

La farina di castagne nostrana

Abbiamo incontrato Paolo Bassetti, produttore della farina di castagne nostrana, nuova nata nella grande famiglia de «I Nostrani» di Migros Ticino

Signor Bassetti, da dove provengono le castagne utilizzate per questa farina?
Le castagne provengono da tutto il Ticino, dalla Valle di Muggio a Malvaglia/Chironico. Sono state consegnate da raccoglitori di tutte

le età: ragazzi, giovani, adulti, pensionati, famiglie, scuole, istituti/fondazioni, proprietari di selve ecc.

Come si ottiene la farina di castagne?

Le castagne vengono dapprima essiccate con aria a 35 gradi (senza fumo) fino a quando sono completamente secche e dure. Si procede quindi, per mezzo di una macchina, a togliere la pelle (sbucciatura) e successivamente all'impegnativa cernita manuale che permette di levare castagne marce o con presenza di muffa. Da ultimo si procede alla macinatura e al confezionamento del prodotto.

Quali sono i pregi delle castagne?

Le castagne sono un alimento completo, ricco di carboidrati e sali minerali, uno dei pochi a possedere un effetto basico per il nostro corpo (particolarmente positivo per gli sportivi). Non contenendo glutine, la farina di castagne è indicata anche per celiaci. Inoltre, gli zuccheri presenti nelle casta-

gne sono sia ad assimilazione rapida sia ad assimilazione più lenta.

A cosa si presta bene la farina di castagne?

A un'infinità di preparazioni: biscotti, torte, miscele di farina per il pane, pasta fatta in casa, polenta ecc. Sul nostro sito trovate altre ricette.

Ivan Leoni

Curiosità, consigli e ricette:
www.basset-ti.ch.

Farina di castagne nostrana
450 g CHF 8.70

LA RICETTA

GNOCCHI DI CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone: 1000 g di patate bollite, 200 g di farina di castagne ticinesi, 2 uova, burro e sale.

Preparazione: Lessare le patate sbucciarle, passarle ancora calde. Incorporare al purè la farina di castagne 40 g di burro e le uova. Impastare il tutto fino ad ottenere una pasta elastica, formare gli gnocchi. Portare a bollore abbondante acqua leggermente salata, versarvi gli gnocchi uno ad uno, lasciandoli bollire qualche minuto: quando vengono a galla ritirarli con la schiumarola. Condire con burro fuso.

Difficoltà: semplice; **tempo:** 40 minuti.



KEYSTONE

Sminuzzato sì... ma senza carne

INFO CLIENTI

MIGROS RITIRA DALLA VENDITA GLI SCOOTER DI MARCA «OBSCURE»

La Migros ha ritirato immediatamente dalla vendita lo scooter (mini trottinette) della marca «Obscure» per difetti che ne pregiudicano la sicurezza. Si tratta del modello con ruote di 125 mm (art. n. 4923.146.) messo in vendita da SportXX dal 1° marzo 2006 fino al 12 gennaio 2007 al prezzo di fr. 69.-. Benché lo scooter di questa serie di produzione abbia superato con successo le prove di qualità effettuate dall'organismo di controllo TÜV Süd, dopo un certo tempo con l'uso possono manifestarsi dei difetti a causa dei quali la sicurezza degli utilizzatori non è più garantita. Chi possiede uno scooter di questo tipo è pregato di non più utilizzarlo e di riportarlo al servizio clienti della più vicina grande filiale della Migros. Il prezzo di vendita sarà interamente rimborsato.

Il prodotto a base di funghi Quorn si caratterizza per la sua versatilità gastronomica. Il Quorn ha un sapore simile a quello della carne di pollo e fornisce al nostro organismo preziose sostanze nutritive, come proteine di alto valore e fibre. Esso va a braccetto anche con le spezie asiatiche. Che cosa ne dite, ad esempio, di uno sminuzzato al curry vegetariano pronto in poco tempo? Questo sminuzzato al Quorn viene marinato in una delicata salsa al curry che gli conferisce un inconfondibile profumo d'India. Basta cuocerlo in una pentola aggiungendo panna o una salsa. Servite con riso e... buon appetito.

Sminuzzato Quorn al curry
100 g CHF 3.20

Altre informazioni e ricette sui prodotti a base di Quorn sono ottenibili su www.cornatur.ch



Lo shampoo su misura

A casa, l'esperto per i vostri capelli si chiama Golden Hair Professional, la linea di cura per ogni tipologia di capello. I componenti delle formulazioni ora sono stati migliorati e arricchiti

con pregiate sostanze naturali attive quali ibisco, semi d'uva, frumento e noce, per un risultato efficace e mirato. La linea completa è in vendita nelle principali filiali Migros.

1. Age Control
cura intensiva
CHF 7.-

2. Color Protection
Shampoo
250 ml
CHF 4.50

3. Intensive Brown Shampoo
250 ml
CHF 4.50

4. Vital Moisture Conditioner
200 ml
CHF 4.50

5. Volume & Shine Fluid
100 ml
CHF 7.50

6. Vital Moisture fluido per le punte
30 ml
CHF 9.-