

Il libro

I carboidrati «buoni»
Ricette di pani a basso indice glicemico

di **Tommaso Galli**



Il carboidrato, si sa, ha un certo fascino. La sua totale privazione, prescritta in alcune ferree diete, viene spesso mal digerita. Consumare però pane, pasta e, perché no, pizza nella quotidianità, senza tutto sommato sgarrare troppo, è possibile. «Basta conoscere i cereali giusti», è convinta Ivy Moscucci, cuoca esperta di alimentazione naturale. Quelli, cioè, ricchi di nutrienti e in grado

di mantenere stabile l'indice glicemico. Per esempio, teff, sorgo, farro monococco, grano saraceno, segale, amaranto, quinoa. Con cui preparare focacce, pane nordico, cracker, ma anche pasta sfoglia, gnocchi o piadine che, a differenza dei cibi cucinati con le tradizionali farine bianche raffinate, non fanno schizzare alle stelle la glicemia. Ricette, insomma, quelle raccontate nel

suo ultimo libro, *I carboidrati buoni* (edizioni Gribaudo), che strizzano l'occhio alla salute. Anche al momento del dolce. Gli ingredienti giusti per ridurre (o eliminare del tutto) il saccarosio nelle torte da colazione come il pan dolce di mele, noci e rosmarino? Zucchero di cocco, bevande vegetali o le albicocche secche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Siamo noi il Paese delle bollicine

Per la prima volta battuta la Francia allo «Champagne & Sparkling Wine World Championships» Record di ori per le cantine italiane, il successo di Ferrari. «Premiata la qualità dei nostri vini»

Cos'è

«The Champagne and Sparkling Wine World Championships» è la più importante competizione internazionale dedicata al settore delle bollicine

Il primato è legato anche al prestigio dei suoi tre giudici, Tom Stevenson, fondatore del concorso, Essi Avellan e Tony Jordan, grandissimi esperti di vini

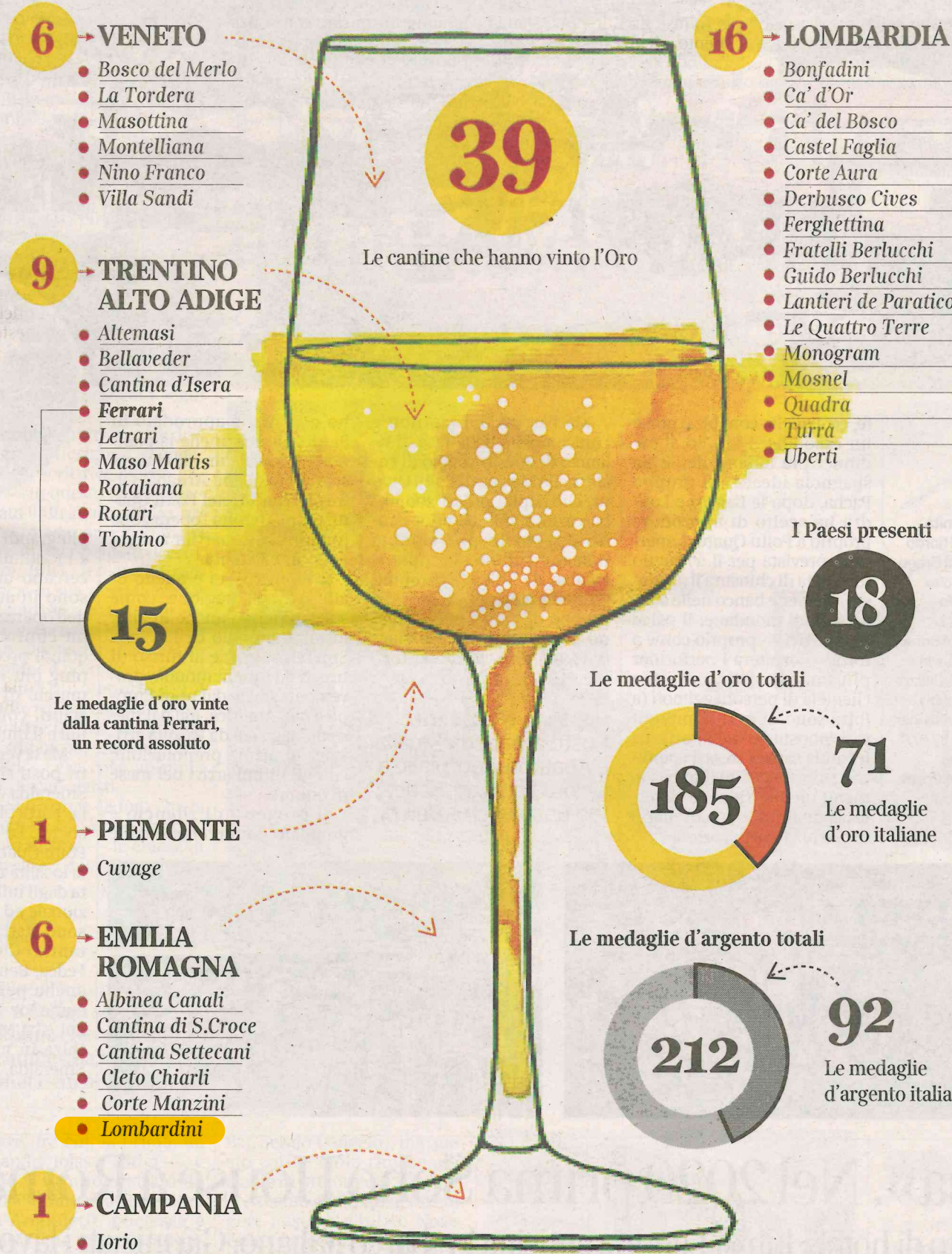
Quest'anno per la prima volta i vini italiani hanno superato quelli francesi

La cantina Ferrari è anche quest'anno «Sparkling Wine Producer of the Year», come nel 2015 e nel 2017, e ha ottenuto un record assoluto di 15 medaglie d'oro

La cerimonia di premiazione per assegnare le medaglie e il titolo di «Produttore di bollicine dell'anno» si terrà il 4 novembre a Londra

di **Luciano Ferraro**

Le cantine d'«Oro»



Corriere della Sera

© RIPRODUZIONE RISERVATA

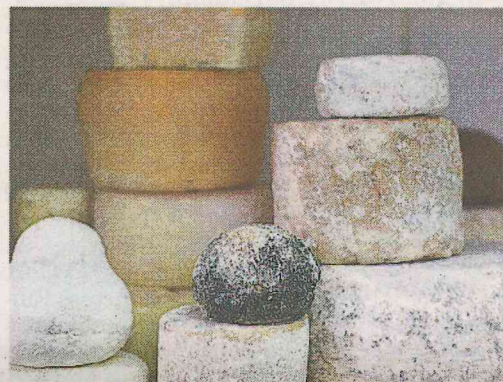
La tendenza

Zero fermenti e latte crudo, i formaggi ora sono naturali

Sarà un autunno a tema formaggi. Possibilmente naturali. Cioè nati da una catena alimentare pulita. Foraggio fresco per gli animali, razze allevate in modo non intensivo, latte lavorato crudo subito dopo la mungitura e fermentazione innescata solo dal latte o dal siero di altre lavorazioni. Un miracolo? In parte.

Prodotti così sono una minuscola nicchia. Di cui, però,

naturali sarà il tema, per dire, del prossimo Cheese, l'evento di Slow Food che ogni due anni si tiene a Bra, Cuneo, per raccontare l'evoluzione del settore (20-23 settembre). E si parlerà di questo anche a Forme, dal 17 al 20 ottobre a Bergamo, capitale italiana del formaggio e culla del 20 per cento delle Dop casearie del Paese. Con una novità: qui si terrà per la prima volta in Italia il World Cheese Awards per



capra del Rove, erborinati irlandesi...) nati senza l'aggiunta di fermenti in bustina.

Se poi siete così appassionati da volervi cimentare a casa, due consigli di lettura: *Formaggi freschi fatti in casa* di Cathy Ytak, per provare a preparare i primi latticini morbidi — vi serviranno solo latte e succo di limone —, o *The art of natural cheesemaking* di David Asher (*guerrilla cheesemaker* si definisce lui): casaro