

TREND DI DESIGN

Break di frutta contro il caldo
Meglio non sporcarsi le mani

ANNA PIAZZI

Non c'è niente di più piacevole, nel caldo torrido dell'estate, di un po' di frescura, dove rilassarsi e consumare un break a base di frutta succosa. Il melone (34 kcal ogni 100 gr di polpa fresca) è un serbatoio di sali minerali, acqua, zuccheri: idrata, senza appesantire (in questo, è meglio dell'anguria). Per ridurre al minimo l'inconveniente di tagliare, pulire, servire le fette senza sporcarsi le mani, ci sono vari utensili in commercio. L'ultimo nato, in acciaio inox, è "Melonello" di Genietti (13 euro; info: www.genietti.it), utilizzabile tranquillamente anche per servire il mango e ogni altro tipo di frutta tropicale denocciolata.



In acciaio inox "MELONELLO" DI GENIETTI

STILE LIBERO

Un pic nic a regola d'arte?
Comodo, ma ultra glamour

SONIA LEONI

Il pic nic non si improvvisa. Ci sono alcune regole che vanno rispettate. Nel cestino dovrà esserci sempre una tovaglia dai colori vivaci, con alcuni teli per sedersi. Organizzate bene il trasporto dei materiali che vanno messi negli appositi contenitori (un must have e non un optional). L'utilizzo di piatti e posate va ridotto al minimo: evitate i piatti e le posate di plastica. I bicchieri di cristallo sono il tocco di classe che vi farà ricordare. Non dimenticate acqua e bibite in abbondanza per tutti, in apposite borse frigo. Il pane, se portato, deve esser già affettato. Optare per cibi pratici, monoporzione, che possano esser mangiati con le



mani o con la sola forchetta, via libera ad insalate di pasta, di riso, di pollo, toast, panini, muffin e torte salate ed altre gustose pietanze che possono esser mangiate fredde; spaziate con la fantasia, ma non dimenticate di chiudere il pic nic in bellezza con un dolce. Durante la scampagnata è meglio scegliere un abbigliamento comodo, così da evitare spiacevoli inconvenienti. Mai togliersi le scarpe, a meno che non si sia in spiaggia.

Un'ombrina
da applauso
in crosta di erbe

La panatura con salvia, timo, rosmarino dà un profumo aromatico al piatto estivo completato da zucchine ripiene di broccoli

MICHAEL MARGIOTTA
GIULIA SERAFINI

Verde speranza, verde verdura. Nella ricetta di oggi - ombrina in crosta di erbe con zuccina ripiena di mousse ai broccoli - andremo a utilizzare due ortaggi verdi, abbinati a un gustoso pesce arricchito di erbe aromatiche. Abbiamo il verde della zuccina, un vegetale dal bassissimo valore calorico, composto per il 95% d'acqua e molte vitamine, tra cui la A e la C, che svolgono un'azione antiossidante.

Fin da tempi antichi venivano utilizzate per favorire il sonno e rilassare la mente, ma è risaputo inoltre che l'azione delle zucchine sulla nostra pelle è molto benefica poiché ne combatte l'invecchiamento. I broccoli sono ortaggi ancora più interessanti, in quanto ricchi di sali minerali, antiossidanti utili a rafforzare le difese immunitarie, sostanze che si sono dimostrate efficaci per la cura della tiroide e vanno a combattere la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e a elimi-

nare prodotti chimici nocivi. Per la preparazione del piatto procedete così. Pulite il pesce e sfilettatelo, eliminando anche la pelle. Tritate finemente le erbe lavate e mettetele in una bacinella con pangrattato, sale e un filo d'olio: mescolate il tutto fino a ottenere un composto untuoso e sabbioso, con cui dovrete ricoprire i filetti di ombrina, facendo aderire la panatura al pesce. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti.

Intanto lavate le zucchine e tagliatele per la lunghezza, a fette spesse circa mezzo cm; grigliatele. Nel frattempo lavate e tagliate i broccoli a pezzettini, cuoceteli a vapore o in acqua bollente per circa 5 minuti. Poi frullateli con il frullatore a immersione aggiungendo olio, sale e pepe, in modo da ottenere una mousse cremosa. Spalmate uno strato di crema di broccoli sulle singole fette di zuccina grigliata e arrotolate ognuna formando dei cilindri. Quando il pesce sarà cotto impiattatelo e servitelo ben caldo con il cilindro di zuccina e broccoli.

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 all'alimentazione consapevole.

(LA FOTO È SOLO INDICATIVA DEL PIATTO)



La ricetta



1. Per il ripieno a base di acciughe servono capperi, pane, sale, pepe. Lavate i fiori, riempiteli, pastellateli, friggeteli.



2. Per le lasagne più originali: lavate i fiori di zucca, puliteli e componeteli, alternando ricotta, zucchine, fiori, parmigiano.



3. Fate delle polpette di zucchine e pane. Immergete i fiori di zucca in una pastella semplice e in una con peperoncino. Friggete.

Con i fiori di zucca

Fioriscono le idee
che ingolosiscono

Tra le proprietà dei fiori di zucca c'è quella, importantissima, di dare una mano al sistema immunitario e di ridurre l'impatto dell'osteoporosi. Merito della presenza di minerali (ferro, calcio, fosforo, magnesio e potassio) e vitamine (A, B1, B2, B3, B9 e C). D'estate sono una leccornia, pastellati e fritti, ripieni di ricotta o di acciughe, con stracchino, crema di zucchine... Vanno anche provati al naturale: sono dolci e mantengono tutte le loro proprietà in forma ultra light. Da provare anche come guarnizione di torte salate o passati in padella, come condimento della pasta integrale. A.P.A.

L'INTERVISTA DAVID PALMA E ANTONIO IRENE.

Da uno dei locali più trendy della notte milanese, un'idea esclusiva da preparare a casa, per una serata con gli amici

Zenzero e rosmarino, che cocktail

ARIANNA AUGUSTONI

Chi non ama l'ora dell'aperitivo e chi non cerca qualcosa di rinfrescante, soprattutto in queste giornate di caldo africano. Il nuovo summer trend per l'aperitivo ha i colori del Bel Paese: sole, prati, mare e fiori. Proposte semplici e delicate, ma sempre molto variopinte e servite come se ogni bicchiere fosse un capolavoro unico. Al Baobar Café di Milano, i bar

tender propongono un'esplosione di profumi e di sapori dalle sensazioni in costante movimento perché a ogni sorso si sprigiona una piacevole sensazione. Sentimenti in continuo movimento che si sprigionano, si modificano e si incrociano. Qualche suggerimento da David Palma e da Antonio Irene, due giovani con il "pallino" del saper emozionare i propri clienti che hanno trasformato il loro locale in un cocktail bar che detta le mode e le tendenze.

Cosa chiede la clientela in queste torride settimane estive?

Proposte che si fondano sulla concretezza su sapori tradizionali, mixati con eleganza che non vadano a sovrapporsi o a nascondere l'uno o l'altro ingrediente. Tutto deve essere vivo e ravvivato dalle combinazioni, ma tutto deve essere trasparente e, a ogni sorso, scoprire emozioni nuove.

Meglio i secchi o i morbidi?

Difficile a dirsi, alle donne i morbidi profumati piacciono, sono

delicati e, forse per questo, molto femminili. L'uomo è meno pretenzioso, ma ha idee chiare e, se si innamora di un ingrediente, lo richiede con altre variazioni.

Che cosa suggerireste ai lettori de La Provincia?

Per noi il numero uno è il "Meeting". Un cocktail fresco, spensierato e gradevole, facile da preparare e da servire anche a casa sulla terrazza con gli amici. Una base di lime, da abbinare a dello sciroppo di rosmarino, crema di

viola, gin e ginger beer. Oppure proponiamo un Garnish con una base di rosmarino, zenzero e rondella di limone essiccata. Amiamo scoprire e abbinare ingredienti semplici e naturali, scomettiamo su abbinamenti stravaganti, ma mai invasivi e forti per chi beve i cocktail.

A cosa vi ispirate per creare un cocktail?

Puntiamo sulla qualità degli ingredienti - concludono i due bartender -, la ricercatezza e non deve mai mancare la fantasia e la voglia di sperimentare. Sono tutti elementi indispensabili che ci aiutano a rispondere alle esigenze del cliente. Per quest'estate stiamo proponendo molti ingredienti naturali, per rimanere leggeri e non esagerare con l'alcol.



Il cocktail "Meeting"