

CHE COSA BOLLE IN PENTOLA

La ricetta/ 1 - L'orzo per una deliziosa insalata



Insalata di orzo
Ingredienti: 200g orzo perlato, 250g zucchine, 200g fagiolini, 100g ricotta al forno, 50g uvetta, 30g mandorle a scaglie tostate in padella antiaderente, 1 mazzetto di rucola, brodo vegetale qb.
Preparazione: Ammollate l'orzo per 1 ora in acqua fredda. Lessatelo in acqua salata per 40-45 minuti o fino a quando sarà cotto ma ancora croccante. Scolatelo e tenetelo da parte. Tagliate le zucchine a cubetti, pulite i fagiolini e tagliateli a pez-

zetti. Ammollate l'uvetta in un pò di acqua tiepida. Fate soffriggere le verdure per qualche minuto in olio extravergine d'oliva ben caldo. Bagnatele con qualche mestolo di brodo e portatele a cottura (circa 6-10 minuti). Quando sono cotte unite l'orzo. Fate insaporire per qualche secondo. Fuori dal fuoco unite la rucola lavata, asciugata e tritata leggermente. Aggiungete la ricotta al forno tagliata a cubetti, l'uvetta strizzata, le mandorle, olio e pepe a piacere.

La ricetta/ 2 - Il grano per la squisita pastiera



Pastiera napoletana
Ingredienti: Ripieno: 450g grano tenero in scatola, 250g latte, vaniglia e cannella qb, 400g ricotta, 5 tuorli + 2 albumi, 150g zucchero, 120g canditi (cedro, arancia), acqua di fiori d'arancio qb. Frolla: 600g farina, 150g zucchero, 80g strutto, 20g burro, 1 uovo + 1 tuorlo.
Preparazione: Preparate la frolla impastando tutti gli ingredienti. Fate una palla, avvolgetela in pellicola trasparente e fatela riposare in frigo per almeno 1 ora. Sco-

late il grano in scatola e fatelo cuocere in casseruola con latte, vaniglia e cannella fino a quando sarà diventato cremoso. Nel frattempo mescolate la ricotta con i tuorli, lo zucchero e i canditi, profumate con l'acqua di fiori d'arancio. Aggiungete la crema di grano e i 2 albumi montati a neve. Foderate una teglia alta, meglio se ad anello, con la pasta frolla stesa non troppo sottile. Versate il ripieno. Decorate con strisce di pasta. Infornate a 170°C per 90 min. circa.

La sana bontà dei cereali

Nutrienti, ricchi di fibre e davvero camaleontici in cucina

FERRARA. Avena, orzo, miglio, farro, mais, segale, grano... I cereali fanno bene alla salute e sono anche un ingrediente camaleontico, saporito e molto energetico.

Appartenenti alla grande famiglia delle graminacee i cereali sono i frutti (chicchi) di varie piante erbacee. Il loro nome deriva da *Cerere* la dea romana della terra e della fertilità che tutelava i raccolti e aveva insegnato agli uomini l'agricoltura. Fanno parte dell'alimentazione di tutte le popolazioni del mondo: il mais ad esempio è fondamentale nelle cucine del Sud e Nord America, il frumento in quelle del Mediterraneo, il riso nelle cucine dell'Asia, l'avena e la segale in quelle del nord Europa. Ricchi di amido, fibre e proteine i cereali si trovano in commercio anche nella versione integrale, vale a dire ancora rivestiti delle "glumelle" cioè di sottilissime foglioline (veri concentrati di fibre) aderenti al chicco. Orzo e farro cosiddetti "perlato" sono invece privi di glumelle e per questo hanno una cottura veloce e non richiedono, diversamente dagli altri, l'ammollo. La lessatura dei cereali è solitamente piuttosto lunga e per questo si ricorre all'ammollo in acqua fredda per diverse ore. Trascorso questo periodo vanno sciacquati e



scolati. Si lessano quindi in acqua calda, brodo o latte (il volume di liquido da usare è all'incirca pari a due o tre volte quello dei chicchi) per un tempo che varia in base al grado di raffinazione.

Una volta cotti i cereali si possono semplicemente condire con un filo d'olio extra-

vergine d'oliva e qualche erba aromatica, si possono aggiungere ai minestrini di verdura oppure servire come contorno di carni e pesci. Il farro e l'orzo, in particolare, si prestano ad essere preparati come un risotto, ovvero tostate nell'olio o burro e portati a cottura pian piano

L'EVENTO

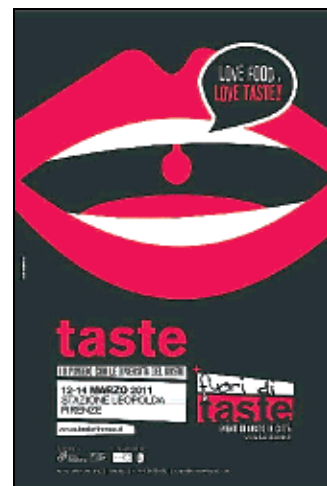
Taste, il salone del gusto di Pitti Immagine a Firenze

FERRARA. Apre i battenti la kermesse più fashion del mondo della gastronomia: **Taste** organizzata da Pitti Immagine sarà in scena alla Stazione Leopolda di Firenze da domani e fino a lunedì 14 marzo. Tre giorni di assaggi, novità, acquisti ed eventi tutti imperniati su gusto e qualità.

Il salone goloso metterà in mostra circa 240 aziende che accompagneranno i visitatori in un viaggio alla scoperta dei sapori di nicchia. Si potrà partire dal "Taste Tour" percorso di degustazione, per passare poi al "Taste Tools" sezione con oggetti dedicati agli appassionati di cucina e

design, fare una sosta al "Taste Ring" l'arena dei dibattiti e finire al "Taste Shop" dove far shopping.

Ricco anche il programma di "FuoriDiTaste" eventi off che si snodano nella città fiorentina. Infine **Taste** lega la sua immagine anche a un evento benefico: domenica 13 alle 18 si terrà l'asta "Re-Make-It" in cui saranno messi all'asta 30 vassoi in acrilico bianco Della Robbia realizzati da Mario Luca Giusti e rivisitati da artisti, fotografi e fashion designer (il ricavato andrà all'associazione "The Heart of Children" per la cura delle cardiopatie infantili). (a.l.)



La locandina che promuove Taste il salone del gusto aperto da domani al 14 marzo a Firenze

ni cereali tipo farro, orzo e segale possono entrare nella preparazione dei dolci.

Tra i piatti più conosciuti a base di cereali c'è la classica "minestra d'orzo" che si prepara facendo cuocere l'orzo con acqua, sedano, cipolla, patate e carote, aglio tritato e cubettini di speck. Le

pannocchie lessate e poi fritte con burro e sale. L'anglosassone "porridge" ottenuto cuocendo fiocchi d'avena nel latte caldo, servito con zucchero, panna montata e confettura e la "pastiera napoletana" torta di frolla con ripieno di grano, ricotta e canditi.
Alessandra Lunetta

P.Z. s.r.l.
**MAGAZZINO
 E PUNTO VENDITA**

eraclit_venier

**Controsoffitti
 Cartongesso
 Protezioni antincendio
 e Accessori**

Vasto assortimento di materiale per controsoffittature e pareti

Pieve di Cento (BO) - Via Provinciale, 1
 Tel. 051.686.17.84 - Fax 051.686.04.48
 Cell. 335.83.88.580 - info@pzsril.it

**ottica
 gerardi**

Continua la
LIQUIDAZIONE TOTALE

Dal 1 Marzo
**SCONTO
 70%**

su tutta la merce in negozio

Corso Porta Po, 86/b - FERRARA - Tel. 0532.206804
 otticagerardi@libero.it - www.otticagerardi.com

**Hotel Ristorante Beautyfarm
 Villa Belfiore**

**ristorante vegetariano
 cucina naturale**
 venerdì, sabato, domenica

Il nostro ristorante vegetariano è aperto venerdì sabato sera e domenica pranzo e cena

Buffet di mistanze del prato e dell'orto, zuppe di cereali e legumi erbe officinali, risotti con i fiori, ortiche, rosmarino e curcuma, verdure gratinate, grigliate, impanate di stagione, soufflé, torte salate, sformatini, torte di formaggio con fichi caramellati e marmellate della casa, pane di cereali macinati al momento con lievito naturale, tisana € 20
 In omaggio un'applicazione di maschera naturale nel nostro centro benessere

Prodotti prevalentemente bio e provenienti dal nostro orto
sapide foglie di bardana, gialli petali di calendula, acidula acetosa, mielato caprifoglio.....tutte le virtù della natura nella cucina di Belfiore

Via Pioppa, 27 - OSTELLATO (FE)
 Tel. 0533.681164 - Fax 0533.681172
 info@villabelfiore.com - www.villabelfiore.com