

PENNETTE SORELLE SALERNO, POLPA DI POMODORO FRESCO, FRITTO DI MELANZANE, BASILICO, PECORINO CALABRESE STAGIONATO

La ricetta dello
Chef Filippo Cogliandro



Chef Filippo Cogliandro

Ambasciatore dei Saperi,
dei Colori e della
Creatività della Calabria
chef Patron L'A Gourmet
L'Accademia
Reggio Calabria

Aspromontano e fate un soffritto soffice con 1 spicchio d'aglio pulito (che poi rimuoverete) e della Cipolla Rossa di Tropea fresca tritata.

Quando il soffritto sarà pronto versate i pomodori e cuocete a fuoco molto basso coprendo con il coperchio la pentola. Lasciate cuocere per circa 20 minuti fino a quando i pomodori saranno morbidi.

Mentre i vostri pomodori cuoceranno, lavate la Melanzana, asciugatela, tagliatela a cubetti medi e frigetela in abbondante olio extravergine d'oliva scaldato ad una temperatura tra i 170 e i 175 gradi, friggendo poche melanzane alla volta per non far abbassare troppo la temperatura.

Non appena saranno ben dorate, scolatele e trasferitele su un foglio di carta assorbente per far assorbire l'olio in eccesso. I pomodori adesso saranno pronti per essere trasferiti in un passaverdure. Eliminate l'Aglio e ricavate una polpa sughosa e fine. Rimettete tutta la polpa nel tegame, salate e lasciate cuocere fino a quando non si sarà ristretto.

L'acqua bolle, salatela e cuocete le penne al dente. Versate nella pentola della polpa di Pomodoro i cubetti di Melanzana fritta e le foglie di basilico spezzettate con le mani a fuoco spento, aggiungete la pasta scolata, mescolate e impiattate. Spolverizzate con il Pecorino Calabrese stagionato.

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di Penne Sorelle Salerno
500 gr di Melanzana Turca (nera)
500 gr Pomodoro ramato
1 Cipolla rossa fresca di Tropea
1 spicchio d'Aglio
Olio extravergine d'oliva Aspromontano
Basilico fresco
Pecorino Calabrese stagionato

Procedimento:

Piatto della tradizione del sud Italia, è composto da ingredienti molto semplici ma profumatissimi. Per preparare la pasta alla Melanzana, prendete i pomodori ramati, sciacquateli e dopo averli asciugati tagliateli a spicchio. In una pentola dal fondo spesso versate l'olio extravergine d'oliva

La pasta, pregi e virtù di una tradizione italiana



Patrizia Pellegrini
Naturopata, Bioterapeuta
Nutrizionale®

Da Naturopata Bioterapeuta Nutrizionale® l'uso della pasta è non solo appropriato, ma addirittura raccomandabile in un corretto regime alimentare. Questa è un'acquisizione importante, frutto di un'osservazione clinica costante, la pasta non è solo una fonte disponibile di carboidrati, ma un alimento la cui utilizzazione ha importanti implicazioni nella fisiopatologia. Non ultima, l'azione di modulazione dello stato di eccitabilità del sistema nervoso centrale. Ad alcuni soggetti sembra a volte singolare l'indicazione dei carboidrati di sera, poiché abitualmente, e per comodità, si preferisce cenare in modo rapido, utilizzando spesso formaggi, affettati o una bistecca ai ferri...e se affermassi che:

LA PASTA AIUTA A DORMIRE BENE!

La conoscenza della fisiologia organica conferma e sostiene in modo perentorio la necessità degli zuccheri complessi di sera. La prima ragione consiste nel fatto che la pasta impegna le funzioni digestive, soprattutto epatiche, per un tempo relativamente breve rispetto ad alimenti a maggiore contenuto proteico e lipidico. Normalmente i carboidrati sono metabolizzati in circa due ore, dopo di che gli emuntori organici, in primo luogo fegato e rene, sono liberi di compiere tutte quelle complesse operazioni di pulizia, di detossificazione ed eliminazione, CHE PERMETTONO AL MATTINO UN BUON RISVEGLIO.

Al contrario, un pasto proteico o iperproteico obbliga l'organismo a un lavoro digestivo molto più lungo e complesso, con una maggiore produzione di scorie, responsabili di numerosi disturbi come insonnia, risvegli notturni, bocca asciutta o amara con sete, sensazione mattutina di non aver riposato a sufficienza, anche se si è dormito molto, tutti segni di affaticamento del fegato e del rene, organi che non devono mai essere sovraccaricati impropriamente nelle ore notturne. Inoltre, di mattina si può evidenziare un certo grado di imbibizione dei tessuti, se non addirittura un vago malessere. Fra i vantaggi secondari al consumo dei carboidrati di sera, va segnalata anche la presenza (nei farinacei in generale) del triptofano, un aminoacido che, tra le altre cose, è il precursore biochimico della serotonina, neurotrasmettitore coinvolto nei meccanismi di induzione del sonno.

La seconda ragione che giustifica fisiologicamente il consumo delle proteine a pranzo risiede nel fatto che esse, anche se in misura differente, hanno la capacità di stimolare la funzione tiroidea e il metabolismo generale, contribuendo a sostenere lo stato di veglia e di vigilanza necessario per l'attività lavorativa durante il giorno.



TRASFORMA IL CLASSICO MENÙ IN UN COMODO MENÙ DIGITALE

A causa del Covid19 i ristoratori e i gestori di locali si trovano davanti a una nuova sfida: non solo devono riorganizzare gli spazi, ma devono anche ripensare a gesti quotidiani tipici del servizio.

Uno di questi è sicuramente la gestione dei menù che, secondo i nuovi DPCM, dovranno necessariamente essere sanificati dopo ogni cliente.

Attenzione: non si tratta di sanificare solo la copertina e il retro, ma ogni pagina di menù!

E tutto questo per ogni singolo cliente.

Per questo è nata l'esigenza di trasformare il menu cartaceo in una soluzione pratica e veloce!

AMS
in printing

WWW.AMSINPRINTING.IT