

FUSILLI INTEGRALI DICOCCO E ORTICA CON BROCCOLETTI E SPECK

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 250g di Fusilli dicocco e ortica
- 75g di speck
- 200g di cimette di broccoletti o di asparagi o zucchine
- 1 cipolla piccola
- 3 pomodori
- 1/2 bicchiere di acqua calda
- olio extravergine di oliva

Soffriggere la cipolla in una padella con lo speck a cubetti ed un filo di olio; aggiungere i pomodori tagliati a cubetti e lasciar cuocere qualche minuto fino che il sughetto si sarà addensato. Cuocere la pasta insieme ai broccoletti (o asparagi o zucchine), scolare il tutto e versare nella padella. Mantecare a fuoco vivace aggiungendo l'olio a piacere.

L'abbinamento ideale, anche ai fini nutrizionali, è con le verdure (crude o scottate) oppure con sapori marcati (peperoncino, alghe, acciughe, funghi, tofu ecc.).

Per assaporarne il "vigore" originale basta anche solo un po' di olio extravergine (con o senza aglio).

Data la resa si consiglia una porzione di 70-80 grammi a persona.

CASERECCHE INTEGRALI MONOCOCCO "PRIMAVERA"

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 250g di caserecce monococco
- 1 cipollotto
- 2 zucchine novelle
- 4 foglie di basilico
- 100g di pisellini lessati al dente
- 1 carota media
- 1 cipolla piccola
- 100g di ricotta o Gomasio alle Mandorle e Semi di Lino
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Soffriggere in poco olio il cipollotto affettato e aggiungere le zucchine affettate per 5 minuti. Frullare poi il tutto aggiungendo 2 foglie di basilico (consistenza densa). Scaldare in una padella larga l'olio e la cipolla tritata e saltare i pisellini e le carote tagliate. Lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolare al dente trattenendo un po' dell'acqua di cottura. Versare la pasta nella padella con i pisellini, aggiungere la ricotta, la crema di zucchine e amalgamare. Servire subito aggiungendo un filo di olio.

consultare la sezione
RICETTE su
www.panela.it

Panelita

telefono 0523/510145 - mail info@panela.it

L'INTEGRALE

Panelita



BIOLOGICO



MACINATA A PIETRA

PANELITA: L'INTEGRALE "MACINATA A PIETRA"

Semola Integrale macinata in **Mulini a Pietra** e **Cereali Antichi** sono il segreto delle **Specialità Biologiche Panelita**.

La passione artigianale, le trafilie di **bronzo massiccio** e la lenta essiccazione **a bassa temperatura (meno di 40°C per ben 36-48h)** poi fanno il resto... cosicché si possa sprigionare tutta l'**energia vitale del chicco** ed esaltarne i sapori originari.



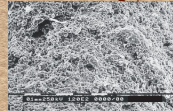
INTEGRALE? ... MA SOLO SE MACINATA A PIETRA

- 1) i palmenti di pietra, la migliore è quella Francese originaria di La Fertè-sous-Jouarre, svolgono un'azione lenta e delicata sul chicco senza surriscaldarlo;
- 2) il chicco è macinato "a tutto corpo" incorporando anche la parte di Germe;
- 3) la componente preziosa di crusca non viene rimossa e soprattutto non viene addizionata successivamente; come previsto per le comuni farine integrali che sono "ricostituite" a partire da quelle raffinate [farine bianche];
- 4) la granulometria grossolana della Semola Integrale (non Farina o altri sfarinati come il semolato ad esempio), combinata alla permanenza della crusca, riveste un ruolo chiave ai fini della digeribilità e della gradualità dell'assorbimento;
- 5) il lento "massaggio" che la Pietra esercita sul chicco, a differenza dei cilindri rotanti, esalta i profumi dei Cereali antichi e ne salvaguarda l'Energia Vitale.

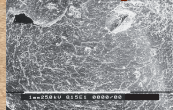
ECCO LA DIFFERENZA AL MICROSCOPIO

la struttura globulare e le venature sono distintive della "semola integrale macinata a pietra"

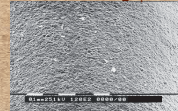
PANELITA_superficie



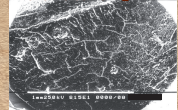
PANELITA_venature



PRODOTTO COMUNE_superficie



PRODOTTO COMUNE_venature



I GRANI ANTICHI: SAPORI E PROFUMI ORIGINARI

I grani antichi sono varietà di Cereali che l'Uomo conosce da secoli e che sono rimaste autentiche cioè che non hanno subito quelle modificazioni indotte per aumentarne la resa.

Oltre che per i sapori e profumi originari che sprigionano, l'interesse nutrizionale si deve al particolare profilo glutinico e genetico, rispetto ai grani più moderni a cui si accosta la crescente sensibilità al glutine.

Sono tuttora coltivati da piccoli agricoltori in territori per lo più collinari dove le colture intensive non sarebbero convenienti.

FARRO DICOCCO

triticum dicoccum coltivato in Italia

Nota Cereale dei legionari dell'Antica Roma con un patrimonio genetico di 28 cromosomi, la cui area di diffusione originaria è collocabile da Oriente del Mediterraneo fino al Caucaso.

KHORASAN

triticum turanicum coltivato in Italia

Pregiato Cereale antico originario della Mezzaluna Fertile caratterizzato da un patrimonio genetico di 28 Cromosomi.

FARRO MONOCOCCO

triticum monococcum o Einkorn coltivato in Italia

E' la specie di Farro più antica con un patrimonio genetico di 14 cromosomi: la sua origine si colloca intorno al VII-VI millennio a.C. nelle aree montuose dell'Anatolia.



Tanti formati abbinati anche a ingredienti speciali come: Alghe selvatiche d'Irlanda, Segale Montana, Miglio, Ortica e Quinoa Italiana.