

Dai masterchef, i consigli per un perfetto menù da spiaggia, all'insegna di un ferragosto sano

Data: 8 agosto 2013 | Autore: Redazione



8 AGOSTO 2013- Altro che parmigiana, pasta al forno e il classico panino con la cotoletta. Insalata di riso con verdure di stagione, pasta fredda alla crudaiola con carciofi, fiori di zucca realizzati con ortaggi, accompagnati da ingredienti leggeri e salutari come pomodoro, basilico, mozzarella e sottaceti, sono le pietanze che secondo 7 masterchef su 10 non possono mancare durante il pranzo in spiaggia delle famiglie italiane che in questo periodo dell'anno prendono d'assalto le località balneari.

Piatti leggeri, freschi, semplici ma gustosi che richiamano i sapori della tradizione, facili da preparare e realizzati con prodotti di stagione. Come conservarli? Basta con contenitori d'alluminio o di plastica. Dalle scrivanie d'ufficio alle località balneari, oggi in spiaggia trionfa la Schichic, grazie a contenitori eleganti e fashion, belli da vedere e comodi da trasportare. Cosa contengono? Pietanze semplici, tradizionali, facili da preparare e che richiedono poco tempo, realizzati con prodotti di stagione. Gli ingredienti? Principalmente prodotti Made in Italy (51%), verdure (62%), pesce (45%), ingredienti principali di piatti che non richiedono una preparazione superiore ai 15 minuti (56%) e che siano emblema di leggerezza (45%) e gusto (32%).

E' quanto emerge da uno studio promosso da "Polli Cooking Lab", l'Osservatorio sulle tendenze

alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto attraverso interviste a 110 illustri chef nazionali per raccogliere i giusti consigli su cosa preparare da mangiare e portare con sé prima di andare in spiaggia.

Stop a cibi ipercalorici e poco pratici sia da realizzare, sia da consumare in spiaggia: grazie ai consigli degli esperti, è possibile realizzare pietanze leggere e gustose da portare con sé al mare. Secondo gli chef stellati per un corretto menù da spiaggia basta utilizzare ortaggi e verdure (62%), con cui condire soprattutto insalata di riso (67%) e pastafredda(51%), colorate, gustose e da preparare in poco tempo.

Il masterchef Pietro D'Agostino del Ristorante La Capinera a Taormina spiega in che modo è possibile sposare gusto e tradizione, a tavola come in spiaggia. "Gli italiani sono un popolo amante della pasta. Per non trascurare le tradizioni, proporrei in spiaggia una pasta fredda alla crudaiola, da realizzare con una pasta artigianale condita con sottoli o sottaceti e verdure di stagione come melanzane, zucchine, fiori di zucca, tagliati a fette, conditi con sale e pepe, basilico, mozzarella di bufala, pomodoro fresco. Un piatto molto leggero, fresco, poco calorico, da conservare e portare con sé in contenitori eleganti e poco ingombranti".

Quali caratteristiche devono avere questi prodotti? Secondo gli esperti per realizzare un piatto semplice occorre utilizzare alimenti italiani rigorosamente made in Italy (51%), leggeri (45%), freschi (42%) e facili da digerire (36%) e gustosi (32%).

Aurora Mazzucchelli, chef stellata nonché proprietaria del Ristorante Marconi di Bologna, spiega perché è consigliato l'uso di alcuni particolari prodotti da consumare in spiaggia. "In una giornata calda con diverse ore di esposizione al sole, si ha bisogno di liquidi ed energia, senza affaticare il fisico con lunghe digestioni. Il mio consiglio è quindi quello di preparare cose fresche, che ti diano liquidi". Ecco quindi alcuni consigli pratici. "D'istinto mi viene di pensare a verdure, frutta e pesce. Per chi non vuole rinunciare ai carboidrati, suggerisco la pasta fredda. Come ricetta, consiglio di preparare da portare in spiaggia la ricciola scottata con macedonia di frutta e verdura.

La ricciola è un pesce che va molto in questo periodo. L'abbinamento melone-pesce sta molto bene, poi il basilico trasmette quella freschezza capace di rigenerare l'organismo con questo caldo. Il tutto va condito con olive nere, un pizzico di sale e dell'olio extravergine. A livello personale, consiglio di portarsi in spiaggia una bella insalata di carote, di cui vado pazza. Come pasta fredda, consiglio una pasta corta, pasta di semola di grano duro o semi integrali, con un sapore già deciso. Per le verdure, consiglio carciofi o peperoni ed erbe aromatiche, timo, menta, condite a freddo".

Antonello Colonna, masterchef del Ristorante "Open Colonna" di Roma, consiglia per il menù da spiaggia due piatti in tendenza con la stagione. "Per un pasto facile e gustoso da spiaggia, consiglio di preparare Filetto di Merluzzo, lattarini, insalata di friggittelli e riso soffiato: per la preparazione, basta pulire il filetto di merluzzo, spinarlo e salarlo, quindi cuocerlo in padella con un filo d'olio dalla parte della pelle, tagliare i friggittelli molto finemente e condirli con una goccia di aceto.

A parte, passare i lattarini nella semola di grano duro e poi friggerli fino a doratura. Una volta cotti, salarli e conservarli nel proprio contenitore con il riso soffiato e tostato. Altro piatto che consiglio agli amanti della Sicilia è la cosiddetta Panzanella, con la quale vengono indicate in realtà cose anche assai diverse tra loro, ma con alla base sempre e comunque il pane raffermo e il pomodoro conditi da abbondante olio d'oliva. Piatto di "riciclo", come spesso lo sono le ricette della tradizione gastronomica popolare, la Panzanella è proprio quello che ci vuole quando fa così caldo".

Per trasportare in spiaggia queste gustose pietanze, gli chef dicono basta ai classici e grezzi contenitori d'alluminio. Oltre alle classiche ciotole di plastica, irrompono sulle spiagge d'Italia i "lunch

box” portavivande multifunzioni dall’anima tecnologica, dal design curato e dal contenuto ricercato. Disponibili sia in legno sia in metallo. Perché? Gli chef consigliano questo tipo di contenitori perché sono garanzia di lunga conservazione (32%), pratici (25%) e, fattore da non sottovalutare, belli da vedere (18%). Oggi, dunque, in spiaggia sbarcano le ‘SchiChic on the beach’ all’insegna della semplicità, leggerezza e gusto. E per non commettere errori e passi falsi, i masterchef italiani e i nutrizionisti indicano le regole base per preparare una gustosa “SchiChic” da spiaggia.

LE REGOLE DEI MASTEECHEF PER UNA PERFETTA SCHICHIC DA SPIAGGIA

1- LA SEMPLICITA' SULLA SPIAGGIA:

Perché complicarsi la vita anche sotto l’ombrellone: bastano prodotti naturali e leggeri che aiutano il metabolismo, facilissima da preparare sia da portare in “lunch box” di design, e che rinfrescano il corpo provato dalle temperature stagionali alte.

2- BASTA UN TOCCO DI CREATIVITA':

Per un pranzo di successo in spiaggia non possono mancare fantasia e creatività nell’abbinare verdure di stagione fresche e leggere alla carne secondo il gusto personale.

3- SI' A PRODOTTI DI STAGIONE E DI QUALITÀ:

Se la “SchiChic” corrisponde a un pranzo vero e proprio, deve avere le stesse caratteristiche di un classico pasto: quindi occorre utilizzare prodotti di qualità e di sicura provenienza.

4- LA VERDURA VUOLE LA SUA PARTE:

Rigorosamente di stagione, in versione crudité, grigliata, o in versione mix, come le gustose insalate catalana con pomodori e cipolla rossa, oppure già pronta, come sottoli, melanzane e sottaceti: l’importante è non dimenticarla. La verdura su tutto. Rigorosamente di stagione la verdura è una delle protagoniste della “SchiChic da spiaggia”, per le sue caratteristiche “light” e per la facilità con la quale è possibile preparare con la verdura piatti sfiziosi e variegati.

5- POCO SALE E TANTO GUSTO NATURALE

Attenzione a non esagerare però con il sale, che disidrata gli alimenti. La preparazione della “SchiChic on the beach” permette di sperimentare nuovi gusti e sapori semplici e naturali, grazie ai diversi prodotti che è possibile utilizzare, dalla verdura di stagione alla frutta fresca e dissetante

6- LA LEGGEREZZA DELLA “SCHICHIC ON THE BEACH”

Sostanza, ma anche leggerezza. Se è vero che la “SchiChic on the beach” consiste in un pasto glamour e nello stesso tempo capace di saziarti fino a sera, è anche vero che per non appesantirsi troppo sotto l’ombrellone e il caldo sole, occorre optare per piatti gustosi ma leggeri, nutrienti però facili da digerire, freschi e di qualità.

7- UN OCCHIO ALLA LEGGEREZZA...:

Per una “SchiChic” da spiaggia leggera e di qualità basta realizzare piatti semplici con ingredienti “poveri” ma che combinati nel giusto modo permettono di ottenere pietanze gustose e genuine.

8- ...UN ALTRO ALLA MODA:

Anche l’occhio vuole la sua parte. Vietato presentarsi negli stabilimenti balneari con contenitori d’alluminio o con classiche ciotole di plastica, per dare un tocco di classe alla propria immagine e fare un figurone in spiaggia bisogna utilizzare i “lunch box” d’avanguardia, portavivande multifunzioni dall’anima tecnologica, dal design innovativo e dal contenuto genuino e di qualità.

Redazione [MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/dai-masterchef-i-consigli-per-un-perfetto-menu-da-spiaggia-all-insegna-di-un-ferragosto-sano/47589>

