

La Dieta Mediterranea

BENE IMMATERIALE
DELL'UNESCO



La Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea ha radici molto antiche. Frutto della contaminazione tra le diverse tradizioni alimentari dei paesi affacciati sul Mediterraneo (in primis Italia centrale e meridionale, il sud della Francia, Grecia, Spagna, Marocco) è diventata un modello nutrizionale riconosciuto a livello internazionale.

Negli anni del boom economico la dieta

mediterranea, per la sua apparente semplicità e povertà d'origini, era stata in parte abbandonata a favore di modelli nutrizionali più attraenti e sostanziosi, provenienti soprattutto dall'America. Gli ultimi vent'anni hanno visto una fortissima inversione di tendenza, restituendole il valore e l'interesse dei consumatori, anche di paesi lontani come Argentina, Uruguay e parte degli Stati Uniti, tanto da essere stata proclamata, nel 2010, patrimonio immateriale dell'Umanità.





Il Gruppo Moby - fondato dalla famiglia Onorato, armatori dalla fine dell'800, è attivo da oltre 50 anni nel settore del trasporto e del rimorchio marittimo; oggi il Gruppo è guidato da Vincenzo Onorato, armatore di quarta generazione.

Il Gruppo Moby - con oltre 1.200 dipendenti - è leader, per numero di passeggeri trasportati, nei collegamenti tra i porti del Nord Tirreno e la Sardegna, la Corsica e l'Isola d'Elba. Moby è, inoltre, il principale operatore nel trasporto marittimo di merci, nei collegamenti tra i porti del Nord Tirreno da e per la Sardegna. La flotta è composta da 45 unità tra navi, fast cruise ferry e rimorchiatori. Da sempre al vostro servizio per offrirvi ogni giorno, in ogni stagione, uno stile di navigazione garantito da oltre 130 anni di tradizione ed esperienza nel settore dei trasporti marittimi.

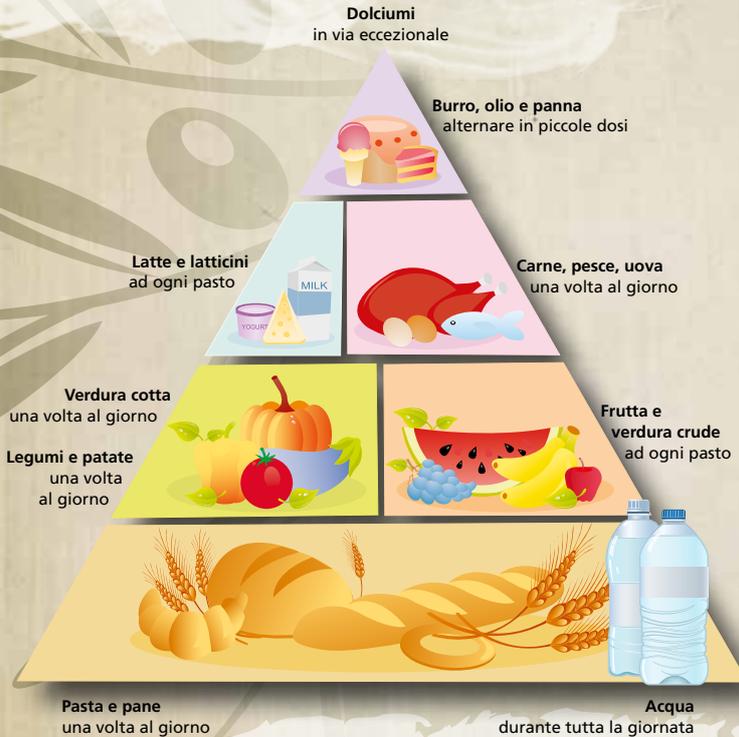


Ligabue è un Gruppo internazionale che da oltre 90 anni opera con successo nel settore della ristorazione e dei servizi.

“Miglioriamo la vita delle persone di varie culture a livello globale con i nostri eccellenti servizi di Fornitura, Ristorazione e Accoglienza in perfetto stile Italiano - Mediterraneo” ecco quindi che l'attenzione e la cultura della dieta Mediterranea sono nel DNA di Ligabue! **L'uomo è al centro** del progetto che stiamo sviluppando con Moby, che è quello di creare e sviluppare uno **stile alimentare sano e bilanciato capace di migliorare la vita, il benessere e la salute** delle persone attraverso una più corretta conoscenza e consapevolezza alimentare.

I benefici della dieta mediterranea sono davvero molteplici e certificati dai più eminenti ricercatori, anzi la scelta migliore per una sana e corretta alimentazione. Noi di Ligabue abbiamo voluto, con questo libro dalla piacevole lettura, dare il nostro piccolo contributo nella diffusione della dieta dando qualche spunto di riflessione e qualche ricetta di facile utilizzo anche a casa da noi create o rivisitate. Segui gli sviluppi del nostro progetto sul nostro sito: www.ligabue.it

alimentazione



La base della dieta mediterranea, a differenza di altri modelli nutrizionali, è costituita da frutta, verdura, cereali, erbe aromatiche, pesce, pane, un po' di vino ed olio d'oliva, l'elemento che più di ogni altro accomuna le pietanze di ogni paese.

Nonostante il consumo apparentemente elevato di grassi, valutato su un modello nutrizionale standard, i popoli che beneficiano di questo regime alimentare hanno un tasso minore di malattie cardiovascolari rispetto, ad esempio, agli abitanti degli Stati Uniti che hanno nella loro alimentazione un analogo livello di grassi, ma di origine animale. Il motivo lo troviamo nell'uso abbondante di olio d'oliva che pare essere capace di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, bilanciando seppur parzialmente, i grassi animali. Anche un moderato consumo di vino durante i pasti è considerato un altro fattore protettivo, per le sostanze antiossidanti che contiene. Gli studi hanno ipotizzato che la dieta mediterranea dimezzi il tasso di mortalità della malattia coronarica (coronaropatia). Inoltre, la dieta mediterranea consiglia di bere almeno sei bicchieri di acqua al giorno, pratica ormai condivisa da ogni dieta che miri ad aumentare il benessere dell'organismo.

cereali



Posizione di prim'ordine nella dieta mediterranea è rappresentata dai cereali integrali e dai prodotti che ne derivano. Nonostante siano riconosciuti quasi solamente negli alimenti pane e pasta -e in minor misura nel riso- sono una famiglia numerosa capace di offrire una gran varietà di sapori. Farro, orzo, avena, mais, miglio, sorgo ed altri si prestano alla preparazione di pietanze diverse, sane e molto appetitose.

MAIS Uno dei principali cibi delle popolazioni del Nord America, Sud America e Africa e del bestiame di tutto il mondo. Solitamente è chiamato Corn o Indian corn in Nord America, Australia e Nuova Zelanda.

FRUMENTO Un gruppo di cereali distinti (grano tenero, grano duro, farro etc.) che costituiscono le principali fonti energetiche per le regioni a clima temperato. Si coltiva maggiormente in Emilia-Romagna e in Puglia.

RISO Il cereale principale per le regioni a clima tropicale.

ORZO Nato per il bestiame in terre troppo povere o troppo fredde per il frumento. Oltre all'uso mangimistico, è utilizzato nella produzione della birra.

SORGO Importante alimento in Asia e Africa. Nutrimento per il bestiame in tutto il mondo.

MIGLIO Un gruppo di cereali distinti che rappresenta un'importante fonte di nutrimento in Asia e Africa.

AVENA Un tempo nutrimento principale della Scozia e nutrimento per il bestiame in tutto il mondo.

SEGALE Importante nelle zone a clima freddo.

TRITICALE Ibrido di Frumento e Segale. Cresce come la Segale.

GRANO SARACENO Usato in Europa e Asia. Importanti usi lo includono come pancake e in chicchi.

FONIO Diverse varietà sono coltivate in Africa.

QUINOA Antico pseudocereale delle Ande.

legumi



I coloratissimi legumi, diversi per varietà e sapori, sono ottimi ingredienti per la preparazione di numerosi piatti gustosi e nutrienti. Un tempo erano chiamati “la carne dei poveri” tanto da essere spesso esclusi da molte tavole. Hanno in realtà una doppia funzione, per la discreta presenza di carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico) e una notevole presenza di proteine, se comparati ad altri cibi vegetali. Associare cereali e legumi nella dieta la completa dal punto di vista proteico, fornendo all’organismo tutto lo spettro amminoacidico necessario. I legumi inoltre apportano discrete quantità di sali minerali, vitamine e fibra alimentare.

FAGIOLI Sono noti da tempo immemorabile. Originari dell’America, sono stati coltivati fin dai tempi più antichi: vasi contenenti fagioli sono stati trovati in Perù nelle tombe del periodo preincaico.

LENTICCHIE La lenticchia fu uno dei primi alimenti coltivati e consumati dall’uomo: se ne sono trovate tracce in Turchia in scavi risalenti al 5.500 a.C. ed anche in tombe Egizie del 2.500 a.C.

PISELLI Insieme alle lenticchie, sono i legumi di cui si hanno notizie più antiche. Forse originari dell’Asia, le loro prime tracce risalirebbero addirittura all’ultimo periodo dell’epoca della pietra.

CECI Furono uno dei primi alimenti consumati dall’uomo. Originari dell’Oriente, il loro nome deriva dal latino cicer: il cognome di Cicerone discendeva da un suo antenato che aveva una caratteristica verruca a forma di cece sul naso.

FAVE Pianta antichissima, originaria della Persia e dell’Africa Settentrionale, era già conosciuta nell’antico Egitto, ma le sue prime tracce risalgono addirittura all’epoca del bronzo e del ferro: sono state probabilmente i primi legumi consumati dall’uomo, perché non necessitavano del fuoco per essere preparate e mangiate.

SOIA È originaria dell’Estremo Oriente (Cina, Giappone, Indonesia), e viene tuttora ampiamente coltivata in questi Paesi, anche se oggi i maggiori produttori mondiali sono gli Stati Uniti e il Brasile.

frutta fresca e verdura



Numerosi studi hanno verificato che l'assunzione, nel corso della giornata, di **5 porzioni di frutta e verdura** porta a numerosi benefici per il nostro organismo. Innanzitutto portano ad un senso di sazietà pur con un modesto apporto calorico. Forniscono inoltre una notevole quantità d'acqua, visto che ne contengono, come nel caso della frutta, oltre il 90%! Soprattutto nelle giornate estive un'assunzione massiccia di questi cibi aiuta ad integrare correttamente i liquidi perduti, ma sarebbe buona norma consumarne sempre in quantità, vista anche la grandissima varietà disponibile, capace di soddisfare qualsiasi palato. Molti frutti inoltre forniscono un notevole

contributo di vitamina C e acido ascorbico, vitamina idrosolubile fondamentale per il nostro corpo. E in ultima si **raccomanda di consumare il più possibile frutta e verdura di stagione** per godere in ogni momento dell'anno il sapore migliore.

lo sai che...

la fibra vegetale non viene digerita ma svolge una funzione regolatrice sull'intestino, ritarda lo svuotamento dello stomaco e mantiene il senso di sazietà.

carne e pesce



La dieta mediterranea si basa più sul consumo di pesce che su quello di carne, vista la posizione affacciata sul mare dei paesi nei quali si è nel tempo sviluppata (e vista la difficoltà di conservazione degli alimenti freschi nel passato). Il pesce ha ottime qualità proteiche, contiene acidi grassi essenziali e un po' di sali minerali, è facilmente digeribile, si lega molto bene agli altri ingredienti caratteristici. Per la carne invece è consigliabile quella bianca, come tacchino, pollo e coniglio, più digeribile e meno ricca di grassi di quella rossa. È ricca di proteine, vitamine e sali minerali; la componente lipidica (i grassi) dipende principalmente dal tipo di animale ma anche dalla parte scelta.

lo sai che...

solo nei grassi di origine animale, e solo in questi, si trova un composto, il colesterolo, presente nel sangue e in tutte le cellule, nelle quali svolge funzioni essenziali per la vita.

Negli alimenti le quantità di colesterolo variano da 3 mg per 125 ml (1 bicchiere) nel latte scremato a 180 mg in 1 uovo, fino agli oltre 2000 mg in 100 grammi di cervello di bovino.

frutta secca



La frutta secca dovrebbe essere introdotta nell'alimentazione quotidiana per i numerosi vantaggi che apporta all'organismo. Contrariamente alla frutta fresca la frutta secca contiene pochissima acqua, una quantità non molto alta di proteine la cui composizione in amminoacidi si avvicina a quella delle proteine dei cereali, pochi zuccheri e una cospicua parte di grassi. Quest'ultima caratteristica fa sì che il potere calorico di questi alimenti sia molto elevato e si consiglia l'assunzione quotidiana ma in quantità moderate.

lo sai che...

aggiungendo la frutta secca all'insalata mista (noci) o alla macedonia (ideali i pinoli e le mandorle) o nei dolci casalinghi (ad esempio nocciole e pistacchi), renderai i tuoi piatti più appetitosi, e più completi dal punto di vista nutrizionale.

uova e latticini



Notoriamente questi alimenti apportano proteine di qualità in quantità. Nella scala del valore biologico delle proteine dei singoli alimenti, l'uovo ha una posizione privilegiata, seconda soltanto al siero del latte. È importante differenziare le due componenti dell'uovo: il tuorlo (contenente grassi e colesterolo, ma anche vitamine e sali minerali) e l'albume (contenente proteine). Il latte è fonte di sali minerali, di vitamine e di proteine.

lo sai che...

Le uova sono un'ottima fonte proteica (ogni uovo contiene circa 7 grammi di proteine, di cui 5 nell'albume e 2 nel tuorlo).

I grassi contenuti nell'uovo sono per la maggior parte monoinsaturi e polinsaturi, e quindi benefici per la salute. Contengono anche una discreta quantità di acido linoleico, un grasso essenziale.

caratteristiche



acidi monoinsaturi

Gli acidi grassi monoinsaturi sono contenuti in elevata quantità nell'olio extravergine di oliva e nei pesci (i grassi di animali terrestri sono invece costituiti in massima parte da grassi saturi, nocivi alle arterie) assunti nelle dovute quantità, diminuiscono i livelli di LDL (il cosiddetto "colesterolo cattivo") mentre aumentano o lasciano invariato il livello di HDL ("colesterolo buono"). La pericolosità delle LDL risiede nella loro capacità di innescare, se ossidate dai radicali liberi, un meccanismo che conduce alla progressiva occlusione delle coronarie e al conseguente infarto.

antiossidanti

Gli antiossidanti, largamente diffusi in tutto il mondo vegetale, sono sostanze prodotte dalle piante a difesa delle loro stesse strutture; si oppongono alle ossidazioni prodotte dai "radicali liberi", un sottoprodotto delle reazioni chimiche che avvengono nell'organismo. Gli antiossidanti più noti sono l'idrossitiroso e l'oleuropeina contenuti nell'olio d'oliva e appartenenti alla classe dei fenoli; il resveratrolo e la quercitina contenuti nel vino rosso (appartenenti alla classe dei flavonoidi), le vitamine E, C e A.

le fibre

Le fibre producono nel nostro organismo effetti molto interessanti: stimolano la secrezione della saliva, dei succhi gastrici e danno una sensazione di sazietà; normalizzano le funzioni intestinali; abbassano i livelli di colesterolo nel sangue; accelerano il transito intestinale. dolci I Dolci sono poco presenti nella dieta mediterranea ma essendo una dieta variata ne consente l'utilizzo 1 volta alla settimana

una questione di energia



Il corpo riceve l'energia per sostenersi dal cibo; nutrirsi in modo equilibrato significa assumere tipologie e quantità di alimenti proporzionate e calibrate sul proprio fabbisogno energetico, che varia a seconda dell'età, del sesso, e delle attività che vengono svolte. Ad esempio un'attività sportiva implica un consumo energetico molto superiore al riposo a letto. Ogni nostra azione comporta un determinato consumo di energia (correre, camminare, leggere, lavorare al computer o spostare oggetti pesanti, salire le scale, guidare, etc.) e la somma di tutte queste attività determina il fabbisogno del nostro corpo.

Guarda cosa bisogna fare per smaltire le chilocalorie di alcuni alimenti

Kilocalorie apportate da alcuni alimenti e tempo necessario per smaltire svolgendo alcune attività

Alimento	Quantità g	Energia Kcal	Camminare (4km/ora) minuti	Bicicletta (4km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
Biscotti secchi (2-4 unità)	20	83	28	7	75	21
Cornetto semplice (1 unità)	40	164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (1 unità)	35	125	42	11	114	32
Cioccolata al latte (4 unità)	16	87	29	8	79	22
Caramelle dure (2 unità)	5	17	6	2	15	4
Aranciata (1 lattina)	330	125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto e formaggio	120	250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	123	33	336	95
Gelato alla crema	150	330	110	30	300	85

Ad esempio **un operaio in un cantiere consuma due volte e mezzo le energie da una persona seduta in poltrona.**

Mentre i chilogrammi (kg) misurano il peso, le chilocalorie (kcal) misurano la quantità di energia fornita dal cibo che assumiamo.

ricette

L'elenco delle ricette
è praticamente
infinito e si amplia

ulteriormente in
relazione agli usi
e costumi locali.



Variazione di Panzanella Toscana al Sapore di Mare



ingredienti (per persona)

50g calamari puliti, 30g gamberi sgusciati, 20g sedano verde, 30g cipolle rosse, 30g pomodoro ciliegino, 10g capperi aceto, 5g aceto bianco, 15g olio oliva, 10g sale fino, 5g pepe bianco macinato, 10g aceto balsamico ridotto, 15g insalata romana, 15g radicchio rosso

205 kcal/porzione

preparazione

Pulire i calamari e tagliarli sottili a vapore nel brodo di pesce per 2 minuti.
Cucinare a vapore nello stesso brodo i gamberetti per 1 minuto. Prendere il pane casareccio raffermo, preparare una bacinella con acqua e aceto bianco, immergervi il pane per 1 minuti, strizzarlo bene, questa operazione deve essere fatta velocemente, quel tanto che basta a bagnare il pane, altrimenti il pane diventerebbe una poltiglia non gradevole (in alternativa, creare con il pane dei dadolini e tostarli aromatizzandoli con olio e aglio).
In una bacinella mettere il pane strizzato, il pesce fatto raffreddare, il sedano la cipolla tagliata a filange i capperi e il pomodoro.
Condire il tutto con olio, sale e pepe, mescolare bene il tutto. Mettere sul fondo del piatto diviso in due metà, il radicchio e la romana tagliate finissime, in un coppino mettere il composto creato (panzanella) capovolgere sull'insalata al centro, posizionarvi sopra il gambero leggermente aperto, qualche filetto di cipolla rossa un filo di olio e una virgola di riduzione.

Bruschetta di Pantelleria



ingredienti (per persona)

25g pane filoncino, 20g pomodoro grappolo, 5g capperi aceto, 5g olive nere, 5g prezzemolo, 5g olio oliva, 5g aceto vino bianco, 2g aglio secco, 3g sale fino

154 kcal/porzione

preparazione

Tagliare i pomodori dadolini fini, in una ciotola inserire i pomodori i capperi le olive tagliate fine, e un sentore di aglio, condire con un filo di aceto bianco, olio e prezzemolo, controllare di sale e pepe.
Tagliare il pane casareccio a fette di 15 mm, oliarlo leggermente e grigliare al momento, completare mettendo con un cucchiaino la salsina preparata.

Paccheri di Grano Duro allo Spada, Melanzane, Pomodorini al Sentore di Basilico



ingredienti (per persona)

paccheri 100g, melanzane tonde 40g, tranci pesce spada 75g, pomodoro ciliegino 30g, aglio secco 10g, basilico 10g, vino da tavola bianco 15g, olio d'oliva 10g, olio di semi di soia 10g, sale fino 10g, pepe nero macinato 5g

711 kcal/porzione

preparazione

Lavate le melanzane e tagliatele a pezzi lunghi circa 4 cm. Tagliate ogni pezzo a fette spesse circa mezzo cm X mezzo cm. Rosolate uno spicchio d'aglio in olio di semi e frigate le melanzane.

Una volta cotte, fate assorbire l'olio in eccesso su carta assorbente e salatele.

Prendete il pesce spada, eliminate la pelle e tagliate a cubetti di poco più di un centimetro di lato. Rosolate uno spicchio d'aglio in olio d'oliva.

Fate rosolare per un minuto il pesce spada.

Sfumate col vino bianco. Una volta evaporato il vino, aggiungere i pomodorini tagliati a metà e le melanzane.

Lasciate insaporire pesce spada e melanzane.

A fine cottura aggiungere il basilico ed aggiustare di sale e pepe.

Cuocete 9 paccheri abbondante acqua salata.

Quando saranno pronti scolateli e saltateli in padella.

Sistemare i 9 paccheri in modo concentrico, al di sopra il ragù creato, un filo di olio ed un ciuffo di basilico.

Riso Venere con le sue Verdurine su Insalatina di Mare



ingredienti (per persona)

riso Venere 70g, cocktail di mare 50g, zucchine 20g, peperono rossi 20g, melanzane tonde 20g, aglio secco 10g, burro 10g, timo fresco 10g, sale 10g, limoni 20g, olio extra vergine d'oliva 10g

490 kcal/porzione

preparazione

Cuocere il riso venere per 50 minuti salando l'acqua, scolarlo e mantecarlo con un po' di burro. Raffreddare il riso in abbattitore. Preparare un soffritto di aglio aggiungere insalata di mare, sfumare con del vino bianco e portare a cottura aggiungere del prezzemolo tritato. Pulire le verdure e tagliarle a filange, farle saltare con un filo di olio e aglio in camicia, e timo fresco, correggere di sale. Tagliare a filange la buccia del limone emetterla in acqua e ghiaccio. Tenere da parte.

Tagliare 6 fette di arancia (con affettatrice) posizionarle a scalare formando il fondo. Appoggiare il coppa pasta medio al centro del piatto, con il riso fare uno spessore di 1,5 cm, sovrapporre l'insalata di mare 3 cm, nuovamente il riso (tipo lasagna) bloccando il tutto, sopra il riso le verdure fatte saltare, togliere il coppa pasta, un filo di olio.

Risotto al cuore di Pomodoro con limone, pomodoro candito e Calamaretti; Mantecato con Scamorza Affumicata



ingredienti (per persona)

riso arborio 100g, calamari puliti 50g, cipolle telate gialle 15g, scamorza affumicata 20g, zucchine 40g, pomodoro grappolo 40g, burro da tavola 10g, limoni 20g, sale 10g, pepe bianco macinato 5g, olio extra vergine d'oliva 10g

414 kcal/porzione

preparazione

Prendere il calamaro pulirlo e tagliare a striscioline lasciando da parte le ali.

Tostare il riso con olio e cipolla e le zucchine tagliate a dadolini, sfumare con del vino bianco, e completare la cottura con brodo vegetale.

In una padella mettere un filo di olio uno spicchio di aglio in camicia, e far saltare i pomodori puliti dai semi e tagliati in parte a dadi, il restante tagliato a spicchi e caramellati al forno.

A metà cottura aggiungere i pomodori saltati in padella e i calamari tagliati a striscioline, controllare di sale e terminare la cottura aggiungendo la scorza del limone, precedentemente pulita dal suo bianco interno, completare con il pepe e la noce di burro, bilanciare agro dolce con il limone.

Sistemate al centro del piatto il coppa pasta grande, inserire il riso adagiandovi sopra parte dei calamari. Decorare con gli spicchi di pomodoro e un ciuffo di basilico.

Arrotolato di Tacchino alla Senape



ingredienti (per persona)

tacchino rotolo 150 g, senape 20g, rosmarino fresco 10g, sale fino 10g, pepe bianco macinato 5g, vino da tavola bianco 20g, olio extra vergine d'oliva 10g

306 kcal/porzione

preparazione

Aprire il petto con uno spessore max di 2cm, spalmate la carne con un velo sottile di senape, copritela con la mortadella e degli spinaci lessati e strizzati bene. Arrotolata e legatela con lo spago da cucina.

Soffriggete l'aglio in 3 cucchiaini d'olio e una noce di burro, rosolate il rotolo di tacchino, bagnate con il vino e fatelo evaporare; unite il latte, il rosmarino, sale, pepe e infornate a 180° per 30 minuti, 5 minuti prima di spegnere. Tagliate le fette dell'arrotolato a piacere mettendoci sopra il sughetto creato durante la cottura.

Cous Cous in Insalata di Fagioli Bianchi e Rossi, Pomodori e Carciofi



ingredienti (per persona)

cous cous precotto 40g, pomodoro insalata mezzo maturo 40g, carciofi spicchi 40g, fagiolo bianchi giganti secchi 20g, fagioli borlotti secchi 20g, sale 10g, pepe bianco macinato 5g, olio extra vergine d'oliva 10g

337 kcal/porzione

preparazione

Cominciamo, preparate il cous cous secondo le istruzioni riportate sulla confezione e lasciatelo raffreddare. Prendete una pentola e cuocere i fagioli precedentemente lasciati in ammollo scaldare un cucchiaio d'olio di oliva, tagliate a dadini tutte le verdure, e tagliate la cipolla finemente; mettete quindi a cuocere tutte le verdure con la cipolla portare a cottura. Tagliare il pomodoro in pezzetti non troppo grossi eliminando i semi dal suo interno, lessare i carciofi. Mescolate il cous cous con tutte le verdure, aggiungete un filo d'olio a crudo, del sale e mescolate di nuovo, a questo punto il cous cous è pronto.

Coscia di Pollo alla Diavola



ingredienti (per persona)

cosciotti di pollo 140g, cipolle telate gialle 20g, carote fresche 20g, peperoncino secco intero 5g, rosmarino fresco 10g, timo fresco 10g, sale fino 10g, vino da tavola bianco 20g, olio extra vergine d'oliva 10g

385 kcal/porzione

preparazione

Lasciarlo in fusione con olio, sale, pepe, almeno per due ore poi cuocerlo su di una griglia calda o in mancanza di questa in una padella a fuoco alto aggiungendo il composto di erbe aromatiche sminuzzate. Spruzzare di un limone pochi minuti prima di servire, e far ritirare il sugo.

Farfalle Piccanti con Cavolfiore, Pomodoro e Olive



ingredienti (per persona)

farfalle 100g, cavolfiori 40g, pomodoro pelati 40g, olive nere 20g, aglio secco 10g, prezzemolo 10g, sale fino 10g, olio extra vergine d'oliva 10g, formaggio da grattugiare 10g, paprika forte 10g

650 kcal/porzione

preparazione

Prendete il cavolfiore, pulirlo e ridurlo in cime. Lavatelo per bene e poi lessatelo in acqua salata per un 10/15 minuti;
Intanto rosolate leggermente lo spicchio d'aglio insieme al pomodoro, scioglieteci velocemente la paprika e versate il cavolfiore lessato, fate insaporire per un dieci minuti, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura dei cavolfiori. Cuocere la pasta e unirla al sugo saltandolo in padella.

Insalatina di Farro e Verdure Stagionali e Formaggio



ingredienti (per persona)

farro perlato 60g, carote fresche 30g, sale fino 10g, pomodoro insalata mezzo maturo 30g, fagioli borlotti secchi 30g, Edamer blocco 30g, cipolle rosse 20g, limoni 10g, olio extra vergine d'oliva 10g

506 kcal/porzione

preparazione

Per preparare una buona Insalata di farro e verdure, lessate il farro perlato e raffreddatelo sotto l'acqua corrente; fatelo scolare bene. Pulite i cipollotti e tagliateli a listarelle sottili. Lavate i pomodori e tagliateli a spicchi, lasciandoli scolare un po' dal sugo. Lavate, asciugate e tritate finemente il prezzemolo. Scolate i fagioli dall'acqua di conserva, passateli sotto l'acqua corrente e scolateli bene cuocerli per tempo necessario lasciandoli croccanti. Tagliate il formaggio a dadini. Adesso unite tutti gli ingredienti in una insalatiera e condite con olio, sale, pepe e il succo del limone.

Trofie con Calamari al Sentore di Finocchietto Selvatico



ingredienti (per persona)

trofie 120g, calamari puliti 100g, finocchietto selvatico 20g, sale fino 10g, pepe bianco macinato 10g, olio extra vergine d'oliva 10g, aglio secco 5g, vino da tavola bianco 15g

634 kcal/porzione

preparazione

Pulire i Calamari in acqua fredda, eliminare il cordone interno, aprirlo e tagliarlo a seconda del proprio gusto (a pezzetti, o filange), lasciando il ciuffo intero.

In una padella mettere un filo di olio uno spicchio di aglio in camicia che poi verrà tolto, una volta l'olio è caldo mettere i calamari tagliati scottarli e sfumarli con il vino bianco, aggiungere il finocchietto selvatico tagliato fine fine, coprire e lasciare cuocere per una decina di minuti, correggere di sale pepe.

In una Pentola con acqua bollente e salata immergervi le trofie e portare a quasi cottura, scolarli e metterle nella padella con il pesce, completare la cottura, se necessitasse aggiungere un po' di acqua di cottura delle trofie.

Con l'aiuto di un coppa pasta grande messo al centro del piatto inserire le trofie mantecate con il pesce. Togliere il coppa pasta mettere un rametto di finocchietto selvatico ed un filo di olio.

Fusilli con Crema di Patate e Broccoli



ingredienti (per persona)

fusilli 100g, broccoli 40g, aglio secco 10g, patate 40g, sale fino 10g, olio extra vergine d'oliva 10g, cipolle tlate gialle 20g, sedano verde 10g, formaggio da grattugiare 10g

574 kcal/porzione

preparazione

In una padella con un po' di olio mettete a soffriggere la cipolla ed il sedano tritati con lo spicchio d'aglio, nel frattempo prendete la patata ed il broccolo, Lavate la patata, sbucciatela con un pelapatate e tagliatela a dadini, Quando cipolla, sedano e aglio iniziano a soffriggere in modo vivace aggiungere un filo di acqua e fate appassire, Tagliate il broccolo a cimette, quindi lavatelo; sbucciate il gambo, tagliatelo a dadini e lavatelo insieme alle cime, Quando cipolla e sedano sono appassiti, eliminate l'aglio e aggiungete le patate a dadini con un po' di sale, Coprite con un coperchio e fate cuocere per una decina di minuti mescolando ogni tanto; se necessario aggiungere un po' di acqua calda, Aggiungere quindi i broccoli in padella con le patate, e fate cuocere coperto altri 7-10 minuti, fino a che anche i broccoli non sono morbidi, Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela con la crema di broccoli e patate.

Millefoglie di Branzino alla Mediterranea in Salsa di Basilico su Nido di Spinaci al Vapore Aromatizzati e patate nature



ingredienti (per persona)

branzino 300g, patate 150g, pomodoro grappolo 120g, sale fino 15g, pepe bianco macinato 5g, olio extra vergine d'oliva 15g, basilico 15g

482 kcal/porzione

preparazione

Lessare le patate, sbuciarle e formare degli stick da 1 cm per la sua larghezza. Pulire il branzino in filetti e senza pelle, tagliarli in filetti ottenuti a metà. Togliere il torsolo al pomodoro e tagliarlo a fette tonde di circa 1 cm. Nel frattempo lessare gli spinaci e strizzarli al fine di togliere l'acqua in eccesso, farli saltare in padella con un po di olio e sale. Sovrapporre uno strato di branzino ed uno di pomodoro condendoli con un filo di olio e le foglie di basilico, sale e pepe. Informare la lasagnetta creata per circa 10 minuti a 180° controllare la cottura a seconda del forno.

SALSA AL BASILICO

Mettere le foglie del basilico in un mixer, aggiungere un po di olio e qualche cubetto di ghiaccio al fine di non bruciare il basilico ed annerirlo. Con un coppa pasta al centro del piatto inserire gli spinaci caldi, schiacciarli ma non far fuori uscire l'acqua rimasta, togliere il coppa pasta, togliere dal forno la lasagnetta di pesce ed appoggiarla sul cilindro di spinaci.

Completare il piatto mettendo le patate a stick lessate e con alcune gocce di salsa al basilico ed un rametto di basilico al centro, servire con piatto caldo

Gnocchetto Sardo Rivisitato con Salsiccia Fresca, Pomodoro Ciliegino e Salsa allo Zafferano



ingredienti (per persona)

gnocchetti sardi 100g, salsicce suino 80g, pomodoro ciliegino 50g, zafferano 1pz, aglio secco 5g, sale fino 10g, olio extra vergine d'oliva 15g, basilico 10g, scalogno 10g

704 kcal/porzione

preparazione

Sminuzzare la salsiccia eliminando la pelle. Mettere in una padella un filo di olio l'aglio in camicia e lo scalogno tagliato fine, aggiungere la salsiccia e rosolarla, sfumare con del vino bianco, inserire ora i pomodorini tagliati a metà, cuocere per alcuni minuti, aggiungere lo zafferano precedentemente sciolto in un bicchiere di brodo tiepido. Coprire e cuocere creando il ragù. Cuocere i gnocchetti a tre quarti di cottura, scolarli e aggiungerli al ragù, completare la cottura, mantecare con del pecorino fresco grattugiato. Posizionare i gnocchetti al centro del piatto creando una montagnetta (a piacere stenderli), aggiungere il composto rimasto in padella, un rametto di rosmarino un filo di olio.

Guazzetto di Totano allo Zafferano con Crostini di Pane



ingredienti (per persona)

calamari puliti 120g, patate 100g, cipolle telate gialle 30g, zafferano 1pz, finocchietto selvatico 10g, sale fino 10g, pepe bianco macinato 10g, olio extra vergine d'oliva 10g, aglio secco 5g, vino da tavola bianco 10g, pane casereccio fatto a brodo 40g

376 kcal/porzione

preparazione

Pulite i totani, lavandoli per bene, soprattutto all'interno. Lasciare i totani interi, staccando solo la testa che si utilizza. Sbucciate e affettate la cipolla, l'aglio e la patata. Fate rosolare le verdure nell'olio fino a che saranno dorate. Mescolate spesso per evitare che attacchino. Aggiungete il brodo (può andar bene anche acqua e un terzo di dado vegetale) e unite i tentacoli del totano, dopo un minuto aggiungete il corpo. Appena si gonfia sfumare con il vino bianco e unire lo zafferano e mescolate bene alzate la fiamma per far addensare e cuocete un altro minuto. Montate il piatto sistemando sul fondo del piatto un crostino di pane grigliato, il guazzetto ed i totani ben gonfi sopra un filo di olio e un rametto di finocchietto selvatico.

Sformatino di Zucchine e Grana con Crema di Formaggio Aromatizzata



ingredienti (per persona)

pasta sfoglia 80g, formaggio da grattugiare 40g, burro 10g, latte 40g, farina 00 10g, uova 20g, basilico 15g, sale fino 10g, pepe bianco macinato 5g, cipolle telate gialle 10g, zucchine 50g

429 kcal/porzione

preparazione

Crema al Formaggio: Mescolare a caldo 50g di farina e 50g di burro. - Aggiungere all'impasto ben omogeneo e sempre a caldo, poco per volta ma abbastanza rapidamente, mezzo litro di latte bollente, il tutto lavorando energicamente con la frusta. - Salare moderatamente e spolverare con noce moscata. Aggiungere il formaggio scelto, meglio se morbidi tipo Robiola, Crescenza, Brie, Fontina e lavorare sino ad ottenere una crema non troppo densa. Tagliate a cubetti le zucchine, lasciandone alcune a rondelle per la decorazione. Mettetele in un padella con olio la cipolla tagliata a fettine sottili il sale e il basilico. Fatele rosolare per quale minuto senza però completarne la cottura. Mettetele a raffreddare. Frullate in una ciotola le uova con il latte e la panna, potete farlo con la frusta a mano ma anche con il frullatore a immersione. Tirate la sfoglia e coppatela con il 12/14. Ricopritene la superficie dello stampino e punzecchiate il fondo con una forchetta. Sbriciolatevi dentro il formaggio, aggiungete le zucchine a cubetti e versate sopra il composto di uova latte e panna. Decorate con le rondelle di zucchine rosolate e mettete in forno caldo a 170° per 35 minuti. Posizione al centro del piatto un po' di crema, sopra lo sformatino caldo, decorare il tutto con un po' di crema e delle gocce di pesto.

Zuppa di Porri e Zucca con Ravioli di Ricotta e Spinaci



ingredienti (per persona)

ravioloni ricotta e spinaci 80g, zucca 60g, porri 10g, aglio secco 10g, sedano verde 20g, carote fresche 20g, cipolle telate gialle 20g, sale fino 15g, pepe bianco macinato 5g, scalogno 10g, olio extra vergine d'oliva 10g, formaggio da grattugiare 10g

376 kcal/porzione

preparazione

Tritate lo scalogno che fate rosolare in casseruola con olio d'oliva e l'aglio in camicia. Aggiungere i porri e la zucca e fate rosolare, togliere l'aglio. Bagnate abbondantemente con brodo vegetale, sale, pepe. fate bollire. Portate a cottura, a parte cuocere i ravioli.

Nel cappello del prete, mettere la zuppa ed aggiungere 5 ravioli, completare con una spolverata di grana un filo di olio e un pizzico di prezzemolo.

Involtini di Verdure in Agrodolce con Sottilissima di Roast-Beef di Manzo e Salsa al Formaggio



ingredienti (per persona)

manzo roast-beef 120g, zucchine 30g, carote fresche 30g, peperoni verdi 30g, radicchio rosso di Chioggia 10g, insalata iceberg 10g, zucchero semolato 10g, sale fino 10g, pepe bianco macinato 5g, aceto balsamico ridotto 5g

205 kcal/porzione

preparazione

Crema al Formaggio: Mescolare a caldo 50g di farina e 50g di burro. - Aggiungere all'impasto ben omogeneo e sempre a caldo, poco per volta ma abbastanza rapidamente, mezzo litro di latte bollente, il tutto lavorando energicamente con la frusta. - Salare moderatamente e spolverare con noce moscata. Aggiungere il formaggio scelto, meglio se morbidi tipo Robiola, Crescenza, Briè, Fontina e lavorare sino ad ottenere una crema non troppo densa.

Preparare il roast-beef con la normale cottura a forno, schiacciarlo per eliminare il sangue al suo interno, tagliare 4 fette fini con l'affettatrice. Stenderlo su di un piatto. Salarlo leggermente. Tagliare le verdure a filange. Sbollentare le carote e zucchine ma che rimangano croccanti, mentre far saltare in padella i peperoni e il radicchio. Caramellare le verdure (acqua e zucchero), creare degli involtini con la carne e le verdure.

Posizionare un ciuffo di misticanza al centro del piatti, sistemare sopra 4 involtini e condirli con la salsa e la crema al formaggio tiepida.



note...



note...



note...



note...

