

A CARNEVALE CONQUISTO ADULTI E BAMBINI CON I MIEI DOLCI SPECIALI

«Li preparo senza zucchero, utilizzando prodotti naturali della cucina macrobiotica: sono buonissimi», dice la conduttrice di "Domenica In... Amori"

di Andrea Face

Roma, febbraio
Per me il Carnevale è allegria, scherzi, maschere, soprattutto per la gioia di mio figlio Marco, che ha quasi dieci anni e si è sempre divertito tanto. E nel periodo di Carnevale mi è sempre piaciuto preparare diversi dolci, che con il tempo ho im-

parato a fare in una maniera alternativa, che nulla toglie al gusto e al piacere della buona tavola, seguendo le regole della cucina macrobiotica».

Sonia Grey, che vediamo ogni settimana condurre su RaiUno "Domenica In... Amori", è da diversi anni molto attenta alla sua alimentazione. «Il che non significa», spiega lei «rinunciare alle de-

continua a pag. 60



DESSERT DELICATI Roma. Sonia Grey, 42 anni, conduttrice di "Domenica In... Amori", ogni settimana su RaiUno, mostra i suoi dolci di Carnevale. Da sinistra, budino di riso e pere, frollini bicolore e perle di mandorla. «Per cucinare i miei dolci speciali», dice la Grey «al posto della farina bianca utilizzo la farina di mais».



Frollini macrobiotici bicolore (ricetta personalizzata da Sonia Grey)

Ingredienti per 4 persone • Farina di farro: g 250 • Farina di mais fioretto: g 250 • Olio di mais: g 100 • Malto di riso: g 150 • Sale • Sciroppo d'acero • Succo di mela o bevanda di riso • 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere • Buccia grattugiata di un limone (possibilmente biologico)

Mescolate in una terrina le farine con un pizzico di sale, unite l'olio di mais, il malto, lo sciroppo d'acero e la buccia grattu-

giata del limone e impastate con le mani, fino a ottenere un composto omogeneo. Se si sbriciola, versate un po' di succo di mela o di bevanda di riso. Il risultato deve essere molto simile a una pasta frolla. A parte, in poco succo, aggiungete il cacao amaro e mescolate, fino ad avere una papina omogenea. Impastate il cacao con metà dell'impasto, fino a ottenere un panetto compatto. Chiudete nel cellophane le due metà dell'impasto e fatele riposare

in frigorifero per mezz'ora. Infine, stendete i due impasti con il mattarello su un tagliere con un po' di farina, per evitare che si attacchino. È importante che l'altezza della pasta, di mezzo centimetro, sia il più possibile uniforme, per non avere una cottura disomogenea. Dalla sfoglia di pasta ricavate alcune formine di varie fogge dei due colori e adagiatele su una placca con un foglio di carta da forno. Cuocete in forno a 180 gradi per quindici minuti.

Perle di mandorla (ricetta personalizzata da Sonia Grey)

Ingredienti per 4 persone • Mandorle: g 200 • Biscotti senza zucchero: g 300 • Miele naturale: g 250 • Cannella in polvere • Olio di extravergine di oliva: 2 centilitri • Cocco grattugiato: g 100

Tostate le mandorle in una padella e lasciatele raffreddare in un tegame. Quando sono fredde, tritatele e mettetele in un'insalatiera. Tritate anche i biscotti e uniteli nell'insalatiera, quindi versate il miele, un pizzico di cannella, l'olio e mezzo bicchiere d'acqua un po' per volta e impastate con le mani, fino a quando il composto diventa compatto. Infine, confezionate le perle di mandorla grosse come una noce, cospargetele con il cocco grattugiato, adagiatele in una zuppiera e lasciatele riposare per due ore, prima di servire.

Budino di riso e pere (ricetta personalizzata da Sonia Grey)

Ingredienti per 6 persone • Farina di riso integrale: g 120 • Bevanda di soia: mezzo litro • 3 cucchiaini di malto di riso • Scorza di limone (possibilmente non trattato) • 4 pere • Sale • Una stecca di vaniglia

In un tegame versate la farina di riso nella bevanda di soia senza fare grumi, unite un pizzico di sale e il malto e portate a ebollizione mescolando; abbassate la fiamma e continuate la cottura per venti minuti. Cinque minuti prima della cottura, unite la vaniglia e la scorza di limone. Unite tre pere tagliate a cubetti al budino già cotto. Passate uno stampo per ciambelle sotto l'acqua fredda, versate il budino e lasciatelo in frigorifero per un'ora. Prima di servire, rovesciate lo stampo nel piatto da portata e riempite l'anello con una pera precedentemente cotta.



continua da pag. 58

lizie del palato, oppure al piacere di fare, come le dicevo, ottimi dolci. Solo che io sto attenta a utilizzare prodotti naturali, non trattati chimicamente. In altre parole, la mia alimentazione è a base di cereali integrali: in primo luogo il riso e poi la soia. E si usano soprattutto ortaggi, alcuni frutti, legumi e pesce. Sono esclusi, invece, gli alimenti ottenuti o conservati industrialmente come la carne, il latte e i suoi derivati».

E per i dolci che ci presenta in queste pagine come si regola?

«In particolare non uso lo zucchero raffinato: lo sostituisco con zucchero di canna, miele o succo di acero. Prodotti che si possono reperire senza difficoltà anche al supermercato».

Ci sveli allora le ricette dei suoi dolci macrobiotici, Sonia.

«Guardi, i preferiti da me e da mio figlio Marco sono i frollini bicolore. La prima volta che li preparai fu quando mio figlio, che all'epoca frequentava la terza elementare, mi chiese di fare una festa di Carnevale a casa invitando i compagni di scuola. Dovendo scegliere cosa offrire, decisi di fare, appunto, questi frollini macrobiotici bicolore».

Perché li definisce "bicolore"?

«Perché in una parte dell'impasto verso anche del cacao, per renderli più scuri. Per fare la pasta frolla utilizzo come base farina di farro e farina di mais fioretto, ovvero ottenuta dalla macinazione del mais giallo. Poi utilizzo sciroppo d'acero per addolcirli e olio di mais».

Ebbero successo i suoi biscotti?

«Sì, molto, tutti i bambini ne furono entusiasti. Del resto i miei dolcini mi regalarono una grande soddisfazione anche con i colleghi...».

Si riferisce a qualcuno in particolare?

«Al giornalista e amico Fran-

co Di Mare e a tutta la redazione di *Sabato & Domenica*, la trasmissione di RaiUno che si occupava di tanti temi riguardanti la salute che ho condotto per alcuni anni, appunto, con Franco».

Ci racconti...

«Una mattina portai in redazione le perle di mandorla, un'altra mia ricetta, senza dire a nessuno di che cosa si trattava. Era l'ultimo sabato di Carnevale, sabato grasso, come si dice, e io posai questo vassoio sul tavolo della redazione. Era pieno di palline che assomigliavano a castagnole, quei piccoli bigné fritti che si preparano per Carnevale. Invece non erano fritti ed erano fatti con mandorle e biscotti senza zucchero tritati. L'impasto era tenuto unito con il miele e ricoperto di cocco grattugiato. Ma alle 5.30 del mattino, l'ora in cui eravamo già tutti presenti, perché la trasmissione cominciava alle 6.30, chi vuole che si domandasse che cosa fossero quelle palline? Tutti le mangiarono apprezzandole e solo quando mi chiesero gli ingredienti dissi loro che erano dei dolci "macrobiotici". Ricevetti molti complimenti».

Scusi, signora Grey, ma i suoi dolci di Carnevale se li è inventati tutti lei?

«No, ce n'è uno che ho imparato a cucinare casualmente. In compagnia di una persona che mi segue nella mia attività, sono andata a una cena di lavoro a casa di una coppia di cui non conoscevo le scelte alimentari. Ho mangiato senza problemi e alla fine è arrivato un budino squisito e un po' particolare, per cui ho chiesto alla signora di che cosa si trattava. Era un dolce macrobiotico preparato con farina di riso e pere che lei usava fare a Carnevale. Mi sono fatta subito spiegare la ricetta. Da allora abbiamo approfondito la nostra conoscenza e ne è nata una bella amicizia, grazie alla quale ogni tanto ci scambiamo le nostre ricette preferite».

Andrea Face