



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili



Stagioni

IN TAVOLA

CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA
INTELLIGENTE, ECONOMICA E STAGIONALE



BMTI



INDICE

CAPITOLO

01

Un augurio speciale a tutte le nostre lettrici
con la Torta Mimosa del nostro
Chef Donato Carra

CAPITOLO

02

Agretti: la verdura che ti farà
innamorare della primavera!

CAPITOLO

03

Tutti pazzi per il
Tiramisù!

CAPITOLO

04

I consigli delle nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

05

Le ricette dello
Chef Donato Carra



UN AUGURIO SPECIALE A TUTTE LE NOSTRE LETTRICI CON LA TORTA MIMOSA DEL NOSTRO CHEF DONATO CARRA

Le donne sono donne tutto l'anno ma l'8 marzo c'è un motivo in più per festeggiarle!

E' un'occasione speciale per onorare le conquiste, i diritti e la forza delle donne in tutto il mondo.

Ma oltre ai valori e ai sentimenti, c'è anche un altro aspetto che non possiamo trascurare...la Torta Mimosa! Uno dei dolci più amati di questa festa...



Ma sapete perché proprio la Torta Mimosa è associata alle donne?

La **torta mimosa** nasce negli anni '50 a Roma dall'idea del pasticcere Adelmo Renzi, che in occasione della Festa della Donna, voleva rappresentare la bellezza, la femminilità e la delicatezza delle donne, associando queste caratteristiche all'omonimo fiore, la mimosa, che tipicamente fiorisce a marzo.

Oltre a rappresentare le più belle qualità di una donna, la Torta Mimosa è anche facile da realizzare...perfetta per chi vuole cucinare qualcosa di speciale senza troppa fatica!

Se volete arrivare preparati all'8 marzo, divertitevi seguendo la ricetta che il nostro chef Donato Carra dedica a tutte le nostre lettrici...e non solo!

Ingredienti per una torta da 8-10 persone

Per il pan di Spagna:

6 uova

180 g di zucchero

180 g di farina 00

1 bustina di vanillina (o estratto di vaniglia)

1 pizzico di sale

Per la crema diplomatica:

500 ml di latte intero

4 tuorli

120 g di zucchero

40 g di amido di mais

Scorza di limone o estratto di vaniglia

250 ml di panna fresca da montare

20 g di zucchero a velo

Per la bagna:

100 ml di acqua

50 g di zucchero

50 ml di liquore (Grand Marnier, Limoncello o Marsala, facoltativo)

Procedimento:

1. Monta le uova con lo zucchero per almeno 10 minuti, finché il composto sarà chiaro e spumoso;
2. incorpora la farina setacciata con movimenti delicati dal basso verso l'alto;
3. versa in uno stampo da 22 cm imburato e infarinato;
4. cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per 35-40 minuti;
5. lascia raffreddare completamente;
6. scalda il latte con la scorza di limone;
7. in una ciotola, sbatti i tuorli con lo zucchero, poi aggiungi l'amido di mais;
8. versa il latte caldo a filo, mescola e riporta sul fuoco finché la crema si addensa;
9. fai raffreddare con pellicola a contatto;
10. monta la panna con lo zucchero a velo e incorporala alla crema pasticcera fredda;
11. porta a ebollizione acqua e zucchero, poi aggiungi il liquore e lascia raffreddare;
12. taglia il pan di Spagna in tre dischi;
13. scava leggermente il disco centrale e sbriciola la mollica per la decorazione;
14. bagna il primo disco con lo sciroppo, spalma uno strato di crema, poi sovrapponi il secondo disco e ripeti;
15. ricopri tutta la torta con la crema rimanente e decora con le briciole di pan di Spagna;
16. fai riposare in frigo per almeno 2 ore prima di servire. Se vuoi una variante più leggera e salutare, puoi sostituire la crema con una versione allo yogurt o usare solo frutta fresca come farcitura!

Cosa dirvi se non buon appetito e buona Festa delle Donne!





AGRETTI: LA VERDURA CHE TI FARÀ INNAMORARE DELLA PRIMAVERA!

Con la primavera arriva la voglia di sapori freschi...Per fortuna la natura ci aiuta, infatti finalmente nei mercati troviamo gli agretti, rigogliosi e pronti per essere gustati in mille modi diversi.

Conosciuti anche come "Barba di frate", per via della forma allungata e filiforme delle foglie, che ricordano la barba di un frate, questi ortaggi sono tra i più amati di questa stagione. Oltre ad avere quel sapore unico acidulo e la consistenza croccante, sono pieni di vitamine, sali minerali e fibre.

La Dottoressa De Santis, ci ha spiegato che sono un vero toccasana per depurare l'organismo e favorire la diuresi. Insomma, sono anche un alleato per chi segue una dieta.



Come pulirli senza impazzire?

È vero, pulirli richiede un po' di pazienza, ma vi assicuriamo che ne vale la pena. Ecco qualche truccetto per velocizzare l'operazione:

Ammollo in acqua e bicarbonato: mettete gli agretti in acqua con un cucchiaino di bicarbonato. Questo aiuterà a rimuovere la terra più facilmente. Lasciateli in ammollo per 10 – 15 minuti, cambiando l'acqua un paio di volte.

Taglio delle estremità: è necessario eliminare la parte finale più dura, quella che vira dal verde al rossastro. È la parte più fibrosa e non proprio piacevole da mangiare.

Lavaggio accurato: a questo punto gli agretti vanno sciacquati abbondantemente sotto acqua corrente, separando i fili per assicurarsi di eliminare ogni residuo di terra. Successivamente, muovere gli agretti con le mani, frizionando delicatamente per eliminare ogni residuo.

Asciugatura: dopo averli lavati, asciugateli delicatamente con un panno pulito o con una centrifuga per insalata...Finalmente gli agretti sono pronti per essere gustati!



Come cucinarli

Gli agretti sono estremamente versatili in cucina e si prestano a diverse preparazioni, ma la verità che sono già buonissimi cucinati nelle maniere più semplici! Ecco alcune idee:

- **Lessati:** il metodo più semplice e veloce. Dopo averli lessati per pochi minuti in acqua bollente salata, condiscili con olio extravergine di oliva, limone e pepe... Un contorno leggero e gustoso.
- **Saltati in padella:** saltali in padella con aglio, olio e peperoncino invece per un contorno più saporito.
- **Frittata:** aggiungili a una frittata per un piatto unico nutriente e sfizioso.
- **Pasta:** condisci la pasta con agretti, pomodorini e pecorino per un primo piatto primaverile facile da fare, ma capace di stupire tutti!

Come conservarli?

In frigo si conservano per un paio di giorni, avvolti in un panno umido. Oppure, potete lessarli e congelarli per averli a disposizione tutto l'anno.

Non tutti sanno che...

In passato, le ceneri degli agretti, ricche di carbonato di sodio e potassio, venivano utilizzate per produrre il vetro e il sapone. A Venezia, ad esempio, venivano coltivati nella Laguna per fornire la materia prima alle vetrerie della città. A seconda di dove vi trovate in Italia, gli agretti sono chiamati in modo diverso. Ad esempio, se siete in Romagna, potrete sentirli chiamare "lischì" o "liscari". In Umbria, invece, sono "riscoli", mentre nelle Marche li conoscono come "rospici" o "arescani". Questo dimostra quanto siano amati e usati nella nostra tradizione culinaria!



TUTTI PAZZI PER IL TIRAMISÙ!

Come tanti di voi, buongustai, sanno il 21 marzo, in tutta Italia, si festeggia il Tiramisù e noi siamo felici di farlo insieme a voi, raccontandovi qualche curiosità su uno dei dolci più amati da noi italiani ma anche nel mondo.

Sapete dov'è nato?

La leggenda narra che il primo Tiramisù sia nato in Veneto, più precisamente a Treviso.

Secondo una tradizione locale verbale, infatti, sarebbe stato ideato da una geniale "maitresse" di una casa di piacere ubicata nel centro storico di Treviso che omaggiava i frequentatori con questo dolce, dicendogli: "Desso ve tiro su mi ". Da qui l'origine del nome...



Che sia vera o no questa leggenda non lo sapremo mai ma sicuramente sappiamo che, considerando gli ingredienti che lo compongono, sicuramente è molto nutriente e ipercalorico!

Ma oltre ad essere buonissimo, apprezzato da grandi e piccini, è anche molto semplice da preparare! Avete mai avuto il piacere di prepararlo oltre che di mangiarlo?

Innanzitutto, servono pochissimi ingredienti e, peraltro, tutti facilmente reperibili: uova, zucchero, savoiardi, mascarpone, caffè e cacao. Inoltre, non ha bisogno di cottura! La semplicità della sua preparazione consente davvero a tutti, anche ai meno esperti, di poterlo preparare senza grandi difficoltà!



Così tanto amato che oggi esistono tante alternative alla ricetta classica

Eh già...negli anni, alla ricetta classica, si sono aggiunte tante variabili e tutte squisite! In alcune, adatte per i più piccoli, addirittura il caffè viene sostituito dal latte. Tra le varietà più apprezzate, troviamo sicuramente:

- **Il Tiramisù al cioccolato**



- **Il Tiramisù alle fragole**



- **Il Tiramisù al pistacchio**



- **Il Tiramisù alla frutta**



Inoltre, in tanti locali ormai si trova il famoso "Tiramisù in tazza" come monoporzione da gustare a fine pasto...una goduria!

E per i palati più delicati, è possibile gustare il Tiramisù anche senza lattosio o senza glutine.

Che dire...una bontà davvero per tutti!



I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Le **bietole** sono verdure ricche di vitamine, minerali e antiossidanti che contribuiscono al benessere generale. Sono un alimento povero di calorie (solo 22 kcal per 100 gr) e sono formate principalmente da acqua e fibre, oltre che Vitamina A, C, K e Sali minerali come potassio, magnesio e calcio. Le loro proprietà antiossidanti sono dovute alla presenza di flavonoidi. Grazie al loro contenuto di potassio, aiutano a mantenere sotto controllo la pressione del sangue, inoltre, le vitamine che contengono contribuiscono a migliorare la salute della pelle stimolando la produzione di collagene. Infine, sono ricche di folato, particolarmente importante per le donne in gravidanza.



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti



La Borsa della Spesa

Un marketplace online di prodotti di qualità



BMTI

Gli **agretti** o barba di frate, sono un ortaggio povero di calorie (circa 20 kcal per 100 g), con pochi grassi (0,4 g) e carboidrati (3,7 g), di cui una piccola parte zuccheri (0,5 g). La fibra è un altro dei loro punti di forza, con circa 2,5 g per 100 g, il che li rende utili per favorire la digestione e prevenire la stipsi. Inoltre, sono ricchi di acqua (circa il 91,7%) e contengono minerali importanti come potassio, calcio, fosforo e magnesio; quindi, fanno bene alla salute del cuore, delle ossa e dei muscoli. Inoltre, sono una buona fonte di vitamine, in particolare vitamina A, che ha proprietà antiossidanti e supporta la salute della pelle, vitamina C, che rinforza il sistema immunitario e vitamina K, importante per la coagulazione del sangue e la salute delle ossa.



NUTRIZIONISTA
Anna Maria De Santis





LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Ricetta classica: linguine con crema di finocchio e filetti di cefalo

Lava e taglia 1 finocchio grande a fette sottili, tenendo da parte qualche barbetta verde per guarnire. Stufalo in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale per circa 10', aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Frullalo con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. In una padella scalda un filo d'olio con 1 spicchio d'aglio schiacciato e, a piacere, un pizzico di peperoncino. Adagia 200 gr di filetti di cefalo (già spinati) dalla parte della pelle e falli dorare per 2-3'. Sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco e lascia evaporare. Sbriciola leggermente i filetti con una forchetta e spegni il fuoco. Cuoci 180 gr di linguine in abbondante acqua salata e scolale al dente, tenendo da parte

un po' di acqua di cottura. Unisci la crema di finocchio alla padella con il cefalo e mescola bene. Aggiungi le linguine e manteca il tutto con un mestolo di acqua di cottura per amalgamare bene i sapori. Impiatta le linguine, guarnisci con scorza di limone grattugiata, prezzemolo tritato e le barbette del finocchio.





Ricetta classica: gamberi rosa al limone e prezzemolo

Sguscia 300 gr di gamberi rosa, elimina il filamento nero dorsale e sciacquali sotto acqua corrente. Metti i gamberi in una ciotola con il succo di 1 limone, un filo d'olio, sale, pepe e (se gradito) un pizzico di peperoncino. Lasciali riposare per 15'. Scalda un filo d'olio in una padella con 1 spicchio d'aglio schiacciato. Dopo un minuto, aggiungi i gamberi scolati dalla marinatura e cuocili a fuoco medio per 2-3 'per lato, finché diventano rosa intenso. Spegni il fuoco, aggiungi la scorza di mezzo limone e il prezzemolo tritato. Mescola bene e servi subito.

Alcuni consigli:

- Ottimi da servire con crostini di pane integrale o su un letto di insalata fresca.
- Puoi sostituire il limone con lime per un tocco più esotico.
- Se vuoi un sugo più cremoso, sfuma con un po' di vino bianco prima di spegnere il fuoco.

Ricetta vegana: polpette di bietole e ceci

Lava bene 300 gr di bietole, elimina le parti più dure del gambo e tagliele grossolanamente. Cuocile in acqua bollente salata per 5', poi scolale e strizzale bene per eliminare l'acqua in eccesso.

In un mixer, frulla 250 gr di ceci già cotti con 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di semi di lino (ammollati nell'acqua per 5 minuti), 1 cucchiaino di paprika dolce, ½ cucchiaino di cumino in polvere (facoltativo) fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi le bietole tritate e 3 cucchiaini di farina di ceci, quindi mescola bene. Se l'impasto è troppo morbido, aggiungi del pangrattato o altra farina di ceci. Con le mani leggermente umide, forma delle polpette e adagiale su una teglia rivestita di carta forno. Spennella con un filo d'olio. Cuoci a 180°C per circa 25-30', girandole a metà cottura. Servile con una salsa allo yogurt di soia e limone o con una crema di tahini.



Ricetta vegana: torta soffice alle fragole

Lava e taglia 200 gr di fragole a pezzetti. Se vuoi, tienine alcune intere per decorare. In una ciotola, unisci 250 gr di farina, 120 gr di zucchero e 1 bustina di lievito per dolci. Versa 200 ml di latte vegetale, 80 ml di olio di semi, 1 cucchiaino di aceto di mele e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia. Mescola fino a ottenere un impasto liscio. Aggiungi delicatamente le fragole tagliate. Versa l'impasto in una tortiera foderata di carta forno e inforna a 180°C per 35-40'.

Fai la prova stecchino: se esce pulito, la torta è pronta! Lascia raffreddare prima di servire.



Frittata di pasta con bietole

Un piatto semplice, di stagione e perfetto per un pranzo veloce o per un picnic all'aria aperta!

Prepariamola insieme:

Sbollenta le bietole per qualche minuto. In una ciotola, unisci la pasta con uova e formaggio e aggiungi le bietole sbollentate. Mescola bene e versa tutto in padella con l'olio EVO preriscaldato. Cuoci a fuoco medio finché la frittata diventa dorata e croccante fuori. Sarà una vera delizia! Con pochi gesti, trasformi la pasta avanzata in un piatto genuino e gustoso.



CHEF

Donatoo Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI