

LOMBARDIA OGGI

28 settembre 2018

CUCINA

«Aperilight»? Piace la moda dei drink uniti alle verdure



Il muffin verde anti-spossatezza

Ingredienti:

- gr. 500 di Fibrepan CAKE
- 4 uova intere
- gr. 150 di purea di kiwi
- gr. 40 di rucola resa in purea
- gr. 150 di olio
- zeste di lime
- Per la mousse
- 1 papaia ben matura
- 4 kiwi
- 50gr di rucola
- 30gr zucchero a velo
- 20gr miele millefiori

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti. Colare nei pirottini o nello stampo e cuocere a 160-170° C per 20-25 minuti. Frullare tutti gli ingredienti. Ottenere un composto omogeneo e strutturato. Far riposare in frigo. Mettere in sac a poche e guarnire i muffins. Aggiungere a piacimento bacche di Goji. La ricetta è proposta da Maurizio De Pasquale, pastry chef di Farmo e scienziato in cucina.

Si fa largo in Italia l'«aperilight», tendenza food mirata a coniugare il drink con il gusto delle verdure. A far emergere la preferenza enogastronomica che arriva dagli States al Belpaese e che in molti casi va a sostituire la cena salvaguardando valori nutrizionali, è uno studio promosso dal Polli Cooking Lab sul valore dell'aperitivo. L'analisi, condotta attraverso un monitoraggio su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community lifestyle, certifica in particolare che il nuovo comportamento alimentare, adottato ad esempio «Al Becco» di New York di Joe Bastianich e dallo chef austriaco Wolfgang Puck a Las Vegas, è fonte anche di sperimentazioni culinarie con «uno chef su 3 che lo propone privilegiando le verdure nella preparazione di finger food, crostini, flan e altre prelibatezze rigorosamente light». Ricordando la consueta abitudine alimentare di accompagnare il drink a un buffet, la ricerca sottolinea una «inversione di tendenza

negli ultimi tempi nel consumo di cibi calorici come le patatine fritte, crocché, pizze fritte e gustati con salse, a fronte di un aumento di finger food con verdure grigliate, flan e bruschette a base di verdura».

