CIBO E BENESSERE

Consigli e ricette per chi convive con psoriasi e patologie infiammatorie



Per Iniziare 2

APIAFCO
ASSOCIAZIONE PSORIASICI ITALIANI
AMICI *della* FONDAZIONE CORAZZA
Psoriasi&Co



CIBO E BENESSERE

Consigli e ricette per chi convive con psoriasi e patologie infiammatorie



Per Iniziare

© APIAFCO
Associazione Psoriasici Italiani Amici
della Fondazione Corazza
Prima edizione Ottobre 2020
Tutti i diritti riservati

Progetto grafico: Giovanni Bellavia

APIAFCO
Via Imola 10, 40128 - Bologna (Italy)
segreteria@apiafco.org
tel (+39) 051 - 322299
www.apiafco.org

APIAFCO - Member of IFPA

Con il contributo non condizionato di

Grazie a

CIBO E BENESSERE

Consigli e ricette per chi convive con psoriasi e patologie infiammatorie



APIAFCO
ASSOCIAZIONE PSORIASICI ITALIANI
AMICI *della* FONDAZIONE CORAZZA
Psoriasi&Co

Informazioni e Avvertenze

Questo libro non è un libro di diete, ma un tentativo di alfabetizzazione alimentare, che fornisce informazioni e suggerimenti utili su ciò che mangiamo. All'interno delle ricette si trovano inoltre i valori nutrizionali orientativi divisi in macrocategorie.

Sommario

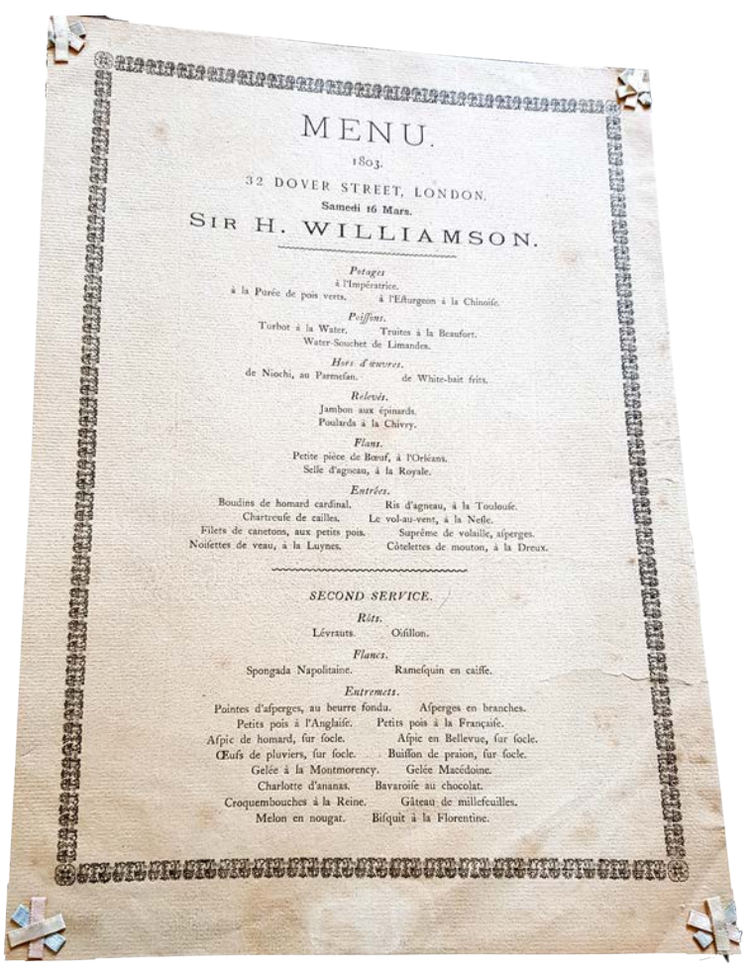
Menù 10
Introduzione. 16
Cucina orientale. 20
I vari metodi di cottura 36
Le etichette alimentari 60
I cocktails analcolici 80
Le ricette
    Gli aperitivi 90
    Insalatine 138
    Creme. 146
Ringraziamenti e Curricula. 170

Menù

Menù, lista delle vivande e “*carte*”

In Francia non vi sono equivoci in proposito. La “*carte*” è la lista delle vivande che il cameriere porge al cliente perchè faccia la sua scelta. Può essere bella o brutta, colorata o monocromatica, semplice o elaborata, grande o piccola, rigida o flessibile, con molte pagine o anche con una sola. Di solito è cartacea, talvolta ha la copertina di plastica o in simil-pelle (che orrore!). Raramente è di altri materiali; legno, metallo, seta, cotone, materie plastiche, terracotta. **Io ne sono collezionista e di queste “*carte*” ne ho circa 30.000** di tutti i Paesi del Mondo, compresi Bhutan, Groenlandia, Swaziland, Nauru, Tuvalu e l’Isola di Pasqua.

I significati della parola “menù”



MENU.

1803.

32 DOVER STREET, LONDON.

Samedi 16 Mars.

SIR H. WILLIAMSON.

Potages
à l'Impératrice.
à la Purée de pois verts. à l'Eſturgeon à la Chinoiſe.

Poiſſons.
Turbot à la Water. Truites à la Beaufort.
Water-Souchet de Limandes.

Hors d'œuvres.
de Niochi, au Parmeſan. de White-bait frits.

Relevés.
Jambon aux épinards.
Poulards à la Chivry.

Plats.
Petite pièce de Bœuf, à l'Orléans.
Selle d'agneau, à la Royale.

Entrées.
Boudins de homard cardinal. Ris d'agneau, à la Toulouſe.
Chartreuſe de cailles. Le vol-au-vent, à la Neſle.
Filets de canetons, aux petits pois. Suprême de volaille, aſperges.
Noiſettes de veau, à la Luynes. Côtelettes de mouton, à la Dreux.

SECOND SERVICE.

Rôts.
Lévrauts. Oiſillon.

Plats.
Spongada Napolitaine. Rameſquin en caiſſe.

Entremets.
Pointes d'aſperges, au beurre fondu. Aſperges en branches.
Petits pois à l'Angloiſe. Petits pois à la Françoiſe.
Aſpic de homard, ſur ſocle. Aſpic en Bellevue, ſur ſocle.
Œufs de pluviers, ſur ſocle. Buiſſon de praion, ſur ſocle.
Gelée à la Montmorency. Gelée Macédoine.
Charlotte d'ananas. Bavaroiſe au chocolat.
Croquembouches à la Reine. Gâteau de millefeuilles.
Melon en nougat. Biſquit à la Florentine.

Il menù deriva dal latino “minuta”. Questo vocabolo si è internazionalizzato ed è entrato nelle lingue francese, inglese, spagnola e russa. Non in quella tedesca che continua a chiamarlo *“speisekarte”* e portoghese che usa spesso e volentieri la parola “*cardapio*”. Ciò accade soprattutto in Brasile e il suono non è dei migliori.

Con il tempo e l’uso quotidiano questa parola ha finito per assumere tre significati distinti e solo i primi due corrono il rischio di essere confusi.

1) In un pranzo importante è l'oggetto, normalmente cartaceo, che viene posto sulla tavola apparecchiata vicino ad ogni coperto e che contiene l'elenco delle vivande che saranno servite. Se l'occasione è importante, se gli ospiti sono di rango molto elevato, questo "menù" acquisisce una importanza storica perché è stato testimone, muto ma eloquente di un grande avvenimento ed è stato nelle mani di grandi personaggi.

2) Il secondo significato è l'insieme delle vivande che sono state servite in una particolare occasione. "Cosa avete mangiato?", "Quale era il menù?". Sono due tipiche domande che vengono poste ad amici e conoscenti per essere informati su una riunione conviviale di cui siamo curiosi. In questi casi il menù "oggetto" non esiste. Esiste solo il suo racconto, il "*reportage*" che viene fatto a beneficio di terzi.

3) Il terzo significato è recentissimo e fa riferimento all'informatica e non ha nessuna attinenza con la gastronomia.
Occorre sapere che per i menù storici esiste un mercato fiorente mentre per le "liste delle vivande" questo mercato ancora non esiste

Il menù come racconto, come "*reportage*" e come prospetto per un banchetto regale

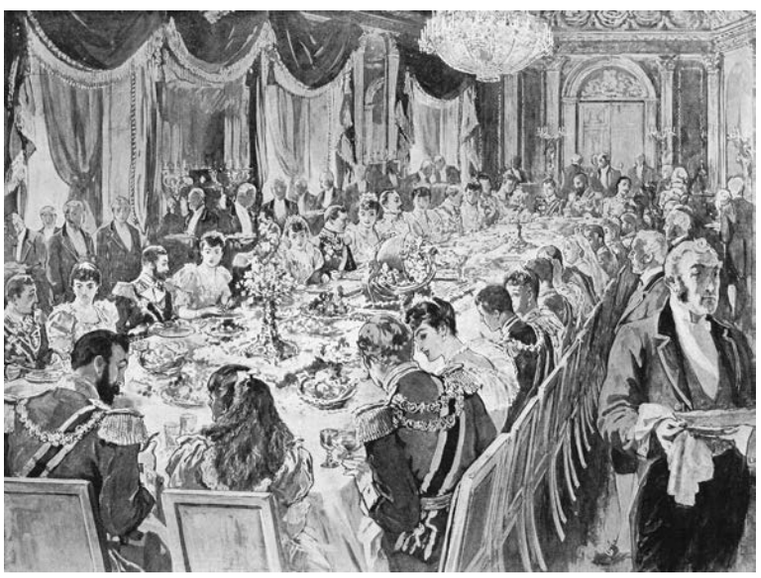
Esistono documenti gastronomici anche cinquecenteschi, che solo una persona incompetente può considerare menù. Mi riferisco ai presunti menù della Dieta Imperiale di Francoforte del 1489 e al Conte Von Braunschweig che nel 1521, a Worms, dettò al suo maggiordomo che le trascrisse su una pergamena, le portate di un pranzo luculliano che aveva offerto al suo amico Conte di Monfort.
Un ottimo esempio di menù "racconto" è la famosa lettera scritta da Madame de Sevigné alla figlia, che riporta con dovizia di particolari i nomi degli ospiti presenti, che cosa si mangiò e quali furono gli spettacoli di contorno rappresentati, sino al tragico epilogo **che portò al suicidio di Vatel**, Gran Maestro di Cucina del Principe di Condè. Egli si gettò sulla sua spada, il Re lo aveva infatti elevato al rango di Cavaliere per le sue speciali benemerenze. Egli morì disperato perché non aveva pesce a sufficienza da servire proprio al Re Sole che era comparso inatteso, e con un enorme seguito, al Castello di Chantilly. Era evidente il proposito del Re di mettere a disagio il vecchio Principe con il quale i rapporti non erano mai stati idilliaci. La nota più amara è che, poco dopo l'irreparabile gesto, giunsero dai fiumi e dai laghi dei dintorni pesci in

abbondanza. Gerard Depardieu ha interpretato il ruolo di Vatel in un film sfarzoso e costosissimo che ha però avuto un successo al botteghino molto inferiore alle attese.
Un altro celebre esempio del menù come relazione, come "*reportage*", in questo caso ufficiale e messa agli atti, è il seguente: nel 1367 Galeazzo Visconti festeggiò le nozze della figlia Violante con il figlio del Re d'Inghilterra Edoardo III. Fra gli innumerevoli invitati c'era anche Francesco Petrarca. Gli Annali della Storia di Milano ci hanno fedelmente trasmesso l'elenco degli ospiti, i sontuosi regali che presentarono agli sposi nonchè quelli che a loro volta ricevettero dal padre della sposa, e la minuziosa descrizione delle "diciotto imbandigioni" che composero il menù del banchetto. Non le riportiamo qui perché riempirebbero una pagina intera.
Vi sono infine i cosiddetti "prospetti per un banchetto" che nel caso di Re Luigi XV e della Marchesa di Pompadour sono delle vere opere d'arte, acquerellate a mano dal pittore di corte Brain de St. Marie, per mostrare al sovrano e alla sua amante ufficiale quale sarebbe stato l'allestimento della tavola predisposta per il "Servizio alla Francese". Questi pseudo-menu sono ben 413, raccolti in cartelle rilegate con lo stemma regale e con il titolo seguente: "Viaggi del Re al castello di Choisy con i menu della tavola di Sua Maestà". Sono conservati in tre musei francesi nei dintorni di Parigi. Sono documenti di straordinario interesse gastronomico perché ci informano, con minuziosa fedeltà, sull'alimentazione quotidiana del Re di Francia e della sua corte a metà del Settecento. Ma non sono menù.

Il "vero" menù

Il menù è un oggetto con caratteristiche peculiari che solo l'Ottocento ha evidenziato e reso necessario.
Per essere considerato tale il menù deve essere concepito dall'anfitrione come ricordo di quella determinata occasione conviviale e ne predispone un numero rapportato agli ospiti che attende per la cena. L'anfitrione si aspetta quindi che ogni commensale ne prenda una copia per sé e se la porti a casa. Se il Re di Francia avesse previsto una copia dei "suoi prospetti di menù", per ogni suo commensale essi sarebbero diventati i primi menù della storia.
Ma questi prospetti erano un "*unicum*" ad uso esclusivo del Re.

Con questa precisa caratteristica e cioè di essere destinati agli ospiti, il menù considerato più antico è del 1803 ed è di un Lord inglese che invita alcuni amici a casa sua per un pranzo con servizio ancora "alla francese" e cioè con tutte le vivande esibite simultaneamente su un grande tavolo riccamente imbandito. Esiste ancor oggi il pranzo "a *buffet*" che di fatto adotta gli stessi criteri. Con il servizio "alla francese" il menù era superfluo, è quindi rarissimo e compare sporadicamente ma solo in date successive al 1803, certamente per "contagio" con i menù dei pranzi con il servizio detto "alla russa" che lo rendevano necessario.
Il servizio detto "alla russa" compare a Parigi nel 1810 e fu denominato così perché lo propose per primo il Principe Kurakin, ambasciatore dello Zar Alessandro I presso la Corte di Napoleone Bonaparte.
E' ovvio che tale tipo di servizio, con le portate servite una per volta, seguendo una successione prevista dall'anfitrione, rendeva non solo utile, ma anche necessario il menù, affinché ogni commensale potesse regolare il proprio appetito perché allora le portate variavano da 12 a 20 ed era consentito dall'etichetta di saltarne alcune. E' ovvio che questo tipo di servizio fosse già praticato da tempo alla corte dello Zar, contrariamente l'ambasciatore non avrebbe osato proporre in Francia una novità non ancora sperimentata con successo in Patria.



Come avviene quasi sempre per le novità il servizio "alla russa" fu accolto inizialmente con scetticismo, stentò non poco ad imporsi, ma ebbe comunque un crescente successo che il menù, come oggetto accessorio della convivialità, seguì di pari passo.

La vittoria del "servizio alla russa"

Urbain Dubois e Emile Bernard, chef di cucina dell'Imperatore di Germania Guglielmo I, sono autori di "La cuisine classique" forse il più

importante e certo il più bello per la ricchissima documentazione iconografica, tra i testi culinari pubblicati nell'Ottocento. All'edizione del 1879 viene premessa una comparazione fra il "servizio alla francese" e quello "alla russa" e l'autorità dei due prestigiosi chef consacra definitivamente la vittoria del secondo sul primo. Essi esprimono il fermo convincimento, con le seguenti, testuali parole: ***"Se questo metodo di presentare singolarmente le vivande invece di sistemarle simmetricamente sulla tavola è meno entusiasmante per gli occhi e per i sensi, esso ha tuttavia il risultato evidente di far assaporare i cibi serviti nelle migliori condizioni di temperatura e di perfetta edibilità perché vengono tagliati in cucina e porzionati appena cotti e subito dopo serviti e gustati".***

I menù storici

Abbiamo già scritto che questi menù possono avere un alto valore commerciale perché talvolta sono delle vere e proprie opere d'arte create appositamente da artisti famosi. Facciamo un esempio recente. Nel 1978 il Presidente della Repubblica Francese Valery Giscard D'Estaing offrì un pranzo all'Eliseo al Presidente degli Stati Uniti d'America Jimmy Carter. Marc Chagall ricevette l'incarico di illustrare il menù con una sua opera, creata appositamente per l'occasione. Dipinse una leggiadra bianca colomba della pace in volo su Parigi, con un ramoscello d'ulivo infilato nel becco. E' un menù raro e bellissimo.



Gli ultimi due zar di Russia Alessandro III e Nicola II, incaricavano illustri artisti di creare menù per le loro più importanti ricorrenze quali incoronazione, visite di altri sovrani regnanti, matrimoni regali e compleanni. **Un bellissimo menù**

per l'incoronazione di Nicola II misura un metro di altezza e 30 cm. di larghezza. Fa parte della mia collezione, è il più grande menù reale che esista ed è una gioia per gli occhi.
Tra la fine dell'Ottocento e l'inizio della Prima Guerra Mondiale vi fu una straordinaria produzione di menù illustrati da artisti di valore, soprattutto in Francia, Inghilterra, Germania, Sassonia, Baviera, Belgio e Olanda. **La mia collezione di questi menù storici è considerata, non da me, ma dal Ministero della Cultura di Francia, forse la più importante del mondo.**

Un accenno meritano i raffinati menù del Belgio su carta porcellanata che compaiono a partire dal 1830 e concludono la loro parabola mezzo secolo dopo, quando fu dimostrato che questo tipo di stampa era tossico e che poteva arrecare danni ai tipografi. In Belgio il Re stesso, Leopoldo di Sassonia – Coburgo – Gotha era un grande estimatore dei menù e la nobiltà e l'alta borghesia lo seguirono con entusiasmo. La città di Anversa, ancor più di Bruxelles e Liegi, è una vera miniera d'oro per i menù storici dell'Ottocento.

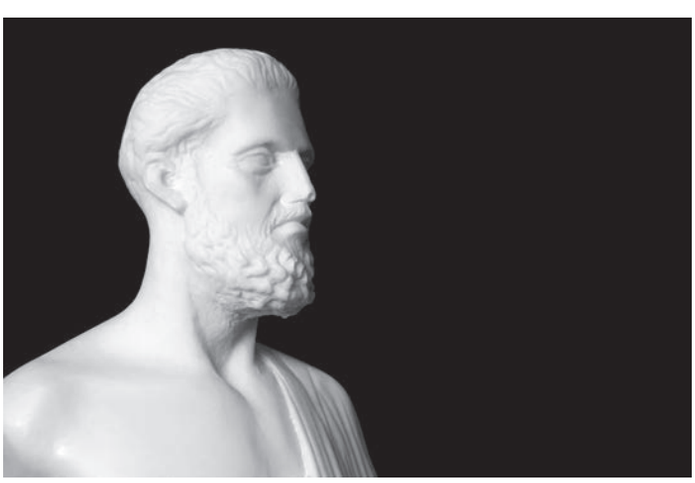
Grande importanza ebbero **durante la *Belle Epoque*** le Confraternite parigine di carattere artistico, letterario, storico, professionale, enoico o anche semplicemente amichevole. Esse radunavano i loro soci mensilmente in ristoranti alla moda e ricorrevano a validi artisti, non ancora definitivamente affermati, per la realizzazione dei loro menù. Alcune di esse esistono ancora oggi e hanno superato i 1200 pranzi sociali, come ad esempio i Chevaliers du Tastevin di cui anche io faccio parte.
Touluse Lautrec, Gaugin, Cheret, Mucha, Willette, Robida, Redon, Picasso, Dalì, Decaris, Braque, Miro, Leonor Fini, Louise Abbema, Botero, Jean Cocteau sono tutti artisti famosi che si sono cimentati, alcuni più spesso, altri raramente, nell'arte del menù. Anche il nostro Renato Guttuso aveva la mano particolarmente felice nel realizzare menù e ne ha creati alcuni davvero stupendi, talvolta contraddistinti da un'estrema sensualità.

Maurizio Campiverdi

L’aperitivo

Dal Nord al Sud Italia, l’aperitivo costituisce un momento irrinunciabile per moltissimi di noi. A fine giornata lavorativa, subito prima di cena, ci si siede attorno a un tavolo in buona compagnia e finalmente ci si rilassa, scacciando preoccupazioni e incombenze con un bicchiere di vino e qualche sfiziosa *entrée*. I nervi si distendono in vista del pasto vero e proprio che seguirà, la cena. Non a caso, l’etimologia latina di “aperitivo” è *aperitivus*, che significa letteralmente *“che apre le vie”*. L’enciclopedia Treccani lo definisce come *“bevanda alcolica, generalmente a base di vini invecchiati, vermut, o di amari vegetali (china, rabarbaro, carciofo, ecc.), che ha effetto di stimolare l’appetito o, talora, anche di favorire la digestione”*.

Se guardiamo al passato, troviamo un primo esempio di aperitivo nel V secolo a.C, quando Ippocrate (sì, proprio lui, il celebre medico greco) prescriveva ai suoi pazienti inappetenti il *vinum Hippocraticum*, un vino bianco in cui erano macerati assenzio, ruta e altri ingredienti. Marco Gavio Apicio, un gastronomo, cuoco e scrittore romano attivo alla fine del II secolo a.C., parlava invece del *mulsum*, una bevanda alcolica a base di vino e miele che veniva offerta a inizio cena insieme al *gustus*, l’equivalente della nostra portata di antipasti.



Tutto ciò dimostra come per noi italiani l'aperitivo rappresenti un'antica e longeva tradizione, che affonda le radici addirittura nella civiltà greco-romana. Per arrivare a un'interpretazione dell'aperitivo più simile a quella odierna bisogna tuttavia attendere la fine del XVIII secolo. Più precisamente, il 1786, quando un certo signor Antonio Benedetto Carpano, nella sua piccola bottega di liquori a Torino, inventò il vermut, prodotto con vino bianco e oltre 30 tipi diversi di erbe e spezie. L'invenzione riscosse un immediato successo: i torinesi ne andarono pazzi e presero l'abitudine di consumarlo al bar prima di cena.

Da Torino l'aperitivo si è ben presto diffuso nel resto del territorio italiano. Attecchì prima a Genova poi a Firenze, dove negli anni 20 del '900 venne inventato il celebre cocktail Negroni. In quegli anni, nel capoluogo toscano, viveva un nobile molto noto di nome Camillo Negroni. Secondo la ricostruzione - a tratti leggendaria - della vicenda, il conte Negroni era solito frequentare il caffè Giocosa, dove un giorno chiese al *barman* di preparargli un nuovo cocktail con il vermut rosso, bitter Campari e gin. Il risultato gli piacque così tanto che continuò a ordinare quella bevanda nei giorni e nei mesi successivi, ben presto imitato dagli altri clienti del locale che incuriositi chiedevano "quello che prende il signor Negroni", fino a che il cocktail non prese proprio il nome del conte. Negli anni successivi l'aperitivo approdò in Lombardia e nel Sud Italia, dove veniva generalmente servito con olive, mandorle e altri generi tipici del Meridione. Da Nord a Sud, questa tradizione rappresenta da sempre un vero e proprio rito di condivisione, socialità, distensione, svago e allegria.



Non basterebbe un libro per esplorare le infinite sfaccettature dell'aperitivo, le cui interpretazioni gastronomiche possono spaziare da una semplice ciotola di *chips* a piatti anche molto elaborati e complessi. Un esempio di questa varietà è dato dalla tradizione levantina dei *mezè*, che è viva in tutti i Paesi del bacino mediterraneo. Il termine *mezè* è di origine turco-persiana e significa "gusto", "sapore": si tratta di una vivanda dalla consistenza cremosa, ricca di ingredienti, servita all'inizio del pasto in una serie di piatti disposti al centro della tavola e condivisi da tutti i commensali. In questa portata l'aspetto estetico gioca un ruolo fondamentale: i *mezè* devono infatti essere belli da vedere, oltre che gradevoli al gusto. Fra le loro componenti più comuni troviamo olive, formaggio, fritti di verdura, polpette e insalate. Troverete alcuni esempi di *mezè* nelle nostre proposte in questo volume.



Ora a tavola

Servire una minestra all'inizio di una cena non è forse una tipica tradizione peninsulare, ma lo è per me. Quando ero bambina, la "minestrina" era infatti una sorta di istituzione nella mia famiglia: veniva servita in tavola tutte le sere con l'immancabile "brodino" lungo (che veniva preparato in una pentola la domenica e doveva bastare per tutta la settimana), un cucchiaio di parmigiano e una spolverata di noce moscata. Un trucco, quest'ultimo, che i miei utilizzavano per farmi credere che fossero tortellini. A mezzogiorno, invece, almeno due volte alla settimana non mancavano mai i passati di verdure, che naturalmente variavano a seconda delle stagioni.

Queste abitudini hanno profondamente attecchito in me, fanno parte del mio quotidiano e della mia storia, mi confortano come solo i ricordi legati all'infanzia sanno fare. Così, quando invito a cena degli amici, porto sempre in tavola un po' di me stessa e di questo "lessico familiare", da come apparecchio a quello che offro... come tutti, credo. Così, quando gli ospiti arrivano, non manca mai la domanda: "Allora Valeria, che cremina ci hai preparato questa sera?". Loro credono di conoscere tutti i miei segreti in cucina. Eppure, io riesco sempre a sorprenderli!

Da un'idea di Valeria,
Maria Elena Gottarelli



CUCINA ORIENTALE



Le cucine orientali

Oriente è una parola che indica un punto cardinale: Est. Era (ed è) oriente tutto ciò che rimaneva ad Est dell'Europa. Siccome l'oriente è molto grande, sono stati coniati i termini vicino oriente, medio oriente ed estremo oriente per suddividere le regioni dell'Est in base alla distanza dall'Europa e dalla cultura europea. Quando però si parla di cucina dell'oriente, raramente si intende quella praticata nel vicino oriente o nel medio oriente, come per esempio quella araba, ma si salta direttamente al lontano oriente, dove le influenze della cucina mediterranea ed europea si fanno molto sottili ed i profumi ed i sapori del cibo diventano una inebriante estasi che ci riporta all'essenza stessa del concetto di viaggio.
Per questa ragione in questo nostro breve excursus sulle cucine orientali, **toccheremo soltanto due paesi,** la Thailandia, che per noi Europei è il più turistico dell'estremo oriente, e l'India che rimane il paese più misterioso, più spirituale e con l'impatto più "forte" dal punto di vista degli odori e dei sapori.

La cucina thailandese

Una delle 5 cucine più diffuse

Dall'esplosione del turismo in Thailandia negli anni '80, il cibo tailandese è divenuto sinonimo di cucina orientale ed in alcuni casi ha dato origine a vere scuole di arte culinaria, oltre che ovviamente a ristoranti, talvolta veramente tradizionali, talvolta molto meno. A livello globale, è una delle cinque cucine più diffuse e famose al mondo, insieme a quella italiana, francese, cinese ed indiana. I tailandesi sono entusiasti della loro cucina, ed infatti passano molto del loro tempo a consumare pasti e spuntini. Chi è stato in Thailandia sa bene che ovunque e quasi a qualunque ora del giorno in questo paese si trova un grande assortimento di cibi diversi, all'interno dei piccoli ristorantini o lungo le strade, con banchetti specializzati nella preparazione

LA CUCINA THAILANDESE È FATTA DI UNA MISCELA UNICA DEI SUOI 5 GUSTI: DOLCE, ACIDO, AMARO, SALATO E SPEZIATO.

di poche pietanze, a volte una sola. La sera poi, in ogni cittadina della Thailandia, in pochi minuti compaiono dal nulla i **"*night food market*",** piazzette generalmente scoperte in cui vengono montati piccoli banchetti familiari tutto intorno, ognuno con le sue poche specialità. E al centro ci sono tavoli e sedie per chi volesse mangiare seduto. I *food market* per un turista che voglia veramente sperimentare la cucina tailandese sono il luogo ideale. **Si mangia di tutto, spizzicando tra un banchetto e l'altro**. Talvolta capita di non sapere esattamente cosa si sta mangiando, perché i venditori non sempre conoscono l'inglese e la lingua *Thai* per noi è complicata, con le sue venti e più vocali che creano suoni difficili da pronunciare per noi che di vocali ne conosciamo soltanto cinque. I *food market* sono davvero il luogo ideale per chi ha deciso di allargare i suoi orizzonti culinari, e non sono affatto luoghi pericolosi per la linea: grazie agli ingredienti sempre freschi ed al grande utilizzo di verdure e spezie, i piatti tailandesi tendono a riempire più di sapori che di calorie.

Le origini

Le origini della cucina *thai* sembrano arrivare anticamente da **immigrati provenienti dalle province del sud della Cina**, molti secoli fa. Storicamente ci sono state molte influenze cinesi nella cucina tailandese, soprattutto provenienti dalla regione dello Sichuan. Ma queste influenze non sono le sole. Il Buddismo, punto fondamentale dell'identità nazionale tailandese, nasce in India, e **i primi monaci buddisti arrivano dall'India** o visitano l'India, portando un tocco indiano nella cucina *thai*. Anche i musulmani presenti al confine Sud della Thailandia hanno influenzato la cucina del paese. Molto più tardi, la tradizione culinaria *thai* fu toccata anche dalla cucina europea, con l'arrivo dei missionari portoghesi e dei commercianti olandesi.
Ad ogni modo, oggi il cibo tailandese è una selva gastronomica con una precisa identità, fatta di una miscela unica dei suoi 5 gusti: dolce, acido, amaro, salato e speziato. Certo, anche in Thailandia non mancano differenze regionali nello stile di cucina e nei suoi ingredienti principali. Al Sud, data anche la vicinanza del mare, **vi è un diffuso consumo di pesce e crostacei**, sottoforma di brodi, zuppe, grigliate, arrosti, mentre nelle zone più interne e povere del Nord-Est (chiamate Isaan o Isan) troviamo piatti più semplici, a base di riso, **verdure, spezie, e carni di ogni tipo**. Si, perché i buddisti non hanno precetti religiosi che riguardano gli

animali, nel senso che il buddista rispetta ogni forma di vita allo stesso modo, ma per sfamarsi può attingere a tutte. Così, nei *food market* dell'Isan non è difficile imbattersi in insetti (grilli, cavallette, larve di grillo e anche scarafaggi), che vengono spesso fritti. Ma si trovano anche i ratti arrosto o le zuppe di serpenti. Per chi non ha sensi di repulsione di alcun tipo e ha voglia di sperimentare nuovi sapori di carni, l'Isan è il luogo giusto per farlo.

La frutta

Anche la frutta, tipica dei climi tropicali, riveste un ruolo importante e non manca mai nella dieta Thailandese. Frutta diversa da quella che troviamo di norma nei nostri supermercati. Solo parlando di banane, ce ne sono almeno una dozzina di tipi differenti, con sapori difficili da immaginare per un occidentale abituato alle tradizionali Chiquita, talvolta anche con i noccioli all'interno: neri, duri e grandi quanto un pisello. E poi manghi, mangustani, rambutani, ananas, cocchi, angurie e frutti del drago (Pitaya, vedi Figura 1) con il loro sapore acidulo più vicino ad un kiwi che a un immaginario drago.



Figura 1: frutto del drago, ricco di vitamina C e di calcio.

Il riso

La base della cucina *thai* è certamente il riso, in particolare **il riso *Thai* (chiamato anche *Jasmine*)** sia consumato tal quale che sottoforma dei tradizionali spaghetti ***(noodles).*** D'altra parte la Thailandia è uno dei maggiori esportatori mondiali di riso, sin dagli anni '60. La centralità del riso nella cucina *thai* la si capisce dalla lingua, con il termine più utilizzato per dire "mangiamo un pasto" che letteralmente si traduce in "consumare riso" ***(gin kao)***. Infatti, molti dei piatti tradizionali, siano essi curry, fritture o zuppe, vengono serviti con

VI DIRANNO "CONSUMARE RISO" (GIN KAO) PER INVITARVI A PRANZO

il riso, che è riso bianco bollito, senza sughi, ma tradizionalmente cotto al vapore insieme a qualche bacca di cardamomo. Nell'Isan, esiste un riso particolare che si mangia con le mani e che viene chiamato riso glutinoso ***(sticky rice)***, spesso servito insieme al pollo fritto. Il piatto a base di riso più diffuso in tutto il paese però è il riso fritto, a base ovviamente di riso, verdure e con l'aggiunta di uovo, carne o pesce e peperoncino piccante. Occorre fare attenzione alla parola "fritto" che nella cucina *thai* non ha lo stesso significato che nella nostra. Fritto significa saltato in padella in un mix di olio, acqua e salsa di soia. Le padelle sono ovviamente i tradizionali ***Wok***, dove basta poco "liquido" per saltare una grande quantità di riso e verdure. Per avere un vero fritto, per come noi lo intendiamo, dovrete invece ordinare qualcosa di ***"deep fried"*** cioè fritto a fondo, in solo olio.

IL PIATTO A BASE DI RISO PIÙ DIFFUSO IN TUTTO IL PAESE È IL RISO FRITTO

Noodles

I *noodles* invece possono essere saltati in padella, come il riso (*noodles* fritti o *fried noodles*, vedi ricetta) oppure messi in brodo insieme a pezzetti di carne (pollo o maiale), germogli di fagioli, talvolta funghi e foglie di coriandolo o di altre spezie. **I *noodles* in brodo rappresentano la tipica colazione *thai*,** servita insieme a uova sode o strapazzate, verdure e frutta. Certo, in Thailandia si può avere facilmente una colazione all'inglese, con tè, pane da toast, marmellata e uova, ma non è certo



questa la loro colazione tradizionale. I *noodles* possono anche essere di farina di grano o all'uovo (chiamati *ba-mii*), con una vaga somiglianza alle nostre tagliatelle, oppure essere trasparenti (*wun sen*) fatti con farina di fagioli mung ed acqua; talvolta anche in agrodolce con l'aggiunta di lime e aceto di riso.

Noodles saltati con verdure (*fried noodles)*

Ingredienti per 4 persone

300 g *Noodles* di riso
2 Zucchine
2 Carote
2 Scalogni o cipollotti
1 peperone
50 g di mandorle sbucciate
1 pezzetto di radice di zenzero
Peperoncino piccante
Coriandolo fresco
Olio extravergine d'oliva
Salsa di Soia

Tempo di preparazione: circa 25 minuti
Lavate le verdure, pelate le carote e tagliate le zucchine e le carote a *julienne*, il peperone a piccoli pezzi e i cipollotti (o scalogno) e lo zenzero a pezzetti ancora più piccoli. Tritate le mandorle.
Scaldate circa 4 o 5 cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella e poi fate soffriggere brevemente la cipolla (o scalogno), lo zenzero ed il peperoncino piccante a fiamma bassa.
Versate le verdure nella padella, aggiungete le mandorle e la salsa di soia e fate saltare il tutto a fiamma alta per circa 2-3 minuti mescolando spesso: le verdure devono rimanere quasi crude all'interno e non devono attaccarsi né bruciarsi.
Cuocete i *noodles* seguendo le istruzioni sulla confezione.
Scolate i *noodles* e metteteli nella padella con le verdure e lo scalogno. Fate saltare il tutto per pochi minuti (2-3), e appena i *noodles* avranno preso un po' di colore aggiungete il coriandolo fresco e servite.

La carne

In generale ricordiamo che in Thailandia si consuma molta meno carne rispetto alla dieta occidentale con predilezione per quella bianca o, al Sud, per il pesce. Le pietanze con carne prevedono la presenza di pezzetti di carne mescolati con verdure, spezie, *noodles* o riso. Tutto alla portata dei bastoncini "cinesi" che sono le vere posate tradizionali, insieme ad un cucchiaio in ceramica dal corto manico (sempre di origine cinese) per le zuppe. Forchette e cucchiai occidentali in acciaio sono disponibili in tutti i ristoranti; più difficile invece ottenere i coltelli, che tradizionalmente non hanno un posto sulle tavole *thai*.



Curry

Molti occidentali pensano che il curry sia il piatto tradizionale di questo paese. In realtà non è così, e un piatto che si trova ma non così frequentemente. Poi, in Thailandia esistono 4 diversi curry identificati dal loro colore: verde, rosso, giallo e arancione. Diversamente da quanto si potrebbe pensare, il più piccante è il curry verde (spesso servito con polpa di cocco) seguito dal rosso, da quello giallo, che è la versione thailandese di un curry indiano, e dal più delicato e semplice curry arancione, a base di curcuma ma pur sempre piccante. Il vero curry *thai* è molto piccante, così piccante che pochi occidentali sarebbero in grado di affrontare un curry verde senza strani effetti collaterali quali l'arrossamento del viso, la sudorazione e anche rinorrea (gocce al naso) indotta dalla grande quantità di capsaicina (il principio attivo del peperoncino piccante). Pensate che nelle **ricette tradizionali, la dose media di piccante è di ben 4 peperoncini piccanti per ogni singola porzione!**

CHE COLORE DI CURRY VUOI? 4 COLORI PER 4 SAPORI

Zuppe

Per quanto riguarda le zuppe, **si dividono in due grandi gruppi: piccanti** (dette *tom yam*) **e non piccanti** (dette *gaang jeut*). Le non piccanti sono abbastanza semplici e sono brodini delicati di maiale (o pollo) e verdure, con aggiunta di salsa di pesce o salsa di soia e pepe. Il *Tom Yam* invece è una vera bomba di sapori, molto piccante, con ingredienti piuttosto caratteristici come la radice galanga o la citronella (*lemongrass*). Può essere con carne, con pesce o con gamberoni (in questo caso si chiama *tom yam kung*). Attenzione, perché i *tom yam* vengono serviti bollenti, spesso con una candela all'interno di una zuppiera molto caratteristica (figura 2) che li mantiene molto caldi. Devono essere assaporati con abbondante riso, per non lasciarci letteralmente a bocca aperta per il troppo piccante e per l'elevata temperatura.



Fig. 2. *Tom Yam Kung*, zuppa piccante di verdure e spezie, con gamberoni, servita in una tradizionale zuppiera con alla base una candela accesa, per non lasciarla raffreddare.

Insalate

In Thailandia non mancano le insalate e quella più tradizionale è l'onnipresente *yam* (*yam* indica il piccante!). Viene preparata con verdure (alcune a foglia verde), sedano, scalogno e molte altre possibili combinazioni. A queste si aggiungono il lime (che conferisce il sapore asprigno) ed i peperoncini piccanti freschi, da cui il nome *yam*. Possono essere inseriti il pesce, la carne o anche i *noodles*. Viene comunque servita a temperatura ambiente, proprio come un'insalatona.

Carta delle bevande

Per le bevande, i *thai* tradizionalmente **bevono acqua a pasto, e tè o caffè (tipicamente aromatizzato con semi di tamarindo) lontano dai pasti.** Come succhi di frutta, oltre a quelli ottenuti da gran parte della frutta fresca, con estrattori o centrifughe, segnaliamo la **spremuta di canna da zucchero**, ottenuta con macchinari particolari, molto rinfrescante, dissetante e dal sapore piacevolmente dolce. Un'altra bevanda tipica, dolciastra e piena di minerali, viene ricavata dalla palma da zucchero. **Al sud vicino alla costa è facile trovare venditori di noci di cocco ancora verdi**, tagliate sul momento, di cui si apprezza il contenuto liquido, un po' salato e pieno di minerali, che i locali utilizzano in quantità per riprendersi più rapidamente dalle sbornie da alcool.
Dall'arrivo del turismo **ha iniziato ad affermarsi l'usanza di bere birra ai pasti,** birre tailandesi ovviamente, di cui la *Singha*, una lager bionda simboleggiata da un leone, è di certo la più famosa e la più antica. Passando ai superalcolici, il *whisky* di riso è la bevanda di gran lunga prediletta dal popolo (famoso il *Mekhong Whisky*), anche se recentemente ha avuto successo anche un rum nazionale, il *Sang Som*, distillato della canna da zucchero.
Complessivamente, la cucina tailandese è un modello molto salutare per la grande presenza di verdure, frutta e spezie e per la quasi assenza di dolci, che i tailandesi non preparano a casa ma acquistano in piccolissime porzioni nei banchetti lungo la strada. Anche se difficile da seguire alla lettera, per gli ingredienti non facilmente reperibili nei nostri negozi, questa cucina può essere davvero un valido spunto da seguire per preparare piatti appetitosi, leggeri ma dai sapori forti e caratteristici.

La cucina indiana

La cucina diversa

La cucina indiana è, al mondo, una delle cucine più "diverse" da tutte le altre. Per questa sua forte diversità si potrebbe dire che, esattamente come l'India, o la si ama o la si odia. Ma davvero difficilmente potrà rimanerci indifferente. **E' caratterizzata da un uso ampio, ma sofisticato e sottile, di una moltitudine di spezie**, alcune simili a quelle usate in altre cucine, come il pepe, ma per la maggior parte tipiche dell'estremo oriente. Altra caratteristica della cucina indiana è l'ampio utilizzo di cereali, tra cui spicca il riso, di verdure e soprattutto di legumi, coltivati in tutta l'India. **Parlare di cucina indiana è un po' generico**, perché l'india è grande, e va dagli altipiani del Ladak, famosi per la coltivazione di albicocche, al caldo Sud del Tamil Nadu e del Kerala, con le sue risaie, le colline piene di the e la grande produzione di noci di cocco. Di conseguenza, **bisognerebbe raccontare della cucina di ogni singola regione geografica dell'India**, ognuna delle quali comprende un vasto assortimento di piatti e di tecniche di cottura che riflettono la storia ed i popoli che hanno contaminato e abitato il subcontinente indiano, che anche etnicamente è molto diversificato. **Dal punto di vista storico**, la cucina indiana è una miscela di cucine, evoluta attraverso ampie interazioni culturali con la vicina Persia, l'antica Grecia (dieta Mediterranea), la Mongolia e l'Asia occidentale. Anche i cibi del Nuovo Mondo come peperoncini, pomodori, patate e zucca, si sono diffusi rapidamente in India, introdotti dai commercianti arabi e portoghesi nel corso del XVI secolo, insieme allo stile di cucina europea, introdotta soprattutto durante il periodo coloniale.

LA CUCINA INDIANA PREVEDE UN AMPIO UTILIZZO DI CEREALI, TRA CUI SPICCA IL RISO, DI VERDURE E SOPRATTUTTO DI LEGUMI, COLTIVATI IN TUTTA L'INDIA

Le spezie

Le spezie più importanti, utilizzate più frequentemente nella cucina indiana, sono il peperoncino, i semi di senape nera (*rai*), il cumino (*jeera*), la curcuma (*haldi, manjal*), il fieno greco (*methi*), l'assafetida o finocchio fetido (*hing, perungayam*), lo zenzero (*adrak, inji*) e l'aglio (*lassan, poondu*). Le miscele di spezie più popolari sono il *garam masala* che

di solito è una polvere di cinque o più spezie essiccate, in cui non mancano mai cardamomo, cannella e chiodi di garofano, ma ogni regione ha la sua miscela caratteristica di *garam masala*. Il termine "curry" invece è generalmente inteso come "sugo" , piuttosto che come miscela di spezie.

La cucina del nord

L'india è intrisa di una grande spiritualità, che accomuna tutto il territorio indiano, nonostante le culture religiose dell'India siano differenti ed abbiano avuto un ruolo fondamentale nell'evoluzione della sua cucina. **Per esempio al Nord,** caratterizzato da una forte presenza mussulmana e *sikh*, troviamo piatti di carne molto caratteristici, visto che i mussulmani **mangiano carne** (carne *kosher* cioè macellata secondo precetti da seguire nella macellazione, come la riduzione della quantità di sangue in essa contenuta). **I *Sikh* invece sono un esempio di latto-vegetariani**, cioè che aggiungono latticini ad una dieta priva di carne e di pesce. Non bevono latte, ma mangiano yogurt acido ed alcuni formaggi, anche se in quantità molto più ridotte rispetto ad un europeo.
Nella cucina del Nord **non mancano certo i legumi**, che sono tipici di tutta l'India, ma spicca l'utilizzo del forno "*tandori*", forno a legna originariamente fatto d'argilla, con un foro verticale a forma di cilindro o di campana in cui vengono preparati tradizionalmente **il pane, chiamato "*naan*"**, una specie di piada spessa che viene appiccicata alla parete del forno durante la cottura (Figura 1) e servita calda, e il pollo, chiamato appunto "pollo *tandori*" che è un modo molto interessante ed appetitoso di insaporire la carne di pollo in modo dietetico e con pochissimi grassi aggiunti (vedi ricetta).



Pollo *tandoori*

Ingredienti per 5 persone

5 o più pezzi di pollo, per un totale di 1 Kg, ossa incluse.

Per la marinatura del pollo

150 g di yogurt acido (sostituibile con yogurt greco)
½ limone spremuto
1 cucchiaio di farina di riso (o anche di grano)
1 spicchio di aglio sminuzzato finemente
20 g di zenzero fresco sminuzzato ancora più finemente
10 g di semi di coriandolo macinato
1/2 cucchiaio di cumino macinato
1 cucchiaio raso di *garam masala* (*Curry Masala*, si trova anche in supermercato)
1 pizzico di sale

Preparazione

Praticate piccole incisioni in ogni pezzo di pollo, metteteli in una ciotola in frigorifero.
Prendete lo yogurt e mettetelo in una ciotola, aggiungete la farina ed il succo di limone. Mescolate con una forchetta, finché il composto non è ben amalgamato. Aggiungete tutti gli ingredienti della marinatura e mescolate. Quando è pronta versatela sul pollo e pennellatela bene affinché ogni parte del pollo sia coperta e ben insaporita.



Mettete il pollo in una teglia, in forno, aggiungete la rimanente marinatura sul pollo e lasciate il tutto fino a cottura ultimata (15-30 minuti a 180°C, dipendentemente dalle dimensioni dei pezzi di pollo).
Il forno di casa non è un forno a legna di tipo tandori, quindi il risultato non può essere il medesimo. Dal punto di vista del sapore, la cottura alla brace assomiglia di più a quello del tandori, ma è molto meno salutare perché provoca bruciature della carne che hanno effetti negativi sulla nostra salute.

Sikh Aloo Gobi

Aloo è il termine per patata mentre gobi indica il cavolfiore, pertanto il nome molto semplice ci dice tutto. Si tratta di un piatto veloce e piuttosto sano, con le giuste spezie per aiutare e stimolare la digestione.

Ingredienti per 4 persone

400 g di cavolfiore pulito
350 g di patate pelate
5 cm di zenzero
curcuma
peperoncino
olio extravergine d'oliva
coriandolo
curry
yogurt

Preparazione

Tagliate in piccoli pezzi il cavolo e mettetelo a bollire per circa un quarto d'ora. Fate lo stesso con le patate e quando con una forchetta possiamo sentirle ben cotte le metterete, assieme al cavolo, a saltare in una pentola con dell'olio. Dopo alcuni minuti di cottura aggiungete lo zenzero, tagliato molto finemente. Aggiungete tutte le spezie e saltate per altri 10 minuti, meglio se con un coperchio, a fiamma bassa. Servite con un filo di yogurt alla base del piatto e con una spolverata di foglie di coriandolo.

Le bevande

A tavola non c'è solo cibo. Ci sono anche le bevande. Tra quelle tradizionali, il tè è quello più usato in tutta l'India, anche a causa della lunga dominazione inglese. Si usa sia quello verde che quello nero e le varietà più pregiate vengono coltivate a *Darjeeling* e *Assam*. Viene generalmente preparato come *masala chai*, facendo bollire le foglie di tè in una miscela di acqua e spezie, come cardamomo, chiodi di garofano, cannella e zenzero. Diverse varietà e sapori di queste **miscele di tè** sono preparati in tutto il paese. Un'altra bevanda popolare, **il caffè**, è ampiamente servita nell'India meridionale.



L'India ha anche molte bevande alcoliche autoctone, tra cui il vino di palma e la birra indiana. Però, il divieto di bere alcolici, prescritto dalla religione Indù, limita molto il consumo tradizionale di queste bevande. Inoltre, l'abitudine di bere bevande (zuccherate, gassate o alcoliche) durante i pasti non è tradizione indiana. Le persone preferiscono consumare acqua con il loro cibo ed è consuetudine offrire acqua anche agli ospiti, prima di servire il tradizionale tè.

Sambar

Ingredienti per 4 persone

100 g di lenticchie gialle (o rosse)
1 cucchiaino di curcuma
20 g di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di pasta di tamarindo
1 cucchiaino di polvere sambar (si può sostituire con 1 cucchiaino di *curry masala*)
1 cucchiaio raso di polvere di polpa di cocco (si usa solitamente per i dolci, si può omettere)
½ cipolla (o scalogno)
60 g di pomodoro
1 peperoncino piccante fresco (o polvere di peperoncino in quantità a piacere)
Coriandolo fresco

Preparazione

Preparate in una casseruola due tazze d'acqua e portare ad ebollizione. Poi versare le lenticchie ed aggiungete curcuma e olio. Lasciare cuocere, cercando di eliminare la schiuma che si forma. Dopo circa mezz'ora iniziate a schiacciare il composto fino ad ottenere una specie di crema. In una padella mettete a rosolare la cipolla con dell'olio. Aggiungete dopo pochi minuti un po' di acqua insieme alla pasta di tamarindo e lasciate sul fuoco per circa 10 minuti. Aggiungete nella padella il pomodoro tagliato a pezzetti, la polvere *sambar*, la polpa di cocco ed il peperoncino piccante. Versate in padella le lenticchie preparate in precedenza. Mantecate il tutto per 5 minuti e servite spolverizzando del coriandolo fresco.



La cucina del sud

Andando verso il Sud, **il vegetarianismo diventa lo stile di vita maggiormente praticato perché strettamente connesso alla religione Indù,** con oltre il 60% di induisti che vivono in Kerala, fino ad arrivare all'88% in Tamil Nadu. **Le basi della cucina indiana del Sud sono il riso, ed una enorme varietà di legumi,** i più importanti dei quali sono il *Dahl* o *Masoor* (lenticchie gialle o rosse), il *chana* (ceci), il *toor* (piselli gialli), l'*urad* (fagiolo nero) e il *mung* (fagiolo verde). I legumi possono essere usati interi, decorticati o anche spezzati. Nell'India del Sud la maggior parte dei ristoranti sono induisti, cioè vegetariani e privi di qualunque tipo di bevande alcoliche. Le mucche sono sacre, quindi il latte ed i latticini sono pochissimo utilizzati e gli unici che si trovano sono lo yogurt acido (*curd o dahi),* solitamente fatto in casa a partire da latte di pecora o bufala, e il burro ghee, un burro chiarificato e privato della componente proteica. Si tratta quindi di un vegetarianismo stretto, molto vicino al veganismo, con una riduzione quasi completa delle proteine di origine animale. In questa zona dell'India è massimo l'utilizzo dei legumi, soia inclusa, **per coprire il fabbisogno di proteine.** Ecco quindi una ricetta tipica del sud dell'India, il *Sambar* (vedi ricetta nella pagina precedente), arrivato come piatto tipico anche nel vicino Sri Lanka. Una curiosità di questa regione è che nonostante il bassissimo consumo di latticini, e quindi di calcio, le donne in post-menopausa hanno pochissimi problemi di osteoporosi. Questo significa che si possono mantenere in salute le ossa anche senza latte e senza formaggi: bastano un po' più di sole (le donne indiane in abiti tradizionali lasciano sempre una spalla ed il ventre scoperto) e tante tante verdure, che sono una buona fonte di calcio!

Le mani

In India, anche il modo di consumare cibo è diverso rispetto al nostro. Tradizionalmente infatti, ci si siede in tavole basse, seduti sul pavimento o su piccoli sgabelli o cuscini. **Il cibo viene consumato senza posate**, usando la mano destra (non la sinistra, poiché quella viene utilizzata per le pulizie intime). Nella cultura indiana mangiare con le mani viene considerata un'esperienza piacevole, attivando il cosiddetto sesto senso, il tatto, piuttosto che usare le posate. Inoltre, il cibo viene sempre preparato in pezzi di dimensioni ridotte, rendendo superfluo l'uso di

coltello e forchetta. Le dita vengono usate per sentire la temperatura del cibo e per combinare i sapori, mescolando il riso o il *naan* (pane) con i diversi intingoli che compongono il pasto. Una presentazione quasi universale in India è il *Thali*, un grande piatto con riso al centro e diversi assaggi di pietanze regionali, spesso assai speziate e piccanti, inserite in piccole ciotole. Spesso, nel sud dell'India, il *Thali* viene servito su di una foglia di banana, alternativa igienica, ecologica e visivamente più interessante rispetto ai piatti, spesso metallici, di acciaio o alluminio.
Complessivamente anche la cucina indiana, e soprattutto quella del Sud, può essere un ottimo spunto di ispirazione per preparare pietanze saporite, bilanciate e soprattutto ecologicamente sostenibili, visto che si tratta di pietanze per gran parte vegetariane e vegane.

Prof. Enzo Spisni – Professore Associato
presso Dipartimento di Scienze Biologiche,
Geologiche e Ambientali — BiGeA



I VARI METODI DI COTTURA



Tecniche di cottura

La capacità di preparare e cucinare cibi da mangiare per se stessi era considerata dai nostri nonni un'attività essenziale della vita quotidiana. Le competenze di questa attività erano considerate un bagaglio culturale di fondamentale importanza ed erano a carico delle donne, costituendo parte integrante della "dote" per arrivare ad un buon matrimonio. Purtroppo o per fortuna, i modelli di consumo alimentare stanno cambiando rapidamente e le donne non sono più obbligate ad essere le regine della cucina. L'industria alimentare ha risposto prontamente a questo cambiamento socioculturale fornendo una gamma in continua espansione di prodotti pronti e veloci, vale a dire quelli preparati industrialmente o parzialmente preparati per ridurre drasticamente i tempi e le abilità necessarie per renderli pronti da servire sulla nostra tavola. Il crescente utilizzo di questi prodotti pronti si riflette nelle statistiche, che mostrano una costante riduzione del tempo impiegato a preparare e cucinare i pasti a casa, a partire da ingredienti freschi.
L'aumento di questi prodotti industrializzati ed economicamente convenienti va di pari passo con l'aumento del consumo dei cibi preparati fuori casa o come si dice, il "*take away*".



Queste scelte però si legano ad un progressivo declino della qualità della dieta, e culturalmente portano alla crescita di generazioni di giovani che non hanno più le necessarie conoscenze e competenze sulla preparazione del cibo, per consentire loro la produzione di pasti sani cucinati in casa.
Questo trend consolidato ormai da anni è stato però invertito di recente, a causa della pandemia di Covid-19 che ha obbligato a mesi di "lock down" in cui le persone chiuse in casa hanno ricominciato a prepararsi pranzi e cene, e perfino ad impastare e cuocersi il pane.

Alla base della preparazione domestica dei cibi c'è un punto fondamentale, che sembra un concetto semplice ma è in realtà il punto centrale da cui partire per prepararsi pasti che siano davvero appetitosi e salutari: la cottura!

Tutte le tecniche o i sistemi di cottura dei cibi si basano sulla trasmissione del calore da una fonte energetica ad un alimento. Il calore è una forma di energia associata al movimento di atomi o molecole. Quando un alimento assorbe il calore, le sue molecole si muovono più velocemente. Negli alimenti liquidi le molecole si muovono più rapidamente da un posto all'altro. In quelli solidi, le molecole rimangono per lo più al loro posto, ma vibrano con più energia. La temperatura può essere definita come una misura di questa attività molecolare. Maggiore è la temperatura, più veloci sono le molecole in movimento. Quando le molecole in rapido movimento all'interno di alimenti caldi entrano in contatto con molecole più lente nelle zone ancora fredde, le molecole veloci trasferiscono energia a quelle più lente facendole muovere più rapidamente. Così, gli strati esterni di una grossa fiorentina, mentre cuociono, trasferiscono energia a quelli più interni che, pur non venendo in contatto con la piastra, ricevono il calore e si scaldano via via, trasferendo la cottura dall'esterno all'interno della carne.

Le molecole in movimento all'interno di un liquido come l'acqua, raggiunto un livello di energia sufficiente, si distaccano dal liquido e fuggono, per diventare un gas, cioè vapore. Questo modo di cucinare si chiama bollitura, e ciò che si forma nella cucina o nella pentola si chiama vapore acqueo, il quale se incontra superfici fredde, come i vetri delle finestre in inverno, perde energia e ritorna acqua, sottoforma di condensa. L'acqua in realtà non evapora solo in caso di ebollizione,

evapora anche quando l'acqua è soltanto calda. Ma il raggiungimento dei 100°C è il punto in cui, a livello del mare, il fenomeno di evaporazione diventa violento e si vedono bolle di vapore formarsi all'interno del liquido. Ma di bollitura degli alimenti parleremo in dettaglio più avanti.

Con il trasferimento di calore agli alimenti e di energia alle molecole che li compongono, è possibile cambiare la struttura degli alimenti stessi. Ad esempio, lo zucchero (o saccarosio) se riscaldato ad una temperatura sufficiente, può rompersi e formare nuove molecole di colore marrone che prendono il nome di caramello, e cambiano radicalmente il sapore dello zucchero. La creazione di questi complessi cambiamenti molecolari è esattamente quello che in cucina, semplicemente, si chiama cottura. Da un punto di vista antropologico, la scoperta del fuoco e della cottura sono stati un passaggio fondamentale per il successo evolutivo dell'uomo, perché con la cottura è stato possibile ottenere molte più calorie dagli alimenti, e questo ha permesso all'uomo di trascorrere meno tempo in cerca di cibo ed avere quindi più tempo da dedicare alla socializzazione ed alle invenzioni tecnologiche.



Effetti del calore sugli alimenti

Gli alimenti sono composti da proteine, grassi, carboidrati e acqua, oltre a piccole quantità di altri composti come minerali (come per esempio il sale), vitamine, pigmenti (agenti coloranti) ed elementi aromatizzanti. È importante capire come reagiscono questi componenti quando vengono riscaldati e/o mescolati con altri alimenti. Perché queste reazioni chimiche possono dar luogo a composti più saporiti, più digeribili ma, come vedremo, talvolta anche più tossici.

Cottura dei carboidrati

I carboidrati sono gli amidi e gli zuccheri. Entrambi questi composti sono presenti negli alimenti in diverse forme. Si trovano nella frutta, nella verdura, nei cereali, nei legumi e nella frutta secca. Carni e pesce invece li contengono in piccolissime quantità. I due cambiamenti principali che possono avvenire nei carboidrati con la cottura sono **la caramellizzazione e la gelatinizzazione.**

La caramellizzazione è la doratura degli zuccheri, ma non riguarda solo il saccarosio. La doratura delle verdure alla piastra e il colore dorato della crosta del pane o della panatura della frittura sono tutte forme di caramellizzazione.

La gelatinizzazione invece si verifica quando gli amidi in cottura assorbono acqua e si gonfiano. Questo è un principio fondamentale che avviene per esempio durante la cottura della pasta o del riso ma anche durante la produzione di pane e dolci. La gelatinizzazione favorisce la digestione e l'assimilazione dei carboidrati, quindi garantisce all'organismo energia di pronta utilizzazione. Nella storia, il ricorso a prodotti come il pane, la pasta, le focacce e la polenta o anche le minestre di cereali cotti ha costituito un elemento fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo e il radicamento della nostra civiltà!

Cottura delle proteine

Le proteine sono un componente importante di carni, pesce, uova e prodotti lattiero-caseari. Sono anche presenti, ma in quantità minori, nei legumi e nei cereali. Le proteine sono costituite da lunghe catene di molecole chiamate aminoacidi. Queste catene formano complesse

strutture come eliche o sferoidi. Man mano che le proteine vengono riscaldate, queste strutture si srotolano gradualmente, ritornando filamentose. Questo processo, che tecnicamente si chiama denaturazione, inizia circa a 60°C, ma ci sono proteine più resistenti e proteine meno resistenti alla denaturazione. Un fatto importante della denaturazione è che, quando le proteine si srotolano, si attraggono l'un l'altra e possono formare nuovi legami tra le diverse catene. Questi legami, tecnicamente, si chiamano coagulazione. Le proteine coagulate formano una solida rete di legami e diventano solide. All'aumentare della temperatura, le proteine si restringono, diventano più sode e perdono acqua sottoforma di vapore. L'esposizione delle proteine al calore eccessivo le rafforza, ma le rende secche. La maggior parte delle proteine completano la coagulazione o si cuociono tra i 70 e gli 85°C. Molto spesso però le temperature di cottura superano di gran lunga questi valori.
Quando le proteine vengono riscaldate oltre i 150°C, gli amminoacidi delle catene proteiche reagiscono con le molecole dei carboidrati (che in piccole quantità sono presenti anche nelle carni) e subiscono una complessa reazione chimica che tecnicamente si chiama **Reazione di Maillard**. Questa reazione ha molteplici effetti, sul sapore degli alimenti ma anche sulla nostra salute. Il risultato visivo di questa reazione è che le carni diventano più scure, con un colore marrone e sviluppano sapori molto più ricchi. A causa dell'alta temperatura richiesta, la reazione di Maillard si svolge solo sulla superficie asciutta del cibo, e quindi è la superficie esterna del pane o della carne a diventare "abbrustolita" o marrone. A causa del suo contenuto di acqua, l'interno della carne o del pane non può raggiungere temperature così alte. Con la reazione di Maillard, si formano anche piccole quantità di composti tossici come l'acrilamide, che ci suggeriscono che è meglio non esagerare con questi tipi di cottura.
Per quanto riguarda la coagulazione, per accelerare questo processo, invece di aumentare la temperatura si preferisce aggiungere acidi, come il succo di limone, l'aceto o prodotti a base di pomodoro, che sono tutti in grado di velocizzare le reazioni di coagulazione delle proteine.

Cottura dei grassi

I grassi sono presenti negli oli, come quello di oliva, nei semi oleosi, nella frutta secca, ma anche nelle carni, pesci, uova e prodotti lattiero-caseari. Anche i cereali integrali, la frutta e la verdura ne contengono, ma in

piccolissime quantità. I grassi sono i mezzi di cottura fondamentali per la metodica definita frittura, di cui parleremo ampiamente.
A temperatura ambiente i grassi possono essere solidi (burro, strutto, grasso di palma) o liquidi (olio extravergine di oliva, oli di semi). I grassi solidi, se vengono riscaldati, si sciolgono e cambiano stato da solidi a liquidi. Il punto di fusione dei grassi solidi varia, ma in genere basta un lieve riscaldamento per ottenere il cambiamento di stato del burro o del grasso di palma (olio di palma).
Quando i grassi vengono riscaldati a temperature elevate, subiscono processi di degradazione più o meno spinta. Questo dipende sia dalla temperatura raggiunta che dalle loro caratteristiche chimiche. Raggiunta una certa temperatura, i grassi si deteriorano rapidamente e iniziano a fare fumo. La temperatura alla quale ciò accade si chiama punto di fumo e varia in base al tipo di olio/grasso. Un olio o grasso si definisce stabile se ha un elevato punto di fumo, diciamo superiore ai 200°C. Questa caratteristica merita una considerazione importante nella frittura dei grassi e per questo la approfondiremo ulteriormente nel paragrafo dedicato alla frittura. La frittura è un metodo di cottura assai diffuso e dalla grande resa dal punto di vista dei sapori, perché i grassi contengono anche molti composti aromatici, veri apportatori di sapore nei cibi fritti. I nostri nonni usavano dire che “fritta è buona anche una scarpa”, ad indicare che la frittura da sola è in grado di rendere assai gradevoli alimenti con scarse caratteristiche organolettiche.



Cottura di minerali, vitamine, pigmenti

Minerali e vitamine sono elementi indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo. I pigmenti e i componenti aromatici sono importanti per l'aspetto e per il gusto di un alimento e possono determinare se il cibo è sufficientemente appetitoso da mangiare oppure non lo è affatto. Quindi è davvero importante preservare questi elementi durante la cottura. Mentre i pigmenti ed i composti aromatici possono essere sia solubili che scarsamente solubili in acqua, i minerali invece sono tutti facilmente solubili nell'acqua di cottura. Quindi possono essere facilmente dilavati o sciolti durante la cottura in acqua. Molte vitamine e alcuni pigmenti possono anche essere distrutti dal calore elevato, dalla lunga cottura e da altri fattori presenti durante la cottura. È quindi importante comprendere le caratteristiche dei diversi metodi di cottura e scegliere quelli che preservino al massimo, per quanto possibile, i nutrienti, i micronutrienti, il sapore e l'aspetto gradevole del cibo.

L'acqua negli alimenti

Quasi tutti gli alimenti contengono acqua. Fanno eccezione solo gli alimenti secchi. Per esempio, carni fresche, pesce, verdure e frutta consistono principalmente di acqua. Abbiamo detto che l'acqua si riscalda solo fino a 100°C, poi inizia a bollire e la temperatura smette di salire. Quando l'acqua contiene composti disciolti, come sale o zucchero, il suo punto di ebollizione aumenta. Questo è il motivo, per esempio, per cui si aggiunge zucchero alla frutta nella preparazione delle marmellate. Lo zucchero ne aumenta la temperatura di ebollizione (quindi ne migliora la sterilizzazione), ma ne migliora anche il sapore e la conservabilità. Questo è anche il motivo per cui si aggiunge il sale all'acqua della pasta prima di buttarla. Farlo successivamente, farebbe perdere all'acqua il bollore. Quando ci sono molti soluti, come avviene in una fetta di carne messa in padella senza aggiungere altro, la temperatura sale rapidamente molto oltre i 100°C. Se invece aggiungiamo acqua sul fondo della padella, la temperatura rimane più bassa e la cottura avviene a temperature intorno ai 100°C. Un altro metodo per innalzare la temperatura di ebollizione dell'acqua è aumentarne la pressione. Le pentole a pressione portano da 1 ad un massimo di 2 BAR circa la pressione a cui l'acqua bolle e di conseguenza innalzano la temperatura di ebollizione

da 100 a 120 °C circa. Questo aumento velocizza enormemente la cottura, e così, sempre per esempio, il riso integrale richiede 45 minuti di cottura in una pentola normale, ma solo 15 minuti in pentola a pressione. Per contro, l'aumento della temperatura dell'acqua aumenta la degradazione dei composti sensibili alle alte temperature, come per esempio diverse vitamine. Viceversa, se facessimo bollire l'acqua in un rifugio di montagna a 2000 metri, la temperatura dell'acqua in ebollizione sarebbe più bassa, intorno agli 80°C. Se questo apparentemente potrebbe sembrare un vantaggio, perché l'acqua bollirà prima, in realtà non lo è, perché cuocere la pasta nell'acqua a 80°C non dà proprio lo stesso risultato di cottura. I tempi si allungheranno e con essi la probabilità di finire per mangiare un piatto di pasta scotta che, se nutrizionalmente non ha alcun problema (infatti i nostri nonni tendevano a scuocere la pasta), dal punto di vista di aspetto e consistenza certamente non piacerebbe a molti.

L'importanza della temperatura

La temperatura finale alla quale possiamo cucinare un alimento varia moltissimo: da poco più di 50°C per la cottura sottovuoto fino ad oltre 250°C che si ottengono, per esempio, nei moderni forni ventilati. Dalla temperatura dipende anche il secondo parametro fondamentale perché la cottura si completi, vale a dire il tempo di cottura.
Possiamo affermare che un cibo è cotto a "puntino" quando sono successe due cose: a) anche la temperatura interna è arrivata al livello desiderato; b) nella pietanza sono avvenute tutte quelle modifiche che noi consideriamo desiderabili.
La temperatura interna è probabilmente il fattore più importante quando cuciniamo le carni: determina per esempio se la carne rimarrà al sangue o se invece sarà ben cotta. Da considerare anche che la temperatura interna è molto importante per la sicurezza alimentare. Per esempio, nella cottura del pesce, una temperatura di almeno 65°C all'interno delle carni e della "pancia" del pesce rappresenta un'importante protezione non solo nei confronti dell'*Anisakis*, ma anche di altri eventuali agenti patogeni presenti.
Il tempo di cottura risente della velocità con cui il metodo di cottura scelto è in grado di trasferire il calore all'alimento. Per esempio l'aria è un cattivo conduttore di calore, mentre il vapore è molto più efficiente.

Però anche l'aria, calda, spinta con meccanismi di ventilazione forzata come quelli presenti nei moderni forni ventilati, riduce i tempi di cottura rispetto ai forni tradizionali in cui l'aria si muove in modo spontaneo. Ecco quindi spiegato il perché occorre più tempo per cuocere le patate al forno a 200°C piuttosto che al vapore, a 100°C all'interno di un apposito tegame o perché i tempi di cottura nei forni ventilati sono più brevi rispetto ai forni convenzionali, a parità di temperatura raggiunta.
Il concetto di raggiungimento di una certa temperatura interna per un certo tempo spiega anche il perché del fatto che un arrosto più grande richiederà tempi di cottura maggiori, pur essendo la carne esattamente dello stesso tipo.

Metodi di cottura

A seguire, analizzeremo in breve i principali metodi di cottura domestica, i principi su cui si basano e anche gli effetti sulla nostra salute dei metodi di cottura prescelti.

Cottura in acqua o bollitura

La bollitura è generalmente riservata a verdure e amidi (riso, pasta, cereali, legumi). La temperatura relativamente alta (circa 100°C) indurisce le proteine di carne e pesce e il gorgogliamento dell'acqua durante la bollitura può spezzare i cibi più delicati. La bollitura si caratterizza da una elevata perdita di vitamine. Per esempio, per legge, nella pastina per neonati (*baby food*) è necessaria l'aggiunta di vitamine del gruppo B. Il legislatore però non ha tenuto conto del fatto che, a pasta cotta, la maggior parte di queste vitamine si saranno perse, dilavate nell'acqua di cottura, e quindi al neonato non arriveranno. Oltre al dilavamento, che colpisce sia vitamine che minerali, c'è l'effetto della temperatura sulle vitamine termolabili, che si degradano abbastanza rapidamente a 100°C. Quindi anche se tradizionalmente la bollitura viene ampiamente utilizzata per le verdure, sarebbe molto meglio utilizzare la cottura al vapore per i vegetali, limitando la bollitura agli amidacei (cereali, patate, legumi). Per ridurre un po' il dilavamento è sempre preferibile immergere gli alimenti in acqua già bollente, in modo da



ridurne il tempo di contatto con l'acqua. Per le verdure, meno acqua si utilizza, meno nutrienti si perderanno buttando l'acqua di cottura. Un modo per evitare questa dispersione di vitamine e minerali è quello di servire il liquido di cottura come parte della pietanza, per mantenerne il più possibile il valore nutrizionale. Le zuppe e gli stufati usano esattamente questo principio a loro vantaggio.
I vantaggi della bollitura non mancano certamente e sono che la cottura di alcune verdure richiede tempi brevissimi, e anche per la pasta, raramente si superano i 15 minuti. La bollitura si utilizza anche per le carni

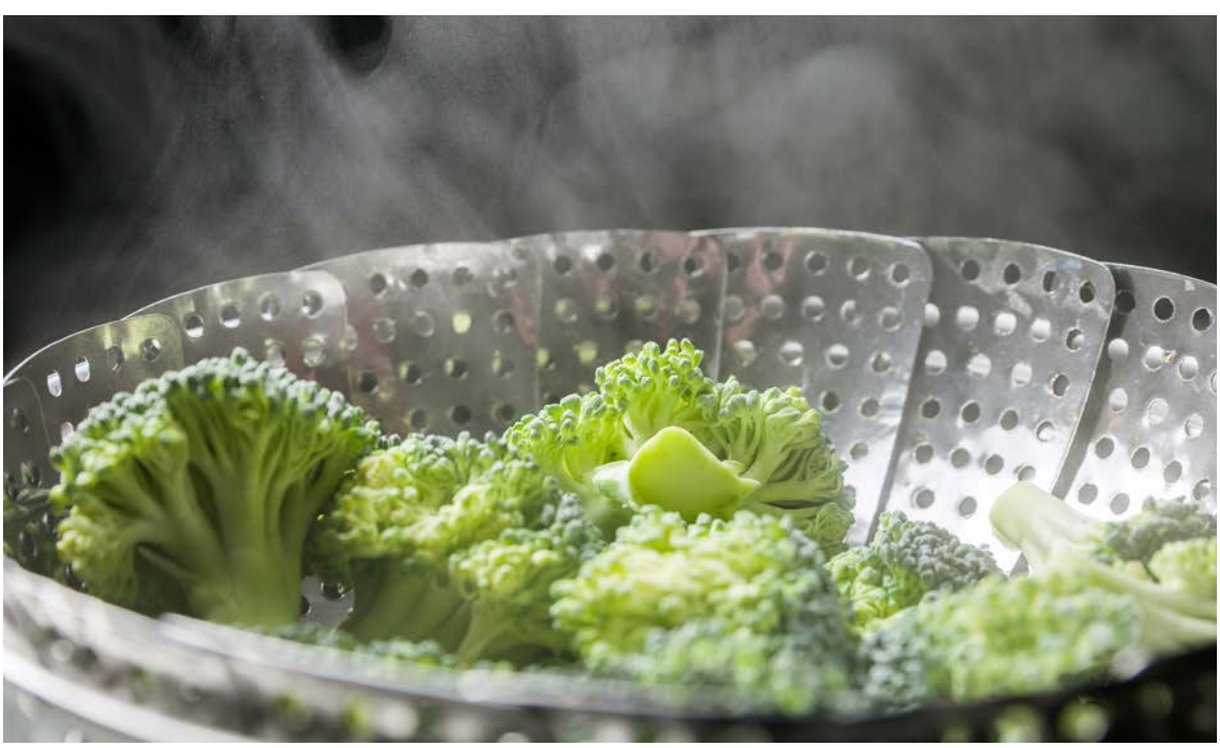


con una cottura lunga e lenta per produrre il brodo, un alimento molto nutriente e con proteine facilmente digeribili. Le persone molto anziane, che spesso hanno difficoltà a masticare carni dure, possono utilizzare il lesso ed il brodo come fonti per assicurarsi le stesse proteine ma con una maggiore facilità di masticazione e digeribilità. Altro vantaggio della bollitura è il mantenimento del sapore dell'alimento: il cibo bollito conserva il suo sapore naturale, e non richiede l'aggiunta di grassi o oli per soffriggere, friggere o cuocere in padella. Anche la consistenza dei cibi bolliti può essere un vantaggio, perché l'ebollizione rende i cereali, i fagioli, le verdure e le carni morbidi a piacere. Basta lasciare qualche minuto in più per ottenere alimenti facili da masticare anche per chi ha qualche problemuccio di denti.

Cottura al vapore

È la cottura che preserva maggiormente i sapori e, contrariamente a quello che si pensa, la cottura al vapore non è sinonimo di mancanza di gusto! L'importante è saperla utilizzare al meglio, condendo con spezie, erbe aromatiche, aceto o succo di limone. La cottura al vapore è il metodo che mantiene di più le vitamine e i minerali. Il termine cottura a vapore si riferisce anche alla cottura di un oggetto ben avvolto nella stagnola, che cuoce nel vapore formato dalla sua stessa umidità. Questo metodo si chiama "al cartoccio" e spesso si utilizza con il forno tradizionale (vedi anche cottura al forno). Un altro metodo da utilizzare per la cottura al vapore può essere la pentola a pressione. La temperatura del vapore arriverà intorno ai 120°C rendendo molto più brevi i tempi di

cottura. Le temperature superiori però avranno effetti più negativi sulle vitamine sensibili alle alte temperature. La cottura a vapore è ampiamente utilizzata per le verdure e **ci teniamo ad affermare che è la migliore possibile per questi vegetali**, perché minimizza il dilavamento dei nutrienti che si verifica quando le verdure vengono bollite.
Cucinare con il vapore presenta certamente diversi vantaggi tra cui spicca quello di **mantenere maggiormente il valore nutritivo degli alimenti**, rispetto alle altre cotture, oltre che conservare nelle verdure la fibra solubile, il colore, la consistenza e il sapore originale. La cottura al vapore mantiene i minerali, come potassio, magnesio, fosforo e zinco ed aiuta anche a preservare le vitamine B e C (definite vitamine idrosolubili, cioè che si disperdono in acqua). La cottura a vapore mantiene anche la quasi totalità degli antiossidanti che sono presenti nelle verdure fresche. Tra questi composti troviamo anche gli elementi antitumorali presenti in broccoli, cavolfiori e cavoli (esempio glucosinolati ed isotiocianati) che verrebbero in gran parte distrutti se cotti a temperature elevate, come per esempio avviene in forno. Anche se per la carne la cottura a vapore è poco utilizzata, occorre ricordare che **il vapore è in grado di rimuovere gran parte del grasso dalla carne, colesterolo incluso**. Ciò rende le carni cotte a vapore più magre e ne diminuisce in modo significativo il contenuto calorico.



Cottura nei grassi o frittura

Per frittura si intende la cottura per immersione in un liquido ad alto contenuto di grassi. È uno dei metodi più antichi e popolari, per i profumi e gli aromi che è in grado di generare. **I cibi fritti hanno un sapore, un colore e una consistenza croccante che li rendono molto apprezzati in tutte le culture ed in tutte le cucine del mondo**. Durante la frittura per immersione, il cibo viene messo a contatto con l'olio caldo che a sua volta è a contatto con l'aria, e quindi anche con l'ossigeno. La temperatura a cui si cuoce è compresa tra i 150 ed i 200° C. L'olio di frittura funge da mezzo di trasferimento del calore ma contribuisce in modo determinante alla consistenza e al sapore del cibo fritto. Gli alimenti fritti, alla temperatura e al tempo ottimali, hanno un colore marrone dorato, sono croccanti e hanno un assorbimento non eccessivo dell'olio. I difetti principali della frittura sono la cottura scarsa (manca la doratura e la croccantezza) oppure quella eccessiva, per tempo o temperatura, con gli alimenti che presentano superfici scurite e indurite e un eccessivo assorbimento di olio. Oltre a scegliere la giusta temperatura ed il giusto tempo, per ottenere un buon fritto occorre anche scegliere il giusto grasso, o olio. Di questo, parleremo ampiamente più avanti.
Se da un lato la frittura garantisce la bontà, dall'altro essa presenta due problemi principali: l'elevato contenuto in grassi e la presenza (data dalla miscela tra olio, temperatura ed ossigeno) di composti ossidati e composti aromatici che ne peggiorano fortemente le qualità nutrizionali.



Le reazioni chimiche che comunemente avvengono nell'olio che frigge sono l'idrolisi, l'ossidazione e la polimerizzazione. Una parte dei prodotti di queste reazioni sono volatili, e causano il forte odore di frittura che si sprigiona nell'ambiente, ma una parte non lo sono affatto e vengono assorbiti nei cibi fritti e di conseguenza ingeriti dal consumatore, spesso con effetti sulla salute non proprio desiderabili.
La domanda che spesso viene fatta è se sia possibile preparare dei fritti più salutari. La risposta che ci sentiamo di dare è che la frittura non è un metodo di cottura salutare, ma **ci sono alcune scelte fondamentali che possiamo fare per minimizzare l'impatto negativo dei fritti.**
Il primo punto fondamentale da considerare è la **scelta dell'olio o del grasso**. Da questa scelta dipende una buona parte della qualità dei fritti che prepariamo.
Generalmente, siccome si frigge in abbondanti quantità di olio, uno dei criteri che guida le scelte è il basso costo. **Si cercano cioè oli a buon mercato. Invece, la scelta dovrebbe essere più tecnica e riguardare due caratteristiche fondamentali degli oli, che sono il loro punto di fumo ed il loro contento complessivo in acidi grassi polinsaturi ed antiossidanti**.
Il punto di fumo di un olio è la temperatura alla quale un olio inizia a bruciare e ad emettere fumo. Se ciò accade, oltre ad avere alimenti fritti che hanno un caratteristico sapore di bruciato, abbiamo anche la rapida formazione di composti tossici, quali i perossidi ed i radicali dell'ossigeno. Quindi sarebbe bene friggere con oli che abbiano un punto di fumo il più elevato possibile. Il punto di fumo degli oli di cottura varia leggermente a causa della presenza di composti diversi dall'olio. Per fare un esempio, l'olio di oliva raffinato (di colore chiaro), ha un punto di fumo più elevato (240°C) rispetto all'olio extra vergine di oliva che non è stato raffinato (160-180°C), che però contiene una quantità molto superiore di antiossidanti che durante la frittura proteggono i grassi dai processi di ossidazione. I diversi processi di raffinazione e le diverse materie prime di partenza, fanno sì che nello stesso identico olio si possano avere punti di fumo diversi. Per questo molte volte si trovano sui libri o in internet valori di punto di fumo contrastanti per uno stesso tipo di olio. Alcuni oli per frittura riportano questo valore sulla confezione, ma purtroppo non è un obbligo di legge. Di seguito riportiamo i punti di fumo e le principali caratteristiche da considerare per i principali oli utilizzati per la frittura.

Tabella a fianco.
Principali oli utilizzati per la frittura, punto di fumo caratteristico e loro contenuto in grassi polinsaturi, monoinsaturi e saturi.
I polinsaturi devono essere una percentuale limitata in un olio per frittura perché sono quelli che facilmente si ossidano con le elevate temperature.
I monoinsaturi invece sono molto più resistenti alla ossidazione ed ancora di più lo sono i saturi, che però non sono i grassi migliori per la nostra salute e devono essere limitati in una dieta che sia bilanciata.
Il nostro giudizio espresso per la bontà complessiva dell'olio per la frittura, in una scala semaforica in quattro colori, tiene conto di tutti i fattori tabulati ed anche del contenuto medio in antiossidanti, che tendono a limitare i fenomeni di ossidazione.
Per questo elevato contenuto di antiossidanti, **l'olio extravergine di oliva**, prende un giudizio buono (verde chiaro) anche se ha un punto di fumo piuttosto basso.
Allo stesso modo **l'olio di palma** che ha un buon contenuto in saturi e monoinsaturi, e anche un buon punto di fumo, secondo noi merita un giudizio scarso (colore giallo) perché a temperature superiori ai 200°C sviluppa una quantità non trascurabile di composti tossici (come il monocloropropanediolo) e perché ecologicamente è poco sostenibile.
L'olio di cocco, oltre ad avere un punto di fumo non molto elevato, conferisce un forte sapore alle fritture e ha un tenore di grassi saturi molto superiore allo strutto o al lardo, e merita un giudizio scarso.
Lardo e strutto, nonostante il contenuto in saturi e colesterolo, danno luogo a fritture di buona qualità.
Da non usare mai: oli di mais, soia, girasole e riso, per l'alto tenore di polinsaturi, mentre di scarsa qualità sono quelli di colza e di arachidi.
È invece "nato per friggere" l'olio di semi di girasole alto oleico (giudizio ottimo), da non confondere però con il normale olio di semi di girasole.

Come abbiamo detto, il punto di fumo non è l'unica considerazione che possiamo e dobbiamo fare per scegliere un olio da frittura. Le altre considerazioni importanti sono la quantità presente di grassi polinsaturi, che con la frittura tendono ad ossidarsi e formare composti tossici ed anche la quantità complessiva di grassi saturi. Questi u ltimi, anche se anche resistono bene alle alte temperature della frittura,

Olio o grasso per frittura	Punto di fumo	% polinsaturi	% mono-insaturi	% saturi	Il nostro giudizio
Olio di oliva	240	10.8	76.0	14.1	Pochi antiossidanti
Olio extravergine di oliva	170	10.5	73	13.8	Punto di fumo
Olio di palma	250	9.3	37	49.3	Molti saturi. Composti poco salutari
Olio di cocco	195	1.8	5.8	86.5	Punto di fumo e troppi saturi
Olio di colza (canola)	236	28.1	63.2	7.4	Molti insaturi
Olio di mais	235	50.4	30.7	14.96	Troppi insaturi
Olio di soia	240	57.7	22.8	15.7	Troppi insaturi
Olio di arachidi	210	32	46.2	16.9	Troppi insaturi
Olio di semi di girasole	210	40.1	45.4	10.1	Troppi insaturi
Olio di semi di girasole alto oleico	244	3.8	83.7	9.9	Nato per friggere
Lardo	240	11.2	45.1	39.2	Parecchi saturi ma
Strutto	230	12.77	46.0	36,5	Parecchi saturi
Olio di riso	229	35.0	39.3	19.7	Troppi insaturi

Ottimo	Buono	Scarso	Pessimo

vengono assorbiti in maniera eccessiva dagli alimenti che mangiamo. Anche il contenuto in antiossidanti è un fattore importante per un olio da frittura, ma molto più difficile da ricavare come dato reale perché dipende sia dal contenuto in vitamina E, spesso riportato in etichetta, che da quello in polifenoli che invece di norma non vengono indicati. All'interno dello stesso olio (es: extravergine di oliva) la quantità totale di antiossidanti può variare moltissimo tra un olio di bassa qualità ed uno di alta qualità. Più antiossidanti ci sono, minori saranno i processi ossidativi che l'olio subisce durante la frittura. Ma questo ragionamento vale soltanto se l'olio viene utilizzato una sola volta, e poi buttato. Nelle friggitrici domestiche, e soprattutto in quelle industriali, dei ristoranti e dei fast-food, l'olio di frittura viene spesso solo aggiunto, e talvolta filtrato con filtri ai carboni attivi, ma raramente sostituito. Spesso capita che lo si sostituisca solo una volta a settimana, nonostante i moltissimi fritti preparati e serviti. Questo peggiora enormemente le caratteristiche nutrizionali di ciò che viene fritto in un olio esausto, indipendentemente da quanto buono e pregiato fosse l'olio di partenza. Il nostro consiglio è quindi quello di non riutilizzare l'olio per la frittura.
Gli effetti sulla nostra salute dell'eccesso di fritti, o degli alimenti fritti senza i giusti accorgimenti, sono quelli dovuti ad un grosso carico ossidativo e alla presenza di composti tossici che devono essere detossificati dal fegato. Ecco perché i fritti sono fortemente sconsigliati per chi ha problemi al fegato o anche a chi, per ragioni più o meno conosciute, si ritrova le analisi del sangue con valori al di sopra dei limiti per le transaminasi (definite come solitamente con le sigle GOT o AST e GTP o ALT) che sono gli enzimi che segnalano problemi di funzionalità epatica.



Il carico di grassi saturi presenti nel grasso di cottura invece deve essere considerato complessivamente all'interno della dieta. Un fritto nello strutto o nel lardo non avrà grossi carichi tossici, è certamente invitante come sapore, ma si porta dietro una discreta quantità di grassi saturi e di colesterolo, che nella dieta devono rimanere all'interno di quantitativi ben definiti.
Il fritto perciò, di fatto, non deve mai essere considerato un piatto quotidiano e nemmeno settimanale, ma andrebbe limitato a qualche volta al mese, per evitare carichi eccessivi di ossidanti e un superlavoro a carico del nostro "povero" fegato. Ogni tanto quindi, una porzione di fritto con lardo o strutto non è affatto da demonizzare. Non certamente di più di un fritto ottenuto con olio di mais, considerato erroneamente più "leggero" ma in realtà molto più carico di composti ossidati e tossici. Per entrare in poche righe nei dettagli dei composti tossici che si formano tipicamente con la frittura, si tratta di Acroleina, Amine eterocicliche e idrocarburi policiclici aromatici. Alcuni di questi composti sono epatotossici mentre altri, cioè quelli che si formano se l'olio viene usato troppo a lungo, anche cancerogeni. Non abbiamo citato volutamente l'acrilamide, perché quella è tipica anche di altri metodi di cottura come in forno o in padella, anche se con la frittura di norma se ne formano quantità maggiori.

Da considerare totalmente diverso dalla frittura è invece la preparazione del soffritto, come avviene per esempio quando si prepara il classico ragù di carne alla bolognese. Il soffritto si ottiene facendo friggere per pochissimo tempo la cipolla, ed altre verdure comunemente definite come "gli odori". **Questo processo prevede un tempo breve di "frittura"** di verdure che hanno elevato contenuto di acqua che, evaporando tende ad abbassare la temperatura dell'olio, che solo per una distratta dimenticanza potrà arrivare a raggiungere il punto di fumo. Se poi al soffritto si aggiunge un po' di acqua, ecco che il risultato dal punto di vista dei sapori rimane pressoché identico, ma non si formeranno tutti quei composti tossici tipici invece della frittura prolungata.
Anche il fritto che troviamo nella cucina orientale non ha gli stessi problemi del nostro, perché il termine fritto (in inglese *fried*) nelle cucine tradizionali asiatiche vuole dire saltato in padella, con olio e con salsa di soia. Nulla a che vedere con il vero fritto per immersione, che in oriente pure esiste ma si chiama fritto profondo o "*deep fried*".

Cottura a microonde

La cottura a microonde si riferisce all'uso di uno strumento specifico moderno, che fino a pochi anni fa non era presente nelle nostre cucine. Si tratta di un forno che trasmette al cibo il calore attraverso onde elettromagnetiche, molto simili a quelle che emette un normale smartphone, ma decisamente più potenti. I modelli di forno a microonde variano in potenza da circa 500 watt (buoni quasi solo per scongelare) fino a circa 2.000 watt, in cui è possibile cuocere le pietanze. **Il forno a microonde però dovrebbe essere utilizzato esclusivamente per riscaldare cibi preparati in precedenza e per lo scongelamento di cibi, crudi o cotti**. Questo perché, anche se sappiamo che ogni forma di cottura riduce il valore nutritivo degli alimenti, le microonde, hanno una maggior capacità di degradare le molecole protettive che si trovano negli alimenti anche se i tempi di cottura sono generalmente brevi e la temperatura bassa. Inoltre, il cibo di solito non viene posto in acqua e non disperde i micronutrienti, come avviene con la bollitura. Per questo motivo, ci aspetteremmo che i forni a microonde conservino maggiormente le sostanze nutritive rispetto a metodi come la frittura o la bollitura. Tuttavia, studi scientifici hanno dimostrato che solo 1 minuto di esposizione alle microonde può deteriorare alcuni dei composti antitumorali presenti nell'aglio, mentre un simile effetto richiederebbe 45 minuti in un forno convenzionale. Nei broccoli, il 97% degli antiossidanti (flavonoidi) viene degradato durante la cottura al microonde mentre la classica bollitura ne degrada solamente il 66%. Questo dimostra che la cottura a microonde può causare la perdita di diverse sostanze con proprietà salutistiche presenti naturalmente nel cibo. Non è consigliabile nemmeno riscaldare il latte materno in un forno a microonde perché può alterarne alcune componenti importanti per il sistema immunitario del bambino. Un altro elemento a sfavore della cottura a microonde è che non garantisce la stessa efficacia degli altri metodi di cottura per quanto riguarda la neutralizzazione di eventuali batteri patogeni presenti nel cibo, capaci di causare intossicazioni alimentari. Questo perché il calore tende ad essere più basso e il tempo di cottura molto più breve.



Ovviamente, nel caso in cui si utilizzi il forno a microonde occorre assicurarsi sempre che i contenitori utilizzati siano etichettati come idonei al microonde, plastica inclusa. In generale, riscaldare il cibo in contenitori di plastica è sconsigliato, indipendentemente dal metodo di cottura utilizzato, in quanto la plastica può rilasciare composti tossici, che verrebbero così a trovarsi all'interno del cibo riscaldato (vedi anche la cottura sottovuoto).

Cottura al forno

La cottura al forno viene effettuata con calore secco senza o con un limitato utilizzo di liquidi o grassi.
Le temperature della cottura al forno sono:
- Con funzionamento normale o ventilato 140-250°C
- Con funzione grill 180-250°C
- Nei forni a circolazione forzata di aria anche oltre i 250°C

Gli alimenti che si prestano per la cottura al forno sono: carni, pane, pizza, patate, pietanze a base di pasta, sformati, torte, crostate e pasticceria varia.
Non vi sono particolari controindicazioni a questo metodo di cottura se non quello generale di tenere le temperature contenute, possibilmente entro i 160-180°C in modo da limitare le reazioni che portano alla bruciatura degli alimenti, che forma composti tossici soprattutto sulle carni, ma anche –in maniera minore- sui carboidrati come pane, pizza e patate. Anche la formazione della "crosta" dorata su pane, pizza e patate sarebbe da limitare, pur consapevoli dell'ottima resa in termini di sapore. Per fare questo, basta scendere per esempio a 160°C per la cottura del pane, ed aumentarne un po' i tempi di cottura.



Una strategia che viene spesso utilizzata per patate e pesce è quella del "cartoccio". Con la carta di alluminio si crea una sorta di contenitore che poi si mette in forno a temperature elevate. La temperatura all'interno del cartoccio però rimane molto più bassa di quella del forno, per la presenza di acqua nell'alimento e la formazione di vapore all'interno del cartoccio, che quindi tenderà a gonfiarsi. La cottura al cartoccio avrà temperature vere di cotture intermedie tra quella impostata nel forno e quella a vapore, cioè tra i 100 ed i 200°C, e questo minimizza certamente i danni causati dalle alte temperature del forno, senza peggiorare in modo significativo la qualità degli alimenti cotti in questo modo. La cottura al cartoccio è particolarmente usata per il pesce, e a ragion veduta. I polinsaturi omega-3 che sono i grassi buoni del pesce tendono a degradarsi molto di più durante una cottura al forno tradizionale o al grill rispetto a quanto accade con una cottura ottenuta con l'ausilio del cartoccio.

Cottura alla griglia o allo spiedo

Nella cottura alla griglia, gli alimenti vengono poggiati su di una graticola e subiscono il calore per irraggiamento della serpentina, del carbone, o della fiamma, ottenuta dalla combustione di gas, legna o carbone. A volte tra la fonte di calore e l'alimento si frappone una piastra metallica, ed in questo caso la cottura si definisce "alla piastra".



La temperatura varia in base alla distanza tra griglia e alimento, ma è generalmente elevata e di norma si aggira intorno ai 220-250°C.

Gli alimenti tipicamente cotti alla griglia o alla piastra sono le carni, il pesce i crostacei. Anche se questo tradizionale metodo di cottura è probabilmente il più antico inventato dall'uomo, può avere delle controindicazioni. La bruciatura della carne infatti porta alla formazione di composti tossici e anche cancerogeni, come le ammine eterocicliche, gli idrocarburi policiclici aromatici (es. benzopirene) o l'acrilamide. Si consiglia quindi di utilizzare questo metodo di cottura saltuariamente, perché il consumo abituale di carne alla

griglia è stato associato all'aumento del rischio di sviluppare tumori del colon-retto. **Un suggerimento che ci sentiamo di dare è quello di spalmare la carne, durante la cottura, con olio extravergine di oliva, magari tenuto a bagno con trito di rosmarino fresco o di altre erbe aromatiche**. Oltre ad insaporire la carne, gli antiossidanti presenti nell'olio e nelle piante aromatiche tendono a limitare i processi ossidativi e di carbonizzazione che avvengono sulla superficie di cottura. Infine è importante la distanza minima che la carne dovrebbe avere dalle braci, che è di circa una ventina di centimetri, in modo da evitare che la cottura avvenga a "fiamma viva" con un forte aumento dei processi di carbonizzazione, legati alla formazione dei composti tossici che abbiamo visto. E' certamente preferibile una cottura a raggi infrarossi, che sono quelle radiazioni che si sprigionano dalla carbonella accesa (ma senza fiamma) o dalle resistenze elettriche presenti nelle griglie.

Cottura arrosto

Con questa tecnica o sistema di cottura dei cibi, l'alimento viene dapprima fatto rosolare a temperature di almeno 200°C, per poi proseguire a bassa temperatura (circa 110-160°C) bagnando frequentemente l'alimento con il liquido di cottura precedentemente ottenuto. Gli alimenti solitamente soggetti a questo tipo di cottura sono: carni, grossi pesci, cacciagione, e patate. Anche per questo tipo di cottura vale quanto detto per la cottura al forno in alte temperature: più le temperature sono elevate e più lungo è il tempo di cottura, più si formano le croste molto saporite, ma purtroppo non particolarmente salutari per il nostro organismo.



Cottura sottovuoto

Il principio della cottura sottovuoto si basa sulla chiusura del cibo all'interno di un sacchetto plastico (specifico per il sottovuoto) che viene successivamente immerso in acqua calda ad una temperatura controllata. Il vantaggio della cottura sottovuoto è che tutto il processo avviene in assenza di aria, e cioè in assenza di ossigeno e dei fenomeni ossidativi che sono alla base della formazione dei composti tossici dovuti a molti metodi di cottura. L'aria all'interno dei sacchetti viene eliminata e, proprio questo, non blocca il passaggio di calore dall'acqua alla pietanza in cottura. I vantaggi della cottura sottovuoto teoricamente sono molti. **Oltre all'assenza quasi totale di ossigeno, si utilizzano temperature molto basse, controllate con precisione, sempre al di sotto dei 100°C (tipicamente dai 60 ai 90°C). Altro vantaggio è che i nutrienti, che non vengono degradati dalle alte temperature, si mantengono totalmente all'interno dell'alimento**, essendo racchiusi all'interno del sacchetto di cottura, senza disperdere vitamine, minerali ed antiossidanti presenti nel cibo cotto. Questo metodo di cottura si sposa bene con le verdure, che in questo modo possono mantenere la maggior parte delle vitamine e dei minerali. Fatto non secondario, anche il sapore ne trae beneficio: tutto il gusto del cibo rimane legato ad esso all'interno del sottovuoto.



Però, non è tutto oro ciò che luccica e questo metodo di cottura non è privo di svantaggi. Quelli facilmente comprensibili sono la necessità di possedere una strumentazione specifica (macchina per il vuoto e fornetto per la cottura) e quello di disporre di tempi assai lunghi per avere il nostro piatto servito sulla tavola: i tempi di cottura infatti sono generalmente 2 o 3 volte superiori rispetto a quelli propri della cottura tradizionale. **Altro svantaggio è la mancanza della sterilizzazione del cibo, pensiamo all'Anisakis o ad altri batteri patogeni che possono rimanere vitali in pesce, uova e carni, se la temperatura che scegliamo è al di sotto dei 70°C.**

Infine lo svantaggio che riteniamo più significativo, anche se meno intuibile, è legato all'utilizzo della plastica. Tutte le materie plastiche rilasciano, a contatto con il cibo, una parte delle molecole di cui sono costituite. Questi composti (es: ftalati e bisfenolo-A) sono molto spesso classificati come interferenti endocrini, cioè sono capaci, anche a concentrazioni molto basse, di alterare i nostri meccanismi ormonali. Quindi, anche se le aziende e le mode tendono a farci percepire la cottura sotto vuoto come uno dei metodi più sani per la conservazione dei nutrienti, la verità è che il contatto prolungato a temperature molto più alte di quelle del freezer (in cui conserviamo i prodotti sotto vuoto) **accelerano di molto il rilascio di sostanze tossiche dalle plastiche al cibo**. Queste sostanze indesiderate sono "lipofile", cioè tendono a sciogliersi all'interno dei grassi del cibo, e non sono quindi eliminabili con procedure di lavaggio in acqua.
Tutto sommato, per una cucina sana e soprattutto pensata a misura di bambini -particolarmente sensibili agli interferenti endocrini- sarebbe meglio limitare il più possibile il contatto tra plastiche ed alimenti. Soprattutto se le temperature sono diverse e più elevate di quelle di frigo e freezer. Infine la plastica è uno degli inquinanti maggiori del nostro tempo. Quindi, per noi, per l'ambiente, e per il nostro futuro sarebbe meglio cercare di evitarla il più possibile, soprattutto in cucina ma anche nel resto della nostra casa e della nostra vita.

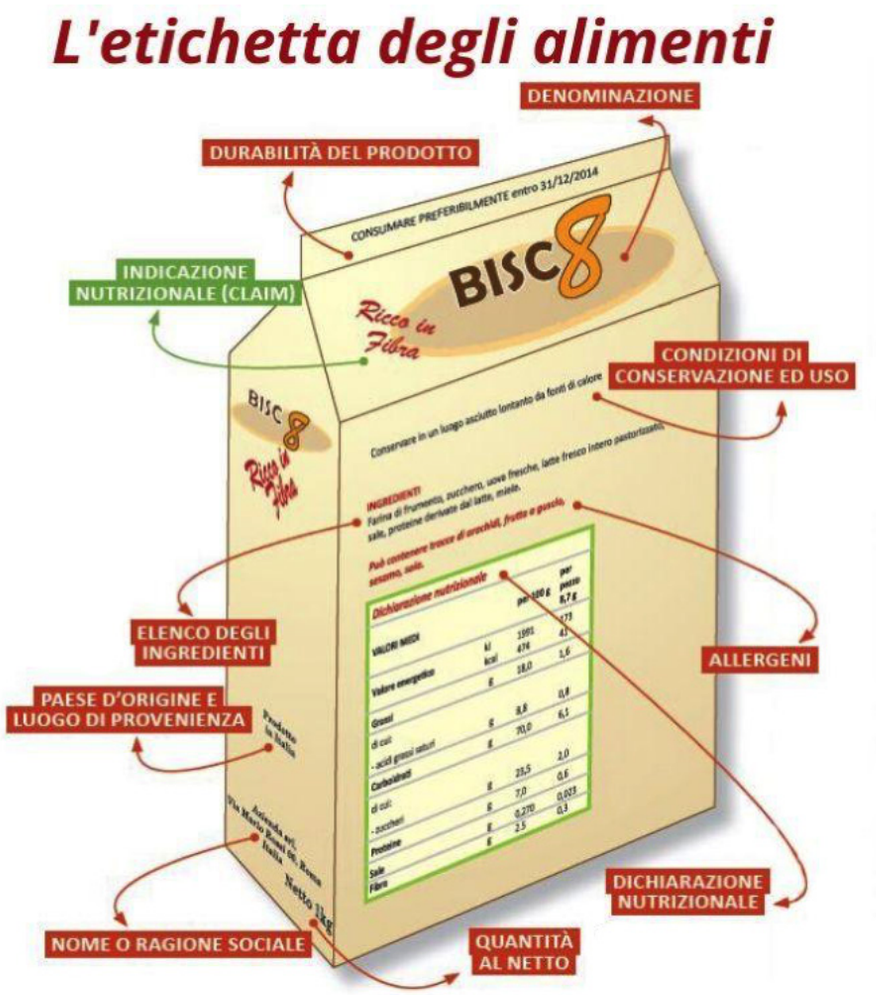
Prof. Enzo Spisni – Professore Associato
presso Dipartimento di Scienze Biologiche,
Geologiche e Ambientali — BiGeA

Dott.ssa Sheri Shahaj – Biologa nutrizionista

LE ETICHETTE ALIMENTARI



L'etichettatura di un prodotto alimentare ha un ruolo particolarmente importante poiché riporta informazioni sul contenuto nutrizionale e consente a chi lo acquista di scegliere quello che maggiormente risponde alle proprie esigenze. **L'etichetta rappresenta una sorta di carta d'identità del prodotto, per questo deve essere scritta in forma chiara e completa**. A questo proposito il Regolamento (UE) 1169/2011 e la successiva integrazione con il Regolamento delegato (UE) n. 78/2014, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti. Un aspetto importante è l'inserimento dei *claims*, indicazioni nutrizionali e sulla salute. Lo scopo di tale innovazione è quello di tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente.



Fonte: Ministero della Salute

L'etichetta alimentare, fornisce alcune informazioni obbligatorie e altre supplementari e deve avere delle caratteristiche che permettono al consumatore di accedere facilmente alle informazioni sul prodotto che sta acquistando, quindi, deve essere:
- chiara
- leggibile
- comprensibile

Informazioni obbligatorie in etichetta

Con il nuovo Regolamento (UE) 1169/2011 in aggiunta alle informazioni già obbligatorie per la generalità dei prodotti, sono state aggiunte **le indicazioni nutrizionali e quelle relative all'origine dei prodotti**.

Denominazione di vendita

La denominazione di vendita è il nome comunemente impiegato per identificare il singolo prodotto, indipendentemente dalla marca, dal nome commerciale o eventualmente di fantasia, che non possono in alcun modo sostituirla. Inoltre, particolari indicazioni obbligatorie che devono accompagnare la denominazione sono:
- *Stato fisico/trattamento*: ad es. latte in polvere, pesce surgelato, prosciutto affumicato, pomodoro concentrato, latte liofilizzato, minestrone ricongelato
- *Alimenti decongelati*: nel caso di alimenti congelati prima della vendita e venduti decongelati, la denominazione dell'alimento è accompagnata dalla dicitura "decongelato"
- *Radiazioni ionizzanti*: l'utilizzo delle radiazioni ionizzanti deve essere riportato
- *Ingrediente sostitutivo*: nel caso di alimenti in cui un componente o un ingrediente che i consumatori presumono sia normalmente utilizzato o naturalmente presente è stato sostituito con un diverso componente o ingrediente
- *Proteine aggiunte*: i prodotti e le preparazioni contenenti proteine aggiunte, incluse quelle idrolizzate, la denominazione dell'alimento reca l'indicazione della presenza di tali proteine nonché della loro origine.
- *Acqua aggiunta* (+ 5%): per quanto riguarda i prodotti e le preparazioni a base di carne o pesce sotto forma di tagli (anche da arrosto), fette, porzioni di carne o carcasse, la denominazione dell'alimento comprende l'indicazione della presenza di acqua aggiunta se quest'ultima rappresenta più del 5% del peso del prodotto finito



Succo di frutta



Nettare di frutta



Bevanda di frutta

Perché è importante leggere l'etichetta?

Per capire meglio l'importanza delle informazioni contenute nelle etichette, facciamo un esempio relativo a tre bevande apparentemente molto simili.

Il **Succo di frutta** bevanda ottenuta con 100% di frutta (può essere anche frutta liofilizzata e poi reidratata)



Il **Nettare di frutta** cioè succo e polpa con una percentuale complessiva di frutta di almeno il 50%

La **bevanda alla frutta** che, a differenza delle precedenti, contiene almeno il 20% di frutta ma per il resto è acqua, zucchero e molto spesso additivi chimici, come per esempio aromi

Elenco degli ingredienti

Per ingrediente si intende qualsiasi sostanza, compresi gli additivi, utilizzata nella preparazione di un prodotto alimentare ed ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma modificata. **Gli ingredienti sono sempre indicati in ordine di peso decrescente** al momento della loro utilizzazione, quindi il primo che compare nella lista è quello presente in quantità maggiori. E' importante valutare gli ingredienti e la loro posizione relativa per assicurarsi della qualità di ciò che stiamo acquistando. Facciamo un esempio: controlliamo l'elenco degli ingredienti di due prodotti simili e vediamo che tipo di informazioni possiamo ricavarne riguardo la loro "qualità".

Si tratta di due prodotti con la stessa denominazione di vendita ovvero: succo di mele.

Apparentemente sembrerebbe che si tratti dello stesso prodotto considerando che la denominazione di vendita è la stessa. Leggendo

l'etichetta però ci rendiamo immediatamente conto che non è così. Nel prodotto A è presente esclusivamente il succo di mele biologiche senza l'aggiunta di altri ingredienti. Nel prodotto B il primo ingrediente è lo zucchero questo significa che la presenza dello zucchero è molto elevata, addirittura più elevata delle mele stesse, considerando che ci riferiamo al succo di mela. Lo sciroppo di glucosio - fruttosio fa parte dei prodotti industrializzati ultra-processati (Nova 4), che sono recentemente stati indicati come pericolosi per la nostra salute. Inoltre, tra gli ingredienti nel prodotto B, c'è la presenza degli aromi. Gli aromi sono sostanze naturali o chimiche che vengono aggiunte agli alimenti al fine di conferire o modificare il sapore dell'alimento che, senza gli aromi probabilmente sarebbe molto meno gustoso. In etichetta possono essere indicati genericamente con il termine "aromi" se l'azienda non vuole farci sapere di cosa si tratta. Oppure con un'indicazione più specifica che dia una descrizione dell'aroma. La dicitura "aromi" indica quindi la presenza nel prodotto alimentare di aromi, ma non garantisce che siano naturali, anzi se non c'è l'aggettivo "naturale" è molto più probabile che siano artificiali, cioè sintetici. Gli aromi naturali sono invece, per esempio le piante aromatiche e alcuni frutti (limone, bergamotto, fragola etc...).

Succo di mela A	Succo di mela B
Ingredienti:100% succo di mele biologiche	Ingredienti: Zucchero, Succo di limone (5%), Sciroppo di glucosio-fruttosio, Purea e succo di mela (40%), Colorante clorofillina rameica, Aromi, Antiossidante acido ascorbico, Acqua. Senza glutine

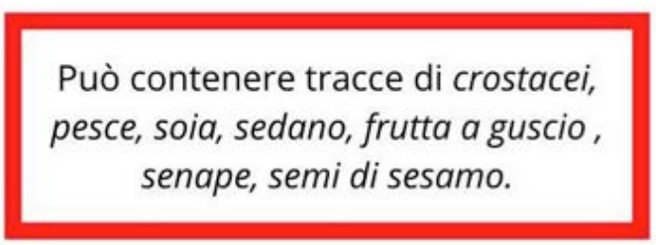
Una delle novità più importanti riguarda la dichiarazione obbligatoria degli ingredienti che appartengono all'elenco delle sostanze allergeniche e/o loro derivati, che devono sempre figurare in etichetta anche se utilizzati in piccole dosi (es. uovo, noci, arachidi ecc...). In assenza di lista degli ingredienti, come avviene negli alimenti monoingrediente come l'aceto di vino o il vino, l'indicazione dell'ingrediente allergenico deve essere fornita utilizzando la dicitura "contiene" (es. contiene solfiti). La loro presenza viene indicata attraverso un carattere, stile o sfondo differente rispetto a quello degli altri ingredienti. Anche se le indicazioni non corrette presenti nelle etichette alimentari sono sanzionate in modo assai pesante dalla legislazione italiana e della Comunità Europea, accade talvolta che le aziende, pur in buona fede, commettano errori nello scrivere le etichette.

Tabella dei 14 allergeni alimentari

Allergene	Esempi
Glutine	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
Crostacei e derivati	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
Uova e derivati	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme etc
Pesce e derivati	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
Arachidi e derivati	snacks confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
Soia e derivati	latte, tofu, spaghetti, etc.
Latte e derivati	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte
Frutta a guscio e derivati	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, anacardi, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi
Sedano e derivati	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
Senape e derivati	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
Semi di sesamo e derivati	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO2	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
Lupino e derivati	presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrosti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
Molluschi e derivati	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.

Etichette non sempre corrette.
Di seguito riportiamo un esempio di errori che si possono riscontrare nell'elenco degli allergeni di un prodotto.





Frutta secca ---> frutta a guscio
sesamo --------> semi di sesamo

Quantità

La quantità dei prodotti alimentari preconfezionati si riferisce al peso netto del prodotto e viene espressa con diverse unità di misura in base allo stato fisico del prodotto. Per i prodotti solidi si esprime in grammi (g) per quelli liquidi il litro (L) o altre unità di misura volumetriche (per esempio ml, cioè la millesima parte di un litro). Il simbolo "e" che talvolta appare dopo il peso o il volume del prodotto indica che oltre ad aver determinato il peso con bilance certificate, il produttore effettua valutazioni statistiche delle tolleranze di questo valore e registra e conserva le registrazioni dei controlli statistici del peso.



Durabilità del prodotto

Per quanto riguarda i termini di conservazione dei prodotti confezionati, esistono due grandi categorie di prodotti: quella degli alimenti che una volta scaduti possono costituire un rischio per la salute del consumatore e quelli che invece, se scaduti, possono perdere alcune delle loro proprietà nutrizionali, senza però divenire pericolosi per il consumatore. Per questa ragione, il termine minimo di conservazione assume due distinte tipologie. Nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo della data di scadenza, senza pericoli, si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il". Si indica cioè il termine minimo di conservazione, che può essere esteso. Se si supera tale data, il prodotto non diventa immediatamente pericoloso per la salute umana, ma può cambiare, talvolta poco, talvolta anche sensibilmente, le proprie caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Per i prodotti più rapidamente deperibili (es. latte fresco, pesce fresco, carne etc...), che possono trasformarsi in un pericolo per la salute dopo la data di scadenza, viene indicata esclusivamente la data di scadenza, scritta come **"Da consumarsi entro"**, ovvero il limite di tempo massimo entro il quale il prodotto deve essere consumato. Superata tale data il prodotto deve essere immediatamente buttato perché può diventare pericoloso per la salute del consumatore. Quando viene indicata la data di scadenza, devono essere anche indicate le modalità ottimali di conservazione del prodotto (ad esempio la temperatura, il luogo fresco ed asciutto ecc). Conoscere la differenza tra il termine minimo di conservazione e la data di scadenza aiuta a limitare gli sprechi alimentari. Un prodotto **"Da consumarsi preferibilmente il"**, anche se scaduto da un po' di tempo, può essere ancora consumato, a maggior ragione se è necessaria una cottura, come per esempio per legumi secchi, pasta, tè, caffè e tisane.



Conservazione del prodotto

Per gli alimenti deperibili la temperatura consigliata per la conservazione è compresa tra 0 e + 8°C, e comunque al di sotto dei + 10°C. Questo significa che dobbiamo riporre l'alimento all'interno del frigorifero. Attenzione però, perché non molti sanno che all'interno del frigorifero le temperature non sono affatto uniformi, e quindi questo elettrodomestico deve essere utilizzato al meglio per non avere sorprese di prodotti che deperiscono prima della data di scadenza riportata nella confezione.

Sfruttando le diverse temperature presenti all'interno del frigorifero è possibile conservare in maniera ottimale tutti gli alimenti. All'interno del frigo viene indicato il comparto per frutta e verdura, solitamente all'interno di cassetti, dove la temperatura si aggira intorno ai 7–10°C. Temperature più basse potrebbero "gelare" frutta e verdura, causandone un rapido deperimento. Uova, latticini e salumi andrebbero conservati a temperature di 4-5°C. Uova e latte spesso finiscono in scomparti che sono ricavati sulla porta del frigo. Questi scomparti soffrono



in modo particolare delle frequenti aperture della porta, che possono innalzarne la temperature. Il frigo andrebbe aperto il meno possibile, soprattutto in estate quando l'ambiente della cucina è particolarmente caldo, sia per migliorare la conservazione di ciò che in esso è contenuto, sia per risparmiare elettricità. Carne e pesce vanno conservati nello scomparto più freddo del frigo, dove la temperatura dovrebbe essere compresa nell'intervallo 0–4°C. Anche in questo caso, troverete indicato all'interno del frigo o nel manualetto di istruzioni, quale sia il luogo più adatto per questi alimenti.

Alcuni alimenti è suggeribile conservali in freezer. Oltre a quelli acquistati già surgelati o congelati, che devono proseguire la loro conservazione a temperature che vanno dai -15°C ai -20°C, è possibile congelare carne e pesce acquistati freschi per allungarne la conservazione anche oltre la data di scadenza. Nello scomparto freezer e nel manuale dell'elettrodomestico sono indicati i tempi massimi di conservazione per le diverse tipologie di prodotti, ma è bene non spingersi mai al limite

massimo indicato: i processi di ossidazione e degradazione continuano, anche se rallentati, anche all'interno del congelatore. Sia per il frigorifero, sia per il congelatore del frigorifero domestico valgono alcune regole come quella di mantenerlo ordinato, di eliminare la brina quando è in eccesso e di non sovraccaricarlo eccessivamente, in modo da garantire una sufficiente circolazione dell'aria e omogeneità della temperatura al suo interno ed evitare di dimenticare prodotti in fondo a qualche scomparto che, una volta superata la data massima di conservazione dovranno essere buttati.
Soprattutto per il congelatore, vale la regola che gli alimenti si devono conservare sempre protetti. Nel caso di prodotti acquistati freschi ma riposti in congelatore, vi suggeriamo di scrivere sul contenitore o sul sacchetto per freezer, la data di congelamento, onde evitare di ritrovarsi prodotti senza etichetta, di cui non riusciamo più a risalire alla data di scadenza.

Per quanto riguarda la conservazione degli alimenti non deperibili (ad esempio pasta, riso, biscotti, farina, legumi secchi, alimenti secchi) bisogna assicurarsi che le confezioni siano integre e che siano riposte in un luogo pulito e aerato, possibilmente lontano da fonti di calore.
Esempi di conservazione per alcuni alimenti:
- **L'OLIO**: deve essere conservato in bottiglie di vetro scuro e con collo stretto, lontano da fonti di calore e dalla luce, per evitarne l'irrancidimento
- **SCATOLAME**: pulire la parte superiore delle lattine, per evitare che all'atto della apertura si verifichino possibili contaminazioni del contenuto
- **ACQUA MINERALE**: conservare le bottiglie al riparo dalla luce e da fonti di calore, in luogo fresco, asciutto, pulito e privo di odori

Paese d'origine e luogo di provenienza

Per alcuni prodotti come le carni fresche e congelate, il latte fresco, le uova, i prodotti ittici, la passata di pomodoro, il miele e l'olio di oliva è obbligatoria l'indicazione del luogo d'origine del prodotto. Per gli altri prodotti la normativa sull'etichettatura impone che sia indicata l'origine solo nei casi in cui la sua omissione possa indurre in errore il consumatore.
Come esempio, analizziamo l'etichetta di un taglio di carne bovina.

Come si vede in figura, essa deve riportare il codice di identificazione dei bovini, il Paese di nascita e di ingrasso, quello di macellazione e di sezionamento. Nel punto vendita, per la carne venduta al taglio, l'etichetta può essere sostituita con un'informazione scritta e ben visibile, presente all'interno del bancone.



Dichiarazione nutrizionale

Per dichiarazione nutrizionale si intende la presenza in etichetta di una tabella informativa sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento. In particolare sono obbligatorie le indicazioni su: valore energetico, quantità di grassi e di grassi saturi, quantità di carboidrati e di zuccheri, quantità di proteine e di sale. La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, fibre, vitamine e minerali.

Ogni indicazione deve essere riferita a 100g/100ml oppure alla singola porzione, mentre il valore energetico viene riferito all'assunzione media giornaliera di calorie necessarie per un adulto sano (maschio) che svolga una moderata attività fisica (circa 2000 kcal). Quindi questo valore, per esempio per una donna sedentaria, risulta ottimistico ed andrebbe corretto al ribasso.

Questa dichiarazione nutrizionale ci fornisce una panoramica immediata sui macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) presenti nel prodotto. Queste informazioni sono utili come primo passo nel bilanciamento di una dieta. Nel caso di chi segue un regime alimentare salutare sulla base della Dieta Mediterranea, la ripartizione giornaliera dei macronutrienti (come energia introdotta) dovrebbe essere 55% carboidrati 30% grassi e 15% proteine, tenendo conto del fatto che 1 grammo di grassi

fornisce quasi il doppio delle calorie rispetto ad 1 grammo di carboidrati o di proteine (9 Kcal/g contro 4 Kcal/g).

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	
Valori medi per 100 g di prodotto	
Valore energetico 899 kcal -3762 kj	
Grassi totali di cui:	99,9 g
Saturi	14,4 g
Monoinsaturi	72,9 g
Polinsaturi	7,52 g
Carboidrati di cui:	0 g
Zuccheri	0 g
Proteine	0 g
Sale	0 g

Indicazioni complementari
Le indicazioni complementari sono una serie di informazioni richieste nel momento in cui si supera una determinata soglia di sostanze presenti nell'alimento.

Ecco qualche esempio:
- **I prodotti con quantitativi di caffeina** superiori a 150mg/l che non siano tè o caffè – oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", devono riportare dal dicitura "non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento";
- Quando **la presenza di liquirizia** ha una concentrazione pari o superiore a 100 mg/kg o 10mg/l la dicitura presente in etichetta dovrà essere "contiene liquirizia: evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione".
- **Gli alimenti con aggiunta di fitosteroli e fitostanoli** riporteranno la dicitura "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali". In questo caso, viene anche indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e per i bambini di età inferiore a cinque anni.

Rivendicazioni nutrizionali e sulla salute (*claims*)

I *claims* (o rivendicazioni) nutrizionali sono informazioni facoltative legate a particolari proprietà benefiche dell'alimento, strettamente regolamentate dalla Comunità Europea (*European Food Security Agency* in particolare). Queste rivendicazioni possono riguardare il ridotto apporto calorico oppure il fatto che quell'alimento apporta un particolare quantitativo di sostanze nutritive, ritenute benefiche. Per il contenuto calorico, la scritta "*light*" oppure "a ridotto contenuto calorico" si applica quando un alimento ha almeno il 30% in meno di calorie rispetto al prodotto tradizionale. Altre rivendicazioni possono essere del tipo "apporta un tasso energetico ridotto" oppure "non contiene grassi", che sono i nutrienti più energetici.
Così, l'etichetta degli alimenti può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i suoi prodotti e, di conseguenza, per dare al consumatore la possibilità di scegliere tra prodotti analoghi, quelli che presentano rivendicazioni salutistiche migliori, in piena consapevolezza. Per esempio, se un alimento è ricco di vitamina D, potremmo leggere la rivendicazione: "Contribuisce a normali livelli di calcio nel sangue", perché la vitamina D aiuta l'assorbimento del calcio. Altre rivendicazioni possono essere quella "Fonte di fibre" (se il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal) o "Ad alto contenuto di fibre" per i prodotti che contengono almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per ogni 100 kcal.

A seguire alcuni altri esempi di rivendicazioni
FONTE DI PROTEINE
L'indicazione che un alimento è fonte di proteine è consentita solo se almeno il 12 % del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
L'indicazione che un alimento è ad alto contenuto di proteine è consentita se almeno il 20 % del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.

A BASSO CONTENUTO CALORICO
L'indicazione che un alimento è a basso contenuto calorico è consentita solo se il prodotto contiene non più di 40 kcal (170 kJ)/100 g per i

solidi o non più di 20 kcal (80kJ)/100 ml per i liquidi.

SENZA CALORIE
L'indicazione che un alimento è senza calorie e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono consentite solo se il prodotto contiene non più di 4 kcal (17 kJ)/100 ml.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI
L'indicazione che un alimento è a basso contenuto di grassi è consentita solo se il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato).

SENZA GRASSI
L'indicazione che un alimento è senza grassi è consentita solo se il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml.

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI
L'indicazione che un alimento è a basso contenuto di grassi saturi è consentita solo se la somma degli acidi grassi saturi e degli acidi grassi *trans* contenuti nel prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi. In entrambi i casi la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi *trans* non può corrispondere a più del 10 % dell'apporto energetico.

SENZA GRASSI SATURI
L'indicazione che un alimento è senza grassi saturi è consentita solo se la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi *trans* non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml.

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI
L'indicazione che un alimento è a basso contenuto di zuccheri è consentita solo se il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi.

SENZA ZUCCHERI
L'indicazione che un alimento è senza zuccheri è consentita solo se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml.

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
L'indicazione che all'alimento non sono stati aggiunti zuccheri è consentita solo se il prodotto non contiene mono-o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, l'indicazione seguente deve figurare sull'etichetta: «CONTIENE IN NATURA ZUCCHERI ».

A BASSO CONTENUTO DI SODIO/SALE
L'indicazione che un alimento è a basso contenuto di sodio/sale è permessa solo se il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml.

A BASSISSIMO CONTENUTO DI SODIO/SALE
L'indicazione che un alimento è a bassissimo contenuto di sodio/sale è permessa solo se il prodotto contiene non più di 0,04 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml.

SENZA SODIO o SENZA SALE
L'indicazione che un alimento è senza sodio o senza sale è permessa solo se il prodotto contiene non più di 0,005 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g.



Consigli per una spesa intelligente, consapevole e sostenibile

- Vai al mercato una volta a settimana e porta con te la lista della spesa

- Prepara la lista dopo esserti fatto/a un'idea di cosa mangerai durante la settimana e di cosa manca in casa

- Non andare al supermercato affamato/a. Eviterai così di acquistare cibi ricchi di zuccheri e di grassi.

- Scegli prodotti con pochi ingredienti e possibilmente senza additivi. Questo garantisce qualità e salute!

- Guarda anche la parte alta e quella bassa degli scaffali. Spesso crediamo di aver acquistato ciò che volevamo, quello di cui realmente abbiamo bisogno. Molti studi scientifici però dimostrano che NON E' COSI' ! Tendiamo invece ad acquistare più facilmente i prodotti disposti sugli scaffali all'altezza dei nostri occhi, quelli presenti nelle corsie più frequentate e quelli che troviamo esposti vicino alle casse.

- Porta da casa le buste della spesa, magari quelle più resistenti, di tela, oppure sacchetti già utilizzati nelle spese precedenti

- Non acquistare più della capienza del tuo frigo

- Controlla le date di scadenza. l'integrità delle confezioni e temperature di conservazione.

- Controlla i prezzi al kg o al litro e non solo il prezzo finale

- Scegli i prodotti di stagione. Per risparmiare sulla spesa di frutta e verdure il mercato rionale è più conveniente. Scegli prodotti di stagione, che costano meno di quelli coltivati nelle serre riscaldate.

- Acquista frutta e verdura italiana, ed evita alimenti esotici che vengono importati da Paesi lontani e, naturalmente, costano di più.

- Varia spesso la scelta dei cibi e le «marche» che acquisti

- Segui le offerte, e se ti conviene, fai provvista.

- Deperibili e surgelati vanno acquistati per ultimi. Organizza il carrello della spesa in modo che gli alimenti refrigerati/surgelati siano separati dagli altri, e possibilmente inseriti in buste termiche.

Per una spesa sostenibile

- Evita di buttare il cibo. Ogni volta che ti capita di farlo, chiediti dove è stato l'errore e cerca di non ripeterlo. Ogni anno, dai 10 ai 20 milioni di tonnellate di prodotti alimentari finiscono in discarica, per un valore complessivo di circa 37 miliardi di euro. Questo equivale ad uno sperco alimentare di circa 450€ l'anno per ogni famiglia. **Questo cibo sprecato ogni anno basterebbe a sfamare circa 44 milioni di persone.**



Le etichette simboliche: dal semaforo alle batterie. *Nutri-score e Nutrinform battery*

Molti studiosi e molti governi, preoccupati per la diminuzione della qualità della dieta delle persone, ritengono giusta l'introduzione di etichette simboliche che ad una sola occhiata forniscono informazioni sulla qualità complessiva del prodotto. Si tratta quindi di ottenere, attraverso forti semplificazioni, una immagine di facile lettura che informi il consumatore della qualità nutrizionale di ciò che sta acquistando. Questa richiesta deriva dal fatto che le **statistiche dicono che solo una piccola percentuale di consumatori legge le etichette nutrizionali dei prodotti che acquista: la maggioranza si ferma alle informazioni contenute sulla facciata,** che sono sempre immagini di marketing e nel migliore dei casi, qualche *claim* aggiunto. E' ovvio che ogni semplificazione contiene degli errori, ed è proprio per questo che alcuni scienziati non sono favorevoli all'introduzione di questo tipo di etichettatura. Per la verità, quasi tutte le grandi aziende del cibo sono contrarie a queste etichette, e siccome negli anni hanno dimostrato che il loro interesse primario è fare denaro, e non certo pensare alla salute del consumatore, forse soltanto per contrarietà si dovrebbe essere favorevoli alla loro introduzione. Di fatto, alcuni paesi, anche in Europa, le hanno già introdotte, e le aziende di conseguenza hanno dovuto adeguarsi.



Il *Nutri-Score* è un'etichetta nutrizionale già obbligatoria in Francia, che converte il valore nutrizionale dei prodotti in un semplice codice composto dai colori del semaforo e da 5 lettere, ognuna con il proprio colore. A ciascun prodotto viene assegnato un punteggio basato su considerazioni e formule scientifiche. **Queste formule tengono conto dei nutrienti con effetti negativi (valore energetico elevato, quantità di zuccheri di grassi saturi e di sale) e di quelli positivi (quantità di fibre, proteine, frutta, verdura e noci, olio di colza, olio di noci e olio di oliva). In questo modo, a colpo d'occhio, si capisce quali prodotti sono consigliati e quali dovrebbero essere evitati.**

Questo sistema è stato proposto dall'EREN, un gruppo di ricerca pubblica francese sulla nutrizione guidato da un docente dell'Università di Parigi, ed è stato **già adottato in Francia ed in Inghilterra ed approvato da Germania, Spagna e Belgio.**
In Italia ha trovato molte resistenze per via di alcuni prodotti particolari, alla base del "*Made in Italy*", che finirebbero con il bollino rosso in categoria D o E. A questo gruppo appartengono l'olio extravergine di oliva, i vini, molti formaggi, il prosciutto, diverse tipologie di salumi e molti prodotti tipici di pasticceria. In verità, soltanto alcuni di questi alimenti fanno parte della dieta Mediterranea e non meriterebbero il "bollino rosso". Tra questi, spicca l'olio extravergine di oliva. Ad ogni modo, gli italiani - si sa - hanno una spiccata inventiva, e forse anche per questo motivo hanno proposto un altro sistema non a semaforo ma a batteria, denominato "*Nutrinform battery*".

Il *Nutrinform Battery* è composto da 5 box indicanti rispettivamente energia, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale, e suggerisce, per singola porzione di alimento la specifica percentuale rispetto alla quantità giornaliera di assunzione raccomandata dalla Unione Europea. **Ciò dovrebbe consentire al consumatore una scelta più ragionata rispetto al *Nutri-score***. In verità, come si vede anche dalla scelta dei colori, il *Nutri-score* balza all'occhio, mentre il *Nutrinform Battery*, monocolore e tutto basato su sfumature di azzurro, si perderebbe (o si nasconderebbe) molto più facilmente all'interno di una etichetta molto colorata. Insomma forse la verità è che in Italia, i colossi industriali, accetterebbero malvolentieri di vedere intere categorie di loro prodotti finire in categoria E con un bel semaforo rosso, piuttosto visibile anche dalle mamme più distratte.



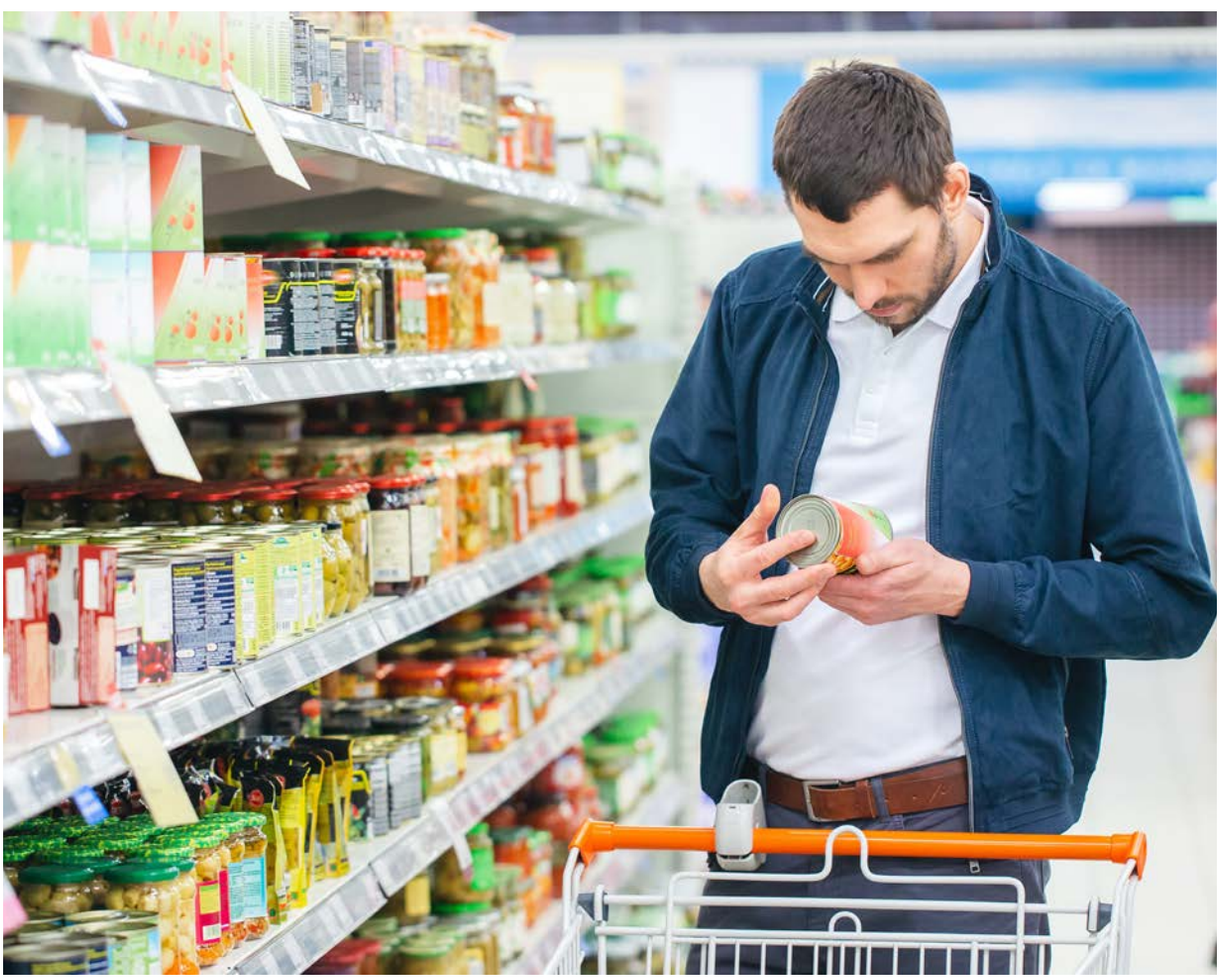


Nutrinform battery e Nutri-score a confronto. Si noti la diversa scelta dei colori, con colori sgargianti ed evidenti per il Nutriscore, molto più mimetici per il Nutrinform Battery

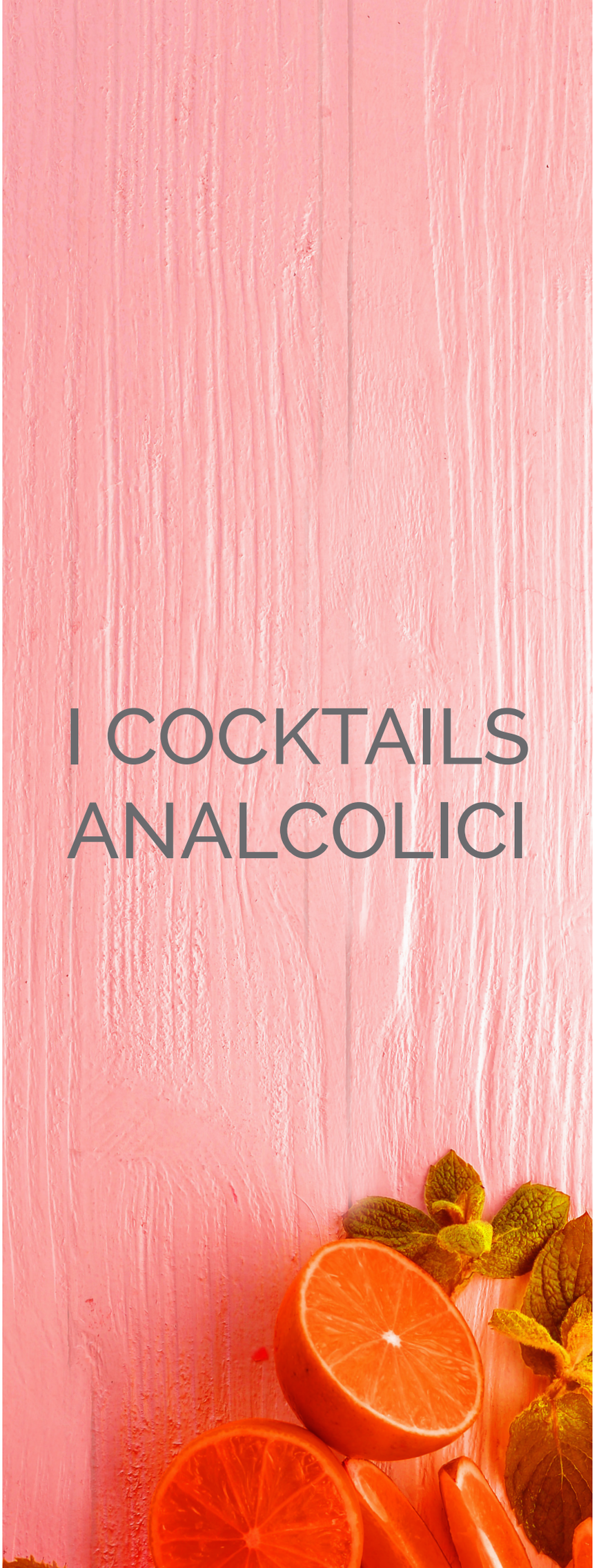
Il sistema *Nutri-score* francese viene accusato (dagli italiani soprattutto) di semplificare molto, anzi troppo, portando il consumatore ad essere non più un soggetto pensante ma un semplice acquirente su base cromatica. Di contro, il sistema italiano a "batteria", non aggiunge quasi nulla all'etichettatura già presente ma potrebbe allungare il "tempo di osservazione e lettura" dell'etichetta. E si presta molto bene ad essere facilmente mimetizzato in qualche angolo poco osservato del prodotto.

Prof. Enzo Spisni – Professore Associato
presso Dipartimento di Scienze
Biologiche, Geologiche e Ambientali — BiGeA

Dott.ssa Sheri Shahaj – Biologa nutrizionista



I COCKTAILS ANALCOLICI



Belli da vedere, accattivanti, colorati e buoni da gustare. I cocktails - o *long drinks* come li chiamiamo oggi - hanno avuto quasi certamente origine negli Stati Uniti degli anni Venti, durante il Proibizionismo. Poiché l'alcol era stato messo fuori legge, si volle tentare di creare una bevanda alternativa, invitante e dissetante.

In Italia più che altrove c'è un repertorio molto vasto di cocktails pensati per chi non ama consumare alcol prima dei pasti o per i bambini, che spesso vengono coinvolti dalle famiglie in questo rituale così caro alla nostra tradizione e alla portata di tutti. Tale repertorio risale al periodo che va dagli anni '60 agli anni '90, con tesori da riscoprire come latte e menta, limonata e orzata, ma anche grandi classici protagonisti dell'aperitivo di un tempo come il chinotto, la cedrata, la gassosa, il ginger e la spuma (versione italiana della soda statunitense).

Per fortuna bere bene non significa per forza bere alcolico, anzi: la miscelazione moderna strizza l'occhio ai cocktails a base di frutta fresca di stagione e a ridotto tenore alcolico. I *bartender* sono sempre pronti a ricercare e sperimentare nuovi spunti per creare cocktails originali, golosi e sorprendenti per i clienti. In questo capitolo trovate alcune proposte di cocktails e di acque aromatizzate perfetti per aperitivi gustosi e *alcol-free*.





Pina colada virgin

Ingredienti
- 50 g di ananas
- 6 cl di latte di cocco
- 1 cl di succo di lime
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

Preparazione

Lavare e tagliare l'ananas a tocchetti, metterlo nel *blender* per cocktails, aggiungere il latte di cocco, lo zucchero e il succo di lime. Frullare tutti gli ingredienti per almeno 40 secondi con 5/6 cubetti di ghiaccio. Otterremo un composto bianco candido e del tutto ghiacciato, versare in un bicchiere alto e guarnire con spicchietti e foglioline d'ananas e ciliegia al maraschino.



Paradise

Ingredienti
- 4 cl di succo di pesca
- 4 cl di spremuta d'arancia
- 3 cl di succo di mirtillo
- 2 cl di succo di limone

Preparazione

Dopo aver preparato tutti gli ingredienti occorrenti, versare il tutto in uno *shaker* ghiacciato, colmare di ghiaccio e agitare energicamente fino a quando il nostro *drink* non sarà freddo. Infine versare il tutto in un calice grande per cocktails e guarnire con foglioline di menta, una rondella essiccata d'arancia e qualche mirtillo.



Oslo

Ingredienti
- 4 cl di centrifugato di melone
- 4 cl di centrifugato d'anguria
- 10 foglioline di menta
- 1 lime

Preparazione

Centrifugare separatamente il melone e l'anguria. In un *tumbler* alto pestare ½ lime tagliato a cubetti e aggiungere foglioline di menta e ghiaccio. Dopodichè aggiungere il centrifugato di melone, mescolare il tutto con un *bar spoon*, infine versare lentamente con l'aiuto del *bar spoon* il centrifugato di anguria per creare una stratificazione del *drink*. Guarnire con spicchio di lime e rametto di menta.



Virgin mojito

Ingredienti
- 1 lime
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 10 foglioline di menta
- Soda

Preparazione

Lavare e tagliare il lime a cubetti, metterli in un *tumbler* alto, aggiungere lo zucchero di canna semolato e pestare il tutto per ricavare il succo. Aggiungere le foglioline di menta e successivamente il ghiaccio tritato. Mescolare energicamente con un *bar spoon* e aggiungere poco alla volta la soda. Colmare di ghiaccio e *fill* di soda. Guarnire con rametto di menta, spicchio di lime e lamponi.



Florida

Ingredienti
- 5 cl di spremuta d'arancia
- 3 cl di succo di pompelmo
- 1 cl di succo di limone
- 1 cl di sciroppo di granatina

Preparazione

Dopo aver fatto la spremuta d'arancia, metterla nello *shaker* assieme al succo di pompelmo e limone, colmare di ghiaccio e agitare energicamente. Versare il *drink* in un calice da cocktail con del nuovo ghiaccio, aggiungere la granatina per creare un *flot* nella bevanda. Guarnire con scorza d'arancia e foglioline di menta.



Arizona

Ingredienti
- 4 cl di succo di pompelmo
- 50 g di fragole
- 4 cl di succo di pesca
- 2 cl di succo di limone

Preparazione

Lavare e tagliare a tocchetti le fragole, frullare nel *blender* fino a ottenere un composto omogeneo. Nello *shaker* versare i succhi di pompelmo, limone e pesca e il composto di fragola. Agitare energicamente fino a raffreddare il *drink*. Versare in un calice o *tumbler* alto e guarnire con spicchi di fragola e foglioline di menta.



Monday

Ingredienti
- 1 mela verde
- 5 cl di succo di ananas
- 2 cl di succo di limone
- *Ginger beer*

Preparazione

Lavare e tagliare la mela in 4 parti uguali, sbucciare e tagliare a tocchetti ¾ di mela che andremo a mettere nel *blender* con il succo d'ananas e di limone. Frulliamo il tutto con qualche cubetto di ghiaccio, otteniamo un composto omogeneo da versare in un calice grande da cocktail. Colmare di ghiaccio e infine *fill* di *ginger beer*. Guarnire con ventaglio di mela e ciliegia al maraschino.



Summer punch

Ingredienti
- 4 cl di spremuta d'arancia
- 3 cl di succo d'ananas
- 2 cl di tè freddo al limone
- *Ginger ale*

Preparazione

Dopo aver spremuto l'arancia, versarla nello *shaker* assieme al succo d'ananas e al tè freddo. Agitare energicamente fino a quando il composto non sia raffreddato e ben miscelato. Versare in un bicchiere da *punch* con del ghiaccio e infine colmare con *ginger ale*. Guarnire con scorza d'arancia foglioline d'ananas e *julienne* di zenzero.



Frozen apple

Ingredienti
- 4 cl di succo di mela verde
- 1 kiwi
- 2 cl di succo di pompelmo
- 1 cl di succo di limone

Preparazione

Cocktail multivitaminico, ricco di potassio e vitamine C ed E. Sbucciare e tagliare il kiwi a pezzettini, metterlo nel *blender* assieme al succo di mela verde, di pompelmo e di limone. Frullare il tutto con 6/7 cubetti di ghiaccio per quasi un minuto e otterremo un composto granuloso e ghiacciato. Versare il *drink* in una coppa margarita e guarnire con foglioline di menta e fettine di mela.



Lampedusa

Ingredienti
- 50 g di melone maturo
- 1 lime
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- *Ginger ale*

Preparazione

Lavare e tagliare a tocchetti il melone maturo, aggiungerlo nel *blender* a 2 cubetti di ghiaccio e al succo di mezzo lime. Frullare il tutto, si otterrà un composto fondamentale per il nostro *drink*.
Tagliare a cubetti il mezzo lime restante e in un *tumbler* alto pestatelo con lo zucchero di canna semolato. Una volta pestato aggiungere il composto al melone, riempire il bicchiere di ghiaccio tritato e colmare con *ginger ale*. Mescolate il tutto con un *bar spoon*. Guarnire con rametto di menta e lamponi.



Peach taste

Ingredienti
- 4 cl di succo di pesca
- 50 g di mango
- 3 cl di spremuta d'arancia
- 1 cl di succo di limone
- Tè alla pesca

Preparazione

Lavare e tagliare il mango a cubetti, metterlo nel *blender* con il succo di pesca, la spremuta d'arancia e il succo di limone. Frullare il tutto con qualche cubetto di ghiaccio per meno di un minuto. Infine versare il composto in un *tumbler* alto colmo di ghiaccio e *fill* di té alla pesca. Guarnire con spicchietti di mango e foglioline di menta.



Passion virgin

Ingredienti
- 2 frutti della passione
- 2 lime
- 10 foglioline di menta
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- Limonata

Preparazione

Mettete nel *blender* la polpa di 2 frutti della passione assieme al succo di ½ lime, frullare per ottenere una purea.
In un *tumbler* alto pestare 8 cubetti di lime con un cucchiaino di zucchero di canna semolato. Una volta pestato il lime, aggiungere il composto precedentemente preparato e le foglioline di menta. Aggiungere il ghiaccio tritato e mescolare il tutto. Alla fine colmare il *drink* con la limonata, guarnire con rametto di menta e frutto della passione.



Spritz al melograno

Ingredienti
- 4 cl di spremuta di melograno
- 3 cl di spremuta d'arancia
- 1 cl di sciroppo di zucchero
- Acqua tonica

Preparazione

Dopo aver spremuto e filtrato i succhi di arancia e melograno, versarli nello *shaker* assieme allo sciroppo di zucchero. Aggiungere il ghiaccio e shakerare, fino a raffreddare e miscelare il drink. Versare il composto in un calice con del nuovo ghiaccio e infine colmare con acqua tonica. Guarnire con fettina d'arancia e qualche chicco di melograno.



Bompary

Ingredienti
- 5 cl di spremuta di pompelmo rosso
- 3 cl di Bombay gin **(Ooops, una distrazione!!!)**
- 2 cl di limone
- 2 cl di sciroppo aromatizzato al miele
- Rosmarino

Preparazione

Dopo aver ottenuto il succo di pompelmo, aggiungerlo nello *shaker* assieme al Bombay, al limone, allo sciroppo aromatizzato al miele e a un rametto di rosmarino. Colmare di ghiaccio e shakerare energicamente per raffreddare e miscelare il nostro *drink*. Versare e filtrare il *drink* in una coppetta Martini precedentemente raffreddata e guarnire con scorza di limone.



Dubai

Ingredienti
- 40 g di melone maturo
- 40 g di ananas
- 5 cl di spremuta d'arancia
- 2 cl di succo di lime
- 1 cl di sciroppo di granatina
- Bitter rosso

Preparazione

Lavare e tagliare a tocchetti l'ananas e il melone, mettere il tutto nel *blender* assieme al succo di lime, alla spremuta di arancia e alla granatina. Frullare il tutto con alcuni cubetti di ghiaccio per meno di un minuto per raffreddare e miscelare il nostro *drink*. Versare il composto in un grande calice da cocktail colmo di nuovo ghiaccio e *fill* di bitter rosso. Guarnire con spiedino di frutta a tema e foglioline di menta.

Le acque aromatizzate

Ecco 4 proposte

1) Mela a fettine sottili
Arance, fette e scorza
Cannella
Rametti di timo

2) Cetriolo a strisce sottilissime nel lato lungo
Menta fresca abbondante
Lime a fette

3) Limone, fette e scorza
Menta fresca
Zenzero fresco a fette

4) Albicocca a fette
Pesca noce a fette
Finocchietto abbondante



LE RICETTE

Gli Aperitivi





Non solo patatine

Chi ha detto che le chips devono essere solo di patate? Largo alla fantasia! C'è un mondo variegato fatto di croccantezza oltre alle tradizionali patatine fritte. Ogni vegetale offre l'unicità del suo sapore, dei suoi colori e delle sue proprietà. Per un mix originale di gusto - e per stupire i vostri amici all'aperitivo - allarghiamo la scelta.

INGREDIENTI

Chips di cavolini di Bruxelles
Chips di topinambur
Chips di rapa rossa
Cime di rapa verdi e viola
Cavolo riccio Kale
Bastoncini di peperoni

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	3,75 g
di cui ZUCCHERI	3,57 g
FIBRA	4,53 g
PROTEINE	2,15 g
GRASSI	0,18 g
di cui SATURI	0,13 g

Per la preparazione, tagliate le verdure e infornate i vostri ingredienti a 160°C (modalità forno ventilato) per 30 minuti. Se volete, aggiungete del gomasio a base di semi di sesamo. Per completare il tutto, servite le vostre *chips* con un accompagnamento sfizioso, ad esempio salsa di avocado, yogurt shakerato con olio, erba cipollina e prezzemolo o il gustosissimo ketchup di zucca dei ragazzi dell'azienda agricola Floema a Crespellano (Bologna). I vostri ospiti resteranno piacevolmente sorpresi da questa esplosione di gusti e colori... e scommetto che non lasceranno avanzi!



Spiedini di pesce

Per 10 spiedini di merluzzo e 10 spiedini di calamaretti

INGREDIENTI

120 g di merluzzo tagliato a fiammifero della larghezza di 1 cm
5 calamaretti tagliati a metà, testa inclusa
Curry di Goa
1 limone
Olio extravergine d'oliva
Marinata continentale (vedi ricetta Vol. 5 *"Marinate"*)

Lavate il merluzzo, asciugatelo e tagliatelo a fette. Lasciate a marinare con un cucchiaio di curry di Goa, la scorza grattugiata e il succo di 1 limone e olio extravergine d'oliva, per 30 minuti. Recuperate le fette, arrotolatele e fermatele con uno spiedino di legno. Sciacquate i calamari sotto l'acqua corrente tagliateli a metà. Togliete la penna di cartilagine trasparente che si trova nel corpo e le interiora. Asciugateli e metteteli in marinata continentale per 10 minuti. Recuperateli, asciugateli e infilateli con lo spiedino di legno. Infornate a 180°C per pochi minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g) (merluzzo)	
CARBOIDRATI	0,46 g
di cui ZUCCHERI	0,41 g
FIBRA	0,28 g
PROTEINE	5,22 g
GRASSI	5,19 g
di cui SATURI	0,78 g

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g) (calamaretti)	
CARBOIDRATI	0,64 g
di cui ZUCCHERI	0,59 g
FIBRA	0,28 g
PROTEINE	3,9 g
GRASSI	5,61 g
di cui SATURI	1,01 g



Babaganoush e polpette di agnello

INGREDIENTI

Due grosse melanzane
Succo di limone
3 cucchiai di salsa *tahina* (sesamo)
Aglio (facoltativo)
Menta tritata
Olio extravergine di oliva
Pepe di cayenna per guarnizione q.b.
Sale q.b.

Il Babaganoush - o caviale di melanzana - è una ricetta mediorientale, una colonna portante della tradizione levantina. Si accompagna a una pietanza di carne e/o di pesce.

Grigliate le melanzane intere e una volta morbide lasciatele raffreddare. Ricavate la polpa ed eliminate i semi, poi tritatele grossolanamente e mettetele in una ciotola con la salsa *tahina*, la menta, il succo di limone e l'aglio spremuto (se vi piace). Mescolate con cura. Servite con olio e pepe di caienna.

Il Babaganoush è perfetto come accompagnamento di sfiziose piccole polpette di carne o di pesce. Ecco una gustosissima ricetta a base di agnello.

In una ciotola capiente sbattete le uova con la patata, le spezie, il parmigiano, l'uvetta, le erbe tritate e il succo di limone. Aggiungete il macinato di agnello, le zeste di arancio e l'acqua minerale. Amalgamate bene e a lungo. Fate riposare per qualche minuto. Una volta ottenuto un composto omogeneo, create delle polpettine, passatele nel pangrattato e mettetele su carta da forno. Infornate a 170°C per 15 minuti e servitele con il *Babaganoush*.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	24,48 g
di cui ZUCCHERI	10,23 g
FIBRA	18,01 g
PROTEINE	15,08 g
GRASSI	11,33 g
di cui SATURI	4,14 g

INGREDIENTI

500 g di macinato di agnello
2 uova
Una patata piccola grattugiata
50 g di uva passa ammollata e tritata
1 cucchiaino di cannella in polvere
Noce moscata q.b.
Un cucchiaio di zeste di arancio seccate in forno e ridotte in polvere (vedi ricetta Vol. 1 *"La dispensa"*)
50 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
1 cucchiaio di prezzemolo e menta tritati
50 ml di acqua minerale frizzante
Succo di mezzo limone
Pepe macinato al momento q.b.
Pangrattato per la panatura
Sale q.b.



Bocconcini di pollo con semi di papavero e sesamo, con polline

Per 10 bocconcini

INGREDIENTI

220 g di sovracosce di pollo
1 cucchiaio di semi di papavero
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaino di paprica
1 cucchiaino di sale minerale integrale
10 g di polline
Sale q.b.

Togliete la pelle e lavate il pollo. Asciugatelo e tagliatelo in 10 bocconcini. Mescolate tutti gli altri ingredienti (senza il polline) e fateli aderire alla carne del pollo. Spostate i bocconcini su carta da forno e aggiungete una spolverata di polline. Infornate a 180°C per 15 minuti e gustate questa inattesa esplosione di sapori.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	2,18 g
di cui ZUCCHERI	0,91 g
FIBRA	1,02 g
PROTEINE	7,59 g
GRASSI	3,8 g
di cui SATURI	0,91 g



Tabulè

Il tabulè è una pietanza araba appartenente alla cucina levantina. Diffusissima in tutto il Medio Oriente, vanta diverse varianti a seconda del Paese d'origine. Gli ingredienti principali sono il bulgur e il prezzemolo (ma anche cipollotti, pomodori, limone, menta e cetriolo) e solitamente le variazioni dipendono dal diverso dosaggio di queste componenti.

Per 4 persone

INGREDIENTI

1 mazzetto di prezzemolo tritato
1 mazzetto di menta tritata
8 pomodori datterini a dadini
1 cetriolo a fettine sottili
2 cipollotti tagliati finemente
120 g di *bulgur*
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1/2 limone spremuto
Sale q.b.

Cuocete il *bulgur* seguendo le istruzioni riportate sulla confezione (solitamente va messo in ammollo per circa 20 minuti per farlo reidratare, fatto cuocere in acqua per 10 minuti e poi lasciato riposare per altri 10 nell'acqua di cottura). Fatelo raffreddare e sgranate i chicchi. Unite le verdure tagliate al *bulgur*, aggiungete il succo di mezzo limone, il trito di menta e prezzemolo, l'olio d'oliva e infine mescolate bene. Il vostro *tabulè* è pronto!

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	17,45 g
di cui ZUCCHERI	2,77 g
FIBRA	0,89 g
PROTEINE	3,12 g
GRASSI	6,13 g
di cui SATURI	0,8 g



HUMMUS

L'hummus è un antipasto tipico del Medio Oriente, perfetto per l'aperitivo. Una deliziosa crema, dal sapore delicato e aromatico grazie alla presenza dei ceci e della tahina, ma anche asprigna per via del succo di limone. Si trova facilmente in tutte le tavole del bacino mediterraneo, spesso servito con delle polpette o con verdure crude e pane. L'ingrediente principale dell'hummus è la tahina (pasta di sesamo), che si ottiene dai semi di sesamo tostati e dall'olio di sesamo e che gli conferisce il suo sapore inconfondibile, oltre alla consistenza particolarmente densa. Pare che la tahina sia il più antico condimento conosciuto: la sua origine si perde infatti nell'antichità. Oggi si trova facilmente nella maggior parte dei supermercati e rappresenta ancora un alimento principe nelle cucine di tanti Paesi del Mediterraneo.

INGREDIENTI

500 g di zucca pulita
3 cucchiai di *tahina*
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Sale q.b.
Pepe q.b.
Una spolverata di prezzemolo fresco
Peperoncino

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	2,16 g
di cui ZUCCHERI	0,96 g
FIBRA	0,97 g
PROTEINE	1,39 g
GRASSI	12,39 g
di cui SATURI	1,66 g

Hummus di zucca

Sbucciate la zucca e tagliatela a piccoli pezzi. Fatela stufare in padella con un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua fino a quando non sarà tenera. Trasferite la zucca nel bicchiere del mixer, aggiungete la *tahina*, l'olio, il sale e il pepe e frullate fino ad ottenere un composto morbido. Aggiungete altro olio o acqua se necessario. Mettete in una ciotola, condite a piacere con peperoncino e prezzemolo fresco e servite la purea.

Hummus di ceci

INGREDIENTI

250 g di ceci precotti
50 g di *tahina*
Succo di 1 limone
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio extra-vergine di oliva
1 cucchiaino di semi di cumino
Prezzemolo tritato
Paprika
Sale q.b.

Scaldate in una padella i ceci precotti con un cucchiaio d'olio e i semi di cumino. Frullateli con il succo di limone, la *tahina*, l'aglio, un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e 2 o 3 cucchiai d'acqua se necessario. Servite con un filo d'olio e una spolverata di paprika o polvere di pomodoro e prezzemolo tritato.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	1,06 g
di cui ZUCCHERI	2,16 g
FIBRA	4,94 g
PROTEINE	7,53 g
GRASSI	9,47 g
di cui SATURI	1,31 g



Hummus di melanzana

INGREDIENTI

500 g di melanzane
1 limone
Foglie di menta
Aglio (facoltativo)
Sale e pepe q.b.
40 g di *tahina*

Lavate le melanzane, mettetele in forno intere e con la buccia per 1 ora a 170°C. Una volta cotte, fatele intiepidire, togliete la polpa e mettetela in una terrina lavorandola fino ad ottenere una purea. Lavate la menta e tagliatela finemente con aglio se gradito. Aggiungete il trito, la *tahina* e il limone alle melanzane. Amalgamate il tutto e condite con un filo di olio.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	2,13 g	PROTEINE	2,12 g
di cui ZUCCHERI	1,59 g	GRASSI	11,14 g
FIBRA	2,27 g	di cui SATURI	1,83 g

Hummus di avocado

INGREDIENTI

1 avocado
200 g di ceci precotti e saltati con cumino
Succo di 1 lime
3 cucchiai di yogurt
1 spicchio di aglio (facoltativo)
20 g di tahina
Sale q.b.
Olio extra vergine di oliva
Paprika per guarnizione

Nel bicchiere di un frullatore unite tutti gli ingredienti: aglio, ceci, avocado, yogurt, tahina, sale, succo di lime e olio. Frullate fino a quando il composto non apparirà liscio ed omogeneo; se dovesse risultare troppo denso, aggiungete un po' d'acqua. Trasferite l'hummus in un piatto da portata e guarnite con pepe di cayenna.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	12,85 g	PROTEINE	7,88 g
di cui ZUCCHERI	3,36 g	GRASSI	15,99 g
FIBRA	4,02 g	di cui SATURI	2,09 g

INGREDIENTI

200 g di fagioli cannellini già cotti e sgocciolati
4 pomodori secchi sott'olio
1/2 limone (solo il succo)
30 g di *tahina*
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Paprika dolce e cumino q.b.
Sale q.b.

Hummus di fagioli cannellini e pomodorini secchi

Frullate tutti gli ingredienti e aggiungete acqua per ottenere la consistenza desiderata.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	19,99 g	PROTEINE	9,9 g
di cui ZUCCHERI	6,27 g	GRASSI	8,36 g
FIBRA	7,36 g	di cui SATURI	1,26 g

INGREDIENTI

200 g di barbabietole precotte
250 g di ceci precotti e saltati con un cucchiaino di cumino
Succo di 1 limone
30 g di tahina
Sale q.b.
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
Pepe macinato al momento q.b.
30 g di semi di sesamo tostati

Hummus di barbabietole rosse

Una colorata variante dell'hummus di ceci.

Frullate i ceci, le barbabietole, il succo di limone, il sale, e la tahina. Aggiungete l'olio di oliva fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servite con i semi di sesamo e una macinata di pepe.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	18,59 g	PROTEINE	8,96 g
di cui ZUCCHERI	3,84 g	GRASSI	11,84 g
FIBRA	6,29 g	di cui SATURI	1,57 g

Involtini di lattuga in pasta fillo ripieni di gamberoni

Per 8 involtini

INGREDIENTI

8 foglie di lattuga romana tonda
4 fogli di pasta fillo in due parti
1 rosso d'uovo

Per il ripieno

4 gamberoni lessati
2 pomodorini San Marzano tagliati in verticale
Erba cipollina q.b.
Un filo d'olio extravergine d'oliva
Sale q.b.

Scottate in acqua bollente le foglie di lattuga un po' alla volta. Stendetele su un canovaccio pulito e lasciatele raffreddare. Suddividete il ripieno in 8 parti uguali. Prendete la prima foglia e farcitela formando degli involtini. Chiudete bene. Prendete la pasta fillo e arrotolatela sull'involtino. A questo punto, spennellate i vostri involtini con il rosso d'uovo e infornate a 160°C per 15 minuti. I vostri involtini sono pronti per essere gustati! Per una variante vegetariana sul tema, applicate lo stesso procedimento con i seguenti ingredienti di farcitura: 80 g di tofu tritato, 12 capperi dissalati e tritati, 3 pomodori secchi tritati. Procedete come sopra.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	0,75 g
di cui ZUCCHERI	0,68 g
FIBRA	0,29 g
PROTEINE	2,38 g
GRASSI	5,58 g
di cui SATURI	0,75 g



Involtini di pollo in pasta fillo

Per 8 involtini

INGREDIENTI

½ pollo tagliato a pezzetti
8 fogli di pasta fillo
50 g di cipolla di giarratana tritata
1 cucchiaio di curcuma
1 cucchiaino di semi di coriandolo
3 uova
1 uovo sodo
30 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
Pepe di Sichuan macinato al momento
Sale q.b.

Soffriggete in una casseruola il pollo con la cipolla, la curcuma e i semi di coriandolo. Una volta che il pollo è ben rosolato aggiungete dell'acqua per portarlo a cottura. Disossatelo, tagliatelo a pezzetti e frullate il fondo di cottura in una ciotola. A questo punto, sbattete le uova con il parmigiano e una macinata di pepe, aggiungete l'uovo sodo a pezzetti, il pollo e parte del fondo di cottura. Prendete un foglio di pasta fillo, ponetevi una cucchiaiata del composto appena ottenuto e formate degli involtini. Spennellateli con il rosso d'uovo e infornate a 170°C per max. 15 minuti. Servite i vostri involtini con il resto del fondo di cottura, o con salsa allo yogurt. Buon appetito! (Per una variante sul tema, potete aggiungere spinaci e sostituire il parmigiano con ricotta di capra).

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	1,72 g
di cui ZUCCHERI	1,2 g
FIBRA	0,65 g
PROTEINE	8,41 g
GRASSI	9,61 g
di cui SATURI	2,73 g



Involtini vegetali in pasta fillo & Involtini di Kale in pasta fillo

Per 16 involtini

INGREDIENTI

16 fogli di pasta fillo
200 g di cime di rapa già cotte
1 porro appassito in padella
50 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
1 uovo
sale e pepe
1 rosso d'uovo per spennellare gli involtini

Variante a base di Kale

16 foglie di Kale (cavolo riccio) cotto a vapore
1 avocado
Ceci cotti sminuzzati
Zenzero fresco grattugiato 2 cm

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	3,62 g
di cui ZUCCHERI	0,45 g
FIBRA	0,74 g
PROTEINE	5,16 g
GRASSI	3,23 g
di cui SATURI	1,6 g

Mettete in una ciotola il porro, le cime di rapa pestate grossolanamente, il parmigiano e mescolate il tutto. Ponete un cucchiaio del composto sul foglio di pasta circa a cm 5 dal bordo superiore, richiudete i bordi laterali e avvolgete fino a formare degli involtini. Spennellate con il rosso d'uovo e infornate a 160°C per 15 minuti.

...Per la sfiziosa variante a base di Kale procedete così:

Stendete i fogli di pasta fillo, spennellateli con un filo di olio e adagiate il Kale a 5 cm dal bordo superiore. Terminata questa manovra, ponete sopra una fettina di avocado, un cucchiaino di ceci, una spolverata di zenzero e ancora il Kale. A questo punto richiudete i bordi laterali e avvolgete fino alla fine della pasta. Spennellate con il rosso d'uovo e infornate a 160°C per 15 minuti. La vostra variante a base di Kale è pronta!



Placinte

Per 10 pezzi

INGREDIENTI

Per il ripieno

150 g di ricotta
Erba cipollina
Finocchietto
2 patate lessate
Sale q.b.

Per l'impasto

250 g di farina 0
1 uovo
100 ml di bevanda vegetale di riso
100 ml di acqua
2 cucchiai di olio di semi
10 g di lievito di birra fresco
1 cucchiaino di zucchero di canna
Sale q.b.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g) (salata)	
CARBOIDRATI	16,5 g
di cui ZUCCHERI	3,01 g
FIBRA	0,31 g
PROTEINE	5,28 g
GRASSI	9,52 g
di cui SATURI	2,81 g

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g) (dolce)	
CARBOIDRATI	14,69 g
di cui ZUCCHERI	4,64 g
FIBRA	0,35 g
PROTEINE	3,74 g
GRASSI	8,48 g
di cui SATURI	2,46 g

Lasciate l'impasto a riposo per 10/15 minuti (deve risultare morbido da lavorare).
Fate delle palline, stendetele con il mattarello aiutandovi anche con le mani fino a quando non otterrete dei dischetti.
Farciteli con il ripieno e date alle placinte la forma desiderata.

Le volete dolci?
Farcitele con zucca cruda grattugiata e zucchero oppure con mela grattugiata e zucchero oppure con amarene e zucchero.



Polpette

“Non mi importa cosa c’è veramente nelle polpette. Per me, anch’esse sono fatte con gli stessi ingredienti dei sogni”

Ecco un ricordo che mi riporta subito all’infanzia: le polpette. Sinonimo di buon umore, convivialità e gusto, in famiglia sono sempre state amate da tutti, grandi e bambini. Quando si tornava a casa da scuola o da lavoro, il loro inconfondibile profumo ci accoglieva sin dalle scale e ci guidava fino alla porta d’ingresso. Non vedevamo l’ora sederci a tavola, tutti insieme, per gustare quelle palline croccanti e farcite di tanti ingredienti diversi, con o senza sughetto...E quando in frigo restava qualche avanzo, non durava mai per più di una sera, diventava polpetta (motivo per cui non ci era consentito consumare le polpette fuori di casa)!!!
In questo capitolo interamente dedicato alle polpette troverete tanti spunti che vi permetteranno di gustare questo incredibile piatto in modi diversi. Incapperete in qualche accostamento ardito, ma anche - e soprattutto - in tante ricette semplici e adatte alla cucina casalinga di tutti i giorni. Le impanature comprenderanno semi di vario genere.
Un avvertimento: durante la preparazione, verificate sempre che gli impasti siano umidi, perchè una volta in forno si asciugheranno molto. Per gli accompagnamenti, poi, c’è di che sbizzarrirsi: le polpette sono ottime servite con hummus (alla “mediorientale”), ma anche con salsa a base di yogurt e menta o prezzemolo, o yogurt e curry.



Polpette di pesce

Come ingrediente di base consigliamo merluzzo, nasello, baccala, sgombro. Branzino, orata: utilizzateli appena scottati e marinati con un filo d'olio.

Polpette di sgombro con erbette e olive

INGREDIENTI

280 g di pesce crudo ben lavato
80 g di patata lessata e passata allo schiaccia-patate
1 Uovo
30 g di olive taggiasche pestate grossolana-mente
Prezzemolo (in abbon-danza), erba cipollina e timo
Sale e pepe q.b.
Olio extravergine di oliva
Semi di sesamo nero come panatura

Frullate nel mixer il pesce con le erbette, un poco di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Mescolate il tutto in una ciotola aggiungendo anche la patata, l'uovo e le olive. Create del-le polpettine e passatele nei semi di sesamo. Mettete su carta da forno e infornate per 15/20 minuti a 160°C. (Potete sostituire le erbette e le olive con origano, capperi, pomodorini secchi).

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	6,66 g	PROTEINE	9,09 g
di cui ZUCCHERI	0,85g	GRASSI	14,4 g
FIBRA	1,32 g	di cui SATURI	2,74 g



INGREDIENTI

200 g di ceci già lessati
80 g di patata lessata e passata allo schiacciapatate
400 g di tonno appena saltato in padella
1 uovo
Succo e scorza di 1 limone
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato finemente
2 cucchiai di fiocchi di avena + 4 ben sbriciolati per la panatura alla paprika dolce
Sale q.b.
Pepe rosa macinato al momento q.b.
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Polpette di tonno e ceci

In un mixer frullate i ceci con uovo, patata, succo e scorza di limone e un cucchiaio di olio. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete il tonno sminuzzato, poco sale e pepe generoso. Mescolate bene aggiungendo 2 cucchiai di fiocchi di avena sbriciolati.
Con il composto ottenuto, create le polpette e passatele nella panatura di fiocchi di avena e paprika. Infornate a 160°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	26,87 g	PROTEINE	15,22 g
di cui ZUCCHERI	2,3 g	GRASSI	11,54 g
FIBRA	5,86 g	di cui SATURI	2,7 g

INGREDIENTI

400 g di merluzzo
320 g di zucca a cubetti
220 g di fette biscottate integrali sbriciolate
Bevanda vegetale di soia alla bisogna
1 cucchiaio di curcuma fresca grattugiata
Succo e scorza di 1 arancio
Finocchietto selvatico tritato
Pepe macinato al momento q.b.
Sale q.b.
Semi di girasole e pistacchi tostati e tritati fini per la panatura

Polpette di di merluzzo e zucca all'arancia

Cuocete a vapore la zucca e il merluzzo per 5/8 minuti. In una ciotola capiente amalgamate il merluzzo sbriciolato, la zucca ridotta in purea, il succo e le scorzette di arancio, le fette biscottate, il finocchietto e la curcuma. Aggiungete la bevanda vegetale di soia alla bisogna. Spolverate con una macinata di pepe. Aggiustate di sale. Fate le polpette, passatele nella panatura di semi e infornate per 10 minuti a 180°C.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	18,07 g	PROTEINE	7,53 g
di cui ZUCCHERI	3,64 g	GRASSI	6,37 g
FIBRA	2,29 g	di cui SATURI	1,39 g

Polpette al salmone

INGREDIENTI

400 g di salmone cotto in padella antiaderente
200 g di patata lessata e passata allo schiaccia-patate
1 pera Kaiser pelata e saltata in padella antiaderente con un cucchiaio di olio, poi sminuzzata
Fette biscottate integrali sbriciolate finemente
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di aneto fresco tritato
1 cucchiaio di erba cipollina tritata
Sale q.b.
Pepe macinato al momento q.b.
1 uovo
Nocciole tritate fini per la panatura

In una ciotola sbattete l'uovo con sale e una macinata di pepe, aggiungete le erbette tritate, la patata, il salmone sminuzzato e la pera. Lavorate il composto a lungo e, se troppo morbido, unite le fette biscottate sbriciolate. Con il composto ottenuto create le polpettine e passatele nella panatura di nocciole. Infornate a 160°C per 10 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	15,17 g	PROTEINE	9,11 g
di cui ZUCCHERI	3,35 g	GRASSI	13,91 g
FIBRA	2,92 g	di cui SATURI	3,31 g



Lui sì che lo mangia fresco!!!

Polpette di baccalà e pancetta affumicata

INGREDIENTI

300 g di pesce cotto a vapore
80 g di patata lessata
130 g di pancetta affumicata
Pepe di Giamaica q.b.
1 uovo
Erba cipollina
Sale affumicato q.b.
Farina di ceci 2 cucchiai
Pane grattugiato per la panatura
Paprika affumicata per la panatura

Saltate la pancetta in una padella antiaderente senza grassi aggiunti. In una ciotola capiente sbattete l'uovo, aggiungete il pesce sminuzzato e la patata ridotta in poltiglia, la pancetta, l'erba cipollina e un pizzico di sale affumicato. Mescolate con cura e se necessario aggiungete la farina di ceci. Con il composto ottenuto create le polpette e passatele nella panatura di pangrattato e paprika. Infornate a 160°C per 10 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	17,38 g	PROTEINE	12,6 g
di cui ZUCCHERI	1,37 g	GRASSI	5,91 g
FIBRA	2,7 g	di cui SATURI	1,95 g



Polpette di baccalà alla portoghese

INGREDIENTI

400 g di baccalà
200 g di patate
Erba cipollina tritata in abbondanza
Prezzemolo tritato in abbondanza
Semi di cumino
2 uova
Farina di mais o ceci per la panatura
Sale q.b.

Lessate il baccalà in acqua profumata con gambi di prezzemolo e semi di cumino per 15 minuti, poi fatelo raffreddare nella sua acqua di cottura. Lessate le patate pelate e tagliate a pezzi nell'acqua di cottura del baccalà, poi passatele allo schiacciapatate. Sminuzzate con le mani il baccalà, unite le patate, le uova sbattute, le erbe aromatiche e lavorate bene il composto in una ciotola capiente. Con il composto ottenuto create delle polpettine, passatele nella farina di mais o di ceci. Infornate a 180°C per 20 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	11,04 g	PROTEINE	11,01 g
di cui ZUCCHERI	1,37 g	GRASSI	3,95 g
FIBRA	2,38 g	di cui SATURI	1,2 g

Polpette di zucca e cous cous

INGREDIENTI

250 g di polpa di zucca cotta al forno
100 g di fagiolini cannellini cotti
50 g di cous cous
60 ml di brodo vegetale vedi ricetta nel Vol. 1 in *"La dispensa"*
1 cucchiaio di erbette tritate (erba cipollina, basilico, menta)
1 uovo
Pane grattugiato per la panatura
Pepe macinato al momento q.b.
3 acciughe sott'olio tritate

Portate a bollore il brodo vegetale e cuocetevi il cous cous. Lasciatelo gonfiare e intiepidire. Con un frullatore riducete a purea la zucca e i cannellini. Aggiungete il cous cous, le acciughe, le erbette e il pepe, poi mescolate bene con l'uovo sbattuto. Fate riposare al fresco. Con il composto ottenuto create delle polpettine, passatele nel pane grattugiato e infornate su carta da forno per 15 minuti a 180°C.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	15,02 g	PROTEINE	4,21 g
di cui ZUCCHERI	2,08 g	GRASSI	0,95 g
FIBRA	3,41 g	di cui SATURI	0,23 g

Polpette di verdure

Le polpette a base di verdure sono perfette per chi desidera godersi un piatto ricco ma leggero. La varietà del mondo vegetale consente di spaziare fra sapori e colori diversissimi, vediamone alcuni.

Polpette di zucchine e menta

INGREDIENTI

500 g di zucchine
150 g di feta
1 cipollotto tritato
2 uova
20 foglie di menta sminuzzate
Aneto e prezzemolo sminuzzati
Mollica di pane raffermo 1 cucchiaio
Sale e pepe macinato al momento q.b.
Pane grattugiato per la panatura

Per un viaggio nei profumi della Grecia e della Magna Grecia, una ricetta facile da preparare, fresca e molto gustosa.

Grattugiate, scolate e strizzate le zucchine. Tritate finemente il cipollotto e sminuzzate la feta. Ponete in una ciotola le zucchine, il cipollotto, le uova, la feta, la menta, l'aneto, il prezzemolo e sale e pepe. Amalgamate e aggiungete la mollica di pane. Con il composto ottenuto create delle polpette, passatele nel pane grattugiato e infornate per 10 minuti a 180°C.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	15,08 g	PROTEINE	8,56 g
di cui ZUCCHERI	2,28 g	GRASSI	6,55 g
FIBRA	1,64 g	di cui SATURI	3,8 g

Polpette di melanzana

INGREDIENTI

1 melanzana scura e grossa
2 cucchiai di parmigiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
2 cucchiai di pecorino romano stagionato e grattugiato
Prezzemolo
1 rosso d'uovo
Mollica di pane raffermo
Pane grattugiato per la panatura
Sale e pepe q.b.

Sbucciate a strisce alterne la melanzana e bollitela per 5 minuti. Sgocciolate, strizzate e tagliate grossolanamente. In una ciotola amalgamate la melanzana con il parmigiano, il pecorino, il rosso d'uovo e il prezzemolo. Salate e pepate, poi aggiungete la mollica di pane senza far asciugare il composto. Create le polpettine, passatele nel pane grattugiato e infornate per 10 minuti a 180°C.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	7,82 g	PROTEINE	8,52 g
di cui ZUCCHERI	1,38 g	GRASSI	6,35 g
FIBRA	1,57 g	di cui SATURI	3,53 g

Polpette di cavolo nero e ricotta

INGREDIENTI

100 g di cavolo nero
1 uovo
70 g di ricotta di pecora
20 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
30 g di pangrattato di segale per la panatura
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Pepe macinato al momento (facoltativo)
Sale q.b.

Stufate in olio il cavolo tagliato molto sottile e privato della costa centrale. Una volta raffreddato mescolatelo in una ciotola con la ricotta, il parmigiano e l'uovo. Potete evitare di aggiungere il sale se trovate che il composto sia già sufficientemente saporito. Create delle polpettine ognuna della grandezza di una ciliegia, passatele nel pane e infornate per 15 minuti a 180°C. Per un risultato eccellente servitele con *hummus*.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	8,96 g	PROTEINE	7,62 g
di cui ZUCCHERI	2,52 g	GRASSI	12,1 g
FIBRA	1,07 g	di cui SATURI	4,23 g

Polpette di fave in salsa di cicoria

INGREDIENTI

250 g di fave lessate
1 cipolla tritata finemente
1 cucchiaio di curry di Goa
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 uovo
20 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
1 mazzetto di cicorietta
2 cucchiai di sesamo per la panatura
Sale q.b.

Frullate in un mixer le fave con la cipolla tritata, il curry e un cucchiaino di olio.
In una ciotola sbattete l'uovo leggermente salato, aggiungete le fave e amalgamate bene.
Fate riposare. Il composto deve essere morbido.
Nel frattempo lessate le cicorie, scolatele in acqua fredda, manterranno il bel colore verde, strizzatele e in un mixer con olio e sale fatene una crema morbida.
Fate delle polpettine con il composto di fave e passatele nei semi di sesamo.
Infornate a 160°C per 10 minuti.
Servite con la salsa di cicoria.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	7,33 g
di cui ZUCCHERI	2,82 g
FIBRA	2,9 g
PROTEINE	6,45 g
GRASSI	8,75 g
di cui SATURI	1,74 g



Polpette di cavolo cappuccio

INGREDIENTI

700 g di cavolo cappuccio
2 cipolle tritate finissime
2 uova
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
3 cucchiai di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Sale q.b.
Pepe di Sichuan qb
Semi di senape pestati
Farina di riso q.b
Fiocchi di grano saraceno per la panatura

In una padella appassite nell'olio la cipolla, aggiungete il cavolo tagliato finemente e fate insaporire. Cuocete per 10 minuti. Una volta raffreddato, riducetelo in poltiglia con un mixer. Mettetelo all'interno di una ciotola con le uova sbattute, sale, pepe macinato al momento, semi di senape pestati, parmigiano e farina di riso se necessario. Amalgamate bene. Con il composto ottenuto create delle polpette e passatele nei fiocchi sbriciolati di grano saraceno. Infornate a 160°C per 10 minuti Servite con yogurt acido e prezzemolo.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	13,61 g
di cui ZUCCHERI	2,25 g
FIBRA	1,46 g
PROTEINE	6,23 g
GRASSI	10,01 g
di cui SATURI	2,78 g



Polpette di riso venere e verza

INGREDIENTI
100 g di riso venere
100 g di verza
1 uovo
20 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
20 g di cipollotto tagliato sottile
Zenzero fresco grattugiato
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
Pangrattato
Sale q.b.

Lessate il riso, scolatelo e conditelo con 1 cucchiaio di olio. Sbollentate per qualche minuto la verza tagliata sottile, scolatela e strizzatela bene. In una padella stufate con olio e un poco di acqua il cipollotto, aggiungete la verza, cuocete per 10 minuti e aggiungete lo zenzero. Una volta raffreddato frullate la metà del composto. In una ciotola sbattete l'uovo con il parmigiano, aggiungete la verza stufata, la verza frullata, il riso e mescolate bene. Con il composto ottenuto create delle polpettine e passatele nel pangrattato facendo aderire la panatura. Infornate per 15 minuti a 160°C.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	16,91 g	PROTEINE	6,46 g
di cui ZUCCHERI	2,21 g	GRASSI	10,08 g
FIBRA	1,68 g	di cui SATURI	2,87 g

Polpette di fagioli e spinaci

INGREDIENTI
80 g di fagioli borlotti cotti e sminuzzati
100 g di patate lessate, pelate e passate allo schiacciapatate
150 g di spinaci cotti a vapore, strizzati e sminuzzati
1 uovo
2 cucchiai di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Finocchietto selvatico tritato
1 cucchiaino di semi di senape pestati
1 cucchiaino di polvere di scorza di arancio
Semi di sesamo per la panatura
Sale e pepe q.b.

In una ciotola mescolate bene tutti gli ingredienti. Con il composto ottenuto create delle polpettine e passatele nei semi di sesamo. Infornate a 180°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	10,86 g	PROTEINE	8,46 g
di cui ZUCCHERI	1,52 g	GRASSI	6,71 g
FIBRA	3,21 g	di cui SATURI	2,2 g

Polpette di lenticchie al *garam masala*

Questa straordinaria e semplice ricetta proviene dalla lontana India, dove gli Indù vegetariani mangiano lenticchie tutti i giorni. In questo Paese vi sono decine di tipi diversi di lenticchie, ognuno con le sue caratteristiche e specificità. Qui vi proponiamo le nostrane di Castelluccio (Norcia).

INGREDIENTI

200 g di lenticchie lessate
2 carote lessate
1 cucchiaino di *garam masala*
Bevanda vegetale di cocco
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
Sale e pepe q.b.
Farina di mais per la panatura

Saltate le lenticchie e le carote in padella con olio, sale e pepe. Profumate con il *garam masala* e aggiungete la bevanda vegetale di cocco. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Se necessario aggiungete 1 cucchiaio dell'acqua di cottura delle lenticchie. Lavorate l'impasto con le mani umide, formate le polpette e passatele nella farina di mais. Infornate a 180°C per 10-15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	13,5 g	PROTEINE	3,11 g
di cui ZUCCHERI	3,46 g	GRASSI	8,85 g
FIBRA	3,78 g	di cui SATURI	4 g

Polpette di ceci e rapa rossa

INGREDIENTI

250 g di ceci lessati
100 g di rapa rossa lessata
1 patata lessata e passata allo schiacciapatate
2 cucchiai di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
3 cm di zenzero grattugiato
1 cucchiaio di paprika
2 cucchiai di salsa di soia
Succo di limone
Aglio
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
Semi di papavero tostato per la panatura
Erba cipollina q.b.
Sale e pepe q.b.

In una padella mettete aglio e un filo di olio. Dopo un paio di minuti togliete l'aglio e aggiungete i ceci, lo zenzero e insaporite con la salsa di soia, la paprika e il succo di limone. Salate e aggiungete la rapa rossa a dadini. Fate raffreddare. In una ciotola mettete il composto, poi aggiungete la patata e il parmigiano. Amalgamate bene e sbriciolate il tutto con una forchetta (in alternativa potete servirvi di un mixer).
Create delle polpettine, passatele leggermente nei semi di papavero e infornate a 180°C per 10 minuti. Servite con erba cipollina.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	14,41 g
di cui ZUCCHERI	2,49 g
FIBRA	2,74 g
PROTEINE	4,99 g
GRASSI	5,46 g
di cui SATURI	1,6 g



INGREDIENTI

150 g di lenticchie rosse lessate
1 patata tagliata a lamelle sottili
150 g di cipolla di tropea tritata finemente
150 g di zucchine tagliate a lamelle
1 cucchiaino di curry
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
Peperoncino
1 uovo
Sale q.b.
Fette di pane di grano saraceno sbriciolate e farina di grano saraceno per la panatura

Polpette di lenticchie, zucchine e curry

In un tegame appassite in olio la cipolla, aggiungete la patata e poi la zucchina e cuocete per 20 minuti. Aggiungete le lenticchie, il curry e il peperoncino e cuocete per altri 15 minuti. Fate raffreddare e aggiungete l'uovo. Lavorate bene l'impasto con l'aiuto di un mixer. Aggiustate di sale. Con il composto ottenuto create delle polpettine, passatele nella panatura e infornate a 180°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	14,21 g	PROTEINE	6,5 g
di cui ZUCCHERI	1,92 g	GRASSI	8,83 g
FIBRA	2,84 g	di cui SATURI	1,93 g

INGREDIENTI

200 g di miglio tostato, lessato e raffreddato
1 scalogno affettato sottile
150 g di zucchine grattugiate
10 foglie grandi di menta fresca
2 cucchiai di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Sale q.b.
Pepe di Giamaica macinato al momento q.b.
Farina di riso e di mandorle per la panatura

Polpette di miglio e verdure

Fate appassire in olio lo scalogno e le zucchine. Una volta raffreddati, unite il miglio, la menta sminuzzata, il parmigiano reggiano, sale e pepe e mescolate bene. Una volta ottenuto un composto omogeneo fate le polpette e passatele nella farina di riso e mandorle. Mettete in forno a 180°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	15,02 g	PROTEINE	3,54 g
di cui ZUCCHERI	0,59 g	GRASSI	6,98 g
FIBRA	0,42 g	di cui SATURI	1,74 g

Polpette di carota e curcuma

INGREDIENTI

100 g di carota grattugiata
120 g di ceci cotti
Una piccola radice di curcuma pelata e sminuzzata
1 cucchiaino di zucchero di canna
Noce moscata
1 cucchiaino di semi di senape ridotti in polvere nel mortaio
2 cucchiai di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Mollica di pane se necessaria
30 g di pistacchi ridotti in polvere
1 Rametto di rosmarino
2 foglie di salvia
Olio extravergine di oliva
Sale q.b.

In una padella insaporite in poco olio e acqua lo zucchero, la carota, la curcuma, la noce moscata e la senape. Aggiungete i ceci e cuocete per qualche minuto.
Fate raffreddare. Frullate mantenendo una certa consistenza, aggiungete il rosmarino e la salvia ben sminuzzati. Amalgamate e aggiungete la mollica di pane se necessaria. Con il composto ottenuto create delle polpettine e passatele leggermente nel pistacchio polverizzato. Infornate per 10 minuti a 180°C. Servite su tagliatelle di carota condite con olio e limone.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	9,6 g	PROTEINE	4,8 g
di cui ZUCCHERI	5 g	GRASSI	9,8 g
FIBRA	3,06 g	di cui SATURI	1,99 g



Polpette di zucca e ricotta

INGREDIENTI

250 g di zucca cotta a vapore
250 g di ricotta
1 uovo
3 cucchiai di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Noce moscata
Pangrattato
Sale e pepe q.b.

In una ciotola amalgamate la zucca e la ricotta, aggiungete l'uovo, il parmigiano e la noce moscata e mescolate con cura. Create le polpettine, passatele nel pangrattato poi infornate a 180°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	15,02 g	PROTEINE	3,54 g
di cui ZUCCHERI	0,59 g	GRASSI	6,98 g
FIBRA	0,42 g	di cui SATURI	1,74 g

Polpette di lupini

INGREDIENTI

200 g di lupini
2 uova
60 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Timo
Sale e pepe q.b.
Pangrattato per la panatura

Ecco un legume gustoso e ricco di proteine, ideale per fare da elemento principe delle vostre polpette.

Iniziate sgusciando i lupini, poi passateli in un mixer per ottenere una purea.
Trasferite la purea in una ciotola e aggiungete le uova, il formaggio, il timo, sale e pepe ed impastate.
Create le polpettine, passatele nel pan grattato poi infornate a 180°C per 15 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	9,34 g	PROTEINE	9,43 g
di cui ZUCCHERI	1,65 g	GRASSI	6,84 g
FIBRA	2,46 g	di cui SATURI	3 g

Polpette di borragine servite con *hummus* di ceci e paprika dolce

INGREDIENTI

600 g di borragine
2 uova
50 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Pangrattato
Olio extravergine d'oliva
Farina di riso e mandorle per la panatura
Sale e pepe q.b.

Lavate accuratamente la borragine in modo da liberarla da terra e radici. Asciugatela e lessatela in abbondante acqua salata, scolatela e strizzatela bene. Infine tritatela grossolanamente. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete la borragine, il parmigiano il pepe e se l'impasto non sembra abbastanza compatto aggiungete un poco di pangrattato. Con il composto ottenuto create delle polpette e passatele nella farina di riso e mandorle. Infornate a 180°C per 10 minuti.

Per l'accompagnamento ,vedi ricetta dell'hummus di ceci in questo volume.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)			
CARBOIDRATI	4,3 g	PROTEINE	4,87 g
di cui ZUCCHERI	0,04 g	GRASSI	8,23 g
FIBRA	0,3 g	di cui SATURI	2,42 g



Polpette di carne

Bulgur con carne: *Kibbeh*

INGREDIENTI

50 g di *bulgur*
500 g di macinato di vitello
2 uova
Menta fresca
Timo al limone
Erba cipollina
Basilico
Prezzemolo tritato
Pepe misto macinato al momento q.b.
Sale q.b.
2 fette biscottate integrali sminuzzate per la panatura
3 peperoni gialli
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	17,87 g
di cui ZUCCHERI	1,9 g
FIBRA	1,27 g
PROTEINE	7,45 g
GRASSI	6,76 g
di cui SATURI	1,46 g

*Il **kibbeh** è un piatto di carne tipico dela cucina levantina. Si tratta di **polpette** a base di carne e grano bulgur. Esistono diverse varianti di farcia con cipolle, pinoli, menta e anche acqua di rose o rose secche. La città siriana settentrionale di **Aleppo**, è famosa per averne più di 17 tipi diversi. Con yogurt, succo di melograno, il kibbeh può essere servito crudo, lesso, o fritto.*

Lasciate il *bulgur* in ammollo per 30 minuti in 300 ml di acqua bollente. Scolatelo e asciugatelo con un canovaccio. Infornate i peperoni interi e ben lavati su carta da forno a 180°C per 60 minuti. Lasciateli raffreddare avvolti in un sacchetto di carta. Pelateli e togliete i semi, poi frullateli nel mixer con olio e una presa di sale. Otterrete una salsa dalla consistenza morbida. In una terrina sbattete le uova, insaporite con sale e una macinata di pepe, aggiungete la carne e il bulgur e mescolate. Unite le erbe aromatiche in quantità e amalgamatele all'impasto badando che resti morbido. Con il composto ottenuto, formate delle polpettine e passatele nella panatura. Infornate a 160°C per 10 minuti e servite con la salsa di peperoni.

LE NON MAIONESI

Maionese di lupini

INGREDIENTI

175 g di lupini già sbucciati
80 g di olio di girasole
50 g di bevanda vegetale di soia
Succo spremuto di 1 limone
Sale q.b.
Un pizzico di paprika dolce o curry (a piacere)

Sciacquate bene i lupini sotto l'acqua corrente e versateli nel bicchiere alto del frullatore ad immersione. Unite la bevanda vegetale di soia e il succo di limone e iniziate a frullare fino ad ottenere un composto liscio. Unite anche l'olio di semi di girasole versandolo a filo, fino ad ottenere un composto montato.
Un'idea in più: se volete aggiungere una grande grinta a questa ricetta unitevi un cucchiaio di paprika o di curry

Maionese con yogurt e erbette aromatiche

INGREDIENTI

2 uova
1 yogurt magro
Succo di un limone
1 cucchiaio di miele
Sale e peperoncino

Bollite la uova per 5 minuti, mettete i tuorli in una ciotola e lavorateli con succo di limone e yogurt magro. Mescolate bene, unite il miele e fatelo amalgamare.
Tritate le erbette aromatiche che preferite e unitele alla maionese già preparata, poi aggiungete peperoncino e sale.

Idee per le erbette aromatiche: salvia e rosmarino; menta e erba cipollina; timo e maggiorana; prezzemolo e coriandolo.

Maionese con acqua di cottura di ceci

INGREDIENTI

150 ml di acqua di cottura di ceci
100 ml di olio di mais
Succo di mezzo limone
Sale
1/2 cucchiaino di aceto balsamico invecchiato
Sale q.b.

Quando si dice che in cucina non si spreca niente: questa preparazione può sostituire la maionese tradizionale e potete aggiungere, in sostituzione dell'aceto balsamico, un cucchiaio di cavolo riccio o kale, prezzemolo, erba cipollina o rapa rossa o senape o curry. Una varietà di gusti e colori da portare in tavola.

Mettete l'acqua di cottura di ceci in un recipiente adatto al frullatore ad immersione. Cominciate a frullare e aggiungete l'olio a filo. Unite un pizzico di sale e il succo di limone. Prima di servire aggiungete l'aceto balsamico.
Variazioni: potete utilizzare anche l'acqua di cottura delle fave. In questo caso unire della menta.



Maionese senza olio

INGREDIENTI

200 g di acqua
20 g di maizena
1 tuorlo d'uovo
1 pizzico di sale
Succo di limone
1 cucchiaio di aceto di mele o curry (a piacere)

Sciogliete la maizena nell'acqua, in un tegamino, avendo cura di non far formare dei grumi. Portate a bollore, spegnete e fate raffreddare. Versate il composto in un recipiente alto, aggiungete l'aceto, l'uovo, il sale, il succo di limone e, con un frullatore a immersione, frullate fino a raggiungere la densità cremosa desiderata. Veramente deliziosa!
Se vi fa piacere, potete aggiungere erbette aromatiche o le spezie che desiderate.



Maionesi di pesce

Maionese di bottarga

INGREDIENTI

40 g di bottarga di tonno a fettine
35 g di acqua bollente
75 g di olio extravergine di oliva
Succo di limone

Ricetta molto saporita, ne potete trovare tante versioni. Ve ne basterà pochissima per accompagnare pesce lessato o a vapore. Ottima anche come condimento con verdurine o per pasta fredda.

Tagliate la bottarga a fette e mettetela nel bicchiere del frullatore con l'acqua bollente. Frullate per un minuto e di seguito, continuando a frullare, unite l'olio versandolo a filo, fino ad ottenere una consistenza simile a quella della maionese. Aggiungete il succo di limone a vostro gusto.



Maionese di polpo

INGREDIENTI

100 ml di riduzione di acqua di bollitura del polpo
100/150 ml di olio di semi di girasole
Zenzero fresco tritato, un cucchiaino
Succo di limone q.b.
Sale q.b.

Questa ricetta darà un tocco vivace a qualunque tipo di pesce lesso. Esistono molte proposte, di seguito la nostra.

Bollite il polpo intero in 500 ml di acqua, un bicchiere vino bianco, sedano, carota, scalogno, 1/2 limone, gambi di prezzemolo, per 40 minuti, poi spegnete la fiamma e lasciate con il coperchio fino al raffreddamento dell'acqua.
Ridurre l'acqua di cottura del polpo in una casseruola per un'ora. Prelevatene 100 ml.
Fate raffreddare e montate con un frullatore a immersione aggiungendo pian piano l'olio di girasole fino a che raggiungerete una consistenza cremosa. Aggiungete quindi dello zenzero fresco tritato e un po' di succo di limone.

Maionese di fumetto di pesce

INGREDIENTI

150 ml di fumetto di pesce ristretto (vedi ricetta in Vol. 5 "*Brodi*")
150 ml di olio di girasole
Succo di limone q.b.
Paprika

Montate con un frullatore ad immersione 150 ml di fumetto con 150 ml di olio di girasole aggiunto poco alla volta. Completate con del succo di limone e, se volete, con tabasco. Guarnite con paprika.
Questa è una ricetta deliziosa che non prevede l'uso di uova e latte. Appena preparata sarà cremosa proprio come una normale maionese. Se ve ne rimane conservatela in frigorifero: si solidificherà come una gelatina, in quanto fatta con il brodo di pesce (ricco di collagene) e potrete servirla tagliata a quadretti.

Maionese di vongole

INGREDIENTI

100 ml di acqua di cottura di vongole
150/200 ml di olio di semi di girasole
20 ml di vino bianco
Sale e pepe q.b.

Per ottenere l'acqua di cottura delle vongole: procedete con la pulizia e l'eventuale eliminazione dei molluschi aperti. Successivamente mettete le vongole in ammollo in acqua e sale per rimuovere tutta la sabbia.
Scaldate un goccio d'olio in una casseruola capiente e fate rosolare uno spicchio d'aglio ed alcuni gambi di prezzemolo. Aggiungete le vongole e mantenete una fiamma vivace. Coprite con un coperchio: il calore favorirà la schiusura delle valve. Sfumate con del vino bianco, aggiustate di pepe e proseguite la cottura senza coperchio per 2-3 minuti.
Filtrate il fondo di cottura con colino a maglie strette o con una garza.
Versate circa 100 ml del liquido di cottura delle vongole nel bicchiere di un mixer, iniziate a frullare aggiungendo l'olio a filo fino ad ottenere un composto cremoso come la maionese. Un poco di peperoncino non sta male, o anche un poco di prezzemolo tritato.



Maionesi di verdura senza uovo

Con la patata

INGREDIENTI

250 g di patate lessate con la buccia
1 cucchiaino di senape
Succo di mezzo limone
150 g di olio extravergine d'oliva
50 ml di bevanda vegetale di soia
Sale q.b.

Pelate le patate e, aiutandovi con una forchetta, schiacciatele. Unitevi un goccio di acqua di cottura, la senape e il succo di limone. Mettete gli ingredienti in un contenitore e, con un frullatore a immersione, cominciate a montare unendo l'olio a filo. Aggiungete la bevanda vegetale e montate fino alla consistenza desiderata. Veramente ottima!

Con la zucchina

INGREDIENTI

150 g zucchine
1 cucchiaio di aceto di mele
100 ml di olio extravergine d'oliva
30 ml di bevanda vegetale di mandorla
Pepe profumato di Giamaica, macinato al momento
1 spicchio d'aglio
3 foglie di menta fresca tritata
Sale q.b.

Lavate e tagliate a rotelle le zucchine. Rosolatele in padella con aglio e olio per qualche minuto. Lasciatele intiepidire, poi mettetele in un contenitore insieme all'aceto di mele e alla bevanda vegetale. Con un frullatore ad immersione montate aggiungendo l'olio a filo fino alla consistenza desiderata. Alla fine aggiungete la menta e una macinata di pepe.



Con la rapa rossa

INGREDIENTI

100 ml di olio di semi di girasole
50 ml di bevanda vegetale di avena
100 g di barbabietole precotte
Sale, 1 pizzico
1 cucchiaio di aceto di mele

Tagliate le barbabietole a dadini, mettetele in un contenitore con la bevanda vegetale di avena e frullate.
Versate l'olio e un cucchiaio di aceto di mele, aggiustate di sale, frullate fino a quando la salsa si gonfia e assume una consistenza soffice.

La non maionese di kiwi

INGREDIENTI

100 g di kiwi maturo pelato e tagliato a pezzi piccoli
30 ml d'olio extravergine d'oliva
3 foglie di basilico
1 lamella sottile di zenzero fresco
Sale q.b.
Paprica secondo gusto

Non è follia: un'esplosione di colori e di sapori. Ha un gusto familiare, questa non maionese si sposa bene con pesce lesso o come base di sandwich o tramezzini.

Mettete nel recipiente del frullatore ad immersione il kiwi, il basilico e metà dell'olio. Frullate aggiungendo il restante olio poco a poco. Servite con paprica.

LE SALSE

Salsa Guacamole

INGREDIENTI

50 g di avocado maturo
20 g di gambo verde di cipollotto tritato finemente
Succo di lime
Abbondante pepe di Giamaica macinato
Sale q.b.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)	
CARBOIDRATI	1,76 g
di cui ZUCCHERI	1,71 g
FIBRA	1,2 g
PROTEINE	1,36 g
GRASSI	5,86 g
di cui SATURI	0,66 g

Questa salsa arriva dal Messico e si dice che risalga addirittura all'era degli Aztechi. In origine era composta solo da avocado, lime, cipolla e tanto pepe, ne sono poi nate tante varianti con pomodori e spezie come cumino e coriandolo. La nostra prevede polpa di avocado, cipollotto verde tritato finissimo, succo di lime e pepe verde.

Tagliate la polpa dell'avocado a dadini, aggiungete il succo del lime e riducete in crema schiacciando la polpa per bene con i rebbi di una forchetta. Alla fine aggiungete il pepe, il cipollotto e il sale.

Salsa di avocado

INGREDIENTI

1 avocado piccolo
50 g di bevanda vegetale di riso
20 g di olio extravergine d'oliva
succo di lime
soia

Più delicata della salsa guacamole.
Tagliate la polpa dell'avocado a dadini in una ciotola e lavoratela con il succo di lime e gli altri ingredienti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	1,57 g	PROTEINE	3,29 g
di cui ZUCCHERI	1,57 g	GRASSI	14,97 g
FIBRA	1,65 g	di cui SATURI	1,73 g

Salsa di mandorle

INGREDIENTI

50 g di mandorle pelate
10 g di mandorle amare
20 g di latte di soia
20 g di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di aceto
Qualche crostino di pane (5 g)
Succo di 1 lime
Sale, un pizzico
1 cucchiaino di paprica

Questa salsa è stata ideata da Moreno Cedroni per accompagnare il cefalo.

Frullate tutti gli ingredienti con l'aggiunta di acqua per dare la densità morbida desiderata.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	3,59 g	PROTEINE	6,17 g
di cui ZUCCHERI	1,42 g	GRASSI	19,13 g
FIBRA	3,545 g	di cui SATURI	1,94 g

Chermoula

INGREDIENTI

80 g di prezzemolo (solo le foglie tritate)
1 cucchiaio di semi di coriandolo pestati
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaio di cumino in polvere
1 cucchiaio di paprika dolce
120 ml di succo di limone
120 ml di olio extravergine d'oliva
Sale q.b.

È una salsa di origine marocchina molto saporita alla base della quale ci sono il prezzemolo, il coriandolo, il succo di limone, l'olio e alcune spezie. Il mix è perfetto per insaporire carne e pesce o formaggi.

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola. Mescolate molto molto bene fino a che la salsa non avrà assunto un aspetto omogeneo.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	1,48 g	PROTEINE	1,81 g
di cui ZUCCHERI	1,38 g	GRASSI	20,43 g
FIBRA	2,55 g	di cui SATURI	3 g

Salsa *Alioli* senza uovo

Esistono molte varianti di questa ottima salsa, ideale per accompagnare pesce alla griglia o ai ferri, ma anche gamberi o gamberetti lessati.

INGREDIENTI

50 ml di fumetto di pesce (vedi ricetta in Vol. 5 "*Brodi*")
2 cucchiai di aceto di mele
1 cucchiaio di scalogno tritato
Grani di pepe
30 ml di vino bianco secco
1 cucchiaino di salsa di pomodoro

Mettete in un pentolino l'aceto di mele, lo scalogno tritato e alcuni grani di pepe pestati. Fate bollire per qualche minuto, poi aggiungete il vino. Fate evaporare. Unite il fumetto di pesce ristretto e un cucchiaino di salsa di pomodoro. Fate cuocere ancora per qualche minuto, poi filtrate la salsa e, se vi piace, aggiungete erbe aromatiche.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	1,94 g	PROTEINE	0,94 g
di cui ZUCCHERI	1,84 g	GRASSI	0,31 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	0,1 g



Salsa allo yogurt

Questa salsa è molto utilizzata per accompagnare pesci e per condire l'insalata

INGREDIENTI

1 vasetto di yogurt magro
Succo di mezzo limone
20 ml di olio extravergine d'oliva
Sale e pepe q.b.

Mettete gli ingredienti in un vasetto, chiudetelo e agitate come per fare un cocktail.
Aggiungete erba cipollina o finocchietto fresco (ottimo con il salmone) oppure menta tritata o cerfoglio.
Se volete che abbia un gusto agrumato potete aggiungere scorza tritata d'arancia.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	3,54 g	PROTEINE	1,9 g
di cui ZUCCHERI	3,04 g	GRASSI	5,51 g
FIBRA	0,53 g	di cui SATURI	0,99 g

Salsa al limone

INGREDIENTI

200 g di bevanda vegetale di riso
Succo di 1 limone
5 g di farina di riso
Sale q.b.
Pepe profumato macinato al momento

In un pentolino antiaderente stemperate la farina nella bevanda di riso poi, a fiamma media, mescolate finché non raggiungerete una consistenza densa. Togliete dal fuoco e aggiungete il succo di limone e infine unite sale e pepe.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	3,61 g	PROTEINE	2,55 g
di cui ZUCCHERI	1,54 g	GRASSI	1,68 g
FIBRA	0,41 g	di cui SATURI	0,22 g

Salsa verde

INGREDIENTI

100 g di prezzemolo
20 g di pinoli
50 ml di olio extravergine d'oliva
20 ml di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di semi di senape pestati finemente al mortaio
Sale e pepe q.b.

Mettete tutti gli ingredienti, ad eccezione della senape, nel mixer e tritate tutto. Aggiungete la senape solo alla fine: i semini renderanno la salsa croccante.
erbe aromatiche.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	2,59 g	PROTEINE	3,4 g
di cui ZUCCHERI	1,99 g	GRASSI	13,76 g
FIBRA	3,2 g	di cui SATURI	1,98 g

Salsa allo zenzero agrodolce

INGREDIENTI

1 peperoncino rosso fresco tagliato ad anelli
2 lamelle di zenzero
Aceto di vino bianco
30 g di zucchero di canna
5 foglie di menta fresca
50 ml di acqua
Sale q.b.

Un'idea ottima per pesce fritto.

Mettete in un pentolino l'acqua, l'aceto di vino bianco, lo zucchero, il peperoncino rosso e lo zenzero.
Portate a ebollizione e lasciate sobbollire a fuoco basso per circa 5 minuti, fino a quando la salsa diventerà sciropposa. Unite la menta.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	11,43 g	PROTEINE	0,24 g
di cui ZUCCHERI	11,42 g	GRASSI	0,09 g
FIBRA	0,66 g	di cui SATURI	0,02 g

Lo *tzatziki*

INGREDIENTI

400 g di yogurt bianco greco
1-2 spicchi d'aglio
1 cetriolo
2 cucchiai di olio extra-vergine d'oliva
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
Aneto
Menta
Sale q.b
Pepe macinato al momento

Lo tzatziki è fatto con yogurt di capra, cetrioli, aglio e cipolla tritati. Si aggiungono olio d'oliva, menta e aneto.

Togliete la buccia al cetriolo, sciacquatelo e grattugiatelo in una ciotola. Eliminate l'acqua in eccesso e aggiungete l'aglio tritato, lo yogurt, l'olio, l'aceto e le erbe aromatiche tritate. Aggiustate di sale e pepe, mescolate bene tutti gli ingredienti e lasciate in frigorifero per qualche ora prima di servire.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 50 g)			
CARBOIDRATI	3,25 g	PROTEINE	5,1 g
di cui ZUCCHERI	3,15 g	GRASSI	11,82 g
FIBRA	0,93 g	di cui SATURI	0,81 g



LE RICETTE

Insalatine





Carciofi in insalata con parmigiano e semi tostati

Per 4 persone

INGREDIENTI

4 carciofi
40 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi a scaglie
Alcune foglie di insalata
10 g di Semi di sesamo
1 limone
Sale q.b.
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Semi di senape

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	13 g
di cui ZUCCHERI	6 g
FIBRA	2 g
PROTEINE	7 g
GRASSI	11 g
di cui SATURI	3 g

Riempite una ciotola con acqua e spremetevi il succo di mezzo limone: la userete per immergervi i carciofi via via che li pulirete, per evitare che si anneriscano. Eliminate il gambo dei carciofi lasciandone un paio di centimetri. Sfogliate gli ortaggi per eliminare le foglie esterne più dure e, con un coltello, tagliate la punta; arrivati al cuore del carciofo dividetelo in due parti: eliminate, in caso ci fosse, la peluria interna o lanetta e, man mano che li tagliate a spicchi sottili, metteteli nell'acqua acidulata. Tagliate a scaglie il Parmigiano.
Lavate e asciugate le foglie di insalata, tostate i semi in un padellino antiaderente senza aggiungere grassi.
Spremete l'altra metà del limone e unitelo all'olio d'oliva e alla senape ridotta in polvere, salate, pepate e miscelate l'emulsione con una frusta. Versate i carciofi in una ciotola, aggiungete i semi e insaporite con la citronette.
Servite in ciotoline monodose, mettendo alla base le foglie di lattuga e aggiungete l'insalatina.



Insalata di carciofi crudi, arance e grana

Per 2 persone

INGREDIENTI

2 Carciofi
50 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi
1 arancia
2 acciughe
Olio extravergine d'oliva
Paprika dolce
Prezzemolo
1 limone
Semi di vario tipo (facoltativo)

Riempite una ciotola con acqua e spremetevi il succo di mezzo limone. Pulite i carciofi. Tagliate il cuore del carciofo in due parti, eliminate, in caso ci fosse, la peluria interna o lanetta, e tagliatelo a spicchi sottili. Immergete nell'aqcua acidulata.
Tagliate due fette d'arancia e spremete l'altra metà. Tagliate a scaglie il Parmigiano e tritate il prezzemolo.
Mescolate il succo d'arancia con olio di oliva, sale, pepe, prezzemolo tritato e la paprika. Ponete i carciofi ben asciugati in una ciotola, aggiungete le scaglie di parmigiano e insaporite con l'emulsione all'arancia.
Se volete potete aggiungere una manciata di semi precedentemente saltati in padella. Servite l'insalata in piatti individuali, coprite con la fetta d'arancia e un'acciuga spezzettata.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	23 g
di cui ZUCCHERI	12 g
FIBRA	9 g
PROTEINE	13 g
GRASSI	22 g
di cui SATURI	7 g



Kale in agrodolce

All'inizio della stagione si trova il kale in foglie nane, tenerissime e di un bel colore verde: è questo il momento adatto per preparare l'insalata che vi proponiamo.

Per 4 persone

INGREDIENTI

2 arance
1 rapa rossa già cotta
500 g di kale
50 g di pistacchi
3 cm di zenzero fresco tritato
2 cucchiaini di zucchero di canna
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Sale q.b.
1 cucchiaio di erba cipollina o di menta o di Prezzemolo

Lavate le foglie di kale, eliminate le coste centrali e tagliatele a metà.
Pelate a vivo le arance e separate gli spicchi, eliminando le pellicine che li avvolgono. Private la scorza delle parte bianca, amara, e ricavatene delle zeste sottili.
Tagliate la rapa rossa a fette alte ½ cm poi tagliatele in 4 parti. Tritate grossolanamente i pistacchi.
In una casseruola capiente mettete l'olio e le zeste di arancia, lo zenzero e lo zucchero di canna. Cuocete per 3 minuti a fuoco medio e salate.
Aggiungete il kale, mescolate bene e lasciate cuocere per 5 minuti.
Servite la verdura in un piatto da portata, aggiungete gli spicchi d'arancia, la rapa, i pistacchi e se, vi piace, un cucchiaio di erbe aromatiche.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	26 g
di cui ZUCCHERI	14 g
FIBRA	8 g
PROTEINE	9 g
GRASSI	14 g
di cui SATURI	2 g



Insalata con portulaca, patate e pomodorini

Portulaca, detta anche porcellana o porcacchia nota nelle diverse regioni con diversa denominazione, è una pianta annuale che si trova facilmente nel nostro Paese allo stato selvatico.
Pianta definita infestante di orti e campi. E' ottima e commestibile.
Contiene Omega 3 più di qualunque altra fonte vegetale, vitamina A, B, C, E. Inoltre contiene calcio, potassio, ferro. Non è proprio una erbaccia.
Ha foglie e i fusti carnosi, tanto da sembrare una pianta grassa. Le foglie dal sapore acidulo si consumano crude in insalate, si utilizzano per preparare minestre saporite e rinfrescanti, o come ingredienti di frittate e ripieni.

Per 2 persone

INGREDIENTI

1 patata media lessata
Una manciata di foglioline di portulaca lavate e asciugate
5/6 pomodorini
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
Senape
10 g di mollica di pane abbrustolita
Sale q.b.

Comporre in una ciotola o in un piatto gli ingredienti e condire con olio extra vergine d'oliva e senape.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	40 g
di cui ZUCCHERI	1 g
FIBRA	4 g
PROTEINE	5 g
GRASSI	15 g
di cui SATURI	2 g



Insalata di tarassaco con uova e pancetta

Per 2 persone

INGREDIENTI

Una manciata di tarassaco fresco
20 g di pancetta in unica fetta tagliata a listarelle o a dadini
1 uovo sodo
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
Aceto balsamico q.b.
Sale e pepe q.b.

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	9 g
di cui ZUCCHERI	1 g
FIBRA	4g
PROTEINE	8 g
GRASSI	13 g
di cui SATURI	3 g

Il Tarassaco conosciuto come dente di Leone o dente di cane o piscialetto, per le sue proprietà diuretiche, o zìcoria come in Val di sole dove ogni anno, ad aprile, gli dedicano una festa, è una pianta erbacea perenne la cui fioritura avviene in primavera ma si può prolungare fino all'autunno. Cresce spontaneamente dalla pianura fino a circa 2000 metri di altitudine. In Italia lo si può trovare dovunque in bellissimi prati gialli. Fin dall'antichità veniva usato sia come farmaco per le sue proprietà digestive, anti infiammatorie, diuretiche e disintossicanti, sia in cucina cotto o crudo, sia le foglie che le radici. Ha un sapore leggermente amaro.

Lavate il tarassaco, asciugatelo e tagliatelo finemente se le foglie sono grandi e un po' dure.
In una padellina fate asciugare la pancetta dal grasso.
In una terrina unite il tarassaco e la pancetta, emulsionate olio d'oliva e aceto balsamico, ser-



Panzanella di mare

Per 2 persone

INGREDIENTI

400 g di pesce in filetti (sgombro, gallinella)
100 g di pane toscano raffermo
1 cipolla di tropea piccola, tritata e marinata in olio, aceto di vino bianco, limone, una punta di zucchero, sale e pepe in grani
4 pomodori pachino
1 cetriolo
Un bicchiere di brodo di pesce (vedi ricetta in Vol. 5 "*Brodi*")
Olio extravergine d'oliva
Basilico
Sale e pepe q.b.
Peperone friariello essiccato (facoltativo)

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 g)	
CARBOIDRATI	33 g
di cui ZUCCHERI	1 g
FIBRA	5g
PROTEINE	41 g
GRASSI	19 g
di cui SATURI	2 g

E' una gustosa variante del ben noto piatto povero fatto con pane toscano raffermo, pomodori, cipolla. Si dice che la panzanella sia nata a bordo dei pescherecci dove i marinai usavano bagnare il pane indurito con acqua di mare e condirlo con qualche pomodoro.
Qui si aggiunge del pesce che rende la ricetta un incrocio tra panzanella e insalata di pesce. Un piatto buono, fresco, da aggiungere ai piatti strategici da fare in estate con il caldo!

In una padella fate saltare il pesce tagliato a cubetti in un filo d'olio.
Tagliate il pane a cubetti, scaldate una bistecchiera o una piastra o il forno e abbrustolitelo. Mettetelo in una ciotola e conditelo con sale e olio e bagnatelo con il brodo di pesce. Tagliate i pomodori a pezzetti, pelate il cetriolo e tagliatelo a cubetti; metteteli in una ciotola, aggiungete la cipolla marinata e ben asciugata, qualche foglia di basilico a pezzetti e condite con olio, sale e pepe. Aggiungete il pane e il pesce e mescolate delicatamente. Se vi piace, potete servirla con peperone friariello essiccato in forno.



LE RICETTE

Creme





CREME

A noi piacciono molto le creme di verdura, i passati, di sole verdure o con legumi o profumate con erbe aromatiche o speziate o delicatissime.
Da servire calde o fredde, un asso in tutte le stagioni.
Ogni crema la si può consumare al naturale o con l'aggiunta di pezzetti di pesce, semi oleosi, altre verdure in contrasto di colore, chips di salumi o con una puntina di pesto.
Sono rigorosamente senza burro, latte o crema di latte ma, all'occorrenza, utilizziamo le bevande vegetali o brodi vegetali o brodi di carne o di pesce.
*Le vellutate sono delle preparazioni che hanno come base un **roux** di burro e farina e non fanno per noi.*
Una carta vincente per essere creative, inedite e coraggiose.



Crema di avocado, zucchine e gamberi

Per 4 persone

INGREDIENTI

250 g di zucchine
1 avocado
12 gamberi
1 cipollotto
5 semi di coriandolo
1 lime
1 spicchio di aglio
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
Pepe nero macinato al momento
Pepe rosa in grani
1 peperoncino
Brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
Qualche fiore di zucca
Sale q.b.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	8,9 g
di cui ZUCCHERI	7,2 g
FIBRA	4,2 g
PROTEINE	20,72 g
GRASSI	22,62 g
di cui SATURI	3,1 g

Pulite i gamberi. Con un coltellino affilato, incidete leggermente il dorso ed eliminate il budellino scuro all'interno.
Mettete le code di gambero, lavate e asciugate, in una ciotola e conditele con l'aglio a pezzi, il peperoncino tritato, i grani di pepe rosa, i semi di coriandolo pestati grossolanamente al mortaio, la scorza di un lime e una spruzzata del suo succo (circa metà) e un filo d'olio. Mescolate bene, coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Mondate il cipollotto, tritatelo finemente, compresa la parte verde, fatelo rosolare in una casseruola.
Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a fettine abbastanza sottili e unitele al cipollotto, insaporite con sale e pepe e coprite con brodo vegetale caldo.
Fate prendere il bollore e proseguite la cottura per circa 15 minuti, o finché le zucchine non risulteranno ben cotte. Lasciate raffreddare completamente.
Pulite e tagliate a pezzi l'avocado e unitelo alle zucchine con il restante succo di lime. Frullate fino a ottenere una crema piuttosto consistente e vellutata.
Scaldate bene una padella, possibilmente dal fondo spesso, aggiungendo un filo di olio e saltate i gamberi per qualche minuto a fiamma vivace dopo averli scolati dalla marinatura.
Servite la crema con 3 gamberi, un fiore di zucca a listarelle e fritto e un battuto di coriandolo.

Crema di baccalà e ceci neri

Per 4 persone

INGREDIENTI

300 g di baccalà già ammollato, lavato a lungo e privato della pelle
200 g di patate
1 cipolla tritata
800 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
Sale q.b
Pepe macinato al momento
200 g di ceci neri messi in ammollo in acqua per una notte
1 foglia di alloro
1 pezzo di alga kombu
Uova di salmone per guarnire

Preparate il brodo vegetale. Cuocete per circa un'ora i ceci in abbondante acqua con una foglia di alloro e un pezzo di alga kombu, servirà per ammorbidire la buccia. Scolateli, eliminate l'alloro e l'alga e metteteli da parte.
Fate imbiondire la cipolla a fuoco lento con due cucchiai di olio, aggiungete il baccalà a pezzetti e le patate tagliate a dadini, ricoprite tutto con il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa un'ora.
Fate raffreddare e riducete a crema con un frullatore ad immersione. Aggiustate di sale e insaporite sul fuoco con una macinata di pepe
Servite i ceci sulla crema di baccalà e guarnite con le uova di salmone.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	28,15 g
di cui ZUCCHERI	5 g
FIBRA	7,77 g
PROTEINE	49,98 g
GRASSI	15,24 g
di cui SATURI	2,32 g



Crema di broccoli e cozze

Per 4 persone

INGREDIENTI

400 g di broccolo
1 scalogno
500 g di cozze
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva
Peperoncino
Sale q.b.
600 ml di brodo di pesce (vedi ricetta in Vol. 5 "*Brodi*")

Dividete il broccolo in cime e sbollentatele in acqua salata per 3 minuti.
Lasciate le cozze in acqua a lungo, togliete il filamento esterno e con una spazzola eliminate le incrostazioni sul guscio, passatele sotto acqua corrente. In una casseruola fate appassire lo scalogno tritato finemente in un filo d'olio poi unite le cime di broccolo.
Fate aprire le cozze in padella con olio, aglio e peperoncino. Togliete le cozze dalle valve e mettetele da parte. Filtrate il liquido di cottura, unitelo ai broccoli e fate cuocere per 5 minuti con il coperchio poi passate il tutto con il passa verdure. Rimettete sul fuoco, aggiungete il brodo di pesce fino a raggiungere la consistenza voluta.
Lasciate insaporire per una decina di minuti e servite la crema di broccoli con le cozze sgusciate.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	8,82 g
di cui ZUCCHERI	4,17 g
FIBRA	4,9 g
PROTEINE	16,3 g
GRASSI	13,4 g
di cui SATURI	2,19 g



Crema di asparagi, carciofi e calamaretti

Per 2 persone

INGREDIENTI

Foglie e gambi di carciofi
Gambi di scarto degli asparagi
Brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
70 g di patate
1 cipolllotto
200 g di calamari
Sale e pepe q.b.
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	38,91 g
di cui ZUCCHERI	5,31 g
FIBRA	6,77 g
PROTEINE	31,96 g
GRASSI	15,42 g
di cui SATURI	3,60 g

E' un'ottima crema fatta con gli scarti, che spesso vengono buttati. Provare per credere. La crema è saporita e assolutamente deliziosa.

Pulite i calamari, lavateli, staccate la testa ed eliminate l'intestino e la pinnetta interna, tagliateli ad anelli e conservate la testa intera.
Preparate del brodo vegetale che userete per allungare la crema di verdure.
Mettere in un tegame con acqua abbondante la cipolla a pezzi, la patata a pezzi, le foglie esterne di carciofo primaverile, i gambi di scarto di asparagi primaverili.
Fate cuocere almeno mezz'ora e passate al passaverdura: ne otterrete una crema densa che potete rendere più liquida aggiungendo il brodo vegetale o, in alternativa, della bevanda di riso.
Lasciate sul fuoco per far amalgamare bene i componenti.
Cuocete i calamari per 2 minuti in brodo vegetale bollente.
Servite la crema e i calamari con olio d'oliva.
Questo risulta essere un piatto ben digeribile, completo e ben bilanciato in proteine, carboidrati e fibre. Consumabile sia a pranzo che a cena.

Crema di castagne e porro

Per 4 persone

INGREDIENTI

2 porri
15 castagne
800 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
1 rametto di rosmarino
1 fetta di speck
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
scorza di arancia grattugiata
Pepe macinato al momento
Sale q.b.

Preparate il brodo vegetale. Lavate le castagne e praticate su ognuna un taglio a x sulla buccia. Lessatele per 20 minuti. Spegnete il fuoco e lasciatele dentro al loro liquido di cottura. Prendetene un paio alla volta, sbucciatele, togliendo loro anche la pellicina interna. Riducetele in poltiglia.
Tagliate a listarelle sottili la fetta di speck e fatele diventare croccanti in una padella antiaderente senza grassi aggiunti. Tagliate i porri a rondelle, anche la parte verde.
Fateli appassire in una casseruola con l'olio. Aggiungete le castagne e il rosmarino, allungate con del brodo vegetale e fate cuocere per dieci minuti. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema morbida. Rimettete sul fuoco, verificate che non ci siano grumi e insaporite aggiungendo del pepe macinato al momento e il sale. Aggiungete del brodo vegetale.
Servite con lo speck croccante e un po' di buccia d'arancia grattugiata.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	22,45 g
di cui ZUCCHERI	7,1 g
FIBRA	3,78 g
PROTEINE	2,5 g
GRASSI	5,95 g
di cui SATURI	0,93 g



Crema di cavolo nero e mandorle

Per 4 persone

INGREDIENTI

400 g di cavolo nero
180 g di patate, lavate, pelate e tagliate a cubetti
2 gambi di sedano affettati sottilmente
800 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
40 g di mandorle tritate
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
100 ml di bevanda vegetale di riso
Pepe misto, macinato al momento
30 g di mandorle in scaglie, tostate in padella con rosmarino
Sale q.b.

Una preparazione che vi sorprenderà: gustosa ma inaspettatamente delicata.

In una capace casseruola saltate l'aglio in olio, aggiungete le foglie di cavolo ben lavate e tagliate grossolanamente, le patate e il sedano, il rosmarino e le mandorle tritate, fate insaporite per qualche minuto, quindi bagnate con il brodo caldo.
Fate cuocere per 15 minuti finché le verdure non saranno cotte.
Frullate con un frullatore a immersione e poi passate il composto in un colino.
Rimettete la casseruola sul fuoco, aggiungete la bevanda vegetale e fate bollire per qualche minuto.

Servite con olio crudo e con un cucchiaio di mandorle e qualche ago di rosmarino.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	21,1 g
di cui ZUCCHERI	5,38 g
FIBRA	4,7 g
PROTEINE	7,82 g
GRASSI	17,43 g
di cui SATURI	2,26 g



Crema di cetriolo alla menta con petali di baccalà

Per 4 persone

INGREDIENTI

4 cetrioli
160 ml di bevanda vegetale di riso
2 yogurt magri possibilmente senza zucchero
Brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
Succo di 1 limone
Menta abbondante
Un pizzico di peperoncino
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
400 g di baccalà
Sale q.b.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	24,63 g
di cui ZUCCHERI	23,89 g
FIBRA	4,55 g
PROTEINE	57,18 g
GRASSI	17,95 g
di cui SATURI	6 g

Lavate i cetrioli, tagliateli in due per il lungo ed eliminate i semi. Tagliateli a pezzi e aggiungete la bevanda vegetale di riso, la menta, il succo di limone e, se vi va, lo spicchio d'aglio.
Con l'aiuto di un frullatore ottenete un composto omogeneo. Aggiungete lo yogurt, 300 ml di brodo vegetale, salate e aggiungete un po' d'olio.
Adagiate il filetto di baccalà nell'apposito cestello per la cottura a vapore sul brodo vegetale. Cuocete fino a quando si otterranno i petali di polpa (20 minuti circa).
In un piatto fondo versate la zuppa di cetriolo, adagiate al centro i petali di baccalà e il peperoncino.



di Stefano e Andrea Bartolini
Ristorante "Osteria Bartolini, Il Mare a Bologna" – Bologna

Crema di cardo e aringa

Per 4 persone
Ingredienti

500 g di cardi già lessati
150 g di cipolla tritata
160 g di patate pelate e tagliate grossolanamente
Olio extra vergine di oliva
1 spicchio d'aglio
100 g di bevanda vegetale di riso
100 g di filetti di aringa affumicata messi a bagno nel latte per 3 ore in frigorifero
Sale e pepe q.b.
Paprika affumicata
Prezzemolo



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	21,04 g	PROTEINE	12,74 g
di cui ZUCCHERI	6,64 g	GRASSI	17,23 g
FIBRA	4,62 g	di cui SATURI	2,82 g

Presentiamo una ricetta dalle atmosfere natalizie. Squisita.

Rosolate in una padella l'olio con la cipolla e l'aglio. Aggiungete le patate e dopo qualche minuto i cardi, coprite con acqua e fate sobbollire il tempo necessario per cuocere le patate. Unite la bevanda vegetale di riso fate insaporire, raffreddate e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Passate al colino. Rimettetela sul fuoco per 5 minuti. Recuperate l'aringa dal frigo, asciugatela e affettatela grossolanamente, passatela in padella a fuoco alto con un filo d'olio per rosolarla leggermente.
Versate la zuppa di cardi in un piatto individuale fondo, aggiungete i pezzetti di aringa appena scottata e condite con qualche goccia di olio e una leggera spolverata di paprika e prezzemolo.



Sono fortunato, faccio un lavoro che mi sono scelto, che mi appassiona ancora oggi dopo 25 anni. Dice Stefano, con al fianco il figlio Andrea: entrambi non hanno resistito al richiamo della foresta, in questo caso del mare.

La Tradizione
Tutti i prodotti che utilizziamo nelle nostre cucine sono **parte della cultura locale: la natura scandisce i tempi della stagionalità.** Le preparazioni nascono dalla scelta precisa e minuziosa delle materie prime del Mare Adriatico e delle colline romagnole.
Una scelta precisa, fatta di recupero, riattualizzazione dei sapori della tradizione dei pescatori. Tramandare il buono, cucinando solo ciò che è buono.

Tre Generazioni
Papà Marcello, pescatore di professione e per passione, in seguito oste con un esagerato amore per i prodotti del suo mare. Pochi insegnamenti mai urlati: "Dai da mangiare alla gente solo quello che vorresti mangiare tu".
Poi ci sono io, Stefano, laureato in economia e ritornato alle origini con il mio primo locale nel 1985.
Adesso c'è anche mio figlio **Andrea**, che ripercorre i miei passi: laureato in architettura nel Novembre del 2007 e un mese dopo a tempo pieno al mio fianco ai fornelli.
In futuro chissà, forse anche Edoardo, figlio di Andrea, tramanderà il buono del nostro mare.

Crema di broccoli esotica

Per 4 persone

INGREDIENTI

800 g di cime di broccoli
50 ml di bevanda vegetaledi cocco
300 ml di acqua
1 yogurt di cocco
1 avocado tagliato a fette
3 noci brasiliane tritate e leggermente tostate
Sale q.b.
Paprika affumicata

Lavate le cime dei broccoli, fatele a pezzetti (molto piccoli i gambi), quindi lessate in acqua e bevanda vegetale di cocco. Lasciate raffreddare e frullate con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema morbida. Rimettete sul fuoco, aggiungete lo yogurt di cocco e lasciate insaporire per qualche minuto.
Servite con abbondante paprika, fette di avocado e noci tritate.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	13,06 g
di cui ZUCCHERI	8,26 g
FIBRA	9,86 g
PROTEINE	10,02 g
GRASSI	20,17 g
di cui SATURI	4,71 g



Zuppetta di fagioli e calamari

Per 4 persone

INGREDIENTI

200 g di fagioli borlotti secchi, messi in ammollo per 12 ore
100 g di patate
50 g di carota
1 costa di sedano
Alga kombu, un pezzetto
4 pomodorini pachino
300 g di calamari piccoli
Prezzemolo tritato fine
2 cucchiai d'olio extravergine di oliva
Brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
Sale q.b.
Peperoncino
1 cucchiaino di zucchero di canna

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	43,27 g
di cui ZUCCHERI	10,7 g
FIBRA	14,01 g
PROTEINE	32,19 g
GRASSI	16,16 g
di cui SATURI	3,16 g

Non pensate alla rustica zuppa di fagioli, ma piuttosto a una ricetta gustosa e perfino raffinata.
Un mix di sapori e profumi familiari.

Lessate in abbondante acqua i fagioli, la patata, la carota e il sedano. Aggiungete l'alga: servirà a dare sapore e a intenerire i fagioli. Fate raffreddare, togliete l'alga e riducete a crema con un frullatore a immersione. Rimettete sul fuoco con un po' di brodo vegetale per raggiungere la giusta consistenza.
Scaldate un filo d'olio in una padella, mettete il peperoncino e fate saltare per un paio di minuti i calamari, che avrete già lavato, pulito e tagliato ad anelli, lasciando la testa intera.
Aggiungete prezzemolo e olio e mescolate.
Tagliate a metà i pomodorini e togliete i semi. Fateli caramellare in un padellino con un po' di zucchero di canna e acqua.

Impiattate usando un piatto fondo: versate la crema di fagioli, un cucchiaino d'olio e prezzemolo, i calamari e un paio di pomodorini.



Crema di mele e sedano all'irlandese

Per 4 persone

INGREDIENTI

2 mele Gold
300 g di coste esterne di sedano, pulite e private della parte filacciosa
800 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 ml di bevanda vegetale di mandorla
Pepe di Giamaica macinato al momento
Sale q.b
200 gr di salmone affumicato

Tagliate a listarelle il sedano. Mettetelo a stufare con un filo d'olio in una casseruola capiente. Sbucciate le mele, affettatele e unitele al sedano. Aggiungete un litro di brodo vegetale e fate cuocere per 20/25 minuti. Fate raffreddare quindi, con un frullatore, riducete a crema.
Aggiungete la bevanda vegetale di mandorla e un cucchiaio d'olio.
Fate cuocere per qualche minuto mescolando bene, quindi passate la zuppa a setaccio, aggiustate di sale e di pepe macinato al momento.
Servite con foglioline di sedano e salmone affumicato.



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	20,96 g
di cui ZUCCHERI	19,31 g
FIBRA	4,35 g
PROTEINE	15,27 g
GRASSI	13,62 g
di cui SATURI	2,31 g

Crema di porri e zucchine

Per 4 persone

INGREDIENTI

1 porro
400 g di zucchine
150 g di patate
700 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
2 cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva
8 foglie di menta
2 zucchine per guarnire
Olio di semi per friggere
Sale e pepe q.b.

In una pentola preparate il brodo vegetale.
Tagliate finemente il porro e fatelo appassire in una casseruola capace in due cucchiai d'olio.
Lavate e pelate le patate, quindi riducetele a pezzettoni e fate la stessa cosa con le zucchine, lasciandone da parte due.
Aggiungete le verdure e qualche fogliolina di menta al soffritto di porri, insaporite e coprite abbondantemente con il brodo. Cuocete per circa un'ora aggiungendo del brodo se necessario. Una volta cotte, riducete le verdure in crema con un frullatore ad immersione.
Nel frattempo pelate e conservate la buccia delle due zucchine rimaste. Tagliate la buccia a striscioline sottili e friggetele in abbondante olio di semi. Asciugatele dall'olio in eccesso con carta da cucina. Servite la crema calda con le zucchine fritte.
Potete servire anche con parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattuggiato. La crema è ottima anche fredda.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	20,74 g
di cui ZUCCHERI	5,09 g
FIBRA	4,55 g
PROTEINE	4,28 g
GRASSI	11,2 g
di cui SATURI	1,77 g



Crema di senape

Per 4 persone

INGREDIENTI

1 mazzetto (300 g) di foglie di senape lavate e tagliate grossolanamente
100 ml di bevanda vegetale di soia
400 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
1 yogurt magro
1 uovo
20 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
Pepe macinato al momento
Sale q.b
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	11,38 g
di cui ZUCCHERI	9,48 g
FIBRA	3,09 g
PROTEINE	9,37 g
GRASSI	19,76 g
di cui SATURI	10,18 g

Versate la bevanda vegetale di soia e il brodo vegetale in una casseruola e mettetevi a cuocere la senape fresca.
A cottura ultimata frullate con un frullatore ad immersione fino a ottenere una crema morbida.
Rimettete sul fuoco, aggiungete lo yogurt e fate insaporire con una macinata di pepe misto.
In una ciotola sbattete l'uovo con il parmigiano e un pizzico di sale, poi in una padella ricavate delle crepes. Arrotolatele e tagliatele a tagliatelle sottili.
Servite la crema con le tagliatelle e olio extravergine d'oliva.



Crema di strigoli

Gli strigoli sono un'ottima erbetta selvatica. Oggi ve li proponiamo in crema.

Per 4 persone

INGREDIENTI

200 g di strigoli
1 porro
200 g di patate
Sale q.b.
Pepe rosa macinato al momento
2 cucchiai d'olio extra-vergine d'oliva
400 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
Parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato

Tagliate a rotelle il porro e mettetelo in un tegame con l'olio, gli strigoli lavati, asciugati e tagliati grossolanamente e le patate pelate e tagliate a cubetti. Fate insaporite per qualche minuto poi salate.
Aggiungete il brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti.
Una volta tiepido frullate con un frullatore a immersione, passate a setaccio, rimettete sul fuoco e insaporite con pepe macinato al momento.
Servite la crema così con un filo d'olio e del parmigiano reggiano grattugiato.

Un'idea sfiziosa: questa crema è ottima se servita insieme a delle acciughe fritte o con pancettina abbrustolita.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	19,66 g
di cui ZUCCHERI	4,11 g
FIBRA	3,85 g
PROTEINE	3,84 g
GRASSI	11,24 g
di cui SATURI	1,76 g



Crema di verza e acciuga

Per 4 persone

INGREDIENTI

1 cipolla tritata
1 carota tritata
1 patata sbucciata e fatta a pezzi
½ verza
4 acciughe sotto olio
Sale q.b
Pepe di Giamaica, Sichuan e pepe verde macinati o pestati
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
700 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
Pane raffermo abbrustolito
Parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato

In una casseruola appassite nell'olio le verdure tritate. Aggiungete la patata, insaporite, quindi aggiungete la verza tagliata a listarelle e il brodo vegetale.
Fate cuocere per una mezzora, raffreddate e frullate il tutto.
Rimettete nella casseruola per qualche minuto, aggiungete il pepe e aggiustate di sale.
Servite in un piatto fondo con i crostoni di pane, una acciuga e spolverate con parmigiano reggiano.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	26,04 g
di cui ZUCCHERI	4,18 g
FIBRA	5,19 g
PROTEINE	12,26 g
GRASSI	9,8 g
di cui SATURI	2,37 g



Crema di tiglio

Il profumo del tiglio in fiore è assolutamente inebriante!
I germogli, i fiori e le foglie di questa pianta ornamentale sono commestibili. Ben note le tisane di fiori essiccati, rilassanti come quelle di malva o camomilla. Ma possiamo utilizzarli anche freschi come nella frittata di fiori di tiglio o in una morbida crema. Le foglioline giovani e tenere possono essere utilizzate crude aggiungendole a una insalata mista. I germogli invece vanno lessati.

Per 4 persone

INGREDIENTI

Per 4 persone

2 patate tagliate e tocchetti
2 zucchine a tocchetti
1 porro tagliato sottile
500 g di foglie tenere, germogli e fiori di tiglio
100 ml di bevanda vegetale di mandorle
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe q.b.

Lavate accuratamente il tiglio.
In una casseruola fate appassire il porro in un po' d'olio per 5 minuti, poi aggiungete le patate e le zucchine e fate insaporire. Unite quindi il tiglio e un bicchiere d'acqua e cuocete per 40 minuti.
Con un frullatore a immersione riducete a crema il composto e poi filtratelo.
Rimettete sul fuoco a fiamma bassa, aggiungete la bevanda di mandorla e altra acqua, se necessario. Fate sobbollire per 10 minuti fino ad ottenere una consistenza cremosa.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	22,62 g
di cui ZUCCHERI	5,71 g
FIBRA	7,22 g
PROTEINE	6,16 g
GRASSI	13,34 g
di cui SATURI	7,26 g



Crema di zucchine e banana

Per 4 persone

INGREDIENTI

2 banane sode
400 g di zucchine novelle oppure 4 zucchine grosse
1 cipolla
100 ml di bevanda vegetale di cocco
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
8 fiori di zucca
1 cucchiaio di granola di nocciola
Sale q.b.
Pepe verde macinato al momento

Non pensate che si tratti di un accostamento bizzarro, il risultato vi soddisferà.

Fate soffriggere la cipolla tritata in una padella con l'olio, aggiungete le zucchine e le banane tagliate a rondelline. Aggiustate di sale e di pepe macinato al momento. Dopo 5 minuti coprite con acqua bollente e fate cuocere per 20 minuti.
Fate raffreddare, mescolate e aggiungete la bevanda vegetale di cocco per rendere il composto più cremoso. Frullate il tutto.
Servite con i fiori di zucchina tagliati sottili e saltati velocemente in padella e con la granola di nocciola.



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	21,58 g
di cui ZUCCHERI	4,18 g
FIBRA	6,5 g
PROTEINE	6,13 g
GRASSI	15,6 g
di cui SATURI	4,59 g

Passata di melone

Per 4 persone

INGREDIENTI

1200 g di melone
Zenzero
Menta fresca
40 g di prosciutto crudo magro
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
Sale q.b.
Pepe di Sichuan macinato al momento
Grissini di grano saraceno

Una comune proposta estiva, profumata e facile da preparare.

Sbucciate i meloni e privateli dei semi, tagliate la polpa a cubetti e mettetela nel bicchiere del frullatore a immersione con una presa di sale, un cucchiaino di zenzero grattugiato, qualche foglia di menta, due cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea.
Versate la crema in 4 ciotole e fate raffreddare per almeno mezz'ora in frigorifero. Intanto eliminate l'eventuale grasso dal prosciutto crudo, tagliate le fette a striscioline e fatele asciugare in una padellina senza grassi aggiunti fino a quando non diventano croccanti.
Togliete dal frigorifero le ciotole con la passata di melone, aggiungete una macinata di pepe profumato di Sichuan, guarnite con il prosciutto e servitele con i grissini a parte da spezzettare al momento.



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	21,53 g
di cui ZUCCHERI	15,81 g
FIBRA	3,08 g
PROTEINE	6,76 g
GRASSI	9,26 g
di cui SATURI	1,84 g

Zuppa di lattuga di mare

Per 4 persone

INGREDIENTI

400 g di lattuga di mare
1 porro tagliato sottile anche la parte verde
600 g di patate
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
300 ml di bevanda vegetale di Soia
Sale e pepe q.b.



L'alga più comune del Mediterraneo viene raccolta in primavera e in autunno, le stagioni in cui presenta il suo miglior colore e una maggiore ricchezza di sostanze nutritive. Non serve utilizzare sale. La lattuga di mare ne contiene parecchio. E' l'ingrediente principale delle Zeppolette di mare, tipico piatto napoletano.

In una capace casseruola scaldate l'olio e fate soffriggere il porro. Aggiungete le patate tagliate a pezzi e fate insaporire. Aggiungete la lattuga di mare ben lavata, la bevanda vegetale di soia e acqua. Cuocete per 30 minuti.
Frullate il composto e aggiungete un po' di acqua se la zuppa dovesse risultare troppo densa. Insaporite con una macinata di pepe.

Se vi piace servite con pezzetti di pesce al vapore o, come abbiamo fatto noi, con pane brioche.

Curiosità: l'alga lattuga di mare apporta un altissimo livello di vitamina C (più dell'arancia), ferro (ben 12 volte più delle lenticchie), calcio (30 volte più del latte) e magnesio (15 volte più del tuorlo d'uovo e degli spinaci).

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	54,33 g	PROTEINE	17,77 g
di cui ZUCCHERI	7,08 g	GRASSI	16,29 g
FIBRA	65,76 g	di cui SATURI	2,90 g

Zuppa di pomodoro con curcuma

Per 4 persone

INGREDIENTI

300 ml di brodo vegetale (vedi ricetta in Vol. 1 "*La dispensa*")
1 Kg di pomodorini maturi tagliati in 4 parti
1 cipollina
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai d' olio extravergine d'oliva
Curcuma in polvere (4/5 cucchiaini)
Succo di mezzo limone
200 ml di bevanda vegetale di mandorla
Semi di vari tipi (sesamo, lino, girasole)
Basilico fresco
Sale e pepe q.b.

Un piatto salutare e veloce da preparare, proposto ovunque e, perché no, anche da noi!

Tritate finemente la cipollina e fatela appassire in una casseruola con aglio e olio d'oliva. Quando la cipollina è trasparente, togliete l'aglio e aggiungete i pomodori e la curcuma. Fate insaporire per qualche minuto, sfumate con il succo di limone e aggiungete due mestoli di brodo vegetale ben caldo. Lasciate cuocere per 10/15 minuti. Fate raffreddare poi frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Aggiungete la bevanda vegetale, le foglie di basilico spezzate con le mani e rimettete sul fuoco per pochi minuti.
Tostate i semi in una padellina senza grassi aggiunti. Suddividete la zuppa in ciotoline e servite con i semi tostati. È ottima anche fredda.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	9,96 g
di cui ZUCCHERI	7,23 g
FIBRA	0,98 g
PROTEINE	4,7 g
GRASSI	9,55 g
di cui SATURI	1,28 g



Ringraziamenti e Curricula

Si ringraziano per la loro generosità gli chef :
Stefano e Andrea Bartolini

Si ringraziano Cece Malipol e Adelina Chiriac, esecutrici degli esperimenti culinari fatti per la stesura di questo libro

Si ringrazia per la pazienza e la creatività Giovanni Bellavia

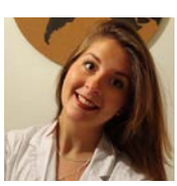
Si ringraziano, inoltre, Fabrizio Giannone e Ludovica Donati per la raccolta e l'organizzazione del materiale



Prof. Enzo Spisni. Professore associato, dirige il Laboratorio di Fisiologia Traslazionale e Nutrizione del Dipartimento di Scienze Biologiche, Geologiche ed Ambientali dell'Università di Bologna. Membro del comitato scientifico e insegnante nel Master di II livello in Nutrizione ed Educazione alla Salute, Università di Bologna. Insegna il corso fondamentale Fisiologia della Nutrizione, Corso di Laurea in Biologia della Salute, in Nutrizione ed Educazione alla Salute. Dal 2008 collabora con medici specialisti del tratto gastro-intestinale, su diversi studi volti alla comprensione dell'alterazione dei meccanismi fisiologici coinvolti nell'insorgenza delle patologie intestinali. Dal 2014 collabora con il gruppo di agronomi dell'Università di Bologna, al fine di migliorare le caratteristiche nutrizionali del grano. Collabora con diverse aziende, riviste e siti web. Autore di oltre 75 pubblicazioni e del libro di testo universitario: De Bellis, Alimentazione, Nutrizione e Salute (EdiSES).



Dott. Fabrizio Malipiero. Laureto in Farmacia e in Dietistica con specializzazioni e formazioni in Fisiologia della Nutrizione e Dietoterapia Clinica. Si occupa da più di 15 anni di Percorsi Dietetici per l'educazione alimentare, dietoterapia per il trattamento del sovrappeso e dell'obesità, dismetabolismi, disturbi del comportamento alimentare. Consulente nutrizionista presso i Centri SPINE CENTER di Medicina del Dolore, dove si occupa di alimentazione antiinfiammatoria e trattamento nutrizionale nelle infiammazioni cronico-degenerative. Esercita la libera professione a Bologna e Venezia. Diplomato AMIA (Associazione Medici Italiani Antiaging) in qualità di Nutrizionista Consulente Nutrigenomico.Consigliere eletto ASAND - Associazione Tecnico scientifica dell'Alimentazione Nutrizione Dietetica. Fondatore ed amministratore della DOCFABER SRL, start up innovativa che realizza applicazioni web per l'Equilibrio Alimentare attraverso programmi alimentari per obiettivi e coaching online.



Dott.ssa Federica Lollini. Laureata in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università di Firenze nel Settembre 2017, Biologa Nutrizionista regolarmente iscritta all'Albo Nazionale dei Biologi. Il suo motto è "si soluzioni, no proibizioni". Da sempre la sua passione è la cucina e soprattutto la cucina salutare: "con un po' di fantasia si possono reinventare ricette gustose anche con ingredienti sani!". Per questo nel suo studio, dove si occupa prevalentemente di dimagrimento e trattamento delle patologie legate all'alimentazione, cerca sempre la soluzione perché in una dieta non manchi niente, tanto che: "chi la segue non si senta neppure a dieta!".



Maria Elena Gottarelli. Giornalista freelance e editor, è reporter in Farnesina per Periodico Italiano Magazine. Nata a Bologna nel 1992, si laurea con lode in Filosofia nel 2014 presso l'Università Cattolica di Milano. Dal 2015 al 2017 vive a Londra, dove consegue un Master in Islamic Societies and Cultures, cui segue la pubblicazione delle sue tesi di laurea in un saggio (Dialogue with the Qur'an, between Hermeneutics and Modern Revisionism, La Croix du Salut, 2017). Inizia il lavoro di corrispondente da Parigi (2018-2019) occupandosi di Medio Oriente, migranti e libertà di stampa e collaborando con un'importante testata francese (Le Nouvel Obs). Rientrata in Italia, comincia il praticantato da pubblicista presso Periodico Italiano Magazine (2019), intraprendendo diverse altre collaborazioni con quotidiani e riviste.



Dott. Nicolas Cicognani. Biologo Nutrizionista, laureato in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università di Firenze nel Dicembre 2018, entrato successivamnte nell'Albo dei Biologi sostenendo l'esame di stato presso l'Università di Urbino.
Attualmente svolge attività ambulatoriale insieme ala Dott.ssa Federica Lollini presso il loro studio di Faenza, dove si occupa prevalentemente di nutrizione sportiva, seguendo atleti di ogni sport, dal calcio al basket, dal podismo al triathlon, oltre al fitness e body building.
Appassionato di sport, pratica triathlon, podismo e ciclismo; dunque prova su se stesso ogni strategia alimentare che propone agli atleti che segue.



Dott.ssa Sheri Shahaj. Biologa nutrizionista iscritta all'Ordine Nazionali dei Biologi.
Ha inoltre la qualifica professionale di Progettista Alimentare. Collabora con l'Università e con il Policlinico Sant'Orsola Malpighi di Bologna. Nel 2017 ottiene la laurea magistrale in Biologia della Salute, Nel 2019 si è diplomata al SANIS (Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport). Nel 2020 si è diplomata al Master di II livello in Alimentazione ed Educazione alla Salute, Università di Bologna.



Maurizio Campiverdi. Per trenta anni lavora nella industria risiera di famiglia vendendo e comprando riso in quasi 100 nazioni del mondo. Venduta l'azienda si interessa di farmaceutica, poi si dedica alle sue numerose attività collaterali quali scrivere libri, pubblicare articoli su svariate testate oltre ad amministrare il proprio patrimonio. Possiede prestigiose collezioni di rarissimi e antichi vini e menù. Vastissima la sua raccolta di presepi. Ha fondato la delegazione di Bologna della Accademia Italiana della Cucina, l'unica istituzione culturale della Repubblica Italiana che si occupa di enogastronomia e di agroalimentare, materie nelle quali è profondamente esperto.



Giuseppe Concialdi. Dalla Sicilia, esperienza pluriennale nell'ambito della ristorazione. Diploma alberghiero con 90/100 integrato con qualifica triennale nel settore sala/bar con valutazione 100. Prime esperienze fondamentali e costruttive a Londra nel 2014. Nel 2016 consegue il diploma con votazione 98/100 nella scuola EBS (European Bartender School) di Barcellona. Successivamente le varie esperienze lavorative sia nel proprio territorio che in Emilia Romagna, affermano la conoscenza e la lavorazione dei prodotti tipici di miscelazione.

Tabelle nutrizionali a cura del Dott. Fabrizio Malipiero

Non solo patatine
Babaganoush e polpette di agnello
Bocconcini di pollo con semi di papavero e sesamo, con polline
Hummus
Involtini in pasta fillo
Placinte
Polpette
Spiedini di pesce
Tabulé
Salse
Crema di avocado, zucchine e gamberi
Crema di baccalà e ceci neri
Crema di broccoli e cozze
Crema di broccoli esotica
Crema di asparagi, carciofi e calamaretti
Crema di cardo e aringa
Crema di castagne e porro
Crema di cavolo nero e mandorle
Crema di cetriolo alla menta con petali di baccalà
Zuppetta di fagioli e calamari
Crema di mele e sedano alla irlandese
Crema di porri e zucchine
Crema di senape
Crema di strigoli
Crema di tiglio
Crema di verza e acciuga
Crema di zucchine e banane
Passata di melone
Zuppa di lattuga di mare
Zuppa di pomodoro con curcuma

Tabelle nutrizionali a cura della Dott.ssa Federica Lollini e del Dott. Nicolas Cicognani

Carciofi in insalata con parmigiano e semi tostati
Insalata di carciofi crudi, arance e grana
Kale in agrodolce
Insalata con portulaca, patate e pomodorini
Insalata di tarassaco con uova e pancetta
Panzanella di mare

Continua...

Abbiamo preferito il pianeta
alla lucentezza delle fotografie



Finito di stampare nel mese di ottobre 2020

APIAFCO
Associazione Psoriasici Italiani Amici della Fondazione Corazza
Via Imola 10, 40128 - Bologna (Italy)
segreteria@apiafco.org
tel (+39) 051 - 322299
www.apiafco.org





APIAFCO
ASSOCIAZIONE PSORIASICI ITALIANI
AMICI *della* FONDAZIONE CORAZZA
Psoriasi&Co