

COSA CUCINARE OGGI?

Oggi la cucina di WikiParky vi propone sei piatti decisamente molto gustosi:

- **INSALATA DI RISO VENERE.**
- **PIZZETTE DI ZUCCHINE.**
- **INSALATA DI BORLOTTI.**
- **BANDIERA.**
- **CROSTATA DI FRUTTA CON BASE SOFFICE.**
- **MELONE CON CREMA FREDDA AL COCCO.**





INSALATA DI RISO VENERE.

Ricetta tratta da: [Ricetta Insalata di riso venere - La Ricetta di GialloZafferano](#)



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

Per il riso:

- 200 g di riso venere parboiled.
- 80 g di carote.
- 150 g di pomodorini ciliegino.
- 3 foglie di menta.
- 150 g di mela Evelina.
- 100 g di piselli.
- 40 g di germogli di soia.

Per la citronette:

- 35 g di olio extravergine d'oliva.
- ½ succo di limone.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.



Per una versione “Parki”, evitare i pisellini se non si tollerano le proteine vegetali oppure dimezzare le quantità inserendo dei tocchetti di avocado.

COME PROCEDERE...

PROCEDIMENTO:



- Per preparare l'insalata di riso venere, per prima cosa mettete a lessare il riso in acqua bollente salata e cuocete per il tempo indicato sulla confezione. Poi passate alla preparazione degli altri ingredienti: spuntate pelate la carota e grattugiatela con una grattugia a fori larghi lavate asciugate e tagliate la mela senza sbucciarla prima a fettine , e poi a piccoli cubetti . Infine lavate, asciugate e poi riducete i pomodorini in spicchi , sciacquate poi i germogli di soia e tenete da parte.
- Lessate i piselli per 5 minuti in acqua bollente . Nel frattempo preparate il condimento per l'insalata di riso: spremete il succo di mezzo limone, versatelo in una ciotolina , salate e pepate a piacere e aggiungete l'olio di oliva a filo, mescolando velocemente con una frusta a molla piatta o una forchetta .
- Ora scolate i piselli e passateli sotto l'acqua fredda per fermare la cottura ; fate la stessa cosa con il riso venere oramai cotto . A questo punto potete assemblare tutti gli ingredienti: versate il riso in una ciotola capiente e unite le carote grattugiate, i pomodorini, i piselli lessati , i cubetti di mela e i germogli di soia e mescolate bene il tutto
- Appena prima di servire condite l'insalata di riso con la citronette mescolate e guarnite con le foglioline di menta : la vostra insalata di riso venere è pronta per essere gustata.





PIZZETTE DI ZUCCHINE.

Ricetta tratta da: [Ricetta Pizzette di zucchini - Cucchiaino d'Argento](#)

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 3 zucchini grandi.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- 100 g di mozzarella.
- Fiori di zucca q.b.
- Alici sott'olio q.b.
- Timo fresco q.b.
- Pepe nero q.b.



shutterstock.com - 1608462400

Questo è un piatto ottimo per la cena come stuzzicheria/antipasto da consumare con parsimonia per via del formaggio. Le alici possono essere lasciate se consumato a pranzo, va evitato il formaggio puntando su un battuto di olive, capperi e pomodori secchi.

COME PROCEDERE...

PROCEDIMENTO:

- Per preparare le pizzette di zucchine lavate accuratamente le zucchine e asciugatele. Tagliatele a fette e sistematele in una teglia rivestita di carta forno. Irrorate con un po' di olio e salate. Infornate a 180° per circa 15min.
- Quando saranno quasi pronte, aggiungete la mozzarella. Poco prima di sfornare aggiungete anche i fiori di zucca e le alici. Servite le pizzette di zucchine con del timo fresco e una macinata di pepe nero.



INSALATA DI BORLOTTI FRESCI.

Ricetta tratta da: [Ricetta Insalata di borlotti freschi - La Ricetta di GialloZafferano](#)



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 500 g di fagioli borlotti.
- 9 foglie di basilico.
- Sale fino q.b.
- 30 g di olio extravergine d'oliva.
- 150 g di pomodorini ciliegino.
- 100 g di scalogno.
- Pepe nero q.b.
- 3 rametti di timo.



Per questo piatto, in chiave “Parki” ,si consiglia il consumo a cena se le proteine vegetali dovessero causare interferenza con il farmaco.



COME PROCEDERE...

PROCEDIMENTO:

- Per realizzare l'insalata di borlotti freschi iniziate dai legumi: sgranateli e raccogliete i fagioli in una ciotola : otterrete 270 g di fagioli già puliti. Ponete sul fuoco una pentola capiente colma d'acqua e non appena avrà raggiunto il bollore versate i borlotti . Cuocete per circa 35 minuti senza il coperchio.
- Nel frattempo mondate gli scalogni e divideteli in quattro parti . Lavate i pomodorini e tagliateli a metà . In una teglia da forno versate i pomodorini e gli spicchi di scalogno .
- Profumate con le foglioline di timo fresco e poi condite con 20 gr di olio di oliva . Mescolate per insaporire e poi cuocete nella parte centrale del forno preriscaldato in modalità statica per 20 minuti a 200°. A cottura ultimata estraete la teglia dal forno e lasciateli intiepidire a temperatura ambiente .
- Nel frattempo saranno trascorsi i 35 minuti di cottura dei fagioli, salateli e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Una volta terminato, spegnete il fuoco, scolate i fagioli e trasferiteli in una ciotola, aggiungete anche i pomodorini e gli scalogni cotti in forno .
- Sistemate di sale, pepate e condite con 10 gr di olio di oliva . Mescolate per insaporire e servite l'insalata di borlotti freschi nei piatti profumando con foglioline di basilico fresco .

BANDIERA.



Ricetta tratta da: [Ricetta Bandiera - La Ricetta di GialloZafferano](#)

INGREDIENTI:

- 450 g di peperoni verdi.
- 640 g di pomodori ramati.
- Sale fino q.b.
- 230 g di cipolle bianche.
- 30 g di olio extravergine d'oliva.
- Pepe nero q.b



Piatto ottimo in chiave parky, da consumare sia a pranzo sia a cena.



COME PROCEDERE.,



PROCEDIMENTO:

- Per realizzare la bandiera per prima cosa mondate e affettate le cipolle bianche. Tagliate a metà i peperoni verdi, eliminate il picciolo e i semi interni , quindi riduceteli a listarelle sottili.
- Ora lavate i pomodori ramati, tagliateli a metà , estraete il picciolo e poi affettateli e ricavate infine dei cubetti . Le verdure sono pronte per la cottura: in un tegame scaldate l'olio di oliva , versate le cipolle affettate e lasciatele stufare a fuoco moderato per 5-6 minuti o fino a quando non risulteranno morbide.
- A quel punto versate i peperoni e dopo un minuto aggiungete anche i pomodori. Salate a piacere , coprite con il coperchio e cuocete per circa 15-20 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- I tempi dipendono anche da come taglierete le verdure; dovrete cuocere fino a quando la pietanza non risulterà cremosa . Una volta pronta, servite la vostra bandiera ben calda accompagnata da fragranti crostoni di pane tostato!





CROSTATA DI FRUTTA CON BASE SOFFICE.

Ricetta tratta da: [Ricetta Crostata di frutta con base soffice - Cucchiaino d'Argento](#)

INGREDIENTI :

Per la base:

- 150 g di farina 00.
- 15g di farina manitoba.
- 180 g di zucchero.
- 100 g di olio di semi.
- 150 g di acqua.
- 80 ml di latte.
- 1 scorza di limone grattugiato
- 1 bustina di lievito per dolci.
- Succo di pesca e limone per la bagna

Per la decorazione:

- 250 g di fragole.
- 4 kiwi.
- Crema pasticcera q.b.



Per una versione “ Parki”, al posto della farina Manitoba e OO, puntare su quella tipo 1 o 2 e farina di kamut o farro, dimezzare lo zucchero o sostituirlo con stevia o eritritolo e usare la bevanda di farro o avena o mandorle al posto del latte vaccino.

COME PROCEDERE.,



PROCEDIMENTO:

- Preparare gli ingredienti sul piano di lavoro, setacciando le farine e il lievito. Amalgamare tutti gli ingredienti per la base con l'aiuto di una frusta.
- Versare il composto in uno stampo per crostata di diametro 32cm, imburrato ed infarinato precedentemente. Infornare a 180° per 30min in forno statico. Quando il dolce sarà pronto, sformarlo e lasciarlo raffreddare su una gretella per dolci.
- Preparare la crema pasticcera (la ricetta suggerita è per una quantità doppia rispetto alla necessaria) e lasciarla raffreddare. Nel frattempo bagnare la base soffice con un succo alla pesca e limone. Farcire la base della crostata con la crema pasticcera, ricoprire il dolce con i kiwi tagliati a fettine non troppo spesse.
- Completare con le fragole.





MELONE CON CREMA FREDDA AL COCCO.



Ricetta tratta da: [Ricetta Melone con crema fredda al cocco - Cucchiaino d'Argento](#)

INGREDIENTI :

- 2 meloni non troppo grandi.
- 300 g di farina di cocco.
- 40 g di fecola di patate.
- 100 g di zucchero di canna.
- 4 cucchiaini di yogurt.
- 1 lime grande.
- ½ bicchiere di rum.
- Sale q.b.
- Fogli di menta q.b.



Per una versione “Parki”, sostituire lo zucchero di canna con l’eritritolo, lo yogurt possiamo mantenerlo, al più creare un budino vegetale denso.



COME PROCEDERE.,



PROCEDIMENTO:

- Preparare il melone con crema fredda al cocco è molto semplice. Grattugiate la buccia del lime. In una casseruola raccogliete la farina di cocco, lo zucchero, un pizzico di sale, la buccia di lime e un litro e mezzo d'acqua. Mettete sul fuoco e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa mezz'ora, ritirate e passate il composto al setaccio.
- Unite al composto la fecola diluita a parte in due cucchiari d'acqua. Ponete di nuovo sul fuoco, spruzzate il rum, lasciate evaporare e poi fate addensare la crema per un quarto d'ora a fiamma bassa. Per ultimo unite il succo di lime, mescolate e togliete dal fuoco.
- Tagliate a metà i meloni, eliminate i semi e con l'apposito scavino ricavate dalla polpa tutte le palline possibili. Unite lo yogurt e le palline alla crema di cocco ormai fredda, mescolate bene.
- Porzionate nei quattro mezzi frutti e servite il melone con crema fredda al cocco decorando con foglioline di menta e farina di cocco.





“Il riso cresce in bocca” ..in particolare quello venere..



Il Riso Venere, conosciuto anche come riso nero, è una varietà di riso sempre più apprezzata negli ultimi anni. Si tratta di una varietà ibrida: è stato cioè ottenuto attraverso incroci di specie diverse.

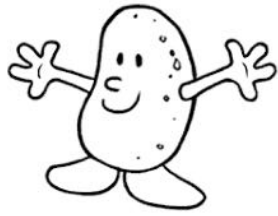
Si tratta di un riso integrale, con chicchi di un colore bruno scuro, tendente in qualche caso al violaceo nerastro, da cui l'appellativo di riso nero. Oltre al colore lo caratterizza un tipico aroma di nocciole e di pane appena sfornato.

A differenza del riso brillato, non viene privato della parte esterna fibrosa. Questo lo rende particolarmente interessante dal punto di vista nutrizionale, anche se ne limita in parte gli usi in cucina.

Non è, ad esempio, per nulla adatto per risotti: come tutti i risi integrali rilascia pochissimo amido, per cui la mantecatura (che è proprio quel fenomeno che rende cremosi e morbidi i risotti) non è possibile. Inoltre il riso Venere richiede una cottura più lunga, e risulta comunque più resistente alla masticazione anche quando è ben cotto.

Il contenuto di carboidrati è simile a quello delle altre varietà di riso, ma la alta presenza di fibre e di lipidi (contenuti nell'involucro fibroso) fornisce un apporto più equilibrato, e favorisce un assorbimento più graduale degli zuccheri. Il riso nero è inoltre una fonte importante di vitamina B, ed è particolarmente ricco di minerali quali ferro, zinco, manganese, calcio e selenio.

Un altro elemento di cui il riso Venere è particolarmente ricco sono gli antociani: si tratta di pigmenti tipici dei vegetali scuri con colorazioni che vanno dal rosso al blu, e che hanno una specifica funzione antiossidante. La funzione alimentare degli antociani è quella di interagire con gli ossidanti quali l'ossigeno molecolare e i radicali liberi, riducendone l'effetto e in sostanza rallentando l'invecchiamento delle cellule. Il riso Venere inoltre è naturalmente privo di glutine, quindi adatto anche ai celiaci.



"Cascare a fagiolo.."

I fagioli Borlotti sono grandi e dal colore scuro (marrone rossiccio), hanno un sapore intenso e vengono utilizzati per zuppe, minestre e passati. I fagioli hanno un alto contenuto di carboidrati, proteine, fibre, sali minerali e vitamine del gruppo B. Per questi motivi aiutano l'attività intestinale, abbassano il colesterolo, e sono consigliati a chi soffre di diabete poiché attenuano l'assorbimento degli zuccheri.

Presentano buone quantità di carboidrati complessi e tracce di grassi. Questo li rende alimenti con un moderato apporto calorico, una porzione di fagioli freschi apporta meno di 200 kcal. Inoltre la stessa porzione fornisce più della metà della quantità di fibra da introdurre con la dieta giornalmente, secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana.

Per di più la fibra presente nei legumi è solubile, vale a dire che durante il processo digestivo si trasforma in un gel, che occupando più spazio a livello intestinale permette l'invio di segnali di sazietà al cervello. Infine i fagioli sono fonte di sali minerali, in particolare fosforo, ferro e calcio.

I fagioli venivano consumati in Italia già ai tempi dei Romani: allora si trattava di un alimento estero. Fu solo nel periodo di Cristoforo Colombo che si iniziò a coltivarli in Italia e in Europa.

Nella nostra penisola, sono il Veneto e il Piemonte le regioni con la maggiore area dedicata alla coltura di questi fagioli.

All'interno della specie *Phaseolus Vulgaris* esistono molte varietà di fagioli. Per quanto riguarda i borlotti, le varietà più comuni sono: il Borlotto Lamon, il Borlotto Lingua di Fuoco, il Borlotto Nano, il Borlotto Suprema nano e il Borlotto di Vigevano nano.

Dr.ssa Maria Paola Zampella





"Una fetta di melone è il miglior comfort food possibile."



Il melone nelle diverse culture simboleggia la fertilità e la prosperità, per via dei numerosissimi semi. Testimonianze letterarie affermano, altresì, che alcuni medici consideravano il melone nocivo e imputarono ad esso la morte di ben quattro imperatori e due pontefici.

Un ortaggio decisamente affascinante che ha, tra l'altro, ispirato molti artisti dai festoni di Giovanni da Udine e Raffaello, negli affreschi della Loggia di Psiche e Amore a Villa Farnesina (Roma), alla natura morta del barocco di Giovanna Garzoni allo stile impressionista di Paul Cezanne.

Dal punto di vista nutrizionale il melone ricchissimo di acqua possiede qualità rinfrescanti e diuretiche, contiene vitamine, sali minerali ed un discreto apporto di zuccheri. Oggi viene coltivato in tutta l'Italia, al di sotto della fascia montana, ed è presente sul mercato in numerosissime cultivar.

Si tratta di un ottimo frutto, con un buon potere saziante e anche dissetante. Un classico è l'abbinamento al prosciutto crudo anche se il melone è in realtà estremamente versatile sia con il dolce che con il salato.

E' un frutto dal basso apporto calorico ed è per questo che viene tranquillamente consumato anche da chi deve perdere qualche chilo.

Ha anche un contenuto interessante di vitamine e sali minerali: è ricco infatti di vitamina A, vitamina C e vitamina B oltre che di potassio, fosforo, calcio e sodio.

I benefici del melone

Tanti i benefici per la salute:

- 1) Il melone è ricco di carotenoidi, considerati utili per la salute della pelle e per contrastare l'invecchiamento precoce.
- 2) Grazie all'adenosina contenuta nel melone, il sangue si mantiene maggiormente fluido, riducendo il rischio di infarto e ictus.
- 3) Il melone stimola i movimenti intestinali.
- 4) È una fonte naturale di energia: non soltanto per il suo contenuto di zuccheri naturali ma anche per il suo apporto di vitamina B.
- 5) Il melone, per via del suo elevato contenuto d'acqua, è un potente diuretico e contribuisce a mantenere la salute dei reni.
- 6) Fosforo e calcio rendono il melone alleato della salute delle ossa.
- 7) Il betacarotene rende il melone il frutto perfetto per chi è in cerca di una splendida pelle abbronzata.





"Cocco bello, cocco fresco."



La prima cosa da dire, probabilmente, è che la noce di cocco non è una noce. Infatti è una drupa, ossia un frutto carnoso contenente un solo seme osseo.

È solo la prima di tante curiosità sul cocco, ingrediente sempre più noto e utilizzato anche in Italia, dopo decenni in cui era semplicemente il cibo da mangiare a fette sulla spiaggia.

La noce di cocco è composta per il 50% circa da acqua, dal 9,4% da fibre, dal 14 % da carboidrati, dal 10% da zuccheri e da lipidi. Discreta la quantità presente di minerali presente nella noce di cocco, tra i quali citiamo zinco, potassio, ferro, rame, magnesio, fosforo, sodio e magnesio.

L'acqua di noce di cocco (da non confondere con il latte di cocco, il liquido che si ottiene dalla spremitura della polpa di cocco insieme all'acqua con successiva filtrazione) è un alimento caratterizzato da molte proprietà.

Il cocco è molto ricco di potassio e contiene inoltre zinco, ferro, rame, fosforo, magnesio e, in misura minore, altri minerali.

Apporta una quota di vitamine del gruppo B e vitamine C, E, K e J.

È piuttosto ricco di aminoacidi, fibre e zuccheri. Circa la metà della sua composizione è acqua. Contiene anche una percentuale di grassi e la polpa è piuttosto calorica.

Grazie alla sua composizione, pare che sia utile nel risolvere i problemi di meteorismo gastrointestinale e nel depurare l'organismo. Il cocco contiene acido laurico, una sostanza che si trova anche nel latte materno e che favorisce lo sviluppo del cervello. Bere acqua di noce di cocco aiuta a mantenere in salute il sistema immunitario ed ha effetti benefici sul sistema nervoso.



"La storia della crostata"

Non è semplice risalire agli arbori di questo dolce che possiamo sicuramente definirlo come uno dei dolci più antichi della penisola. La crostata è il classico tra i dolci della nonna e della pasticceria. Dolce adatto a qualsiasi occasione può trasformarsi in mille torte diverse a seconda della farcia: crostata di frutta, di cioccolato, con crema pasticcera oppure crostata di mele.

In questi ultimi anni la pasticceria ci ha regalato le crostate moderne, frolla classica con una farcia un po'; più elaborata e scenografica. In ogni caso la sua dolcezza e friabilità rimangono le stesse.

La sua storia non è facilmente collocabile nel tempo, pare però che addirittura si possa ricondurre all'epoca precristiana. Sicuramente le sue origini ricadono nella storia delle torte salate. Bisogna aspettare l'anno mille per trovare a Venezia una ricetta del dolce con lo zucchero di canna che arrivava dal Medio Oriente.

Ma allora chi è l'inventore della crostata? Molti attribuiscono l'invenzione della crostata, come la conosciamo oggi, ad una inventrice: una suora del convento di San Gregorio Armeno.

Si dice che le strisce di pasta frolla sulla superficie del dolce ricordino le grate con cui le suore di clausura assistevano alle funzioni religiose. Questo dolce ha ottenuto anche una giornata nazionale dedicata: il 9 settembre, giorno in cui si celebra la bontà, friabilità e l'allegria della crostata.

Il segreto per una buona frolla sicuramente sono gli ingredienti, rigorosamente: burro/ olio, uova, farina e zucchero.

Come in tutte le preparazioni di pasticceria ci sono regole e proporzioni precise da rispettare tra gli ingredienti.

I metodi principali nonché i più usati per la lavorazione dell'impasto della crostata possono essere tre: il metodo classico, il metodo montato e il metodo sabbiato.