



QUOTIDIANO **Libero**

Lunedì 28 agosto 2017

CAPSULE GOURMET **ristora**

OPINIONI NUOVE - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale

D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004, n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

DIRETTORE VITTORIO FELTRI

ISSN: 1120-420

ANNO LII NUMERO 236 EURO 1,50*

Censura sugli orrori di Rimini **Se gli stupratori sono immigrati vengono difesi**

Giornali e tv nascondono che la polizia sta cercando quattro maghrebini per aver abusato di una turista. Vogliono farci credere che la società multietnica sia perfetta. E invece finirà per esplodere

Frenata sugli sgomberi
Questi politici

di **PIETRO SENALDI**

La nuova prassi italiana, ma forse sarebbe più appropriato definirla terzomondista, per cui i car-

lentato ripetutamente lei. Sappiamo che le vittime sono polacche, che i delinquenti hanno poi riservato lo stesso trattamento a un trans peruviano e che la testimo-

Attenti a quei due

Sgarbi e Tremonti tornano in politica

di **LUIGI BISIGNANI** a pagina 8



sto per tutti e oramai il consumatore ha la possibilità di scegliere. Si tratta della risposta alle ultime linee guida nutrizionali, che evidenziano l'importanza di integrare più fibre nella nostra alimentazione». Come a dire: le lasagne alla bolognese della nonna resteranno anche imprescindibili, nessuno lo dubita, ma avete mai provato i maccheroni al farro con i pomodorini secchi?

SALUTISTI

In fondo basta fare un giro al discount per rendersene conto: l'offerta è varia e i prezzi sono accessibili. Rincarati, ovvio, rispetto alla farina 00, ma per salvare il giro vita si può anche mettere in conto di spendere qualche euro in più. «In tutti i cereali la qualità delle proteine non è altissima», spiega il nutrizionista **Giuseppe Rotilio**, capo del dipartimento di Promozione della qualità della vita presso Università San Raffaele di Roma, «ma questa carenza viene compensata da una quantità maggiore, per cui un piatto di spaghetti integrali ha un apporto proteico più elevato». E allora fa be-

ne per gli sportivi e un sacco di fibre che aiutano anche chi soffre di diabete. Il kamut è molto ricco di proteine. La segale è un alimen-

to che in questi ultimi anni ha interessato il settore si spiega proprio in questi termini», continua Rotilio, «lo stesso discorso vale per il pa-

sta. «nei momento in cui la pasta ai cereali è integrata con altre sostanze, per esempio un particolare sugo o un condimento ricco,

za di 150 milioni di euro e se la media di una confezione da 500 grammi di pasta integrale costa 1,59 euro contro gli 80 centesimi di quella

me spesso (ed erroneamente) qualcuno pensa. Sono semplicemente più salu-

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo chef pluristellato Andrea Berton

«Il segreto è sempre nella cottura»

«Il mio consiglio per rigatoni e paccheri "alternativi": condirli con una salsa a freddo»

■ ■ ■ «Bisogna aprirsi a queste alternative, non si vive di sola pasta tradizionale». **Andrea Berton**, chef pluristellato, friulano ma milanese d'adozione, non ha dubbi. I rigatoni classici vanno per la maggiore, ma la possibilità di combinazione con le nuove farine in commercio stimola la creatività di chi, come lui, ai fornelli si sente a proprio agio. «Le paste integrali possono essere interessanti, soprattutto per inventare nuove ricette. Non bisogna mai limitarsi a una cosa sola. Specie in cucina».

Chef, lei le usa?

«Al momento utilizzo principalmente delle paste fresche che produco io, come gli spaghetti alla chitarra fatti con farina 00, molto semplici. Ma in passato ho adoperato degli spaghetti integrali al kamut».

È stato un successo?

«Mi sono piaciuti perché hanno caratteristiche diverse rispetto alla pasta più raffinata».



Andrea Berton

■ Sono più digeribili e meno caloriche: le farine integrali hanno un gusto più marcato ma non è vero che coprono i sapori

ANDREA BERTON

Quali?

«Sono più digeribili, è un aspetto che non va sottovalutato».

Sono anche più leggeri, vanno bene per le diete...

«È vero, sono meno calorici. Ma la pasta va dosata: se ne mangi 200 grammi non va bene, se ne mangi 90 è meglio. Il discorso calorico è dettato anche dalle quantità».

La farina integrale non rischia di coprire i sapori?

«No, al contrario valorizza il gusto. Per coprire i sapori di un piatto di pasta bisognerebbe averne tantissima. Le farine integrali hanno un gusto più marcato, è innegabile. Ma non sconvolgono gli equilibri».

La loro cottura è diversa?

«In fatto di pasta la regola d'oro è solo una: va scolata al dente».

Un consiglio per la riuscita di un piatto con farine integrali?

«Se si vogliono mantenere integre queste paste è meglio condirle con

una salsa a freddo, il che è ottimo per questa stagione. Non continuate la cottura in padella, ma usate un pesto o un pomodoro crudo. Mantecate a freddo, in modo che la pasta diventi tiepida e il gioco è fatto».

Sulla pasta proteica cosa dice?

«In commercio ci sono oramai anche le paste di sola verdura. Vengono fatte disidratando la verdura e ottenendo una polvere con la quale viene poi creato l'impasto. Penso che questo sia un mercato che avrà un futuro perché ci stiamo orientando sempre più al vegetale nel mondo del food».

Una ricetta d'autore ce la lascia?

«Vado sul classico: spaghetti al pomodoro, ottimi per l'estate. Prendete dei datterini che tra l'altro sono meravigliosi in questo periodo. Frullateli a crudo con olio extravergine, sale, pepe e un po' di basilico: otterrete una vellutata che potrete condire con la pasta. Amalgamandola all'amido avrete un'insalata di spaghetti, freschissima e molto digeribile. Da provare».

Ma per farla servono gli spaghetti tradizionali?

«No. Si può utilizzare qualsiasi tipo di pasta. È proprio questo il bello».

CLA. OS.

© RIPRODUZIONE RISERVATA