

FARINATA GIALLA DI MAGRO**Equilibrio e fibre, ideale per una cena in famiglia**

■ Dal libro *Artusi 2000 con i consigli del dietologo* (Giunti editore), che raccoglie 775 ricette di **Pellegrino Artusi** analizzate dai dietologi **Giuseppe Sangiorgi** e **Annamaria Toti**, riprendiamo la ricetta numero 59 del ricettario dell'Artusi: farinata gialla di magro, per 4 persone.

Ingredienti: fagioli bianchi secchi 200 g, cavolo cappuccio bianco 150 g, pepolino (timo) q.b., sale e pepe q.b., olio extravergine d'oliva 25 g, aglio (2 spicchi), sugo di pomodoro q.b., farina di granturco 150 g.

Ecco le indicazioni di Pellegrino: «Come minestra ordinaria, si può collocare fra le buone. Mettete al fuoco con acqua proporzionata quattro decilitri di fagioli bianchi, che tanti bastano per quattro persone. Dopo cotti passateli dallo staccio e il passato mescolatelo nella broda degli stessi fagioli e nella medesima mettete a bollire, per due ore circa, mezza palla tri-

tata di cavolo bianco o verzotto che condirete con sale, pepe e foglie di pepolino, detto altrimenti timo. Ponete un tegame al fuoco con olio a buona misura e due spicchi d'aglio interi sbucciati; quando questi saranno ben rosolati gettateli via e aggiungete all'olio sugo di pomodoro, o conserva sciolta nell'acqua e anche qui un altro poco di sale e pepe; bollito che abbia alquanto, ver-

sate anche questo condimento nella pentola ov'è la broda e il cavolo. Per ultimo, quando questo sarà cotto, versate con una mano, a poco per volta, la farina di granturco; coll'altra mescolate bene, onde non si formino bozzoli, e giunta che sia a una certa consistenza, cioè alquanto liquida, fatela bollire ancora un poco e servitela». Per persona, la ricetta presenta 318 calorie, 12 g di proteine, 47 di glucidi e 9 di lipidi, 0 mg di colesterolo, 16 mg di fibra e 97 mg di purine».

Per i dietologi, questa preparazione è «equilibrata, ricca dal punto di vista nutrizionale, abbondante in fibra e povera di colesterolo, questa farinata si addice a tutti e, seguita da un secondo leggero e appropriato, può essere il piatto forte di una cena in famiglia. Risulta tuttavia poco indicata agli iperuricemici, dato l'elevato apporto in purine».

