



Gianmarco Chieragato

di Filippo La Mantia, oste e cuoco

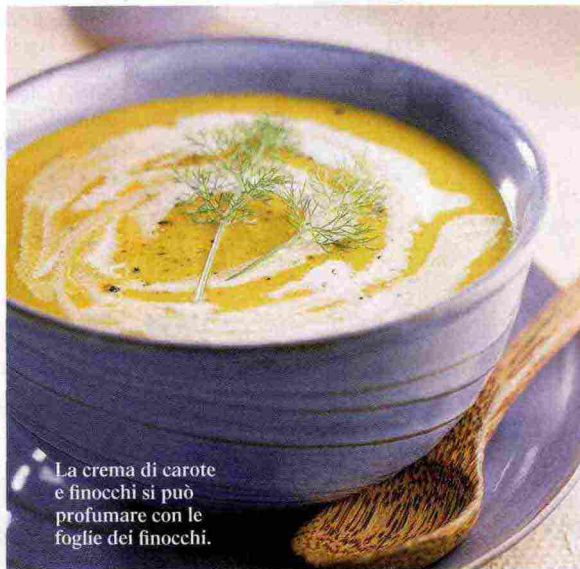
dalla cucina del cuoco alla tua

# Vellutate calde e nutrienti, che danno conforto

**L**isce come il velluto. Calde come i colori che iniziano a pennellare i boschi. Amarantho, arancione, marrone, verde scuro, viola e tante altre tonalità. La natura ci regala ogni giorno emozioni straordinarie, momenti che forse non torneranno mai o che vorremmo vivere sempre. La percezione di essere nutriti come bambini con il cucchiaino e con pasti morbidi, confortevoli e nutrienti. Le vellutate rappresentano tutto questo: il comfort attraverso il cibo e la mente. Lo strumento per ottenere delle buone vellutate, ovviamente, è il mixer. Ma se non si è soddisfatti dell'aspetto, si può sempre filtrarle dopo averle frullate.

## La vellutata più profumata

Prepara un brodo vegetale con patate, sedano, pomodoro, carote, alloro, anice stellato e, se li trovi, aghi di pino. Fai bollire per 3 ore abbondanti, filtra e tieni da parte. In una casseruola riunisci dell'olio extravergine, tocchetti di sedano, patate, carote e dei pezzetti di limone e lasciali stufare per 15 minuti, poi frullali con un cucchiaino di formaggio, due cucchiaini di olio



La crema di carote e finocchi si può profumare con le foglie dei finocchi.

e il brodo tenuto da parte fin quando la vellutata non avrà raggiunto la consistenza voluta. A piacere servi con cocottine di cozze o vongole "scoppiate".

## Esotica con cocco e menta

Fai bollire carote e finocchi tenendo da parte la "barbetta" che profuma tanto, poi riuniscili nel mixer con del latte di cocco sobbollito con zenzero grattugiato, foglioline di menta

e un cucchiaino di soia dolce. Frulla e filtra. Servi la vellutata tiepida con pesciolini fritti.

## Con barbabietole e arancia

Riduci a pezzetti barbabietole e patate, cuocile in un pentolino con succo di arancia e mandarino, foglioline di menta e olio extravergine. Porta a ebollizione, unisci un cucchiaino di miele, sale e peperoncino fresco. Frulla e filtra. Servi con pane tostato.

la nutrizionista



Presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare di Evelina Flachi

## Tuberi e radici, un pieno di minerali

### Ricchi come la terra in cui

**crescono**, i tuberi e le radici, come carote, patate, rape, ne rispecchiano la composizione. Economici e facili da reperire, sono protagonisti delle minestre da qui alla primavera. Piatti che saziano e remineralizzano, ottimi per far mangiare ortaggi anche ai bambini e agli anziani, che spesso non amano i contorni, ma apprezzano i passati, magari con dei golosi crostini.

### 1. Ma sono ortaggi?

Sì, perché la definizione "ortaggi" si riferisce a tutti quei frutti, fiori, semi, foglie, fusti, radici, tuberi e bulbi che possono essere coltivati nell'orto. Le carote sono ortaggi a bulbo, le patate a tubero e sono ricche di amidi: per questo nelle minestre che le contengono in abbondanza è bene non aggiungere pasta o riso, o usarle in quantità minore. Contengono anche fibre utili alla funzionalità intestinale, ma si consiglia di consumare le minestre sotto forma di passato a chi deve controllarne l'eccesso.

### 2. Come vanno scelti al mercato?

Proprio perché crescono nella terra, merita attenzione particolare la qualità. Vale la pena, più che per altri cibi, di optare per il bio.

### 3. Aglio: arrosto è più digeribile?

La digeribilità dell'aglio non dipende tanto dal modo in cui è cucinato, ma dal fatto di eliminare l'anima, cioè la parte centrale. Così possiamo consumarne di più. L'aglio contiene allisolfuro, sostanza dalle molte proprietà benefiche, utile anche a mantenere la fluidità del sangue.

Per chi è di fretta

## Buoni sapori dell'orto pronti da scaldare

**100% vegetali, da arricchire a piacere:** otto minestre con ingredienti freschi, per non rinunciare a questo sano piacere anche quando si arriva a casa troppo tardi. Divise in Zuppe con pezzi (dal classico Minestrone al nuovo Farro con verdure) e Creme (dal Passato alla nuova Crema di patate e porri).

Basta scaldarle 3 minuti nel microonde e sono pronte da servire in tavola.

• **Dimmidisi**, Zuppe fresche, da 3,30 euro (confezioni da 1 o 2 porzioni).



StockFood / La Camera Chiara