



LA CIVILTÀ DEL CIBO *di Simonetta Li Pira*

LA (BELLA) STAGIONE DELLA TEMPURA

Frittura jap style di verdure

X4

INGREDIENTI:
600 g di verdura mista di stagione (asparago, taccole, carciofo, carotina, zucchina, broccolo romanesco...)
1 l olio di semi di soia (oppure di arachide)
50 g di farina 00 (più 20 g per impanare)
50 g di farina di riso
200 g di acqua freddissima
sale

M ondate, lavate, asciugate (proprio bene) le verdure. Tagliatele sottili, a bastoncini o a spicchi. In una ciotola, sbattete il tuorlo, aggiungete l'acqua ghiacciata e poi le farine. Lavorate la pastella, ma non troppo, altrimenti risulterà collosa.

Mettete l'olio a scaldare in una padella dai bordi molto alti (meglio se utilizzate un wok). Passate le verdure nella farina, quindi nella pastella. Fate sgocciolare l'eccesso e, quando l'olio arriva alla giusta temperatura, friggete. Attenzione, la frittura deve rimanere molto chiara. Ponete quindi su carta fritti per garantirne la croccantezza. Servite subito, aggiustando di sale se necessario. —

Nascono nell'Asia Minore, ma sono mediterranei d'adozione.

I broccoli, campioni nella lotta contro i tumori, portano in dote vitamine e flavonoidi (antiossidanti) che stimolano il sistema immunitario. Anche il fegato ringrazia questo ortaggio: mangiare i broccoli con costanza significa eliminare le tossine e i grassi che gli impediscono di svolgere al meglio il suo "lavoro".

Le taccole sono un invito all'economia domestica. Nel senso che, rispetto ai piselli o ai fagioli, di questo legume/ortaggio si mangia anche il baccello dal sapore piacevolmente delicato. Le taccole contengono vitamine del gruppo B, più A e C, una discreta "porzione" di sali minerali e tanta fibra (significa che sono amiche dell'intestino). Calorie, poche: 20 per 100 grammi.

Un asparago fa primavera. Detox, drenante, antiage. Antinfiammatorio grazie a saponine, a quercetina e rutina. Lo trovate di diverse varietà (e colori), ma le proprietà non cambiano. Esempio: zero colesterolo. Certo, se lo mangiate con l'uovo fritto...



L'INGREDIENTE IN PIU'. Non c'è bisogno di volare a Tokyo per godersi un signor fritto di gamberi. I migliori sono quelli pescati nel Mediterraneo e qui, tra un bocconcino di verdure e l'altro, sarebbero una bella sorpresa. Riserva di grassi buoni Omega 3 e 6, ma anche di colesterolo: ipertesi astenersi, e pure allergici. Modesta proposta: non aggiungete sale. Bastano quelli (minerali) che questo crostaceo (midi, midi, maxi) si porta dietro.

FOTO Vincent Vega. LIFESTYLE Sergio Colantuoni. FOOD STYLIST Gino Fantini.
IN TAVOLA Fondo pelle nera di Bonaudo (bonaudo.com), ciotoline in gres nero di Paola Paronetti (paola-paronetti.com). LA SPESA Courtesy Simply (simplymarket.it).



