

# C'è la quinoa nelle polpette dal gusto esotico

Ingrediente ideale per le persone celiache consente di preparare un piatto appetitoso con zucchine, patate e dell'erba cipollina

**ZENO FERRAIUOLO\***

La quinoa è uno pseudocereale: fa parte della famiglia delle barbabietole e degli spinaci. La ricetta che vogliamo proporre oggi può essere una buona alternativa per un secondo, molto gradito anche ai bambini, sano e naturale, ottimo per le persone vegane. Quando si fanno delle scelte alimentari così marcate è opportuno stare molto attenti alla scelta e alla varietà degli ingredienti proprio per non cadere in carenze nutrizionali.

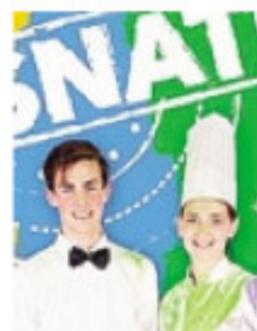
La quinoa, pur avendo semi ricchi di carboidrati, contiene anche proteine ad alto valore biologico, cioè paragonabili a quelle della carne e del pesce, e grassi polinsaturi. È anche una fonte di vitamina C e di sali minerali come ferro, calcio e fosforo. Dalla macinazione dei suoi semi integri si ottiene una farina con le medesime caratteristiche. Bisogna fare attenzione, però, se si utilizzano i semi, a lavarli molto bene perché sulla superficie si trovano sostanze tossiche per le nostre cellule, dette saponine. La quinoa può essere uti-

lizzata anche dalle persone celiache proprio perché non contiene glutine, e viene utilizzata sia per la preparazione di dolci sia di alimenti salati.

Ma ecco come preparare le polpette. Accendere il forno a 180°C. Lavare molto bene la quinoa e cuocerla in acqua bollente non salata per 10 minuti. Nel frattempo mondare bene le zucchine e tagliarle a dadini piccoli, aggiungerle alla quinoa, fare bollire per altri 10 minuti. Scolare bene e porre il tutto in una ciotola. Aggiungere la patata lessa e amalgamare bene, regolare di sale e pepe. Si possono aggiungere anche erbe aromatiche a piacere, come erba cipollina o altro. Per rendere compatto l'impasto unire un cucchiaino di farina. Formare con le mani delle palline, appiattirle un po' e passarle nel pangrattato. Adagiarle in una pirofila con carta da forno e infornare a 180°C per 20-25 minuti. Servire ancora calde.

\*Studenti di VC dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera"

La ricetta di questa pagina è proposta dagli studenti e dai docenti dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" del Centro Casnati di Como, diretto dal professor Danilo Discacciati. Oltre a far riscoprire sapori del territorio, i contributi intendono invitare i lettori a un consumo alimentare consapevole. (Foto: [www.giallozafferano.it](http://www.giallozafferano.it))



La ricetta

**Proteica, la quinoa è molto energetica**

## Dà proteine e magnesio

### Ingredienti

- 200 gr quinoa
- 150 gr di zucchine
- 1 patata lessa
- farina tipo 00
- sale
- pepe
- pangrattato
- erbe aromatiche a piacere

### Caratteristiche

La quinoa ha tante proprietà nutritive. È ricca di proteine, carboidrati e fibre, con due importanti aminoacidi essenziali, lisina e metionina. Contiene magnesio, vitamina C e vitamina E. La quinoa è altamente energetica: 100 gr apportano circa 350 calorie.