

# UN RISVEGLIO IN *piena salute*

La classe IV Enogastronomia dell'Istituto alberghiero di Assisi ci propone tre colazioni alternative, in linea con le attuali richieste del mercato. L'esigenza di pensare a una pasticceria diversa è molto sentita dai giovani e futuri chef

Di Elisabetta Cugini Di Piermichele Borraccia

Una scuola accreditata, riconosciuta anche a livello internazionale per la validità della proposta formativa:

**L'Istituto Alberghiero Assisi** si disloca oggi su 4 sedi ed è frequentato da oltre 1000 ragazzi. Al timone una preside illuminata, Bianca Maria Tagliaferri, molto attenta alla crescita della proposta didattica, alle esigenze degli alunni e allo sviluppo professionale dei giovani. In questa realtà, fortemente dinamica, Molini Spigadoro, ha trovato un terreno fertile per la sperimentazione della sue farine e degli ingredienti speciali. L'Istituto ci ha accolto, infatti, per mostrarci i frutti di un progetto in collaborazione con l'azienda di Bastia Umbra. «La sfida è stata quella di creare tre colazioni alternative, a partire da ingredienti alternativi, ispirate ai colori ed equilibrate in termini nutrizionali. Gli studenti - racconta **Francesca Ravalli**, **professoressa di Enogastronomia** - hanno colto questa opportunità con grande entusiasmo, con l'idea di mettersi in gioco per creare prodotti esteticamente accattivanti, gustosi e soprattutto dotati di un senso nutrizionale, pensati come parte integrante di un pasto mattutino. Tale operazione è partita dallo studio degli ingredienti a marchio Molini Spigadoro, come la farina di riso rosso o i coloranti naturali, e dalla ricerca di abbinamenti azzeccati dal punto di vista alimentare, estetico e organolettico. Sono servite diverse prove sul campo, perché le ricette vanno ribilanciate e assaggiate prima di essere convalidate». «Questo è uno dei principali motivi per cui troppo spesso, nelle pasticcerie, ma anche negli alberghi e nei ristoranti - interviene **Carla Cozzari**,



La classe IV Enogastronomia con la prof. Francesca Ravalli

**insegnante di Scienza dell'alimentazione** - mancano proposte realmente alternative, ragionate in base ai principi che segneranno il trend alimentare del futuro. Lo sforzo di ripensare la pasticceria e la cucina, ed educare la clientela al senso del piacere consapevole, richiede un investimento di risorse oggi praticato solo ad alti livelli». «Per questo è importante che tutti i giovani - sottolinea la Prof. Ravalli - vengano formati in questo senso, con competenze trasversali e spendibili in modo intelligente nel mondo del lavoro, con la consapevolezza che le scelte di cuochi, pasticceri e addetti ai lavori contribuiscono a muovere i mercati. Senza mai dimenticare che la nostra cultura gastronomica va comunque salvaguardata e tramandata. L'alternativo è un filone in crescita, dettato dalle necessità. Al di là delle scelte personali, sono sempre più frequenti le

richieste di determinati alimenti per la prevenzione dei tumori, per patologie connesse al sistema gastrointestinale, cardiocircolatorio, intolleranze e allergie».

## CROMOPASTICCERIA... DITELO CON I COLORI

«È importante rispettare " il linguaggio dei colori negli alimenti" - spiega la Professoressa Cozzari. Il rosso, per esempio, è il simbolo dell'energia, della vitalità della forza; il viola è il simbolo della tranquillità, dell'armonia, della quiete, il verde rappresenta l'integrità, la stabilità; il giallo la leggerezza, il calore, la ricerca del nuovo. Nelle nostre proposte abbiamo cercato di rispettare questo linguaggio, oltre la scelta di farine particolari, come grassi abbiamo scelto l'olio extravergine di oliva al posto del burro e come zuccheri solo zucchero di canna integrale e miele».



ISTITUTO ALBERGHIERO ASSISI  
VIA SANTUARIO DELLE CARCERI, 19  
06081 ASSISI PG  
TEL. 075 813054  
WWW.ALBERGHIEROASSISI.EU

## PERCHÉ È IMPORTANTE LA PRIMA COLAZIONE?

«Una buona colazione al mattino - afferma la professoressa Carla Cozzari - è il miglior inizio per una giornata proficua. Deve assicurare un giusto apporto energetico per le ore in cui si compie la maggiore attività lavorativa, per questo deve coprire il 20/25% delle calorie totali giornaliere. La colazione è molto importante per mantenere una mente efficiente; ciò è dovuto all'aumento di glucosio nel sangue, che a sua volta provoca una migliore efficienza del cervello, aumentando la capacità di memorizzazione. Durante il lungo digiuno notturno il nostro organismo attinge alle riserve epatiche di zucchero; dopo 10-12 ore di digiuno però, siamo al limite delle riserve, allora cominciamo ad attingere alle proteine muscolari e ai grassi (in minor quantità) per produrre glucosio. La risposta fisiologica successiva alla mancata prima colazione, si trasforma in un pranzo o cena abbondanti, affrontati con voracità, e con un massiccio immagazzinamento di grassi».

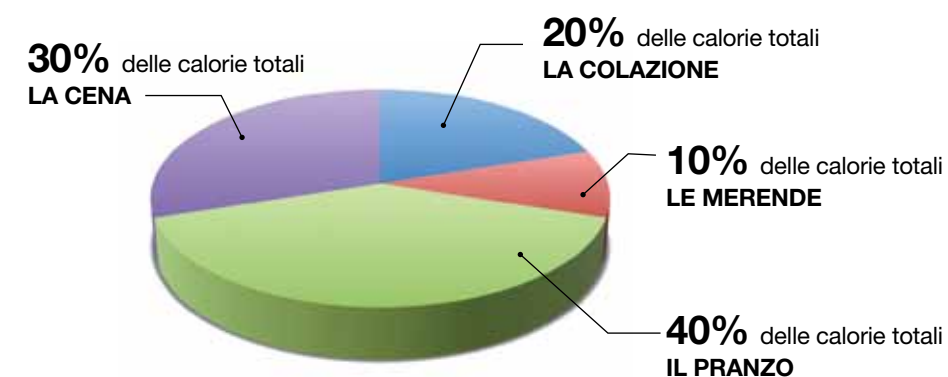
Consapevoli di dover avere una mentalità aperta e sapere approcciare a differenti tipi di cucina e pasticceria, comprese le risposte a particolari esigenze alimentari, dovute a ragioni etiche, mediche o dietetiche.

## A 17 ANNI, LA PENSO COSÌ...

Enea ha scelto l'alberghiero perché ama cucinare e vuole proseguire l'attività di famiglia, una pizzeria che intende rinnovare con il proprio apporto. È un lavoro duro - dice - ma se fatto con passione non pesa. Stefano, in verità, vorrebbe fare il regista, ma per ora si è dedicato alla cucina, anche perché ha un forte impatto anche nella cinematografia. Patrik sogna di diventare famoso come Cracco, ma nel frattempo investe nella sua formazione come cuoco perché ritiene che questo mestiere non tramonerà mai. Crede peraltro che le proposte vegan e in generale salutistiche saranno la base della cucina del futuro. Cecilia punta fermamente sulla ricerca di materie prime sane e naturali, possibilmente a km zero. Ama particolarmente questo Istituto perché le ha dato la possibilità di sperimentare all'inizio i tre settori - sala, ricevimento e cucina - e per la varietà di progetti e laboratori che può frequentare. Marta è stata particolarmente colpita dalla preparazione di queste colazioni alternative, perché ha scoperto tendenze,

ingredienti e metodi di lavoro che prenderanno sempre più piede nel futuro. Fatima è convinta che le competenze nutrizionali siano indispensabili per uno chef, il quale non deve mai smettere di studiare e cercare nuovi ingredienti, come quelli di Molini Spigadoro, che le hanno dato la possibilità di sperimentare ed esplorare nuovi orizzonti della pasticceria. Filippo, deciso a diventare un eccellente chef, ritiene che la cucina alternativa sia emergente. La pasticceria tradizionale è più attraente per l'occhio, ma la pasticceria alternativa ha più valore, perché ad essere buona è sana ed equilibrata. L'importante è spiegarla. Martina sa che uno chef deve essere creativo, paziente, determinato, preparato dal punto di vista nutrizionale e relazionale. Se dovessi dare un voto a questa scuola darei 10, perché grazie a questa formazione di base so che potrò spendermi in Italia e all'estero per poi aprire un'attività in proprio. Ettore ha scelto l'alberghiero per la sua innata passione per la cucina. Non guarda programmi televisivi al riguardo - sostiene - perché l'unico modo per apprendere è la pratica.

## IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI CALORIE



## LA TECNICA DELLA FROLLINA PINK ALLE PERE

guarda il video  
della tecnica

1. Tagliate le pere e mettetele a macerare con zucchero e cannella 20 minuti.



2. Spadellate le pere mantenendole consistenti e porzionatete negli stampi in silicone. Abbattete. Frullate una parte delle pere.



3. Unite il Gusto e Colore Pink alla farina Dolce Soffice e farina di farro.



4. Unite anche il lievito e miscelate il tutto.



5. Con frusta a foglia miscelate zucchero e olio. Unite uova e tuorli, vanillina, buccia di limone grattugiata; incorporate le farine.



6. Stendete la pasta e tagliatela a rettangoli con la bicicletta.



7. Diponete il ripieno e chiudete con un altro rettangolo di pasta.



8. Decorate la superficie con purea di pere e mandorle a scaglie.



9. Cuocete in forno a 180°C per 25 minuti circa.

## Colazione Benessere



FRULLATO:  
CAROTE, PERE,  
FARINA CANAPA,  
PINK?

FRUTTA FRESCA:  
MELE, PERE,  
ARANCE,  
MANDARINI,  
RIBES

YOGURT  
BIANCO

FROLLINA PINK  
alle pere

dosi per 8 persone

## PASTA FROLLA ALL'OLIO

300 g Farina Dolce Soffice

Molini Spigadoro

100 g Semolino di Farro Dop

Molini Spigadoro

150 g Olio extravergine d'oliva

150 g Zucchero di canna integrale

2 n Uova intere

1 n Tuorli

1 n Busta vanillina

1 n Limone grattugiato

15 g Gusto e colore Pink Spigadoro

1 n Bustina lievito chimico

## PER IL RIPIENO

250 g Pere

50 g Zucchero di canna integrale

Qb Cannella

50 g Mandorle a scaglie

Miscelate la farina con Gusto e Colore Pink e il lievito. Nello sbattitore con frusta a foglia miscelare zucchero e olio. Unite uova e tuorli, vanillina, buccia di limone grattugiata. Iniziate ad incorporare le farine miscelate con Gusto e colore Pink e il lievito. Lavorate velocemente per pochi minuti. Raccogliete la pasta e lasciatela riposare coperta con pellicola per almeno un'ora. Per il ripieno sbucciate le pere, affettatele e lasciatele macerare almeno 20 minuti con lo zucchero e la cannella. Passatele in padella per pochi minuti perché restino consistenti. Porzionare 3/4 del ripieno e raffreddate in abbattitore. Riducete in purea la parte restante. Stendete la pasta frolla e ricavate dei rettangoli, farcite con il composto di pere raffreddato. Coprite con altra pasta frolla, sigillate, raffreddate. Finite con la purea di pere e mandorle a scaglie. Cuocete in forno a 180°C per 25 minuti circa.

## È IMPORTANTE SAPERE CHE...

Il **Gusto e colore Pink** è un concentrato a base di patata dolce, ravanello e ciliegia. Appartiene alla linea Gusto e Colore, una linea esclusiva di ingredienti alimentari che usando le proprietà coloranti di frutta e verdura aggiunge un tocco di bellezza ai prodotti.

✓ **L'olio extravergine d'oliva** è un alimento estremamente importante nella nostra dieta, in quanto apporta un elevato contributo di sostanze nutritive, in particolare acidi grassi polinsaturi, vitamine e sostanze antiossidanti. L'uso di olio extravergine di oliva abbassa i livelli di colesterolo LDL ed innalza i livelli di colesterolo HDL. Non da meno sono le mandorle: fanno bene al cuore grazie alla presenza dei grassi polinsaturi, prevengono la formazione di placche aterosclerotiche nei vasi sanguigni e abbassano i rischi di ictus e infarto.

✓ **La presenza di potassio**, inoltre, aiuta a tenere bassi i livelli della pressione arteriosa, grazie anche ad una quantità molto contenuta di Sodio.

✓ **La vitamina E**, presente in buona quantità, è un fondamentale antiossidante e aiuta a contrastare l'attività dei radicali liberi, proteggendo le membrane e rallentando i processi di invecchiamento cellulare.

## TORTA VEGAN di riso rosso



dosi per 8 persone

### 200 g Riso Rosso Mix Molini Spigadoro

- 180 g Succo di mirtilli
- 140 g Carote
- 25 g Olio EVO
- 25 g Acqua
- 5 g Bicarbonato di sodio
- 1 n Buccia di limone non trattato grattugiata
- 10 g Aceto di mele
- 100 g Frutti di bosco

Miscelate le farine, il bicarbonato, diluite con acqua e succo di mirtilli, unite olio, buccia di limone e infine le carote grattugiate e l'aceto.

Disponete metà del composto in una tortiera di silicone oppure foderate la tortiera con carta forno bagnata e strizzata. Distribuite i frutti di bosco. Finite con il resto della pasta. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti circa. Fate raffreddare e sfornate.

### I VANTAGGI NUTRIZIONALI

Il **Mix Riso Rosso** è costituito da Farina Tipo 1, farina di riso rosso integrale, maltodestrine, germe di grano, succo di barbabietola rossa concentrato in polvere, pasta acida di segale e farina di grano maltato.

✓ Il **riso rosso** contiene numerosi sali minerali quali ferro, calcio, manganese, magnesio, zinco, potassio e sodio; e Vitamine: B1, B2, B3, B5 e B6. Grazie all'abbondanza di fibra alimentare è indicato per prevenire la costipazione e facilitare la digestione.

✓ I **frutti di bosco** oltre a combattere i radicali liberi e ad agire efficacemente come antinfettivi, hanno una spiccata azione protettiva sui capillari, fornendo un valido aiuto contro couperose, varici, gambe gonfie, lividi. I frutti di bosco sono una fonte importante di acido folico, consigliato alle donne in gravidanza, ma importante per tutti noi, in particolare per proteggere la salute cardiovascolare e il nostro cervello.



FRULLATO: MELE  
GRANNY SMITH E  
MELOGRANO

## Colazione Vegan

## MUFFIN GREEN

con canapa



dosi per 8 persone

### 200 g Mix Canapa Green Molini Spigadaro

- 140 g Mele
- 150 g Succo di mela
- 30 g Olio EVO
- 50 g Miele
- Qb Buccia di limone grattugiata
- 50 g Uvetta sultanina
- 1 n Bustina di Vanillina
- 5 g Lievito chimico

Miscelate le farine, il bicarbonato, diluite con acqua e succo di mela, unite olio, buccia di limone e infine le mele tagliate a cubetti e l'uvetta rinvenuta in acqua calda, asciugata e infarinata.

Con il sac à poche distribuite il composto nei pirottini di carta disposti in una teglia da muffins, decorate con mele.

Cuocete in forno a 180°C.



## BUONO A SAPERSI...

Il **Mix Canapa GREEN** unisce le caratteristiche tecnologiche della farina di frumento tenero Tipo 1 alle proprietà nutrizionali della farina di Canapa Sativa, l'alga Spirulina e il Cartamo.

✓ Il **Cartamo**, conosciuto anche come zafferanone, contiene la cartamina, dall'aroma che ricorda lo zafferano.

✓ La **Spirulina** è una microalga verde-azzurra, che contiene la Ficocianina, un composto di proteine e pigmenti blu/verde.

✓ La **farina di canapa** dà un apporto di preziosi nutrienti, conferisce un gusto nocciolato e un colorito bruno dorato agli impasti, inoltre non contiene glutine. In dettaglio, la farina di canapa fornisce tutti gli aminoacidi essenziali, minerali, fibre e vitamine; gli acidi grassi che contiene sono al 90% polinsaturi, tra cui anche il pregiato acido Gamma Linolenico. Protegge il ricambio naturale delle cellule e rafforza il sistema immunitario. È ottima in aggiunta alle altre tipologie di farina e può sostituire dal 15 al 20% la farina di cereali. Si può utilizzare fino 1/3 sul totale della farina usata.



FRULLATO ALCALINIZZANTE:  
MELE, FINOCCHIO, BANANE,  
BROCCOLO ROMANO,  
GUSTO E COLORE GREEN

## Colazione Green



KIWI TAGLIATO A SPICCHI

