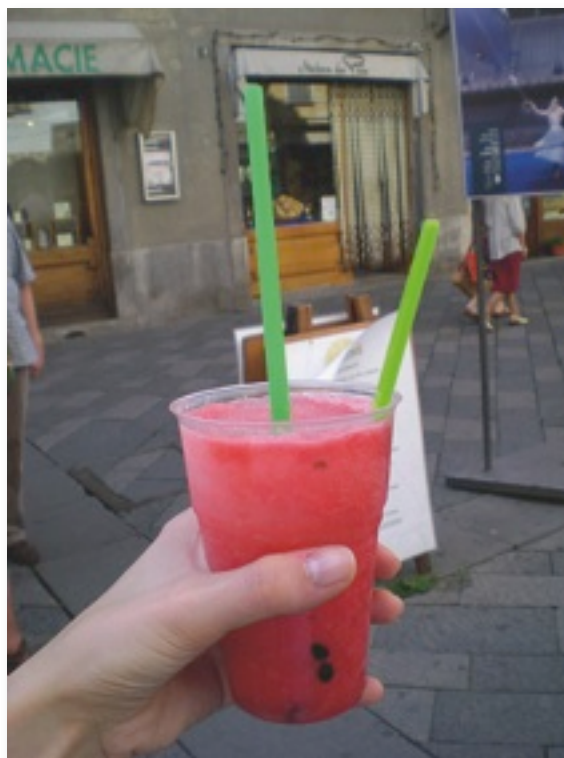


L'anguria

Il valore nutrizionale dell'anguria è modesto, ma ampiamente compensato dal vantaggio di poterne **consumare grandi quantità senza incorrere in problemi di peso o sovralimentazione**. La polpa ha un contenuto calorico molto basso (30 kcal/100 gr), non contiene grassi ed è **molto ricca in potassio**, facendo così dell'anguria un ottimo snack per bambini ed adulti, e rappresentando un alimento utile per tutti gli atleti o, più in generale, per tutti noi, dopo una calda giornata estiva. **L'anguria è ricca in Vitamina A, B6 e C** ed è una buona fonte di potassio, mentre è molto basso il suo contenuto in sodio. **Grazie all'assenza di grassi, è considerata cibo salutare per il cuore, incontrando le linee guida per la lotta al colesterolo**. Elevato è, inoltre, il valore dissetante della polpa, dovuto all'alto contenuto in acqua, superiore al 90%. La sua popolarità è quindi più che meritata: rinfresca, disseta, idrata e depura l'organismo, senza farci introdurre troppe calorie. **La colorazione rossa della polpa è determinata, così come nel pomodoro, dalla presenza del Licopene**. Il licopene è un carotenoide che agisce come **antiossidante nei confronti dei radicali liberi, con benefici effetti nella prevenzione di particolari carcinomi e patologie dell'apparato cardiocircolatorio**. La polpa di anguria contiene circa 4 mg di Licopene per 100 gr di prodotto.

Fonte:

http://www.miniangurie.com/anguria_nutrizionale.asp



Granita d'anguria

Difficoltà: bassa

Tempo Richiesto : 2 ore

Ingredienti (per 4 persone): 1 kg di polpa di anguria, 100 gr di zucchero, 1 bicchiere di prosecco.

Preparazione: Eliminate i semi dalla polpa dell'anguria. Frullatela con lo zucchero e lo spumante. Mettete il preparato ottenuto nella gelatiera e seguite le istruzioni d'uso. Se non avete la gelatiera, versate il tutto in una ciotola di metallo e ponetela in freezer e fatela gelare per circa 2 ore girando di tanto in tanto. Quando la granita sarà ben ghiacciata, rompetela con una forchetta, frullatela e versatela in quattro coppette che avrete raffreddato in freezer.

Fonte:

http://images.google.it/imgres?imgurl=http://www.miniangurie.com/img/23.jpg&imgrefurl=http://www.miniangurie.com/anguria_ricette.asp&usq



i prodotti del mese

Le zucchine

Le zucchine hanno un **bassissimo valore calorico** e sono composte per il 95% d'acqua. **Contengono molte vitamine A e C e carotenoidi**, che apportano una consistente azione antitumorale. Sono riconosciute molto utili per astenie, infiammazioni urinarie, insufficienze renali, dispepsie, enteriti, dissenteria, stipsi, affezioni cardiache e diabete. Oltre a tutto quello già elencato, **fin dall'antichità venivano utilizzare per favorire il sonno, rilassare la mente, ed era particolarmente indicato per chi si sentiva sposato**. Inoltre è provato che l'azione delle zucchine sulla nostra pelle è molto benefico giacché favorisce l'abbronzatura (essendo molto presente la vitamina A) e ne combatte l'invecchiamento. Riconosciuto è anche l'aiuto apportato dai semi di zucca nella cura della prostata. La varietà più diffusa nei mercati europei è **la zuccina lunga**. Il frutto è generalmente cilindrico, più raramente piriforme. Il colore più comune è il verde scuro, anche se esistono varietà verdi chiare, striate, e persino dalla buccia completamente bianca o gialla. Tra le varietà ascrivibili a questa tipologia si possono segnalare lo *Zucchini Nero di Milano*, a buccia verde assai scura, lo *Zucchini Fiorentino*, a buccia striata e assai scanalata, lo *Zucchini Siciliano*, leggermente piriforme e a buccia verde molto pallida. Esistono anche altre tipologie di zucchine meno conosciute, tra cui: **le zucchine tonde**, dal frutto sferico, **le zucchine patisson**, che hanno un gusto più deciso di quello delle zucchine comuni, che ricorda vagamente il cuore di carciofo e **le zucchine eccentriche**, che hanno una forma non riconducibile alle altre tipologie. Dalla pianta della zuccina si può raccogliere anche il **fiore di zucca o fiore di zuccino** (chiamato anche *fiorillo*), dal colore giallo-arancione, molto utilizzato in campo culinario, solitamente fritto, per ricavarne



piatti come gli **sciurilli napoletani**.

Tratto da:

http://it.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_pepo

I sciurilli in pastella

I **sciurilli** sono un prodotto tipico napoletano di friggitoria.

Sono **fiori di zucchine** passati in pastella e fritti in abbondante **olio** bollente e salati.

LA RICETTA DELLA PASTELLA ALLA BIRRA

La **pastella** è ottima per ottenere delle **verdure fritte croccanti e leggere**. Grazie alla **birra**, infatti la verdura non si appesantirà, ma il suo gusto risulterà esaltato e non coperto dalla pastella.

Ingredienti (dosi per 4-6 persone)

- 70 g farina
- 100 ml **birra** bionda
- 1 cucchiaino olio oliva
- 1 albume
- sale q.b.

Preparazione

In una terrina amalgamate alla **farina il sale e l'olio**. Quando avrete amalgamato questi ingredienti, unite a filo la **birra** e continuate ad impastare con una forchetta dall'esterno verso l'interno. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo e liscio, coprite la terrina con un canovaccio e fate riposare per circa **mezz'ora**.

Dopo questo tempo, montate l'**albume** ben fermo con una presa di sale e poi unitelo alla pastella delicatamente, in modo che l'albume non perda la sua morbidezza.

A questo punto potete immergervi le verdure già lavate ed asciugate e friggerle in abbondante olio bollente. Vedrete che risulteranno **croccantissime !!!**

Fonte:

<http://www.buttalapasta.it/articolo/ricetta-per-la-pastella-alla-birra/933/>



Il gelato

Il **gelato** è un alimento a consumo prevalentemente estivo. I diversi tipi di gelato si differenziano a seconda dei metodi di produzione e degli ingredienti utilizzati.

Gli ingredienti principali del gelato sono **latte, zucchero e uova con i quali si produce la base**, i vari gusti sono poi ottenuti aggiungendo altri ingredienti (polpa di frutta, cioccolato, panna, ecc.).

È possibile anche produrre **gelato alla frutta senza latte e uova**, che ha meno calorie ma ovviamente è meno cremoso e gustoso. Molti produttori di questo tipo di gelato indicano anche l'**assenza di zucchero**, che in realtà viene semplicemente sostituito con il fruttosio, che ha le stesse calorie ma un indice glicemico più basso.

Il **gelato** è un alimento fresco che contiene alimenti facilmente deperibili come le uova e il latte. Tuttavia dal momento della produzione a quello della commercializzazione il prodotto viene sempre mantenuto a **temperature molto basse**, che bloccano la riproduzione degli agenti patogeni.

Nel caso dei **prodotti industriali** (le vaschette che si acquistano nel banco freezer dei supermercati), bisogna avere l'accortezza non far scongelare il gelato durante il tragitto fino al congelatore di casa, né far scongelare il prodotto, consumarlo parzialmente e poi ricongelarlo.

Il gelato è un alimento **decisamente calorico**, se si considera che una porzione media (una cestina da 2 - 2.5 Euro, per esempio) è pari a circa 2 etti e contiene dalle 300 alle 500 calorie. Se si vuole gustare questa delizia senza avere sgradevoli conseguenze sottoforma di chili di troppo, basta fare un pasto ipocalorico a base di proteine (150 g di carne o pesce con una insalata, per esempio) e concludere con un gelato.

Parlando di gelato occorre fare una distinzione molto importante tra gelato **artigianale** e **industriale**. Tali differenze riguardano sia i metodi di produzione che gli ingredienti utilizzati.

Il **gelato artigianale di qualità** è composto da **materie prime fresche**, la fase di incorporatura dell'aria è lenta e raggiunge il 30 - 50% del volume del composto. Il **gelato industriale** contiene latte in polvere, oli vegetali, e additivi come coloranti, emulsionanti, stabilizzanti e aromi. Solitamente è più soffice e voluminoso, perché contiene più aria, ma dipende dalla marca. Si può certamente affermare che **il gelato artigianale è un prodotto che qualitativamente non ha nulla da spartire con quello industriale**, tuttavia occorre fare attenzione poiché non è raro trovare prodotti artigianali di bassa qualità.

Ecco alcune regole di carattere generale per riconoscere un gelato di qualità.

Ogni gelateria deve esporre in vista gli ingredienti del prodotto. Purtroppo non è obbligatorio esporre le **calorie** e i valori nutrizionali e solo pochissime gelaterie lo fanno. È possibile, però, valutare la qualità del gelato in base alla: **cremosità**: più il gelato è cremoso, ovvero meno si avvertono i grumi di ghiaccio, maggiore è la sua qualità.

- **tendenza a sciogliersi**: se il gelato non si scioglie in fretta, soprattutto se la temperatura è elevata (in estate), allora è probabile che contenga grassi vegetali idrogenati. Meglio evitarlo.
- **pesantezza**: se il gelato è eccessivamente dolce o troppo "pesante" (vi sentite molto



appesantiti dopo che lo avete mangiato), probabilmente la scarsa qualità è stata mascherata caricando con lo zucchero e i grassi e quindi con le calorie.

Come abbiamo visto, **il gelato è un alimento che può compromettere il bilancio delle calorie giornaliere**. Di seguito indichiamo alcuni consigli per gustare questa delizia senza dover litigare con la bilancia.

1- **Limitare l'acquisto delle vaschette confezionate**, e non mangiare mai direttamente dalla vaschetta. Il gelato è un alimento molto appetibile ed è difficile smettere di mangiarlo: chi non è stato mai tentato di finire 500 grammi di gelato a cucchiainate? Per quanto riguarda il **gelato artigianale**, è sempre meglio comprare una cestina piuttosto che un vassoio da 1/2 kilo da mangiare a casa, per evitare di eccedere con le calorie.

2- **Evitare gelati che contengono margarina o oli/grassi vegetali idrogenati o parzialmente idrogenati.**

3- **Pianificare per quanto possibile la visita alla gelateria**, in modo tale da **"ammortizzare" le calorie** nel pasto precedente o in quello successivo. Se so che andrò a mangiare il gelato, posso mangiare un po' meno, magari qualcosa di leggero.

4- **Prediligere la qualità.** Visto che dobbiamo assumere tante calorie, facciamo in modo che ne valga la pena. Rechiamoci in una gelateria che produce gelato di qualità, non fermiamoci nella prima che incontriamo. Se poi c'è da fare due passi a piedi, ancora meglio: una bella passeggiata dopo cena è un toccasana per la digestione, e ci farà consumare anche un po' di calorie.

Tratto da:
<http://www.cibo360.it/qualita/confronti/gelato.htm>

O' PULEZZASTIVAL

Questo mestiere, che è stato sfruttato e reclamizzato da De Sica e Rossellini, vantava, fino all'altro ieri, autentici e dignitosi professionisti in grado di resuscitare una scalcagnata ciabatta e restituirle la dignità di scarpa con l'aiuto di portentosi, misteriosi e segreti unguenti tramandati di padre in figlio e in virtù di una conoscenza profonda di cuoio, pelli, camoscio e di tutto quello che, a memoria d'uomo, è stato adoperato per confezionare scarpe.

Parlo degli ultimi maghi del prestigioso panno di velluto destinato a dare il tocco finale, a porre la firma dell'artista sotto l'ultimo, splendido capolavoro.

Al termine della seduta ogni scarpa, a prescindere dalla qualità e dal prezzo, doveva brillare come uno specchio e doveva consentire al suo fortunato possessore di ammirare le proprie sembianze in essa riflesse.

Pare che per questo motivo, oltre che per argomentazioni più speciose e tecniche, i mariti gelosi avessero tassativamente proibito alle consorti di servirsi dei lustrascarpe.

Un capitolo a parte, meritano le sedie da loro adoperate, vale a dire i troni.

Le sedie erano il biglietto da visita e l'orgoglio del proprietario che nel loro allestimento impegnava tutte le sue risorse economiche, artistiche e di fantasia.

Erano enormi, autentiche poltrone, e di solito poggiavano su un basamento nel quale era inserito un cassetto ove erano riposti i ferri del mestiere.

Erano rivestite di sgargiante velluto rosso ed abbondavano nappine, modanature e fregi di bronzo tenuti, con l'aiuto di limone e pomice, scrupolosamente brillanti come l'oro.

Nella nostra rubrica, dedicata alle tradizioni napoletane, proponiamo delle curiosità su uno dei più diffusi mestieri della Napoli del passato.

Due supporti consentivano ai pazienti, vale a dire ai clienti, di poggiare le loro estremità e di stare comodi ed è inutile sottolineare che una sedia senza braccioli rivestiti era considerata, praticamente, nuda.

Non erano dimenticati, infine, **due "salvacalzini", rappresentati da cartoncini larghi quanto il palmo di una mano che venivano sistemati vicino alle caviglie in modo da evitare che l'anilina adoperata potesse, per malaugurata disgrazia, insudiciare le immacolate calze del cliente.**

Sarebbe stato un discredito perenne.

Ovviamente, c'era una non troppo celata competizione ed una continua gara per conquistare, o difendere, il primato della poltrona più accogliente.

Non mancava, di solito, il quotidiano e, per qualche cliente particolarmente assiduo e generoso, un caffè espresso portato caldo e fumante dall'allegro ragazzino tutt'fare del più vicino caffè.

Offerto dalla ditta, naturalmente.

Ora anche questo mestiere è, praticamente scomparso.

Uno degli ultimi superstiti, che aveva il suo "trono" nell'Angiporto della Galleria, ha sussurrato con le lacrime agli occhi: *"Dovete sapere... adesso si vendono cose che il nostro mestiere l'hanno completamente distrutto... non so, una 'nguenta che fa le scarpe come uno specchio, un tubetto con una spugna 'm punta che la passate sulle scarpe e quelle diventano nuove... e allora noi che ci stiamo a fare?"*...

Potrebbero continuare ad essere un punto d'incontro.

Fino a qualche anno fa andare dal lustrascarpe era un alibi per incontrarsi, per parlare di calcio e di politica.

Fino a qualche anno fa la poltrona del lustrascarpe equivaleva al lettino dello psicanalista, **era un momento di pace trascorso in compagnia di un vecchio amico.**

Tratto da:

<http://www.napoliontheroad.it/celentanostivali.htm>

