

UNA SAGA AVVINCENTE A BASE DI FUMETTI, CONSIGLI NUTRIZIONALI E RICETTE IN 4 EPISODI E 24 PIZZE



PIZZE SPAZIALI



BioMEDIA
La condivisione del sapere

LA SALUTE? UN OBIETTIVO



Marco Bianchi, classe 1978, è divulgatore scientifico per la Fondazione Umberto Veronesi.

Promuove i fattori protettivi della dieta e le regole della buona alimentazione per restare in salute con gusto e prevenire le patologie più comuni.

Personaggio televisivo e radiofonico, ha una ricca bibliografia e ricevuto premi, ma soprattutto ogni settimana "parla" a circa 2 milioni e mezzo di italiani con i social.

Dicendo cose, finalmente, davvero utili per il benessere di grandi e piccoli!

La curiosità governa la mia vita, amo la cucina salutare ma gustosa e sogno un mondo che sia capace di nutrirsi, perché, a mangiare, sono capaci tutti, a nutrirsi, no. La pizza deve esser presente nella mia dieta almeno una volta alla settimana.

Eccomi descritto in tre righe per questa prefazione speciale, scritta per amici spaziali che vincono per competenza e amore per la propria professionalità.

Nasco come tecnico di ricerca biochimica, oggi divulgatore scientifico per la Fondazione Umberto Veronesi e il mio percorso di studi e professionale mi ha portato a diventare un esperto di "rieducazione alimentare" trattando temi quali l'attività funzionale degli alimenti. Cosa significa? Ogni volta che mangiamo qualcosa il nostro corpo lo trasforma regalandoci centinaia e centinaia di molecole capaci di parlare alle nostre cellule. Queste "chiacchierate" non sono sempre buone, spesso si alzano i toni utilizzando parole forti, altre volte, invece, si comunica con il sorriso e con toni pacati.

Più vengono accumulati toni forti e litigi e più ci predisponiamo all'insorgenza di tante malattie.

Come fare dunque a nutrirsi con il sorriso ovvero a mangiare con gusto ma con il cervello senza creare alcun danno?

Oggigiorno il cibo rappresenta una vera e propria difesa nei confronti di moltissime patologie, in primo

piano le malattie di natura cardiovascolare (80%) e il cancro (50%). Sono oramai una decina di anni che lotto in prima persona a favore della salute dei più piccoli: non possiamo puntare il dito addosso, loro non hanno colpe, le uniche accuse che posso fare sono ai genitori, ai nonni, ai fratelli maggiori... a coloro che riempiono la dispensa ed hanno un compito fondamentale per la salute ovvero quello di cucinare.

La mia esperienza professionale mi ha permesso di incontrare migliaia di bambini e adolescenti e quello che spesso ho notato è che non sempre hanno le idee chiare quando si parla di alimentazione.

Spesso capita che ricordano un gusto, una consistenza, un profumo, ma basta una semplice distrazione da altre sensazioni vissute contemporaneamente al consumo di cibo, da non ricordare i nomi dei piatti e nemmeno gli ingredienti.

Troppo spesso le richieste sono dettate dalla "pancia": "Voglio la pizza, il gelato, quella merendina lì", ma in genere non dedicano l'attenzione dei grandi a ciò che mangiano. Un rapido sguardo a colore, odore e consistenza apparente, per giudicare se può essere loro gradito, e subito dopo parte il meccanismo del "mi piace-non mi piace". Questo meccanismo è quanto ha portato oggi ad un numero crescente di bambini obesi e in sovrappeso nel nostro Paese.

Un bambino obeso è un probabi-

QUOTIDIANO PER TUTTI!

le adulto cardiopatico. È possibile disegnare un futuro ricco di salute trasformando la prevenzione in un gesto quotidiano, da vivere ogni giorno, soprattutto a tavola. La salute infatti è una conquista di ogni giorno. La scienza ci ha oramai confermato con numerosi studi che è possibile andare oltre il concetto generale di prevenzione; è possibile giocare a favore della nostra salute, migliorandola.

Tutta la famiglia deve partecipare a questo obiettivo quotidiano, è un vero e proprio lavoro di squadra dove ogni componente ha un proprio compito ben preciso. Rendiamo i bambini partecipi delle scelte alimentari quotidiane, durante la spesa ad esempio. Impariamo a rispettare gusti, preferenze, voglie: gli stessi adulti ne hanno, non sempre tutto piace (non mi dite che mangiate di tutto!).

Coinvolgendoli li trasformeremo da sistematici oppositori di qualsiasi portata, a complici attivi se non addirittura accesi sostenitori di ciò che finisce nel piatto e, prima ancora, nel carrello della spesa.

Scegliamo il giorno o il momento più adatto per andare insieme al mercato o al supermercato: annusiamo insieme i profumi dei singoli frutti, riempiamoci gli occhi dei mille colori della verdura, decidiamo quali ricette preparare, stiliamo un menu dei pasti in comune della settimana, mettiamoci il grembiule ed entriamo nei panni dei migliori chef

del mondo. I bambini amano il gioco: giochiamo con la conoscenza degli ingredienti e con la consapevolezza.

La consapevolezza che un piatto unico è da preferire ai tempi d'oggi: un piatto unico che includa per il 50% frutta e verdura, il restante 50% suddiviso in parti uguali tra carboidrati rappresentati dai cereali preferibilmente integrali (orzo, mais, grano, kamut, riso, quinoa, farro...) e dalle proteine "sane", tra cui legumi, pesce, formaggi freschi e magri, frutta secca.

La dieta dei giovani di oggi è troppo povera di fibre, vitamine, grassi mono e poli insaturi e molecole funzionali a favore di grassi saturi, sale, zuccheri semplici.

La pizza è un ottimo piatto unico: la differenza la fanno le materie prime utilizzate e le modalità di preparazione. In questo libro troverete tanti gustosissimi modi per godere di questa eccellenza nazionale che è capace di indossare diversi panni grazie alla creatività dell'amico Antonello.

Dalla classica "minitalia spaziale" alla "lasagna galattica" passando per "allarme rosso" che abbina anche i miei amati legumi.

Grazie alle parole del Prof. Agosti troverete anche informazioni nutrizionali che renderanno ogni proposta ancora più buona!

Buon appetito dunque con queste ricette spaziali!

Marco Bianchi

TEMPO FA.
IN UNA GALLASSIA LONTANA
LONTANA....

LA PIZZA È UNO DEI PIATTI
PIU' IMPORTANTI DELLO SPAZIO.

CHI NON AMA ANDARE IN PIZZERIA?

IN MOLTI L'HANNO CAPITO:
IL MIGLIOR PIZZAIOLO
COMANDERÀ

SU TUTTO L'IMPERO GALATTICO.

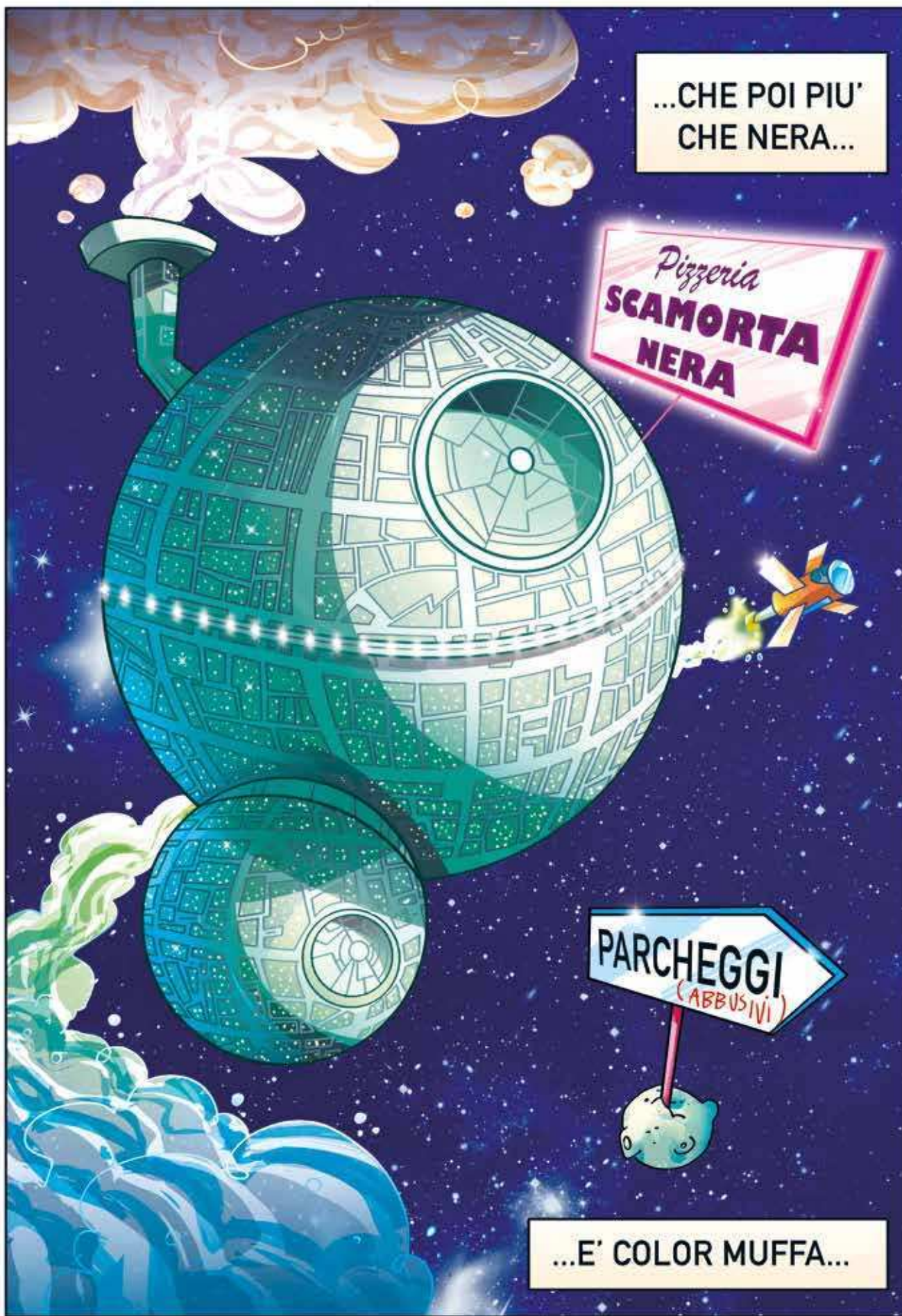
LA SCAMORTA NERA
(UNA PIZZERIA CHE NON VI DICO
NEANCHE COME STA MESSA)
HA DECISO DI DIVENTARE
LA NUMERO UNO...

...CHE POI PIU'
CHE NERA...

Pizzeria
**SCAMORTA
NERA**

PARCHEGGI
(ABBUSIVI)

...E' COLOR MUFFA...







TRAAACK!
FINALMENTE
NEL FORNO,
BELLO CALDO
FUMANTE!

LA MIGLIOR
PIZZA
DELLA GALASSIA!

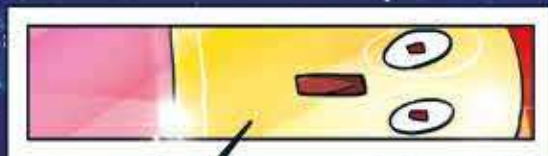
IO,
DARK TOMATO,
SONO
THE BEST!



BLIP!



CI
ATTACCANO!!!



SONO RAGGI
AL PEPERONCINO!



MORIREMO
TUTTI!

ARRGH!

C3-WU,
VAI SULLA TASTIERA
D'ATTACCO!

FAI
IN FRETTA!



BAKUGANA'!



IL PRIMATO GALATTICO

FRANCESCO CASTELLI

Ha preso una matita da disegno a 5 anni e non l'ha più mollata.
Disegna e anima per Warner Bros, Disney e Geronimo Stilton tra
Milano, Londra, Vancouver e Los Angeles alla ricerca del suo stile.

VALENTINA GRASSINI

Lavora nell'editoria come colorista, crea e disegna personaggi,
illustra storie e insegna Teoria del Colore.
Per regalarci una vita tutta in technicolor.



“ L'ETÀ EVOLUTIVA,
DALLA NASCITA SINO
ALLA MAGGIORE ETÀ,
È UN PERIODO “FERTILE”
PER EDUCARE AD UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE IL BAMBINO
IN CRESCITA ”

Quantità insufficienti di cibo o, al contrario, quantità eccessive possono comportare un rischio per la salute. Tali aspetti sono importanti poiché un attento e positivo stile alimentare ed una buona attività fisica sono in grado di ridurre una serie di rischi successivi legati principalmente a conseguenti maggiori rischi di insorgenza di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete. Nei bambini e ragazzi in età scolare, ad esempio, le abitudini alimentari scorrette hanno portato ad un aumento della frequenza di sovrappeso e obesità, derivante oltre che da scelte alimentari sbagliate anche dall'eccessiva sedentarietà.

I genitori e tutti gli adulti che ruotano intorno al bambino possono giocare un ruolo decisivo sul tema "nutrizione" e, se motivati e informati, possono diventare modelli positivi per i loro bimbi.

Ad esempio, semplicemente ripartendo i pasti in 5 frazioni giornaliere, con una buona e ricca prima colazione e con un maggior consumo di frutta, verdura, legumi e pesce. Ma nessun consiglio educativo potrà funzionare se l'adulto in questione non sarà il primo a comportarsi così come consiglia di fare, in altri termini... PIÙ DELLE PAROLE POTRÀ L'ESEMPIO!

Ovvero, le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono in ambito familiare e a scuola.

Durante il periodo scolare si rafforzano le abitudini alimentari ed è fondamentale il ruolo che la famiglia e gli altri ambienti (scuola) possono svolgere nel determinare un corretto stile alimentare, notevolmente modificatosi negli ultimi decenni, con conseguenti profonde variazioni nelle abitudini familiari: si pensi, uno su

tutti, al cambiamento del ruolo della donna nell'ambito lavorativo e sociale e al ruolo dei media, all'informazione e alla pubblicità.

E, talvolta, ciò è avvenuto con la diffusione di abitudini alimentari scorrette, con introito eccessivo di calorie e di proteine di origine animale, di grassi saturi e di sodio e con - viceversa - carenza di carboidrati complessi, fibre, vitamine e sali minerali. Per quanto riguarda l'ambiente familiare, in Italia (ma non solo) è frequente associare il concetto che i bambini "cicciettelli" siano anche quelli più in salute. Ciò probabilmente è dovuto non solo a credenze culturali che affondano le loro radici nella storia del nostro Paese, ma soprattutto al fatto che sin dalla nascita i genitori convivono con la paura inconscia che il loro figlio (in particolare se primogenito) non mangi a sufficienza, e di conseguenza spesso temono che la dieta del piccolo non sia abbastanza ricca e corposa.

Pertanto l'atteggiamento educativo nutrizionale dei genitori diventa spesso troppo permissivo, perché se è vero che la quantità di cibo che un bambino mangia può dipendere da molti fattori (attività motoria, tasso di crescita, ecc.), e quindi bisogna affidarsi alla sua capacità di autoregolazione, è altrettanto vero che mamma e papà possono orientare, sotto il profilo della qualità del cibo, ciò che il figlio mangia.

E grazie a ciò che offrono ai loro figli, i genitori potranno prestare una maggiore attenzione anche a ciò che mangiano loro. Insomma, la "complicità" dell'interazione andrà a incidere sullo stile alimentare e sulla salute di tutta la famiglia.

Per promuovere una crescita armonica e uno sviluppo corretto è im-

portante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti. In questo modo si evita la monotonia alimentare e si prevengono rischi di eccessi o carenze nutrizionali.

Un altro aspetto importante da considerare riguarda l'errata distribuzione calorica durante la giornata, con una prima colazione assente o insufficiente: errore frequente!!

Oltre ai genitori e alla famiglia, anche la scuola ha un ruolo educativo e preventivo, indirizzando le scelte alimentari non solo del bambino ma anche della sua famiglia.

Quindi genitori ed educatori devono impegnarsi per contribuire a sviluppare nel bambino una coscienza alimentare autonoma e consapevole che permetta di fare scelte nutrizionali corrette, accanto ad una sana e regolare attività fisica.

Dai 6 anni alla prima adolescenza vi è un periodo di crescita lenta ma costante. Infatti il fabbisogno energetico per chilogrammo di peso corporeo diminuisce rispetto agli anni precedenti ma la quantità effettiva di energia (calorie) necessaria aumenta man mano che il bambino cresce.

Pasti regolari e spuntini salutari che comprendano alimenti ricchi in carboidrati complessi, frutta e verdura, legumi, latticini, pesce, uova e frutta secca dovrebbero contribuire ad una crescita e ad uno sviluppo corretti senza introdurre calorie eccessive con la dieta, e con la giusta assunzione di ferro, calcio e vitamine (complesso B, A C e D).

I bambini hanno bisogno di bere molti liquidi, soprattutto se fa caldo o se praticano attività fisica. L'acqua è ovviamente una buona fonte di liquidi, priva di calorie.

“E' IL SIMBOLO DI UNA SANA ED EQUILIBRATA ALIMENTAZIONE E RAFFIGURA ALCUNI ELEMENTI IMPORTANTI, QUALI LA VARIETÀ, LA PROPORZIONALITÀ E LA MODERAZIONE (ON VI TRADURRE IN TERMINI PRATICI I COMPORTAMENTI ALIMENTARI DA ADOTTARE. NELLE VARIE SEZIONI SONO CONTENUTI I DIVERSI GRUPPI ALIMENTARI, NEI QUALI OGNI ALIMENTO FORNISCE GLI APPORTI NUTRITIVI PREVALENTI E SPECIFICI. NESSUN ALIMENTO PERÒ PRESO SINGOLARMENTE PUÒ SODDISFARE DA SOLO LE ESIGENZE NUTRIZIONALI.”

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

UNO STRUMENTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE PER TUTTI I BAMBINI SIN DALL'ETÀ PRESCOLARE.

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo
VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, guava, mango, frutto della passione, frutto del baobab

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno
VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bamboo, alghe marine, litchis, frutto del drago

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto
VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'india, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro
VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche

COME ORIENTARSI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente.

PANE: 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sarde, alici). Merluzzo, nasello, sgombero, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno).

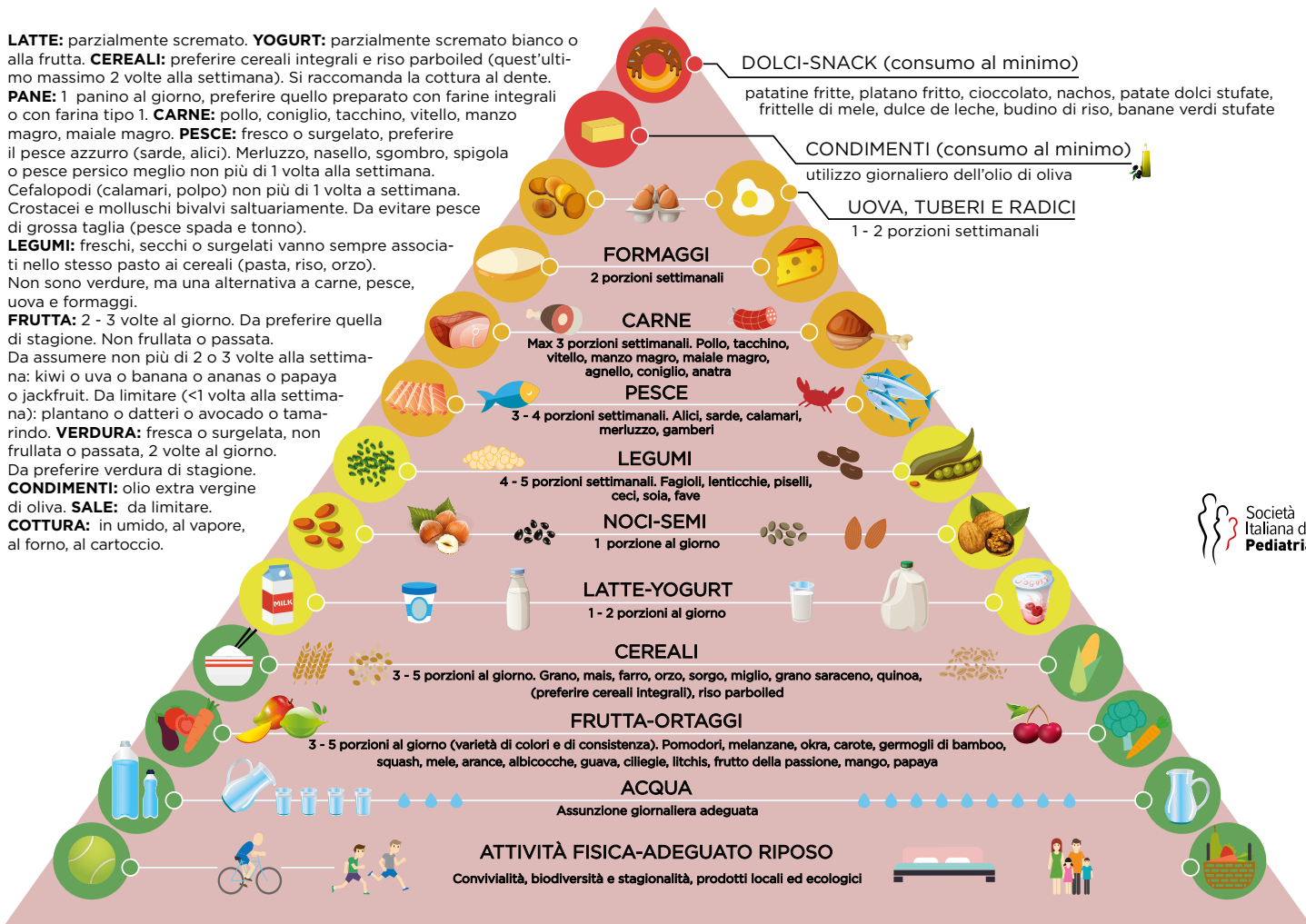
LEGUMI: freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi.

FRUTTA: 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata.

Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno.

Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare.

COTTURA: in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.



Società
Italiana di
Pediatria



Per una crescita ottimale è necessario perciò variare ed associare gli alimenti attingendo ai diversi gruppi alimentari.

Ciascun gruppo alimentare deve essere presente in modo proporzionale alla grandezza della sezione.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti che si possono utilizzare più liberamente, mentre al vertice quelli che bisogna limitare molto (grassi, dolci, snacks).



LA SAGGEZZA DEL PROFESSORE

MASSIMO AGOSTI

Medico pediatra e neonatologo, dirige il Centro di Neonatologia e Pediatria e il Dipartimento Materno-Infantile dell'Ospedale Del Ponte di Varese. Si occupa in particolare della salute nutrizionale delle prime fasi di vita, nel cui ambito ha pubblicato numerosi articoli scientifici ed è intervenuto in qualità di relatore a numerosi convegni nazionali e internazionali.





1.

LAVORAZIONE DELL'IMPASTO

L'impasto della pizza è realizzato solo con farina, acqua, lievito e sale.

Non occorre lavorarlo eccessivamente, bastano 12/15 minuti al massimo. Un fattore cruciale è la temperatura (a partire da quella degli ingredienti, specie l'acqua): per la lievitazione ottimale è intorno ai 25°C e deve restare costante.

Per questo l'impasto va tenuto in inverno avvolto "al caldo" ed in estate in un luogo fresco, e possibilmente monitorato con l'apposito termometro. L'impasto va fatto lievitare sempre coperto per almeno 8 ore. Dopo 2 ore si può suddividere nei vari panetti e poi va lasciato riposare coperto fino a completa lievitazione.

2.

LIEVITAZIONE E FORZA DELLE FARINE

Usate il lievito che preferite, il classico lievito di birra che trovate in commercio o un lievito madre se lo avete. La farina può essere debole o forte, in base al contenuto di glutine e l'indicatore W (solitamente presente sulle confezioni) lo dichiara. Una farina più debole (240 W) va bene per una pizza impastata e lievitata nelle "classiche" 8 ore. Se si vuole preparare l'impasto in anticipo e fare la pizza il giorno dopo va usata la farina più tenace e che lievita più lentamente (280-350 W). L'impasto in frigorifero si conserva senza problemi fino a 48 ore.

3.

MANIPOLAZIONE DEL PANETTO

Il disco di pasta lievitata va steso esclusivamente con le mani, eliminate il mattarello! Per un disco di pizza tradizionale dal diametro classico di 28/30 cm occorrono 220/250 gr di pasta. Questa manipolazione determina lo spostamento dell'aria dal centro verso l'esterno del panetto, che resta così più gonfio e in cottura forma il cornicione.

4.

SOLO INGREDIENTI GENUINI

I prodotti utilizzati devono essere quelli della tradizione e possibilmente freschi, freschissimi. Non ha senso metterne troppi, come spesso capita all'estero, dove si trovano pizze composte anche con otto/dieci ingredienti. L'effetto è solo di coprire il sapore della pasta, che è un elemento primario della pizza, non un semplice supporto su cui si appoggia qualunque ingrediente.

5.

LE PIZZE DELLA TRADIZIONE

Oltre alle "classiche" Margherita e Marinara si possono preparare tante altre tipologie di pizza, purché vengano realizzate con ingredienti che non contrastano con le regole della tradizione gastronomica italiana. Non bisogna esagerare con elaborazioni eccessive, con creme e accostamenti a tutti i costi originali. Non occorre manipolare o stravolgere gli ingredienti, anzi il segreto è di lasciarli il più possibile riconoscibili.

INGREDIENTI PER LA PASTA

- 6 pizze
- 1/2 lt di acqua
- 25 gr di sale
- 1,5 gr di lievito di birra
- 850 gr di farina (a seconda della forza)

PREPARAZIONE DELLA PASTA

- Sciogliere il sale nell'acqua
- Evitare che sale e lievito vengano a contatto diretto
- Utilizzare il 10% della farina
- Iniziare a incorporare acqua alla farina
- A seguire aggiungere il lievito
- Continuare a impastare aggiungendo a poco a poco il resto della farina
- Se setacciata incorpora più aria e rende l'impasto più morbido
- L'impasto alla fine deve risultare elastico e non appiccicoso



6.

COTTURA NEL FORNO (ASALINGO)

Usare il forno elettrico domestico alla massima temperatura (indicativamente 250°). Riscaldarlo per portarlo a questa temperatura massima prima di infornare, almeno un'ora prima. È meglio eliminare la funzione di ventilazione ove possibile. La luce serve per tenere la situazione sotto controllo: bisogna infornare rapidamente e non aprire più volte lo sportello per non disperdere più di tanto il calore e non compromettere la cottura.

7.

NON USARE TEGLIE

Posizionare la pizza direttamente sulla leccarda e/o sulla griglia del forno. Può essere utile appoggiarla su un disco di carta da forno ritagliato nella misura giusta. È possibile fare una cottura di 2 pizze contemporaneamente, avendo cura di sorvegliare la cottura e magari di invertirle di posizione (superiore con inferiore e viceversa). Sempre in fase di controllo della cottura, può essere utile far ruotare la pizza di 180° per esporre tutte le parti uniformemente alla fonte di calore.

8.

UMIDITA' E TEMPO DI COTTURA

È consigliabile inserire alla base del forno fin dal riscaldamento un po' di acqua in una ciotolina resistente alla temperatura, per favorire l'emissione di vapore utile a mantenere l'umidità del vano del forno. La durata della cottura è difficile da stabilire a priori: dipende dal tipo di elettrodomestico impiegato e dal gusto personale, quindi bisogna regolarsi secondo esperienza.

9.

QUALITA' DI COTTURA

In generale la pasta deve essere bella dorata, senza bruciature sia sul cornicione che nella parte inferiore. Come elasticità dell'impasto ed efficacia della cottura anche la pizza casalinga deve essere (come quella della pizzeria) facilmente ripiegabile a libretto con il cornicione di 1 o 2 centimetri bello gonfio e la parte centrale spessa massimo 4 millimetri.

10.

ASPETTO, AROMA E GUSTO

Al centro spicca il rosso del pomodoro, cui si è amalgamato l'olio, e nella Marinara il verde dell'origano e il bianco dell'aglio. Nella Margherita invece il bianco della mozzarella e il verde delle foglie di basilico. La pizza appena sfornata ha il profumo ma anche il gusto intenso ed armonico del pane fresco, i sentori aciduli del pomodoro e sapidi della mozzarella, il flavour fruttato e piccante dell'olio e dell'aglio, l'erbaceo delicato del basilico fresco e più acuto dell'origano.

I CONSIGLI PER PREPARARE UNA PIZZA VERA(E A CASA)

LASAGNA GALATTICA



RICETTA

FACILE

MEDIA

DIFFICILE



LASAGNA GALATTICA

INGREDIENTI X4 PERSONE

4 panetti di pasta da circa 220 gr cadauno
 80 gr di salsa di pomodoro giallo
 60 gr di salsa di basilico
 150 gr di casatica di bufala*
 4/5 asparagi medi (circa 150 gr)
 80 gr di Parmigiano Reggiano
 /Grana Padano a scaglie
 20 gr di mandorle a scaglie
 60 gr di cacioricotta salata a scaglie
 olio EVO
 un pizzico di sale

* Formaggio semistagionato a crosta fiorita, dalla pasta bianca perlacea, morbida, e dal sapore delicato e pannoso come lo stesso Latte di bufala. La crosta bianca, vellutata, ne determina l'aspetto invitante e il gusto gradevole.

PREPARAZIONE

Si stendono 4 dischi di pasta dal diametro classico di 28/30 cm.

Ogni disco viene condito con 1 dei 4 ingredienti: salsa o conserva di pomodoro giallo, salsa di basilico (semplice emulsione di foglie di basilico fresco ed olio EVO a freddo, con un pizzico di sale per conservare il verde brillante del basilico), casatica di bufala (in alternativa un formaggio italiano a crosta fiorita), asparagi saltati.

Gli asparagi saltati vanno fatti a parte in questo modo: anzitutto dobbiamo utilizzare gli asparagi della migliore qualità e al massimo della tenerezza, e sono perfetti anche quelli bianchi di Cantello.

Tagliati a piccoli pezzi di 1 cm circa, gli asparagi vengono messi in padella con un filo d'olio EVO e saltati a fiamma vivace per 1 minuto circa, sfumando con poca acqua.

A seguire si abbassa la fiamma e si continua la cottura, per circa 5 minuti, aggiungendo il sale e unendo le mandorle a scaglie.

Gli asparagi così saltati sono disposti sul disco di pizza con l'aggiunta delle scaglie di Parmigiano Reggiano/Grana Padano.

Se il forno non è sufficientemente capiente, i dischi vengono infornati a due riprese a forno ben caldo: le pizze con pomodoro e con salsa di basilico per prime, con la casatica e con gli asparagi per seconde.

Attenzione al disco con salsa di basilico: la salsa va aggiunta a un minuto dalla fine cottura (se non appena estratto dal forno dopo la cottura) per evitare che si annerisca.

PRESENTAZIONE

Da ogni disco si ricavano 4 quadrati di circa 10 cm per lato. Il cornicione avanzato non va buttato, perché disidratato può essere impiegato per altre preparazioni. L'operazione di "disidratazione" si effettua infornando i vari pezzi ad una temperatura di 70°/80° per circa un'ora e mezza.

La sovrapposizione ideale degli strati è alla base il riquadro alla salsa di basilico, poi quello alla salsa di pomodoro, a seguire quello al formaggio e per finire quello con gli asparagi saltati ed il Parmigiano Reggiano/Grana Padano (la cui croccantezza conferisce la giusta sensazione di lasagna).

Volendo si può realizzare questa lasagna di pizza con una doppia sequenza degli strati, ovviamente raddoppiando gli ingredienti, ma già questa struttura a 4 strati rende il piatto una porzione più che sufficiente.

Come guarnizione il piatto viene arricchito con asparagi crudi tagliati a striscioline e abbondanti scaglie di cacioricotta salata. Volendo, due bacchette di pasta cotta in forno fissate su uno spiedino in legno infilato negli strati danno il tocco di oggetto volante a questo primo piatto "galattico".

Infine, le tempistiche. È possibile preparare tutto in precedenza, magari conservare in frigo e al momento del servizio riscaldare i quadrati in forno caldo per qualche minuto e procedendo alla guarnizione prima di servire.

1. Si cuociono i 4 dischi di pizza conditi secondo la preparazione



2. Vengono sovrapposti nell'ordine indicato e con una rotella ben affilata viene tagliato il cornicione (se l'operazione è difficoltosa la si può fare disco per disco)



3. Si tagliano ulteriormente i dischi in 4 quadrati uguali di circa 10 cm per lato



4. Si impilano con cura gli strati



5. Si impiattano (aiutandosi con una spatola se occorre)



6. Si guarniscono come descritto nella ricetta, completando con le 2 "eliche" di pasta cotta in forno sullo spiedino di legno infilato al centro della lasagna

MARMALADE MISSION

PIZZE SPAZIALI / PAG. 134

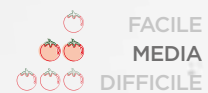


ABBINAMENTO:
MEPEBA pag. 137





RICETTA



FACILE

MEDIA

DIFFICILE

MARMALADE MISSION

INGREDIENTI X4 PERSONE

2 panetti di pasta da circa 220 gr cadauno

2 uova

4/5 cucchiaini di marmellata di pomodoro
(per ogni disco realizzato)

1 confezione da 250 gr di fiocchi di mais

PREPARAZIONE PER LA BASE

Come per la ricetta precedente si stende il disco di pasta dal diametro classico di 28/30 cm ma si spalma sopra una marmellata di pomodori e si cuoce a forno ben caldo ottenendo una pizza dolce.

Una volta raffreddato ogni disco di pizza dolce viene tagliato in 8 spicchi. In precedenza nel frullatore si sminuzzano non troppo finemente i fiocchi di mais e si sbattono le uova.

Ogni spicchio viene passato nell'uovo e a seguire nella granella di fiocchi di mais sbriciolati per poi essere infornato per una decina di minuti, finché la crosta è bella dorata e croccante.

PREPARAZIONE PER LA MARMELLATA DI POMODORO

La marmellata di pomodori si realizza con 2 kg di pomodori rossi, 1 limone e mezzo, 550 gr di zucchero e un baccello di vaniglia nera del Madagascar. Per prima cosa bisogna tagliare i limoni a metà, spremere il succo e filtrarlo.

I pomodori vanno tuffati interi in acqua bollente per 30 secondi e passati subito sotto l'acqua fredda, per rimuovere la pellicina esterna. Poi occorre tagliarli a metà, eliminare i semi e l'acqua di vegetazione e mettere la polpa a bollire in una pentola con lo zucchero, il baccello di vaniglia e il succo di un limone.

Una volta in ebollizione bisogna continuare la cottura per un'ora mescolando spesso, finché il composto diventa cremoso e "filante". Infine occorre aggiungere il succo di limone rimasto e mescolare bene, togliendo dal fuoco ed eliminando la vaniglia.

Per la conservazione, versare la confettura di pomodori calda nei vasetti puliti e ben sterilizzati, chiudere ermeticamente e raffreddare completamente (meglio se capovolti sul piano di lavoro). Conservare in luogo fresco, asciutto e buio.

PRESENTAZIONE

L'ideale è accompagnare questa pizza dolce con il gelato di mozzarella.

Il gelato di mozzarella si realizza secondo la ricetta dell'amico Marco Buosi con i seguenti ingredienti:

- cl 800 latte intero fresco
- cl 200 panna fresca
- gr 200 zucchero
- gr 500 mozzarella di bufala o Fiordilatte
- 5 albumi di uovo

Come procedimento mettere il latte, la panna, gli albumi e lo zucchero in una pentola, mescolare gli ingredienti e scaldare fino ad 80°. Poi far raffreddare il tutto, aggiungere la mozzarella, frullare e mettere nella gelatiera.

MEPEBA



INGREDIENTI

X4 PERSONE

700 gr melone

700 gr pesche noci

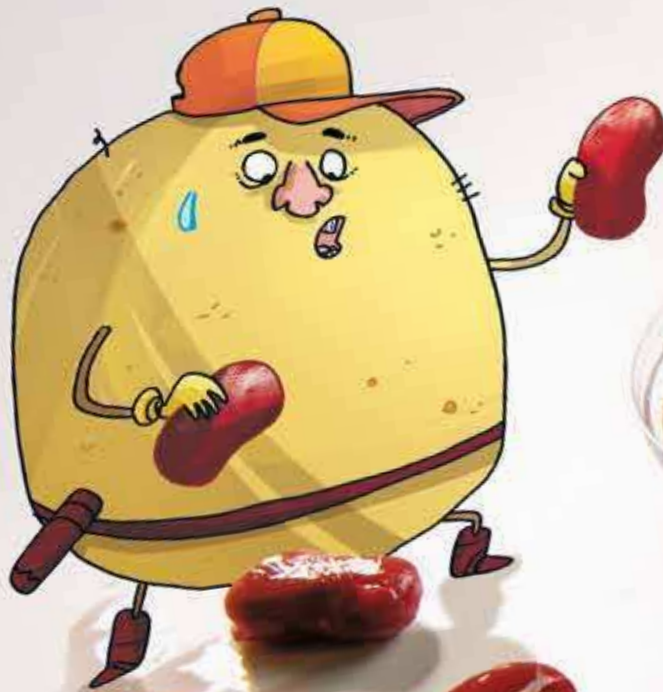
50 gr basilico

PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti tagliati nell'estrattore (la polpa di melone privata dei semi e le pesche noci denocciolate). In alternativa centrifugare tutti gli ingredienti assieme.

Consiglio: per una bevanda ancora più fresca si può pestare il basilico e passarlo nello shaker unendolo al resto della bevanda alla fine.

ALLARME ROSSO





RICETTA

FACILE
MEDIA
DIFFICILE

ALLARME ROSSO

INGREDIENTI X4 PERSONE

1 panetto di pasta da circa 220 gr

100 gr di fagioli rossi cotti

60 gr di Parmigiano Reggiano
/Grana Padano grattugiato

olio EVO

un pizzico di sale

un pizzico di bicarbonato

PREPARAZIONE

I fagioli rossi, dal sapore ricco e aromatico, sono i protagonisti di questo piatto, che può essere anche a Km 0, se i fagioli sono dell'azienda agricola vicino a casa.

I fagioli rossi vengono immersi in abbondante acqua tiepida la sera per la mattina.

Una volta reidratati vengono messi in acqua bollente (con un pizzico di sale e di bicarbonato) e cotti per circa 30/45 minuti in modo che restino comunque croccanti.

La crema di fagioli si ottiene semplicemente emulsionando i fagioli con olio EVO con un frullatore o un pimer. Per rendere il composto più compatto e vellutato, si aggiunge il formaggio grattugiato.

Ricordarsi di tenere una parte di crema di fagioli senza aggiunta di formaggio per fare la decorazione sul piatto col cucchiaino.

Da un disco di pizza classico, tagliando con la rotella, si ricavano 4 quadrati di circa 10/12 cm di lato.

Ogni quadrato viene farcito al centro con la crema di fagioli. Si ripiega la pasta su se stessa ottenendo un triangolo e si sigillano i 2 lati aperti.

Poi si rigirano all'interno due angoli inferiori per ottenere un saccottino a forma di raviolone.

Si cuoce a forno ben caldo e alla massima temperatura per circa 15 minuti.

PRESENTAZIONE

Ogni raviolone come detto va accompagnato a parte da altra crema di fagioli (in questo caso senza aggiunta di Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato).

Un piatto che è un succedaneo, forse più divertente, di una classica pasta e fagioli.

" FAGIOLI, PISELLI, FAVE, (ECI, LENTICCHIE, SOIA E LUPINI POSSONO ESSERE UTILIZZATI COME PRIMO PIATTO, CONTORNO O SECONDO PIATTO SE LI SI COMPLETA DA UN PUNTO DI VISTA DI VALORE NUTRIZIONALE ASSOCIANDOLI AI CEREALI. IN QUESTO MODO POSSONO RAPPRESENTARE VALIDI SOSTITUTI DELLE PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE, CON IL BENEFICIO CHE I LEGUMI CONTENGONO POCHE GRASSI (E DI BUONA QUALITÀ, (IOÈ POLINSATURI) E APPORTANO FERRO, POTASSIO, FOSFORO, LE VITAMINE B1, PP, H E L'ACIDO FOLICO. PER ASSIMILARE IN MANIERA OTTIMALE IL FERRO (PRESENTE SOPRATTUTTO NEI FAGIOLI E NELLA SOIA) SI CONSIGLIA DI CONSUMARE, ASSIEME AI LEGUMI, ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA C : BASTA UNA SPRUZZATA DI LIMONE (COME CONDIMENTO O UNA PORZIONE DI POMODORI, PEPERONI, SPINACI, O FRUTTA (COME ARANCE, MANDARINI, FRAGOLE, KIWI. **"**





GAMBERI SATELLITARI

GAMBERI SATELLITARI

INGREDIENTI X4 PERSONE

1 panetto di pasta da circa 220 gr
100 gr di Parmigiano Reggiano /Grana Padano grattugiato
8 gamberi di media taglia
50 gr di pistacchi di Bronte
8 fettine di tonno affumicato
olio EVO
un pizzico di sale

PREPARAZIONE

I gamberi ben puliti vengono cotti alla piastra. In alternativa possono essere cotti in forno al naturale per una decina di minuti (magari mentre cuoce la pizza). In entrambi i casi una volta cotti vengono conditi con un filo d'olio EVO.

Si stende il disco di pasta dal diametro classico di 28/30 cm, cospargendolo uniformemente di scaglie di formaggio. Si aggiunge quindi olio EVO che oltre a dare gusto aiuta la cottura, e un pizzico di sale. Si cuoce il disco a forno ben caldo e alla massima temperatura.*

La mousse di pistacchio è realizzata emulsionando pistacchi di Bronte con olio EVO: i pistacchi vanno frullati ad alta velocità aggiungendo l'olio a poco a poco fino ad ottenere una crema densa.

** Per insaporire il semplice disco di pizza oltre al Parmigiano Reggiano/Grana Padano (magari in caso di intolleranze) si possono usare scaglie o granella di frutta secca come mandorle o pinoli. L'olio con un pizzico di sale è sempre l'ideale; volendo ottenere però una bella fetta dall'effetto lucido si può spennellare sopra la pasta del rosso d'uovo sbattuto.*

DEGUSTAZIONE

Il piatto oltre che bello è gustoso e particolare, perché mescola i sapori di mare del crostaceo e del tonno. Il tutto viene legato dal gusto sapido e cremoso della mousse di pistacchio da spalmare sulla fetta di pizza (con relativa "scarpetta"). Un'ottima entrée, davvero originale.

PRESENTAZIONE

Gli 8 spicchi ricavati dal disco vengono posizionati a 2 a 2 sui piatti. I gamberi vengono avvolti con le fettine di tonno affumicato (come si trova normalmente in commercio) e presentati a lato degli spicchi. La boule di vetro, al centro, serve per la presentazione della cabina della navicella spaziale; parte della crema di pistacchio si usa come guarnizione di fondo.

ANCOBAR



INGREDIENTI

X4 PERSONE

500 gr ananas

500 gr latte di cocco

10 gr barbabietola
rossa

PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti tagliati nell'estrattore, polpa di ananas, latte di cocco (acquistato e pronto all'uso), barbabietola fresca. La modica quantità di quest'ultima dipende dal fatto che è un ingrediente che conferisce molto sapore (oltre che colore) quindi è meglio non eccedere.

In alternativa centrifugare tutti gli ingredienti assieme.

Consiglio: gustare con una cannuccia che fa molto "cocktail esotico".





MILLENNIUM PIZZA



RICETTA

FACILE

MEDIA

DIFFICILE



MILLENNIUM PIZZA

INGREDIENTI X4 PERSONE

2 panetti di pasta da circa 220 gr
125 gr di spinaci freschi in foglia
succo di 3/4 limoni
1 manciatina di pinoli
250 gr di yogurt naturale
2 mele verdi
un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Con la pasta di pizza si realizza un panuozzo rotondo dal diametro di circa 12/14 cm. Si tiene a parte un po' di pasta che serve per gli spicchi decorativi che guarniscono l'astronave.

Si cuoce il tutto a forno ben caldo e alla massima temperatura.

La farcitura del panuozzo è realizzata con una insalatina di spinacini freschi conditi con sale e limone, con l'aggiunta di pinoli tostatati.

In accompagnamento si servono una salsa di yogurt ed una pallina di gelato alla mela verde.

La salsa di yogurt si crea con la semplice aggiunta allo yogurt bianco naturale di succo di limone ed un pizzico di sale.

Il sorbetto di mela verde viene realizzato solo con mele congelate. Le mele vengono tagliate a pezzetti e congelate, avendo cura di congelare i pezzetti su un piano e non in un contenitore per non creare una massa unica. I pezzi congelati vengono frullati con un frullatore potente, con l'aggiunta dello zucchero di canna e magari di qualche cubetto di ghiaccio.

DEGUSTAZIONE

Il panuozzo si degusta come un classico panino, dopo aver cosperso la farcitura di insalatina di spinaci con la salsa di yogurt.

Alla fine per pulire la bocca è ideale qualche cucchiata di sorbetto di mela verde.

Un secondo salutare accompagnato da un dessert digestivo.

“GLI SPINACI CONTENGONO ANTIOSSIDANTI E SALI MINERALI IN ABBONDANZA, COME RAME, MAGNESIO, POTASSIO, ZINCO, MANGANESE, CALCIO, FOSFORO E FERRO. L'AGGIUNTA DI LIMONE GARANTISCE L'ADEGUATO ASSORBIMENTO DI FERRO. INOLTRE GLI SPINACI CONTENGONO LE VITAMINE A, B, C, E, K, MA ANCHE BETA-CAROTENE, LUTEINA E ZEAXANTINA CHE HANNO EFFETTI BENEFICI PER LA VISTA DEI NOSTRI BAMBINI! IN PARTICOLARE, LA VITAMINA A PROTEGGE LA PELLE, MENTRE LA VITAMINA K CONTRIBUISCE A MANTENERE UN SISTEMA NERVOSO SANO, E, ASSIEME AL CALCIO, È UNA GRANDE ALLEATA DELLA SALUTE DELLE OSSA. INFINE, GLI SPINACI HANNO EFFETTI BENEFICI SUL SISTEMA CIRCOLATORIO, SONO RICCHI DI FIBRE, HANNO PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE E LASSATIVE.”

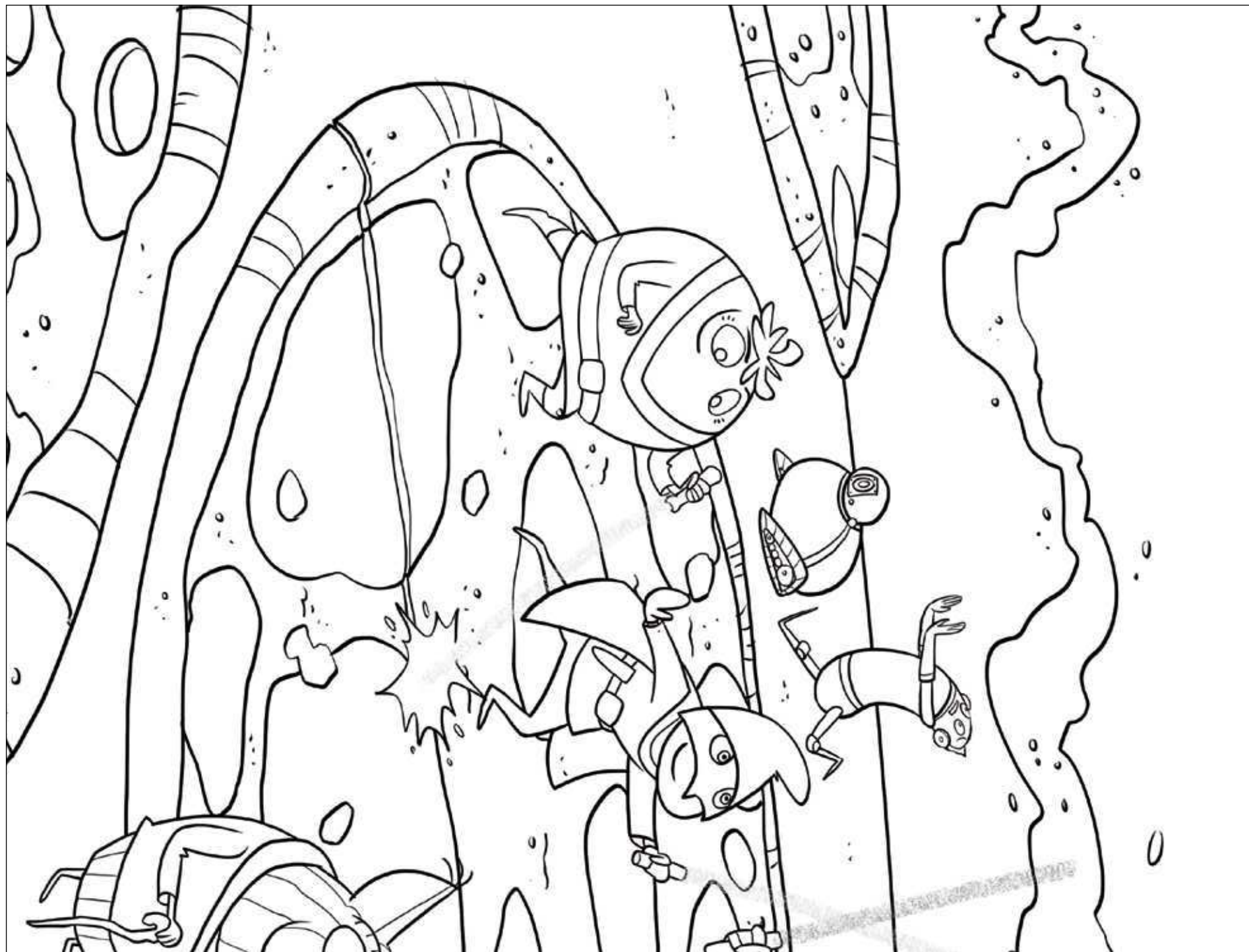
IL RITORNO DELLA PIEDIGROTTA

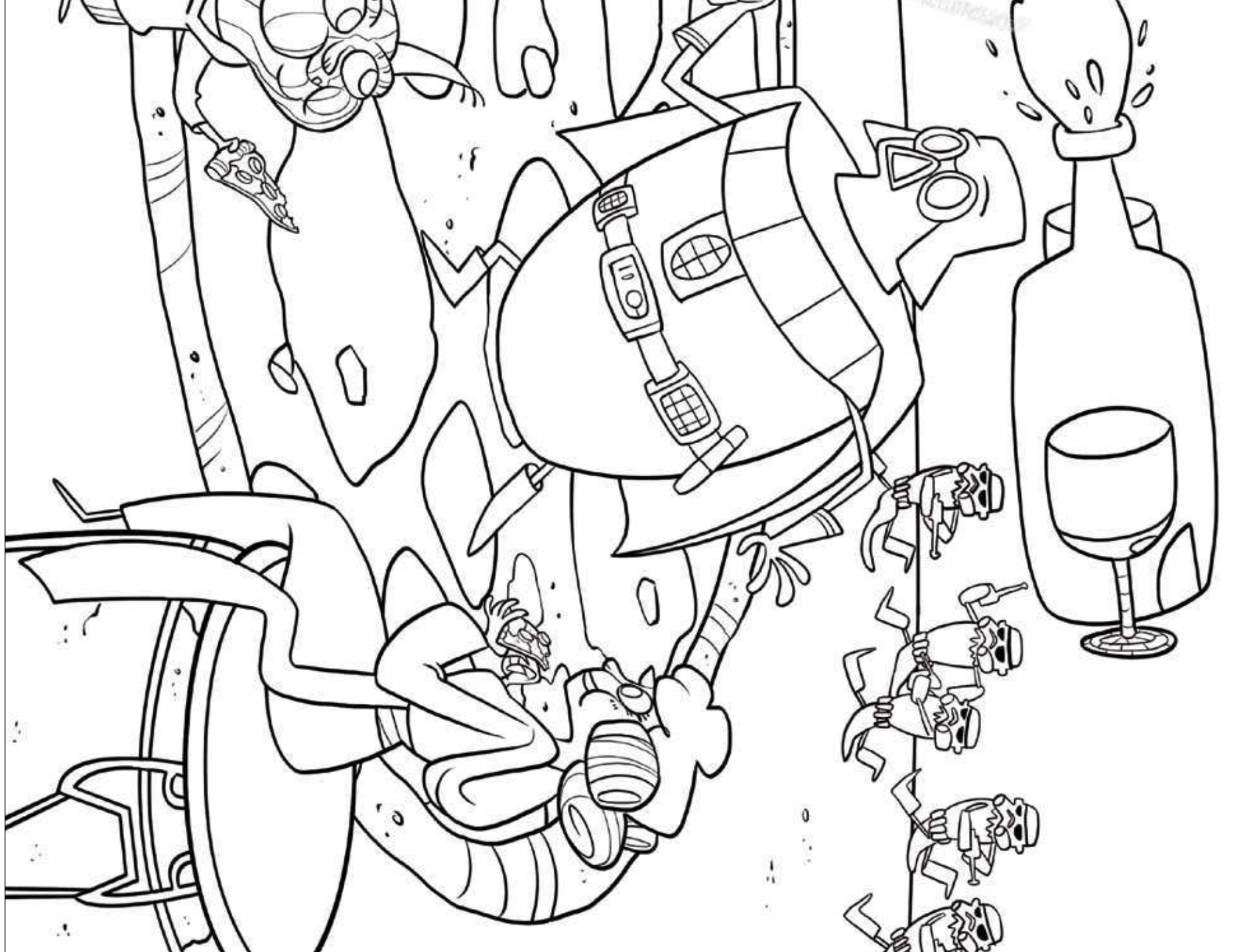
ANTONELLO CIOFFI E DANIELA CASTRIOTTA
con DAVIDE e la piccola MIRIAM

Antonello è titolare con la moglie Daniela di una nota ed affermata pizzeria di Varese che ha superato i 40 anni di attività. Figlio d'arte e della Costiera Amalfitana, non ha paura di reinterpretare la preparazione della pizza classica per fare gustare qualcosa di mai pensato, mai visto, mai assaggiato. Innovando la tradizione senza tradirla.









COLORA IN OGNI SUA PARTE ISPIRANDOTI ALLE TAVOLE DEL FUMETTO



PIZZE SPAZIALI ANTHOLOGY

GIANNI ILARDO

Personalità "divisa" da sempre, tra fotografia (professione) e farmacia (studi), tra napoletanità (famiglia) e varesinità (lavoro), tra cucina cucinata e cucina fotografata. Trova la sua sintesi esistenziale solo mangiando una pizza verace. La sua firma e-mail è "saluti&salute". Divisa anche quella.

STEFANO BARONI E DANIELE GARZONIO

Con Cecilia Castelli

Da anni si occupano insieme di comunicazione e immagine, e non vogliono ammettere che in fondo non hanno ancora smesso di divertirsi.

A Cecilia hanno caldamente sconsigliato questa professione ma lei continua ad insistere. Beata gioventù!

