

17 maggio 2017
anno XXX N° 22
www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

ROBERTA
PIERONI,
26 ANNI,
P.R. DI MODA
DI MILANO

**CHE PESCE
COMPRO?**

Come riconoscere
quello che fa bene

**5 SEGRETI
per sembrare
già abbronzata**

**HANNO
FAMIGLIA
E DICONO
MESSA**


Chi sono le pastore
protestanti in Italia

**MINI GUIDA
alla depilazione
perfetta**

**È la stagione
del giallo** **Indossalo
così**

**SÌ, PER FARE
IL GENITORE
OGGI SERVE
LA "PATENTE"**

€ 1,50

GRUPPO  MONDADORI



SCEGLI IL MODELLO PIÙ ADATTO A TE



Il cestello di acciaio inox si adatta a pentole da 4-5 litri. Puoi impilarne fino a tre (Stabil, Ikea, euro 6,99 euro).



Con la cocotte in silicone cuoci a zero grassi. Resiste fino a 230°. Va in forno, freezer e frigo (Fusion, Tescoma, 23,90 euro).



La casseruola è in alluminio con cestello forato in vetro e coperchio per controllare la cottura (Vaporplus, Risoli, 92 euro).



Di forma tradizionale il cestello di bambù ha a due scomparti e si mette sulla pentola (Paderno, 14,50 euro).



La vaporiera multifunzione controlla la cottura e ti avvisa quando è pronto (ED 10, Caso Design, 69 euro).



Con Cook Processor fai tutto: cuoci al vapore; frigi, bolli, stufi, impasti (Artisan, KitchenAid, 1.039 euro).

lo togli, ricorda di non farlo sgocciolare nel cibo cotto.

→ Non abbassare mai la fiamma perché la temperatura deve rimanere costante.

→ Se usi le pentole e i cestelli, fai attenzione anche alla contaminazione dei sapori: evita, ad esempio, di cuocere pesce e verdure insieme.

PRO E CONTRO

La cottura a vapore presenta quasi unicamente dei **vantaggi**, soprattutto per la salute. Tutte le vitamine e i sali minerali presenti negli alimenti, non vengono dispersi nell'acqua, come invece succede con la bollitura. Otterrai quindi piatti più ricchi dal punto di vista nutrizionale e più leggeri, tanto più che durante la cottura non usi olio o burro che puoi eventualmente aggiungere poi a crudo. Anche l'aspetto del cibo è migliore perché non assorbendo acqua rimane più compatto e dal colore vivo. L'unico **svantaggio** è che non è indicata per le carni rosse e grasse che hanno bisogno di una temperatura più elevata e, se le cuoci al vapore, rimangono asciutte e fibrose.

I TEMPI

Considera che i tempi di cottura risultano più lunghi rispetto alla bollitura o alla stufatura e che variano a seconda del tipo di alimento, delle dimensioni e



ORTO GOLOSO

USA IL BRODO

L'acqua ottenuta dalla cottura delle verdure è ricca di nutrienti e di sapore (è un buon brodo vegetale) e puoi usarla per cuocere la pasta o per bagnare le piante.

AL DENTE

Fnita la cottura, se non devi mangiare subito le verdure che hai preparato, sciacquale con acqua fredda per evitare che vadano avanti a cuocere.

degli utensili che usi. Più sono grandi i pezzi, più tempo ci vuole per ultimare la cottura. Per le verdure a foglia come gli spinaci bastano 3 minuti, per cavolfiore, broccoli, patate a cubetti, zucchine a fette, carote a rondelle calcola dai 7 ai 10 minuti. Per 300 g di petto di pollo o di tacchino, tagliato fine, bastano 10 minuti di cottura come per 150 g di filetto di pesce o di gamberi con guscio. Se vuoi cuocere mele e pere sono sufficienti 20 minuti, ma tagliali a metà. I tempi di cottura si calcolano dalla piena ebollizione e valgono per le pentole mentre si riducono nelle vaporiere elettriche e nei forni a vapore.

GLI STRUMENTI

I più economici sono i cestelli in bambù per la cucina cinese, già dotati di coperchio, che si possono inserire in qualsiasi pentola o wok; se scegli quelli in acciaio, devi solo controllare il diametro più adatto per la pentola che vuoi utilizzare. Un po' più costose sono la cuscussiera e la vaporiera elettrica a più piani, che ti consentono di impostare i tempi di cottura. Di ultima generazione i forni a microonde e i combinati con la funzione vapore che permettono la preparazione di più piatti contemporaneamente.



TUTTI AI FORNELLI

Sei stai muovendo i primi passi in cucina, ecco il libro che fa per te. Con *Semplicissimo. Il libro di cucina light* (Ippocampo, 19,90 euro) non puoi sbagliare. Hai tutti gli ingredienti fotografati, segui le ricette passo passo e prepari menu glamour verificando le calorie. Come il polpo agli aromi, il rombo con arancia al cartoccio e le sfere al cocco e cioccolato.