

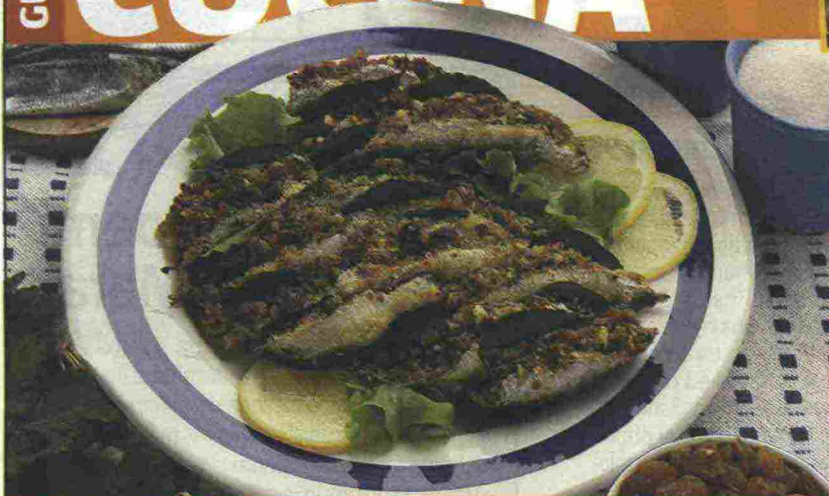
GUIDA CUCINA



BUONO A SAPERSI

di **Samantha Biale**

Nutrizionista e «diet coach». www.samanthabiale.com



La pasta per la dieta? Sceglietela integrale, al kamut o di farro

Rappresentano ormai una valida e semplice alternativa a quella «bianca». Il valore calorico è simile, ma le caratteristiche nutritive sono davvero speciali. Ecco perché

PASTA INTEGRALE

Rispetto alla «bianca» tradizionale, ha più fibre (7%) che regalano un alto potere saziante e abbassano l'indice glicemico del pasto: mangiando regolarmente questa pasta si mantiene più facilmente il peso forma.

• Grazie alla presenza della «lignina» della crusca (a cui è dovuta la colorazione scura e il sapore tipico) contrasta la stitichezza.

• Ottima anche per i bambini perché aumenta l'apporto di fibra, utile contro il sovrappeso. Ancor di più se si tratta di bimbi che mangiano poche verdure.

• Perfetta anche in caso di diabete gestazionale, la cui principale cura è proprio l'alimentazione a basso indice glicemico.

to più completo rispetto ad altri cereali.

• Ha un valore eccezionale di proteine rispetto a tutti gli altri cereali, che lo rende particolarmente nutriente e saziante.

• È prezioso anche per l'elevato apporto di vitamina E (circa il 30% in più rispetto agli altri cereali), nota per il suo effetto anti-tietà potenziato dalla presenza di selenio, efficace antiossidante.

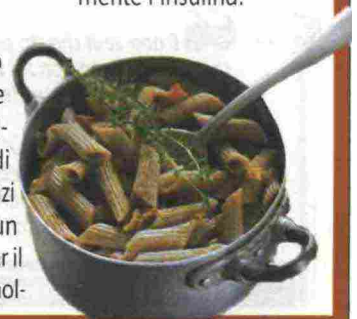
PASTA AL FARRO

Presso gli antichi romani questo cereale era così prezioso che lo usavano come moneta di scambio.

• Ha un altissimo contenuto di fibra che dà sprint all'intestino, sazia di più rispetto al grano e al riso, e ha un modesto indice glicemico per cui non sollecita eccessivamente l'insulina.

PASTA AL KAMUT

È un cereale molto antico il cui nome significa «anima della Terra». Già più di 5.000 anni fa gli egizi lo consideravano un alimento basilare per il benessere, perché mol-



«Cotto e mangiato» LA RICETTA DI TESSA

Le sarde a beccafico

INGREDIENTI • 800 g di sarde

- 6 acciughe salate • 50 g di pinoli
- 150 g di pangrattato • 50 g di uvetta
- prezzemolo e alloro • olio extra vergine d'oliva • sale e pepe.

PREPARAZIONE Mettiamo subito a mollo l'uvetta in acqua tiepida. Poi svuotiamo le sarde e priviamole di testa e lisca centrale, quindi laviamole bene in acqua corrente; asciugiamo e apriamole a libro. In una padella con un filo di olio facciamo dorare il pangrattato; raggiunta la doratura mettiamolo in una terrina

e mescoliamolo con le acciughe dissalate e tagliate a pezzettini; quindi aggiungiamo il prezzemolo fresco tritato, i pinoli e l'uvetta ben strizzata, poco sale e un pizzico di pepe. Con questa farcitura

ripiamo le sarde che poi arrotoliamo fermandole con uno stuzzicadenti, e quindi adagiamole, con una foglia di alloro tra l'una e l'altra, su una teglia ricoperta di carta forno. Alla fine copriamole con una spolverata del pangrattato rimasto e le inforniamo a 180° per 20-25 minuti. Prima di servire, lasciamole riposare per mezz'ora.



TESSA GELISIO (40 anni), conduce su Italia 1 «Cotto e mangiato» all'interno di «Studio Aperto» dalle 12.25.

A caccia di sagre e sapori

ASPARAGO & FRAGOLE

Fino al 21 maggio a Gardigiano di Scorzè (VE) si tiene l'annuale Festa dell'asparago e della fragola. Prodotti tipici e degustazioni.

SUA MAESTÀ IL CARCIOFO

A Prezza, in provincia dell'Aquila, si svolge dal 19 al 21 maggio la 9ª Festa del carciofo, con stand gastronomici nel centro del paese.

IL PANE DI MONREALE

A Monreale (PA) debutta la festa dell'«U pani ri Murriali»: il 20 e il 21 maggio si potrà gustare il pane realizzato secondo le antiche ricette locali.