

Con l'**Alveare** la spesa è on-line

QUANTE VOLTE ABBIAMO PENSATO CHE I SUPERMERCATI E LA GRANDE DISTRIBUZIONE FOSSERO LA SCELTA OBBLIGATA per chi avesse poco tempo a disposizione per la spesa? E quante volte ci siamo rassegnati ad acquisti poco consapevoli, che non garantiamo la possibilità di consumare alimenti dalla filiera corta e controllata? Oggi tutto questo è superato grazie alla tecnologia e ad **Alveare che dice sì**, un sistema di vendita on-line che coinvolge oltre 400 produttori italiani di generi alimentari biologici e tracciabili dislocati in tutta Italia.

Come funziona? È sufficiente registrarsi sul sito www.alvearechedicesi.it e cercare il proprio comune di residenza. Si entra così in contatto con il proprio Alveare di zona che ogni settimana invia una newsletter con l'elenco dei prodotti disponibili acquistabili on-line e da ritirare, in un giorno definito, nel punto di raccolta di zona. Con 32 Alveari, la **Lombardia è la regione più attiva** in questo progetto, consentendo alle province di **Bergamo, Brescia, Milano, Monza e Varese** di effettuare una spesa completa a Kilometro zero-trenta. Frutta, verdura, carne, latticini e ogni genere alimentare.



LA RICETTA

Millefoglie di radicchio

Rosso, rosa, bianco o verde: esistono almeno 10 tipologie di radicchio e nonostante le sue origini siano incontestabilmente venete questo tipo di insalata cresce facilmente anche in terra lombarda. Ipocalorico e ricco di potassio, il radicchio è un ortaggio ideale per prevenire i disturbi di digestione e curativo per infiammazioni della pelle, come la psoriasi.

Ingredienti per 4 persone:

2 uova; 6 cucchiaini farina bianca 00; 70 g burro; 200 ml latte; scorzetta limone; 1 cucchiaino grappa; ½ bicchiere vino bianco; 1 bicchiere brodo vegetale; parmigiano grattugiato; 250 g radicchio; 1 cipolla bianca; mandorle pelate a fette q.b.; ½ bicchiere vino rosso; olio Evo; sale pepe q.b.

Preparazione

Preparate le crespelle: sbattete le uova, incorporando delicatamente 4 cucchiaini di farina. Nel frattempo, lasciate sciogliere nel latte 20 g di burro a fuoco minimo. Regolate con un pizzico di sale. Incorporate alle uova il composto tiepido appena ottenuto. Aggiungete la grappa e lasciate riposare 5'. Ungete una padella antiaderente e preparate le crepes. Preparate la besciamella: in un pentolino, fate sciogliere 50 g di burro a fiamma bassa, togliete dal fuoco e aggiungete 2 cucchiaini di farina. Mescolate, onde evitare la formazione di grumi e riponetevi sul fuoco. Una volta ottenuto il roux, iniziate a versare poco per volta il vino bianco e il brodo mischiati e intiepiditi. Salate leggermente il composto e fate

addensare per 5'. Lasciate raffreddare. Lavate, sfogliate il radicchio e tagliatelo a julienne. Procedete anche con la cipolla. Trasferitela in una casseruola con un filo d'olio e lasciate appassire 15'. Aggiungete il radicchio, insaporite 5'. Sfumate con il vino rosso e fate evaporare. Regolate di sale e raffreddate. Unite le verdure, la besciamella e una manciata di mandorle. Lasciate in frigorifero per almeno 1 ora. Passate alla realizzazione della millefoglie: con un coppapasta da 7 cm, ricavate da ciascuna crespella dei cerchi; disponete una quantità di crema sulla crespella alla base della vostra millefoglie; sovrapponetevi un altro cerchio e un'altra quantità di crema, proseguendo sino al sesto cerchio di crespella. Terminare ciascuna millefoglie con un ricciolo di burro e una spolverata di mandorle. Vi suggerisco di compiere questa operazione mantenendo le millefoglie all'interno dei coppapasta che rimuoverete soltanto a fine cottura, in forno a 200° per 15'.

Per approfondimenti scrivete a stefania@mangiaoredadio.it o visitate www.mangiaoredadio.it