

# OGGI

WWW.OGGI.IT

IL NEWSMAGAZINE DELLE FAMIGLIE ITALIANE

N°18 - 2/5/2012 € 2,00

con I Nostri Santi € 7,99

RCS FIEG



**IN QUESTO NUMERO**



**GRAMELLINI**

«HO INCONTRATO (E SCONFITTO) IL DOLORE»

**LEGA NORD**

MA BOSSI È DAVVERO FINITO?

**REPORTAGE**

DOVE SI VIVE CON UN DOLLARO AL GIORNO



# EROS

FOTO ESCLUSIVE IL CANTANTE PER LA PRIMA VOLTA IN VACANZA CON TUTTE LE SUE DONNE: **MARICA**, LA PICCOLA **RAFFAELA MARIA** E ANCHE **AURORA**

# PAPÀ INNAMORATO

**CON UNA GRANDE INCHIESTA**

LE 12 REGOLE D'ORO PER TENERE UNITA UNA FAMIGLIA ALLARGATA



**LE RICETTE DI ANTONELLA CLERICI**

**OGGI IN FAMIGLIA**

**STUPITE GLI OSPITI CON UNA TEMPURA**

GAMBERI, CAPESANTE, ZUCCHINE E PEPERONI: UN MIX DI PESCE E VERDURE PER IL TIPICO PIATTO GIAPPONESE. CON I CONSIGLI PER LA GIUSTA DENSITÀ DELLA PASTELLA E PER FRIGGERE BENE

La tempura è un piatto tipico del Giappone. È un fritto leggero usato soprattutto per il pesce, spesso accompagnato da verdure tagliate sottilmente. Ogni chef ha la sua ricetta, durante la *Prova del Cuoco* ho visto prepararne di diversi tipi. Alla base però c'è sempre la farina bianca, di riso, usata sia setacciata sia al naturale. Una regola fondamentale riguarda l'acqua: dev'essere rigorosamente fredda, tanto che spesso vengono usati cubetti di ghiaccio per mantenerla alla giusta temperatura. In alternativa a quella naturale, ho visto usare quella gassata, oppure birra. L'uso dell'uovo è invece facoltativo. La densità della pastella dipende molto da quello che stiamo friggendo, ma sempre me-



glio averla un po' più densa: se è troppo liquida non si attacca e rischia di disperdersi nell'olio. Friggete pochi pezzi per volta in modo da mantenere costante la temperatura dell'olio e ottenere un fritto migliore.

**INGREDIENTI**

● Otto capesante; 24 gamberi grandi; tre zucchine; due peperoni; 12 foglie larghe di prezzemolo; tre cucchiaini di olio di soia e tre di olio di semi; sale. Per la pastella: un tuorlo, acqua, 150 gr. di farina. Per accompagnare: 100 ml di salsa di soia; 80 gr. di zenzero.

**PREPARAZIONE**

● Per la pastella: lavorate la farina. setacciate e il tuorlo con 200 ml di acqua fredda per un composto denso. Fate riposare per 30 minuti.

● Spazzolate e lavate le capesante, fatele aprire a vapore; estraete i molluschi, togliete la parte più scura e quella filamentosa. Lavateli bene per eliminare i residui di sabbia. Sgusciate i gamberi, incideteli sul dorso con un coltellino ed eliminate il filamento intestinale. Raschiate con un coltello le zucchine, sciacquatele, spuntatele e tagliatele a fette sottili nel senso della lunghezza. Pulite i peperoni, tagliateli a metà per il lungo, eliminate i piccioli, le coste bianche interne e i semi,

tagliateli a strisce. Lavate e asciugate le foglie di prezzemolo.

● Mescolate in una padella l'olio di soia e quello di semi, portateli a una temperatura elevata. Immergete gli ingredienti nella pastella e poi frigeteli nell'olio: iniziate con zucchine, peperoni e prezzemolo, quindi proseguite con le capesante e i gamberi. Una volta dorati, scolate gli ingredienti su carta da cucina e salateli. Servite la tempura con salsa di soia e fettine di zenzero fresco.



**LA BORSA DELLA SPESA**

di Anna Bartolini  
giornalista economica

**QUANTA FRUTTA C'È IN YOGURT, SUCCHI E CAMELLE?**

Alcuni genitori danno ai figli solo frutta fresca (di stagione o esotica). Altri cedono, magari affascinati dalla pubblicità, a prodotti che in etichetta dichiarano la presenza di frutta, ma che in realtà è presente solo in minime dosi. Come scegliere, allora?

● **Un'indagine della associazione consumatori Altroconsumo** ha accertato che in molti prodotti destinati all'infanzia la frutta è inesistente, oppure pochissima. Su un numero rilevante di yogurt alla frutta è emerso che 100 grammi di prodotto ne contengono 25 di preparato di frutta. Altro esempio è quello delle caramelle: nell'etichetta viene dichiarata la presenza di frutta, ma non l'esatto quantitativo. In alcuni casi, poi, le confezioni riportano immagini di frutta, che però non è stata trovata nel prodotto.

● **Attenti anche alle bevande:** spesso le diciture ingannano. Nel «succo» la frutta è al cento per cento. Nel «nettare» varia dal 25 al 50 per cento a seconda del tipo di frutta. Nelle «bevande alla frutta» il contenuto minimo deve essere del 12 per cento. Infine, nelle «bevande al gusto di» c'è una piccola quantità o soltanto aroma e colore.

● **Infine attenzione alle confezioni** dove si dichiara «frutta al 100 per cento»: il trattamento termico a cui le bevande vengono sottoposte per la conservazione, elimina molte sostanze contenute nella frutta fresca. Da scartare dunque? No, soprattutto se si è fuori casa (ai giardini, in spiaggia). Ma, quando è possibile, meglio dare ai bambini un frullato con il tipo di frutta che preferiscono.

Scrivete a: Anna Bartolini - La borsa della spesa c/o Oggi, via Angelo Rizzoli 8, 20132 Milano [www.corriere.it/bartolini](http://www.corriere.it/bartolini)

**SCELTI PER VOI**

1 Prosecco DOC Spumante Brut Cuvée 1821 Zonin (prezzo consigliato al pubblico, € 9,80). 2 Salsa di soia Kikkoman, ottenuta solo dalla fermentazione naturale della soia (confezione da 150 ml, € 5,45). 3 Farina di grano duro Simply, ideale per pane (un kg, da euro 0,89). 4 Olio di semi di arachide Dante, arricchito con vitamine E e B6 (un litro, € 3,40).

● Sul sito web di Oggi, consigli e idee per una spesa intelligente nel blog Food Advisor: [blog.oggi.it/food-advisor](http://blog.oggi.it/food-advisor)