

CUCINA

dalla cucina del cuoco alla tua

 FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco


Gianmarco Chiericato

Tovaglioli, bevande dissetanti, insalate di pasta e altre delizie

Iparticolari che caratterizzano un picnic sono svariati: tovaglioli bianchi, piatti stile provenzale o di carta riciclabili, cestini di vimini, variegata insalate, taglieri con salumi e trecce di mozzarelle freschissime, pomodori tagliati a quarti con tanto basilico e buon olio, focacce e grissinoni, pane ancora caldo dalla crosta spessa. Insomma, un mix di benessere e sobrietà.

L'ANGOLO DELLE BIBITE

Riempi delle belle caraffe di: vino frizzante, rametti di verbena e acqua di fiori di arancio; vino rosso, ghiaccio e fette di pesca con qualche fogliolina di menta; succo di pomodoro con basilico, pepe, succo di arancia, fragole e tabasco; acqua, ghiaccio tritato e anice; tè freddo al gelsomino.

LA REGINA: INSALATA DI PASTA

Cuoci molto al dente la pasta, meglio se integrale, risciacquala in acqua fredda e unisci succo di limone e olio. Condisci con tonno di Carloforte, capperi, olive arrostite, succo di lime, basilico, origano e cerfoglio. Oppure con cetriolo a fettine, cubetti di pesca, uova sode, aceto di sidro e acciughe sott'olio.

RISO AL LATTE DI COCCO E CUSCUS AGLI AROMI E LIME

Cuoci il riso nel latte di cocco, con olio evo e zenzero tritato, completa con le mandorle tritate: perfetto con le cosce di pollo. Prepara un trito di finocchietto, prezzemolo, menta, cerfoglio, coriandolo, dragoncello, basilico, fallo macerare nel succo del lime e condisci un cuscus. Accompagna bene lo sgombro arrostito.

RICCIOLA AL VAPORE CON VERDURE

Cuoci al vapore della ricciola, spezzettata con le mani e posizionala in un contenitore, aggiungendo carote, cetrioli e zucchine a fettine sottilissime (utilizzate la mandolina), olio e un goccio di soia. Mescolate bene.

VASETTI DOLCI CON FRUTTA

Cuoci del riso molto al dente, versalo in un pentolino con del latte, cannella e una stecca di vaniglia e cuoci per 10 minuti, toglila stecca, aggiungi della crème fraîche. Una volta freddo, condisci con frutta candita a cubetti e un pizzico di polvere di caffè e servi in vasetti monodose con cubetti di melone, kiwi, fragole, pesche e albicocche fatte macerare in succo di limone con zucchero di canna e foglie di menta.



StockFood/La Camera Chiara

Bibite alla frutta, regine dell'estate.

Take away già pronti
LA PAUSA PRANZO IN UN'INSALATA

Per le gite si possono rubare le idee alle schiscette che tutto l'anno ci siamo portati in ufficio, a iniziare dal grande classico delle insalate miste. Sono complete di tutti i nutrienti, dalle proteine ai carboidrati, e si possono aggiornare a ogni stagione. Succede anche nei prodotti pronti al super. Scegliete quelli nella confezione più pratica



e portate sempre dietro un sacchetto per conservare i rifiuti fino al primo cestino adatto.

- **Insalatona Emmental e Bacon + Salsa Senape e Miele**, Piatto unico Goloso Dimmidisi, 3,19 euro.

La nutrizionista


EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Dal cestino escono bontà: l'importante è camminare

Ogni picnic, complice lo stare all'aria aperta, la compagnia degli amici e il cibo solitamente sfizioso e diverso dal solito, può indurci a eccedere nel consumo di calorie, che possiamo scongiurare se facciamo una bella passeggiata prima di raggiungere la meta. Ecco qualche consiglio su come regolarsi con le nostre proposte.

1. PAN BAGNAT CON MOZZARELLA

Può sostituire un pranzo completo, contenendo una buona combinazione di nutrienti, con mozzarella e abbondanti verdure. Se il peperone risulta poco digeribile, sostituisilo con melanzane, sempre grigliate. Le acciughe insaporiscono senza aggiunta di sale.

2. PANINI CON PETTO DI TACCHINO ARROSTO

Anche questo panino fa da piatto completo e il tacchino è particolarmente digeribile. Contiene meno verdure, quindi va ancora più integrato, magari con un mix di crudité: partite col cestino da picnic ben fornito. Per ridurre il gusto della cipolla (presente anche nel pan bagnat), prima di affettarla mettila a bagno 30 minuti, cambiando più volte l'acqua.

3. GELATO MORBIDO DI YOGURT E LAMPONI AL MIELE E MENTA

È sempre un'impresa portarsi un gelato in gita oppure offrirlo in un lunch estivo, viste le calde temperature. Questo, una via di mezzo fra gelato e yogurt, si presta meglio. Perfetto prima di riprendere il cammino del ritorno.

© Riproduzione riservata

084099