

**Downton Abbey**

Dopo l'enorme successo del Ricettario arriva il Libro ufficiale dei cocktail: una raccolta di ricette, citazioni dalla serie, note storiche e alcoliche.

Una delizia per la mente e per il palato.



**Voglio fare con te ciò che fa la primavera coi ciliegi.**

**ROBERTO BENIGNI**

**Recoaro Bio**

Uniscono tutta la genuinità del biologico e la bontà della frutta 100% di origine italiana, in sola acqua oligominerale Recoaro. Rappresentano l'unione di innovazione e tradizione, attraverso il recupero delle ricette originali e l'utilizzo dei migliori ingredienti e superfood, in linea con le esigenze di un pubblico fortemente attento al gusto, alla qualità e alle origini dei prodotti che sceglie.



**CURIOSITÀ** Mediamente un comune albero di ciliege ne produce 7.000.



# CILIEGE E FAGIOLINI

*Hanno importanti proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e reidratanti. Utili anche a contrastare cellulite e ritenzione idrica. La loro mancanza può portare a pelle disidratata, secca o seborroica, nonché stanchezza, affaticamento fisico e mentale*



Le ciliege hanno veramente tantissime proprietà – spiega la dott.ssa Giovanna Geri, farmacista, nutrizionista e co-fondatrice della startup Vitamina (takevitamina.com). Innanzitutto possiedono un basso indice glicemico e pertanto sono adatte anche a chi ha problemi di diabete e in secondo luogo possiedono un elevato potere saziante, grazie alla cospicua presenza di fibre solubili, sono un'ottima idea per spuntini spezzafame. Sono ricche di antiossidanti, in particolare vitamine C ed A, ma contengono anche una miscela di flavonoidi che conferiscono a questi piccoli frutti attività antinfiammatoria e rinforzante sul microcircolo e sui capillari, anche quelli oculari. Inoltre, le ciliege contengono anche molti sali minerali, in particolare potassio, magnesio, sodio e fosforo e sono quindi reidratanti, particolarmente adatte per i primi caldi primaverili. A maggio sono ormai stabili le fragole e verso la fine del mese cominciano a trovarsi anche pesche e albicocche nostrane.

Tra le verdure, invece, spazio a pomodori, asparagi, zucchine, rucola, ravanelli, ma soprattutto alle nuove entrate del mese: fagiolini e fave.

Queste due varietà di legumi sono molto preziose per il loro valore nutritivo, anche se per quanto riguarda le fave ci sono alcuni problemi legati al consumo. Partiamo dai fagiolini che sono ricchi di fibre, sali minerali e vitamine; in particolare contengono potassio, calcio, fosforo, ferro e magnesio e sono

un'ottima fonte di antiossidanti e vitamine del gruppo B (soprattutto acido folico). Il loro contenuto di potassio li rende nostri alleati nel controllo dell'equilibrio idro-salino e nel contrastare cellulite e ritenzione idrica. Le fave sono ugualmente fonte di vitamine e sali minerali: contengono, infatti, potassio e magnesio ma anche rame e selenio e sono fonte di vitamina A; ma come dicevamo per questi legumi esistono delle problematiche: sono allergizzanti e in chi soffre di favismo possono causare reazioni allergiche, anche molto serie.

**Ma quali sono i segnali che il corpo ci manda per avvertirci di una carenza di queste vitamine? E soprattutto, è sufficiente fare scorpacciate di frutta e verdura per integrare?**

I campanelli d'allarme che il nostro organismo fa suonare quando mancano questi preziosi nutrienti sono numerosi, ma i primi sono in genere a carico della pelle, disidratata, secca o seborroica, del sistema immunitario e di quello nervoso, con stanchezza, affaticamento fisico e mentale. L'approvvigionamento da fonti naturali come appunto la frutta e la verdura è sufficiente per la maggior parte delle persone in periodi ordinari e quando le porzioni di frutta e verdura giornaliere sono da 5 a 7. Se però ci uniamo uno stile di vita scorretto allora possono essere utili gli integratori, che devono essere assunti con la consapevolezza che non fanno miracoli ma piuttosto aiutano l'organismo a ricevere ciò di cui ha bisogno.

**LA RICETTA**

## Spaghettoni al pesto di pistacchio e gamberi rossi

di Peppe Barone

**Ingredienti per 4 persone**

Spaghettoni gr 250  
Asparagi gr 80  
Scalogni gr 20  
Pesto di pistacchio Pisti gr 200  
Gambero rosso sgusciato gr 60  
Quattro fette di mortadella  
Olio EVO sale e pepe q.b.

**Preparazione**

Pulire gli asparagi, tagliarli a tocchetti e sbianchirli in acqua salata per qualche minuto quindi passarli in una ciotola con acqua e ghiaccio. Stufare lo scalogno con olio evo, quindi aggiungere gli asparagi. Saltarli insieme un minuto, frullare e mettere da parte. Cuocere la pasta in tre litri d'acqua salata. Appena cotta saltare in padella con la crema di asparagi. Per la realizzazione della salsa verde, cuoci tutte le guarnizioni di asparagi in acqua bollente salata. Frulla in una purea, scola e spremi tutta l'acqua refrigerando la purea sotto un peso elevato per 24 ore. Mescola la purea con il miso al peperoncino verde, la scorza di lime grattugiata e il basilico thailandese tritato finemente.

Per realizzare l'emulsione di aceto di mele, mescola l'agar agar, Kappa e aceto di mele Gellan. Porta a ebollizione. Lascia raffreddare completamente, quindi sfumalo in un gel con un miscelatore manuale. Quindi versa il gel in un sacchetto sous-vide.

Per la realizzazione del Sabayon all'olio d'oliva, riduci rapidamente il latte a 30 cl (1,2 tazze). Mescola la pectina, l'agar agar e la crema. Quando il latte viene ridotto, fai bollire per 3



minuti. Usando un miscelatore manuale, mescola l'olio d'oliva.

Per servire: cuoci gli asparagi interi in acqua bollente salata per circa 6 minuti. Scola e versa nell'acqua ghiacciata. Su ogni piatto, disegna due o tre linee di condimento verde, quindi aggiungi gli asparagi. Aggiungi la mela, la bottarga a fette, il gel di aceto di mele e alcune piccole foglie di basilico thailandese. Servi il sabayon di olio d'oliva sul lato.

