

Il grano saraceno è privo di glutine e abbassa la glicemia

TORTA CON MARPELLATA DI MIRTILLI ROSSI

Ingredienti:

250 gr di farina di grano saraceno (IRIS Agr.Biologica)

250 gr di burro(CiaoLatte)

250 gr di zucchero di canna (Dulcita Agr.Biologica dall'Ecuador (Altromercato)

250 gr di mandorle spellat ("Il Mandorleto" Agr.Biologica, Enna)

6 uova (Az.Agricola "Il cortile", Parco delle Groane, Garbagnate Mil)

1 bustina di zucchero vanigliato (Altromercato)

1 pizzico di sale

Per il ripieno: 500 gr di marmellata di mirtilli rossi (Agr.Sociale Azienda agricola Iacopo Galliani, San Miniato (PI)

Per completare: 50 gr di zucchero a velo

In una terrina lavorate il burro, tenuto a temperatura ambiente, con 150 gr di zucchero di canna, quindi aggiungere i tuorli, uno alla volta, e mescolate con cura fino ad ottenere un composto spumoso. Unire un pizzico di sale, la farina di grano saraceno, le mandorle finemente tritate, lo zucchero vanigliato e continuate a lavorare l'impasto.

Montate gli albumi a neve molto ferma aggiungendo, poco alla volta, lo zucchero rimasto.

Incorporate con delicatezza gli albumi all'impasto e mescolate dal basso verso l'alto,

Imburrate ed infarinate una tortiera a cerniera, versate il composto e cuocete in forno a 180°C per circa un'ora, controllando la cottura con uno stuzzicadenti.

A cottura ultimata sfornate la torta e lasciatela raffreddare prima di tagliarla orizzontalmente in due strati.

Farcite il primo strato di torta con la marmellata di mirtilli, adagiatevi il secondo strato e spolverizzate con zucchero a velo.

Marcella

TORTA DI RISO SALATA

Ricetta della zona di Alessandria, ottima calda e fredda per grandi e piccini!!!

Oltre a questa ricetta di base si possono creare innumerevoli varianti aggiungendo al ripieno di riso ingredienti diversi (porri, prosciutto e funghi, trevisana e taleggio/gorgonzola) e per i più golosi trasformarla in dolce ovviamente sostituendo gli ingredienti salati in dolci (al posto del parmigiano gr.100 zucchero e al posto della noce moscata / spezie, lo zucchero di canna integrale e cannella).



Ingredienti Sfoglia

- 150gr Acqua
- 30 gr Olio Extravergine di Oliva
- 300gr Farina Grano Tenero (Az. Agr. Biologica Perderzani Fidenza)
- 4gr Sale

Ingredienti Ripieno

- 1000 gr Acqua (1lt)
- 20-25gr Sale
- 120gr Latte
- 300gr Riso Superfino Carnaroli (Az. Biologica Lesca-Langosco PV)
- 80gr Parmigiano (40gr dentro e 40gr sopra) (Az. Agr. Biologica CiaoLatte – Noceto PR)
- 0,13 gr Zafferano Padano (Az. Voglia di Verde – Ronco Briantino)
- 40gr Burro (Az. Agr. Tomasoni – Gottolengo BS))
- 1 Uovo (Az. Agr. Il Cortile – Garbagnate Milanese MI)
- 60gr Olio di Oliva
- Noce Moscata

La teglia che ho usato e' da 35 cm diametro ma va bene anche la leccarda del forno

Procedura - Impasto per la sfoglia

Mettiamo nella ciotola Acqua Olio d'Oliva e Sale, impastiamo finche l'impasto non si stacca dai bordi, formiamo una pagnotta ,

Copriamola con la pellicola in modo che non faccia la pelle e mettiamo a riposare 30 minuti.

Procedura - Ripieno

Prendiamo una pentola e versiamo l'acqua, il latte e il sale , mettiamo a scaldare e raggiunta l'ebollizione buttiamo il riso dopo 5 minuti aggiungiamo burro, metà del parmigiano e lo zafferano, trascorsi altri 5 minuti spegnete e lasciate raffreddare. Il riso nel frattempo continuerà ad assorbire l'acqua. Prendiamo ora la nostra pagnotta e con l'aiuto di qualche spolverata di farina iniziamo a tirare la sfoglia , Terminiamo di tirare la sfoglia con le mani e stendiamo sul tegame. A seconda del vostro tegame potrebbe essere utile ungerlo leggermente per evitare che la torta si attacchi.

Stendiamo ora bene il riso nella sfoglia , Una volta ben distribuito e spianato mescoliamo in un piattino l'uovo e l'olio di oliva.

e versiamolo distribuendolo bene sopra il ripieno. Spolveriamo con la Noce Moscata e rifiliamo il bordo intorno al tegame. Ripieghiamo il bordo sull'impasto Spolveriamo con il parmigiano rimasto Inforniamo a forno già caldo a 190 °C per 30-35 minuti fino a doratura.

Carla

RISO INTEGRALE AGLI ASPARAGI

La mia ricetta è di semplicissima esecuzione, quello che la rende unica e sempre apprezzata è l'utilizzo delle giuste materie prime!



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 500 gr. di sbramato di risone (Az. Agricola LESCA)
- 500 gr. di asparagi (Az. Agricola PAOLO AMATO)
- 200 gr. di polpa di pomodoro (Coop.va Agricola IRIS)
- 1 trito di cipolle bianche (Az. Agricola PAOLO AMATO)
- 2 cucchiaini di preparato per brodo vegetale (ROB DEL BOSCO SCURO)
- Formaggio grana grattugiato a piacere (Bio Caseificio TOMASONI)
- 1 mazzettino di basilico fresco tritato (Az. Agricola PAOLO AMATO)
- Olio extra vergine d'oliva (ALTROMERCATO: " 'Ndrangheta Free")
- Sale marino integrale q.b. (SALINA DI CERVIA)
- Pepe nero macinato q.b. (ALTROMERCATO)

PREPARAZIONE:

Il trucco di questa ricetta è cuocere correttamente il riso sbramato, cioè integrale. Occorre calcolare il volume del riso, anche con un bicchiere, ed inserire in una pentola alta dell'acqua fredda, pari a 3 volte il volume del riso (proporzione: 1 bicchiere di riso / 3 bicchieri d'acqua fredda).

Non aggiungere il sale! Portare ad ebollizione il riso coperto con un coperchio, finché l'acqua non si sarà assorbita (per circa 40-45 minuti).

Solo così il riso cuocerà a dovere, se lo si cuoce in maniera tradizionale resterà duro ed immangiabile.

A circa quindici minuti dalla fine della cottura del riso, preparare il condimento per il risotto:

- soffriggere il trito di cipolla in una padella larga con l'olio extra vergine d'oliva
- tagliare a rondelle gli asparagi puliti e privati della parte più dura del gambo ed aggiungerli in padella
- saltare il tutto per qualche minuto, quindi aggiungere la polpa di pomodoro ed il preparato per brodo vegetale
- aggiungere dell'acqua e lasciar cuocere gli asparagi coperti a fuoco lento, che devono restare comunque ben sodi
- quando il riso sarà cotto, scolarlo dell'eventuale acqua residua ed aggiungerlo agli asparagi direttamente in padella
- spolverizzare il grana grattugiato e far saltare brevemente per far amalgamare gli ingredienti
- aggiungere in ultimo il basilico ed aggiustare di sale e pepe (se occorre, ma ricordate che il preparato per brodo è già salato)
- Prima di impiattare, se piace aggiungere qualche ricciolo di burro.

CONSIGLIO PER VEGANI ED INTOLLERANTI AL LATTOSIO:

al posto del grana grattugiato (e del burro) può essere utilizzato il lievito in scaglie, che andrà aggiunto solo a cottura ultimata direttamente nel piatto.

Buon appetito!

Roberta

La farina bianca è il frutto di un processo industriale chiamato "raffinazione"; è povera di elementi nutritivi e troppo ricca di zuccheri. Come tutti i prodotti raffinati, il suo uso abituale comporta un aumento del tasso di glicemia e un maggior accumulo di grassi depositati. E' preferibile alternarla con uso di farina integrale (controllare l'etichetta che non si tratti di farina 0 con aggiunta di crusca)

PLUMCAKE SEMPLICE CON FARINA INTEGRALE E NOCI

Ideale per la colazione o per la merenda dei bambini (...e dei grandi)

Ingredienti:

150 gr di farina integrale (IRIS Agr.Biologica)
80 gr di burro(CiaoLatte)
90 gr di zucchero di canna integrale (Altromercato)
80 gr di noci (Cascina Dulcamara)
2 uova (Az.Agricola "Il cortile", Parco delle Groane, Garbagnate Mil)
1/2 bustina di lievito
latte qb

In una terrina montate le uova con lo zucchero (è preferibile usare una frusta elettrica). Aggiungere il burro fuso e la farina mescolata con il lievito. Infine incorporare anche le noci sminuzzate. Mettere in uno stampo da plumcake e infornare in forno preriscaldato a 180° per 35 minuti (controllare cottura con stuzzicadenti). Per la versione invernale potete aggiungere un mix di spezie polverizzate (cannella, chiodi di gaoafano e noce moscata)

TORTA ALLA BANANA

Quando trovo in frigorifero o in cucina del cibo che è a rischio spazzatura, cerco di inventarmi qualcosa per evitare di buttarlo, ed ecco cosa mi sono inventata con una "bella" banana con la buccia nera ma l'interno ancora intatto (ma decisamente troppo maturo)

3 uova (Az.Agricola "Il cortile", Parco delle Groane, Garbagnate Mil)
9 cucchiaini di zucchero
300 gr di farina tipo 0 (IRIS Agr.Biologica)
100 gr di burro(CiaoLatte)
1 banana molto matura
1 bustina di lievito
latte qb
succo di mezzo limone (agrumi bioinvio)

PROCEDIMENTO

Montare le uova con lo zucchero e aggiungere la banana schiacciata molto bene e il burro fuso.

Amalgamare tutti gli altri ingredienti tenendo per ultimo il latte, da dosare per rendere più morbido l'impasto.

Forno preriscaldato a 180° per 35-40 minuti.

Simonetta

La farina bianca è il frutto di un processo industriale chiamato "raffinazione"; è povera di elementi nutritivi e troppo ricca di zuccheri. Come tutti i prodotti raffinati, il suo uso abituale comporta un aumento del tasso di glicemia e un maggior accumulo di grassi depositati. E' preferibile alternarla con uso di farina integrale (controllare l'etichetta che non si tratti di farina 0 con aggiunta di crusca)

MUFFIN INTEGRALI ALLE MELE BIO

Difficoltà: facile Tempo di preparazione: 40 minuti Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti per 16 muffins:

gr. 250 farina integrale bio 00 di Iris

gr. 90 burro bio fuso di Tomasoni

1 uovo di Il cortile

1 bustina lievito

gr. 250 latte intero bio di Tomasoni

2 mele bio granny smith di Amato

Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, in un'altra sbattete leggermente l'uovo con il latte e aggiungete il burro fuso tiepido. Pelate le mele, tagliatele a spicchi e poi a cubetti, mettetele da parte. Unite gli ingredienti secchi e liquidi mescolando poco e lasciando il tutto leggermente grumoso, aggiungete le mele e date un'ultima amalgamata. Foderate gli stampini da muffin con i pirottini e distribuite due cucchiaini di impasto per muffin.

Infornate a 180° per 20 minuti

TAGLIATELLE INTEGRALI AL TARTUFO NERO

Difficoltà: media Tempo di preparazione: 20 minuti Tempo di cottura: 2 ore

Ingredienti per le tagliatelle per 6 persone:

600 g Farina integrale bio di Farro di Iris

6 uova grandi di Il cortile

2 cucchiaini rasi di Salfiore di Romagna

Ingredienti per il sugo per 6 persone:

50 gr di scalogno bio di Amato

30 gr di olio extravergine di oliva bio

10 gr di burro bio di Tomasoni

Una tazzina di marsala secco

Tartufo nero fresco q.b.

Salfiore di Romagna q.b.

Setacciamo la farina sulla spinata a fontana e formiamo una buca nella quale aggiungiamo le uova e il sale. Sbattiamo gli ingredienti nella buca usando una forchetta oppure un cucchiaino. Incorporiamo la farina dei bordi verso l'interno. Proseguiamo ad incorporare farina con un movimento in senso circolare dal bordo al centro fino ad ottenere una palla soda e liscia. Lasciamo riposare avvolto da pellicola e da un canovaccio per almeno mezz'ora. Stendere a mano o a macchina a 2 e stenderle su un canovaccio ad asciugare bene da entrambi i lati, infine tagliarle, creare piccoli nidi. Nel frattempo pulite il tartufo, eliminare ulteriori residui di terra. Utilizzate una spazzolina a setole morbide e passatela delicatamente sopra il fungo, sotto un getto di acqua corrente. Tagliate sottilmente il tartufo un po' di esso tritato sottilmente. Scaldare un po' di olio e lo scalogno se non lo avete usate l'aglio che poi andrete a togliere. Nel frattempo unite alla pentola un po' di tartufo tritato finemente. Lasciate cuocere e insaporire per circa 5 minuti e nel frattempo mettete a bollire l'acqua salata per le tagliatelle. Aggiungete il marsala e il burro nella pentola del tartufo ... lasciate evaporare... mettete le tagliatelle nell'abbondante acqua salata e tiratele subito fuori appena le vedrete galleggiare in superficie. Essendo una pasta fresca cuoce con pochi minuti e rischiate di scuocerla. Versate poi le tagliatelle nella padella del tartufo. Mescolate con cura e aggiungete 1 mestolino di acqua di cottura... lasciate insaporire 1 minuto.... servite il vostro primo caldissimo. Se gradite spolverizzate con il parmigiano e delle scagliette di tartufo!

Pamela

Ho scelto di regalarti queste ricette perché sono fatte con ingredienti che acquisto al Gas da piccoli produttori che hanno scelto di coltivare e/o allevare seguendo il criterio della sostenibilità.

Mina

TEGLIA DI VERDURE

Ingredienti:

due melanzane di medie dimensioni
due piccole zucchine
sei/sette pomodori tipo San Marzano
olive nere a piacere
una manciata di capperi sotto sale
sei/sette peperoncini verdi dolci (facoltativo)
timo – origano – sale pepe – olio e.v.o.
una teglia da forno meglio se da portata

Procedimento

Lavate e asciugate tutte le verdure, tagliate le zucchine e i pomodori a rondelle sottili, le melanzane a fette di ½ cm max. Ai pomodori, prima di tagliarli, eliminate una parte di semi. Preparate la teglia ungendola con un poco di olio, sale, pepe e origano; disponete le verdure alternando le melanzane con i pomodori o le zucchine, privilegiando comunque i pomodori, fino a riempire tutta la teglia.

E' importante compattare bene tutte le verdure.

Sminuzzate una parte di capperi e distribuiteli su tutta la superficie, aggiungete le olive e i capperi rimasti negli spazi vuoti, profumate con origano, timo e a piacere con due spicchi d'aglio interi, salate pepate e irrorate con tre o quattro cucchiaini da cucina di olio e.v.o.

A parte fate saltare in padella con poco olio i peperoncini verdi che aggiungerete poi alla teglia, sopra tutte le altre verdure. (facoltativo)

Mettete in forno caldo a 160° per 50 minuti.

Lasciate riposare un paio d'ore e buon appetito!

FROLLINI DI PARMIGIANO REGGIANO

Ingredienti:

150 gr. di burro
150 gr. di parmigiano
150 gr di farina bianca
1 tuorlo
noce moscata

Procedimento : Mescolare il burro, dopo averlo fatto ammorbidire, con il parmigiano reggiano grattato, incorporare il tuorlo, la farina e insaporire con una grattata di noce moscata.

Impastare con la punta delle dita il più velocemente possibile fino ad ottenere una palla.

Avvolgerla nella pellicola e farla riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Stendere l'impasto in una sfoglia non troppo sottile, tra due fogli di carta da forno utilizzando il mattarello.

Ricavare dei frollini con una formina rotonda, guarnirli con semi di sesamo, paprica, granella di noci, rosmarino essicato, ... Cuocere in forno a 180° per 10 minuti. Togliere i frollini dal forno appena si colorano.

Una valida alternativa alla carne sono le lenticchie, ricche di ferro e fibre

.....

Liliana

POLPETTE DI LENTICCHIE

INGREDIENTI

300gr di lenticchie (Az. Agricola LESCA)
2 uova (Az. Agricola "Il cortile", Parco delle Groane, Garbagnate Mil)
3 fette di pan carrè
noce moscata (Altromercato)
sale delle Saline di Cervia
prezzemolo
alloro (Altromercato)
pochissimo aglio
50 gr di grana padano (CiaoLatte)

(

PROCEDIMENTO

Mettere a mollo le lenticchie per circa 8 ore.
Farle cuocere in acqua salata per circa 30 minuti con una foglia di alloro.
Scolarle e far raffreddare e dopo passarle nel passaverdura.
Unire in una ciotola le lenticchie passate, le uova, il grana, il trito di prezzemolo e aglio, il pane tritato sale e noce moscata.
Fare delle polpette, passarle nel pangrattato e friggerle in olio.

LASAGNE DI CARASAU VERDURE E SCAMORZA.

INGREDIENTI per 4 persone.

1 confezione da 500 gr. di pane carasau.
4 pomodori maturi pachino o ramati
2 zucchine
200 gr. scamorza bio dei f.lli Tomasoni
4 fette sottili di provolone bio dei f.lli Tomasoni
8 foglie di basilico fresco
1 cucchiaio di origano
olio e.v.o. pugliese di Palo del Colle
sale, pepe

PROCEDIMENTO

Grattugiare le zucchine in una ciotola con una grattugia a fori larghi.
Condire con basilico a pezzetti, olio extra vergine, sale e pepe.
Tagliare i pomodori a dadini, in un'altra ciotola e condirli con olio, sale e origano.
Mentre insaporiscono le verdure tritate la scamorza.
In una teglia da forno mettere uno strato di pane carasau, ricoprite con pomodori, zucchine, scamorza e fettine di provolone. Condire con un filo di olio e.v.o.
Proseguite con gli strati, terminando con le verdure.
Mettere in forno già caldo a 200° e cuocere per 10 minuti.
Lasciare intiepidire, portare in tavola.

Nadia

*Questa ricetta prevede l'uso del lievito madre cioè di un lievito completamente naturale e fatto in casa che rende il prodotto da forno estremamente digeribile.
Il lievito madre può essere sostituito con quello di birra o secco (mezzo cubetto o mezza bustina). Se vuoi sperimentare il lievito madre puoi rivolgerti al nostro gas: molti di noi lo usano e te ne faremo volentieri dono.*

Paolo

PANE PER TOAST

INGREDIENTI

140gr polish, ovvero pasta madre al 100% (oppure mezzo cubetto di lievito di birra)
500gr farina di forza
250ml latte
25gr burro
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di zucchero

PROCEDIMENTO

sciogliere dolcemente il burro e aggiungere poi ad esso il latte. Mescolare bene in una ciotola tutti gli ingredienti e fare una prima lievitazione per 2 ore (ridurre ad 1 ora con il lievito di birra).

Preparare uno stampo per pane in cassetta (misura 26X11),

formare una pagnotta allungata e metterla nello stampo.

lasciare lievitare per altre 2 ore (1 ora se si usa il lievito di birra), oppure metterla in frigo in sacchetto per alimenti per 8-10 ore. tirare fuori dal frigo mezz'ora prima della cottura.

cuocere a 220° per 15 minuti e poi a 190 per 10-15 minuti

Nota bene: anche con il lievito di birra è possibile fare delle lievitazioni lente mettendo