

CORRIERE DELLA SERA

G

IO

D O N N A

MA LUI LO FA DAVVERO MEGLIO?

*Perché in Italia va ancora
forte il capo maschio*

EMMANUELLE SEIGNER

*Il mio maestro, anche
in amore, è Jack Nicholson*

VIAGGI BESTIALI

*Dall'elefante alla farfalla
incontri ravvicinati in natura*

MODA UOMO

*Stile al quadrato
(comprese le righe)*

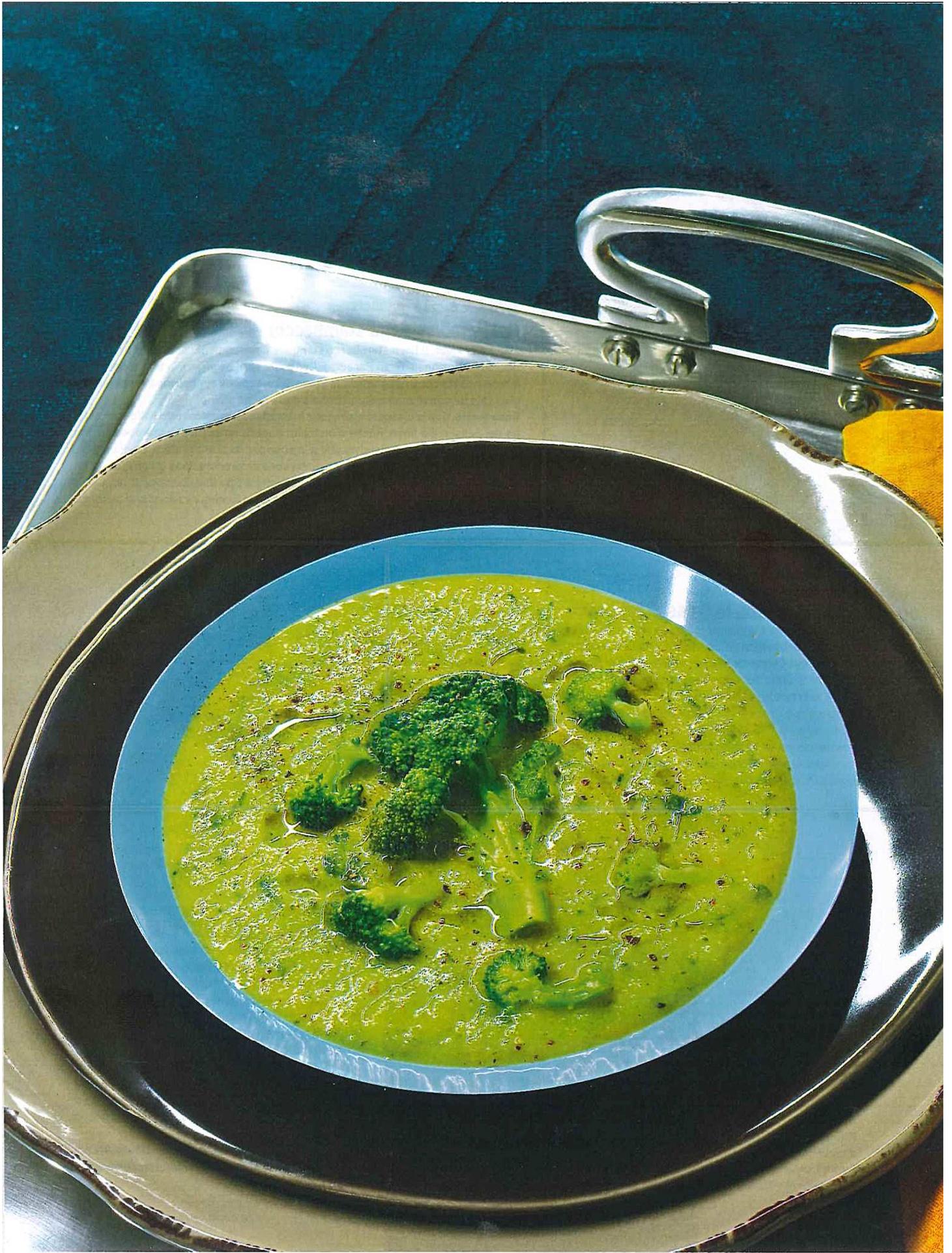
RYAN GOSLING

AL CINEMA CANTO E BALLO
CON EMMA (STONE), A CASA FACCIO
TORTE CON EVA (MENDES)



RCS

RCS MEDIAGROUP SPA N. 9 SETTIMANALI E DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO
CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 14 GENNAIO 2017 - POSTE ITALIANE SPA
SPED. IN A.P. - DL 359/03 CONV. L. 46/04 ART. 1, C. 1
DCB MILANO, CORRIERE DELLA SERA (€ 1,50) + IO DONNA (€ 0,50) € 2,-
NEI GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 + IL PREZZO DEL QUOTIDIANO



VERDE, SPEZIATA. UNA ZUPPETTA LIGHT E ANTIETÀ

Crema di broccoli al profumo di zenzero

X4

INGREDIENTI:

700 g broccoli (le cime)
2 patate medie
1 cipolla bianca
1 cm di radice di zenzero fresco
1 l acqua aromatizzata al finocchietto (con un mazzo di finocchietto selvatico o di aneto e 1 finocchio)
olio extravergine di oliva
pepe garofanato, sale

Preparate l'acqua profumata immergendo un mazzo di finocchietto e un finocchio a pezzetti in un litro abbondante. Dovrà bollire per pochi minuti. Lavate i broccoli ed eliminate le parti meno tenere. Pelate le patate, tagliatele grossolanamente e tuffatele in acqua fredda. Tagliate la cipolla a pezzettoni e grattugiate lo zenzero. Estraiete dal "brodo" i pezzetti di finocchio, filtratelo e versatevi tutti gli ingredienti. Lasciate bollire per circa 20 minuti, tuffatevi il finocchio scottato, frullate con il mixer a immersione tenendo da parte qualche cimetta di broccolo per decorare i piatti. Condite con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Potete accompagnare con semplici crostini.

Nascono nell'Asia Minore, ma sono mediterranei d'adozione. I **broccoli**, campioni nella lotta contro i tumori, portano in dote vitamine e flavonoidi (antiossidanti) che stimolano il sistema immunitario. Anche il fegato ringrazia questo ortaggio invernale: mangiare i broccoli con costanza significa eliminare le tossine e i grassi che gli impediscono di svolgere al meglio il suo "lavoro".

Da sfizio per appassionati di cucina orientale, lo **zenzero** è diventato una star dei nostri mercati di frutta e verdura. In effetti, questa radice è spicy, fresca e ha grandi qualità. Antinfiammatoria, antinausea, digestiva, tonificante. È persino un benefico stimolante del cuore. Trovate lo zenzero anche in polvere. Oppure candito (ma certo, questo non è "dietetico").

Il **finocchio** è acqua al 90 per cento. Digestivo eccellente (gli oli essenziali che contiene stimolano la produzione di succhi gastrici), dà una mano al colon. Anche i semi sono preziosi. Diuretici, drenanti: la tisana dopo pasto è un classico.

L'INGREDIENTE IN PIÙ. Una manciata di **cavoletti di Bruxelles** da tuffare nell'acqua profumata al finocchio, insieme con i broccoli. Per ripartire bene: sono disintossicanti, antiossidanti e un balsamo per la concentrazione. Germogli compatti, d'un verde brillante e dal sapore delicato e un po' amarognolo, non temono il freddo. Per questo, almeno dal Medioevo, vengono coltivati in Belgio, e un po' in tutto il Nord Europa. Ormai, persino in Sicilia.



Getty Images (2)

FOTO Vincent Vega. LIFESTYLE Sergio Colantuoni. FOOD STYLIST Gino Fantini. IN TAVOLA Fondo (dedar.com), vassoio (paolac.com), sottopiatto (villadestehometivoli.it), piatto piano (virginiacasa.it), coppetta (normann-copenhagen.com), tovagliolo (societylimonta.com), cucchiaino (argenteriadabbene.com). LA SPESA Courtesy Simply (simplymarket.it).