

TUTTI SANI



ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE E CURA DEL DIABETE

Progetto realizzato con il supporto del Ministero della Salute - CCM 2011

Staff

COORDINATORE SCIENTIFICO DEL PROGETTO

Prof. Ester Vitacolonna. Università "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara

REGIONE ABRUZZO DIREZIONE POLITICHE DELLA SALUTE

SERVIZIO PREVENZIONE COLLETTIVA UFFICIO IGIENE E SANITÀ PUBBLICA

Dr.ssa Tamara Agostini

Dr.ssa Manuela Di Giacomo

AREA AFFARI GENERALI - Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara

Dott.ssa Giancarla Giovannoli

Dott.ssa Raffaella De Girolamo

SETTORE PROGETTI EUROPEI, NAZIONALI SPIN-OFF

Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara

Dott.ssa Antonietta Morale

Sig. Antonio Buccione

Unità Operativa n. 1 - Università "G. d'Annunzio" Chieti- Pescara

Responsabile: Prof. Ester Vitacolonna

Attività: Corso e-learning per medici

Responsabile scientifico: Prof. Ester Vitacolonna (Responsabile Curriculum "e-Learning, Development & Delivery" Dottorato di Ricerca in Scienze, Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara)

Tutor di metodo: Dott.ssa Federica Fraticelli (Curriculum "e-Learning, Development & Delivery" Dottorato di Ricerca in Scienze, Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara)

Prof. Pierpaolo De Feo (Università degli Studi di Perugia)

Prof. Rosalba Giacco (Istituto di Scienze dell'Alimentazione - CNR di Avellino)

Prof. Giorgio Grassi (A.O. Città della Salute e della Scienza - Torino)

Prof. Giulio Marchesini Reggiani (ALMA MATER STUDIORUM - Università di Bologna)

Prof. Angela Albarosa Rivellese (Università degli Studi di Napoli Federico II)

Prof. Ester Vitacolonna (Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara)

Attività: Scuola

Responsabile scientifico: Prof. Ester Vitacolonna

Tutor di contenuto Dott. Federica Fraticelli (Curriculum "e-Learning, Development & Delivery" Dottorato di Ricerca in Scienze, Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara)

Tutor di metodo Dott. Marisa Di Luca (Curriculum "e-Learning, Development & Delivery" Dottorato di Ricerca in Scienze, Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara)

Istituto "A. Volta" Pescara, dirigente scolastico Prof.ssa Fiorenza Papale. Prof.ssa Letizia Cesaroni, Prof.ssa Rossana Di Battista, Prof.ssa Lidia Trinca

Istituto d'Istruzione Superiore "Misticioni Bellisario" - MIBE, Pescara, dirigente

scolastico Prof.ssa Matilde Tommasini, Prof. Fabio Finore, Prof.ssa Alessia Brignardello,

Prof.ssa Daniela Di Giampaolo

Unità Operativa n. 2 - Scuola Abruzzese di Medicina Generale (SAMG)

Responsabile: Dott. Giuliano Salvio

Dott.ssa Meri Luisa Bonatti

Dott. Ezio Casale

Dott. Nello Catinello

Dott. Sergio Ciancetta

Dott. Giancarlo D'Innocente

Dott. Gabriele Faraone

Dott. Luciano Giacci

Dott.ssa Gabriella Ianiro

Dott. Walter Palumbo

Dott. Mauro Petrucci

Dott.ssa Stefania Plessi

Dott. Ernesto Salerni

Dott. Damiano Volponi

Unità Operativa n. 3 - Federazione Associazione Nazionale Diabetici

Prof. Albino Bottazzo

Unità Operativa n. 4 - Università Telematica "Leonardo da Vinci" di Torrevicchia Teatina (CH)

Responsabile: Prof. Fabio Capani

Responsabile scientifico Prof. Ester Vitacolonna

WEB Game

Coordinatore scientifico: Prof. Ester Vitacolonna

Direttore artistico: Arch. Francesco Polcini

Direttore tecnico: Ing. Maurizio Prezioso

Illustrazioni: Sara Patriarca

Game design: dott. Roberto Lato

Sound design: Andrea Gabriele e Fabio Perletta

Programmazione e ottimizzazione: Valentina Carlone

Consulenza medico scientifica: Prof. Ester Vitacolonna, dott.ssa Federica Fraticelli

Consulenza medico psicologica: Prof. Ester Vitacolonna, dott.ssa Daniela Marchetti

(Curriculum "e-Learning, Development & Delivery" Dottorato di Ricerca in Scienze,

Università "G. d'Annunzio" Chieti - Pescara)

Sito WEB e piattaforma didattica

Area Personal Trainer - Attività fisica

Prof. Albino Bottazzo FAND

Dott. Emanuele D'Angelo

Prof. Angela Di Baldassarre

Dott. Andrea Di Blasio

Dott. Pascal Izzicupo

Prof. Ester Vitacolonna

Ricettario

Dott.ssa Federica Fraticelli

Valentina Carlone

Dott. Matteo D'Angelo

Arch. Monica Maggi (food designer)

Arch. Francesco Polcini

Prof. Ester Vitacolonna

Area giovani

Dott.ssa Federica Fraticelli

Prof. Ester Vitacolonna

Area adulti

Prof. Ester Vitacolonna

Prof. Albino Bottazzo

Dott.ssa Federica Fraticelli

Sig.ra Livia Lina Cavuto

Area gravidanza

Dott. Matteo Bonomo (Milano)

Dott.ssa Maria Grazia Dalfrà (Padova)

Dott. Antonino Di Benedetto (Messina)

Dott. Graziano Di Cianni (Lucca)

Dott. Roberto Dodesini (Bergamo)

Dott.ssa Raffaella Fresa (Salerno)

Prof.ssa Annunziata Lapolla (Padova)

Dott. Domenico Mannino (Reggio Calabria)

Dott.ssa Teresa Anna Maria Marcone (Foggia)

Dott.ssa Angela Napoli (Roma)

Dott. Basilio Pintaudi (Santa Maria Imbaro)

Dott.ssa Laura Sciacca (Catania)

Dott.ssa Elisabetta Torlone (Perugia)

Dott.ssa Laura Tonutti (Udine)

Prof.ssa Ester Vitacolonna (Chieti)

Introduzione

Alimentazione, attività fisica e prevenzione rappresentano uno dei più grossi ed emergenti problemi della nostra società. La consapevolezza che qualità e quantità di alimenti introdotti influiscano in maniera determinante sull'insorgenza di patologie e che la correzione di alcune abitudini di vita possa influenzare pesantemente la prevenzione e la cura delle stesse, impone a tutti, Istituzioni, cittadini e operatori sanitari impegnati su questo fronte, un adeguamento culturale ed operativo.

L'Obesità ed il Diabete tipo 2 sono patologie di grande rilievo sociale ad elevatissimo impatto sulla salute pubblica, per l'entità della diffusione e la gravità delle complicanze e purtroppo si assiste ad una chiara tendenza ad un aumento dell'incidenza e della prevalenza delle stesse. Questo fenomeno è da ricondursi ad una alimentazione eccessiva ed ad una vita sempre più sedentaria, legata indissolubilmente ed inesorabilmente anche allo sviluppo tecnologico; per assicurare il raggiungimento di obiettivi concreti, soprattutto a lungo termine, è opportuno che si adottino strategie di modificazione del comportamento che garantiscano la piena e consapevole partecipazione del paziente al fine di assicurare i successi terapeutici. È stato ampiamente dimostrato, infatti, che la terapia basata su metodi prescrittivi è inefficace ed addirittura controproducente a lungo termine e che un approccio educativo-motivazionale riveste un ruolo fondamentale per ottenere modifiche durature dello stile di vita. È ben noto che le difficoltà nel cambiamento dello stile di vita possano essere ricondotte sia alle difficoltà legate al singolo individuo (quindi al paziente), sia agli operatori sanitari, sia all'intero sistema. Per rendere efficaci gli interventi sullo stile di vita, che sono alla base dell'obesità e del diabete tipo 2, il cambiamento deve interessare, indispensabilmente, non solo i pazienti ma anche gli operatori sanitari con un contributo essenziale del sistema. È stato dimostrato come l'attività fisica regolare e continuata nel tempo si traduca in benefici sui parametri antropometrici, metabolici, clinici e sulla qualità di vita dei pazienti diabetici e che a tali benefici si correli una riduzione della spesa farmaceutica. Numerose evidenze scientifiche dimostrano che l'esercizio fisico migliora lo stato di salute in generale, riduce il rischio cardiovascolare e la mortalità ed è in grado di prevenire il diabete in soggetti predisposti. L'attività fisica moderata migliora la sensibilità all'insulina e l'utilizzazione del glucosio, con innegabili vantaggi in termini di salute: miglior controllo metabolico, riduzione del peso corporeo (in eccesso in una grande percentuale di diabetici), miglioramento dei fattori di rischio cardiovascolare e anche miglioramento della qualità di vita. Le stesse evidenze sono a disposizione per ciò che riguarda gli effetti di una "sana alimentazione". Ma quale può essere un approccio nutrizionale da considerarsi "ideale"? Un approccio nutrizionale ideale può essere considerato quello che, con piccole modifiche, abbia effetti favorevoli sui diversi fattori (anche su quelli psico-sociali) e porti, quindi, ad una sostanziale riduzione del rischio di sviluppare patologie. Nel concetto di "idealità" rientra anche il concetto di gradevolezza: infatti una alimentazione gradevole è ideale per favorire l'adesione ed essere seguita nel tempo.

Per cercare di individuare tale tipo di dieta "ideale", occorre considerare vari aspetti:

1) l'apporto calorico;

2) i diversi nutrienti (grassi, carboidrati, proteine ...), di cui deve

essere valutato l'effetto protettivo non solo della quantità ma anche della loro diversa qualità;

3) la relazione tra alimenti e particolari modelli alimentari;

4) la gradevolezza.

Analizzando i grandi studi che si sono occupati di dieta nella prevenzione del diabete si evidenzia che la già richiamata "dieta ideale" presenta le seguenti caratteristiche: innanzitutto una moderata restrizione calorica nel paziente in sovrappeso, con l'obiettivo di una perdita di peso del 5-7%, la riduzione dei grassi totali (< 30% delle calorie totali), la riduzione dei grassi saturi (< del 10% delle calorie totali), la riduzione degli acidi grassi trans, l'aumento delle fibre vegetali (aumento di legumi, vegetali, cereali integrali, frutta).

Valutando l'effetto dei diversi modelli alimentari è stato ampiamente dimostrato che l'adesione alla "dieta mediterranea" si associa ad una riduzione significativa della mortalità per tutte le cause, sia di origine cardiovascolare che tumorale. Oltre che con la "dieta mediterranea", tale associazione è stata ritrovata anche con un modello alimentare cosiddetto "prudente", simile, per composizione, a quello che viene identificato come dieta mediterranea. Sulla base delle evidenze scientifiche presenti in letteratura, si può dire che un modello alimentare che potremmo definire "salutare" più che solo "mediterraneo", caratterizzato dall'uso di cereali integrali, vegetali, frutta, legumi, noci, alimenti ricchi in fibre ed a basso indice glicemico, oli ricchi in acidi grassi monoinsaturi o polinsaturi ω -3, pesce, pollame e prodotti caseari a basso contenuto in grassi associato ad un moderato consumo di alcol, possa rappresentare la dieta ideale.

Nell'implementare le raccomandazioni nutrizionali è fondamentale tener conto della tradizione gastronomica e delle preferenze individuali. Come si diceva la sedentarietà è l'altra componente che, insieme all'alimentazione inadeguata (eccesso calorico e/o tipologia di alimenti) è causa dell'aumento di incidenza di obesità e di patologie correlate.

Studi rigorosi hanno messo in evidenza che il rischio di sviluppare diabete è inversamente correlato alla frequenza di esercizio fisico e che l'effetto protettivo si correla perfettamente al livello di attività fisica. Si sottolinea come l'esercizio fisico influenzi positivamente la salute psicofisica (ad es. miglioramento della qualità di vita, riduzione dello stress). Anche per l'esercizio fisico, analogamente all'approccio nutrizionale, per l'adesione a lungo termine, sono validi i concetti di supporto, superamento degli impedimenti, gradevolezza, individualizzazione, convivialità.

Questo opuscolo divulgativo non è fine a se stesso, ma è parte integrante di un progetto supportato dal Ministero della Salute, che vede coinvolti operatori sanitari, utenti, associazioni di volontariato, genitori, insegnanti, esperti di comunicazione e di nuovi media, ed ha l'obiettivo, tra gli altri, di fornire strumenti utili a favorire e mantenere uno stile di vita salutare.

Di seguito sono riportati consigli per uno stile di vita attivo e sono illustrate gustose ricette.

Raccomandazioni

L'uso dell'esercizio fisico per la prevenzione offre benefici sulla salute psicofisica che vanno oltre l'effetto di riduzione della comparsa di patologie.

L'intensità dell'attività fisica dovrà essere congrua al proprio stato di salute. In genere le attività lievi e moderate non vedono controindicazioni. I soggetti affetti da diabete in terapia farmacologica dovranno comunque essere istruiti alla gestione della terapia in relazione all'esercizio fisico effettuato.

Prima di intraprendere un'attività fisica di intensità superiore alla camminata veloce, è necessario escludere condizioni a elevato rischio cardiovascolare e la presenza di condizioni che controindicano la pratica di alcuni esercizi.

Si riportano di seguito le raccomandazioni (STANDARD ITALIANI PER LA CURA DEL DIABETE MELLITO 2009-2010) sull'attività fisica per la prevenzione e cura del diabete con i livelli di prova e forza.

Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale e ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, sono consigliati almeno 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata (50-70% della frequenza cardiaca massima) e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso (> 70% della frequenza cardiaca massima). L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni/settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività. (Livello della prova I, Forza della raccomandazione A).

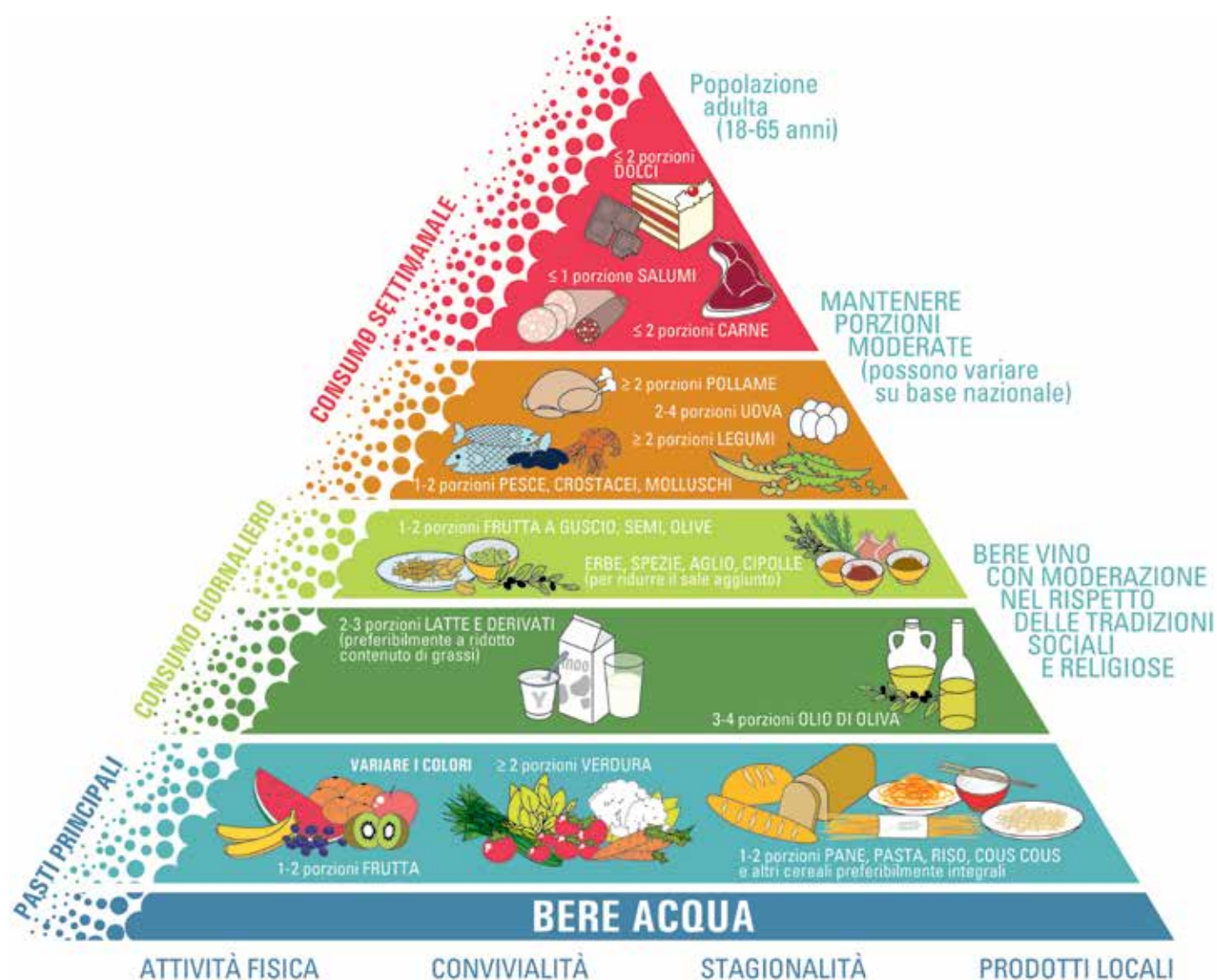
Nei diabetici tipo 2 l'esercizio fisico contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza. I diabetici tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire esercizio fisico contro resistenza secondo un programma definito con il diabetologo per tutti i maggiori gruppi muscolari, 3 volte/settimana. (Livello della prova I, Forza della raccomandazione A).

L'introduzione di un programma di attività fisica in soggetti non allenati, gravemente obesi e con vario grado di sarcopenia relativa tramite esercizi gradualmente contro resistenza quali piccoli pesi, può consentire l'avvio di attività aerobiche, favorendo il potenziamento muscolare, l'aumento della capacità aerobica e il calo ponderale. (Livello della prova VI, Forza della raccomandazione B).

L'utilizzo del test da sforzo in soggetti asintomatici a basso rischio di coronaropatia, intenzionati a intraprendere un programma di attività fisica, non è raccomandato (rischio di evento cardiaco a 10 anni < 10%). (Livello della prova VI, Forza della raccomandazione D).

È opportuno intensificare l'automonitoraggio glicemico prima, eventualmente durante (esercizio di durata > 1 ora), e dopo l'esercizio fisico. Devono essere fornite indicazioni relative alla necessità di integrazione con carboidrati e alla gestione della terapia ipoglicemizzante. La presenza di chetosi sconsiglia l'attività fisica. Devono inoltre essere fornite indicazioni relative al rischio di ipoglicemia in corso di attività e in riferimento al rischio di ipoglicemia tardiva post-esercizio fisico. (Livello della prova VI, Forza della raccomandazione B).

Piramide alimentare

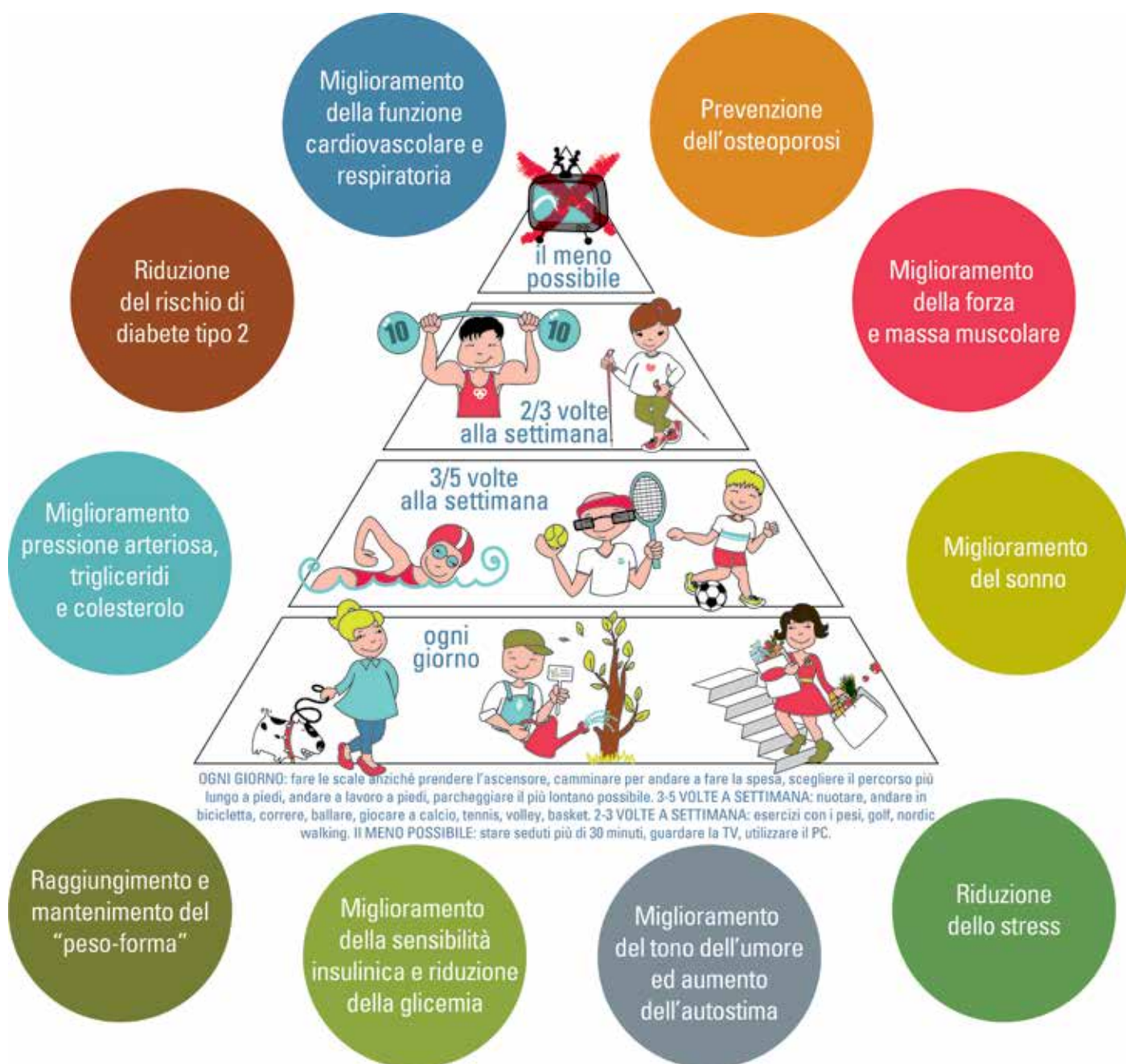


Il diabete tipo 2, insieme alle patologie cardiovascolari ed ai tumori, costituisce un'emergenza sociale e sanitaria. Uno STILE DI VITA SALUTARE (alimentazione sana ed esercizio fisico) può contrastare l'insorgenza di tali patologie e alleviare gli effetti negativi sulla salute.

CONTROLLA PERIODICAMENTE LA TUA SALUTE

Per saperne di più richiedi informazioni al tuo medico curante e al servizio di diabetologia

Benefici dell'esercizio fisico



L'uso dell'esercizio fisico per la prevenzione offre benefici sulla salute psicofisica che vanno oltre l'effetto di riduzione della comparsa di patologie. L'intensità dell'attività fisica dovrà essere congrua al proprio stato di salute. In genere le attività lievi e moderate non vedono controindicazioni. I soggetti affetti da diabete in terapia farmacologica dovranno comunque essere istruiti alla gestione della terapia in relazione all'esercizio fisico effettuato. Prima di intraprendere un'attività fisica di intensità superiore alla camminata veloce, è necessario escludere condizioni a elevato rischio cardiovascolare e la presenza di controindicazioni alla pratica di alcuni esercizi.

Ricettario

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

Risotto con asparagi e zafferano

In una padella trifolare gli asparagi tagliati e pezzi di un centimetro circa, con un poco d'olio, aglio e prezzemolo. Aggiungere il riso nella stessa padella ed iniziare la cottura aggiungendo il vino. Fare sfumare e successivamente continuare a bagnare con il brodo vegetale (tenuto al caldo sul fuoco in un pentolino) e mescolare con un cucchiaino. Nel frattempo mettere un mestolino di brodo in una tazza e lasciare in infusione lo zafferano per qualche minuto, che andrà aggiunto al riso a cottura quasi ultimata.

Quando il riso è cotto spegnere il fuoco e mantecare con cura con il burro ed il Parmigiano Reggiano e quindi servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso carnaroli	g 320
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Asparagi già puliti e lessati	g 500
Vino bianco	1 bicchiere
Zafferano	1 bustina
Aglione intero senza buccia	1 spicchio
Brodo vegetale	q.b.
Noce di burro	g 50
Parmigiano Reggiano	g 40

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 532,5	Glucidi: 68,5
	Lipidi: 24,1
Kjoule: 2227,9	Proteine: 14,1



Risotto con funghi

Mettere in ammollo i funghi secchi in una tazza con un po' d'acqua tiepida. Dopo una mezz'ora circa scolarli, sciacquarli velocemente sotto l'acqua corrente per eliminare ogni traccia di terra e tagliare in pezzi non troppo grandi. Nel frattempo pulire i funghi freschi e tagliarli in piccoli pezzi, che vanno trifolati, insieme a quelli secchi rinvenuti, con la cipolla e il prezzemolo in una padella dai bordi alti con pochissimo olio. Aggiungere il riso in padella ed iniziare la cottura sfumando con il vino e successivamente continuare a bagnare con il brodo vegetale (tenuto al caldo sul fuoco in un pentolino) e mescolando spesso con un cucchiaino.

A cottura ultimata del riso spegnere il fuoco e mantecare con cura con il burro, il Parmigiano Reggiano e un'abbondante manciata di prezzemolo fresco tritato finemente e quindi servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso carnaroli	g 320
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Funghi champignon	g 400
Funghi porcini secchi	g 20
Vino bianco secco	ca. 1 bicchiere
Brodo vegetale	q.b.
Cipolla tritata	1
Noce di burro	g 50
Parmigiano Reggiano	g 40

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 540,8	Glucidi: 71,3
	Lipidi: 24,6
Kjoule: 2262,7	Proteine: 12,8



Spaghetti con carciofi e olive

Mondare i carciofi, eliminare le foglie più dure ed il fieno interno, tagliare a spicchi i cuori e raccogliarli in una bacinella di acqua acidulata con 3 cucchiai di aceto. Sbollentare i carciofi in abbondante acqua acidulata con l'aceto rimasto. Lavare e tritare grossolanamente il prezzemolo e tagliare a julienne i pomodori secchi. In una casseruola scaldare l'olio e fare rosolare leggermente i carciofi ben scolati e i pomodori. Unire le olive e i capperi e proseguire la cottura per altri 2-3 minuti circa. Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolare al dente e versarli nella padella con il condimento. Unire 2 cucchiari d'acqua di cottura della pasta e far saltare il tutto per un minuto, quindi spegnere il fuoco e unire il trito di prezzemolo. Dividere la pasta nei piatti singoli, completando il piatto con le lamelle di pecorino.

Servire infine con una spolverata di prezzemolo fresco tritato ed un filo d'olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Spaghetti	g 320
Carciofi tipo "romani"	6 medi
Capperi sotto sale già dissalati	g 20
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Pomodori secchi	g 50
Olive verdi dolci	g 80
Pecorino romano	g 30
Prezzemolo fresco tritato	q.b.
Aceto di vino bianco	6 cucchiari

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 477,2	Glucidi: 72
	Lipidi: 13,4
Kjoule: 1871	Proteine: 13,9



Tagliatelle con broccoli

Pulire e lavare bene i broccoli eliminando le parti più dure, dividerli a cimette e sbucciare i rametti più grossi e fibrosi. In una casseruola portare ad ebollizione l'acqua, salare, versare i broccoletti e lasciare cuocere per 2 minuti, quindi aggiungere le tagliatelle e proseguire la cottura per altri 4 minuti (o comunque il tempo necessario per completare la cottura della pasta). Nel frattempo far appassire l'aglio in padella con l'olio a fiamma bassa per 3 minuti, e toglierlo solo alla fine. Scolare le tagliatelle con i broccoli, versarle nella padella con mezzo mestolo della loro acqua di cottura.

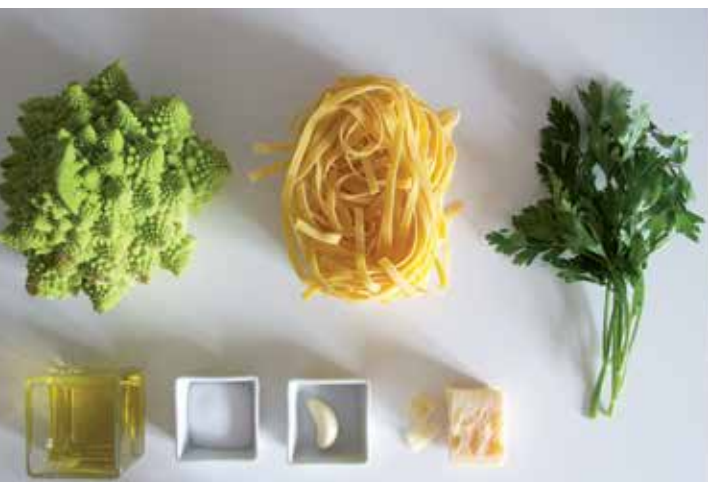
Lasciate insaporire per un minuto, quindi unire il prezzemolo tritato. Servire con le lamelle di Grana Padano su ciascun piatto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Tagliatelle secche all'uovo	g 320
Broccoli	g 600
Grana Padano a lamelle sottili	g 40
Spicchio d'aglio sbucciato	1
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato fresco	1 mazzetto

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 419,7	Glucidi: 65,4
	Lipidi: 12
Kjoule: 1756	Proteine: 15,9



Strozzapreti pomodoro e cacioricotta

Mettere i pomodori pachino lavati accuratamente e tagliati in quarti nella padella. Aggiungere un po' d'olio, lo spicchio d'aglio (privato dell'anima e ridotto a pezzi) ed il basilico fresco. Cuocere fino a che l'acqua dei pomodori non si ritira parzialmente ed il pomodoro risulta cotto. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolare al dente e saltare nella stessa padella della salsa con i pomodori. Grattugiare metà della cacioricotta nella stessa padella e continuare a saltare il tutto sul fuoco.

Servire la pasta molto calda con il resto della cacioricotta grattugiata al momento e qualche foglia di basilico fresco tritata.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Strozzapreti freschi	g 500
Pomodori pachino maturi	g 400
Olio extravergine d'oliva	g 30
Cacioricotta	g 250
Sale	q.b.
Basilico fresco	4-5 foglie tritate
Aglio	1 spicchio

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 648,1	Glucidi: 67,7
	Lipidi: 31
Kjoule: 2711,6	Proteine: 29,3



Fusilli alle zucchini

Lavare, asciugare e tritare finemente il basilico, lasciando qualche foglia intera per decorare alla fine il piatto. Lavare le zucchini, eliminare gli scarti ed asciugare, quindi tagliare a fette spesse. Saltare in una padella con l'olio d'oliva e lasciar cuocere con l'aggiunta di 2 cucchiaini circa d'acqua ed un pizzico di sale per circa 15 minuti. Lessare i fusilli in abbondante acqua salata, scolarli al dente ed unirli in padella alle zucchini. Aggiungere lo stracchino a pezzetti o sciolto a bagnomaria (oppure l'Emmental tagliato a piccoli cubetti), le foglie di basilico tritate finemente (oppure 2 cucchiaini da tavola di pesto) e i pinoli tostati in un padellino caldo.

Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva e completare con un paio di foglie di basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Fusilli di semola di grano duro	g 320
Zucchini	g 400
Basilico fresco	g 40
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Stracchino (o Emmental)	g 80 (g 40)
Pinoli	g 20
Acqua calda	ca. 2 cucchiaini

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 431	Glucidi: 65
	Lipidi: 15
Kjoule: 1803,3	Proteine: 13,2



Conchigliette con fave e spinaci

Lavare e pulire gli spinaci facendo attenzione ad eliminare il terriccio. Lavare e pulire i fagiolini e tagliarli grossolanamente a pezzetti di circa 2/3cm. Scaldare l'olio con l'aglio in una padella, per farlo appassire a fiamma bassa e poi eliminarlo prima di aggiungere gli altri ingredienti. Versare fagiolini e le fave con un pizzico di sale e sfumare con un cucchiaino d'acqua. Cuocere per circa 15 minuti. Aggiungere infine gli spinaci ben strizzati e proseguire la cottura per altri 5 minuti. Nel frattempo in una terrina capiente stemperare la ricotta con il latte. Lessare le conchigliette in abbondante acqua salata, scolare al dente ed mantecare con la ricotta stemperata. Unire le verdure ben calde, cospargere con la scorza di limone grattugiata e mescolare. Servire in piccoli cocci di terracotta e servire con un filo d'olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Conchigliette di grano duro	g 280
Spinaci freschi o surgelati	g 400
Fave già sgranate	g 120
Fagiolini freschi o surgelati	g 80
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Ricotta di mucca	g 80
Aglio schiacciato	1 spicchio
Latte	ca. g 250
Scorza di limone grattugiata	1

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 444	Glucidi: 64
	Lipidi: 15,4
Kjoule: 1857,7	Proteine: 16,1



Orecchiette con cime di rapa

Mettere le cime di rapa già cotte nella padella e una volta ben calde versarvi l'olio extravergine d'oliva, l'aglio in camicia ed il peperone secco sbriciolato. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolare al dente e saltare nella stessa padella dove sono state ripassate le cime di rapa (togliere gli spicchi d'aglio). Servire la pasta immediatamente molto calda.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Orecchiette fresche	g 500
Cime di rapa	kg 1,5
Olio extravergine d'oliva	g 30
Peperone secco tritato	q.b.
Sale	q.b.
Aglio in camicia	2 spicchi

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 396,4	Glucidi: 77,5
	Lipidi: 8,6
Kjoule: 1658,5	Proteine: 12,5



Mezzemaniche al ragù di melanzane

Lavare le melanzane, affettarle e poi farne dei tocchetti. Posizionare le melanzane a strati dentro uno scolapasta grande, spolverare di volta in volta con sale fino e collocare alla fine un piatto per fare da peso su di esse e far fuoriuscire l'acqua in eccesso. Dopo una mezz'ora circa lavare sotto l'acqua corrente le melanzane in modo tale da rimuovere il sale, poi asciugarle su un canovaccio pulito. In una padella capiente versare le melanzane con olio, basilico, pomodori e lo spicchio d'aglio. Eventualmente diluire un poco la salsa con acqua tiepida e lasciar cuocere fino a far ritirare la salsa e comunque fino a cottura dei tocchetti di melanzana (alla fine eliminare l'aglio). Cuocere in abbondante acqua salata e scolare al dente le mezzemaniche. Saltarle nel ragù di melanzane assieme alla mozzarella.

Versare il tutto nella teglia, spolverare col Parmigiano Reggiano ed infornare a 200° C per 15 minuti. Servire con un filo di olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pasta di semola (mezzemaniche)	g 320
Melanzane viola	g 800
Mozzarella di mucca a pezzetti	g 320
Olio extravergine d'oliva	g 20
Polpa di pomodoro a pezzetti	g 600
Sale	q.b.
Basilico fresco	q.b.
Aglio intero con buccia	1 spicchio
Parmigiano Reggiano	g 60

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 579,7	Glucidi: 71
	Lipidi: 23,2
Kjoule: 2425,5	Proteine: 26,5



Spaghetti alla caprese

Lavare e tagliare i pomodorini in quattro spicchi e versarli in un piatto da portata, salandoli leggermente. Tagliare a dadini la mozzarella ben scolata ed aggiungere ai pomodorini, mescolando il tutto. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo in una padella rosolare leggermente l'aglio con un filo di olio, aggiungere il prezzemolo tritato ed il peperoncino. Scolare la pasta al dente e saltarla nel condimento, da cui va prima eliminato l'aglio, per circa un minuto. Aggiungere un cucchiaino dell'acqua di cottura della stessa pasta, poi il succo del limone ed i capperi. Versare infine la pasta condita nel piatto da portata sopra la dadolata di pomodorini e mozzarella di bufala.

Mescolare il tutto ed impiattare. Decorare con la rucola fresca tagliata a pezzetti e con un filo d'olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Spaghetti	g 320
Mozzarella di bufala	g 300
Pomodori pachino	ca. 20
Aglio privato della buccia	1 spicchio
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Rucola	g 80
Capperi sotto-sale	g 30
Succo di limone	1
Peperoncino piccante	1 cucchiaino
Prezzemolo tritato fresco	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 610,5	Glucidi: 67,2
	Lipidi: 29,7
Kjoule: 2554,3	Proteine: 22,7



Caserecce con ragù

Versare la *mirepoix* magra (cipolla, sedano e carota tritati finemente) in una padella con l'olio extravergine d'oliva ed il macinato. Iniziare la cottura ed appena la carne e le verdure sono rosolate sfumare col vino bianco. Fare ritirare il vino a fiamma vivace ed in seguito aggiungere la polpa di pomodoro a pezzetti. Cuocere per circa un'ora. Lessare e scolare al dente le caserecce per saltarle successivamente nella padella con il ragù.

Versare poi il tutto su un vassoio da portata, spolverare col Parmigiano, aggiungere il basilico e servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pasta di semola (caserecce)	g 320
Macinato magro di vitello	g 300
Olio extravergine d'oliva	g 20
Polpa di pomodoro a pezzetti	g 600
Sale	q.b.
Basilico fresco	q.b.
Cipolla, sedano e carota	q.b.
Parmigiano Reggiano	g 60
Vino bianco secco	ca. 1 bicchiere

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 515,7	Glucidi: 68,1
	Lipidi: 15,7
Kjoule: 2157,7	Proteine: 30,7



Penne alla Genovese

Rosolare in una padella con un filo d'olio la *mirepoix* magra (sedano, carota e cipolla tagliati in una dadolata sottilissima) assieme alla carne macinata ed al vino bianco. Quando il tutto sarà ben rosolato aggiungere il basilico. Cuocere per almeno un'ora a fuoco basso controllando il livello di umidità ed eventualmente allungando il tutto con un po' d'acqua. Lessare e scolare al dente le penne.

Saltare il tutto per alcuni minuti in padella e servire con olio extravergine d'oliva e una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Penne rigate di grano duro	g 320
Olio extravergine di oliva	g 20
Sale	q.b.
Basilico	q.b.
Sedano, carota, cipolla tritati	ca. g 100
Vino bianco secco	ca. 1 bicchiere
Carne magra macinata di vitello	g 300
Parmigiano Reggiano	g 20

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 483,4	Glucidi: 70,9
	Lipidi: 10,2
Kjoule: 2022,5	Proteine: 30,9



Tagliatelle alla boscaiola

Lessare i piselli in un pentolino con acqua leggermente salata. Nel frattempo pulire i funghi e tagliarli in piccoli pezzi, che vanno trifolati, con uno spicchio d'aglio e prezzemolo in una padella con pochissimo olio per circa 15 minuti. In un'altra padella rosolare la carne macinata con l'aglio ed il vino e cuocere il tutto per circa 10 minuti facendo attenzione a far sfumare bene il vino bianco prima di aggiungere i piselli ed i funghi cotti a parte. Spolverare il tutto con prezzemolo tritato fresco. A parte lessare e scolare al dente la pasta.

Saltare il tutto per alcuni minuti nella padella con un goccio di acqua di cottura per legare il sugo alla boscaiola e servire con olio extravergine d'oliva, prezzemolo e Parmigiano Reggiano grattugiato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Tagliatelle all'uovo secche	g 250
Olio extravergine di oliva	g 20
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Funghi champignon o misti	g 500
Vino bianco secco	ca. 1 bicchiere
Carne magra macinata	g 300
Aglio intero senza buccia	2 spicchi
Piselli freschi	g 200
Parmigiano Reggiano	g 20

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 419,1	Glucidi: 53
	Lipidi: 9,9
Kjoule: 1753,5	Proteine: 34,5



Farfalle con scampi e carciofi

Lavare gli scampi sotto l'acqua corrente e sgusciarli eliminando poi il filo intestinale sul dorso. Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi e raccogliarli in una bacinella d'acqua acidulata con il succo di limone. Lessare le farfalle in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliare la pancetta a cubetti grossolani e rosolarli in padella fino a che non diventano croccanti, quindi togliere dalla padella e mettere da parte. Nella stessa padella saltare i carciofi sgocciolati con un filo d'olio per circa 7-8 minuti, unire poi gli scampi. Salare e proseguire la cottura ancora per circa 3 minuti. Aggiungere la pancetta e la pasta scolata al dente e saltare il tutto con un mestolo d'acqua di cottura della pasta per legare il sugo.

Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva e una manciata generosa di prezzemolo fresco tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Farfalle di semola di grano duro	g 320
Scampi freschi	g 300
Carciofi	2
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Succo di limone	1
Pancetta tesa a fettine magra	g 60
Prezzemolo fresco	1 mazzetto

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 475,9	Glucidi: 65,3
	Lipidi: 17
Kjoule: 1991,2	Proteine: 19,3



Risotto allo scoglio

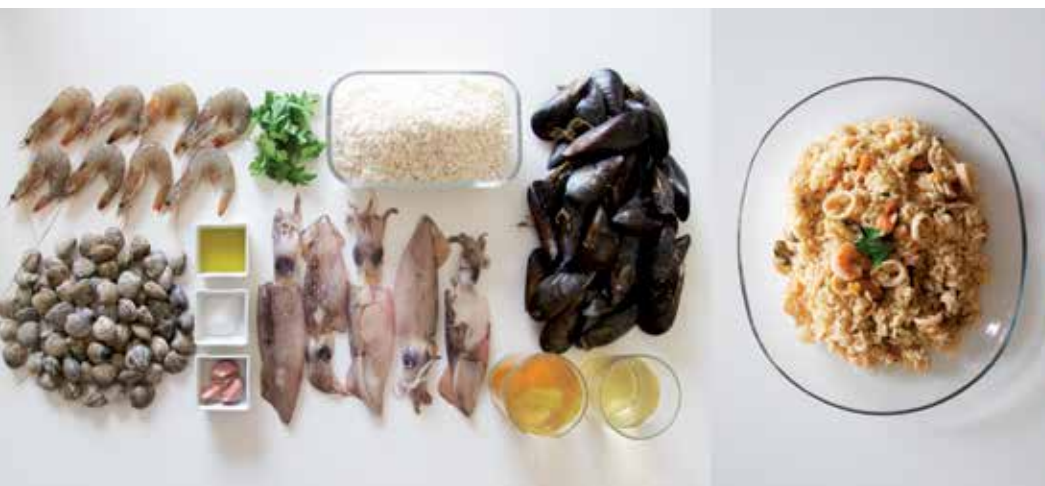
Versare in una pentola capiente le cozze pulite e private del bisso insieme alle vongole ben lavate, senza nessun condimento tranne uno spicchio d'aglio intero da eliminare a cottura ultimata. Mettere la pentola sul fuoco coprendo con un coperchio e lasciar aprire i molluschi. Una volta aperti sgocciolare le cozze e le vongole aperte in una ciotola a parte e filtrare l'acqua di cottura che sarà utile più avanti nella preparazione del piatto. In un'altra padella mettere gli anelli di calamari con un po' dell'acqua di cottura dei molluschi e far cuocere con uno spicchio d'aglio intero (che poi a cottura ultimata va tolto). A metà cottura, dopo circa 10 minuti aggiungere i gamberetti. Dopo pochi minuti versare le cozze e le vongole. Aggiungere il riso e sfumare con il vino. Poi aggiungere a mano a mano il brodo, che va tenuto a temperatura sul fuoco, senza far mai asciugare troppo il risotto, per il tempo di cottura del riso (circa 13/18 minuti secondo il tipo). Servire con una generosa spolverata di prezzemolo fresco tritato e con un filo di olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso carnaroli	g 320
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Vongole nostrane già lavate	g 300
Cozze già pulite	g 500
Gamberetti già puliti	g 200
Calamari puliti ridotti ad anelli	g 500
Vino bianco secco	ca. 1 bicchiere
Brodo vegetale o di pesce	q.b.
Aglio intero	2 spicchi

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 539,2	Glucidi: 69,7
	Lipidi: 15,4
Kjoule: 2256	Proteine: 34,8



Cous cous con taccole e gamberi

Versare in una larga padella l'equivalente del volume di cous cous di acqua (circa 350 ml), portarla a bollore, aggiungere il cous cous, distribuirlo uniformemente e spegnere il fuoco. Eliminare le punte dei fagioli corallo, lavarli sotto l'acqua corrente e tagliare in pezzi di 2 cm circa. Spelare e lavare accuratamente le carote, tagliarle in fettine da 1/2 cm circa. Tuffare fagioli e carote in una pentola con abbondante acqua bollente e salata per 20 minuti, fino a quando risulteranno entrambi cotti ma ancora sodi. Nel frattempo mondare il peperone sotto l'acqua corrente eliminando le parti non edibili (gambo, semi e parti bianche) e ridurlo a pezzettoni da 2 cm circa. Saltarlo in padella per pochi minuti con un filo d'olio fino a quando risulta morbido ma ancora croccante. Sbollentare i gamberetti in acqua salata per circa 10 minuti. Sgranare con una forchetta il cous cous che nel frattempo si sarà gonfiato, versarlo nella ciotola e finire di sgranarlo bene con le mani. Aggiungere le carote, i fagioli e i gamberetti scolati dall'acqua di cottura, i peperoni, la menta tritata finemente, il succo di mezzo limone e la tutta buccia tagliata a filetti sottili con le forbici (facendo attenzione di tagliare solo la parte più esterna e non quella bianca meno digeribile). Aggiungere olio, sale e pepe e mescolare bene. Servire decorando con qualche foglia intera di menta precedentemente lasciata da parte.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cous Cous precotto	g 300
Taccole o fagioli corallo	g 250
Gamberi sgusciati	g 150
Carote piccole	8/10
Peperone rosso	1
Limone non trattato	1
Menta fresca	1 rametto
Olio extravergine d'oliva	g 50
Sale e pepe	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 450	Glucidi: 63,2
	Lipidi: 14,2
Kjoule: 1880	Proteine: 18,5



Gnocchetti con scampi e zucchine

Lavare le zucchine sotto l'acqua corrente. Asciugarle per bene, eliminare le parti non edibili e grattugiare le zucchine con una grattugia a fori grandi. Versare le zucchine assieme all'aglio tritato e al timo nella padella con un poco d'olio e dopo 5 minuti di cottura aggiungere poca acqua calda e lasciar cuocere per una ventina di minuti, facendo sempre attenzione a non far ritirare troppo l'acqua (che eventualmente verrà aggiunta nuovamente). A questo punto aggiungere gli scampi tritati grossolanamente a pezzi di circa 2 cm circa (avendo cura di eliminare il filo intestinale nero interno prima di tritarli) e lasciar cuocere per altri 5-7 minuti circa. Lessare gli gnocchetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e saltarli nella padella con il condimento preparato (aggiungendo eventualmente un mestolino d'acqua di cottura degli gnocchi per amalgamare bene il tutto). Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Zucchine	g 600
Gnocchetti di patate freschi	g 800
Scampi sgusciati	g 250
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Aglio tritato finemente	1 spicchio
Acqua calda	q.b.
Timo	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 403	Glucidi: 63,2
	Lipidi: 12,2
Kjoule: 1686,1	Proteine: 13,1



Gnocchetti con pannocchie

Lavare i pomodorini sotto l'acqua corrente. Asciugarli per bene ed eliminare il picciolo sulla sommità, per poi tagliarli a spicchi. Versare il trito di pomodoro ottenuto assieme all'aglio tritato nella padella con un poco di olio e dopo 5 minuti di cottura aggiungere poca acqua calda e lasciar cuocere per una decina di minuti, facendo sempre attenzione a non far ritirare troppo l'acqua (che eventualmente verrà aggiunta nuovamente). A questo punto aggiungere le pannocchie ridotte grossolanamente a pezzi di circa 2 cm circa e lasciar cuocere per altri 5-7 minuti circa. Lessare gli gnocchetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e saltarli nella padella con il condimento preparato (aggiungendo eventualmente un mestolino d'acqua di cottura degli gnocchi per amalgamare bene il tutto). Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva ed abbondante prezzemolo fresco tritato finemente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pomodori pachino	g 600
Gnocchetti di patate freschi	g 800
Pannocchie	g 250
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Aglio tritato finemente	1 spicchio
Acqua calda	q.b.
Prezzemolo fresco tritato	q.b.
Timo tritato fresco finemente	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 393,6	Glucidi: 62,8
	Lipidi: 12
Kjoule: 1646,8	Proteine: 12,3



Spaghetti allo scoglio

Versare in una casseruola le cozze pulite e private del bisso insieme alle vongole ben lavate, senza nessun condimento tranne uno spicchio d'aglio intero che poi a cottura ultimata va eliminato. Mettere la pentola sul fuoco coprendo con un coperchio e lasciar aprire i molluschi. Una volta aperti sgocciolare le cozze e le vongole aperte in una ciotola a parte e filtrare l'acqua di cottura che sarà utile più avanti nella preparazione del piatto (a piacere si possono lasciare tutte o parte delle valve). In un'altra padella mettere gli anelli di calamari con un po' dell'acqua di cottura dei molluschi ed i pomodori pelati ridotti a pezzetti e far cuocere con uno spicchio d'aglio intero (che poi a cottura ultimata va tolto). A metà cottura, dopo circa 10 minuti aggiungere i gamberetti. Dopo pochi minuti versare le cozze e le vongole e togliere dal fuoco.

Cuocere e scolare al dente gli spaghetti e saltarli nella padella ultimando la cottura (circa altri 2 minuti con un mestolo dell'acqua di cottura della pasta se necessario) in modo da legare la pasta con il condimento e servire con una generosa spolverata di prezzemolo fresco tritato e con un filo di olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Spaghetti di grano duro	g 320
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Vongole nostrane già lavate	g 300
Cozze già pulite	g 500
Gamberetti già puliti	g 200
Calamari puliti ridotti ad anelli	g 500
Vino bianco secco	ca. 1 bicchiere
Aglio intero	2 spicchi
Pomodori pelati	g 400

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 585,2	Glucidi: 71,5
	Lipidi: 17,5
Kjoule: 2448,5	Proteine: 40,9



Linguine al pomodoro con tonno

Versare in una padella ampia la salsa al pomodoro, il tonno sgocciolato, un pizzico di sale e la cipolla intera e fare sobbollire tutti gli ingredienti insieme fino a cottura ultimata del pomodoro (15/20 minuti almeno). Aggiungere un poco di acqua se necessario e solo a cottura ultimata l'olio extravergine d'oliva. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e saltarla nella stessa padella della salsa con il prezzemolo fresco tritato finemente. Servire le linguine immediatamente molto calde.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Linguine di semola di grano duro	g 320
Salsa al pomodoro	g 400
Tonno in scatola sgocciolato	g 320
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Cipolla piccola intera pelata	1 piccola
Prezzemolo fresco	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 544,9	Glucidi: 67,3
	Lipidi: 19,2
Kjoule: 2279,8	Proteine: 29,8



Bucatini con filetti di triglia

Lavare i pomodorini e sbollentarli in abbondante acqua bollente per alcuni minuti, quindi scolarli, pelarli, tagliarli a metà e privarli dei semi, poi ridurli in pezzi più piccoli. In una casseruola scaldare 4 cucchiaini di olio, unire l'aglio e lasciarlo appassire senza farlo colorire, quindi toglierlo. Aggiungere i pomodori e farli rosolare per 2-3 minuti. Unire le triglie e mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno per non rompere i filetti. Sfumare con il vino bianco secco e proseguire la cottura per altri 5 minuti senza mescolare ulteriormente. Nel frattempo lessare i bucatini in abbondante acqua salata. Scolarli e unirli al condimento con 2 cucchiaini della loro acqua di cottura. Saltare il tutto per un minuto quindi spegnere la fiamma e suddividere i bucatini nei piatti singoli. Completare infine con una spolverata di prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Bucatini	g 320
Filetti di triglia	g 280
Pomodori ciliegino	6
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Spicchio d'aglio senza buccia	1
Vino bianco secco	½ bicchiere
Foglie di basilico fresche	4
Prezzemolo fresco tritato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 445	Glucidi: 71
	Lipidi: 11,1
Kjoule: 1862	Proteine: 19,4



Sedanini all'ortolana marina

Lavare bene le vongole e le cozze sotto l'acqua corrente e privarle del bisso che fuoriesce. Unire in una casseruola capiente i molluschi, coprire e portare a fiamma alta per aprirle, mescolando a metà cottura. Dopo 5 minuti circa, quando sono tutti aperti, togliere dal fuoco e sgusciarli tenendo da parte il liquido di cottura, dopo averlo filtrato. Mondare i pomodori verdi e le zucchine e ridurli a listarelle sottili. Affettare la cipolla per farla appassire in poco olio d'oliva nella padella per circa 6 minuti, mescolando spesso. Aggiungere le verdure tagliate, bagnare con un po' del liquido di cottura dei frutti di mare e cuocere per circa 5 minuti, infine unire i molluschi sgusciati e togliere dal fuoco.

Cuocere intanto i sedanini in abbondante acqua salata e scolare al dente, unire nella padella con il condimento, aggiungere se necessario un poco di liquido dei frutti di mare, saltare il tutto e servire con una manciata di prezzemolo fresco tritato e a piacere una macinata di pepe.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Sedanini	g 280
Cozze	g 400
Vongole veraci già depurate	g 400
Zucchine	g 200
Olio extravergine d'oliva	g 40
Prezzemolo fresco	1 mazzetto
Sale	q.b.
Pomodoro verde	1
Cipolla piccola tritata	1
Pepe	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 435,9	Glucidi: 58,5
	Lipidi: 14,4
Kjoule: 1823,8	Proteine: 21,7



Insalata di cereali in rosa

Cuocere in abbondante acqua salata il farro (o altro cereale) secondo il tempo di cottura adeguato. Nel frattempo lessare il pesce in una pentola con acqua bollente leggermente salata per 15-20 minuti circa. Quando risulta ben cotto e rosa chiaro, scolare e spinare molto accuratamente i tranci, eliminare la pelle e ridurlo in scaglie. Lavare e asciugare la rucola e le rape.

Quando il farro è cotto, scolarlo e passare velocemente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Versare in una ciotola capiente, aggiungere il salmone a scaglie, le rape rosse e il primosale tagliati a piccoli dadini di 1-2 cm e la rucola spezzettata grossolanamente.

Condire con olio sale e pepe e mescolare bene.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Farro perlato (oppure orzo)	g 280
Primosale	g 150
Salmone fresco in tranci	g 300
Rucola	g 80
Barbabietole rosse precotte	g 300
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale e pepe	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 584,6	Glucidi: 53,4
	Lipidi: 28,4
Kjoule: 2444,8	Proteine: 31,8



Maltagliati piselli e prosciutto crudo

Lessare i piselli in un pentolino con acqua salata, scolarli e saltarli in una padella con cipolla, olio e prosciutto crudo a cubetti. A cottura ultimata correggere di sale solo se necessario. A piacere si può frullare una parte dei piselli per rendere il piatto più cremoso. Lessare i maltagliati in acqua bollente salata. A cottura quasi ultimata scolare parzialmente, tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura (a seconda del gusto) e versare i maltagliati nella padella con il condimento (e la eventuale purea di piselli) aggiustando a piacere la cremosità del piatto.

Mantecare il tutto sul fuoco e servire caldo. A piacere spolverare con prezzemolo fresco tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Maltagliati freschi (senza uova)	g 400
Piselli freschi da lessare	g 300
Olio extravergine d'oliva	g 30
Prosciutto crudo a tocchetti	g 120
Sale	q.b.
Cipolla tritata	1
Prezzemolo tritato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 362	Glucidi: 49,1
	Lipidi: 12,6
Kjoule: 1514,6	Proteine: 16,6



Sagne e fagioli

Preparare in un tegame in terracotta un fondo di cipolla ammorbidita con un filo d'olio e un paio di cucchiaini di acqua. Aggiungere i pomodori pelati, il rosmarino e aggiustare di sale. A cottura ultimata aggiungere il sale. Cuocere per 20 minuti circa poi aggiungere i fagioli (di cui una parte si può ridurre in purea). Nel frattempo cuocere le sagne in una pentola con abbondante acqua bollente leggermente salata. Quando le sagne sono al dente, scolarle tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura e versarle nel coccio con la salsa e i fagioli. Aggiungere anche la purea di fagioli e l'acqua di cottura fino ad ottenere la cremosità preferita.

Mescolare sul fuoco e servire il piatto ben caldo con qualche foglia di rosmarino e un filo d'olio a crudo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Sagne fresche	g 400
Fagioli borlotti già cotti	g 450
Olio extravergine d'oliva	g 20
Pomodori pelati	g 400
Sale	q.b.
Cipolla tritata	1
Rosmarino	1 rametto

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 377,8	Glucidi: 67,9
	Lipidi: 6,4
Kjoule: 1580,9	Proteine: 14,9



Zuppetta di cicoria e pomodori

Lavare la cicoria e lessarla in acqua bollente salata. Una volta cotta, scolarla e strizzarla bene per eliminare l'acqua in eccesso. Nel frattempo in un tegame largo mettere lo spicchio d'aglio tritato a dorare con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poi aggiungere la cicoria tritata grossolanamente. Unire i pomodori tritati e mescolare. Aggiungere poca acqua bollente e cuocere il tutto a fuoco vivo per circa 30-40 minuti (aggiustando la quantità d'acqua se necessario). Preparare in ciascun piatto fondo da portata 2 fette di pane raffermo, versare sopra la zuppetta, condire con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cicoria	kg 1
Pomodori maturi	g 200
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Spicchi d'aglio senza buccia	1
Fette di pane raffermo	ca. 8

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 386	Glucidi: 66,2
	Lipidi: 10,7
Kjoule: 1615	Proteine: 11,2



Rape e fagioli

Pulire e lavare le rape sotto l'acqua corrente avendo cura di eliminare completamente l'eventuale terra in eccesso. Lessare le rape in abbondante acqua salata per 15-20 minuti circa, poi scolare e saltare in padella con un filo d'olio in cui vanno precedentemente fatti scaldare gli spicchi d'aglio. In seguito aggiungere il peperone sbriciolato ed i fagioli sgocciolati. Saltare a fiamma viva e a fine cottura aggiungere l'olio extravergine d'oliva a crudo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Rape da lessare	kg 1
Peperone dolce (o piccante) secco	2
Olio extravergine d'oliva	g 30
Aglio in camicia	2 spicchi
Sale	q.b.
Fagioli in scatola	g 450

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 221,3	Glucidi: 27,2
Kjoule: 925,9	Lipidi: 8,6
	Proteine: 10,4



Crema di fave con cicoria

Mettere in ammollo le fave secche in acqua fredda per una notte. Una volta scolate e lavate sotto l'acqua corrente, eliminare le bucce e lessare in 750 ml del latte, quando il latte raggiunge il bollore aggiungere il latte rimanente e un pizzico di sale e continuare la cottura a fuoco medio finché le fave diverranno tenerissime. Scolare il liquido a parte e passare al mixer in modo da ottenere una purea, amalgamare con l'olio extravergine d'oliva, se necessario aggiungere un poco del latte di cottura per ottenere il grado di cremosità preferito. Mondare, lavare e scolare la cicoria, lessare in una pentola d'acqua salata e poi scolare. Servire il passato di fave con la cicoria ben strizzata e un filo d'olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Fave secche	g 350
Cicoria	g 500
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Latte parzialmente scremato	1 litro

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 391,7	Glucidi: 40,7
Kjoule: 1639,2	Lipidi: 14,2
	Proteine: 28,2



Zucca e fagioli

Pulire la zucca privandola dei semi interni e della buccia, poi ridurla a tocchetti di circa 2 cm di lato. Lavare i cubetti sotto l'acqua corrente e lasciarli a scolare. Nel frattempo mettere cipolla, sale e peperone secco nella pentola con un filo d'olio e due cucchiai d'acqua, quando la cipolla è appassita aggiungere la zucca e lasciar cuocere per almeno una mezz'ora tutto assieme. Aggiungere i fagioli sgocciolati e lasciare in cottura per almeno altri 15 minuti. A fine cottura aggiustare di sale se necessario, aggiungere l'olio extravergine d'oliva a crudo e qualche altra briciola di peperone secco a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Zucca	g 800
Peperone dolce secco a pezzi	3
Olio extravergine d'oliva	g 30
Cipolla tritata	1
Sale	q.b.
Fagioli in scatola	g 450

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 232	Glucidi: 26,7
	Lipidi: 9,9
Kjoule: 970,7	Proteine: 10,6



Cicoria e fagioli

Mettere nella padella l'aglio con la passata di pomodoro e cuocere a fiamma bassa per far sobbollire la salsa. Dopo circa 15 minuti versare la cicoria ben strizzata e i fagioli sgocciolati. Lasciare in cottura per almeno altri 10 minuti e alla fine aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiustare di sale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cicoria già lessata	kg 1
Olio extravergine d'oliva	g 20
Passata di pomodoro	g 250
Aglione intero privato della buccia	1
Sale	q.b.
Fagioli in scatola	g 450

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 254,2	Glucidi: 25,4
	Lipidi: 12,1
Kjoule: 1063,6	Proteine: 13,2



Pollo al forno con patate

Lavare e pulire sotto acqua corrente il pollo. In una teglia ben capiente sistemare il pollo ed iniziare a condirlo con il sale (un poco sia dentro che fuori) e mettere gli odori all'interno (limone, 2 spicchi d'aglio sbucciati e privati dell'anima, alloro). Ridurre le patate pelate a pezzi o a spicchi, condirle con poco sale, l'aglio e l'olio rimasto e aggiungerle nella teglia attorno al pollo. Versare il vino nel tegame e infornare a 180° C per circa 90 minuti. Servire il pollo dividendolo in 4 pezzi e con una porzione delle patate come contorno.

Aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva prima di portare a tavola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pollo intero privato della pelle	ca. kg 1
Limone a spicchi	1
Foglie di alloro	2-3
Olio extravergine d'oliva	g 50
Aglio	4-5 spicchi
Sale	q.b.
Vino bianco	1 bicchiere
Patate pelate	kg 1
Rosmarino	1 rametto

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 428,4	Glucidi: 37,7
	Lipidi: 16,3
Kjoule: 1792,4	Proteine: 34,5



Insalata di pollo

Cucinare sulla piastra le fettine di petto di pollo. Una volta cotto, lasciare raffreddare il pollo, ridurlo a strisciole e versarlo in una ciotola ampia. Ridurre i pomodori pachino in 4 spicchi e versarli nella ciotola assieme a rucola, lattuga (entrambe ben lavate, asciugate e tagliate a pezzi più piccoli) e mais sgocciolato.

Condire con l'olio extravergine d'oliva, l'aceto e con un pizzico di sale. Mescolare bene il tutto e servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Petto di pollo a fettine	g 500
Pomodori pachino	g 300
Olio extravergine d'oliva	g 20
Mais dolce in scatola	g 100
Sale	q.b.
Rucola	g 100
Lattuga	g 250
Aceto balsamico (o altro aceto)	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 252,6	Glucidi: 6
	Lipidi: 11,4
Kjoule: 1056,9	Proteine: 31,8



Pollo al limone

Dopo aver tolto e tenuto da parte un po' della buccia del limone (solo la parte gialla) spremetene e filtratene il succo, in modo da togliere gli eventuali semi. Tagliate il petto di pollo a piccoli bocconcini. Salateli e infarinateli leggermente, togliendo la farina in eccesso. Scaldate l'olio in una padella e versate i dadolini di pollo quando l'olio è caldo. Saltate i bocconcini a fuoco alto e girando spesso, per non farli attaccare. Dopo circa 5 minuti, quando il pollo risulta rosolato, aggiungete il succo di limone. Fate ridurre di circa la metà e aggiungete il vino bianco fino a ottenere una salsa morbida e vellutata.

Aggiustare di sale, aggiungere una spolverata di pepe nero e le zeste di limone ridotte a piccole scaglie e il prezzemolo tritato finemente. Servite ben caldo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Petto di pollo	g 400
Succo di limone	1
Buccia di limone a scaglie sottili	½
Olio extravergine d'oliva	g 30
Farina di tipo 00	q.b.
Sale	q.b.
Vino bianco	1 bicchiere
Prezzemolo tritato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 195,9	Glucidi: 6,7
Kjoule: 819,7	Lipidi: 8,4
	Proteine: 24,2



Coniglio alla cacciatora

Immergere il coniglio in acqua fredda e aceto e lasciarlo in ammollo per un'ora circa (per eliminare l'eventuale sapore selvatico) e successivamente lavare con cura sotto l'acqua corrente. Scaldare in padella un poco d'olio con l'aglio in camicia leggermente schiacciato con la lama di un coltello e rosolare velocemente il coniglio insieme al prezzemolo. Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli a metà, scolare le olive dall'acqua di vegetazione, lavare il peperone e privato dei semi e del picciolo, tagliarlo a pezzi grossolani. Quando la carne risulta dorata esternamente togliere l'aglio, sfumare con il vino bianco e aggiungere i pomodorini, le olive, il peperone a pezzi, un pizzico di sale, il rosmarino e le foglie di alloro.

Coprire con un coperchio e cuocere per 40 minuti circa. Aggiungere a fine cottura l'olio rimasto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Coniglio intero ridotto a pezzi	kg 1
Olio extravergine di oliva	g 50
Sale	q.b.
Peperone rosso	g 250
Aglio in camicia	2 spicchi
Prezzemolo tritato	q.b.
Olive nere	g 50
Pomodori pachino	g 250
Aceto di vino bianco	½ bicchiere
Rosmarino	1 rametto
Alloro	3-4 foglie
Vino bianco	1 bicchiere

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 394	Glucidi: 6,5
Kjoule: 1646,9	Lipidi: 22,2
	Proteine: 37



Cosce di pollo con senape e limone

Incidere le cosce di pollo con tagli diagonali e superficiali, quindi disporli su un piatto. Emulsionare in una ciotola la senape dolce con il succo di limone, il miele, pochi semi di senape, sale e pepe. Pennellare le cosce di pollo con la crema di senape e lasciare marinare in frigorifero per almeno 1 ora.

Trascorso questo tempo grigliate le cosce per circa 15 minuti, girandole spesso e, quasi a fine cottura, spennellarle con la crema rimanente. Servire caldissime a tavola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cosce di pollo	8
Limoni	2
Senape dolce	ca. 2 cucchiaini
Miele	ca. 2 cucchiaini
Sale e pepe, semi di senape	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 296,3	Glucidi: 8,8
	Lipidi: 12
Kjoule: 1239,8	Proteine: 35,7



Straccetti di vitello con rucola e grana

Cuocere velocemente gli straccetti di vitello in una padella antiaderente molto calda e senza grassi. Solo a cottura ultimata aggiungere un pizzico di sale. Nel frattempo preparare su ogni piatto da portata un letto di rucola ben lavata ed asciugata. Appena la carne è cotta (10 minuti circa) adagiare su ogni piatto una porzione di carne, una spolverata di petali di grana padano e condire con un filo d'olio extravergine d'oliva e aceto balsamico a piacere (anche sotto forma di glassa).

Una variante del piatto è servire gli straccetti di vitello spadellati su un letto di verdure grigliate e conditi con poco sale, aceto balsamico e olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Vitello magro ridotto a straccetti	g 500
Olio extravergine di oliva	g 20
Sale	q.b.
Grana padano a scaglie sottili	g 60
Rucola	g 150
Aceto balsamico	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 253,1	Glucidi: 2,5
	Lipidi: 12,5
Kjoule: 1059	Proteine: 32,1



Orata al cartoccio con patate

Sistemare della carta da forno sul fondo di una teglia. Tagliare le patate a fette spesse circa 1 cm e poi a cubetti e versarle come fondo del cartoccio e condire con un pizzico di sale, timo e sottilissime fettine di zenzero fresco precedentemente sbucciato. Adagiare sul fondo i filetti di pesce ben puliti e spinati accuratamente e condire con altre fettine di zenzero, timo, sale e un filo di olio. Completare con una spolverata di pepe bianco e chiudere con cura il cartoccio prima di infornare a 180° C per 30/40 minuti circa.

A cottura ultimata aprire il cartoccio e aggiungere un filo d'olio extra vergine di oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetti di orata fresca o surgelata	g 600
Olio extravergine di oliva	g 40
Timo fresco	q.b.
Sale	q.b.
Patate a spicchi	g 800
Radice di zenzero fresco	1 pezzo (3 cm)
Pepe bianco	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 415,7	Glucidi: 31,2
	Lipidi: 17,5
Kjoule: 1739,3	Proteine: 35,2



Orata con radicchio al balsamico

Coprire i filetti di orata con gli odori tritati finemente, sale, pepe e mezzo bicchiere di olio in una ciotola, condire bene entrambi i lati dei filetti e riporre per una nottata, ben coperto, in frigorifero. Mondare il radicchio e tagliarlo in quarti, quindi ungerlo di olio. Scolare i filetti di orata e grigliarli a calore sostenuto per 4-5 minuti per parte, quindi grigliare velocemente anche il radicchio. Tagliare a piacere a listarelle il radicchio grigliato e disporlo sul piatto da portata, avendo prima regolato con sale, pepe, olio ed aceto balsamico. Sopra adagiarvi i filetti di orata e servire caldissimo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetti di orata	g 800
Aceto balsamico	8-9 cucchiaini
Prezzemolo	q.b.
Radicchio trevigiano	2 cespi
Sale e pepe	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g 80
Erba cipollina	ca. 5-6 steli
Rosmarino	1 rametto
Basilico fresco	5 foglie

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 463,7	Glucidi: 10,2
	Lipidi: 27,7
Kjoule: 1940	Proteine: 42,7



Salmone al cartoccio con limone

Tagliare un foglio di carta forno abbastanza grande da avvolgere bene il pesce e adagiare i filetti di salmone sulla carta sistemata sul fondo di una teglia. Condire con il mix di spezie ed un filo d'olio d'oliva, aggiungere un pizzico di sale, il succo di limone e chiudere con cura il cartoccio. Infornare a 180° C per 40 minuti circa.

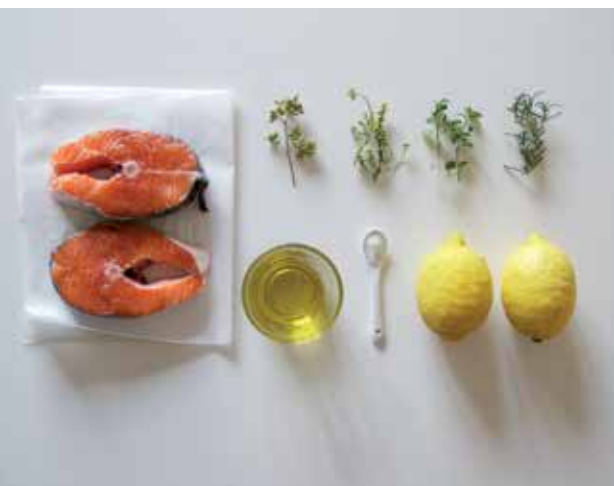
A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva a filo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetti o tranci di salmone fresco	g 600
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Succo di limone	1
Mix di spezie tritate	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 274,3	Glucidi: 1,7
	Lipidi: 21,7
Kjoule: 1147,7	Proteine: 18



Tonno scottato su verdure croccanti

Condire il tonno con sale, pepe ed il timo sminuzzato. Tagliare a julienne tutte le verdure, e lasciarle in una bacinella con ghiaccio per farle rimanere croccanti. Nel frattempo scaldare una padella con l'olio e scottare entrambi i lati del tonno mantenendo il cuore rosato, e tagliare poi a fette. Scolare le verdure dall'acqua e asciugarle velocemente con carta assorbente, per poi condirle con una emulsione di sale, pepe, olio e poco succo di limone.

Disporre infine le verdure nel piatto, adagiarvi sopra il tonno, condito con poco del suo olio di cottura.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetto di tonno rosso	g 400
Olio extravergine di oliva	g 60
Spicchi d'aglio sbucciati	2
Zucchine intere	2
Carote intere sbucciate	4
Rametto di timo	8
Finocchio	1
Cuore di sedano	2
Pomodori secchi sott'olio	8
Pepe, sale	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 314,6	Glucidi: 7,4
	Lipidi: 22,4
Kjoule: 1316,3	Proteine: 21,4



Merluzzo in crosta di zucchine

Sistemare i filetti di merluzzo sulla carta forno adagiata sul fondo di una teglia. Lavare le zucchine ed affettarle a fettine sottili. Successivamente distribuire una spolverata di sale fino sulle zucchine e posizionarle a strati su uno scolapasta grande con un peso su di esse in modo tale da far fuoriuscire l'acqua in eccesso. Dopo una mezz'ora circa lavare sotto acqua corrente le zucchine per rimuovere tutto il sale. Asciugare bene le zucchine su un canovaccio. Disporre sui filetti di merluzzo le fettine di zucchine a mo' di squame fino a coprire tutto il pesce e completare con una spolverata di pangrattato e un pizzico di sale. Condire con prezzemolo ed un filo d'olio d'oliva e infornare nel forno caldo a circa 180° C per 40 minuti.

A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetti di merluzzo	g 600
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Zucchine affettate	g 600
Pangrattato	2-3 cucchiaini

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 162,9	Glucidi: 2,1
	Lipidi: 8,1
Kjoule: 681,5	Proteine: 27,4



Merluzzo in crosta di patate

Sistemare i filetti di merluzzo sulla carta forno adagiata sul fondo di una teglia. Lavare le patate ed affettarle a sfoglie sottilissime (massimo mezzo centimetro). Disporre sui filetti di merluzzo le fettine di patate a mo' di squame. Condire i filetti con prezzemolo ed un filo d'olio d'oliva e infornare nel forno caldo a circa 180° C per 40 minuti.

A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetti di merluzzo	g 600
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Patate affettate	g 500

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 236,5	Glucidi: 22,4
	Lipidi: 9,2
Kjoule: 989,7	Proteine: 28,1



Polpette di merluzzo al forno

Lessare i filetti di merluzzo in un pentolino con poca acqua, il prezzemolo e uno spicchio d'aglio intero tagliato a metà e privato dell'anima (che poi va eliminato). Nel frattempo mettere a bagno il pane in una ciotola con un poco d'acqua. Una volta ammorbidito strizzarlo e sbriciolarlo con le mani. Tritare grossolanamente i filetti di pesce ed unire al pane sbriciolato. Aggiungere il prezzemolo, uno spicchio d'aglio tritato, un paio di cucchiaini di Parmigiano e correggere con poco sale se necessario. Aggiungere 1 albume d'uovo leggermente sbattuto e aggiungere un po' di pan grattato se l'impasto dovesse risultare troppo morbido. Realizzare delle polpette tonde un po' schiacciate con un cucchiaio abbondante di composto e sistemarle sulla carta da forno stesa su una teglia. Infornare a 180° C per 30 minuti circa.

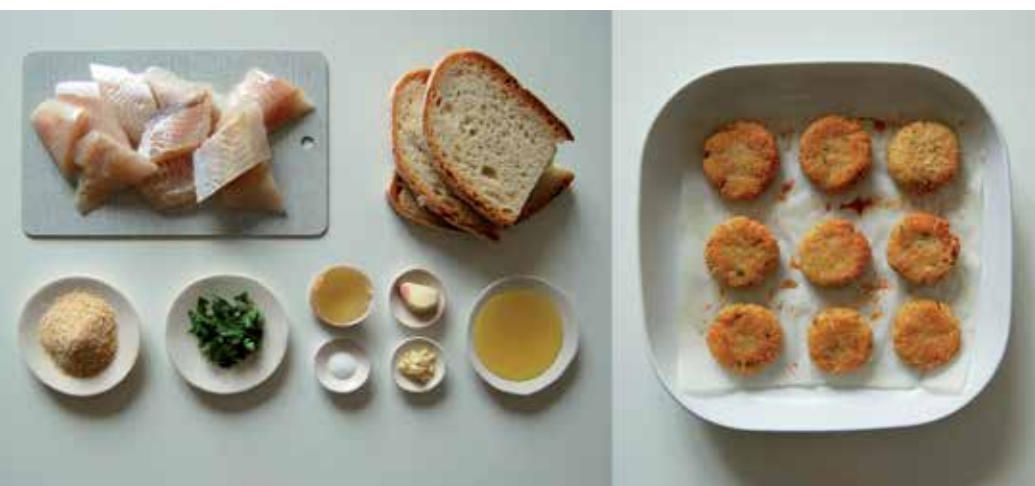
A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Filetti di merluzzo	g 350
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Pane raffermo	g 300
Aglio	2 spicchi
Albume d'uovo	1-2
Parmigiano Reggiano	g 100
Pangrattato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 480,3	Glucidi: 58,2
	Lipidi: 15,5
Kjoule: 2009,6	Proteine: 31,6



Baccalà e peperoni arrosto

Immergere il baccalà intero con la pelle rivolta verso l'alto in acqua fredda e lasciarlo in ammollo per almeno 24 ore, cambiando l'acqua ogni 4/5 ore, in modo da eliminare completamente il sale. Lavare e asciugare i peperoni per arrostarli su una piastra rovente (in alternativa si potranno adagiare su una teglia in forno a 200° C per 15 minuti). Quando sono cotti eliminare tutte le parti non edibili (i semi interni e il picciolo) e sbucciare bene i peperoni prima di ridurli a listarelle. Sciacquare sotto l'acqua corrente e successivamente lessare il baccalà in acqua bollente non salata per 10/15 minuti. Verificare che sia giunto a cottura, far raffreddare, eliminare la pelle e tutte le spine per poi farne dei bocconcini.

Unire il baccalà ai peperoni, precedentemente preparati in una ciotola capiente, assieme all'olio extravergine di oliva, al prezzemolo e all'aglio privato dell'anima tritato finemente. Regolare, se necessario, di sale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Peperoni di vari colori	kg 1
Baccalà da mettere in ammollo	g 600
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale (per i peperoni)	q.b.
Aglio	2 spicchi
Prezzemolo fresco tritato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 289,2	Glucidi: 11,6
	Lipidi: 12
Kjoule: 1210	Proteine: 35,2



Seppie e piselli

Tritare finemente la cipolla e farla imbiondire in un filo d'olio extravergine d'oliva e un paio di cucchiaini d'acqua in una pentola larga. Nel frattempo tagliare le seppie a pezzettoni generosi da far rosolare nella padella con la cipolla per pochissimi minuti, aggiungere i pomodori pelati (e a piacere i peperoni tagliati a pezzi) e cuocere per 20/25 minuti. Versare i piselli precedentemente scottati per 5/10 minuti in acqua leggermente salata e completare la cottura a fiamma media per altri 10/15 minuti.

Regolare di sale solo se necessario. A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Seppie pulite	g 600
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Piselli freschi	g 300
Peperoni gialli e rossi (a scelta)	g 100
Cipolla tritata	1
Pomodori pelati tritati	g 400

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 217,5	Glucidi: 11
	Lipidi: 11,3
Kjoule: 910,2	Proteine: 26,5



Seppie ripiene al forno

Eliminare la crosta e bagnare il pane in una ciotola con un po' d'acqua. Una volta ammorbidito, strizzare e sbriciolare il pane con le mani dentro una ciotola. Aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritato, il Parmigiano, i capperi e le olive tritati e correggere con poco sale. Mescolare bene tutto insieme fino ad ottenere un composto morbido. Lavare ed asciugare le seppie e riempirle con il ripieno di pane così ottenuto. Chiudere infine il lato aperto con uno stuzzicadente. Allineare le seppie sulla carta forno precedentemente sistemata su una teglia da forno e disporre intorno le patate e condire con sale e prezzemolo. Iniziare la cottura nel forno caldo a 180° C. Dopo circa 15 minuti aggiungere il vino bianco e continuare a cuocere altri 20 minuti, tenendo sempre d'occhio il livello dell'acqua (che dove ritirarsi ma non asciugarsi. Le seppie rilasceranno altra acqua durante la cottura).

A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Seppie pulite	g 800
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Pane raffermo	g 300
Aglione tritato finemente	1 spicchio
Capperi dissalati tritati	g 40
Patate pelate a spicchi	g 600
Parmigiano Reggiano	3-4 cucchiaini
Olive verdi denocciolate	g 100
Vino bianco	1 bicchiere

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 640,2	Glucidi: 78,7
	Lipidi: 18,2
Kjoule: 2681	Proteine: 40,7



Calamari con patate

Versare tutti gli ingredienti in una pentola escluse le patate che vanno lavate, pelate, tagliate a cubetti di 2 cm circa e cotte a parte nel forno a microonde per massimo 3 minuti alla massima potenza oppure lessate in acqua non salata per 5 minuti. Cuocere a fiamma media per 40 minuti circa. Aggiungere i cubetti di patate, aggiustare di sale e completare la cottura per altri 10 minuti circa.

A cottura ultimata condire con l'olio extravergine d'oliva e una manciata di prezzemolo fresco tritato grossolanamente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Calamari	g 800
Olio extravergine di oliva	g 30
Sale	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.
Patate	g 400
Peperoni gialli e rossi	g 200
Cipolla tritata	1
Pomodori pelati tritati	g 400

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 300,2	Glucidi: 24,4
	Lipidi: 12,6
Kjoule: 1256,2	Proteine: 31,5



Calamari ripieni in umido

Lavare i calamari (o le seppie) sotto l'acqua corrente e mettere a bagno il pane privato della crosta in una ciotola con un po' d'acqua. Quando è ammorbidito strizzare e sbriciolare il pane con le mani in una ciotola capiente con il Parmigiano, i capperi, il prezzemolo e l'aglio tritati, correggere alla fine con un pizzico sale. Mescolare bene tutto insieme fino ad ottenere un composto morbido ed usare questo ripieno per riempire i calamari. Chiudere il lato aperto di ogni calamaro con uno stuzzicadenti. In una padella realizzare una semplice salsa al pomodoro con la cipolla tritata, il pomodoro, il prezzemolo e un goccio d'acqua. Cuocere una decina di minuti poi aggiungere i calamari nella salsa e lasciar cuocere circa 35/40 minuti (qualche minuto in più se vengono usate le seppie che necessitano più tempo), tenendo d'occhio il livello di liquido.

A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Calamari o Seppie pulite	g 800
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Pane raffermo	g 300
Pomodori pelati a pezzi	g 600
Aglio tritato finemente	1 spicchio
Cipolla tritata finemente	1
Capperi tritati finemente	g 40
Parmigiano Reggiano	3-4 cucchiaini

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 558	Glucidi: 57,6
	Lipidi: 18,9
Kjoule: 2334,7	Proteine: 43,1



Pesce spada e polenta

Tagliare il pesce spada a pezzi e insaporire con poco origano e pepe. Tritare i pomodori scolati e i capperi, aggiungere le olive a fettine, poco basilico e riunirli in una ciotola. Condire con l'olio e tenere da parte.

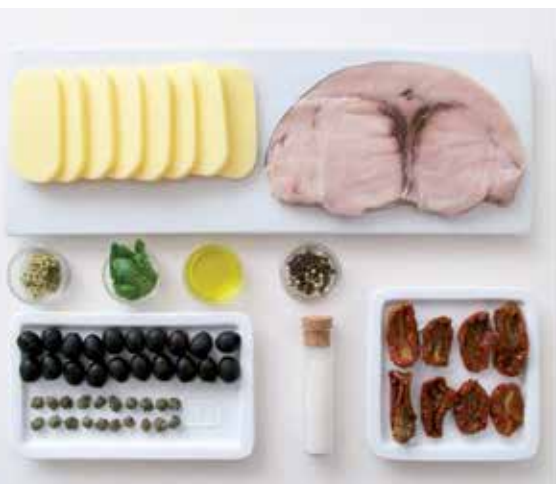
Tostare la polenta sulla griglia 5 minuti per parte finché non si crea una crosticina croccante. A fine cottura disporre nei piatti da portata. Versare nella padella il pesce e cuocere mescolando. Coprire la polenta con il pesce spada e condire il piatto irrorando il tutto con il battuto aromatico e decorando con foglie di basilico fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pesce spada in tranci	g 500
Olio extravergine di oliva	g 40
Capperi dissalati	ca. 20
Olive nere denocciolate	ca. 20
Fette di polenta	8
Pomodori secchi sott'olio	8
Origano, basilico, pepe e sale	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 256,1	Glucidi: 11,1
	Lipidi: 11,2
Kjoule: 923,3	Proteine: 6,9



Mini melanzane alla parmigiana

Lavare le melanzane ed affettarle a medaglioni di 1 cm circa. Posizionare le melanzane a strati dentro uno scolapasta grande, spolverare di volta in volta con sale fino e collocare alla fine un piatto per fare da peso su di esse in modo tale da far fuoriuscire l'acqua in eccesso. Dopo una mezz'ora circa lavare sotto l'acqua corrente le melanzane in modo da rimuovere il sale, strizzarle e asciugarle su un canovaccio pulito. Mentre le melanzane sono sotto sale, preparare la salsa mettendo nella pentola il pomodoro con gli odori (basilico e cipolla senza aggiungere il sale, far bollire 30 minuti circa e aggiungere l'olio extravergine d'oliva solo a cottura ultimata. Grigliare i medaglioni di melanzane sulla piastra ben calda. Tagliare le mozzarelle a medaglioni di circa un centimetro come le melanzane. Una volta pronte tutte le componenti preparare le singole parmigiane alternando nei pirottini monoporzione una fetta di melanzana, una di mozzarella e salsa al pomodoro (si possono preparare anche le singole porzioni come torri, posizionandole su una teglia con il fondo coperto di carta da forno). Arrivati in cima spolverare con un cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato. Infornare a circa 180° C per circa 30/40 minuti fino a che il Parmigiano fa una crosticina dorata. Servire ciascuna mini parmigiana nel piatto con un filo d'olio extravergine d'oliva e una foglia di basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Melanzane	kg 1,5
Salsa al pomodoro	g 800
Mozzarella di mucca	3 da g 125
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Parmigiano Reggiano	g 20
Cipolla tritata finemente	1
Basilico	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 394,4	Glucidi: 14,9
	Lipidi: 27,6
Kjoule: 1650,3	Proteine: 24,9



Verdure miste con tofu e aromi

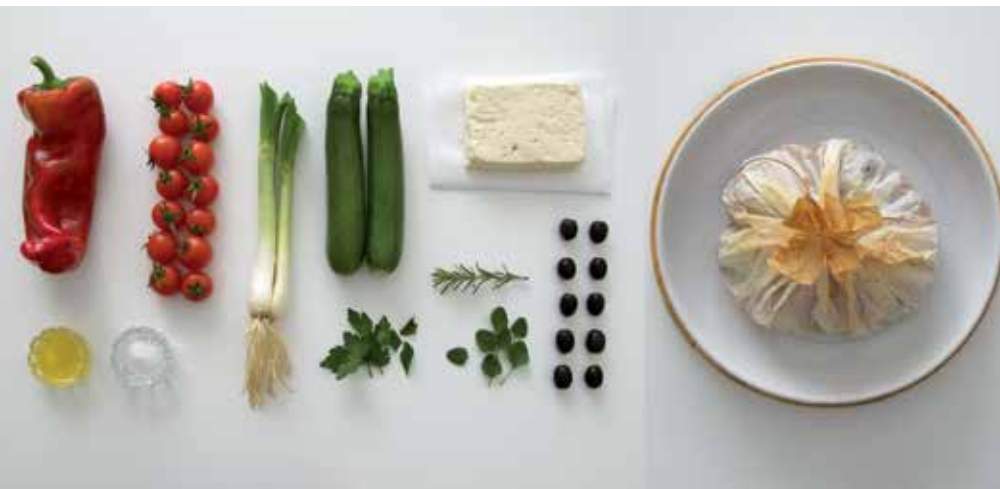
Tagliare il tofu a cubetti di 1 o 2 cm circa per lato e versarli in una ciotola capiente. Dopo aver mondato tutte le verdure accuratamente, tagliare il peperone a striscioline ed il cipollotto a fettine sottili, dividere a metà i pomodori più grossi, e infine le olive e le zucchine a rondelle. Porre tutte le verdure nella ciotola con il tofu già preparato, condire il tutto con l'olio extravergine d'oliva, gran parte degli aromi tritati finemente, il sale e mescolare il tutto. Dividere poi il contenuto della ciotola in quattro porzioni, ponendo ciascuna delle quali su un foglio di carta forno. Chiudere i cartocci (lasciando lo spago un po' lento per far fuoriuscire il vapore in eccesso durante la cottura) ed infornare nel forno già caldo a 220° C per 15-20 minuti circa. Guarnire a fine cottura con il resto delle foglioline tritate grossolanamente ed un filo d'olio extravergine d'oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pomodori ciliegino	g 200
Peperone	1
Cipollotto	1
Zucchine	2
Tofu	g 400
Olive nere denocciolate	10
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale	q.b.
Menta, prezzemolo e rosmarino	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 336,7	Glucidi: 9,5
	Lipidi: 26,9
Kjoule: 1409	Proteine: 18,1



Palline di formaggio e castagne

Lessare le castagne (se si usano quelle secche lasciare in ammollo per una notte) fino a quando sono morbidissime e schiacciarle nel passaverdure. Aggiungere il formaggio morbido alla purea di castagne. Salare e pepare leggermente. Incorporare il miele e mescolare il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Prelevare con un cucchiaino piccole quantità di composto per realizzare delle palline. Bagnare le mani per non fare attaccare l'impasto. Mescolare la granella di pistacchi con i petali dei fiori e rotolarvi le palline fino a coprirle interamente. Lasciare riposare in frigorifero per un'ora. Distribuire la granella rimanente sui piattini da portata e disporvi sopra le palline, infine servire.

INGREDIENTI PER 20-25 PALLINE

Formaggio fresco tipo Robiola	g 100
Miele di castagno (o altro tipo)	g 30
Castagne sgusciate (o secche)	g 100 (g 60)
Granella di pistacchi	g 160
Sale	q.b.
Petali di malva o calendula	g 30

VALORI NUTRIZIONALI PER PEZZO

Kcal: 78,8	Glucidi: 3,8
	Lipidi: 6
Kjoule: 329,6	Proteine: 2,6



Insalata di fiori e lattuga

Mondare e lavare accuratamente la lattuga, quindi spezzettarla e scolarla. Mondare inoltre tutte le foglie delle piante con i fiori e, se necessario, spezzettarle. Mondare e lavare anche i fiori, eliminando i calici. Riunire infine il tutto in un'insalatiera e, mescolando, condire col succo di limone, l'olio extravergine d'oliva ed il sale.

Unire per ultimi i fiori, e mescolare con grande delicatezza prima di servire.

Utilizzare esclusivamente fiori eduli appositamente commercializzati a scopo alimentare e comunque non trattati con prodotti chimici.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cespo di lattuga	1
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Petali di fiori (tarassaco, rosa, viola, malva)	q.b.
Succo di limone	1

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 91,3	Glucidi: 1,8
	Lipidi: 7,5
Kjoule: 381,8	Proteine: 1



Verdure miste grigliate

Lavare le melanzane ed affettarle a medaglioni di 1 cm circa. Spolverare di sale fino e posizionare le melanzane dentro uno scolapasta grande con un peso su di esse in modo tale da far fuoriuscire l'acqua in eccesso. Dopo una mezz'ora circa lavare le melanzane sotto l'acqua corrente per togliere il sale e asciugarle per bene su un canovaccio pulito. Grigliare i medaglioni di melanzane sulla piastra ben calda. Lo stesso procedimento va usato per le zucchine tagliate a fettine di circa mezzo centimetro nel senso della lunghezza. I peperoni vanno lavati, asciugati e messi sulla piastra ad arrostiti. Poi a cottura ultimata eliminare il picciolo, i semi e la buccia prima di farne delle a listarelle e condirli in una ciotola. Lavare, asciugare e ridurre i funghi in pezzi (a fettine se champignon, in porzioni regolari se pleurotus, ecc) per arrostarli sulla piastra. Preparare un intingolo con sale, aglio tritato finissimo e olio extravergine di oliva con cui condire tutte le verdure disposte in un vassoio da portata. Spolverare i funghi e i peperoni di prezzemolo e usare la mentuccia o l'origano sulle melanzane e sulle zucchine.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Verdure ed ortaggi di stagione	kg 2
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Aglio a pezzi (privato dell'anima)	ca. 2 spicchi
Prezzemolo, mentuccia, origano	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 160,4	Glucidi: 12,2
	Lipidi: 11,3
Kjoule: 671,2	Proteine: 5,7



Insalata di patatine agli aromi

Lavare con cura le patate novelle sotto l'acqua corrente con una spazzola senza privarle quindi della buccia. Cuocere le patate in acqua salata ancora intere (o al vapore) per pochi minuti. Saggiare la cottura aiutandosi con uno stuzzicadenti. Una volta scolate andranno tagliate a metà e messe nell'insalatiera. Lavare ed asciugare i pomodorini. Successivamente tagliarli a metà e disporli sulle patate. Pulire la rucola, lavarla e distribuirla a pezzetti nell'insalatiera. In una piccola ciotola stemperare lo yogurt con il succo di limone, la senape e l'olio con una forchetta. Condire l'insalatona con la salsa ottenuta. Attendere un po' che il condimento aderisca sulle verdure ed infine servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Patate novelle	g 400
Olio extravergine d'oliva	g 10
Sale	q.b.
Pomodori ciliegino	g 300
Rucola	g 100
Yogurt naturale bianco	3 cucchiaini
Senape	1 cucchiaino
Succo di limone	1 cucchiaino

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 143,3	Glucidi: 20,7
	Lipidi: 4,3
Kjoule: 599,6	Proteine: 4,2



Spinaci e mozzarella

Pulire accuratamente gli spinaci freschi e lavarli sotto l'acqua facendo molta attenzione ad eliminare tutta la terra in eccesso. Lessare gli spinaci in abbondante acqua salata (circa 10/15 minuti al massimo), scolarli e terminare la cottura in una padella antiaderente con la dadolata di mozzarella (lasciata un po' a scolare del latte in eccesso).

Una variante della stessa preparazione si può ottenere sostituendo la mozzarella con la stessa quantità di ricotta di mucca fresca e aggiungendo a fine cottura circa 15 g di olio extravergine di oliva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Spinaci freschi o surgelati	kg 2
Mozzarella di mucca a dadolini	g 250
Sale	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 305,7	Glucidi: 12,5
	Lipidi: 16,5
Kjoule: 1297,2	Proteine: 27



Carciofi all'aneto

Mondare i carciofi, tagliarli a spicchi e raccoglierli in una bacinella colma d'acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Disporre gli spicchi di carciofi in una padella e bagnare con il restante succo di limone, il sale e l'aneto tritato finemente. Irrorare poi con l'olio e con dell'acqua fino a coprire. Cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti poi, mescolando, unire la maizena sciolta in poca acqua calda e rimettere il tutto sul fuoco, fino ad addensare il sugo. Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e qualche altra fogliolina di aneto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Carciofi	4
Olio extravergine d'oliva	g 30
Sale	q.b.
Succo di limone	1
Aneto	1 cucchiaino
Sale	q.b.
Maizena	1 cucchiaino

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 97,6	Glucidi: 4,2
	Lipidi: 7,6
Kjoule: 408,5	Proteine: 0,6



Insalata di finocchi e pompelmo rosa

Eliminare le parti non edibili dei finocchi e le foglie esterne se rovinate, tagliarli a metà, poi a fettine sottilissime, lavare accuratamente sotto l'acqua corrente, scolare e asciugare bene. Lavare e scolare il songino. Tagliare al vivo il pompelmo e ottenere degli spicchi interi. Versare tutti gli ingredienti mondati in una ciotola o in un piatto ampio da portata, aggiungere le olive e condire con olio, aceto balsamico, sale e pepe, quindi mescolare bene.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 finocchi grandi	g 600
1 pompelmo rosa	g 250
Olive nere denocciate	g 100
Valeriana o Songino	g 100
Aceto balsamico	2/3 cucchiaini
Olio extravergine d'oliva	g 40
Sale e pepe	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 157	Glucidi: 7,5
	Lipidi: 14
Kjoule: 656,9	Proteine: 2,8



Insalata di frutta con yogurt e cereali

Dopo averla lavata accuratamente, sbucciare la frutta e farne fettine e spicchi. Raccogliere tutta la frutta in una ciotola capiente con il succo di limone e mescolare delicatamente con un cucchiaino.

Lasciare in frigo per almeno un paio d'ore.

Mettere la frutta in coppette o bicchieri singoli su cui viene fatto un primo strato di cereali, poi circa 100 g di yogurt magro ed infine un cucchiaino di frutta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Frutta mista	g 600
Yogurt bianco magro	g 400
Cereali per la prima colazione	g 100
Succo di limone	2

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 318,5	Glucidi: 80
Kjoule: 1332,6	Lipidi: 0,4
	Proteine: 10,1



Crostata al limone

Preriscaldare il forno a 180° C. Grattugiare la scorza e spremere il succo di entrambi i limoni. Mescolare con attenzione tutti gli ingredienti per la crema con una frusta e cuocere a bagnomaria fino a quando non risulta addensata, per circa 15 minuti, poi lasciarla raffreddare. Se i limoni sono molto grandi, tipo limoni di Sorrento, ridurre la quantità d'acqua (400 ml). Nel frattempo unire in una ciotola capiente la farina con il lievito e lo zucchero. Aggiungere al centro le uova, la scorza di limone e l'olio, incorporare man mano gli ingredienti secchi fino a quando l'impasto risulta sodo ma abbastanza morbido tanto da essere lavorato con le mani. Trasferirlo sul piano di lavoro, lavorarlo velocemente fino a che risulta liscio e omogeneo. Farne una palla avvolgerlo con la pellicola alimentare e far riposare per 15 minuti. Stendere 3/4 dell'impasto e adagiarlo sulla teglia da crostata, riempire con la crema al limone e sovrapporre con una griglia di strisce ottenute con il resto dell'impasto tenuto da parte (aggiungendo un poco di farina se occorre). Cuocere nel forno già caldo per 30 minuti circa.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER L'IMPASTO: Farina di tipo 00	g 350
Zucchero semolato	g 150
Uova	2
Bicchieri di olio di semi	1
Scorza di limone	1
Lievito in polvere per dolci	1 bustina
PER LA CREMA: Uova	1
Zucchero semolato	g 200
Fecola di patate	g 50
Acqua	ml 500
Succo di limone	2
Scorza di limone	1

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 435,3	Glucidi: 60,4
Kjoule: 1821,4	Lipidi: 19,7
	Proteine: 7,5



Mousse al cioccolato

Tritare il cioccolato fondente a scaglie e versarlo in una terrina di vetro per fonderlo nel forno a microonde (oppure a bagnomaria). Montare i tuorli con lo zucchero a bagnomaria max a 50° C fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Amalgamare il cioccolato al composto di uova, aggiungendo a mano a mano gli albumi montati a neve ben ferma facendo attenzione a non smontarli. Aggiungere la panna montata ed incorporarla delicatamente. Riempire le coppette con la mousse con l'aiuto di una sac-à-poche e lasciare in frigorifero per circa 4 ore prima di servire.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Cioccolato fondente	g 250
Panna fresca	ml 160
Zucchero	g 50
Tuorli	2
Albumi	2

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 288,9	Glucidi: 25
	Lipidi: 19,7
Kjoule: 1208	Proteine: 4,3



Macedonia di frutta con gelato

Dopo averla lavata con cura, sbucciare la frutta e ridurla a piccoli pezzi. Raccogliere tutta la frutta in una ciotola capiente e mescolare delicatamente assieme al succo di limone. Lasciare in frigo per almeno un paio d'ore. Servire dividendo la frutta in coppette singole e completare con 1 o 2 palline di gelato a scelta.

A piacere completare con una spolverata di cannella in polvere oppure con una cucchiata di salsa preparata con alcuni frutti rossi (fragole, ribes e/o lamponi) e un po' di succo di limone frullati precedentemente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Frutta mista	g 800
Gelato (vaniglia, fiordilatte, etc.)	g 350
Succo di limone	2
Cannella in polvere (facoltativa)	a piacere

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 267	Glucidi: 71,2
	Lipidi: 1,5
Kjoule: 1117	Proteine: 5,3



Piccoli tartufi alla caraibica

Tritare il cioccolato per scioglierlo nel forno a microonde oppure a bagnomaria se si preferisce. Setacciare la ricotta in modo da renderla più liscia ed eliminare eventuali grumi. Lavorare la ricotta a crema in una terrina con lo zucchero (ed a piacere con il peperoncino) e successivamente aggiungere il Rhum. Aprire con un coltello il baccello di vaniglia nel senso verticale, estrarre i semi raschiando delicatamente con la punta del coltello o un cucchiaino ed aggiungerli alla crema di ricotta (oppure la vanillina). Versare poi a filo il cioccolato fuso continuando a mescolare con una spatola o con il cucchiaino di legno. Quando il composto è omogeneo incorporare molto rapidamente metà della farina di cocco, in modo tale da non fare rapprendere il cioccolato. Se il composto risulta troppo morbido far riposare in frigorifero per circa 40 minuti, in modo da renderlo lavorabile. Formare con le mani delle palline di circa 2 cm di diametro (come una piccola noce) e passarle nella farina di cocco rimasta. Disporre i tartufi in un vassoio e fare riposare ancora in frigorifero per almeno 20 minuti prima di servire (si possono anche preparare molto in anticipo e conservare in frigorifero).

INGREDIENTI PER 45-50 TARTUFI

Ricotta di mucca	g 250
Cioccolato extrafondente	ca. g 120
Polvere di peperoncino	½ cucchiaino
Zucchero	g 50
Farina di cocco	g 70
Baccello di vaniglia	½ baccello
Rhum nero	1 cucchiaino

VALORI NUTRIZIONALI PER PEZZO

Kcal: 39	Glucidi: 3,1
	Lipidi: 2,5
Kjoule: 163,2	Proteine: 0,7



Budino di cioccolato al latte e rhum

Portare ad ebollizione la panna con il latte in un pentolino. Tritare il cioccolato e scioglierlo nel composto di latte e panna. Mettere in ammollo la gelatina in acqua fredda, quindi strizzarla ed aggiungerla al composto, spegnere il fuoco e mescolare energicamente con una frusta fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Nel frattempo sbattere i tuorli con lo zucchero, e quando sono bianchi e spumosi aggiungere il rhum ed il cacao. Quando il composto di panna e cioccolato è tiepido versarlo sui tuorli, sbattendo con la frusta. Bagnare uno stampo da budino con acqua fredda e riempirlo con il composto. Fare infine riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore. Per sfornare perfettamente il budino passare delicatamente la punta di un coltello o uno stecchino tutto intorno al bordo del budino, poi immergere per qualche istante lo stampo in una ciotola con acqua calda e rovesciare il budino su di un piatto da portata. Decorare a piacere con qualche ciuffo di panna montata o crema allo zabaione.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Cioccolato al latte	g 200
Panna fresca	ml 200
Zucchero	g 80
Tuorli	3
Latte parzialmente scremato	ml 300
Gelatina	g 15
Rhum nero	g 15
Cacao amaro in polvere	g 20

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 339,8	Glucidi: 28
	Lipidi: 22,6
Kjoule: 1422	Proteine: 6,5



Crostata di frutta e fiori

Unire tutti gli ingredienti per l'impasto e lavorarli velocemente con le mani sul piano di lavoro fino a che l'impasto risulterà sodo, ma abbastanza morbido. Stendere 3/4 dell'impasto ottenuto tra due fogli di carta forno e poi con delicatezza adagiarlo nel fondo di una teglia. Punzecchiare il fondo con una forchetta e coprire l'impasto con altra carta forno, mettere dei legumi secchi, ed infornare nel forno già caldo a 180° C per 20 minuti circa. Nel frattempo mondare la frutta e ridurla in una dadolata. Versare la frutta in una padella mescolandola con i petali dei fiori sminuzzati. Stufare a fiamma bassa per alcuni minuti. Tritare le mandorle e i pistacchi. Togliere la teglia dal forno ed eliminare i legumi e la carta forno. Spolverizzare il fondo della base con la frutta secca tritata ed infine versare la frutta cotta. Coprire con delle strisce, realizzate aggiungendo un po' di farina all'impasto messo da parte, ed infornare per 20 minuti nel forno già caldo a 180° C, comunque fino a quando le strisciole della crostata e il bordo saranno dorati. Utilizzare esclusivamente fiori eduli appositamente commercializzati a scopo alimentare e comunque non trattati con prodotti chimici.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER L'IMPASTO:	Farina di tipo 00	g 350
	Zucchero semolato	g 150
	Uova	2
	Bicchiere di olio di semi	1
	Scorza di limone	1
	Lievito in polvere per dolci	1 bustina
PER LA FARCIA:	Frutta di stagione	g 500
	Mandorle spellate	g 30
	Pistacchi sgusciati	g 20
	Petali di rose	ca. 2 rose
	Petali di calendula	g 30

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 287,3	Glucidi: 42,5
	Lipidi: 11,9
Kjoule: 1202,5	Proteine: 5,9



Torta di mele

Preriscaldare il forno a 180° C. Grattugiare la scorza del limone e spremere il succo. Lavare, sbucciare e tagliare le mele in quarti, eliminare il torsolo e i semi e ottenere degli spicchi più piccoli. Mescolarli con il succo di limone. Montare insieme lo zucchero (lasciandone da parte un cucchiaino) con le uova fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro. Amalgamarvi poi gli oli e successivamente aggiungere la scorza del limone grattugiata e la farina con il lievito setacciati insieme (alternando con un poco di latte se l'impasto dovesse risultare troppo poco fluido). Ungere uno stampo per crostate ed infarinarlo leggermente. Versare il composto sul fondo e poi sistemare gli spicchi di mela come si preferisce premendo un poco e alla fine spolverare con il cucchiaino di zucchero lasciato da parte. Infornare nel forno per circa 25/30 minuti e comunque fino a quando il dolce risulta gonfio e le mele dorate, leggermente caramellate.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

Farina di tipo 00	g 350
Zucchero semolato	g 150
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	g 20
Olio di semi di girasole	g 80
Limone	1
Lievito in polvere per dolci	1 bustina
Zucchero a velo	g 40
Latte parz. scremato	q.b.
Mele	4 (ca. g 700)

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 288,3	Glucidi: 46
	Lipidi: 9,9
Kjoule: 1206,1	Proteine: 5,3



Ciambellone variegato al cacao

Preriscaldare il forno a 180° C. Montare insieme lo zucchero con le uova fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro. Amalgamarvi poi gli oli e successivamente aggiungere la scorza del limone grattugiata e la farina con il lievito setacciati insieme (alternando con un poco di latte se l'impasto dovesse risultare troppo poco fluido). Togliere un mezzo bicchiere di impasto, diluirlo con un poco di latte ed aggiungere il cacao in polvere. Ungere uno stampo per ciambelle ed infarinarlo leggermente. Versare prima il composto chiaro e poi sopra il composto al cacao ed infornare nel forno caldo per circa un 25/30 minuti, comunque fino a quando il dolce risulta gonfio e dorato.

Sfornare, lasciar raffreddare e decorare con una lieve spolverata di zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

Farina di tipo 00	g 350
Zucchero semolato	g 150
Uova	4
Olio di semi di girasole	g 80
Olio extravergine d'oliva	g 20
Cacao amaro in polvere	g 30
Scorza di limone	1
Lievito in polvere per dolci	1 bustina
Zucchero a velo	g 40
Latte parz. scremato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 377,7	Glucidi: 40,6
	Lipidi: 21,3
Kjoule: 1580,5	Proteine: 8,5



Tortine con cioccolato fondente

Preriscaldare il forno a 160° C. Montare insieme lo zucchero con le uova fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro. Amalgamarvi poi gli oli e l'essenza di mandorla ed aggiungere la farina con il lievito setacciati insieme (alternando con un poco di latte se l'impasto dovesse risultare troppo poco fluido). Aggiungere il cioccolato fondente tritato grossolanamente. Versare il composto nei pirottini di carta posizionati in un'apposita teglia per tortine, riempirli a cucchiaiate fino a mezzo cm dal bordo ed infornare nel forno per circa un 20 minuti, comunque fino a quando i dolcetti risultano gonfi e dorati.

Sfornare, lasciar raffreddare e decorare con una lieve spolverata di zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

Farina di tipo 00	g 350
Zucchero semolato	g 150
Uova	4
Olio di semi di girasole	g 70
Cioccolato fondente a scaglie	g 100
Aroma alla mandorla amara	1 fiala
Lievito in polvere per dolci	1 bustina
Zucchero a velo	g 40
Latte parz. scremato	q.b.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 302	Glucidi: 45,4
	Lipidi: 11,8
Kjoule: 1263,6	Proteine: 6,4



Alimentazione, attività fisica e prevenzione rappresentano uno dei più importanti ed emergenti problemi della nostra società. La sedentarietà, la qualità e la quantità di alimenti introdotti influiscono in maniera determinante sull'insorgenza di patologie. La correzione di alcune abitudini di vita influenza la prevenzione e la cura delle stesse: tali consapevolezze impongono a tutti (Istituzioni, cittadini e operatori sanitari impegnati su questo fronte) un adeguamento culturale ed operativo.



www.tuttisani.it

