L'ERA DELLA CUCINA LEGGERA

Proviamoci a casa con...



FORNI A VAPORE
La cottura a vapore può essere una funzione aggiunta a un forno comune, ma ci sono anche apparecchi appositi. Costano circa 800 euro



VAPORIERE ELETTRICHE
Permettono di cuocere a vapore più alimenti contemporaneamente. Ne esistono di vari prezzi: da un minimo di 30 euro a oltre 100



PENTOLE CON CESTELLI
Si usano come pentole normali, ma vengono vendute con un cestello che consente di sfruttare il vapore dell'ebollizione. Prezzo: da 50 euro circa



CESTINI IN BAMBÙ
Sono tipici della cucina orientale, perfetti per preparare i "dim sum", bocconcini deliziosi della cucina cantonese. Prezzo: dai 6 ai 30 euro



CESTELLI IN ALLUMINIO
Pieghevoli e forati, si usano con le pentole comuni. Sono semplici da utilizzare e occupano poco spazio. Ne esistono di varie dimensioni e costano pochi euro

CON IL VAPORE C'È PIÙ GUSTO

Diventa trendy e spopola anche al ristorante la cottura sana che permette di usare meno condimenti conservando il sapore

EGLE PAGANO

SONO CESTINI fatti con legno d'abete, coloratissimi e profumati. Possono contenere carni oppure pesci e crostacei accompagnati da verdure di stagione. Ma anche ravioli, panzerotti, uova, cous cous. Ricette realizzate con gli ingredienti della tradizione italiana e piatti ispirati alle cucine etniche. Il tutto preparato con una sola tecnica di cottura, il vapore.

È la proposta lanciata da "That's Vapore", ristorante inaugurato appena prima di Natale in Corso di Porta Vittoria, ovvero Largo Augusto, a Milano e diventato già uno dei locali trendy della città per la pausa di mezzogiorno. Nessun fornello in cucina, solo quattro grandi forni Hobart in cui le vivande cuociono per circa 3 minuti a 104 gradi. «Un posto divertente dove trovare piatti gustosi, fatti con materie prime di prim'ordine cucinate all'insegna della leggerezza e dell'equilibrio», spiega Vanni Bombonato, trentenne milanese che ha lasciato il suo lavoro di manager in una multinazionale per creare, insieme Filippo Cadeo, il gestore, e a Marc Farellacci, lo chef, un locale di nuova concezione per l'Italia.

Con questa iniziativa Bombonato ha intercettato la domanda di un pubblico sempre più attento a quello che trova nel piatto, sensibile all'aspetto salutistico, ma anche determinato a riscoprire i sapori veri delle materie prime. La cottura a vapore, infatti, come per altro verso la cottura a bassa temperatura oggi molto in voga nell'alta ristorazione, risponde efficacemente a questa esigenza e sta conquistando nuovi adepti fra i consumatori.

Si tratta in realtà di una tecnica antica, praticata nelle cucine di diversi Paesi. Basti pensare al cous cous, che nei Paesi del Nord Africa viene cotto in rudimentali doppie pentole di terracotta: quella inferiore, contenente l'acqua con le verdure, che viene posta sul fuoco, e quella superiore, dal fondo bucherellato, in cui la semola lavorata in grani cuoce grazie al calore del vapore. In Oriente, poi, la cottura a vapore è radicata in una tradizione millenaria: ne sono un esempio i deliziosi "dim sum", i bocconcini tipici della cucina cantonese.

Meno diffusa, questa tecnica è tuttavia presente anche nella cultura gastronomica italiana. Chi non ricorda la pratica delle nonne di cuocere le verdure usando come cestello un colapasta di alluminio? Le virtù del vapore sono molte. Il fatto che il cibo cuocia grazie al calore umido dell'acqua che bolle evita il contatto diretto con il liquido e consente di non disperdere sapori e profumi. Se poi i cibi cuociono a temperature relativamente basse, non oltre i 100 gradi (se non si usa quindi la pentola a pressione), si riduce moltissimo la perdita di vitamine e minerali e si mantengono inalterati gusto e aroma.

È una tecnica, sottolineano i dietologi, che permette di limitare al massimo l'uso di condimenti, che in ogni caso, a causa della bassa temperatura, non pregiudicano leggerezza e digeribilità. Esistono numerose attrezzature per questo tipo di cottura. Si va dalle vaporiere elettriche ai costosi e tecnologici forni a vapore, dalle apposite pentole in inox con cestelli sovrapponibili, ai cestini in bambù tipici della cucina cinese, reperibili nei negozi etnici. Ma c'è anche una soluzione molto economica: acquistare un cestello e inserirlo nella pentola a pressione o in una pentola normale purché dotata di un coperchio con buona tenuta.

In casa la cottura al vapore si presta soprattutto per ricette a base di ortaggi, pesci e crostacei che in questo modo conservano intatti gli aromi e i valori nutritivi. Più difficile e complessa risulta invece la preparazione delle carni, che, almeno in una fase iniziale, richiedono temperature elevate così da non disperdere i succhi in esse contenuti. Un altro aspetto negativo può essere la lunga durata della cottura per i cibi più consistenti. Ma per chi ha fretta c'è sempre la pentola a pressione.

info@eglepagano.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[+] DALLA BOCCONI ALLA TAVOLA



Escono con ottimi voti dalla Bocconi o dalle facoltà economiche di altre università. Resistono alle lusinghe della finanza e delle banche d'affari. C'è una nuova generazione di giovani imprenditori convinti che le risorse tipiche e autentiche dell'agricoltura e della gastronomia italiane rappresentino una ricchezza. È il caso, ad esempio, dei torinesi Guido Martinetti e Federico Grom. Nel 2002 hanno creato Grom ovvero "Il gelato come quello di una volta", una catena di gelaterie che offrono un prodotto confezionato con materie prime di altissima qualità. L'ultimo a provarci, con That's Vapore, è ora Vanni Bombonato, 33 anni, laurea in Economia, già manager in Procter & Gamble. «Abbiamo cercato di realizzare un concept di ristorazione completamente nuovo» dice «un posto dove mangiare bene e in modo leggero e divertente, a un prezzo giusto». E con attenzione alla salute. Quello del "That's Vapore" di Largo Augusto a Milano è un punto-test. Se il successo si consoliderà, «sarà il primo di una catena di locali a livello internazionale».

E. P.

DA ASHTON KUTCHER

Demi Moore in ospedale: è lo stress da divorzio

TROPPO stress per il divorzio e l'attrice Demi Moore, 49 anni, finisce in ospedale per accertamenti. Per la protagonista di "Ghost", sex symbol degli anni '90, reduce dalla separazione travagliata con il marito Ashton Kutcher, sono momenti difficili. A spiegare i motivi del ricovero è l'agente dell'artista, Carrie Gordon, che ha sottolineato: «A causa dello stress che attraversa in questo momento» ha detto «Demi ha deciso di ricorrere all'aiuto di medici specialisti per curare il suo esaurimento e migliorare lo stato generale della sua salute». Non solo: secondo il sito di gossip Tmz.com, l'attrice dovrà rinunciare a interpretare il ruolo della femminista Gloria Steinem nel film "Lovelace" per potersi concentrare solo sulla sua guarigione. Un altro brutto colpo per la bella Demi che, secondo alcuni, sta dimagrendo molto. Sempre per lo stress.



Demi Moore

[+] ilsecoloxix.it

A LEZIONE D'ARTE SUL WEB



Anche questa settimana Il Secolo XIX vi accompagna alla scoperta dei grandi capolavori di "Van Gogh e il viaggio di Gauguin", la mostra allestita a Palazzo Ducale a Genova. Il curatore Marco Goldin spiega "Il seminatore", quadro dipinto da Vincent Van Gogh nel 1888

A QUATTRO ZAMPE

di **GIUSEPPE COSTA** - animali@ilsecoloxix.it



Radio 19

Questa rubrica è anche nel programma radiofonico **News Jockey** ogni martedì mattina e giovedì pomeriggio su Radio 19

SCRIVERE A:
A QUATTRO ZAMPE
Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426

ALOE UTILE ANCHE SU ANIMALI

Ho usato su di me per affezioni varie i derivati dall'aloe. Le chiedo se è possibile usare gli estratti di questa pianta anche negli animali e per quali rimedi.

SILVIA e-mail

Dell'aloe viene utilizzato il succo che fuoriesce dalla recisione delle foglie. La grande quantità di componenti botanicamente attivi fa del succo di aloe un ottimo elisir disintossicante. Gli zuccheri complessi, in particolare l'acemannano contenuto nel gel trasparente interno, vanno a stimolare il sistema immunitario dell'organismo contro virus e batteri, gli antrachinoni contenuti nella parte verde della foglia hanno un'azione fortemente lassativa infine le svariate sostanze contenute nella pianta come sali minerali, vitamine, aminoacidi, enzimi, lignine e altro, hanno un grande valore nutritivo, antinfiammatorio, antimicotico e analgesico. Nel gatto il succo di aloe puro aiuta l'eliminazione dei boli di pelo attraverso le feci. Le dosi consigliate sono un cucchiaino da caffè, due volte al giorno, miscelato al cibo per tre giorni consecutivi o fino alla risoluzione del problema. A dosi leggermente più elevate il succo di aloe agisce soprattutto sull'intestino, con attività dapprima lassativa e a dosi maggiori fortemente purgante. In caso di stitichezza si può utilizzare un cucchiaino di succo miscelato al cibo una volta al giorno fino a regolarizzazione del transito intestinale. A livello cutaneo, il gel dell'aloe viene utilizzato per la sua preziosa azione cicatrizzante nelle ustioni, negli eczemi, nelle piaghe umide e nelle ulcere. Anche nelle patologie micotiche della pelle si può utilizzare una pomata o un gel all'aloe direttamente sull'area colpita un paio di volte al giorno per aiutare a risolvere il problema.

SE IL PAPPAGALLO NON DEPONE L'UOVO

Sono il proprietario di una coppia di pappagallini ondulati, la femmina da qualche giorno non sta bene e ho l'impressione che non riesca a deporre l'uovo, è possibile che ciò accada?

GINO e-mail

La ritenzione dell'uovo è una malattia che può colpire praticamente tutte le specie di uccelli, essa è decisamente più frequente nel Canarino, nel Diamante Australiano, nel Pappagallino Ondulato, nell'Inseparabile. L'uovo che non riesce ad essere espulso determina una compressione sugli organi addominali con conseguente difficoltà nella defecazione e con disturbi circolatori. In casi molto gravi si può avere la lacerazione dell'ovidutto con conseguente peritonite. Quando c'è un caso di ritenzione dell'uovo, la femmina resta sul fondo della gabbia o nel nido, l'addome in genere è rigonfio e la respirazione appare affannosa. A volte può esserci paralisi di un arto come conseguenza della compressione dell'uovo sul nervo ischiatico. In genere, soprattutto nelle specie di piccola taglia, l'uovo ritenuto si sente facilmente anche alla palpazione dell'addome. In tutti i casi di ritenzione dell'uovo occorre comunque che il soggetto venga visitato dal Veterinario Specialista che potrà giudicare, a seconda del caso e delle condizioni generali dell'animale, quale trattamento sia più indicato. Si tratta infatti di una patologia che può mettere a repentaglio la vita del volatile se non si interviene prontamente o lo si fa in modo sbagliato. La femmina che non riesce a deporre l'uovo andrebbe posta in ambiente caldo e umido, questo semplice accorgimento potrebbe già risolvere i casi meno problematici. La somministrazione di calcio gluconato e ossitocina stimola la contrazione dell'ovidutto e agevola l'espulsione dell'uovo, tuttavia questa terapia può essere controproducente nei casi in cui le dimensioni dell'uovo siano superiori a quelle del canale pelvico o qualora vi siano aderenze del guscio con la parete dell'ovidutto. In queste situazioni l'unica soluzione possibile è l'intervento chirurgico. Talora è possibile estrarre l'uovo semplicemente con un intervento manuale, sospingendo delicatamente l'uovo verso la cloaca, ma si tratta di intervento che, se eseguito da una persona inesperta, potrebbe danneggiare gravemente l'ovidutto.

[+] COME CONTATTARE GLI ESPERTI

lunedì
ATTENTI AL PORTAFOGLIO
risparmio@ilsecoloxix.it

martedì
TAX CORNER
taxcorner@libero.it

mercoledì
LA CASELLA DELLA SANITÀ
salute@ilsecoloxix.it

giovedì
A QUATTRO ZAMPE
animali@ilsecoloxix.it

DOMANI
venerdì
PREVIDENZA FACILE
previdenza@ilsecoloxix.it

sabato
L'AVVOCATO DI FAMIGLIA
giovannacomande@fastwebnet.it

domenica
BIMBI IN FORMA
pediatri@ilsecoloxix.it