

In questo quaderno:



26 Continua la carrellata dei prodotti favoriti dai clienti della Migros, in concomitanza con il concorso che farà vincere ai più fortunati tra coloro che parteciperanno diversi interessanti premi



27 Le vacanze estive sono ormai giunte al giro di boa, fra poco si riprenderà a pensare alla scuola, ecco come farlo con gioia e fantasia

ATTUALITÀ

Saraceno: un grano prezioso

Con la farina di grano saraceno nostrano si possono realizzare molti piatti. In vendita alla Migros Ticino nel sacchetto da 500 g. Abbiamo incontrato il produttore, Paolo Bassetti

Signor Bassetti, il suo prodotto lo scorso anno ha ottenuto un importante riconoscimento a livello svizzero...

Esatto, all'ultimo concorso nazionale dei prodotti regionali, a Delémont, la mia farina di grano saraceno si è aggiudicata una delle medaglie d'oro.

Quali sono le caratteristiche del grano saraceno?

Il grano saraceno appartiene alla famiglia delle poligonacee. È una pianta molto resistente che cresce abbastanza rapidamente. Il suo contenuto di vitamine B1 e B2 è addirittura fino a tre volte superiore a quello del frumento e del riso. Con-

tiene inoltre vitamina P, una sostanza molto preziosa per l'uomo. È nutriente, ricostituente e di facile digestione. Un aspetto non trascurabile è altresì il fatto che risulta **ben tollerato da chi soffre di celiachia** se utilizzato puro. La farina di grano saraceno si può mescolare con altre farine per preparare, ad esempio, pizzoccheri, crespelle oppure, aggiungendola alla farina per polenta, quest'ultima diventa più rustica e saporita. Insomma, è molto versatile.

Dove viene coltivato il grano saraceno nostrano?

Sul Piano di Magadino. Era da molto tempo che quest'erba annuale non veniva più coltivata in maniera importante. L'anno scorso, grazie anche alla collaborazione commerciale di Migros Ticino, si è potuto riniziare a coltivare il saraceno su una dozzina di ettari e recuperare così un prodotto antico dal sapore genuino.

Come detto, la farina di grano saraceno si adatta a varie preparazioni, dalla pasta ai dolci, dalla polenta fino alle crespelle. Per farvi venire l'acquolina, date un'occhiata alle ricette sotto indicate. (ricette tratte dalla pubblicazione «Fuori dalle vie del grano» edito da: Gruppo Celiachia della Svizzera italiana*)

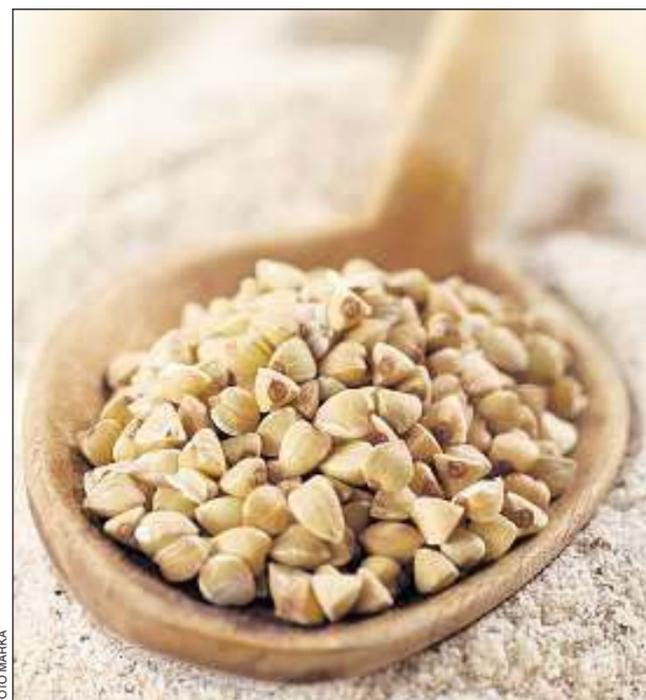


FOTO MARKA

***GNOCCHI DI SARACENO E CASTAGNE**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

70 g di farina di grano saraceno,
40 g di farina di castagne, 500 g di patate,
1 uovo, sale

Cuocere le patate con la buccia, spellarle e ridurle in purea. Salarle, aggiungere l'uovo e le farine a pioggia, precedentemente miscelate. Lavorare con le mani l'impasto ancora caldo, infarinarlo con farina di castagne e formare dei salsicciotti. Tagliare con il coltello gli gnocchi, infarinarli con farina di castagne e disporli su un asciugapiatti pulito.

Portare a ebollizione l'acqua salata e scolare gli gnocchi con la schiumarola quando vengono a galla. Sono ottimi con burro e salvia, panna e funghi o panna, piselli e prosciutto.

***CRÊPES AL SARACENO CON UOVA**

INGREDIENTI PER 2-4 PERSONE:

100 g di farina di grano saraceno,
200 ml di latte, 2 uova, 10 g di olio,
1 cucchiaino di lievito artificiale

Sbattere le uova con il latte e l'olio. Aggiungere la farina e il lievito, mescolando sempre per evitare la formazione di grumi.

Lasciar riposare l'impasto qualche ora e sbatterlo di nuovo prima di versarlo nella pentola delle crêpes, leggermente unta per evitare che l'impasto si attacchi al fondo.

Possono essere farcite con verdure, funghi alla panna, prosciutto e formaggio, mozzarella e pomodoro, oppure anche con ingredienti dolci.

TORTA DI GRANO SARACENO E CAROTE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

300 g di farina di grano saraceno,
300 g di carote, 100 g di mandorle,
100 g di burro, 100 ml di latte, 200 g di miele
di castagno, 2 uova, 1 bustina di lievito,
1 bicchierino di brandy

Tritare finemente le carote pelate e le mandorle, quindi metterle in una ciotola.

Aggiungere il burro sciolto (ma non caldo), le uova, il miele, la farina setacciata con il lievito, il brandy e infine il latte. Mescolare bene finché il composto è amalgamato.

Versare in una teglia imbrattata e infarinata e cuocere la torta in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti. Spolverare con zucchero a velo prima di servire.

