

RICETTE PER TUTTI I GUSTI

LA GRATTACHECCA CLASSICA

La ricetta base è molto semplice: ghiaccio tritato, zucchero e l'aggiunta di sciroppi: menta, amarena, mango, da scegliere in base al vostro gusto. L'ideale è ricorrere a un attrezzo artigianale per tritare il ghiaccio, di quelli a manovella con lame rotanti. Altrimenti può andar bene anche un frullatore, stando attenti a lasciar riscaldare un po' il ghiaccio dopo averlo estratto dal freezer.

ALCUNE VARIANTI

Grattachecca alle arance: spremete le arance e mettete il succo in un pentolino con lo zucchero. Scaldate a fuoco lento finché lo zucchero non si sarà sciolto e amalgamato, stando attenti a non farlo caramellare. Quindi spegnete la fiamma e fate raffreddare. Versate lo sciroppo ottenuto nel ghiaccio, precedentemente grattato, e guarnite con dei lamponi freschi.

GRATTACHECCA AL LIME, TIMO E VODKA

Per lo sciroppo unire in una tazza lo zucchero, la scorza e il succo di lime, tre rametti di timo e una tazza d'acqua. Scaldate a fuoco basso fino allo scioglimento dello zucchero, poi lasciare bollire per 5 minuti. Quindi far raffreddare completamente. Filtrare il liquido con un colino, aggiungere la vodka, e unire in un bicchiere, con il ghiaccio già tritato. **Grattachecca al caffè e liquirizia:** un'alternativa molto più semplice di quel che sembra. Preparate il caffè con una classica moka. Fatelo raffreddare e versatelo all'interno di una coppa, al cui interno è presente già il ghiaccio grattato a neve. Completate il tutto con una cannuccia di liquirizia.



TOFU, 2000 ANNI DI TRADIZIONE A ROMA

Cucina. Nella Capitale la maggiore casa produttrice del più importante alimento giapponese

Anche in Italia, negli ultimi anni, si sta diffondendo sempre di più la cucina giapponese. La maggior parte degli italiani la associa prevalentemente al Sushi, il tipico piatto del Paese del Sol Levante, ma pochissimi conoscono o hanno provato il Tofu. Con i suoi pochi grassi, niente colesterolo ma molte proteine, elementi base del tradizionale piatto giapponese, è un alimento ricco di proprietà nutrizionali, raccomandato dai dietologi per chi vuole seguire una dieta ipocalorica, per chi soffre di ipercolesterolemia o pressione alta, e soprattutto per chi non può mangiare carne e formaggi. Ma attenzione, c'è tofu e tofu. Il migliore? Quello di Fabio Marongiu che da 20 anni a Roma produce il Tofu Otani seguendo il metodo tradizionale, rimasto invariato da più di 2000 anni. Importante, come ci spiega proprio il signor Marongiu, è la provenienza della soia: la casa produttrice, unica in Italia a seguire fedelmente l'antica tradizione giapponese, infatti, utilizza solo soia italiana, bio e non OGM. Il Tofu così prodotto non contiene addensanti, coloranti o altri prodotti chimici e per questo va conservato in frigorifero e consumato entro sette giorni. Insomma, un alimento tradizionale, morbido, ricco di liquidi, dal sapore dolce e di facile assorbimento adatto a tutte le età. <



FABIO MARONGIU:
TEL. FAX: 0694546207 - CELL.: 347711053
marobashi@tiscali.it

GELATI PER TUTTI I GUSTI

Doppia Panna. Per i più golosi a Roma, il miglior posto dove gustare gelati di tutti i tipi all'insegna di genuinità e freschezza

Intolleranze o allergie? No problem! Dal pranzo, merenda, cena, ogni occasione è buona, soprattutto in questa stagione, per gustarsi un fresco e ottimo gelato. E il caldo è solo una delle tante scuse che si possono trovare per entrare in gelateria e uscirne con un cono gigante o con una delle tante prelibatezze tipicamente estive. Ma quale gelateria scegliere? Ovviamente la splendida gelateria "Doppia Panna", dove si

possono gustare non solo degli ottimi gelati ma anche torte, frappè, yogurt, macedonie e tanto tanto altro. Alla base di tutto, ricette genuine e naturali, che non contengono coloranti, glutine o altri additivi, ma solo ingredienti di altissima qualità. I gelati, fatti senza latte e senza zucchero, sono inoltre ideali anche per chi non può assumere questi alimenti. Da Doppia Panna è possibile gustare, anche nello splendido dehor esterno, i migliori gusti tradizionali come il pistacchio o il cioccolato fondente, e, per coloro ai quali piace sperimentare, tanti gelati particolari e sfiziosi come gorgonzola, pere e noci, oppure pera e cannella. Aperta tutto l'anno, la gelateria Doppia Panna è pronta ad accogliere i clienti con idee sempre nuove ma sempre all'insegna di dolcezza e genuinità. <



DOPPIA PANNA:
VIA SEGGIANO 61, ROMA - TEL. 3351016016
www.doppiapanna.it



**GELATERIA
100% ARTIGIANALE**

**0% CONSERVANTI
E COLORANTI
0% ADDITIVI
100% GUSTO
DEL VERO GELATO!**

**DA NOI TROVI
SEMPRE:
VERE NOCCIOLE
DEL PIEMONTE,
PISTACCHIO
PURO DI SICILIA,
CREMA ALL'UOVO
COME UNA VOLTA,
CREMA AL LIMONE,
GELATO AL MANDARINO
DOP DI SICILIA,
GUSTI AI FRUTTI
DI STAGIONE.**

**TORTE GELATO
E SEMIFREDDI**

**ROMA
VIA LUIGI CAPUANA, 30
INFO: 06 9684 8481**

HTTP://WWW.GELATERIAGATTO.IT/