



Chiacchiere salate lipidomiche



Segale: cereale grezzo prezioso

La segale, ancora relativamente poco consumata in Italia, è un cereale dalle molteplici proprietà e differenti applicazioni in cucina. Approfondiamo nel dettaglio che cos'è, quali sono le sue proprietà nutritive e i suoi tanti impieghi in cucina.

Cosa è la segale?

La segale, nota anche come segala, è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee; appartiene alla stessa famiglia del frumento e pertanto contiene glutine (anche se in percentuale minore rispetto ad altri cereali).

Proprietà benefiche della segale

La segale viene a tutti gli effetti considerata come un alimento altamente nutriente. Tra le proprietà benefiche possiamo elencare:

- Basso indice glicemico: con un indice glicemico pari a 45, la segale é tra gli alimenti consigliati per persone diabetiche
- Coadiuvata la digestione e regolarizza la funzionalità intestinale
- Ricostituente: una sorta di "super food". La sua ricchezza a livello di componenti la rende perfetta come alimento in tutti i regimi alimentari
- Regolarizza la pressione sanguigna
- Favorisce il controllo della flatulenza.

Mix di culture e sapori: cosa è la salsa taramosalata?

Se leggete il nostro blog da un po' di tempo sapete che amiamo proporre ricette non solo saporite e divertenti ma soprattutto bilanciate nei grassi.

Con la ricetta di oggi vogliamo dare un *twist* non solo interessante dal punto di vista gastronomico ma anche salutistico per un'alimentazione sana ed equilibrata. Per questa ragione vi proponiamo in abbinamento alle chiacchiere salate, la salsa taramosalata, una salsa tipica della cucina greca, israeliana, turca, preparata tradizionalmente con il tarama, uova di carpa in salamoia. Nella cucina moderna invece vengono usate uova di merluzzo, salmone o lompo.

Uova di pesce come alternativa omega-3

Dal punto di vista alimentare, le uova di pesce, in particolare quelle di salmone, costituiscono una potenziale risorsa nutrizionale avendo un alto contenuto di acidi grassi polinsaturi ed essenziali omega-3. Forniscono inoltre notevoli quantità di vitamine del gruppo B, soprattutto tiamina, riboflavina e niacina, vitamina D e E.

RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA: CHIACCHIERE SALATE DI SEGALE CON SALSA TARAMOSALATA

Ingredienti per le chiacchiere (dosi per 4 persone)

- 75 gr farina tipo 00
- 50 gr farina di segale integrale
- 1 uovo medio
- 2 cucchiaini di vino bianco freddo frizzante
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale fino
- 1 cucchiaio di origano (opzionale)
- pepe nero
- ½ litro di olio d'oliva (se si vuole utilizzare la frittura come metodo di cottura)

Ingredienti per la salsa taramosalata (una tazza):

- 250 gr di uova di pesce (salmone, lompo o bottarga)
- 1/2 cipolla bianca piccola
- 200 ml di olio evo
- 2-3 cucchiaini di succo di limone

- 100 gr di pane in cassetta senza crosta
- pepe nero e olive nere per guarnizione



PREPARAZIONE:

Procedimento per le chiacchiere

- Mettere le farine in una ciotola e rompere al centro l'uovo. Aggiungere l'olio, il vino, il bicarbonato, circa mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di pepe e una piccola manciata di origano (a piacere).
- Iniziare a mescolare con una forchetta, poi continuare con le mani. Trasferire il composto sul piano di lavoro e impastare per qualche minuto.
- Se necessario, aggiungere un altro pizzico di farina oppure un goccio di vino. Si dovrebbe ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgere l'impasto con la pellicola e lasciarlo riposare per 30-40 minuti.
- Trascorso il tempo, tirare la pasta con la sfogliatrice, fino ad uno spessore di circa 2 mm, o anche più sottile se si preferisce. Si può usare anche il mattarello, servirà solo qualche minuto in più.
- Tagliare la sfoglia a rettangoli o a losanghe e fare un'incisione al centro di ciascun rettangolo o losanga.
- Se si vuole friggere: scaldare in una pentola ampia abbondante olio, preferibilmente d'oliva. Immergere le chiacchiere, girandole per farle cuocere su entrambi i lati. Man mano che saranno pronte, scolarle sistemarle sulla carta assorbente.

- In alternativa alla frittura: disporre le chiacchiere su una teglia da forno con carta forno. Cuocere in forno preriscaldato ventilato a 180° per 20 minuti circa girando le chiacchiere a metà cottura. Ovviamente, utilizzando la cottura in forno, verranno meno bollose e meno friabili.
- Salare ancora un po' e servire calde.

Procedimento per la taramosalata:

- Tagliare il pane e immergerlo in acqua per qualche minuto; strizzare per bene.
- Nel mixer frullare uova di pesce con succo di limone, pane ed olio a filo fino a formare una crema.
- Versare la crema in una ciotola e guarnire con un filo d'olio, pepe nero, origano e olive.

Se vuoi leggere di più su:

- consumo di pesce e apporto omega-3:
www.lipinutragen.it/pesce-ricco-di-omega3
- Modalità di cottura dei cibi (frittura, forno, ecc.):
www.lipinutragen.it/cottura-dei-cibi/

Un'altra ricetta nutri-lipidomica con omega-3 naturali:

www.lipinutragen.it/sardine-omega-3-naturali/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 180692498 : ©grazziela |
@studiovd1 da Getty Images con Canva Pro

