavando dei pezzettini di circa 0,5 cm.

**TRE:** In un pentolino scaldate l'aceto di mele e lo zucchero portando il tutto a circa 60° e mescolando in modo da far sciogliere bene lo zucchero; aggiungete il sedano, un pizzico di pepe e di sale e lasciate in infusione per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo scolatelo e mettetelo ad asciugare su un panno pulito.

**QUATTRO:** Ora preparate la salicornia: pulitela dai gambi più grossi e mettetela in ammollo in

acqua fredda per qualche minuto. Scolatela e cuocetela velocemente in acqua bollente non salata (è già sapida di suo) per pochi minuti; poi raffreddatela in acqua e ghiaccio così da fissare il colore e da mantenere una consistenza leggermente croccante.

**CINQUE:** Aggiungete del finocchietto e un pizzico di sale e pepe alla maionese; con l'aiuto di un frullatore date dei colpetti a potenza massima in modo che la maionese non diventi completamente verde.

**SEI:** Una volta pronti i filetti di sgombro, toglieteli dal bagno d'olio e adagiateli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Con l'aiuto di un cannello scottate velocemente i filetti dalla parte della pelle e impiattate. Create un letto di salicornia, sistematevi sopra delle sottili fettine di mela, qualche pezzetto di sedano marinato e il filetto di sgombro. In ultimo aggiungete dei puntini con la maionese aromatizzata.







## PIOVRA BRASATA CON ZUCCA, PATATE ROSSE ED ERBETTE RIPASSATE

### INGREDIENTI

2 tentacoli di piovra

150 g di zucca

150 g di erbe miste (cicoria, bietola, spinacino)

1 patata rossa

2 pomodorini

½ cipolla rossa

2 spicchi d'aglio

Pepe nero in grani

Alloro

Fili di peperoncino

Semi di zucca tostati

Prezzemolo

Olio extravergine d'oliva

### PROCEDIMENTO

**UNO:** Tagliate la cipolla a fettine grosse e i pomodorini a metà; spellate lo spicchio d'aglio. In una pentola dai bordi alti aggiungete un filo d'olio, l'alloro, il pepe in grani, la cipolla, i pomodorini e l'aglio e lasciate appassire il tutto a fiamma bassa.

**DUE:** A parte sbollentate velocemente in abbondante acqua i tentacoli di piovra per pochi minuti; scolateli e aggiungeteli al

resto. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere circa 30-40 minuti.

**TRE:** Nel frattempo private la zucca della buccia e ricavate dalla polpa dei cubetti; sbollentateli in acqua per circa 10 minuti. Una volta cotta scolateli e frullate aggiungendo un pizzico di sale e di pepe ottenendo una crema.

**QUATTRO:** Sbucciate la patata e riducetela a cubetti di circa 2 cm. Rosolatela in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio (che poi rimuoverete). Lavate e tritate grossolanamente le erbe e saltatele qualche minuto in padella.

**CINQUE:** Una volta pronti i tentacoli, scolateli e metteteli da parte; con l'aiuto di un mixer frullate il fondo di cottura in modo da ottenere una salsa. In una padella con un filo d'olio rosolate molto velocemente i tentacoli girandoli solo una volta.

**SEI:** In un piatto fondo versate un mestolino di crema di zucca, continuate con le erbe saltate e i cubetti di patata. Al centro distribuite i tentacoli, qualche goccia di salsa ricavata dal fondo di cottura e i semi di zucca tostati. Guarnite con una manciata di prezzemolo tritato.