SETTIMANALE: OGGI
5 ottobre 2017

IL VINO

IL CALICE DA ABBINARE ALLE CRÊPES

È di colore rosso vivace con riflessi violacei, ha profumo di frutti di bosco, rosa e viola ed è vellutato al palato lo **Stregamora Igp Roccamonfina di Villa Matilde 2016**, vino autoctono campano di Piedirosso in purezza che nasce da terreni vulcanici (12,5°, € 12). ***S. L.***

IN FAMIGLIA

Le ricette di Antonella Clerici

Crêpes, il jolly per mille idee belle e buone

Ormai l'abbiamo capito: **le crêpes sono un bonus da utilizzare per mille idee**. Dolci, salate, come prima, secondo o dolce, non deludono mai. La ricetta delle crêpes ripiegate a fagottini porta in tavola il delizioso abbinamento tra salsicce e friarielli, ma si presta a tanti condimenti: provate con una base di ricotta, con verdure e prosciutto o con funghi e formaggio, o in versione dolce con frutta e crema al mascarpone. Buonissime da mangiare, belle da vedere! Il secondo piatto ha un taglio insaliato, in tutti i sensi: le crêpes sono affettate per creare bellissime rondelle da infilare sugli spiedini. Se scegliete di portarle in tavola, **ricordate di non condirle con condimenti troppo liquidi**: perfetto il formaggio fresco con prosciutto e verdure compatte. Servite con un contorno fresco di verdure di stagione, o un'insalata.

DOLCI O SALATE COME PRIMO, SECONDO O DOLCE: SIETE CERTE DI NON DELUDERE NESSUNO

SPIEDINI PROSCIUTTO E FAGIOLINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 2 uova, 150 g di farina, 200 ml di latte, 200 g di prosciutto cotto in fette, 250 g di formaggio fresco spalmabile, 2 cucchiai di erbe aromatiche a piacere, 300 g di fagiolini, 20 g di burro, sale, pepe.

PREPARAZIONE: Sbattete in una ciotola le uova con il latte, un pizzico di sale e di pepe, le erbe aromatiche e la farina, setacciata. Lasciate riposare per 15 minuti. Fate scottare in acqua bollente salata i fagiolini, senza farli cuocere troppo. Scolateli e passateli velocemente nell'acqua ghiacciata.

Preparate le crêpes ungendo una padella antiaderente con il burro e versando, un mestolo per volta, la pastella. Fate ruotare rapidamente la padella per coprirne la superficie. Appena vedrete formarsi delle piccole bollicine in superficie, girate le crêpe dall'altro lato. Continuate così fino a esaurire la pastella.

Spalmate il formaggio su un lato di ogni crêpe, coprite con una fetta di prosciutto e ponete 3-4 fagiolini al centro. Arrotolate le crêpes e conservatele in frigo, avvolte nella pellicola, per almeno 1 ora. Quindi, tagliatele a rondelle di 1-2 cm e infilzatele a tre a tre su spiedini di legno.

98 OGGI ● Il dedicata alla varietà dimenticate la rassegna Frutti Antichi, il 7 e l'8 ottobre al Castello di Paderna (Ponteruna, PC)

PAGINE UTILI!

FAGOTTINI SALSICCE E FRIARIELLI

INGREDIENTI PER 6 CRÊPES: 100 g di farina, 200 g di salsicce, 600 g di friarielli, 2 uova, 200 ml di latte, 150 g di farina, 20 g di spinaci, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, 6 cucchiai di olio evo, 30 g di burro, 6-10 fili di erba cipolline, sale.

PREPARAZIONE: Sbollentate i friarielli per 5 minuti; fate rosolare l'aglio con 3 cucchiai di olio in un tegame, eliminatelo, aggiungetele i friarielli, salate e cuocete per una ventina di minuti, finché i friarielli non si saranno ammorbiditi. Al termine, sminuzzatel.

Rosolate in una padella la cipolla nell'olio extravergine rimasto, e unite le salsicce, sbriciolate e rosolate a fiamma alta. Continuate a cuocere per un paio di minuti, sfumate con il vino e unite i friarielli. Lasciate insaporire per 5 minuti, spegnete e fate raffreddare.

Preparate le crêpes: salate (vedi ricetta nell'altra pagina). Al termine, disponete al centro di ognuna un po' di ripieno di friarielli e un cubetto di Taleggio. Chiudete le crêpes formando un "sacchetto", che fermerete con un filo di erba cipolline. Infornatele a 150 °C per 10-15 minuti e servite subito.

IL VINO

IL CALICE DA ABBINARE ALLE CRÊPES

È di colore rosso vivace con riflessi violacei, ha profumo di frutti di bosco, rosa e viola ed è vellutato al palato lo **Stregamora Igp Roccamonfina di Villa Matilde 2016**, vino autoctono campano di Piedirosso in purezza che nasce da terreni vulcanici (12,5°, € 12). **S. L.**

L'EVENTO

SANDALEGGERO NEL VILLAGGIO

I buoni prodotti dell'agricoltura sono a Milano dal 29 settembre al 1° ottobre al Villaggio Coldiretti. Saranno presenti anche gli esperti di Melarossa e di *Sandaleggero*, il mensile dell'alimentazione equilibrata di Oggi.

LA SPESA CONSAPEVOLE

CALMA, DRENA, DEPURA: ECCO TUTTI I BENEFICI DAL MIELE

Millefiori di macchia mediterranea, tiriculato e di piccole tipicità locali: ecco i mieli che curano capilli dei cali produttivi dopo gli incendi estivi. Anche se, sostengono gli esperti, il peggior nemico dell'apicoltura è il clima "matto". Grande caldo e freddo intenso arrestano alla fioritura le api, che devono fare i conti pure con le sostanze usate in agricoltura. Una via di uscita potrebbe essere rappresentata dalla produzione biologica, ma la stretta è ancora lunga. L'Italia, che vanta oltre 30 varietà di miele con una varietà unica al mondo, è un Paese di grandi consumatori di miele tanto che la produzione nazionale non riesce a soddisfare la richiesta e **circa il 50% del prodotto venduto da noi proviene dall'estero**.

Origine obbligatoria

Obbligatorio in etichetta specificare, anche nel caso di miscele, **se si tratti di miele comunitario o meno, peso, lotto e produttore**, in attesa di una etichettatura dove un codice ne possa garantire la tracciabilità. Tra i benefici, il miele, oltre ai tanti benefici, è noto, grazie al suo sostituzione dello zucchero, ha numerosi effetti benefici, diversi a seconda della pianta da cui deriva: per esempio balsamici se di timo, eucaliptò e abete, digestivi e depurativi quello di tarassaco, acacia e cardo, drenanti quello di ginko, di castagno e tiglio, riddolcendo e sgrassi, contro l'affaticamento di trifoglio, sulla ed erba medica.

L'etichetta deve indicare in quale paese è stato raccolto il miele (se è una miscela).

Per informazioni: informaonline.it, sito dell'Osservatorio nazionale miele.

Susanna Paparatti

dipuntostudio