



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Aperto **Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00** - Tel. 0735 585707

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - SETTEMBRE/OTTOBRE 2018 - N. 5

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

LU CAMPANÒ - pagina 5

L'Angolo della Nutrizionista

Ti ...Spezio in due!

Spezie, aromi e condimenti particolari per insaporire i piatti in modo salutare ed ipocalorico

Le spezie sono un vero universo dei sensi; decorano, profumano, esaltano e curano. Che si tratti di frutti, semi, radici o cortecce, rappresentano uno scrigno di proprietà nutrizionali benefiche per il nostro organismo. Cucinare con le spezie permette di valorizzare ogni piatto arricchendolo di colori, sapori e profumi e permettendoci di ridurre in modo decisivo il sale di cui ultimamente ne facciamo un abuso. Purtroppo oggi sono scarsamente presenti nelle nostre cucine perché è poco diffusa la loro conoscenza e il loro impiego. Per utilizzarle vi sono due regole molto importanti da seguire: mai abbondare e conservarle correttamente in contenitori ben chiusi; al riparo dalla luce e in luoghi asciutti, per mantenere a lungo l'aroma e le proprietà. Parlare di tutte le spezie è impossibile per quante ne sono e così, a malincuore, ne ho scelte solo alcune.

LA CANNELLA La cannella o *Cinnamomum zeylanicum* è un albero originario delle Indie simile all'alloro. A differenza di altre droghe da cucina, questa spezia non si ricava dal seme o dal frutto, ma dal fusto e dai ramoscelli che assumono il classico aspetto di una piccola pergamena color nocciola, una volta liberati del sughero esterno e trattati. La cannella si trova in commercio sia in questa forma, per essere poi sbriciolata al momento dell'uso, oppure in polvere. È utile in casi di stress e nelle anemie; è antisettica e antispasmodica, indicata nelle mestruazioni scarse, nelle affezioni dell'apparato respiratorio, nelle malattie da raffreddamento e per l'alito cattivo.

Uso: nella frutta, nel caffè, nei dolci nei biscotti. Rispetto alla polvere, i bastoncini di cannella mantengono più a lungo l'aroma: nelle creme possono essere immersi nel liquido durante la cottura. **Curiosità:** la cannella combatte la fame nervosa, è quindi un perfetto condimento per chi segue diete dimagranti.

LO ZENZERO Lo zenzero è una pianta erbacea delle Zingiberaceae (la stessa famiglia del cardamomo) originaria dell'Estremo Oriente. Proprio per le sue virtù a dir poco straordinarie si trova pubblicizzato su tutti i giornali ed è sulla bocca di tutti nel vero senso della parola! Favorisce la digestione, aiuta l'organismo a depurarsi, perfetto per il mal di gola, raffreddore e influenza. Contribuisce a combattere la cellulite, i gonfiori e i ristagni acquosi. Lo zenzero è tra i più efficaci medicinali anti-nausea e un rimedio contro le vertigini. In commercio si può trovare in forma di radice fresca, essiccata, in polvere o in forma di estratto. Naturalmente in ogni versione l'aroma sarà differente; il profumo più intenso si può apprezzare da fresco.

Uso: sulla carne, i crostacei, il pesce, la cacciagione, nelle zuppe di cereali o legumi, nelle torte, nei biscotti. Si usa, inoltre, per aromatizzare bibite, tè, salse e creme. **Curiosità:** il pan di zenzero (*ginger bread*) è uno dei dolcetti più amati dai bambini del Nord Europa.



latte di una crema dolce, dona una nota esotica. è inoltre molto utilizzato come elemento decorativo per tante ricette e composizioni

Curiosità: insieme al finocchio, ai chiodi di garofano, alla cannella e al pepe, compongono una miscela conosciuta come le "5 spezie cinesi". Una leggenda narra che questa miscela di spezie sia il risultato del tentativo di creare una polvere dai poteri magici che richiamasse i 5 elementi fondamentali (legno, fuoco, terra, metallo e acqua) e i 5 sapori base (acido, amaro, dolce, pungente e salato).

CAKE INTEGRALE DI MELE PROFUMATO ALL'ANICE

(senza burro, senza olio, senza glutine).

Questo dolce non contiene glutine perché vengono usate due farine, quella di grano saraceno e quella di mandorle.

Grattugiare le mele. Montare le uova con lo zucchero e il miele fino a rendere il composto spumoso. Unire alla crema di uova, le mele grattugiate, il sale, il liquore e le farine miscelate con il lievito e mescolare. Versare l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno a 180° per 15 minuti, poi abbassare a 160° e completare la cottura per almeno altri 15 minuti. Provare con lo stecchino la cottura. Sforare e far raffreddare. Preparare uno sciroppo con lo zucchero, l'acqua e il liquore e inserire le fette di mele. Fate cuocere per 5 minuti. Lasciare intiepidire e versare sul cake. Completare con le fette di mela

INGREDIENTI:

1 stampo 10x24
200 gr di mele
3 uova
100 gr di zucchero di canna
60 gr di miele
2 cucchiaini di liquore all'anice
mezza bustina di lievito
8 semi di anice stellato
140 gr di farina di grano saraceno
140 gr di farina di mandorle
un pizzico di sale
Per la decorazione:
mezza mela affettata sottilmente
1 cucchiaino di Sambuca
Un paio di cucchiaini di zucchero
Un cucchiaino d'acqua.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani