

La pasta

con farine speciali



Tiziana Colombo <https://www.nonnapaperina.it/>

Miria Onesta <https://www.dueamicheincucina.it/>



Fagottini di canapa e cicoria in umido con fondente al peperoncino patate arrostiti e acciughe del Mar Cantabrico

Ingredienti per 4 persone

Per i fagottini:

- 40 g di farina di canapa
- 80 g di farina di riso
- 60 g di fecola di patate
- 24 g di semi di guar
- 60 g di amido di mais
- 2 tuorli
- 2 uova

Per il ripieno:

- 500 g di cicoria fresca
- 50 g di pancetta
- 1 spicchio di aglio pulito
- 1/2 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano stagionato 36 mesi
- sale q.b.

Per il fondente di Peperoncino:

- 10 peperoncini rossi non piccanti
- 1/2 scalogno pulito
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di basilico fresco
- Sale q.b.

Per il condimento:

- 1 patata
- 4 acciughe del Cantabrico
- 40 g di burro chiarificato o olio di canapa q.b.

Preparazione del ripieno:

Lavate la cicoria, tagliatela della larghezza di un dito e mettetela in una teglia antiaderente insieme agli altri ingredienti e a un mestolino di acqua. Mescolate il tutto e cuocete in forno, coprendo con un coperchio di silicone fino a che non si sarà ben stufata. A questo punto scoprite e fate asciugare l'umidità in eccesso. Mettete poi il tutto in un mixer

aggiungendo un cucchiaio di parmigiano, il tuorlo e frullate bene fino ad ottenere una crema fluida e corposa. Aggiustate di sale e fate raffreddare bene la crema appena ottenuta prima di utilizzarla come ripieno dei nostri fagottini.

Preparazione dei fagottini:

In una terrina versate le farine, l'amido di mais e i semi di guar. Aggiungete le uova e i tuorli e iniziate a lavorare fino a quando l'impasto inizierà a prendere consistenza. A questo punto versatelo sulla spianatoia. Lavoratelo con forza, poi stendete la pasta e, con un mattarello, tirate una sfoglia non troppo sottile. Con la rotella tagliate dei quadrati di circa 8 cm di lato. Al centro di questi quadrati posizionate una pallina di ripieno e chiudete i lembi di pasta formando dei fagottini.

Tritate lo scalogno e l'aglio. Fateli appassire in un tegame con un filo di olio di canapa, prestando attenzione a non far bruciare l'olio. Unite i peperoncini rossi non piccanti precedentemente tagliati a rondelle fini, e il basilico fresco. Cuocete lentamente facendo appassire il tutto, aggiungendo poca acqua qualora gli ingredienti tendessero ad attaccarsi alla pentola. Frullate e passate al colino a maglia fine.

Composizione:

Una volta che avrete riempito e ben richiuso i fagottini, fateli cuocere in abbondante acqua salata. Scolateli con l'aiuto di una schiumarola, versateli in una terrina e mantecate con un filo di olio di canapa o, a piacimento, del burro chiarificato.

Versate in un piatto piano il fondente di peperoncino. Adagiate i fagottini sul fondente di peperoncino. Decorate con dei cubetti di patata, leggermente sbollentati e

saltati con olio di canapa o burro chiarificato in una padella antiaderente. Completate il piatto con i filetti di acciughe dissalate. Servite il piatto ben caldo.





Tagliolini di canapa con ragù di anatra e vellutata di pomodori arrosto

Concentrarsi sulla preparazione dei primi piatti è fondamentale. Dal loro successo può dipendere la buona riuscita di un'intera cena. Per fortuna che di soluzioni per spaziare dal punto di vista creativo senza trascurare i benefici ce ne sono tantissime! Oggi voglio parlarvi di una in particolare. Quale di preciso? I **tagliolini di canapa con ragù di anatra e vellutata di pomodori arrosto**.

Non c'è che dire: già solo a leggere gli ingredienti cresce l'acquolina in bocca. Se si pensa poi al fatto che si tratta di un piatto adatto ai celiaci e agli intolleranti al lattosio, diventa ancora più speciale l'idea di gustarlo!

Semi di guar: scopriamo i loro benefici

Per capire qualcosa di più su questo piatto è utile soffermarsi un po' sulle **caratteristiche dei semi di guar** e, ovviamente, anche sui loro benefici. Ricordiamo innanzitutto che

vengono utilizzati come basi per ricavare la farina e che sono considerati una vera manna quando si tratta di abbassare i livelli di glicemia.

Non c'è che dire: **questi tagliolini sono un trionfo di sapori e di salute!** Non resta che raccogliere gli ingredienti e correre in cucina a prepararli. I vostri ospiti rimarranno estasiati e vi chiederanno il bis!

Ovviamente impareranno anche che, quando si soffre di celiachia o intolleranza al lattosio, non si smette affatto di mangiare bene!

Farina di canapa: le principali proprietà

Questi **tagliolini per celiaci e intolleranti al lattosio** hanno una peculiarità molto interessante. Quale di preciso? Sono preparati con la **farina di canapa**, un vero e proprio super food privo di glutine.

Sofferarsi sulle sue proprietà benefiche è molto importante. Iniziamo a parlarne ricordando che contiene tutti gli aminoacidi

essenziali. Ciò vuol dire che si tratta di una delle più valide fonti proteiche vegetali.

La farina di canapa, inoltre, è ricca di omega 3 ed omega 6. Ciò significa che rappresenta un'ottima alleata del benessere del cuore. Questi grassi buoni, infatti, tengono sotto controllo l'insorgenza del colesterolo cattivo LDL.

I benefici della farina di canapa non finiscono certo qui! Degno di nota è anche il contenuto di fibre. Questi principi nutritivi ricoprono un ruolo fondamentale nella regolarizzazione del transito intestinale.

Aiutano anche a rallentare l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, con conseguenze positive sul contenimento dei picchi glicemici e, di riflesso, sul controllo del peso.



Ingredienti per 4 persone

Per i tagliolini:

- 40 g di farina di Canapa
- 80 g di farina di riso
- 60 g di amido di riso
- 24 g di semi di guar
- 60 g di amido di mais
- 2 rossi d'uovo
- 2 uova



Per il ragù di anatra:

- 1 petto di anatra
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 500 g pomodoro datterino
- 1 ciuffo di basilico
- 2 bacche di ginepro
- 1 ciuffo di timo fresco

Preparazione

Per i tagliolini di canapa:

Formate la fontana sulla spianatoia mescolando le due farine, al centro aggiungete un pizzico di sale e metà dell'acqua e cominciate ad impastare e man mano aggiungete dell'altra acqua. Continuate ad impastare finché l'impasto non risulterà liscio ed elastico. Formate una palla e fatela riposare avvolta in un panno asciutto per circa mezz'ora. Stendere la sfoglia e ricavare delle

tagliatelle o dei tagliolini usando il solito metodo. A parte pulire e mondare le verdure tagliatele a cubettini e fatele rosolare in un tegame con un filo di olio un rametto di timo e uno spicchio di aglio in camicia; aggiungere la polpa di anatra tagliata a cubettini e fatela stufare per circa 15 min.

Sciacquate i pomodori e mettete a scaldare una pentola antiaderente per alcuni minuti aggiungere senza condimento i pomodori e fateli bruciare leggermente per circa 1 minuto dopo di che aggiungete un cucchiaio di olio un pizzico di sale e le foglie del basilico coprite il tutto e fate stufare per circa 5 minuti, frullate e setacciate la crema di pomodoro e tenetela da parte. Tuffate la pasta in abbondante acqua salata, fate cuocere per un minuto. Scolatela delicatamente con un mestolo forato, passatela in padella con il condimento per un minuto e servite.



Fettuccine con scampi, carciofi e maggiorana

Pasta di riso e tapioca fatta in casa: salute, leggerezza e bontà a non finire!

La qualità delle materie è un valore aggiunto, anche per la pasta di riso e tapioca

Al giorno d'oggi abbiamo a che fare con tante tipologie di pasta che possiamo tranquillamente fare in casa. Una di queste è decisamente la **pasta di riso e tapioca**: leggera, digeribile e delicata per il palato. Prepararla non è difficile, ma ci vorrà un po' di pazienza e passione, nonché gli ingredienti giusti. Infatti, sia il **riso** che la **tapioca** sono ingredienti che hanno tante buone qualità e proprietà terapeutiche.

Tuttavia, per portare in tavola tutti questi elementi, abbiamo bisogno dei prodotti giusti: biologici e preparati con cura. Una volta che avrete selezionato i migliori, non vi resterà altro che sapere quali sono le

ragioni per realizzare questo tipo di pasta e le varie modalità di preparazione. Pertanto, iniziamo a conoscere a fondo i nostri ingredienti!

Pasta di riso e tapioca: le farine che fanno la differenza

Tutti noi conosciamo il riso e, spesso, anche la tapioca. Ma quali sono le caratteristiche delle farine ricavate da questi alimenti? Partendo dalla **farina di riso**, è utile sapere che si tratta di un cibo definito "completo" da un punto di vista nutrizionale. Non a caso, si presenta come una ricca fonte di **vitamina E**, di **vitamine del gruppo B** e di amidi. Contiene inoltre dei discreti livelli di fibre, proteine e sali minerali.

Questa farina utilizzata per la preparazione della **pasta di riso e tapioca** è **priva di glutine** e può essere trovata facilmente nei negozi che vendono prodotti biologici oppure al supermercato. Lo stesso vale per quella preparata con la **tapioca**, che però non è altrettanto ricca di sostanze nutritive. Tuttavia, questa fecola ricavata dai tuberi della manioca amara, è estremamente digeribile e, nel contempo, saziante. È composta prevalentemente da amidi e si rivela da sempre **un toccasana per l'apparato digerente**, nonché un efficace addensante per numerose pietanze. In pratica, queste due farine sono complementari sia per quanto riguarda il gusto che per il valore nutrizionale. Per questi motivi, si rivelano l'ideale per preparare una gustosa **pasta fresca fatta in casa**, da condire a piacere e da assaporare in qualunque occasione.

Gli altri ingredienti utili per portare in tavola la pasta di riso e tapioca

La ricetta che vi proponiamo è davvero molto semplice e, infatti, prevede solamente l'utilizzo di altri due ingredienti: **sale** e **uova**. Grazie a queste ultime, potrete donare all'alimento la consistenza giusta, ma anche un migliore apporto proteico e vitaminico. Il sale verrà usato in minima quantità e, tuttavia, non è indispensabile.

Pertanto, in ogni caso, la **pasta di riso e tapioca** si rivela un alimento salutare, delizioso e capace di fornire tutto il nutrimento e l'energia di cui abbiamo bisogno, presentandosi come un pasto ideale sia per il pranzo che per la cena. Detto questo, non vi resta che mettervi in cucina e dare il via alla preparazione: stupirete gli ospiti e anche voi stessi!





Ingredienti per 4 persone

Per il condimento:

- 400 g di fettuccine di tapioca e riso
- 12 scampi
- 4 carciofi
- 3 rametti di maggiorana
- 2 scalogni
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Qualche grano di pepe di Sichuan
- vino bianco q.b.

Per le fettuccine:

- 200 g di farina di riso
- 100 g di farina di tapioca
- 3 uova
- 2 g di sale

Preparazione delle fettuccine:

In una terrina capiente, mescolate le farine e setacciatele. Disponetele poi a fontana su una spianatoia e, al centro, versate le uova e il sale. Impastate con le mani fino a ottenere un composto elastico e lucido. Formate una palla e spolverizzate con della farina di riso. Avvolgetela con un telo e lasciare riposare per circa 30 minuti.

Con il mattarello stendete una sfoglia sottile dello spessore di circa 2 mm. Infarinare la sfoglia e arrotolatela su se stessa. Con un coltello tagliatela a fettine di circa 5 mm di larghezza.

Preparazione della crema di carciofi:

Pulite i carciofi, e tagliateli a julienne. Mettete due carciofi già tagliati in una padella antiaderente con l'olio, foglie di maggiorana, del vino bianco. Aggiungete il pepe secondo il vostro gusto. Rosolate per bene e poi coprite con dell'acqua lasciando cuocere a fuoco lento.

Appena i carciofi saranno diventati teneri, versate tutto il contenuto della padella in un bicchiere da frullatore ad immersione e, con l'aiuto di quest'ultimo, frullate ottenendo una crema corposa.

Pulite gli scampi eliminando il carapace e il budello. Cuocete la pasta in abbondante acqua leggermente salata.

Mentre aspettate che la pasta si lessi, prendete i rimanenti carciofi crudi tagliati a julienne e rosolateli in una padella con il restante scalogno e poco olio. Aggiungete la crema di carciofi. Quando la pasta sarà pronta aggiungetela con gli scampi ai carciofi e spadellate ancora per qualche minuto.

Impiattate e decorate con delle foglie di maggiorana. Servite il piatto ben caldo.



Ravioli di riso con saraceno soffiato e salvia

Ingredienti per 4 persone

Per i ravioli:

- 200 g di farina di riso
- 100 g di farina di tapioca
- 3 uova
- 2 g di sale

Per il ripieno:

- 600 ml di acqua
- 180 g di farina di grano saraceno
- 300 g di Parmigiano Reggiano stagionato 36 mesi grattugiato
- sale q.b.

Per il condimento :

- 200 g di burro chiarificato
- 8 foglie di salvia

Per le chips:

- 200 g di grano saraceno decorticato
- 1 lt di acqua
- 1 lt di olio di vinacciolo

Preparazione del ripieno:

Portate a bollore l'acqua salata aggiungere il grano saraceno e cuocere per 30 minuti a fuoco dolce. Una volta cotto lasciatelo raffreddare, poi aggiungere il Parmigiano grattugiato, aggiustate di sale e mettete il composto in un sac à poche senza bocchetta in modo da distribuirlo agevolmente sulla sfoglia.

Preparazione della sfoglia:

Versate le farine in una terrina capiente, miscelatele con cura, poi disponetele a fontana su una spianatoia. Formate una sorta di cratere e nel mezzo versate le uova, il sale e lavorate lentamente, impastando come per una normale pasta all'uovo. Tirate l'impasto in 2 sfoglie sottili. Su una delle sfoglie distribuite, con il sac à poche, degli sbuffi di ripieno che coprirete con la seconda sfoglia. Premete bene i bordi facendo uscire l'aria tra la sfoglia e il ripieno, in modo che durante la cottura non fuoriesca nulla. Tagliate i ravioli

usando l'apposito attrezzo o un coltello e distribuiteli, a mano a mano, su un telo cosparso di farina di riso.

Preparazione delle chips:

Portate a bollore l'acqua e cuocete il grano saraceno per almeno 15 minuti. Scolatelo e frullatene un quarto. Mescolate insieme a quello intero e stendete su fogli di silicone o carta da forno. Lasciate asciugare in forno a 60° per almeno 3 ore. Una volta secco, friggete in abbondante olio di vinacciolo a una temperatura di 170/180° per pochi secondi, fino a quando le chips non si gonfieranno. Asciugate su carta assorbente e salate a piacere.





Tagliatelle di grano saraceno

La farina di grano saraceno, quella, per intenderci, dei pizzoccheri, **vi stupirà per la notevole quantità di nutrienti e proprietà benefiche che regala**. Leggete qui di seguito quali sono le **proprietà e le caratteristiche nutrizionali di quest'ottima farina**, **vi assicuro che vi verrà voglia di aggiungerla alla vostra dieta**. Operazione cui, tra l'altro, si presta benissimo. È, infatti, possibile aggiungere un po' di farina di grano saraceno a quasi ogni ricetta che richiede la farina normale. Se fate il pane in casa, ad esempio, utilizzate per l'impasto metà farina di frumento e metà di grano saraceno, non ve ne pentirete!

In primo luogo, vi accorgete immediatamente che avete arricchito il pane di un sapore più ricco e unico. E poi, soprattutto, vi sarete fatti un gran bene. La farina di frumento contiene una notevole quantità di fibre, di proteine, di calcio e di vitamine, molto di più della farina bianca.



Un'alternativa ideale alla farina bianca. Ecco quello che c'è da sapere sul profilo nutrizionale della farina di grano Saraceno:

Carboidrati e fibre

La maggior parte delle calorie proviene dai carboidrati, 335 per una porzione di 120 g. La quantità di fibre è notevole, in una porzione ne troviamo 3 g, quasi il 10% della RDA per un adulto.

Proteine

Le calorie che non provengono dai carboidrati, vengono dalle proteine, visto che la farina di grano saraceno contiene meno di 1 g di grassi, così, una porzione da 120 g contiene 3,8 g di proteine, cioè l'8% del valore giornaliero per le donne e il 7% per gli uomini.

Minerali

La farina di grano Saraceno è ricchissima di Sali minerali. Troviamo magnesio e fosforo entrambi importanti per costruire ossa e denti forti; il manganese, che aiuta a stabilizzare il livello di zucchero nel sangue; il rame che, insieme al ferro, è importante per la produzione di globuli rossi.

Vitamine

Nel grano saraceno sono presenti principalmente alcune delle vitamine del gruppo B: B1, B2, B5 e niacina. La niacina è necessaria per la corretta circolazione e per il supporto al sistema nervoso.

Il grano Saraceno è senza glutine

Anche se spesso è classificato come cereale per via delle sue notevoli proprietà nutrizionali, in realtà, non lo è perché non appartiene alla famiglia delle graminacee, per questo non contiene glutine. Via libera, dunque, al grano Saraceno nelle cucine di chi soffre di celiachia, attenzione, però, a quale si

compra. Se è prodotto in stabilimenti che producono anche altri tipi di farina, potrebbe essere non puro, in qualche modo contaminato. Perciò, occhio a dove si acquista e all'etichetta sulla confezione.



Tagliatelle di grano saraceno con asparagi e Bitto

Siete amanti del bitto e del grano saraceno ma siete stufi dei soliti pizzoccheri? Sì? Allora, vi consiglio di dare un'occhiata a questa ricetta nella quale riutilizzo i due ingredienti per creare un piatto forse meno impegnativo ma, sicuramente, ricco di gusto e adatto anche alla bella stagione.

In questa deliziosa ricetta i pizzoccheri si allungano e diventano tagliatelle e la verza e gli spinaci lasciano il posto agli asparagi. Protagonisti indiscussi rimangono, come promesso, il bitto e il grano saraceno con l'aggiunta, ovviamente degli asparagi, che danno una generosa manciata in più di sostanze nutritive al piatto.

Lo sapete, per esempio, che gli asparagi sono uno degli ortaggi più efficaci per neutralizzare i radicali liberi? Questa pianta erbacea, insieme con avocado, cavoli e cavolini di Bruxelles, è una fonte particolarmente ricca di glutazione un composto disintossicante che aiuta a rompere gli agenti cancerogeni e

altre sostanze nocive come i radicali liberi. Ecco perché gli asparagi aiutano a proteggere l'organismo contro alcune forme di cancro, come quello delle ossa, della mammella, del colon, della laringe e del polmone.

Un'altra proprietà anti-invecchiamento degli asparagi è che possono aiutare il cervello a combattere il declino cognitivo. Come tutte le verdure a foglia verde, gli asparagi trasportano acido folico, che funziona in associazione alla vitamina B12 (che si trova nel pesce, nel pollame, nella carne e nei latticini) per aiutare a prevenire il deterioramento cognitivo.

E se ancora non siete convinti della ricetta vi svelo un altro vantaggio degli asparagi: contiene elevati livelli di asparagina, un aminoacido che serve come diuretico naturale, l'aumento della minzione aiuta non solo a liberarsi dei liquidi in eccesso ma anche dai sali di troppo. Ciò è particolarmente utile per le persone che soffrono di edema (un accumulo di liquidi nei

tessuti del corpo) e coloro che hanno la pressione alta o altre malattie legati al cuore.

Non vi resta che affidarvi alla ricetta, buon appetito!



Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di tagliatelle al grano saraceno
- 12 asparagi verdi
- 2 cipollotti
- 20 g di prezzemolo tritato
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

Per la fonduta di Bitto:

- 100 g di Bitto
- 150 ml di latte vegetale
- 100 ml di panna vegetale
- 30 g di amido di mais diluito
- 50 ml di acqua

Per le tagliatelle:

- 100 g di farina di tapioca
- 120 g di farina di quinoa
- 80 g di farina di grano saraceno
- 2 g di sale
- 8 gr di semi di guar
- 4 uova

Preparazione delle tagliatelle:

Setacciate le farine, mescolatele con cura ai semi di guar e versatele a fontana su una spianatoia. Al centro formate un piccolo cratere in cui versate le uova e un pizzico di sale. Con le mani mescolate le uova e la farina lavorando l'impasto fino a quando non risulterà piuttosto morbido, ma consistente (per evitare che la pasta si appiccichi alla spianatoia infarinatela con della farina di riso).

Con l'impasto ottenuto formate una palla, avvolgetela in un canovaccio pulito e fatela riposare per circa mezz'ora in frigorifero.

Con il mattarello stendete una sfoglia alta 0,5/1 mm facendo attenzione a non screpolarla o a non romperla. Fate riposare le sfoglie ottenute per almeno 15 minuti, poi avvolgetele su loro stesse e, con un coltello, formate le tagliatelle.

Preparazione della fonduta:

Tagliate il Bitto a dadini e fatelo fondere in una casseruola con il latte e la panna, fino a raggiungere la temperatura di 80°. A questo punto frullate con l'aiuto di un frullatore a immersione, aggiungete l'amido di mais diluito con l'acqua. Riportate la temperatura a 70° lavorando la fonduta con la frusta.

Preparazione del condimento:

Pulite i cipollotti e tagliateli a rondelle fini. Fateli appassire in padella con un po' di acqua, tenendo presente che dovranno comunque rimanere piuttosto croccanti.

Fate bollire dell'acqua. Pulite gli asparagi eliminando la parte dura, lavateli e tagliateli a rondelle. Quando l'acqua bolle, salate e cuocete gli asparagi per 6-7 minuti, quindi aggiungete le tagliatelle e cuocete per altri 3 minuti.

Composizione:

Scolate le tagliatelle, gli asparagi, conditeli nella padella con i cipollotti, aggiungete una spolverata di pepe, parte del Bitto tagliato a dadini e aggiungete un filo d'olio.

Pepate secondo il vostro gusto e spolverate con il prezzemolo tritato. Dopo aver impiattato versate la fonduta di Bitto sulle tagliatelle.





Fettuccine di lenticchie

Fettuccine di lenticchie con salsiccia e pomodorini: un piatto facilmente digeribile, dal gusto semplice ed unico

La ricetta delle **fettuccine di lenticchie con salsiccia e pomodorini** è perfetta da servire in ogni occasione, soprattutto quando si vuole stupire i propri ospiti con un primo originale! È infatti composto da fettuccine realizzate con **farina di lenticchie** che, oltre ad essere **prive di glutine** e quindi facilmente digeribili per tutti, sono anche molto più leggere rispetto alla pasta tradizionale e ancor più ricche di fibre vegetali. Per quanto riguarda il sapore, questo piatto è molto basico, ma al contempo di grande impatto, e per questo sarà in grado di conquistare tutti, grandi e piccini. Perfetta da servire in ogni stagione, questa ricetta è molto semplice da preparare e lascerà tutti a bocca aperta!

Ma andiamo a conoscerla un po' più a fondo...

Una pietanza saporita e amica dell'intestino!



Scegliere le **fettuccine** preparate con la farina di lenticchie ha molti vantaggi, in particolare quando sono fatte in casa. Infatti, rendono ogni primo molto più **digeribile** per tutti e donano al pasto un sapore davvero particolare che, in questa ricetta, verrà esaltato con successo dal **sugo di salsicce e pomodorini**. Oltre ad essere deliziosa, la farina di lenticchie porta con sé numerosi vantaggi, persino dal punto di vista della salute.

Quello delle **fettuccine di lenticchie con salsiccia e pomodorini** è un piatto **ricco di fibre**, naturalmente presenti all'interno di tutti i legumi. Queste non vengono assimilate dal corpo e quindi arrivano all'intestino completamente intatte. Una volta arrivate nel colon, si gonfiano assorbendo acqua, tossine e molte altre sostanze nocive per il corpo umano... motivi per i quali si rivelano depurative e perfette per chi ha problemi di stitichezza. Hanno il potere di ripulire l'intestino, aiutandolo a ritrovare la sua naturale regolarità.

Questo piatto offre inoltre un buon apporto di **vitamine e minerali**, molto utili per il benessere dell'organismo. Al suo interno si possono trovare in particolare le vitamine A, B1, B2 e B3, oltre che una grande quantità di antiossidanti, capaci di rallentare l'invecchiamento cellulare. Contiene anche zinco, ferro ed acido folico, elementi indispensabili per il corpo umano.

A tavola con le fettuccine di lenticchie con salsiccia e pomodorini...

Grazie all'ottima quantità di fibre, questo piatto si rivelerà inoltre molto saziante e in grado di migliorare il nostro controllo della

fame fino al pasto successivo. Pertanto, è l'ideale sotto ogni punto di vista. Potrete preparare la pasta direttamente con le vostre mani, proprio come vi spiegherò fra poco, ma naturalmente potrete anche optare per quella già pronta, prediligendo un marchio di qualità, che garantisca una produzione attenta e che presenti un'etichetta degli ingredienti molto pulita.

Detto questo, non ci resta che andare a preparare le **fettuccine di lenticchie con salsiccia e pomodorini**! Per portare in tavola questa pietanza, vi servirà una spesa fatta di ingredienti genuini e un po' di pazienza. Tuttavia, vi assicuro che vi divertirete e che, dopo il primo boccone, avrete la certezza di aver fatto la scelta giusta!





Fettuccine di lenticchie con salsiccia e pomodorini

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

- 180 g di farina di lenticchie
- 2 uova
- sale

Per il condimento:

- 150 g di salsiccia
- 16 pomodori ciliegino
- Olio extra vergine di oliva
- Sale
- Finocchietto selvatico
- Parmigiano Reggiano stagionato per 36 mesi

Preparazione:

Su un piano da lavoro fate la fontana con la farina, aggiungete il sale e al centro le uova. Iniziate ad impastare aiutandovi con una forchetta, poi proseguite con le mani.

Impastate finché non otterrete un impasto liscio, coprite con un panno pulito e fate riposare 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo stendete la pasta con il mattarello, o con una macchina sfogliatrice e tagliate le fettuccine. Cospargete con poca farina di lenticchie e lasciate asciugare leggermente.

Per il condimento:

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà, eliminate la pelle alla salsiccia. Versate in una padella 2 cucchiari di olio, unite la salsiccia sbriciolata e fate cuocere per 5 minuti. Unite i pomodorini, il sale e il finocchietto, lasciate cuocere ancora per 5 minuti. Nel frattempo buttate le fettuccine in abbondante acqua salata, scolatele e passatele nella padella con il condimento.

Fate insaporire per un minuto, cospargete con Parmigiano Reggiano a piacere e amalgamate bene. Trasferite nei piatti, cospargete con altro Parmigiano Reggiano e servite.



Tagliolini di lenticchie

Un'alternativa gluten-free da portare in tavola: i tagliolini con farina di lenticchie

I **tagliolini con farina di lenticchie** sono deliziosi e ricchi di nutrienti, e si rivelano ideali persino per tutti coloro che devono stare lontani dal glutine. A volte, non si sa cosa preparare per pranzo e, soprattutto se si ha un po' di tempo in più a disposizione, degli ospiti a cena o un incontro speciale in famiglia, perché non preparare un po' di pasta fatta in casa? È una scelta di successo, oltre che più salutare, conquista tutti e ci permette di mangiare con più soddisfazione.

Anche i più semplici tagliolini possono riservare qualche sorpresa, tra intolleranze e insofferenza alle farine troppo raffinate. Si presentano come una valida alternativa e come un piatto di pasta versatile e adatto a diverse tipologie di condimento. La loro preparazione è semplice e il risultato è molto

gustoso. Grazie a loro, si riescono a mettere a tavola insieme tante persone con esigenze diverse. Volete provare a portarli in tavola? Ecco tutto quello che dovrete sapere a riguardo!

Le proprietà benefiche delle lenticchie e non solo...

La **farina di lenticchie** si ottiene macinando le lenticchie decorticate e lavorate appositamente per creare una polvere finissima. Viene usata questa farina per la preparazione di vari tipi di pasta, come appunto i tagliolini. Le lenticchie sono dei legumi che contengono alte quantità di **proteine vegetali** e permettono quindi di creare un primo piatto ad elevato contenuto proteico. Inoltre, sono molto ricche di ferro e sono quindi un valido alleato per chi soffre di anemia.

Preparare i **tagliolini con farina di lenticchie** può essere perciò una buona soluzione per chi desidera portare in tavola un piatto completo e unico, specie se il condimento è abbondante e gustoso. Vi state chiedendo come si cuociono? Questo tipo di tagliolini può essere cucinato come una qualsiasi pasta fresca: facendo bollire abbondante acqua salata, saranno necessari pochissimi minuti di cottura.

Pertanto, una volta preparati seguendo le indicazioni che troverete fra poco, potrete usarli come una qualunque altra tipologia di pasta e sbizzarrirvi con la scelta del condimento. Sono ottimi con i sughi di carne ma, dato il loro elevato apporto proteico, potrete semplicemente condirli con qualcosa di più semplice e anche con tante verdure! Questo vi aiuterà a preparare un piatto davvero ricco di nutrienti e dal sapore indimenticabile.

Qualche consiglio finale che vi aiuterà a preparare dei fantastici tagliolini con farina di lenticchie!

Scegliere degli **ingredienti genuini e di qualità** sarà una priorità e potrà rivelarsi la scelta ideale al fine di proporre ai vostri ospiti e familiari una pietanza fantastica sotto ogni punto di vista. Inoltre, mi rendo conto che impastare i tagliolini può essere complicato se non si conosce bene la farina. Tuttavia, c'è sempre un semplice trucco da considerare: un po' di acqua tiepida aggiunta all'impasto, potrà far diventare quest'ultimo molto più morbido, elastico e facile da lavorare.

In questo modo, si potranno preparare dei **tagliolini con farina di lenticchie** buonissimi e sottilissimi, senza che si spezzino. Detto questo, non vi resta che fare la spesa e

mettervi alla prova. Non vi pentirete di aver preparato questa pasta fatta in casa e tutti i presenti a tavola rimarranno ampiamente soddisfatti...

Provare per credere!



Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

- 180 g di farina di lenticchie
- 2 uova
- Sale

Preparazione:

Su un piano da lavoro fate la fontana con la farina, aggiungete il sale e al centro le uova. Iniziate ad impastare aiutandovi con una forchetta, poi proseguite con le mani. Impastate finché non otterrete un impasto liscio, coprite con un panno pulito e fate riposare 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo stendete la pasta con il mattarello, o con una macchina sfogliatrice e tagliate le fettucine. Cospargete con poca farina di lenticchie e lasciate asciugare leggermente.



Tagliatelle con farina di piselli

La **farina di piselli** è naturalmente senza **glutine**, è una buona fonte di fibre, ricca di proteine, vanta di possedere un antiossidante importante come la luteina ed è una fonte di minerali essenziali come magnesio, fosforo e potassio.

Ma ora vediamo cosa regala al nostro organismo, oltre a una sana dose di divertimento, la farina di piselli.

Fibre e proteine: La farina di piselli aiuta a nutrire in modo corretto muscoli e cervello, in più, aiuta la regolarità intestinale. Il merito è del discreto contenuto di proteine, per niente male per un alimento completamente di origine vegetale; mentre, l'alto contenuto di fibra oltre a contribuire a sentirsi più sazi a fine pasto migliora la salute dell'intestino e la peristalsi.

Luteina: I piselli così come la farina, contengono luteina, una sostanza nutriente antiossidante che aiuta a mantenere le

cellule degli occhi sani. I depositi di luteina nella regione maculare della retina aiutano,

infatti, a filtrare la luce correttamente. Anche se non vi è alcuna dose raccomandata stabilita, è bene consumare alimenti ricchi di questa sostanza per proteggerci dalla perdita della vista con l'età, in quanto il corpo non produce luteina ma la ricava solo dagli alimenti.

Alto contenuto di vitamine: Il sistema immunitario si rinforza grazie al consumo della farina di piselli perché contiene numerose vitamine antiossidanti: vitamina C e vitamine B, poi, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B-6, folati e vitamina K.

Minerali: Non solo importanti vitamine, la farina di piselli contiene anche preziosi Sali minerali: ferro, magnesio e fosforo. Questi minerali sostengono il sistema vascolare, i muscoli, contribuiscono alla salute delle ossa e del sistema nervoso. Infine, non bisogna dimenticare la presenza dello zinco, un

minerale antiossidante che promuove la guarigione delle ferite.

La farina di piselli è un altro ottimo spunto per migliorare con facilità la vostra alimentazione, senza sforzi o modifiche radicali, semplicemente aggiungendo un po' di gusto e fantasia alle ricette di tutti i giorni

Prepariamo insieme le tagliatelle con farina di piselli con sugo di pioppetti e pomodori secchi

Ecco cosa vogliamo proporvi oggi, una ricetta speciale che fa uso di un prodotto che, da qualche tempo a questa parte, inizia a far capolino nei negozi dedicati all'alimentazione naturale. Stiamo parlando della pasta a base di **farina di legumi**, in questo caso, nello specifico, di piselli.

Trattasi di un prodotto recente che sta destando già successo, specie per le sue qualità nutrizionali, oltre a incuriosire come gustosa alternativa alla solita pasta. Le **tagliatelle con farina di piselli con sugo di pioppetti e pomodori secchi** è la risposta migliore per chi soffre di intolleranze alimentari, in quanto senza glutine, ma anche per chi deve fare i conti con la dieta, visto il suo elevato potere saziante che rende sufficiente consumare una quantità anche contenuta per essere già pieni.

Ad ogni sugo il suo formato: perché preferire le tagliatelle

Nella nostra gastronomia abbiamo oltre 300 formati di pasta, ognuno dei quali si lega a un condimento differente. Quando si parla di pasta, le prime immagini che probabilmente vengono in mente ad ogni italiano sono il **classico piatto** di spaghetti al

pomodoro oppure le tagliatele ai funghi: ebbene, queste rappresentano una stuzzicante variante delle seconde citate.

In questa ricetta si combinano i sapori di un piatto classico con i colori ed i profumi dei pomodori secchi e dei piselli, per un primo delicato piatto vegetariano, policromo in grado di soddisfare ogni palato, anche il più esigente.

Quanto al gusto, esso si distingue di certo dalle comuni tagliatelle con i funghi già alla base, vista la particolare tipologia di pasta utilizzata, a base di farina di piselli appunto.



Il “ruolo” dei pomodori secchi nelle tagliatelle con farina di piselli con sugo di pioppetti e pomodori secchi

I **pomodori secchi** non dovrebbero mai mancare nelle nostre dispense. Specie se preparati in casa, come le nostre nonne erano solite fare, essi sono buoni e genuini, ma anche carichi di sapore. L'idea di aggiungerli nelle tagliatelle con farina di piselli ne fa un ingrediente di tutto rispetto, che nulla ha da invidiare ai funghi, per antonomasia fedeli paladini delle tagliatelle nella nostra gastronomia.

Le tagliatelle con farina di piselli sono dunque un primo piatto davvero goloso, stuzzicante, che viene incontro alle esigenze proprio di tutti, intolleranti e non. Una miniera di **sali minerali**, di cui i funghetti sono pieni, nonché di vitamine e di fibre contenute nei piselli e nei pomodori secchi. Una bontà unica, sana e nutriente.



Ingredienti per 3-4 persone

Per la pasta:

- 140 g di farina di piselli
- 60 g di farina di tapioca
- 2 uova
- Un pizzico di sale

Per il condimento:

- 200 gr. di pioppetti
- 1 rametto di timo
- 1 spicchio di aglio
- 70 gr. di pomodori secchi sott'olio
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Per la pasta. Su un piano da lavoro fate la fontana con le farine, unite un pizzico di sale e l'uovo, impastate.

Stendete la pasta, mettete il ripieno sulla sfoglia, coprite con un'altra e premete bene per far uscire l'aria e sigillare bene i bordi. Tagliate con un taglia pasta a piacere.

Continuate così finché non avrete terminato tutti gli ingredienti.

Pulite accuratamente i funghi. Sbucciate 1 spicchio di aglio. Lavate, asciugate e tritate il timo. Sgocciolate i pomodori secchi e sminuzzateli.

In una tegame scaldate l'olio e fate rosolare lo spicchio di aglio, unite i pomodori secchi aggiungete i funghi. Bagnate il brodo e proseguite la cottura, a fuoco basso, per 10 minuti. Togliete lo spicchio di aglio.

Lessate per pochi minuti in abbondante acqua leggermente salata in ebollizione la pasta. Scolate e condite e spolverizzate con il timo.



Garganelli di piselli con seppie e pomodorini

Ingredienti per 4 persone

Per i garganelli:

- 200 g di farina di piselli
- 2 uova
- Sale

Per il condimento:

- 350 g di seppie
- 200 g di piselli
- 20 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- Olio extra vergine di oliva
- Peperoncino
- Prezzemolo

Preparazione:

Iniziate dalla pasta. Su un piano da lavoro fate la fontana con la farina di piselli, unite al centro le uova e un pizzico di sale, impastate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Stendete la pasta e tagliate dei quadratini da 4 cm di lato, arrotolate i quadratini su un bastoncino di legno e passateli nell'apposito attrezzo per i garganelli. Proseguite così finché non avrete finito l'impasto.

Lasciate i garganelli sul piano da lavoro e preparate il condimento.



Sbollentate i piselli in abbondante acqua salata per 5-6 minuti, scolateli e teneteli da parte.

Pulite e lavate le seppie, tagliatele a pezzetti.

In una padella fate soffriggere aglio, olio e peperoncino, unite le seppie e fate cuocere per 7-8 minuti.

Unite i piselli e i pomodorini, regolate di sale e proseguite la cottura ancora per 5 minuti.

Tuffate i garganelli in abbondante acqua salata, fate cuocere per 3-4 minuti, scolateli e passateli nella padella con il condimento, fateli insaporire un minuto, cospargete con il prezzemolo tritato e servite.





Tagliatelle saraceno quinoa

Un'alternativa per chi vuol sorprendere: le tagliatelle saraceno quinoa!

Le **tagliatelle saraceno quinoa** sono una particolare tipologia di pasta realizzata con un cereale speciale, la quinoa per l'appunto. Essa può essere mangiata anche dai **celiaci**, visto che è **priva di glutine**. Se si desidera, le **tagliatelle saraceno quinoa** possono essere realizzate a casa oppure, se non si ha molto tempo, possono essere acquistate sostenendo dei costi medi, presso negozio di prodotti naturali se su può provare anche a trovare in qualche supermercato. I tempi di cottura delle **tagliatelle saraceno quinoa** si aggirano intorno ai 20 minuti. Rispetto alla pasta normale sono dei tempi piuttosto lunghi, ma siamo sicuri che, alla luce delle sue tante proprietà benefiche, attendere ne valga davvero la pena. Infatti, sono tanti i benefici per il nostro corpo, quando mangiamo le **tagliatelle saraceno quinoa**, per tale ragione abbiamo deciso di dedicare a questo

argomento un ampio paragrafo che mette in evidenza le più importanti **caratteristiche nutrizionali** di questo alimento che adesso andremo ad analizzare.

Tagliatelle saraceno quinoa: le proprietà nutritive

L'elemento principale che caratterizza le nostre **tagliatelle saraceno quinoa** è la quinoa per l'appunto. Si tratta di uno pseudo-cereale che contiene **proteine, fibre e sali minerali** che per la maggior parte sono rappresentati dal **manganese, magnesio fosforo, rame, zinco, potassio**. È importante anche il contributo vitaminico che è in grado di conferire al nostro organismo, grazie alla presenza di un buon quantitativo di alcune **vitamine del gruppo B (B1, B2, B3 e B6)** e **vitamina E**. L'apporto calorico di 100 grammi di **tagliatelle saraceno quinoa** di certo non è trascurabile: pari a 222 cal. Il 39% è costituito da carboidrati e il 4% circa da grassi. In

quantità ridotta è anche presente una percentuale di omega3.

Le **tagliatelle saraceno quinoa** contengono delle molecole capaci di generare degli **effetti antinfiammatori**. Le proprietà della **quinoa** sono in grado di **prevenire alcune forme tumorali**, contrastano l'attacco di virus e possono anche assolvere un'importante funzione antidepressiva.

Le **tagliatelle saraceno quinoa** sono in grado di conferire al nostro corpo un ricco contributo di fibre: esse possono agire in maniera positiva cercando di stimolare l'attività intestinale, cercando di aiutare soprattutto coloro i quali hanno problemi di stitichezza. Le **fibre solubili**, inoltre, sono in grado di **ridurre il livello di zucchero** presente nel nostro sangue, pertanto rappresenta un toccasana per i **diabetici**. Tende ad abbassare anche la presenza del **colesterolo cattivo** nel nostro sangue ed è in grado di **incrementare la sensazione di sazietà**, aiutando coloro i quali devono osservare una dieta alimentare con l'obiettivo di ridurre il peso corporeo.

Le **tagliatelle saraceno quinoa**, per concludere, possono rilasciare nel nostro corpo tanti importanti **antiossidanti** grazie ai quali si può contrastare l'attacco dei **radicali liberi** che incidono in maniera negativa su cellule e tessuti provocandone il loro invecchiamento.





Tagliatelle con grano saraceno, tapioca, quinoa

Tagliatelle con grano saraceno, tapioca e quinoa: la risposta perfetta a chi deve cucinare per un celiaco

Capita molto spesso che, quando si ha a che fare con una persona che soffre di celiachia, si pensi prima di tutto alle difficoltà legate alla preparazione di primi piatti e dolci. Per fortuna che esistono soluzioni capaci di tirare fuori dai guai in poco tempo.

Una di queste è sono le Tagliatelle con grano saraceno, tapioca e quinoa! Il bello è che si può preparare senza problemi anche in casa, il che rende il tutto ancora più sano in quanto, grazie alla selezione attenta degli ingredienti, si evita il rischio di acquistare soluzioni caratterizzate dalla presenza di additivi chimici. Per preparare le Tagliatelle con grano saraceno, tapioca e quinoa in casa basta davvero poco e i risultati sono a dir poco speciali. Provare per credere!

I benefici della farina di tapioca, gluten free e molto digeribile

Negli ultimi anni sono cambiate notevolmente le cose per chi soffre di celiachia grazie anche alla maggiore attenzione a soluzioni come la **farina di tapioca**, che può davvero fare la differenza quando si tratta di preparare dolci e torte salate per chi ha problemi di cattivo assorbimento del glutine.

La farina di tapioca, che si ottiene dai tuberi della manioca, è infatti assolutamente gluten free ma anche molto digeribile. Importante è specificare che è povera di grassi ma ricchissima di zuccheri e che contiene un minerale come il potassio, vero toccasana per l'efficienza del nostro apparato circolatorio.

Molto apprezzata per via della sua efficacia energizzante, la farina di tapioca viene utilizzata anche per preparare le pappe dei bimbi, soprattutto quando stanno attraversando un periodo di convalescenza.

Alla scoperta della quinoa, super cereale alleato della salute.

Tra gli ingredienti di queste tagliatelle è presente anche la farina di quinoa, che viene definita, a ragione, come un vero e proprio super food. Tra le proprietà della quinoa è infatti possibile ricordare la presenza di flavonoidi come la quercetina, che favoriscono il controllo dei radicali liberi e la prevenzione dei tumori. Molto importante è anche la presenza di fibre.

La farina di quinoa ne contiene all'incirca il doppio rispetto alle altre farine, peculiarità che la rende speciale per quanto riguarda il controllo del rilascio degli zuccheri nel sangue. Da non dimenticare è il ruolo di questi principi nutritivi quando si parla di regolarizzazione dell'attività intestinale.

Tagliatelle con grano saraceno, tapioca e quinoa, oltre che adattissime ai celiaci, sono anche un regalo per la salute!

Per le tagliatelle:

- 100 g di farina di tapioca
- 120 g di farina di quinoa
- 80 g di farina di grano saraceno
- 2 g di sale
- 8 gr di semi di guar
- 4 uova

Preparazione delle tagliatelle:

Setacciate le farine, mescolatele con cura ai semi di guar e versatele a fontana su una spianatoia. Al centro formate un piccolo cratere in cui versate le uova e un pizzico di sale. Con le mani mescolate le uova e la farina lavorando l'impasto fino a quando non risulterà piuttosto morbido, ma consistente (per evitare che la pasta si appiccichi alla

spianatoia infarinatela con della farina di riso).

Con l'impasto ottenuto formate una palla, avvolgetela in un canovaccio pulito e fatela riposare per circa mezz'ora in frigorifero.

Con il mattarello stendete una sfoglia alta 0,5/1 mm facendo attenzione a non screpolarla o a non romperla. Fate riposare le sfoglie ottenute per almeno 15 minuti, poi avvolgetele su loro stesse e, con un coltello, formate le tagliatelle.





Spaghetti con bietola e pesto di scarola

Tutta la bontà di un piatto di spaghetti con bietola e pesto di scarola

Gli **spaghetti con bietola e pesto di scarola gluten free** si presentano come un pasto gustoso, digeribile ed estremamente genuino. Infatti, oltre a offrire diverse sfumature di sapore e un retrogusto inconfondibile, vengono preparati con ingredienti leggeri e sicuri anche per gli intolleranti al glutine. In più, dobbiamo considerare che i due ingredienti principali sono ricchi di nutrienti e capaci di donare interessanti benefici per la salute che non possiamo di certo sottovalutare!

A questo proposito, andiamo a scoprire tutte le buone ragioni per portare in tavola questo piatto. In seguito, troverete la lista completa degli ingredienti e le modalità di preparazione di questa gustosa pietanza. Continuate a leggere e non ve ne pentirete!

Spaghetti con bietola e pesto di scarola: ecco le caratteristiche del primo ingrediente principale

Se siete alla ricerca di un **primo piatto gluten free** che sia comunque gustoso e salutare, questa ricetta è la risposta che stavate cercando e gran parte del merito di tutto questo va alla **bietola**, ovvero l'alimento che ci consentirà di preparare degli spaghetti verdi e deliziosi. La *Beta Vulgaris* è una pianta erbacea molto conosciuta e usata in cucina. Le sue grandi foglie e suoi gambi sono composti prevalentemente da acqua e da piccole quantità di fibre, zuccheri e proteine vegetali.

Questo ingrediente regala ad ogni piatto di **spaghetti con bietola e pesto di scarola gluten free** un buon apporto di magnesio, calcio, potassio, ferro, fosforo, selenio e zinco, ma anche di vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K e J. Grazie a tutte queste sostanze, questo

ortaggio si presenta come un toccasana per la salute, in particolare per la capacità di **regolare i livelli glicemici del sangue e la pressione sanguigna**, di potenziare le funzioni del cervello e di favorire il benessere degli occhi, della pelle e delle ossa.

La bietola è un ottimo antistress, ma anche un valido antiossidante e può aiutarci a **ridurre i livelli di colesterolo** cattivo nel sangue, a perdere peso e a rallentare il naturale processo di invecchiamento delle cellule. Grazie al suo buon contenuto di ferro e di vitamina C (fondamentale per l'assorbimento di questo minerale), si presenta inoltre come un alimento perfetto per coloro che soffrono di anemia. Contenendo elevati livelli di acido folico, è l'ideale anche per donne in gravidanza.

Ecco cos'altro dovrete sapere sulla ricetta degli spaghetti con bietola e pesto di scarola

Oltre alla bietola, anche la **scarola** è un ingrediente molto importante per questa ricetta. Infatti, ci serve per preparare il pesto che, in questo caso, si rivelerà un condimento poco calorico, tanto genuino e molto salutare. Grazie a quest'altro ortaggio, questo piatto offrirà un'ulteriore dose di minerali, fibre, vitamina A, C, K e vitamine del gruppo B.

Pertanto, portando in tavola gli **spaghetti con bietola e pesto di scarola gluten free**, avrete a disposizione un pasto ricchissimo di nutrienti e in grado di regalare numerosi benefici per la salute del vostro organismo. Prepararlo sarà divertente e assaporarlo vi darà una soddisfazione unica!

Ingredienti:

Per la pasta:

- 100 g farina di quinoa
- 50 g farina di riso + 50 g. farina di mais
- 2 uova
- 75 g di bietole lessate

Per il pesto:

- Una decina di foglie esterne di scarola
- 1 manciata di pinoli
- Formaggio pecorino stagionato
- Olio extra vergine di oliva
- Sale integrale
- 1 noce di burro senza lattosio

Preparazione:

Sminuzzate le bietole lessate e mischiatele alle due farine, aggiungete le uova ed impastate fino ad ottenere un impasto elastico e piuttosto solido.

Stendete la pasta con il mattarello fino ad uno spessore di mezzo centimetro circa.

Tagliate i bordi in modo da ottenere un rettangolo. Infarinate bene la superficie della pasta e ripiegate la su se stessa fino ad ottenere un cilindro.

Tagliate gli spaghetti/tagliatelle della dimensione voluta e lasciateli riposare ben infarinate sulla spianatoia di legno.

Lavate le foglie di scarola ed asciugatele bene, sminuzzatele in un mixer e aggiungete i pinoli e il formaggio pecorino grattugiato insieme ad un pizzico di sale.

Frullate il tutto aggiungendo a filo l'olio fino ad ottenere un pesto morbido e quasi liscio.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata per pochi minuti e condite con il pesto di scarola e una noce di burro senza lattosio.



Tagliatelle di spirulina con gamberi rossi, cozze e seppie

Tagliatelle alla spirulina per intolleranti: un primo mediterraneo a base di pesce, sano, leggero e nutriente

Quando parliamo di **dieta mediterranea** subito provo un senso di orgoglio per appartenere a quello che è la nostra cultura e la nostra storia alimentare, dove l'Italia in particolare ha da sempre giocato un ruolo fondamentale.

La **cucina mediterranea** è infatti, e non solo a mio modesto avviso, la cultura gastronomica più salutare e raffinata che ha da sempre saputo offrire, mediante l'utilizzo di ingredienti naturali, sapori e accostamenti che non si ritrovano da nessuna altra parte del mondo.

Costituita dall'utilizzo di alimenti freschi di stagione e naturali, **la dieta mediterranea** predilige l'uso di ingredienti come cereali, olio

di oliva extra vergine, vegetali, patate, legumi, frutta, pesce, carni e latticini.

Ed è proprio l'utilizzo di questi **ingredienti che la natura ci regala** fa sì che questa dieta sia tra le più complete e salutari in termini di apporto delle sostanze nutrienti di cui più abbiamo bisogno.

Una ricetta semplice con ingredienti che si possono trovare senza problemi nei negozi di prodotti naturali e biologici oppure preparare a casa, sono un ottimo esempio al proposito.

Caratterizzate da un sapore intenso e da una colorazione inconfondibile e assolutamente priva di additivi artificiali, le tagliatelle alla spirulina hanno tutti i benefici dell'omonima alga. Quali sono di preciso? Oggi, come avrete sicuramente capito, voglio scoprirli ancora una volta assieme a voi.

Viva l'alga spirulina, eccellente integratore di vitamine per la nostra dieta mediterranea



L'alga spirulina, è davvero un concentrato di sostanze benefiche che ormai da tempo viene utilizzato come ingrediente di diversi alimenti ma è la tradizione culinaria bretone che ha portato alla diffusione in tutto il mondo della pasta a base di spirulina, un primo che si contraddistingue per l'ottimo apporto di vitamine, in particolare del gruppo B – benefici alle ossa – e di vitamina C ed E, due sostanze che rivestono un ruolo essenziale per quanto riguarda l'efficacia antiossidante.

Non dimentichiamo poi che sono prive di glutine, quindi adattissime ai celiaci. La ricetta implica infatti l'uso di altri ingredienti come la farina di riso, che sono notoriamente tipici della cucina gluten free.

Tutte le virtù della farina di riso, ottima alleata delle ricette gluten free

La farina di riso è una delle alleate migliori della cucina **gluten free**. I suoi benefici non

finiscono certo qui! Come non parlare della presenza di vitamine del gruppo B, che aiutano tantissimo a prevenire problemi alla struttura ossea.

Acquistarla integrale è la scelta perfetta per massimizzarne le proprietà e per ottimizzare l'apporto di fibre, il che significa una miglior regolarità intestinale e un maggior controllo del rilascio degli zuccheri nel sangue, la soluzione migliore per prevenire i picchi glicemici e per evitare l'aumento di peso.

Sicuramente non si tratta di un piatto da approcciare quando si ha poco tempo a disposizione. Bisogna mettersi d'impegno già dalla scelta degli ingredienti, quando si entra in pescheria per trovare le seppie, le cozze, le vongole e i gamberi migliori per questo straordinario primo!





Ingredienti per 4 persone

- 400 g di tagliatelle alla spirulina
- 12 gamberi rossi
- 300 g di cozze
- 300 g di vongole veraci
- 1 seppia freschissima
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- ½ cipolla
- qualche foglia di basilico
- 20 g di prezzemolo
- 2 rametti di timo
- 40 g di brandy
- 3 pomodori ramati
- 40 g di amido di riso
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per la bisque

- carapaci e teste di gamberi
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 1 porro
- un mazzetto di erbe aromatiche
- 1 bicchierino di brandy
- 1/2 lt di acqua

- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.

Per le tagliatelle

- 190 g di farina di riso
- 10 g di spirulina
- 100 g di farina di tapioca
- 3 uova
- 2 g di sale
- 5 g di semi di guar

Preparazione delle tagliatelle:

Mescolate le farine e la spirulina, setacciate le polveri e versatele a fontana su una spianatoia. Al centro formate un piccolo cratere in cui verserete le uova e il sale. Con le mani, mescolate le uova con le polveri e lavorate l'impasto fino a quando non lo sentirete piuttosto morbido, ma consistente. Per evitare che la pasta si attacchi alla spianatoia, infarinatela prima con della farina di riso.

Con l'impasto ottenuto formate una palla, avvolgetela in un canovaccio pulito o in un foglio di pellicola per alimenti e fatela riposare in frigorifero per circa mezz'ora.

Con il mattarello stendete una sfoglia alta 0,5 -1 mm avendo cura di non screpolarla o romperla.

Fate riposare le sfoglie ottenute per almeno 15 minuti, poi avvolgetele su loro stesse e, aiutandovi con la lama di un coltello, ricavate le tagliatelle.

Preparazione delle vongole e delle cozze:

Eliminate le vongole e le cozze aperte o rotte. Sbattetele una ad una su un piano.

Per le cozze: asportate la barbetta che spunta tra le due valve. Raschiate cozze e vongole con una spazzola di saggina facendo questa operazione sotto un filo di acqua corrente. In una pentola con un litro d'acqua e 20 g di sale tuffate vongole e cozze. Lasciate i molluschi in ammollo per circa due o tre ore. Cambiate la soluzione salina due o tre volte. Alla fine l'acqua dovrà essere limpida. Sciacquate nuovamente tutto sotto l'acqua fredda. In una pentola antiaderente fate scaldare un cucchiaio d'olio e aggiungete le cozze e le vongole, giusto il tempo che si aprano. Una volta aperte, sgusciate e filtrate il fondo di cottura

Preparazione dei gamberi e della bisque:

Prendete i gamberi, staccate teste e la code, poi eliminate le piccole zampe che si trovano lungo il ventre. Togliete il guscio e incidete il gambero in tutta la sua lunghezza. Allargatelo con le dita per estrarre delicatamente il filamento nero.

Tagliate le verdure a dadini. Prendete gli scarti dei gamberi e fateli rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio. Quando avranno preso un bel colore, sfumate con il brandy e aggiungete le verdure. Dopo qualche minuto aggiungete l'acqua e fate cuocere per circa 20 minuti a fiamma bassa. Una volta pronta la bisque, filtrate i liquidi.

Preparazione delle seppie:

Prendete la seppia fra le mani ed estraete l'osso, spingendolo con le dita, fuori dall'apertura che si trova fra i tentacoli e la sacca. Separate il corpo dai tentacoli, tenendo la sacca con una mano e afferrando con l'altra la testa, appena sotto gli occhi.

Staccando i tentacoli uscirà anche la sacca intestinale con la vescichetta. Adagiate i tentacoli sul tagliere e, con un taglio sopra gli occhi, separateli dalle viscere. Eliminate gli occhi e il becco.

Terminate queste operazioni potete spellare la sacca svuotata. Sollevate un lembo di pelle nella parte alta della sacca e staccatela dalla carne. Afferratela bene in modo da toglierla, in un sol colpo, intera.

Cuocete in acqua bollente e salata le tagliatelle. Scolatele al dente.

Tagliate le verdure a dadini e fatele rosolare qualche minuto prima di aggiungere i gamberi, la seppia, le cozze e le vongole. Sfumate con il brandy e aggiungete i pomodori tagliati, il timo, il basilico, il prezzemolo, l'amido di riso e la bisque. Salate e pepate. Fate cuocere per circa 30 minuti o fino a quando non avrete ottenuto una salsa corposa ma non troppo densa.

Aggiungete le tagliatelle e ultimate la cottura nel sugo per circa 1 minuto. Impiattate e decorate a piacere.



Tagliatelle con farina di fagioli, aglio, olio e bottarga

Tutta la bontà e il nutrimento delle tagliatelle con farina di fagioli, aglio, olio e bottarga

Le **tagliatelle con farina di fagioli, aglio, olio e bottarga** si presentano come un primo piatto davvero ricco di sostanza e nutrimento. Sazianti e dotati di un particolare mix di gusto, ci regalano una potente esperienza culinaria, data in particolare dalla **bottarga**, ovvero un alimento prelibato, preparato con uova di pesce (precisamente del muggine o di tonno, mettendo a disposizione due varianti differenti), che vengono essiccate e salate secondo la tradizione.

Naturalmente, anche gli altri ingredienti hanno i loro meriti e, in particolare, vorrei parlarvi della **pasta** utilizzata per questa ricetta.

Le principali caratteristiche di queste tagliatelle

Ovviamente, vengono realizzate con la **farina di fagioli**. Pertanto, è principalmente di questo alimento che vorrei parlarvi. Si ottiene dalla macinazione a pietra dei fagioli crudi ed essiccati, che ci propone una farina molto fine e a basso indice glicemico, ricca di **proteine, fibre e carboidrati**. Priva di glutine, è idonea per una alimentazione gluten-free e, al contrario delle altre farine senza glutine ma ricche di amido e a rapido assorbimento, questa favorisce la diminuzione del peso e allontana il rischio di malattie metaboliche.

Il basso indice glicemico della farina di fagioli fa sì che questa pasta non scuocia e che sia indicata anche nella dieta delle persone affette da diabete, nonché in quella delle persone che soffrono di obesità e di coloro che hanno i trigliceridi alti. Inoltre, non fa

ingrassare e proporre gusto e profumo eccellenti che, in un primo come quello a base di **tagliatelle con farina di fagioli, aglio, olio e bottarga**, risultano ancora più esaltati e inebrianti.

I suoi principi nutritivi ad alto valore biologico, apportano una notevole quantità di energia nell'organismo e l'alto contenuto di fibre è un toccasana per l'intestino. La farina di fagioli cruda è ricca di vitamine del gruppo B, che però vengono perse parzialmente durante la cottura. È anche una valida fonte di potassio, di fosforo, di calcio, di magnesio, di ferro, di zinco e di selenio: tutti elementi essenziali e importantissimi per il nostro benessere.



Ingredienti per 4-6 persone

Per la pasta:

- 500 g di farina di fagioli
- 6 uova
- q.b. di acqua
- q.b. di olio d'oliva extravergine
- q.b. di sale

Per condire:

- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di bottarga
- 1 limone
- 1 ciuffo di prezzemolo
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale

Preparazione della pasta:

Disponete la farina di fagioli a fontana sulla spianatoia, aggiungete una presa di sale, le uova leggermente sbattute, quindi lavorate l'impasto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Coprite con una pellicola e lasciate riposare per 30 minuti.

Tirate la pasta in una sfoglia molto sottile, e tagliate delle tagliatelle di circa mezzo centimetro. Mano a mano prendiamo i fili di pasta e li giriamo a forma di nido. Disponete le tagliatelle su un vassoio infarinato per farle asciugare.

In una pentola di acqua bollente con il sale fate cuocere le tagliatelle.

Preparazione del condimento:

Nel frattempo, in un tegame mettete l'aglio con l'olio, lasciatelo insaporire, e aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e mettete nel tegame la scorza di limone tagliata a listarelle.

Scolate le tagliatelle, versatele nel tegame con l'olio e il limone, lasciate insaporire qualche istante, poi aggiungete la bottarga grattugiata e un trito di prezzemolo. Spadellate per qualche istante e servite le tagliatelle fumanti.



Tagliatelle con the verde e sugo di verdure

L'antica sapienza cinese ci ha fatto davvero tantissimi regali, anche per quanto riguarda la **cucina e l'attenzione alla salute**. Un esempio importantissimo in merito è il **the verde**, l'ingrediente principale della ricetta che sto per presentarvi, e che saprà donare un tocco di originalità ai vostri menù casalinghi.

Benefici del the verde

Parlare delle **proprietà benefiche del the verde** vuol dire chiamare in causa un gran numero di aspetti fondamentali per la nostra salute. Antibatterico naturale, il the verde è un'alternativa molto valida per migliorare l'igiene di diverse parti del corpo, in primo luogo del cavo orale.

Grazie alla presenza dei **polifenoli e dei bioflavonoidi** è inoltre fondamentale per la sua azione antiossidante, in grado di rallentare l'invecchiamento cellulare e di

Mantenere, per esempio la pelle luminosa ed elastica.

Il the verde contiene un composto conosciuto con il nome di EGCG, che nel corso del tempo è stato oggetto di diversi studi scientifici. A cosa hanno portato le conclusioni? Alla scoperta del fatto che il the verde può costituire una valida alternativa per prevenire i tumori alla pelle.

Le proprietà del the verde sono state oggetto di studio anche per quanto riguarda lo stimolo a bruciare grassi e l'aiuto importante nei processi di dimagrimento.

The verde: i consigli per sceglierlo

Quali sono i consigli migliori per scegliere il the verde? Comincio prima di tutto a dirti che è utile fare riferimento a diverse tipologie.

Quali sono? L'elenco al proposito è molto lungo e comprende opzioni come il the **Matcha**, molto utile per rinforzare il sistema immunitario, e il **the Assam Green** che, grazie all'importante contenuto di teina, è in grado di stimolare la diuresi.

Le foglie di the verde possono essere utilizzate in diversi situazioni: dalle **insalate al condimento per la pasta**, il the verde è ormai un ingrediente fondamentale nell'alimentazione di **chi tiene alla propria salute**.

Associarlo alle verdure, come nel caso delle tagliatelle che sto per presentarvi, è un'ottima idea per portare in tavola un primo salutare, in grado di conquistare tutta la famiglia e di venire incontro alle esigenze di chi soffre d'intolleranze alimentari. Adesso non vi resta che dare un'occhiata alla ricetta! Vi assicuro che è facile e che l'effetto finale è garantito, anche grazie al meraviglioso trionfo cromatico!

Ingredienti

Ingredienti per la pasta:

- 300 g di farina di semola di grano duro
- 1 e ½ cucchiaino raso di the verde matcha
- q.b. di acqua

Ingredienti per il condimento:

- 8 gambi di carciofo
- 1 fetta di zucca
- 1 peperone rosso
- 1 limone
- Q.b. di olio extravergine d'oliva
- Q.b. di brodo vegetale
- Q.b. di sale

Preparazione:

Setacciate il the verde matcha e miscelatelo alla farina. Unite tanta acqua quanto ne basta per ottenere un impasto che lavorate con forza fino ad ottenere un impasto liscio e consistente. Formate un panetto, avvolgetelo in un panno inumidito e fatelo riposare per circa un'ora; poi con il mattarello o la nonna papera tirate una sfoglia sottile che avvolgete su se stessa e con il coltello tagliate le tagliatelle.

Pelate i gambi di carciofo con una pelapatate ed eliminate le fibre più dure. Tagliateli a rondelle e metteteli in acqua acidulata con succo di limone affinché non anneriscano.

Nel wok mettete i gambi di carciofo, la zucca e il peperone tagliati a dadini e fateli rosolare a fiamma alta. Sfumateli con del brodo vegetale di tanto e terminate la cottura con coperchio, lasciando le verdure un po' croccanti.

In una pentola con acqua bollente salata cuocete le tagliatelle, scolatele al dente, versatele nel wok con le verdure e conditele con un filo d'olio.

Servitele fumanti!



Tagliatelle di borragine al ragù bianco

Borragine

Le sue foglie fresche possono essere usate nelle insalate e in sostituzione degli spinaci. Sono utilizzate in cucina in molte ricette tipiche liguri e siciliane.

I fiori possono essere usati come ingrediente nelle torte per farne una guarnizione, soprattutto perché questi fiori mantengono il colore dopo la cottura al forno. Questi fiori, tra l'altro possono essere congelati in cubetti di ghiaccio e rallegrano i cocktail estivi.

Si può usare la borragine come tisana, ha infatti un sapore ottimo e delicato ed effetti calmanti tanto che è consigliata come valido sostituto alla camomilla.

Invece per quando riguarda la storia, si dice che gli antichi romani furono i primi a usare la borragine aggiungendola al vino perché questo miscuglio era ritenuto un antidoto alla tristezza!

Mentre per i celtici significa proprio "coraggio". Anche loro l'aggiungevano al vino ai guerrieri prima di scendere in battaglia. I greci la usavano per curare i mal di testa da sbronza!

Altre proprietà della borragine

Per scoprire fino in fondo la bontà di queste **tagliatelle di borragine di ragù bianco** è il caso di approfondire un po' di più le proprietà della pianta appena ricordata. La borragine fa bene anche grazie ai suoi semi, che sono contraddistinti dalla presenza di grassi polinsaturi. Questi principi nutritivi risultano fondamentali per la salute del cuore.

Dai semi di borragine, inoltre, si ottiene un olio molto efficace nella cura dei disturbi tipici della sfera sessuale femminile.

I benefici della farina di riso

Per concludere in maniera efficace l'approfondimento dedicato alle **tagliatelle di borragine di ragù bianco** è il caso di parlare un po' delle **proprietà della farina di riso**, ingrediente che rende questo piatto perfetto per chi soffre di celiachia. Priva di glutine, questa farina è contraddistinta dalla presenza di proteine con un alto valore biologico. Da ricordare è anche la presenza di minerali come fosforo, manganese, magnesio, potassio, rame e silicio.

Questi nutrienti si trovano in maggior quantità nel riso integrale. Scegliere la sua farina è quindi una soluzione molto sana anche in virtù della presenza di fibre.



Ingredienti

Per la pasta:

- 200 g di farina di riso
- 200 g di farina di tapioca
- 30 foglie di borragine
- 4 uova
- sale q.b.

Per il ragù:

- 250 g di carne di manzo tritata
- 100 g di pancetta tritata
- 100 g di salsiccia fresca spellata
- 2 spicchi di aglio

- salvia e rosmarino
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- sale

Preparazione

Pulite e lavate la borragine e lessatela per 10 minuti con poca acqua salata. Strizzatela e passatela nel passaverdure. Setacciate le farine e ponete sulla spianatoia, unite il sale, le uova e il passato di borragine. Impastate il tutto per ottenere un composto omogeneo.

Stendete la pasta con il mattarello sulla spianatoia e fatela essiccare per 20 minuti ricoperta da un telo; poi formate un rotolo, ripiegando in tre parti la sfoglia, e tagliatelo a listarelle di 1 cm di larghezza. Lasciate asciugare le tagliatelle per 1 ora.

Mettete sul fuoco una pentola e fatevi imbiondire l'aglio con un bicchiere di sidro. Aggiungete salvia e rosmarino sminuzzati, la carne trita e la salsiccia fresca; fate rosolare a fuoco allegro, mescolando per dividere e sgranare la carne e poi aggiungete la pancetta.

Poi versate nel tegame il brodo che lascerete sfumare a fuoco dolce; unite qualche altro mestolo di brodo, poco sale, e poi coprite la pentola con un coperchio. Lasciate cucinare a fuoco basso per circa un'ora, mescolando e aggiungendo il brodo di tanto in tanto. Trascorso il tempo necessario, aggiungete il timo sminuzzato, mescolate e spegnete il fuoco.

Cuocete in acqua bollente e salata le tagliatelle, scolatele e ponetele in una zuppiera con il ragù e il parmigiano reggiano.

Mescolate e servite in una zuppiera bella calda.



Tortelloni di borragine al ragù bianco

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

- 100 gr di farina di riso
- 100 gr di farina di tapioca
- 2 uova
- Sale q.b.

Per il ripieno:

- 200 gr di ricotta
- 20 gr di Parmigiano Reggiano 36 mesi
- 20 gr di borragine
- Sale q.b.

Per condire:

- Burro chiarificato
- Parmigiano Reggiano 36 mesi
- Fiori di borragine

Preparazione:

Lavate le foglie di borragine e scottatele in acqua bollente leggermente salata per 2-3 minuti.

Scolate le foglie e tamponatele con carta da cucina, tritatele finemente.

Mettete la ricotta in una ciotola, unite il parmigiano grattugiato, le foglie di borragine tritate e mescolate bene.

Su un piano da lavoro fate la fontana con le farine, unite un pizzico di sale e le uova, impastate finché non otterrete un impasto liscio ed omogeneo. Stendete la pasta e tagliate dei quadratini da 4 cm di lato, su metà mettete un cucchiaino di ripieno.

Bagnate i bordi con dell'acqua e coprite con i quadratini di pasta rimasti, pressate con i rebbi di una forchetta per sigillare bene.

In una padella fate fondere il burro chiarificato a fiamma lieve.

Tuffate i ravioli in abbondante acqua salata, fate cuocere per 2 minuti, scolateli con un mestolo forato e passateli nella padella con il burro chiarificato, aggiungete del parmigiano grattugiato e fate insaporire un minuto.

Impiattate, cospargete con altro parmigiano reggiano e decorate con i fiori di borragine.





Tagliatelle di ceci

Tagliatelle con farina di ceci: una sana scoperta

Ingredienti:

- 400 g di farina di ceci
- 3 uova
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale fino

Preparazione:

Mettete la farina sulla spianatoia e formate la una fontana e al centro, aggiungete l'olio, un pizzico di sale e le uova tenute a temperatura ambiente.

Cominciando dall'interno, mescolate il tutto con una forchetta, prendendo man mano la farina dai bordi; proseguite lavorando con le mani l'impasto dall'esterno verso l'interno, raccogliendo e amalgamando tutta la farina che si trova sul piano di lavoro.

Procedete con la lavorazione per 15-20 minuti aggiungendo un goccio di latte o di acqua se si rende necessario. Tirate l'impasto, ripiegate lo su se stesso, e schiacciatelo con i pugni e questa operazione va ripetuta più volte finché l'impasto non sarà sodo e omogeneo.

A questo punto fatene una palla e mettetela a riposare avvolta nella pellicola trasparente per circa mezz'oretta.

Dopo il tempo di riposo infarinate la spianatoia e prendete un mattarello e stendete la sfoglia e realizzate delle grosse strisce con l'aiuto di una rotella per tagliare la pasta delle dimensioni desiderate. Prima di iniziare appiattite il panetto effettuando una leggera pressione con le dita.

A questo punto, potete procedere a realizzare i vari formati secondo le vostre esigenze.

Tagliatelle con farina di ceci: un'alternativa senza glutine.

Latte e uova sono due alimenti apportatori di proteine complete, e sappiamo quanto queste ultime siano indispensabili nell'alimentazione quotidiana.

Infatti le proteine sono una componente fondamentale delle cellule, e di conseguenza devono comparire sostanzialmente in ogni pasto, ovviamente in quantità proporzionali al resto: dosi maggiori a pranzo e a cena, inferiori a colazione e in un eventuale spuntino.

Non è affatto necessario ricorrere alle proteine animali per raggiungere questo obiettivo: legumi, tofu di soia e di canapa possono fare benissimo al nostro caso. L'importante è che questi alimenti siano sempre affiancati da cereali integrali, perché solo così il profilo di amminoacidi si completa alla perfezione e ci consente di assimilare le proteine. Unica eccezione il seitan ai lupini, che fornisce proteine complete.

Non c'è che l'imbarazzo della scelta: fave, lenticchie, fagioli, ceci, piselli, cicerchie sono ricchi di gusto e di nutrienti. I legumi sono alimenti preziosi sotto molti punti di vista per il loro contenuto di fibre e sali minerali, ma presentano anche alcuni inconvenienti, per altro di semplice soluzione.

Infatti contengono degli zuccheri che non vanno d'accordo con i batteri intestinali, e di conseguenza provocano inevitabilmente degli scontri: da qui difficoltà digestive e formazione di gonfiori e di gas poco gradevoli all'olfatto. Naturalmente l'abitudine al consumo serve anche ad "addomesticare" la flora batterica.

Per il resto, bisogna intervenire con erbe e semi aromatici, capaci di favorire la digestione ma anche di evitare la formazione di gas. La precedenza va data a finocchio, coriandolo, aneto e santoreggia.

Anche le alghe non possono mancare: un quadratino di kombu aggiunto all'acqua di cottura è utilissimo sia per rendere più morbidi i legumi sia per facilitarne la digestione. Ci sono poi alcune regole imprescindibili quando si tratta di cuocere legumi:

- effettuare un ammollo prolungato in acqua tiepida, che va cambiata abbastanza di frequente; questa fase è necessaria per eliminare alcuni antinutrienti presenti nei semi.
- Cuocere i legumi secchi in acqua fredda non salata e quelli freschi in acqua bollente salata. Entrambi devono cuocere a fuoco basso.
- Evitare di servire legumi che non siano completamente cotti.

Leggere attentamente le etichette delle farine che di suo sono naturalmente senza glutine.





Tagliatelle di ceci ai carciofi

È l'Italia, il maggior Paese produttore al mondo di carciofi. Sicilia, Sardegna e Puglia, in particolare, sono le regioni responsabili del primato di cui il nostro Paese vanta. Il loro arrivo, festeggiato con sagre di ogni genere, coincide con la fine dell'inverno – inizio primavera. Scegliete il tipo di carciofo che volete, tanto le moltissime proprietà nutrizionali e gli effetti benefici sul vostro organismo rimarranno invariate.

Fanno talmente tanto bene che sono oggetto di studio da parte della medicina tradizionale, mentre, sono usati da tempo dalla medicina naturale e fitoterapica. L'estratto di carciofo, ha rilevanti proprietà depurative, per questo è utilizzato in caso di disturbi lievi legati all'apparato digerente, nausea, vomito, indigestione.

Ma non è necessario assumere un farmaco fitoterapico per beneficiare delle proprietà benefiche dei carciofi, basta mangiarli.

Sono, infatti, una ricca fonte di minerali come il rame, calcio, potassio, ferro, manganese e fosforo. Tutti indispensabili a mantenere il nostro organismo in buona salute. Ad esempio, il potassio aiuta a regolare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, mentre, rame e ferro sono indispensabili per la produzione e formazione di globuli rossi.

Per quanto riguarda le vitamine, spiccano tra tutte l'acido folico, la vitamina C e la vitamina K. Il primo tipo di vitamina, l'acido folico, agisce, insieme con altri enzimi, nella sintesi del DNA. Per questo, come molti studi hanno dimostrato, e come già detto in altri articoli, l'acido folico è importantissimo nelle prime fasi della gravidanza e ancor prima del concepimento perché aiuta a prevenire i difetti del tubo neurale nel neonato. La vitamina C, lo sappiamo, aiuta il corpo a combattere gli agenti infettivi, 100 g di carciofi ci forniscono, circa il 20% della razione giornaliera consigliata. Mentre, con la stessa quantità, assumiamo circa il 12% di

di vitamina K, importantissima per le ossa e per il cervello. La vitamina K, infatti, partecipa attivamente alla fissazione del calcio nelle ossa e, mantenendone livelli adeguati nella dieta, limita i danni neuronali nel cervello, tant'è che assume un ruolo importante nel trattamento dei pazienti affetti da morbo di Alzheimer.

Infine, come molti degli ortaggi, anche i carciofi, aiutano l'intestino a funzionare correttamente poiché composti principalmente d'acqua e fibre vegetali. Considerando, poi, che contengono una scarsissima quantità di calorie e grassi, i carciofi si rivelano un alimento indicato nelle diete ipocaloriche e perfetti per combattere la stipsi.

Ed ecco la ricetta per le Tagliatelle di ceci ai carciofi, un piatto semplice da cucinare. Una ricetta veloce e ideale anche per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano in quanto non sono presenti prodotti di origine animale.

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di tagliatelle di ceci
- 2 carciofi
- 1 limone
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di prezzemolo essiccato e foglie fresche per la decorazione
- olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione:

Lavate accuratamente i carciofi e tagliate le punte. Levate le foglie esterne più dure e sfogliate fino al cuore dove ci sono le foglie più chiare e tenere. Tagliateli a metà per poter eliminare il fieno e divideteli a spicchi. Metteteli in una ciotola d'acqua fredda

acidulata con del limone per non farli annerire. Se volete potete utilizzare anche parte del gambo avendo l'accortezza di usare un pelapatate per togliere la parte esterna più coriacea e tagliateli a pezzettini. Fate scaldare il brodo e nel frattempo in una padella antiaderente fate saltare a fuoco vivace i carciofi per qualche minuto, dopo di che abbassate il fuoco, aggiungete un mestolo di brodo, un pizzico di sale e il prezzemolo. Coprite la padella e proseguite la cottura a fiamma moderata per 20 minuti circa. Se si dovessero asciugare troppo aggiungere dell'altro brodo. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata e scolate tenendo da parte un mestolo dell'acqua di cottura. Fate saltare le tagliatelle a fuoco vivace nella padella dove avete preparato il condimento per qualche minuto, girando di frequente e aggiungendo il mestolo d'acqua tenuto da parte. Servite immediatamente decorando con le foglie fresche di prezzemolo ed eventualmente una spolverata di parmigiano reggiano.



Tagliatelle di ceci con salsa al pomodoro scappato

Un primo di qualità, gusto e nutrimento: le tagliatelle di ceci senza glutine

Avete mai pensato di portare in tavola un primo piatto fatto in casa, pieno di sostanze nutritive e ricco di sapori? Probabilmente sì e, proprio per questo, oggi vorrei condividere con voi una grande ricetta: quella delle **tagliatelle di ceci senza glutine con salsa al pomodoro scappato**. Le avete mai provate?

La **pasta** proporrà un'incredibile bontà e un valore nutrizionale da non sottovalutare e la **salsa**, semplice ma deliziosa, non solo si sposerà perfettamente con il sapore tipico dei **ceci**, ma donerà un valore aggiunto al vostro menu. Non c'è niente di meglio di una pietanza saporita, fatta con le vostre mani e con validi ingredienti, non credete? Vediamo insieme quali sono gli alimenti protagonisti di questa ricetta e tutte le specifiche modalità di preparazione!

La pasta e la salsa: numerosi nutrienti da non sottovalutare...

Per questa particolare **pasta fatta in casa**, andremo a utilizzare la **farina di ceci** e quella di **riso**, ovviamente **prive di glutine** ma, nel contempo, sostanziose, proteiche e ricche di sostanze nutritive molto utili all'organismo. Digeribili e dal sapore unico, questi ingredienti si prestano perfettamente per la preparazione della **pasta fresca gluten-free** e, una volta portata in tavola, vi renderete conto che non si tratta solo di nutrimento: anche il palato avrà la sua grande soddisfazione!

Per la preparazione delle **tagliatelle di ceci senza glutine con salsa al pomodoro scappato**, andremo ad utilizzare anche **amido di mais** e **amido di tapioca**, olio extravergine di oliva e **olio di semi di lino**, acqua, sale e un pizzico di **curcuma** in polvere. Con questo, avrete già capito che si tratta di un pasto

davvero unico e potente a livello terapeutico, carico di antiossidanti e di proprietà da non sottovalutare.

Naturalmente, anche la salsa non è da meno! Utilizzeremo ingredienti freschi e genuini come il **sedano**, la **carota**, la **cipolla**, la scorza e il succo di limone, le barbe rosse e il basilico. Scegliere alimenti di qualità, vi permetterà di portare in tavola un altro valido apporto di nutrienti, capaci di proteggere il vostro organismo dai malanni di stagione che sono sempre dietro l'angolo, rinforzandolo e offrendogli ciò di cui ha bisogno per rimanere giovane, sano e funzionare al meglio.

Le tagliatelle di ceci senza glutine: perfette per ogni occasione!

Questa ricetta, che ci porterà a ricevere tanti complimenti e a conquistare grandi e piccini. A pranzo e a cena, nelle occasioni speciali e non: questa pietanza avrà ogni volta un successo inaspettato, nonostante la sua semplicità.

Infatti, pur non essendo un piatto estremamente elaborato come tanti altri, le **tagliatelle di ceci senza glutine con salsa al pomodoro scappato** si presentano come un pasto sfizioso e coinvolgente sotto ogni punto di vista. Provatelo e fatemi sapere! Probabilmente vi servirà un po' di pazienza per seguire le modalità di preparazione ma, fin dal primo boccone, vi renderete conto che ne sarà davvero valsa la pena!

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

- 110 g di farina di ceci
- 70 g di farina di riso

- 100 g amido di mais
- 70 g amido di tapioca
- 4 g di gomma di xantano
- 16 g olio extravergine di oliva
- 8 g olio di semi di lino
- 160 ml di acqua
- un pizzico di sale
- un pizzico di curcuma in polvere

Per la salsa:

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 scorzetta di limone
- 150 gr. di barbe rosse
- 1 bicchiere di vino bianco
- Il succo di un limone
- olio extravergine di oliva
- qualche foglia di basilico fresco
- q.b sale e pepe

Preparazione:

Iniziate preparando la pasta: Mescolate tutte le farine, aggiungete i due tipi di olio, un pizzico di sale e di curcuma, lo xantano e l'acqua. Lavorate prima con un cucchiaino poi a mano.

Se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete poca acqua. Formate una palla con la pasta ed avvolgetela con della pellicola e lasciatela riposare per circa 30 minuti. Tritate il sedano, la carota e la cipolla e mettete il tutto in una casseruola con un mezzo bicchiere di acqua.

Quando questa sarà evaporata aggiungete due cucchiaini di olio extravergine e fate rosolare per 5 minuti.

Unite la scorza di limone e qualche foglia di basilico spezzata a mano. Lasciate rosolare ancora qualche minuto, quindi unite le barbe rosse tritate finemente. Bagnate col vino bianco e lasciate evaporare, quindi aggiungete il succo di limone e fate ritirare nuovamente. Aggiustate di sale e pepe, coprite con acqua o brodo vegetale e lasciate cuocere lentamente.

Se utilizzate delle barbe rosse crude, portate a cottura aggiungendo ogni volta acqua o brodo. Passate il tutto con un frullatore ad immersione aggiungendo ancora qualche foglia di basilico ed un filo di olio.

Stendete la pasta ad uno spessore di 3 mm circa utilizzando della farina di riso per spolverare la spianatoia. Ricavate delle tagliatelle senza ripiegare l'impasto, che rischierebbe di spezzarsi. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata per 5 minuti, scolate e condite con la salsa di barbe rosse. Servite con un filo di olio extravergine a crudo ed una bella foglia di basilico.





Tagliolini di quinoa e curcuma con zucchine e speck

Consumata così com'è, intera, o sotto forma di sfarinati, ha saputo occupare **una posizione privilegiata nella dieta vegana**, proprio a motivo del suo elevato apporto di validi e benefici nutrienti, nonché per il suo essere adatta ad ogni tipo di dieta. **Stiamo parlando della quinoa.**

Non contenendo essa glutine, **risulta particolarmente adatta all'alimentazione dei celiaci**, oltre che perfetta per l'alimentazione delle donne in gravidanza.

Vale dunque la pena conoscere meglio le proprietà nutritive di questo che, non a caso, viene considerato -facendo nostra la terminologia degli esperti in nutrizione un *super cibo*.

Caratteristiche nutrizionali

La farina di quinoa, a buon diritto, può essere annoverata tra i farinacei dall'indice glicemico più moderato.

Essa vanta inoltre ottime concentrazioni di fibra alimentare e magnesio, nonché di fosforo, ferro e calcio. Estremamente ricca di vitamine, **gli effetti benefici che questo**

cereale è in grado di esercitare sulla nostra salute vanno ben oltre quelli attesi ed immaginati: basti pensare alle quantità di flavonoidi contenute, superiori addirittura a quelle che riservano per noi mirtili.

L'alta concentrazione di fibre presenti nella quinoa ne fanno poi un valido alleato contro il colesterolo cattivo, uno dei principali responsabili del cattivo stato di salute in cui versa la maggior parte della popolazione al mondo.

Non è a caso che la quinoa stia riscontrando, di recente, tanto ardente successo tra gli amanti del buon cibo e non è a caso che essa **sia posta in una posizione privilegiata in ogni dieta vegetariana.**

Inutile dire quanto risulti apprezzata **dagli intolleranti al glutine**, essendone completamente priva nella sua composizione chimica.

I benefici, questi, non sono contestabili, neanche sotto questo punto di vista.

Applicazioni gastronomiche

La quinoa non è una graminacea: questa preliminare precisazione ci appare doverosa in quanto, tenendo conto dei più accreditati

criteri di valutazione, sia basati sulla derivazione botanica che sulla composizione chimica, essa può essere annoverata, piuttosto -e nonostante qualche reticenza da parte di molti- tra i cereali propriamente detti.

L'impiego gastronomico che se ne fa è davvero molto diversificato e la vede per protagonista prevalentemente nella sua forma secca, che può essere destinata al consumo per intero o macinata in forma di farina appunto.

La quinoa viene spesso combinata, in molteplici e diverse preparazioni, con la curcuma, una polvere preziosissima, dalla potente azione antiossidante ed antinfiammatoria, capace di conferire, sotto l'aspetto squisitamente gastronomico, un sapore particolare e caratteristico alle pietanze nelle quali è impiegata.

Conosciamo insieme una ricetta gradevole alla vista e gustosa al palato che vede per protagonisti questi due straordinari alleati del nostro benessere.

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di farina di quinoa;
- 250 g di farina di grano saraceno;
- 250 g di acqua tiepida;
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 zucchine
- 100 g di prosciutto crudo in una sola fetta
- sale q.b

Preparazione:

Setacciate le farine. In una ciotola unite l'acqua, le farine, la curcuma e il sale ed impastate fino a ottenere un composto compatto e omogeneo. Fate una palla e avvolgetela nella pellicola trasparente e fate riposare per circa mezz'ora.

Mentre la pasta riposa tagliate le zucchine a fettine e il prosciutto a striscioline e preparate un sughetto semplicemente tostando in padella e senza condimento questi due ingredienti.

Infarinate la spianatoia e stendete la sfoglia con un matterello: dovrete ottenere uno spessore di circa 2 millimetri.

Montate la sfogliatrice, cospargete con un po' di farina l'impasto e tagliatelo in quattro pezzi uguali. Schiacciate leggermente il primo pezzo per farlo passare agilmente attraverso la Sfolgiatrice. Con la manopola laterale regolatela sullo spessore maggiore, impostate una velocità bassa e passate l'impasto attraverso i rulli più volte, ripiegandolo ogni volta a metà, finché diventerà liscio.

Riducete lo spessore dei rulli di un numero, se necessario cospargete con altra farina quindi passate nuovamente la pasta attraverso i rulli. Continuate a ridurre progressivamente lo spessore fino a raggiungere quello desiderato.

Infarinate leggermente le sfoglie e passatele nel tagliapasta per tagliolini. Adagiate i tagliolini e cospargeteli con poca farina, conservateli in luogo asciutto, verificando che non si attacchino tra loro

Lessate i tagliolini, scolatela e conditela con il sughetto preparato.

