

COOKING4CARE

La cucina del benessere



IL RICETTARIO





Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza

ATS Brianza ha tra le sue finalità la promozione della salute e del benessere della popolazione e per questo motivo ha aderito come partner del progetto “City for Care - C4C” realizzato a partire dal 2020 grazie ad un finanziamento sul programma europeo INTERREG ITALIA-SVIZZERA 2014-2020.

Il progetto, che ha visto il partenariato e la collaborazione con Enti pubblici e privati del territorio lecchese, ha come obiettivi strategici l’attivazione di una comunità che promuove il benessere come modello di sperimentazione locale e la pianificazione delle città del futuro attraverso l’arte, le pratiche sociali e culturali intergenerazionali, la ricerca clinico-scientifica e tecnologica.

Nel corso di oltre due anni di attività, un numero significativo di persone over65 – target principale del progetto – è stato coinvolto attivamente in azioni formative e pratiche sui fattori principali del benessere: alimentazione, movimento, socialità e cultura, migliorando la coscienza e capacità del singolo di essere il primo autore della propria salute.

In particolare, in merito alla promozione di una alimentazione salutare, ATS Brianza ha realizzato una proficua collaborazione con gli istituti alberghieri e gli enti di formazione professionale per operatori della ristorazione del proprio territorio, proponendo una formazione agli insegnanti sul cibo come fattore di prevenzione delle patologie cardiovascolari, che ha riscontrato un grande interesse. I docenti hanno poi coinvolto i propri allievi nella sperimentazione di ricette, con l’intento di creare piatti sani e gustosi.

Gli studenti hanno potuto presentare ad un gruppo di over65 i loro piatti nel corso di alcuni eventi di “showcooking” ed hanno infine creato questo “ricettario salutare”, segno di una nuova alleanza nata tra una generazione di giovani chef e ATS.

Dr. Carmelo Scarcella
Direttore Generale ATS Brianza



COOKING4CARE

La cucina del benessere

“City for Care - C4C - La cura degli anziani, l’invecchiamento attivo e lo sviluppo di una “comunità di cura diffusa” come elementi essenziali per un reale benessere urbano e per la pianificazione delle città del futuro”.

È il progetto Interreg Italia-Svizzera che vede come capofila la Coop. CRAMS di Lecco, con la partnership di ATS Brianza, ASST Lecco, Università di Pavia, ACD - Assistenza e cura a domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio, ECAM (ente Case Anziani Mendrisiotto) e la Città di Mendrisio. Il progetto intende favorire il benessere delle categorie più fragili, attraverso lo sviluppo di approcci innovativi nei principali driver del benessere: movimento, alimentazione, socialità e cultura, anche con approcci art-based.

C4C si articola in ricerca scientifica/artistica per la riabilitazione, prevenzione e promozione della salute, attraverso la realizzazione di percorsi sperimentali e formativi di attivazione della popolazione over65 e fragile dei territori coinvolti (la città di Lecco e il mendrisiotto), a vantaggio dello scambio virtuoso di diverse pratiche innovative rivolte ai soggetti target del progetto.

Il contesto abitativo diventa così un “territorio laboratorio” con una innovativa visione di integrazione di esperienze e nuovi servizi nel sistema sociosanitario locale, nell’ottica di una sempre maggiore umanizzazione della medicina, a tutela del benessere del singolo, attraverso il potenziamento e la sperimentazione di una “comunità di cura diffusa” territoriale.

C4C desidera contribuire a dare forma ad un nuovo modello sociale in cui ciascuna persona diventi protagonista del proprio benessere, attraverso virtuose pratiche preventive e di promozione e, a sua volta, favorisca l’attivazione dei propri vicini e del contesto locale per una presa in carico dell’anziano e dei cittadini con limitazione da parte dell’intera collettività, sempre più attiva e meno assistenziale.

Il progetto si è sviluppato secondo queste attività:

- mappatura dei servizi territoriali esistenti e creazione della rete territoriale;
- sensibilizzazione ed accompagnamento delle persone over65 e fragili verso più adeguati stili di vita con interventi multidimensionali, in grado di prevenire efficacemente l’insorgenza di ictus (prevenzione primaria), di ridurre l’impatto (interventi in acuto e nel decorso post-acuto) e la frequenza di recidiva (prevenzione secondaria) - con focus su movimento e alimentazione.
- formazione sull’importanza dei driver del benessere anche nell’attività di cura, attraverso la presentazione delle tecniche con arti performative nel contesto riabilitativo.

Indice

Antipasti

- p. 16 Tartare di alici con zucca e sbrisolona salata
- p. 18 Polpette di zucca
- p. 20 Soufflè alla zucca

Primi

- p. 24 Minestrone scomposto
- p. 26 Crema di zucca con granella di castagne, pane di segale e fiocchi di latte
- p. 28 Risotto mantecato con robiola e cime di rapa
- p. 30 Risotto barbabietola e caprino
- p. 32 Ravioli di lavarello con fumetto al marsala
- p. 34 Polenta integrale con germogli di legumi e funghi
- p. 36 Tagliatelle con stracchino all'antica delle valli orobiche, radicchio e noci

Secondi

- p. 40 Sgombro su crema di zafferano e trono di melanzane e zucchine
- p. 42 Polpette di pesce su crema di zafferano
- p. 44 Tagliata di pollo con verdure di stagione, pinoli, uvetta e fondo bianco di pollo
- p. 46 Pollo con zucca e funghi
- p. 48 Petto di pollo farcito con ricotta e spinaci con patate duchessa
- p. 50 Agone su crema di broccoli con patate novelle
- p. 52 Filetto di branzino aromatizzato alle erbe, crema di carciofi e crumble di cereali integrali
- p. 54 Involtino di pollo

Piatti Unici

- p. 58 Risotto con scarola e cime di rapa con salsa all'arancia
- p. 60 Cous cous mediterraneo
- p. 62 Raviolo di ceci al ripieno di ricotta di capra e limone, carpaccio di trota marinata, cime di rapa, mandorle

Dolci

- p. 66 Cheesecake yogurt, cioccolato e ribes
- p. 68 Semisfere alle pere con cuore fondente
- p. 70 Torta di lamponi
- p. 72 Bavarese di soia, croccante ai cereali e datteri con salsa di melograno
- p. 74 Plumcake al miele Varesino e cacao
- p. 76 Cheesecake al cioccolato fondente, frutta secca e pere caramellate
- p. 78 Crostata con farina di mais e riso all'olio d'oliva senza latticini
- p. 80 Budino alle mele vegan, senza glutine e senza zucchero
- p. 82 Tortino di mele
- p. 84 Mousse al cioccolato fondente
- p. 86 Sorbetto di pera

Pani

- p. 90 Pane ai cereali e cacao
- p. 92 Pane al farro e fiocchi d'avena
- p. 94 Focaccia al rosmarino
- p. 96 Pane toscano con farina integrale

Bevande

- p. 100 Sangria rossa
- p. 102 Tisana digestiva

OBIETTIVO DI QUESTO RICETTARIO È PROPORRE RICETTE SANE E GUSTOSE IN UN'OTTICA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SIA IN SOGGETTI SANI O APPARENTEMENTE SANI, CHE IN COLORO CHE HANNO GIÀ AVUTO UN INFARTO O UN ICTUS AL FINE DI EVITARE IL RISCHIO DI RECIDIVE.

Secondo la maggior parte delle evidenze scientifiche, la Dieta Mediterranea (DM) rappresenta un vero e proprio modello di alimentazione sana e fattore determinante di prevenzione nei confronti dell'insorgenza di importanti patologie croniche non trasmissibili quali ipertensione arteriosa, obesità e diabete.

Contestualmente la DM si presenta anche come modello di dieta sostenibile per l'ambiente, essendo un'alimentazione varia, stagionale, ricca di prodotti tipici del territorio e a basso impatto ambientale.

Largo spazio quindi agli alimenti salutari quali cereali integrali (pasta e pane integrali), cereali in chicchi (grano, farro, avena, orzo, ecc.), verdura, legumi, pesce, carni bianche, frutta, frutta secca e cacao, olio extravergine di oliva e erbe aromatiche, tutti prodotti tipici della nostra tradizione.

CEREALI INTEGRALI E IN CHICCHI: il loro consumo, grazie al maggior contenuto in fibra rispetto ai cereali raffinati, è associato ad una riduzione del rischio di malattie croniche non trasmissibili (diabete, patologie cardiovascolari, alcune forme di cancro) e allo stesso tempo al mantenimento di un peso corporeo adeguato e di una corretta funzionalità intestinale. Tra i cereali integrali si possono annoverare anche i prodotti in chicchi (grano, farro, avena, orzo, ecc.) e gli pseudo-cereali (grano saraceno, quinoa e amaranto) il cui utilizzo può contribuire a variare e creare ricette gustose.

VERDURA E FRUTTA: tutta, sempre, ad ogni pasto alternando tra cruda o cotta. La fibra, contenuta in questi alimenti, aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo e la glicemia, aiuta la motilità intestinale, contribuisce a farci sentire sazi più a lungo. Introdurre tutti e 5 i colori della salute (bianco, rosso, arancio, verde e viola) presenti in frutta e verdura consente un apporto adeguato di vitamine, antiossidanti e minerali. In caso di sovrappeso o diabete, limitate la frutta più zuccherina: banane, cachi, fichi, uva e mandarini.

LEGUMI: forniscono proteine in adeguate quantità e, se abbinate a quelle dei cereali, di ottimo valore nutrizionale; sono privi di colesterolo e di acidi grassi saturi, quindi ottimi alimenti nell'ambito della prevenzione cardiovascolare. Impariamo quindi ad utilizzarli come secondo piatto, abbinandoli ad un primo a base di cereali, riscoprendo piatti unici tipici della tradizione (pasta e fagioli, riso e piselli, polenta e lenticchie, ecc...)

PATATE: non sono una verdura, ma per l'elevato contenuto di carboidrati complessi possono essere utilizzate in sostituzione dei cereali (pasta, pane, riso e altri cereali).

PESCE: almeno 3-4 volte la settimana, tutti i tipi, preferibilmente pesce azzurro, che è ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3 con proprietà antiinfiammatorie, antiaggreganti e vasodilatatorie e svolge così un'importante azione preventiva nei confronti di malattie cardiovascolari e infiammatorie.

CARNI: carni bianche (coniglio, pollo, tacchino) 3-4 volte la settimana, carni rosse (maiale magro, vitellone, manzo, ecc.) ogni 15 giorni. Le carni conservate (salumi, insaccati, affumicate) sono molto ricche in conservanti e in sale, il cui consumo eccessivo rappresenta un fattore di rischio certo per l'insorgenza di ipertensione arteriosa.

UOVA: 1-2 volte alla settimana intere. Gli albumi invece, completamente privi di colesterolo, possono essere usati liberamente (ad esempio per pasta fresca, frittate da cuocere al forno, ecc.).

LATTE E FORMAGGI: 1- 2 porzioni di latte parzialmente scremato o yogurt magro al giorno. I formaggi sono un'ottima fonte di calcio, ma essendo ricchi di grassi saturi è meglio limitare il consumo a 1-2 volte la settimana preferendo quelli freschi (mozzarella, crescenza, ricotta, caciottina fresca, scamorza, robiola fresca) a quelli stagionati che, pur essendo ricchi di calcio, contengono grassi saturi e un'elevata quantità di sale.

OLII E GRASSI: Riduzione di burro, panna e strutto, ricchi di grassi saturi a favore di olio extravergine di oliva ricco di grassi monoinsaturi e potente fattore protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari, ictus in particolare. I condimenti dovrebbero essere consumati preferibilmente a crudo su cotture al vapore, ai ferri, al piatto, al limone, al forno (anche al microonde), al cartoccio, sottovuoto. Da evitare le margarine che sono ricche di grassi idrogenati, veri killer per le arterie.

ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI PER POTER UNIRE IL PIACERE DELLA BUONA TAVOLA AL PIACERE DI VIVERE IN SALUTE.

I PASTI VANNO SUDDIVISI EQUAMENTE NELL'ARCO DELLA GIORNATA.

Il 20% delle calorie devono essere assunte a colazione, il 70% suddiviso nei pasti principali (40% a pranzo, 30% a cena) e il restante 10% negli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio.



È UTILE CONSUMARE GLI ALIMENTI DI STAGIONE per la maggiore ricchezza di vitamine, sali minerali e antiossidanti. La surgelazione dei cibi può essere una valida alternativa.

LIMITARE IL CONSUMO DI SALE e preferibilmente iodato. È sufficiente un cucchiaino di sale al giorno, aggiunto agli alimenti. Come fare a ridurre il sodio della nostra alimentazione?

- Evitiamo di aggiungere sale prima di assaggiare i cibi;
- Utilizziamo tutti gli aromi a nostra disposizione: peperoncino, rosmarino, salvia ecc... Nonché vino per le cotture (l'alcool evapora e resta il buon sapore);
- Evitiamo i salumi e le carni trasformate, i formaggi stagionati, gli alimenti affumicati o conservati sotto sale, in scatola, i dadi da brodo o gli estratti di carne a base di glutammato, la salsa di soia e non dimentichiamo... poco sale anche nell'acqua di cottura della pasta;
- Leggere l'etichetta nutrizionale dei prodotti confezionati per scegliere gli alimenti meno ricchi di sale.

ACQUA bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno, anche gasata, per mantenere un buon livello di idratazione.

PIATTI GOLOSI non sottovalutiamo, infine, l'importanza di apparecchiare con cura la nostra tavola e adornare il cibo nel piatto con fantasia creando composizioni colorate e stuzzicanti perché... anche l'occhio vuole la sua parte.

CONSIGLI PER UN BUON UTILIZZO DEL RICETTARIO.

La maggior parte delle ricette proposte se inserite in modo idoneo nella giornata alimentare, non affaticheranno il cuore.

Le ricette identificate come **PIATTO UNICO**, (preparazioni nella quale, in un'unica portata, vengono serviti tutti i macronutrienti di cui il corpo ha bisogno), potranno essere accompagnate da una porzione di verdura, cotta o cruda, da 1 panino e 1 frutto.

I PRIMI PIATTI potranno essere abbinati ad un secondo leggero, completando il pasto con un contorno a base di verdura.

I SECONDI PIATTI potranno essere abbinati a una porzione di pane (50-70 g) o patate (200 g), verdura in abbondanza (non esagerando con il condimento) e frutta.

I DOLCI meglio non utilizzarli nella quotidianità, ma riservarli alle occasioni speciali (compleanni, feste in famiglia, ricorrenze).

Mangiare **PESCE CRUDO** comporta un maggior rischio di intossicazione causato da batteri patogeni e infezioni da parte di parassiti come ad esempio ANISAKIS, con conseguenze anche importanti per la nostra salute. Occorre quindi garantire l'inattivazione delle larve eventualmente presenti mediante utilizzo di pesce già congelato all'origine, oppure sottoponendo i prodotti freschi eviscerati, o dopo la preparazione, a un trattamento di congelamento al cuore del prodotto a -18°C per almeno 96 ore (indicazione per freezer domestici contrassegnati con tre o più stelle). Successivamente, per il loro utilizzo, procedere allo scongelamento dei prodotti della pesca in frigorifero a una temperatura positiva di 0 ° C/ + 2 ° C collocandoli in una posizione tale da non essere oggetto di contaminazione o da poter essi stessi costituire fonte di contaminazione attraverso lo sgocciolamento dei liquidi di scongelamento. Una volta scongelati i prodotti devono essere consumati entro 24 ore e non devono essere ricongelati.



Componi il tuo pasto

SE SCEGLI SOLO UN PRIMO PIATTO

Riso, avena, mais, farro, miglio, frumento: il tuo pranzo sarà più ricco di carboidrati complessi. Integra la quota proteica con un sugo a base di pesce, carne, formaggio, legumi o frutta oleosa in guscio (noci, mandorle ecc..) o semi (sesano, zucca, girasole ecc...).



SE SCEGLI SOLO UN SECONDO PIATTO

Carne, pesce, uova, latticini, legumi: il tuo pranzo sarà più ricco di proteine. Completa il pasto con una quota di carboidrati come pane, grissini o patate.



SE SCEGLI UN PRIMO E UN SECONDO PIATTO

Tieni sotto controllo le porzioni.



SE SCEGLI UN PIATTO UNICO

Pasta al ragù, pizza, insalata di riso o pasta, polenta e formaggio o carne: il pasto sarà completo di proteine e carboidrati. Tieni sotto controllo le porzioni.



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA PER CONDIRE È UNA SALUTARE E GUSTOSA COMPONENTE DEL PASTO.



COOKING
4CARE

La cucina del benessere

CONCLUDENDO, LA RICETTA VINCENTE DEVE CONTENERE:

- ELEVATE QUANTITÀ DI VEGETALI (FRUTTA E VERDURA);
- CEREALI, MEGLIO SE INTEGRALI O IN CHICCHI;
- ALTERNANZA TRA LEGUMI, CARNI BIANCHE, PESCE E LATTICINI MAGRI;
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA;
- FRUTTA SECCA.

Antipasti





1/4 persone

16

IL RICETTARIO / ANTIPASTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Alici fresche	g 100	g 400
Succo di limone	g 2	g 8
PER LA CREMA DI ZUCCA		
Zucca	g 20	g 80
Cipolla	g 2	g 8
Olio Evo	g 1	g 4
Sale	g 0,5	g 2
Rosmarino	g 0,2	g 0,8
PER LA SBRISOLONA SALATA		
Farina tipo 1	g 20	g 80
Parmigiano reggiano	g 5	g 20
Olio Evo	g 5	g 20
Farina di mandorle	g 5	g 20
Nocciole	g 3	g 12
Tuorio	g 2	g 8
Mandorle grezze	g 3	g 12
Pepe	g 0,5	g 2
Sale	g 0,5	g 2
Pistacchio in polvere	g 2	g 8



Tartare di alici con zucca e sbrisolona salata

Dario, Aurora, Alessandro, Andrea (In-Presa – Carate Brianza)

PROCEDIMENTO

PER LA SBRISOLONA: Impastare tutti gli ingredienti assieme tranne le mandorle grezze. Far riposare l'impasto in frigorifero per 1 ora.

Stendere il composto ottenuto nei coppapasta* (*stampo senza fondo), aggiungere le mandorle intere e cuocere in forno a 160°C per 15 minuti.

PER LA CREMA DI ZUCCA: Mondare e tagliare a piccoli pezzi la zucca.

Nella casseruola aggiungere olio e la cipolla tritata, far rosolare la zucca e il rosmarino e portarla a cottura, aggiungendo del brodo vegetale (preparato con verdure).
Aggiustare di sale e frullare con un mixer ad immersione.

Pulire e lavare le alici, tagliare grossolanamente e condire con sale, olio e succo di limone.

Impiattare inserendo la tartare di alici nel coppapasta* (*stampo senza fondo) sopra alla sbrisolona e sfornare sul piatto.
Decorare con la crema di zucca e il pistacchio in polvere.

MODALITÀ DI COTTURA

ALICI: marinatura;
ZUCCA: stufata in casseruola;
SBRISOLONA: cottura in forno.

ALLERGENI

Pesce, glutine, latte e derivati, uova e derivati, frutta a guscio.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine 38,88 %
Lipidi 47,51 %
Glicidi 21,75 %

Il piatto presenta un contenuto moderato di colesterolo.

VALORE ENERGETICO

308 Kcal/PORZIONE

COSTI

1 PAX = 1 EURO 4 PAX = 4,50 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Mantova (Lombardia).





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Zucca	g 50	g 200
Parmigiano	g 10	g 40
Uova	g 6	g 24
Olio Evo	g 2	g 8
Pepe	g 1	g 4
Scamorza affumicata	g 5	g 20
Pan grattato	g 5	g 20
Salvia	g 1	g 4
Sale	g 1,5	g 6



Polpette di zucca

zucca mantovana PAT

Christian (In-Presa – Carate Brianza)



18

IL RICETTARIO / ANTIPASTI

PROCEDIMENTO

Per preparare le polpette di zucca, per prima cosa occorre scegliere la varietà della zucca (consigliate violina o la delicata). Dividere la zucca a metà, togliere i semi e rimuovere la buccia, poi tagliarla a fette di mezzo cm di spessore. Sistemare le fette di zucca su una leccarda foderata con carta forno, condire con un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocere in forno statico preriscaldato a 200° C per 30 minuti.

Nel frattempo, tritare finemente le foglie di salvia e ridurre a cubetti la scamorza affumicata. A fine cottura, sfnare la zucca e trasferirla in una ciotola.

Schiacciare la zucca con la forchetta, poi aggiungere il pangrattato e il parmigiano grattugiato. Unire l'uovo e la salvia tritata. Impastare il composto con le mani per amalgamare bene tutti gli ingredienti, poi pepare a piacere. Col composto ottenuto formare delle palline di circa 40 g l'una, inserendo al centro qualche cubetto di scamorza affumicata.

Richiudere la polpetta in modo da sigillare il formaggio all'interno e lavorarla con le mani per conferire una forma tonda. Disporre su una teglia foderata con carta forno e infornare a 180 C° per 25 minuti. Servire le polpette ben calde.

MODALITÀ DI COTTURA

Cottura in forno.

ALLERGENI

Latte e derivati, uova.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine 30,91 %
Lipidi 51,41 %
Glicidi 11,94 %

Il piatto presenta un basso livello di colesterolo ed un alto livello di Vitamina A.

VALORE ENERGETICO

83 Kcal/PORZIONE

COSTI

1 PAX = 1,6 EURO 4 PAX = 6 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.



1/4 persone

20

IL RICETTARIO / ANTIPASTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Zucca Butternut Violina	g 31	g 124
Olio Evo	g 4	g 16
Farina di riso	g 5	g 20
Parmigiano R. DOP grattug.	g 7	g 28
Latte scremato	g 22	g 88
Uova BIO	g 10	g 40
Paprika dolce in polvere	g 1	g 4



Soufflè di zucca

Con zucca Butternut e paprika

Edoardo e Simone (Ecfop – Monza)

PROCEDIMENTO

Tagliate la zucca a fette piuttosto spesse, quindi eliminate i semi e i filamenti interni e disponetela sulla leccarda da forno, insieme a qualche rametto di rosmarino e cuocete la zucca per 30 minuti. Quando la zucca sarà cotta, estraete dal forno e ricavate la polpa, staccandola dalla buccia. Quindi passatela in uno schiaccia patate e tenete da parte in caldo. In un pentolino versate l'olio e fate prendere temperatura a fuoco molto basso facendo attenzione a non farlo bruciare, versate la farina a pioggia, utilizzando una frusta mescolate fino a farla incorporare perfettamente. Aggiungete il latte tiepido a filo continuando a mescolare e cuocendo a fuoco molto basso, fate addensare il tutto.

Unite la paprika e continuate a mescolare fino a che questa non sarà completamente sciolta. Poi versate i tuorli, quando saranno incorporati, versate anche il parmigiano grattugiato e amalgamate; per ultima aggiungete la zucca al composto.

Mescolate accuratamente, quindi spegnete il fuoco e tenete da parte per far intiepidire. In una bastardella, montate gli albumi a neve e incorporateli delicatamente al composto oramai tiepido; con dei movimenti dal basso verso l'alto amalgamate gli albumi montati a neve. Prendete le terrine della capienza di 100 ml e imburratele con un pennellino da cucina, quindi cospargete con il parmigiano; eliminate l'eccesso di parmigiano per lasciare solo quello che avrà aderito ai bordi e al fondo. Versate il composto in ciascuna cocotte fino al bordo, con una spatola rifinite la superficie per togliere l'eccesso e ripulite i bordi. Con un coltello molto sottile ripassate il bordo di ciascuna terrina.

Queste operazioni serviranno a far crescere bene e in altezza i vostri soufflè alla zucca.

MODALITÀ DI COTTURA

Infornate i soufflè nel ripiano basso forno a vapore in modalità umidità bassa a 170° : saranno pronti in 15 minuti.

ALLERGENI

Uova, latte, cereali contenenti glutine.

FATTORI NUTRITIVI

La paprika permette di ridurre l'utilizzo di sale, contiene antiossidanti e vitamine. La zucca butternut è ricca di acqua, sali minerali, vitamina A e betacarotene oltre ad un alto contenuto di vitamina C.

VALORE ENERGETICO

123,38 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Questo piatto è ricco di sostanze antiossidanti e ferro, utile per prevenire l'anemia. Può aiutare a migliorare la circolazione.

COSTI

1 PAX = 0,5 EURO 4 PAX = 2 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

La zucca Butternut viene generalmente attribuita alla Stazione Sperimentale di Waltham nel Massachusetts, che la sviluppò negli anni quaranta incrociando varie zucche esistenti.

STAGIONALITÀ

Il periodo di raccolta di queste zucche si colloca solitamente tra i mesi di novembre e febbraio.



Primi piatti





1/5 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Porro baby	n 1	n 5
Carote baby	n 2	n 5
Melanzane	g 20	g 100
Cipolle	g 50	g 250
Taccole	g 30	g 150
Zucchine	n 1	n 2
Gambo di sedano	n 1	n 2
Piselli	g 40	g 200
Pomodorini	n 2	n 10
Rapa rossa	g 35	g 180
Patate	n 1	n 3
Cimette di broccolo romano	g 50	g 250
Pane integrale fette sottili	n 2	n 10
Spicchio di aglio	n 1	n 2

	1 PAX	5 PAX
Olio Evo	g 5	g 25
Sale iodato	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Eventuale agar per addensare (reperibile in farmacia)		

Minestrone scomposto

Con pane integrale

Edoardo, Andrei, Alessandro, Christian (G. Fumagalli – Casatenovo)

24

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

PROCEDIMENTO

Tagliare le verdure, ricordando di tenere da parte gli scarti per il brodo vegetale.

Preparare il brodo usando gli scarti della verdura. Una volta pronto, filtrare il brodo.

Pelare e tagliare le patate, ricavando delle sfere.

Tagliare ¾ delle verdure a pezzi grossolani.

Tagliare la restante parte alla julienne* (*a fiammifero).

Tagliare a metà i pomodori e cospargere con olio, aglio ed erbe aromatiche e mettere in forno a 130°C per 30 minuti.

Saltare in padella le verdure tagliate, aggiungendo un filo di olio evo (si consiglia di cuocerle separatamente per una consistenza ottimale).

Preparare il minestrone facendo bollire prima patate e carote, dopo circa 20 minuti togliere le verdure e aggiungere le taccole e le zucchine. Cuocere per 20 minuti circa.

Disporre le verdure bollite e saltate in padella in un piatto fondo assieme al brodo caldo.

È possibile eventualmente accompagnare il piatto con maltagliati e pane tostato.

È possibile utilizzare dell'agar per addensare il minestrone (0,12 g di addensante per 100g di minestrone); in caso di disfagia frullare tutti gli ortaggi creando un passato ed eventualmente addensare fino ad arrivare alla consistenza desiderata.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollitura, al forno, al salto.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine (pane e maltagliati); sedano e prodotti a base di sedano.

FATTORI NUTRITIVI

Fibre, vitamine, sali minerali, fitocomposti, vitamine.

VALORE ENERGETICO

239 kcal per il minestrone + 112 kcal per il pane = circa 351 kcal a PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Presenti molte verdure con elevato contenuto di fibre, vitamine, minerali, fitocomposti come solforati in aglio e broccoli, licopene nel pomodoro; acidi grassi monoinsaturi da olio evo.

COSTI

1 PAX = 4 EURO 5 PAX = 20 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

È possibile usare le patate di Oreno (Monza).

STAGIONALITÀ

Variare la tipologia di verdura utilizzata in base alla stagionalità.





1/4 persone

26

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Zucca intera con buccia	g 150	g 600
Castagne precotte	g 20	g 80
Pane di Segale	g 20	g 80
Fiocchi magri di latte	g 70	g 280
Brodo vegetale	g 50	g 200
(sedano, carota, cipolla)		
Olio Evo	g 10	g 40
Semi di zucca	g 10	g 40
Sale iodato	q.b.	q.b.
Scalogno	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.
Pepe nero	q.b.	q.b.
Anice stellato	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.
Scorza d'arancio	q.b.	q.b.



Crema di zucca

Con granella di castagne, pane di segale e fiocchi di latte

Sofia, Riccardo, Samuel (P. Borsa – Monza)

PROCEDIMENTO

Accendere il forno e preriscaldarlo a 180 gradi. In una teglia da forno aggiungere olio, sale iodato, aglio, scalogno, anice stellato, salvia, rosmarino e la zucca con la buccia a metà, posizionando la parte tagliata sul fondo della teglia.

Lasciare cuocere il tutto per circa un'ora.

Preparare a parte un brodo di verdure.

Tagliare a tocchetti le castagne e il pane di segale e metterli in forno per 1 ora a 140°C. Fare un trito di pane, castagne e semi di zucca.

Estrarre la polpa dalla zucca, metterla in un recipiente assieme ad olio, sale e lo scalogno utilizzati per la cottura in forno.

Aggiungere il brodo vegetale (in base alla consistenza che si vuole dare) e frullare con un mixer ad immersione.

Servire la zuppa aggiungendo il trito di castagne, pane di segale e semi di zucca. Decorare con qualche ciuffo di fiocchi di latte magro.

MODALITÀ DI COTTURA

Cottura al vapore / forno.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine, latte e derivati, sedano.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 21,8
di cui grassi saturi	g 0,0
di cui zuccheri	g 8,0
Proteine	g 10,7
Grassi	g 10,9
Fibre	g 20,7

VALORE ENERGETICO

194 kcal per il minestrone + 112 kcal per il pane = circa 306 kcal a PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Utilizzo dell'olio Evo come sostanza grassa o condimento; scelta della zucca e delle castagne come fonte di fibre; utilizzo dei semi di zucca, fonte di sali minerali e di antiossidanti con proprietà, antipertensive, antidiabetiche, antinfiammatorie. Utilizzo di formaggio fresco magro. Ricetta a ridotto contenuto di sale che viene in parte sostituito dall'uso delle spezie.

COSTI

1 PAX = 1,20 EURO 4 PAX = 4,80 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Per la cottura al forno è ideale l'utilizzo della zucca mantovana, che con la forma simile a un turbante (viene anche chiamata Cappello del prete) è facile da affettare. Questa zucca ha ottenuto nel 2004 il riconoscimento come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), è un gioiello della biodiversità locale, è utilizzata nella cucina lombarda fin dal Rinascimento: il suo inconfondibile gusto dolce e delicato la rende un ingrediente meraviglioso per tantissimi piatti della tradizione.

STAGIONALITÀ

Invernale.





1/4 persone

28

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Riso Carnaroli	g 80	g 320
Cipolla	g 10	g 40
Robiola	g 20	g 80
Scorza di limone	g 1	g 4
Olio Evo	g 3	g 12
Aglio	g 1	g 4
Cime di rapa	g 50	g 200
Brodo Vegetale (preparato con verdure)	g 200	g 800
Sale	g 1,5	g 6
Pepe	g 0,5	g 2
Vino bianco	g 3	g 12



Risotto mantecato Con robiola e cime di rapa

Alessandro, Gabriele, Alex, Alice (In-Presa – Carate Brianza)



PROCEDIMENTO

Pulire le cime di rapa e ripassarle in padella con un filo di olio, aglio sale e pepe. Togliere l'aglio e mettere da parte.
Tritare la cipolla e soffriggerla con olio in una casseruola.
Aggiungere il riso, tostare e sfumare con il vino bianco.
Aggiungere il brodo vegetale e portare il riso a cottura.
A cottura ultimata, mantecare con la robiola e la scorza di limone grattugiata fresca e correggere di sale.
Impiattare il risotto e decorare con le cime di rapa.

MODALITÀ DI COTTURA

CIME DI RAPA: saltate in padella
RISOTTO: stufato in padella

ALLERGENI

Latte e derivati, sedano, solfiti.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine 17,7 %
Lipidi 9,01 %
Glicidi 3,76 %

VALORE ENERGETICO

412 Kcal/PORZIONE
Il piatto presenta un valore calorico importante, ma può essere considerato un piatto unico.
Può essere inserito in un pasto abbinandolo ad una porzione di verdura.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Presenti molte verdure con elevato contenuto di fibre, vitamine, minerali, fitocomposti come solforati in aglio e broccoli, licopene nel pomodoro; acidi grassi monoinsaturi da olio evo.

COSTI

1 PAX = 1 EURO 4 PAX = 3,50 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Il piatto è una "fusione" di Lombardia e Puglia.

STAGIONALITÀ

Invernale.



1/4 persone

INGREDIENTI

Riso Carnaroli Integrale	1 PAX g 70	4 PAX g 280
Brodo vegetale iposidico preparato solo con verdure	ml 250	l 1
Cipolla	g 12	g 48
Barbabietola	g 50	g 200
Caprino	g 30	g 120
Aglio	g 1	g 4
Olio Evo	g 5	g 20
Sale iodato	q.b.	q.b.
Pepe	q.b.	q.b.



Risotto barbabietola e caprino

Francesco, Riccardo (Ecfof – Monza)

30

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

PROCEDIMENTO

Pelare la cipolla e tritarla finemente, pelare le barbabietole viola precotte e tagliarle a tocchetti. Far passire la cipolla ed aggiungervi poi la barbabietole a tocchi. Cucinare a fuoco dolce per 15-20 minuti, se necessario irrorare con acqua calda o brodo vegetale. A cottura ultimata frullare il tutto e mettere da parte.

Tostate a secco il riso, sfumate con brodo vegetale bollente e iniziate la cottura del risotto.

A circa metà cottura unitevi al risotto la purea di barbabietole. Continuate la cottura aggiungendo di volta in volta il brodo necessario.

A cottura ultimata correggete di sale e pepe.

A fuoco spento mantecate il risotto con il caprino.

MODALITÀ DI COTTURA

In pentola.

ALLERGENI

Latte, sedano.

FATTORI NUTRITIVI

La barbabietola è ricca di vitamine, sali minerali e ferro, ecco perché spesso viene inserita nei regimi alimentari dei soggetti che soffrono di anemia, inoltre è ricca di vitamina B9.

Il riso carnaroli integrale invece aiuta a regolare la flora batterica e favorisce un normale transito intestinale. Questa varietà di riso contiene acidi grassi essenziali, fondamentali soprattutto per le cellule muscolari ed è una fonte importante di potassio.

VALORE ENERGETICO

510 Kcal/PORZIONE

Il piatto presenta un valore calorico importante, ma può essere considerato un piatto unico.

Può essere inserito in un pasto abbinandolo ad una porzione di verdura.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

La barbabietola, ricca di fibre, aiuta a regolare i livelli di glicemia e colesterolemia. Favorisce la salute cardiovascolare grazie alla presenza di potassio e antiossidanti.

Il riso carnaroli integrale può aiutare a ridurre la pressione arteriosa.

COSTI

1 PAX = 0,94 EURO 4 PAX = 3,75 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

La barbabietola originaria dell'Africa del nord era già presente nel 420 a.C. con il nome di beta. Con il passare del tempo, la barbabietola cominciò ad espandersi attraverso la Spagna e la Francia, grazie alle coltivazioni nei monasteri e, solo successivamente, grazie ai contadini. Nel XV secolo la barbabietola arrivò in Europa dove, inizialmente, se ne consumavano solo le foglie. Solo in un secondo tempo, infatti, si incominciò a consumare anche la radice.

STAGIONALITÀ

Le barbabietole rosse si raccolgono tra agosto e febbraio.





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Farina integrale	g 80	g 320
Uovo	g 20	g 80
Lavarello	g 35	g 140
Marsala	g 25	g 100
Cipolla rossa di Breme	g 10	g 40
Olio Evo	g 1	g 4
Pane	g 0,5	g 2
Sale iodato	g 0,5	g 2
Pepe	g 0,5	g 2



Ravioli di lavarello con fumetto al marsala

Andrea (In-Presa – Carate Brianza)



32

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

PROCEDIMENTO

Disporre la farina a fontana su un banco da lavoro e versare al centro le uova intere. Aggiungere l'olio e il sale, sbattere le uova con una forchetta, iniziare a incorporare la farina con la forchetta. Lavorare il composto via via più energicamente per amalgamarlo bene, premerlo più volte con il palmo sul banco da lavoro fino ad ottenere un impasto omogeneo e consistente. Coprire l'impasto con la pellicola e lasciare riposare per 20 minuti.

Sfilettare il lavarello, metterlo in una casseruola con l'olio e la cipolla rossa tritata; sfumare con il marsala facendo evaporare l'alcol, aggiungere l'acqua all'occorrenza e completare la cottura; con gli scarti del lavarello preparare un fumetto.

Stendere la pasta non troppo fine, preparare dei dischetti e riempirli con il filetto di lavarello precedentemente scottato.

Sigillare i ravioli e posizionarli in un vassoio cosparso di semola.

In una casseruola portare l'acqua a bollore, aggiungere il sale e cuocere i ravioli; nel mentre prendere una padella e far saltare le cipolle con il marsala.

A fine cottura, aggiungere i ravioli alle cipolle. Prendere un piatto fondo, mettere un mestolo di fumetto di lavarello, i ravioli e sopra mettere la cipolla saltata e a parte nel piatto mettere una cialda di pane croccante.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollire e saltare.

ALLERGENI

Glutine, Uovo, Solfiti, Pesce.

FATTORI NUTRITIVI

Il piatto presenta un discreto contenuto di colesterolo. Presenta, inoltre, una quantità importante di Vitamina A e Omega-6.

VALORE ENERGETICO

405 Kcal / 1 PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la FARINA INTEGRALE, ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti; il LAVARELLO ricco di acidi grassi polinsaturi (omega3) e di minerali quali potassio, fosforo, calcio e ferro; inoltre la sua carne bianca è molto magra e facilmente digeribile.

COSTI

1 PAX = 1,30 EURO 4 PAX = 5,20 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.
Cipolla rossa di Breme: presidio Slow Food.

STAGIONALITÀ

Invernale.



1/4 persone

34

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

Polenta Integrale	1 PAX	4 PAX
Brodo vegetale	g 65	g 260
Funghi porcini	g 250	g 1000
Germogli di legumi	g 100	g 400
Nocciole	g 5	g 20
Olio Evo	g 10	g 40
Paprika	g 10	g 40
Pepe nero	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Maggiorana	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.



Polenta integrale con germogli di legumi e funghi

Marian, Mattia, Mattias (P. Borsa – Monza)

PROCEDIMENTO

Iniziare a pulire i funghi porcini. Con un coltellino dalla lama liscia, raschiare delicatamente la parte finale e terrosa dei gambi, poi con un panno da cucina, pulito e leggermente umido, procedere a eliminare tutti gli eventuali residui. Tagliare i funghi a fettine, per la lunghezza, lasciandoli interi.

Iniziare a preparare la polenta. Versare l'acqua in una larga casseruola, salare, portare a bollore e versare a pioggia la farina. Mescolare da subito con una frusta a mano, per evitare la formazione di grumi. Fare cuocere la polenta per circa 40 minuti. In una padella rosolare uno spicchio di aglio, la maggiorana, la paprika e i gambi del prezzemolo, a fuoco dolce, aggiungere i funghi salare e pepare. Cuocere per 3-4 minuti.

Servire la polenta con i funghi ben calda, completando con del prezzemolo fresco a piacere, germogli di legumi (o di soia) e le nocciole tostate.

MODALITÀ DI COTTURA

Cottura stufata, tosatura e bollitura.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 48.6
Di cui grassi saturi	g 0.0
Di cui zuccheri	g 1.9
Proteine	g 10.5
Grassi	g 18.3
Fibre	g 7.7

VALORE ENERGETICO

400 Kcal / 1 PORZIONE

ALLERGENI

Frutta a guscio, sedano, soia, cereali contenenti glutine (tracce nella farina integrale).

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Polenta integrale al posto della polenta tradizionale per un maggiore apporto di fibre; presenza di nocciole ricche di acidi grassi essenziali come l'acido oleico con un impatto positivo nella protezione cardiovascolare e vitamine E con proprietà antiossidanti. I germogli di legumi sono un concentrato di vitamine e sali minerali. Ridotto contenuto di sale sostituito dalle spezie.

COSTI

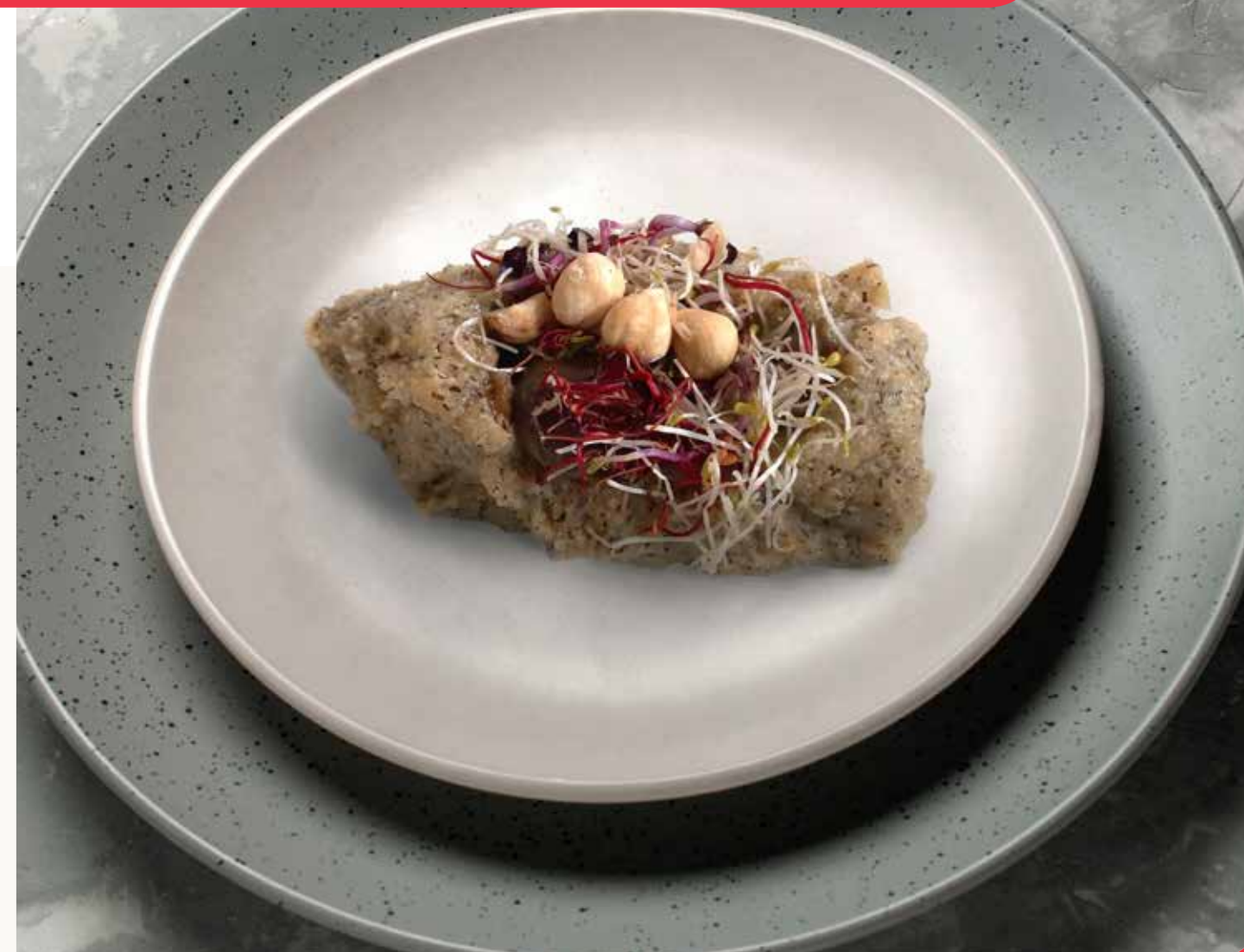
1 PAX = 1,90 EURO 4 PAX = 7,60 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

La ricetta può essere realizzata utilizzando "farina integrale e bramata della Bergamasca". È una farina che risulta dalla macinazione grossolana del granoturco e deve essere ottenuta esclusivamente da varietà di mais vitrei o semi vitrei coltivati nel territorio della provincia di Bergamo.

STAGIONALITÀ

Invernale.





1/4 persone

36

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

Stracchino all'antica
delle valli orobiche
Radicchio
Cipolla
Olio Evo
Sale iodato
Noci

1 PAX	4 PAX
g 87.5	g 350
g 62.5	g 250
g 23	g 92
g 1	g 4
g 1	g 4
g 20	g 80

PASTA ALL'UOVO

Farina 00
Uova intere
Tuorli d'uovo
Olio Evo
Sale iodato

g 60	g 240
g 36	g 144
g 4	g 16
g 1	g 4
g 1	g 4



Tagliatelle con stracchino all'antica delle valli orbiche con radicchio e noci

Greta (In-Presa – Carate Brianza)

PROCEDIMENTO

Per prima cosa preparare la pasta fresca disponendo la farina a fontana e versarci al centro le uova e i tuorli con l'olio e il sale. Sbatte con una forchetta e poi impastare a mano. Avvolgere con pellicola per alimenti e lasciare in frigorifero a riposare.

In una padella, far imbiondire con un filo di olio evo la cipolla tritata. Mantenere la fiamma bassa per non farla bruciare.

Unire il radicchio lavato e tagliato a striscioline, un pizzico di sale. Far saltare 5 minuti a fiamma sostenuta giusto il tempo di far appassire il radicchio. Se necessario aggiungere qualche cucchiaino di acqua.

Riprendere l'impasto e fare le tagliatelle. Cuocere poi la pasta in abbondante acqua salata scolandola due minuti prima del tempo di cottura e tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura.

Versare la pasta nella padella col radicchio e la cipolla e finire di cuocere aggiungendo l'acqua tenuta da parte un po' per volta.

Quando il liquido della padella si sarà quasi del tutto asciugato spegnere la fiamma e unire lo stracchino tagliato a pezzetti e le noci tritate grossolanamente.

Amalgamare gli ingredienti e servire.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollire e saltare.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	16,99 %
Lipidi	59,55 %
Glicidi	23,42 %

ALLERGENI

Frutta a guscio, latte e derivati, uova e derivati, glutine.

VALORE ENERGETICO

650 Kcal/PORZIONE

Il piatto presenta un valore calorico importante, ma può essere considerato un piatto unico. Può essere inserito in un pasto abbinandolo ad una porzione di verdura.

Il piatto presenta un contenuto di colesterolo circa 200 mg. Presenta, inoltre, una quantità importante di Vitamina A e Omega-6.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; le NOCI ricche di acidi grassi mono e polinsaturi (omega 3 -omega 6), vitamine del gruppo B, vitamina E e minerali come calcio, ferro e magnesio; il RADICCHIO ricco di fibra, vitamina A e C e potassio.

COSTI

1 PAX = 3 EURO 4 PAX = 12 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.
Stracchino all'antica delle valli orobiche: P.A.T. - Presidio Slow Food.

STAGIONALITÀ

Invernale.



Secondi piatti





1/5 persone

40

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Filetti di sgombro puliti	g 150	g 750
Pangrattato	g 20	g 100
Granella di pistacchi di Bronte	g 15	g 50
Zucchine	n 1	n 4
Melanzana	n ½	n 1
Carota	n 1	n 2
Cipolla	n 1	n 2
Gambo di sedano	n 1	n 2
Cucchiari di Olio Evo	n 1	n 4
Foglioline di menta	n 2	n 5
Foglia di alloro	n 1	n 1
Pepe, Sale iod., Timo, Aglio	q.b.	q.b.

PER LA CREMA DI ZAFFERANO

	1 PAX	5 PAX
Patate	n 1	n 2
Cipollotto	n ½	n 1
Pistilli di zafferano	g 0,1	g 0,3
<i>(o ½ di bustina di zafferano per 1 PAX, 1 bustina di zafferano per 5 PAX)</i>		
Brodo di pesce		

PROCEDIMENTO

Pulire, sfilettare e spinare gli sgombri. Con gli scarti dello sgombro preparare un brodo con acqua, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 foglia di alloro. Preparare una panatura con pangrattato, erbe aromatiche e pistacchi. Cospargere i filetti con la panatura e cuocerli al forno a 175°C per circa 20 minuti. Per la dadolata di verdure tagliare le zucchine e le melanzane a piccoli cubi. Cuocere le melanzane al forno con un filo d'olio evo e trifolare le zucchine con la menta.

PER LA CREMA DI ZAFFERANO: Far imbiondire il cipollotto in un pentolino con poco olio evo, aggiungere le patate tagliate a fettine, cuocere aggiungendo di volta in volta il brodo di pesce filtrato.

A cottura ultimata aggiungere lo zafferano e frullate le patate con il brodo ottenendo una crema liscia e aggiustare di sale. Tenere al caldo a bagnomaria.

PER L'IMPIATTAMENTO: Adagiare uno strato di crema allo zafferano in un piatto; sopra, aiutandosi con un coppapasta, posizionare la dadolata di verdure (zucchine e melanzane); in ultimo appoggiare un filetto di sgombro. Decorare con le erbe e le spezie.

MODALITÀ DI COTTURA

Al forno, al salto.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine; sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), pesce, frutta a guscio (pistacchi).

FATTORI NUTRITIVI

Fibre, fitocomposti, proteine ad alto valore biologico, omega-3. 150g filetti di sgombro pulito: proteine 25,5 g, carboidrati 0,75g, lipidi 16,5g (142,5 mg di colesterolo).

VALORE ENERGETICO

255 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe aromatiche), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-3, vitamine e minerali presenti nei pistacchi.

COSTI

1 PAX = 6 EURO 5 PAX = 30 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Pistacchi di Bronte (Catania) DOP. È possibile usare le patate di Oreno (Monza) e zafferano brianzolo.

STAGIONALITÀ

Variare la tipologia di verdura utilizzata in base alla stagionalità.

Sgombro su crema di zafferano e trono di melanzane e zucchine

Andrea, Simeon, Daniele (G. Fumagalli – Casatenovo)





1/5 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Filetti di sgombro puliti	g 150	g 750
Uovo	n 1	n 4
Pangrattato	g 15	g 80
Mollica di pane	g 8	g 40
Carota	n 1	n 2
Cipolla	n ½	n 1
Cucchiari di Olio Evo	n 1	n 2
Foglie di menta piccole	n 2	n 5
Finocchietto servatico	q.b.	q.b.
Pepe, Sale iod., Timo, Aglio	q.b.	q.b.

	1 PAX	5 PAX
PER LA CREMA DI ZAFFERANO		
Patate	n 1	n 2
Cipollotto	n ½	n 1
Pistilli di zafferano	g 0,1	g 0,3
<i>(o ½ di bustina di zafferano per 1 PAX, 1 bustina di zafferano per 5 PAX)</i>		
Brodo di pesce		

Polpette di pesce su crema di zafferano

Alessia, Chuwit, Nicolò (G. Fumagalli – Casatenovo)

42

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

PER LE POLPETTE: Pulire e sfilettare gli sgombri, cuocerli a vapore a 100°C per circa 10 minuti e eliminare le spine. Ammollare la mollica di pane con del brodo di pesce, preparato con gli scarti dello sgombro e le verdure, strizzarla e amalgamare al pesce. Aggiungere un pizzico di sale, il prezzemolo tritato, il timo e l'uovo. Formare le polpette e passarle prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Spennellare le polpette di olio evo e cuocere in forno statico a 180°C per 25/30 minuti, avendo cura di girarle dopo 15 minuti per una cottura omogenea.

PER LA CREMA DI ZAFFERANO: Far imbiondire il cipollotto in un pentolino con poco olio evo, aggiungere le patate tagliate a fettine, cuocere aggiungendo di volta in volta il brodo di pesce filtrato. A cottura ultimata aggiungere lo zafferano e frullate le patate con il brodo ottenendo una crema liscia e aggiustare di sale.

MODALITÀ DI COTTURA

Al vapore, al forno, al salto.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine; sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), pesce, uova.

FATTORI NUTRITIVI

Fibre, fitocomposti, proteine ad alto valore biologico, omega-3. 150g filetti di sgombro pulito: proteine 25,5 g, carboidrati 0,75g, lipidi 16,5g (142,5 mg di colesterolo).

VALORE ENERGETICO

481 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe aromatiche), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-3, vitamine e minerali.

COSTI

1 PAX = 6 EURO 5 PAX = 30 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

È possibile usare le patate di Oreno e zafferano brianzolo.

STAGIONALITÀ

Primavera: periodo migliore per la pesca dello sgombro.





1/4 persone

INGREDIENTI

Petto di pollo
 Scarola
 Brodo di pollo
 Pinoli
 Uvetta
 Olio Evo
 Aglio
 Salvia
 Pepe nero
 Rosmarino
 Sale iodato

1 PAX	4 PAX
g 150	g 600
g 150	g 600
ml 100	ml 400
g 15	g 60
g 15	g 60
g 10	g 40
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.



Tagliata di pollo

con verdure di stagione, pinoli, uvetta e fondo bianco di pollo

Manuel, Francesca, Nicolas (P. Borsa - Monza)

44

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

Pulire bene il petto di pollo togliendo le parti grasse e le cartilagini. Disponerlo in un piatto e metterle a marinare con succo di limone, sale iodato, erbe aromatiche. Coprire con pellicola trasparente e lasciare riposare in frigo per un'ora.
 Sgocciolare il petto di pollo, disponerlo nel cestello della vaporiera e cuocere per una decina di minuti da quando inizia il vapore.
 Fare ridurre il brodo di pollo, ottenendo una salsa.
 Tostare un paio di minuti i pinoli.
 Mettere a mollo l'uvetta.
 Tagliare la scarola in 4 e metterla a stufare con il coperchio. Trascorsi 5 minuti le foglie inizieranno ad appassire rilasciando dell'acqua.
 A questo punto salare e continuare a cuocere senza coperchio fino a quando il liquido sarà evaporato. A fiamma spenta aggiungere l'uva passa ed i pinoli.
 In padella, con olio, aglio, salvia e rosmarino, rosolare il pollo e poi tagliarlo a fette.
 Impiattare la scarola e adagiare la tagliata di pollo e la sua salsa.

MODALITÀ DI COTTURA

Al vapore, tostatura.

ALLERGENI

Frutta a guscio, anidride solforosa nell'uvetta.

VALORE ENERGETICO

333 kcal/PORZIONE

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 15,8
di cui grassi saturi	g 0,0
di cui zuccheri	g 12
Proteine	g 45,1
Grassi	g 9,9
Fibre	g 4,3

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Utilizzo dell'olio Evo come sostanza grassa o condimento; scelta di carni magre (petto di pollo) e cottura a vapore con un ridotto uso di condimenti grassi; aggiunta di pinoli fonte di manganese, magnesio e zinco; utilizzo di verdure invernali di colore verde come spinaci, erbe e scarola fonti di fibre.

COSTI

1 PAX = 1,20 EURO 4 PAX = 4,80 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Per la realizzazione della ricetta si consiglia l'uso di pinoli di origine italiana. I migliori pinoli italiani sono quelli della zona di Pisa e quelli provenienti dal parco naturale di Migliarino San Rossore Massaciuccoli. I climi miti e i terreni umidi di queste zone riescono a produrre pinoli molto aromatici e di qualità.

STAGIONALITÀ

Invernale.





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Petto di pollo	g 100	g 400
Zucca	g 60	g 240
Funghi champignon	g 30	g 120
Aglio	g 0,42	g 1,68
Origano	g 1	g 4
Curry	g 1	g 4
Farina	g 2	g 8
Olio Evo	g 1	g 4
Sale iodato	g 1	g 4
Peperoncino	g 1	g 4



Pollo con zucca e funghi

Saijal (In-Presa – Carate Brianza)



46

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

Affettare la zucca, ben pulita dai semi, togliere la buccia e tagliare a cubetti.

Cuocere la zucca in padella con olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio, anche senza rosolarlo prima.

Aggiungere i funghi, freschi o surgelati. Se dovessimo utilizzare quelli surgelati non aggiungere acqua per la cottura; i funghi freschi invece, vanno mondati* (*ripuliti).

Cuocere i funghi con la zucca aggiungendo sale, origano. Intanto, affettare il petto di pollo e infarinarlo. Cuocere la zucca fino a che non diventa morbida, senza lasciarla sfaldare spadellandola. Mettere da parte la zucca ed i funghi cotti. In padella mettere un filo di olio, rosolare le scaloppine di pollo da un lato e dall'altro a fiamma alta. Abbassare la fiamma ed aggiungere la zucca e i funghi, precedentemente cotti.

A piacere aggiungere peperoncino oppure curry. Coprire con coperchio e lasciare cuocere per 5 minuti. Se dovesse essere necessario, mettere un po' di acqua o di brodo vegetale per una cottura perfetta.

MODALITÀ DI COTTURA

In padella.

ALLERGENI

Glutine, sedano.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	67,91 %
Lipidi	14,82 %
Glicidi	17,82 %

VALORE ENERGETICO

129 kcal/PORZIONE

Piatto proteico ricco di Vitamina A e a basso livello di colesterolo.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la ZUCCA ricca di acqua, sali minerali, vitamina A e betacarotene oltre ad un alto contenuto di vitamina C; il POLLO, carne bianca facilmente masticabile e digeribile ricca di proteine ad alto valore biologico con discreto contenuto di vitamine del gruppo B.

COSTI

1 PAX = 1,20 EURO 4 PAX = 4,80 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.
Zucca mantovana PAT.

STAGIONALITÀ

Autunno.



1/4 persone

48

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

INGREDIENTI**PER IL PETTO DI POLLO**

	1 PAX	4 PAX
Petto di pollo	g 100	g 400
Ricotta	g 20	g 80
Spinaci	g 20	g 80
Uovo intero	g 6	g 24
Sale iodato	g 0,5	g 2
Pepe	g 0,1	g 0,4
Cipolle	g 5	g 20
Carote	g 5	g 20
Sedano	g 5	g 20
Olio Evo	g 2	g 8
Brodo vegetale	g 15	g 60
Rosmarino	g 0,5	g 2

PER LE PATATE DUCHESSA

	1 PAX	4 PAX
Patate a pasta gialla	g 50	g 200
Parmigiano	g 5	g 20
Tuorlo d'uovo	g 4	g 16
Sale iodato	g 0,5	g 2
Pepe	g 0,2	g 0,8

PROCEDIMENTO

PATATE DUCHESSA: Cuocere le patate in acqua bollente salata, pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. Aggiungere tuorlo, parmigiano e sale e inserire il composto in una sac a poche. Formare le patate sulla carta forno e cuocere in forno a 180°C per 10/15 minuti.

RIPIENO: Sbollentare gli spinaci in acqua per 2 minuti, strizzarli e tritarli. Passare la ricotta al setaccio, aggiungere gli spinaci, l'uovo, sale e pepe.

PETTO DI POLLO: Praticare un'incisione sul petto di pollo per creare una tasca. Riempire il petto di pollo con il ripieno e chiudere con uno stuzzicadente. Adagiare il pollo in una pirofila, aggiungere sedano, carote e cipolle a pezzi, un filo d'olio, sale e un mestolo di brodo vegetale. Procedere con la cottura in forno a 180°C per circa 25/30 minuti. Frullare il fondo di cottura ottenuto e utilizzarlo come salsa da accompagnamento.

IMPIATTARE: Tagliare il petto di pollo a fette, glassare con un cucchiaino di fondo di cottura e aggiungere le patate duchessa.

MODALITÀ DI COTTURA

PATATE: bollire e cottura in forno.

POLLO: cottura arrosto in forno.

SPINACI: sbollentare.

ALLERGENI

Latte e derivati, uova, sedano.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	43,71 %
Lipidi	34,53 %
Glicidi	21,99 %

VALORE ENERGETICO

285 kcal/PORZIONE

Piatto principalmente proteico, a basso contenuto di colesterolo.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; gli SPINACI ricchi di acqua, vitamina C e acido folico, ferro e potassio e antiossidanti come la quercitina utile per contrastare le infiammazioni; il POLLO, carne bianca facilmente masticabile e digeribile ricca di proteine ad alto valore biologico con discreto contenuto di vitamine del gruppo B.

COSTI

1 PAX = 2 EURO 4 PAX = 8 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Piatto mediterraneo.

STAGIONALITÀ

Invernale.

Petto di pollo farcito con ricotta e spinaci con patate duchessa

Mattia, Sara, Matteo, Marco (In-Presa – Carate Brianza)





1/4 persone

INGREDIENTI

Agone
 Broccoli
 Patate novelle
 Olio Evo
 Sale iodato
 Pepe
 Timo
 Rosmarino
 Aglio di Vessalico

1 PAX	4 PAX
g 150	g 600
g 50	g 200
g 60	g 240
g 5	g 20
g 2	g 8
g 1,5	g 6
g 1	g 4
g 1	g 4
g 0,8	g 3,2



Agone su crema di broccoli con patate novelle

Asia (In-Presa – Carate Brianza)



50

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

Iniziare a filettare l'agone con il coltello apposito. Passare in congelatore per 24h i filetti ottenuti. Tagliare il Broccoli e sbollentare per 10 minuti in acqua bollente quando saranno pronti frullare i broccoli con acqua di cottura, olio, sale e pepe. Tagliare le patate sbucciate a cubetti, sbollentare in acqua bollente per 5 minuti poi metterle in forno a 180°C per 15 minuti con rosmarino, olio, aglio, sale e pepe. Prendere i filetti di agone precedentemente scongelati, condire con olio, sale e timo; mettere il pesce in forno a 180°C e cuocere per 5 minuti. Togliere le patate quando avranno una bella crosticina sopra e il pesce quando vedremo che è pronto. Disporre sul fondo del piatto la crema di broccoli, adagiare i filetti di agone cotti e disporre attorno le patate cotte.

MODALITÀ DI COTTURA

Sbollentatura, in forno.

ALLERGENI

Pesce.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	40,64 %
Lipidi	44,34 %
Glicidi	15,09 %

VALORE ENERGETICO

306 kcal/PORZIONE

Piatto proteico, non contiene colesterolo, ma un alto contenuto di Vitamina A. Il piatto può essere considerato anche un piatto unico se abbinato ad una porzione di pane e un contorno di verdura.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; i BROCCOLI, ricchi di fibre, vitamina C, potassio e fosforo e antiossidanti, l' AGONE ricco di acidi grassi polinsaturi (omega-3) inoltre la sua carne bianca e molto magra e facilmente digeribile.

COSTI

1 PAX = 3 EURO 4 PAX = 11 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia - Lago.
 Aglio di Vessalico: presidio Slow Food.

STAGIONALITÀ

Invernale.



1/4 persone

52

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

INGREDIENTI**PER LA CREMA DI CARCIOFI**

	1 PAX	4 PAX
Carciofi	g 50	g 200
Brodo vegetale	g 20	g 80
Olio evo	g 1	g 4
Sale iodato	g 0,5	g 2

PER IL CRUMBLE

	1 PAX	4 PAX
Farina di orzo	g 10	g 40
Farina di farro	g 10	g 40
Farina di avena	g 10	g 40
Olio Evo	g 3	g 12
Rosmarino	g 0,5	g 2
Sale iodato	g 0,5	g 2

PER IL BRANZINO

	1 PAX	4 PAX
Branzino	g 150	g 600
Salvia	g 2	g 8
Timo	g 2	g 8
Alloro	g 0,5	g 2
Olio Evo	g 5	g 20
Sale iodato	g 1	g 4
Limone	g 1	g 4
Aglio	g 0,5	g 2

PROCEDIMENTO

PER IL BRANZINO: Preparare la marinatura tritando le erbe aromatiche lavate e mondiate, il limone (succo e scorza), il sale e l'aglio. Cospargere il pesce con la marinatura e lasciar riposare per 2 ore.

PER LA CREMA DI CARCIOFI: Lavare, mondare e pulire i carciofi. Cuocere in padella con olio, sale e un mestolo di brodo vegetale. Frullare con il mixer ad immersione e tenere da parte.

PER IL CRUMBLE: Unire le tre farine con l'olio, il sale e il rosmarino tritato finemente. Stendere sulla teglia con carta forno il composto che risulterà non troppo compatto e cuocere in forno a 160°C per 12/15 minuti.
Preparare un cartoccio con l'alluminio, inserire il filetto di branzino e un mestolo di marinatura.

Cuocere in forno a 180°C per 25 minuti.
Impiattare il filetto di branzino, decorare con la crema di carciofi e cospargere con il crumble croccante.

MODALITÀ DI COTTURA

BRANZINO: marinatura e cottura al cartoccio in forno.
CARCIOFI: cottura in umido in padella.
CRUMBLE: cottura in forno.

ALLERGENI

Sedano, Glutine, Pesce.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	37,47 %
Lipidi	30,66 %
Glicidi	31,79 %

VALORE ENERGETICO

358 kcal/PORZIONE
Il piatto presenta un contenuto di colesterolo molto limitato.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la FARINA INTEGRALE (orzo, farro avena) ricca di fibre, vitamine soprattutto del gruppo B, minerali e antiossidanti; il BRANZINO ricco di acidi grassi polinsaturi (omega-3) e di minerali quali ferro, potassio, fosforo e vitamina D.

COSTI

1 PAX = 5 EURO 4 PAX = 20,50 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Piatto mediterraneo.

STAGIONALITÀ

Invernale.

Filetto di branzino aromatizzato alle erbe con crema di carciofi e crumble di cereali integrali

Martina, Gabriele, Serena, Franco (In-Presa – Carate Brianza)





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Sovracoscia di pollo di Morozzo disossata senza pelle BIO	n 1	n 4
Alga nori	g 15	g 60
Spinaci	g 60	g 240
Ricotta	g 25	g 100
Vino bianco	g 10	g 40
Olio Evo	g 3	g 12
Sale iodato	q.b.	q.b.



Involtino di pollo con alga nori, spinaci e ricotta

Luca, Daniel (Ecfop – Monza)

54

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

Per preparare gli involtini di pollo iniziate lessando gli spinaci freschi in acqua bollente salata per pochi secondi. Una volta sbollentati, fermate la cottura in acqua e ghiaccio, scolateli bene, strizzateli per eliminare tutta l'acqua aiutandovi con un canovaccio, infine sminuzzateli finemente con un coltello, quindi salateli. Posate sull'alga nori ogni fettina di carne, gli spinaci e la ricotta. Arrotolateli e chiudeteli bene possibilmente con dello spago alimentare o in alternativa con uno stuzzicadenti. Iniziate a rosolarli e quando saranno ben dorati sfumate con il vino bianco. Fate evaporare il vino, cuocete gli involtini ancora 15 minuti circa a fuoco basso (i tempi di cottura dipenderanno dallo spessore della carne); se durante la cottura la carne dovesse asciugarsi eccessivamente aggiungete dell'acqua calda. Quando gli involtini di pollo saranno pronti, serviteli ben caldi.

MODALITÀ DI COTTURA

Ebollizione, in padella.

ALLERGENI

Molluschi, latte, solfiti.

FATTORI NUTRITIVI

Gli spinaci sono ricchi di vitamina A e di acido folico.

VALORE ENERGETICO

210 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli spinaci sono ricchi di vitamine e minerali, contengono luteina utile per la salute della retina e quindi degli occhi. Olio extra vergine di oliva che contiene l'acido oleico, un grasso monoinsaturo che ha effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari.

COSTI

1 PAX = 6,40 EURO 4 PAX = 25,60 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Si pensa che gli spinaci abbiano avuto origine circa 2000 anni fa nell'antica Persia da dove fu introdotto in India e nell'antica Cina attraverso il Nepal nel 647 d.C..

STAGIONALITÀ

Gli spinaci si trovano da ottobre fino all'inizio della primavera.



Piatti unici





1/5 persone

58

IL RICETTARIO / PIATTI UNICI

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Riso carnaroli	g 80	g 400
Arance non trattate	g 60	g 300
Alici fresche*	n 2	n 10
Ceppo di insalata scarola	n ½	n 1
Cime di rapa	g 30	g 150
Broccolo	n 1	n 1
Scalogno	n ½	n 1
Spicchio di aglio	n 1	n 2
Zucchero di canna	g 4	g 20
Grana Padano o Parm. Reg.	g 10	g 50
Germogli di pisello	n 2	n 10
Carota	n 1	n 1
Gambo di sedano	n 1	n 1
Cipolla	n 1	n 1

	1 PAX	5 PAX
Cucchiari di Olio Evo	n 1	n 5
Acqua	q.b.	q.b.
Vino bianco	ml 10	ml 50
Sale	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche		

**In caso di difficoltà di reperimento, è possibile sostituire le alici con altro pesce ad esempio 300g di platessa.*

PROCEDIMENTO

Pulire le arance eliminando la parte bianca e tagliarle a vivo. Cuocere a fuoco basso il tutto assieme allo zucchero per 10 minuti. Frullare e passare al setaccio per ottenere una salsa all'arancia omogenea.

Tritare aglio e scalogno, rosolare la scarola e le cime di rapa e stufare con il brodo vegetale (ottenuto dagli avanzi del broccolo, delle cime di rapa aggiungendo 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano e delle erbe aromatiche). Aggiungere un pizzico di sale e di olio evo e frullare per ottenere una crema omogenea.

Sbollentare per 6-8 minuti le teste di broccolo e lasciarle raffreddare in frigorifero su una teglia forata. Una volta fredde frullare le teste di broccolo in una frullatore e ottenere una crema densa.

Eviscerare le alici, raschiare le squame e ottenere i filetti. Marinare i filetti per un paio d'ore con 50g di olio, 30 ml di vino e le bucce avanzate dell'arancia. Cuocere in padella le alici con un filo d'olio evo. Soffriggere lo scalogno con un filo di olio evo, tostare il riso, bagnare con il vino bianco e l'acqua. A metà cottura, aggiungere la crema di scarola e cime di rapa.

Una volta al dente, mantecare con olio evo e aggiungere eventualmente il Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP.

Decorare con la salsa all'arancia, i germogli di pisello e le alici.

MODALITÀ DI COTTURA

Al salto, ebollizione, brasatura.

ALLERGENI

Sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), pesce, soia, anidride solforosa (nel vino), latte e derivati. Attenzione: può contenere lisozima.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi, proteine ad alto valore biologico, omega-3, fibre, vitamine, sali minerali, fito-composti.

VALORE ENERGETICO

500 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-3.

COSTI

1 PAX = 5 EURO 5 PAX = 25 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co. Grana Padano DOP / Parmigiano Reggiano DOP.

STAGIONALITÀ

Arance e scarola: da novembre ad aprile.

Risotto con scarola cime di rapa, alici e salsa all'arancia

Martina C., Martina A., Riccardo, Simone (G. Fumagalli – Casatenovo)





1/5 persone

60

IL RICETTARIO / PIATTI UNICI

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Cous cous	g 80	g 400
Filetto di vitello	g 60	g 300
Pangrattato	g 20	g 80
Peperoni gialli	n 2	n 3
Pomodori datterini	g 90	g 450
Carota	n 2	n 4
Zucchina	n ½	n 2
Cipolla	n ½	n 2
Gambo di sedano	n 1	n 1
Grana Padano o Parm. Reg.	g 20	g 100
Granella mandorle/pistacchi	g 10	g 30
Foglie di menta	n 2	n 10

	1 PAX	5 PAX
Olio Evo	g 5	g 25
Aceto	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pepe	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.
Peperoncino	q.b.	q.b.
Paprika piccante	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.

Cous cous Mediterraneo

Alessandra, Asiya, Halima (G. Fumagalli – Casatenovo)

PROCEDIMENTO

Per realizzare il pesto, frullare menta, basilico, ¾ dei pomodorini, ¾ dei peperoni, formaggio e pangrattato.

In una casseruola brasare in olio la cipolla tagliata sottile e appena sarà ben dorata aggiungere gli straccetti di carne per circa un paio di minuti.

Sfumare con l'aceto, aggiungere un pizzico di sale e, appena l'aceto sarà evaporato, coprire completamente con il brodo vegetale (preparato precedentemente con le verdure) e cuocere a fuoco basso per una decina di minuti.

Disporre il resto dei pomodorini tagliati a metà in una teglia, condirli con erbe aromatiche e cuocere per un'ora a 90°C al forno. Tostare il cous cous con un filo di olio evo e le spezie.

Sgranare il cous cous con il brodo vegetale bollente poco per volta. Una volta cotto lasciare riposare per 15 minuti coperto.

Tagliare e spadellare separatamente le carote, le zucchine e i peperoni rimanenti.

Condire il cous cous con il pesto. Impiattare la carne assieme al cous cous, guarnire con i pomodorini tagliati a metà, le verdure cotte, le mandorle e i pistacchi, condire con un filo di olio extra vergine d'oliva.

MODALITÀ DI COTTURA

Al salto, al forno.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine, sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), frutta a guscio, latte e derivati. Attenzione: può contenere lisozima.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi, fibra alimentare, vitamine, sali minerali, fitocomposti in erbe e spezie, proteine ad alto valore biologico, omega-6.

VALORE ENERGETICO

730 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-6 in granella di mandorle e pistacchi (da consumare con moderazione).

COSTI

1 PAX = 8 EURO 5 PAX = 40 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co. Grana Padano DOP / Parmigiano Reggiano DOP.

STAGIONALITÀ

Variare la tipologia di verdura utilizzata per condire il cous cous in base alla stagionalità.





1/4 persone

62

IL RICETTARIO / PIATTI UNICI

INGREDIENTI**PER LA PASTA DI CECI**

	1 PAX	4 PAX
Farina 00	g 19	g 75
Farina di ceci	g 19	g 75
Semola rimacinata di grano duro	g 15	g 50
Tuorlo	g 20	g 80
Olio Evo Lariano DOP	g 8	g 30
Sale iodato	q.b.	q.b.

PER IL RIPIENO DI RICOTTA E LIMONE

	1 PAX	4 PAX
Ricotta di capra	g 20	g 100
Grana Padano DOP	g 2	g 10
Limone biologico	n 1	n 1
Pepe	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.

FINITURA PIATTO

	1 PAX	4 PAX
Mandorle con buccia tostate	g 8	g 15
Germogli	q.b.	q.b.

PER LA TROTA MARINATA

	1 PAX	4 PAX
Filetto di trota IGP del Trentino	g 20	g 100
Zucchero di canna*	g 20	g 100
Sale grosso*	g 20	g 100
Limone biologico	n 1	n 1
Finocchietto	q.b.	q.b.
Anice stellato	q.b.	q.b.
Pepe rosa	q.b.	q.b.

*da eliminare dopo la marinatura

PER IL FUMETTO DI TROTA

	1 PAX	4 PAX
Lische/scarti di trota	g 200	kg 1
Sedano, carote, cipolla bianca	g 35	g 150
Vino bianco	ml 125	ml 500
Pepe in grani	q.b.	q.b.
Ghiaccio	g 125	g 500
Mazzetto aromatico	q.b.	q.b.

PER LE CIME DI RAPA

	1 PAX	4 PAX
Cime di rapa	g 50	g 200
Olio Evo Lariano DOP	g 8	g 30
Alici	g 5	g 20
Peperoncino	q.b.	q.b.

PROCEDIMENTO

PER LA PASTA DI CECI: Lavorare gli ingredienti in planetaria con il gancio fino ad ottenere un composto liscio e compatto. Lasciar riposare la pasta almeno trenta minuti, avvolta in pellicola per evitare che secchi, prima di utilizzarla.

PER IL RIPIENO DI RICOTTA E LIMONE: Amalgamare la ricotta di capra e il Grana Padano con il sale, il pepe e la scorza del limone grattugiata. Inserire il composto all'interno di un sac a poche.

PER LA TROTA MARINATA: Preparare la marinatura miscelando sale, zucchero e aromi. Ricoprire interamente i filetti di trota precedentemente puliti e privati delle lisce con la marinatura e lasciar riposare in frigorifero per 12 ore. Rimuovere il pesce dalla marinatura, lavarlo accuratamente sotto acqua fredda corrente, asciugarlo e conservarlo in frigorifero.

PER I RAVIOLI: Stendere la pasta di ceci allo spessore di circa 3 mm e inumidirli con acqua con l'aiuto di un pennello. Disporre il ripieno sopra la pasta e con uno stampo dare ai ravioli la forma desiderata, sigillandoli bene per evitare che si aprano in cottura. Cuocere per circa due minuti in acqua bollente salata.

PER IL FUMETTO DI TROTA: Far tostare le lisce e le parature di trota in forno preriscaldato a 170° per 8 minuti. In una pentola far rosolare con olio, sedano, carote e cipolle precedentemente tagliate a cubetti e successivamente aggiungere le lisce. Sfumare con il vino bianco e una volta evaporata la parte alcolica aggiungere il ghiaccio e tutti gli elementi aromatici. Lasciar sobbollire a fiamma bassa fino alla riduzione della metà del suo volume. Filtrare il fumetto ottenuto, sgrassarlo se necessario e lasciarlo nuovamente ridurre fino a consistenza voluta.

PER LE CIME DI RAPA: In una padella scaldare l'olio EVO con l'aglio in camicia, il peperoncino e le acciughe. Una volta sciolte le acciughe rimuovere l'aglio e aggiungere le cime di rapa precedentemente pulite, lavate e asciugate.

Cuocere le cime di rapa mantenendole croccanti, salandole solo se necessario.

MODALITÀ DI COTTURA

Marinatura, bollitura, cottura al salto.

ALLERGENI

Glutine, uova, pesce, latte e derivati, frutta a guscio, solfiti.

FATTORI NUTRITIVI

Fibre solubili ed insolubili, antiossidanti, omega 3, vitamina E.

VALORE ENERGETICO

416 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Piatto composto che utilizza come ingredienti molti alimenti protettivi, dai legumi per comporre parte dell'impasto del raviolo, al pesce grasso ricco di omega-3, così come le mandorle. Il buon apporto di fibra consente di rallentare il picco glicemico conseguente al consumo di carboidrati. Basso l'apporto di grassi saturi di origine animale. L'anice stellato favorisce la digestione.

COSTI

1 PAX = 1,98 EURO 4 PAX = 7,93 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Grana padano DOP, trota IGP, olio EVO DOP, limone biologico.

STAGIONALITÀ

Autunnale.

Raviolo di ceci ripieni

di ricotta di capra e limone, carpaccio di trota marinata, cime di rapa, mandorle

Sara, Matteo M., Andrea, Matteo B., Simone, Diego, Alessandro, Luca, Federico V., Stefano, Sasha (Apaf - Casargo)



Dolci





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
PER LA BASE		
Biscotto con farina di ceci	g 19	g 75
Olio di semi	g 10	g 40
PER LA CREMA		
Yogurt greco	g 45	g 170
Ricotta light	g 45	g 170
Sciroppo d'acero	g 12	g 50
Colla di pesce	g 2	g 5
Cioccolato fondente	g 25	g 100
PER LA GELATINA		
Colla pesce (1 foglio)	g 4	g 15 (4 f.)
Frutti di bosco e ribes	g 38	g 150



Cheesecake

Yogurt, cioccolato e ribes

Eleonora, Elena, Giada, Alessia (G. Fumagalli – Casatenovo)



66

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

PER LA BASE: Tritare con il cutter i biscotti con olio di semi. Mettere il composto in uno stampo (diametro 24-26) e mettere in frigo.

PER LA CREMA: Unire yogurt, ricotta e sciroppo d'acero. Sciogliere e unire colla di pesce, mettere la crema nello stesso stampo, sopra la base biscotto solida, livellare e conservare in frigorifero. Aggiungere il cioccolato fondente a scaglie insieme alla gelatina.

PER LA GELATINA: Frullare i frutti di bosco e ribes, lasciandone alcuni da parte per decorazione finale, setacciare. Sciogliere la colla di pesce e aggiungerla ai frutti di bosco per gelificare, mettere come strato finale sopra la crema solidificata, e lasciar riposare in frigorifero per 1 ora / 1 ora e mezza.

Completare con decorazione di frutti di bosco freschi e scaglie di cioccolato.

ALLERGENI

Olio di arachidi, latte, lattosio.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi, proteine ad alto valore biologico, omega-3, fibre, vitamine, sali minerali, fito-composti.

VALORE ENERGETICO

430 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Polifenoli nel cioccolato fondente, antocianine e vitamina C nei frutti di bosco e ribes.

COSTI

1 PAX = 2,98 EURO 4 PAX = 11,92 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.

STAGIONALITÀ

Estiva e autunnale.



17 persone

INGREDIENTI

17 MONOPORZIONI

TORTINO DACQUISE

Zucchero	g 50
Albume	g 200
Farina di mandorle	g 160
Amido di riso	g 50

CREMA ALLE PERE

Maizena	g 40
Polpa di pera	g 350
Uovo	n 1
Zucchero	g 80

CUORE FONDENTE

Cioccolato fondente	g 170
Acqua Faba (acqua di cottura dei legumi)	g 25,5

17 MONOPORZIONI

GLASSA FONDENTE

Cioccolato fondente	g 200
Acqua	g 100
Zucchero	g 30
Burro	g 10

DECORAZIONI AL CARMELLOLO

Zucchero	q.b.
----------	------

CACAO

Cacao per decorazione	q.b.
-----------------------	------

68

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

TORTINO DACQUISE: Preriscaldare il forno a 170°C. Montare gli albumi con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere le farine setacciate mescolando dal basso verso l'alto. Cuocere a 170°C per 15-20 minuti.

CREMA ALLA PERA: Mettere sul fuoco la polpa di pera e farla sobbollire. Unire a parte uova, zucchero e la maizena setacciata e mescolare. Stemperare il composto di uova con un poco di polpa, poi riporre sul fuoco fino a bollore. Quando la crema sarà addensata far raffreddare con pellicola a contatto.

CUORE FONDENTE: Fare una mousse con il cioccolato fondente sciolto e l'acqua faba. Disporre la mousse ordinatamente poi in degli appositi stampini.

GLASSA FONDENTE: Sciogliete tutti gli ingredienti a fuoco vivo. Lasciare raffreddare e glassare a 35°C.

ASSEMBLAGGIO: Disporre la crema alla pera nelle mezze sfere ed inserire all'interno il cuore fondente di mousse precedentemente congelato negli stampini. Porla 5 minuti in frigorifero. Tagliare l'impasto e definire i contorni del tortino (dacquoise) della grandezza delle sfere. Porre i dischetti sopra la crema. Quando saranno congelati glassarli.

MODALITÀ DI COTTURA

DACQUISE: 15-20 minuti in forno a 170°C.

ALLERGENI

Uova, Mandorle.

VALORE ENERGETICO

186,70 kcal/PORZIONE

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi (farina di riso e maizena), zuccheri semplici, acidi grassi polinsaturi omega 6 (mandorle), fibra sali minerali (pera), minerali, vitamine e antiossidanti polifenoli (cioccolato fondente).

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

MANDORLE: Ottima fonte di numerosi minerali, tra cui spiccano calcio, magnesio e fosforo. Ricche vitamina E, antiossidante e acidi grassi polinsaturi.

PERA: ricca di fibre con importanti benefici sia in termini di sazietà che nutrimento per i microrganismi buoni che abitano l'intestino.

CIOCCOLATO FONDENTE: oltre a micronutrienti, come vitamine e minerali, il cacao è ricco di molecole che hanno un ruolo importante per la salute. In particolare quercetina, catechine e teobromina sembrano essere le responsabili dell'effetto su arterie e cuore, riducendo la pressione arteriosa e il rischio di malattie cardiovascolari.

COSTI

1 PAX = 2,45 EURO 4 PAX = 9,80 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.
Pera dell'Emilia Romagna IGP.

STAGIONALITÀ

Autunnale.

Semisfere alle pere con cuore fondente

Lisa, Aya F. (G. Fumagalli – Casatenovo)





12 persone

INGREDIENTI**FROLLA INTEGRALE**

Farina integrale
Farina 00
Fecola di patate
Burro
Uovo
Zucchero di canna o miele
Scorza di limone
Lievito per dolci

TORTA DA 12 PAX

g 150
g 100
g 50
gr 150
g 54
g 100
q.b.

MOUSSE AI LAMPONI

Lamponi
Colla di pesce
Meringa italiana
Panna montata

TORTA DA 12 PAX

g 200
g 7
g 125
ml 180

GELÈ

Zucchero a velo
Colla di pesce
Succo di lime
Acqua
Colorante giallo

g 40
g 15
n 2
ml 110
q.b.

Torta di lamponi con frolla integrale

Amira, Aya E. (G. Fumagalli – Casatenovo)



70

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

MOUSSE AI LAMPONI: Realizzare la meringa. Frullare i lamponi e setacciare. Ammorbidire la colla di pesce sciogliendola a fuoco basso e versarla a filo nella purea leggermente riscaldata. Quando si raffredderà incorporare delicatamente la meringa. Aggiungere infine la panna.

FROLLA: In un recipiente unire la farina con il burro e fare la sabbatura a mano. Unire tutti gli altri ingredienti. Quando si forma un impasto omogeneo e liscio, coprire con la pellicola e lasciar riposare l'impasto in frigo per 30 minuti. In forno 170°C per 15/20 minuti.

GELÈ: Spremere il lime e filtrare il succo. Unire al succo lo zucchero a velo, l'acqua con un pochino di colorante e mescolare. Fate sciogliere la gelatina in acqua bollente dopo averla ammollata in acqua fredda. Unire il succo di lime e mescolare. Lasciare in frigo/abbattitore per almeno 20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

ALLA CIECA: consiste nel riempire la crostata con i legumi secchi o riso ma non si fa per tutta la cottura, si toglie dopo 8 minuti circa.

ALLERGENI

Glutine, cereali, uovo.

VALORE ENERGETICO

309 kcal/PORZIONE

COSTI

1 PAX = 2,65 EURO 4 PAX = 10,60 EURO

FATTORI NUTRITIVI

LAMPONE: il più completo dal punto di vista nutrizionale per il buon contenuto di fibre, vitamine (vitamine del gruppo B, E, ma soprattutto Vitamina C e K) e sali minerali (potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro).

FARINA INTEGRALE: rispetto alla farina bianca apporta quantità maggiori di fibre, proteine (a medio valore biologico), vitamine (idrosolubili e liposolubili), acidi grassi (prevalentemente insaturi - polinsaturi) e ceneri (sali minerali).

LIME: È molto ricco in potassio, calcio e fosforo. Molte delle proprietà del lime derivano dagli antiossidanti di cui è ricco: Vitamina C, Vitamina E, polifenoli e terpeni che proteggono il cuore, riducono il colesterolo e i trigliceridi.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

LAMPONE: Tra le sue proprietà c'è quella di essere d'aiuto al nostro cuore perché è protettivo per i vasi sanguigni prevenendo l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

FARINA INTEGRALE: contiene un elevato contenuto di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti utili nel prevenire l'insorgenza di patologie cronico-degenerative quali diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.

LAMPONI SELVATICI: è sufficiente fare una passeggiata in montagna per trovare i lamponi ai bordi dei sentieri.

Livigno, Tirano, Grosio, Isolaccia, Bormio: sono tutte zone della Valtellina perfette per la raccolta.

STAGIONALITÀ

La stagionalità dei lamponi in Italia va da maggio a ottobre.



1/4 persone

72

IL RICETTARIO / DOLCI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
CROCCANTE AI CEREALI E FRUTTA SECCA		
Olio di riso o olio Evo	g 6	g 25
Acqua	g 2	g 7
Lecitina di soia	g 1	g 2
Albume	g 6	g 25
Miele Varesino IGP	g 13	g 50
Amido di riso	g 3	g 12
Farina di riso	g 8	g 30
Gocce cioccolato fondente	g 4	g 16
Cereali estrusi misti	g 32	g 125
Prugne secche	g 19	g 75
COULIS DI MELOGRANO		
Melograno	g 35	g 150
Stevia	g 8	g 32
Xantana	g 1	g 1

PROCEDIMENTO

PER IL CROCCANTE AI CEREALI E PRUGNE: Frullare l'acqua con la lecitina di soia e l'olio di riso creando un'emulsione stabile. In una planetaria con frusta montare a neve gli albumi con il miele portato precedentemente a 125° creando una meringa all'italiana. Incorporare delicatamente la meringa all'emulsione creata in precedenza. A questo punto unire le polveri precedentemente setacciate mescolando il composto dal basso verso l'alto. Aggiungere infine i cereali di mais estrusi, le gocce di cioccolato e le prugne secche precedentemente tagliate a cubettini. Disporre il composto in stampi di silicone e cuocere in forno preriscaldato a 150° per 8/10 minuti.

PER LA BAVARESE ALLA SOIA: Unire yogurt, ricotta e sciroppo d'acero. Montare la panna di soia in planetaria con una frusta. Separatamente incorporare e miscelare tutti gli altri ingredienti all'interno di una ciotola di vetro. Cuocere la crema in microonde fino al raggiungimento di 84° con l'aiuto di un termometro da cucina e in seguito raffreddarla in frigorifero coperta con pellicola. Una volta raffreddata la crema, unire gradualmente la panna di soia montata in precedenza. Disporre il composto per bavarese all'interno di stampi monoporzione e congelare in abbattitore.

PER LA SALSA: Portare ad ebollizione i chicchi di melograno con la stevia. Aggiungere la xantana e frullare fino a consistenza voluta. Setacciare e inserire la salsa all'interno di un biberon. Completare con decorazione di frutti di bosco freschi e scaglie di cioccolato.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO: Disporre all'interno di un piatto la bavarese sopra al croccante. Decorare con la salsa di melograno e delle prugne secche tagliate a fettine sottili.

	1 PAX	4 PAX
BAVARESE ALLA SOIA		
Latte di soia	g 22	g 85
Tuorlo	g 8	g 30
Miele Varesino IGP	g 5	g 20
Agar Agar o colla di pesce*	g 1	g 2
Amido di riso	g 1	g 5
Panna di soia montata	g 50	g 200
Vaniglia	q.b.	q.b.
*precedentemente reidratata		
GUARNIZIONE		
Prugne a fettine sottili	q.b.	q.b.
Germogli	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Uova, soia.

MODALITÀ DI COTTURA

CROCCANTE: Cottura al forno

CREMA INGLESE: Cottura al microonde

FATTORI NUTRITIVI

Le lecitine della soia favoriscono la riduzione della colesterolemia, l'utilizzo di dolcificanti come la stevia evita il picco glicemico, contrastando la trigliceridemia. Il cioccolato conferisce doti antipertensive favorisce l'aumento dell'HDL.

VALORE ENERGETICO

489 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Le lecitine favoriscono la riduzione della colesterolemia.

COSTI

1 PAX = 1,85 EURO 4 PAX = 7,41 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Miele Varesino IGP.

STAGIONALITÀ

Autunnale.

Bavarese di soia

con croccante ai cereali e datteri con salsa al melograno

Nicoletta, Thomas, Greta, Ilaria, Benedetta, Tommaso, Davide, Sole Maria,

Filippo, Lorenzo, Federico T., Veronica (Apaf – Casargo)





10 persone

INGREDIENTI

PLUMCAKE DA 10 FETTE

Farina integrale di tipo 1	g 100
Fecola di patate	g 70
Cacao amaro	g 30
Miele Varesino DOP	g 90
Uovo	g 180
Olio Evo	g 90
Sale	g 2
Lievito	g 16
Granella di zucchero	g 10



Plumcake al miele Varesino e cacao

Gioele (In-Presa - Carate Brianza)



74

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

Separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi a neve ben soda con il sale.

Montare i tuorli con 60 g di miele.

Setacciare la farina, la fecola, il cacao e il lievito in una ciotola.

Unire alle farine i tuorli e l'olio.

Aggiungere lentamente gli albumi, mescolando accuratamente.

Mettere l'impasto in una teglia da plumcake precedentemente imbrattata e infarinata; infornare a 180°C per 35 minuti.

Sciogliere 30 g di miele a fuoco basso, senza farlo bollire.

Una volta che il dolce è cotto, spalmare il miele sulla superficie della torta e decorare con la granella di zucchero.

MODALITÀ DI COTTURA

Al forno.

ALLERGENI

Glutine, Uovo.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	11,14 %
Lipidi	21,00 %
Glicidi	67,81%

Alto livello di carboidrati disponibili e basso livello di colesterolo.

VALORE ENERGETICO

200 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la FARINA INTEGRALE ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti; il CACAO ricco di vitamine e minerali, ma soprattutto di antiossidanti quali quercetina, catechine e teobromina.

COSTI

1 PAX = 1 EURO 4 PAX = 4 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.
Miele Varesino DOP.

STAGIONALITÀ

Invernale.



10 persone

INGREDIENTI

PLUMCAKE DA 10 FETTE

PER LA CHEESECAKE

Cioccolato fondente 80% g 280
 Formaggio spalmabile light g 180
 Ricotta g 100

PER LA BASE

Farina integrale g 160
 Uova intere g 96
 Mandorle grezze g 40
 Nocciole g 40
 Noci g 40
 Olio Evo g 40

PLUMCAKE DA 10 FETTE

PER LE PERE

Pere g 200
 Zucchero di canna g 40

76

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

PER LA BASE: Tritare la frutta secca e successivamente unire in un unico impasto assieme a farina, zucchero, uova e olio. Tendere il composto ottenuto sulla carta forno e cuocere a 170°C per 15 minuti. Far raffreddare, dopodichè frullare e stendere il composto in una tortiera, avendo cura di livellare bene la base, schiacciandola con un cucchiaino. Lasciar riposare in frigorifero.

PER LA CREMA: Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. A parte amalgamare i due formaggi e aggiungere il cioccolato sciolto. Appena il composto è omogeneo, inserirlo nella tortiera, sulla base di biscotto preparata e livellarlo con una spatola. Lasciar raffreddare in frigorifero per 3 ore.

PER LE PERE: Lavare, sbucciare le pere e tagliarle a spicchi. Disporle sulla carta forno, cospargere di zucchero di canna e cuocere in forno per 5 minuti a 210°C. Una volta raffreddate, disporle sulla crema al cioccolato e servire.

MODALITÀ DI COTTURA

BASE e PERE: cottura in forno

FATTORI NUTRITIVI

Proteine 9,61%
 Lipidi 58,34 %
 Glicidi 32,07%

ALLERGENI

Latte e derivati, glutine, uova, frutta a guscio.

VALORE ENERGETICO

394 kcal/PORZIONE

Consumare occasionalmente e abbinarlo ad un secondo piatto proteico leggero con verdura.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Presenta una quantità importante di Vitamina A e Omega-6.

COSTI

1 PAX = 3 EURO 4 PAX = 13 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Piatto Mediterraneo.

STAGIONALITÀ

Invernale.

Cheesecake al cioccolato fondente con frutta secca e pere caramellate

Riccardo, Alice, Michelle, Alberto (In-Presa - Carate Brianza)





1/4 persone

78

IL RICETTARIO / DOLCI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
PER LA PASTA FROLLA		
Farina di riso	g 12	g 48
Farina di mais	g 12	g 48
Zucchero di canna	g 12	g 48
Olio Evo	g 7	g 28
Acqua	g 6	g 24
Lievito chimico	g 0,5	g 2
PER LA CREMA PASTICCERA		
Bevanda vegetale alle mandorle	g12	g 48
Tuorli BIO	g3	g 12
Zucchero di canna	g 4,2	g 16,8
Fruttosio	g 1	g 4
Amido di mais	g 1	g 4
Mandarino tardivo di Ciaculli (petalo vivo)	n 1	n 4



Crostata con farina di mais e riso all'olio d'oliva senza latticini

Alice, Davide (Ecfo - Monza)

**PROCEDIMENTO**

PER LA PASTA FROLLA: frullare l'olio con lo zucchero di canna e l'acqua, aggiungere le farine ed il lievito chimico setacciati. Appena si sarà formato un impasto liscio ed omogeneo, l'impasto è pronto (la pasta non deve prendere corpo né sbriciolarsi). Non lavorare troppo l'impasto altrimenti diventa elastico, lasciare riposare 15 minuti coperto in frigo. Foderare degli stampini a piacere e infornare le tartellette. Cuocere a 175°C per 15 minuti circa.

CREMA PASTICCERA: per la realizzazione preparare in una ciotola i tuorli e lo zucchero di canna e mischiare. Aggiungere poi l'amido. Preparare la bevanda vegetale alle mandorle in una bastardella a fondo tondo e portare ad ebollizione.

A bollitura, versare il latte nei tuorli, zucchero di canna e amido, sciogliere bene il tutto e riportare a bollitura fino a quando la crema non sia ben soda. Far raffreddare. Una volta raffreddata, versare la crema pasticcera sulla base di frolla raffreddata e adagiarsi a raggera i mandarini. È possibile anche realizzare delle tartellette mono dose con appositi stampi.

MODALITÀ DI COTTURA

Cuocere a 175°C per 15 minuti.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine, uova, frutta secca (mandorle).

FATTORI NUTRITIVI

Il mandarino Tardivo di Ciaculli è ricco delle vitamine B1 e B2.

VALORE ENERGETICO

226,44 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

MANDARINO TARDIVO DI CIACULLI: è un frutto ricco di acqua, sali minerali, fibra e vitamina C.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA: che contiene l'acido oleico, un grasso monoinsaturo che ha effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari.

COSTI

1 PAX = 0,24 EURO 4 PAX = 0,96 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Il territorio che definisce il Mandarino Tardivo di Ciaculli si estende nelle vallate delle campagne di Ciaculli e Croceverde Giardina, nel Palermitano. In tutto circa mille ettari di colture che si sviluppano dalla pianura a circa 300 metri di altitudine, sulla parte orientale del monte Grifone.

STAGIONALITÀ

La maturazione dei frutti è da Novembre a Marzo.



1/4 persone

INGREDIENTI

Latte di mandorla
Mele Annurca
Cannella
Agar Agar
(gelificante di origine
vegetale)

1 PAX	4 PAX
g 31	g 124
g 53	g 212
q.b.	q.b.
g 0,5	g 2



Budino alle mele vegan senza glutine e senza zucchero

Alice, Davide (Ecfo - Monza)

80

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

Sbuccia le mele, tagliale a tocchetti e falle cuocere in un pentolino antiaderente per 15 minuti circa. Trasferiscile in un mixer e frullale insieme al latte di mandorla. Infine aggiungi la polvere di agar agar setacciandola.

Porta a bollore e lascia cuocere per altri 2 minuti mescolando costantemente.

Versa il composto nello stampo in alluminio da 100 ml e lascialo raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché riponilo in frigorifero fino a quando sarà solidificato.

Una volta solidificato rimuovilo dallo stampo, spolveralo con della cannella e servilo.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollitura.

ALLERGENI

Molluschi, soia, frutta secca.

FATTORI NUTRITIVI

La mela Annurca contiene dosi altissime di Vitamina A e di Vitamina C.

VALORE ENERGETICO

29,08 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Informazioni specifiche a sostegno della prevenzione alle malattie cardiovascolari. La mela Annurca ha diverse proprietà benefiche poiché ha un'azione antiossidante e aiuta a contrastare il colesterolo, rafforzare il sistema immunitario, la vista e la salute della pelle.

COSTI

1 PAX = 0,18 EURO 4 PAX = 0,71 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Le aree dove si concentra la maggior parte della produzione della mela Annurca è: nel napoletano la Giuglianese-Flegrea, nel casertano la Maddalonese, l'Aversana e l'Alto Casertano, nel beneventano la Valle Caudina-Telesina e il Taburno, nel salernitano l'Irno e i Picentini.

STAGIONALITÀ

La raccolta della mela Annurca avviene nella stagione autunnale e il prodotto è disponibile fino all'estate. Gli unici mesi in cui non è possibile trovare questa varietà è quindi nei mesi di settembre e ottobre.





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Farina integrale	g 15	g 60
Zucchero di canna	g 13	g 52
Olio di semi di girasole	g 5	g 20
Acqua	g 5	g 20
Lievito chimico	g 0,4	g 1,6
Uova	g 9	g 36
Mela Royal Gala	g 30	g 120
Scorza di limone di Sorrento	q.b.	q.b.



Tortino alle mele con mele Royal Gala

Sebastiano, Filippo (Ecfo - Monza)



82

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

Sbattere in planetaria le uova intere con lo zucchero fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso. Abbassare la velocità al minimo e aggiungere l'olio, l'acqua, la scorza di limone grattugiata, impastare il tutto. Unire infine la farina integrale setacciata con il lievito, continuare ad amalgamare con la frusta finché il composto sarà liscio. È normale che il composto risulti liquido. Non aggiungere altra farina e soprattutto non modificare le dosi di olio e acqua.

Sbucciate le mele e tagliatele a fettine. Togliete il composto dall'impastatrice e versarlo in uno stampino di alluminio da 100g imburato.

Unire le mele tagliate a fettine per la decorazione a raggiera. Infornare a 180 ° C per circa 20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

In forno a 180°C per 20 minuti circa.

ALLERGENI

Glutine, uova, frutta a guscio.

FATTORI NUTRITIVI

La mela Royal Gala è ricca di carotene, vitamina A e fibra.

VALORE ENERGETICO

130,22 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

La mela Royal Gala svolge un'azione protettiva sul sistema cardio-circolatorio.

COSTI

1 PAX = 0,29 EURO 4 PAX = 1,80 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

La mela Royal Gala nasce in Nuova Zelanda nel 1930 grazie al frutticoltore neozelandese J.H. Kidd che provò ad incrociare le varietà Golden Delicious e Kidd's Orange. Nel 1974 l'azienda Nursery ottenne una licenza per la coltivazione sul suolo americano e da quel momento in poi, furono selezionati e sviluppati ulteriori incroci anche in altre parti del mondo.

STAGIONALITÀ

La maturazione della mela Royal Gala è in agosto.



1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Cioccolato fondente 75%	g 80	g 250
Acqua	ml 50	ml 200
Olio di semi di girasole	ml 5	ml 20
Olio Evo	ml 8	ml 30
Panna vegetale	ml 75	ml 250

PER IL CRUMBLE

Farina di mandorle	g 50	g 200
Miele	g 4	g 15
Farina 00 W180	g 40	g 150
Olio di semi di girasole	g 20	g 80
Tuorlo	g 5	g 20
Zenzero	g 1	g 6



Mousse vegana al cioccolato fondente e crumble all'olio di girasole

Gabriele, Gaia, Christian (Afol Pertini– Seregno)

84

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

PER LA MOUSSE: Si scalda l'acqua per versarla sul cioccolato tritato, si emulsiona il tutto con un mixer. Si aggiungono gli oli a filo continuando ad emulsionare. Si fa raffreddare fino a 30° C, misurando con un termometro a sonda, e si unisce la panna montata mescolando dal basso verso l'alto.

PER IL CRUMBLE: Si mescolano tutti gli ingredienti in modo grossolano. Si versano nello stampo desiderato ad altezza di 1 cm e si cuoce a 180°C per 15 minuti. Mettere in bicchieri in monoporzionatura da 200 ml.

PER L'ASSEMBLAGGIO: introdurre prima il crumble a riempire fino a un quarto del bicchiere, quindi riempire con la mousse fino ad altezza e cospargere la superficie con crumble quanto basta.

MODALITÀ DI COTTURA

Bagno maria, forno.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 19,9
Proteine	g 3,6
Grassi	g 25
Di cui grassi saturi	g 16
Colesterolo	mg 51
Fibre	g 4,3

ALLERGENI

Glutine, uova, frutta a guscio.

VALORE ENERGETICO

314 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Olio di semi di girasole. Cioccolato fondente 75% ricco di composti antiossidanti. Aggiunta di zenzero per le proprietà antinfiammatorie e per un gusto accattivante.

COSTI

1 PAX = 2 EURO 4 PAX = 8 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Preferire l'impegno di ingredienti di produzione locale (km 0).

STAGIONALITÀ

Non prevista.





1/4 persone

INGREDIENTI

Pere mature Williams
Acqua
Zucchero semolato
Albume
a temperatura ambiente
Cannella

4 PAX
g 280
ml 180
g 70
n 1
q.b.



Sorbetto di pere Williams con cannella

Najoua, Giulia, Martina, Sofia (Afol Pertini- Seregno)



86

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

Si frullano le pere dopo averle pelate, detorzolate e tagliate a fettine. Si scalda l'acqua in un pentolino, unendo lo zucchero.

Si mescola dolcemente per qualche minuto con una spatola, fino a quando lo zucchero non sarà completamente sciolto, per ottenere uno sciroppo liscio. Si fa raffreddare a fiamma completamente spenta. Si uniscono lo sciroppo alle pere e si amalgama.

Si monta l'albume a neve ben fermo e si unisce ai liquidi con movimenti dal basso verso l'alto fino a che il composto sarà omogeneo.

Si trasferisce in una vaschetta e poi in freezer e si fa rassodare per circa 4 ore mantecando ogni mezz'ora.

In alternativa si può mantecare il sorbetto dopo la prima mezz'ora di riposo, lasciarlo in freezer per il tempo rimanente e poi frullarlo con un frullatore a immersione al momento di servire.

Si aggiunge una spolverata di cannella.

ALLERGENI

Uova.

VALORE ENERGETICO

156 kcal/PORZIONE

FATTORI NUTRITIVI

Acqua	g 64,90
Carboidrati non complessi	g 34,20
Zuccheri solubili	g 43,20
Proteine	g 0,90

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Uso di frutta fresca di stagione.

COSTI

1 PAX = 1 EURO 4 PAX = 4 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Pere Williams (la varietà è indicativa, si possono usare le pere della stagione in cui ci si trova).

STAGIONALITÀ

Per la varietà di Pera indicata ottobre-dicembre (da preferire quelle raccolte nella prima settimana di dicembre).

Pani





1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Acqua	g 37	g 148
Farina di grano tenero 00	g 27	g 108
Farina integrale	g 13,5	g 54
Farina di farro	g 13,5	g 54
Semi misti <i>girasole, sesamo e papavero</i>	g 10	g 40
Cacao	g 2,5	g 10
Lievito	g 1,8	g 7,2
Sale iodato	g 1	g 4



Pane ai cereali e cacao

Esmeralda e Angelo (Ecfop – Monza)

90

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Impastare tutti gli ingredienti tranne il sale fino a quando l'impasto non comincia a risultare compatto. Aggiungere quindi il sale e lavorare per ottenere una massa liscia, omogenea ed elastica. Aggiungere quindi i semi misti ed impastare fino a che non si saranno inglobati con l'impasto. Mettere a lievitare per 20 minuti coperto con un telo di nylon. Spezzare in pezzi quadrati o esagonali da 100g. Formare con il mattarello dei rettangoli (circa 13x5x1 cm) e arrotolarli su se stessi sul lato corto. Disporre su teglia, coprire con telo di nylon e lasciare lievitare fino al raddoppio della massa; prima di infornare bagnare la superficie con dell'acqua e intingerlo nei semi misti. Infornare a temperatura di 225/230°C per 15-20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno statico a 225/230°C.

FATTORI NUTRITIVI

I semi sono caratterizzati da un elevato contenuto di fibre, utili nel migliorare la funzionalità intestinale; sono ricchi anche in calcio, minerale utile per il benessere delle ossa. La farina di farro è ricca di proteine e di vitamine del gruppo B, contiene un amminoacido essenziale mancante o carente in molti altri cereali, la metionina. Gli antiossidanti del cacao aiutano a combattere l'azione dei radicali liberi, mentre teobromina e caffeina aiutano a mantenere la concentrazione. La serotonina e la tiramina sono utili contro la depressione e i disturbi d'ansia.

ALLERGENI

Glutine, frutta a guscio, sesamo.

VALORE ENERGETICO

251,85 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

FARINA INTEGRALE E FARINA DI FARRO: sono ricchi di fibre che possono aiutare a ridurre il colesterolo cattivo; tra gli antiossidanti presenti nel cacao, particolare importanza viene data ai flavonoli capaci di ridurre l'aumento dei trigliceridi; abbassare la pressione sanguigna e rendere il sangue più fluido, diminuendo il rischio cardiovascolare, di infarto ed ictus.

SEMI: vi sono gli acidi grassi mono e polinsaturi, vitamina E e i lignani, elementi contribuiscono non solo a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ma anche a diminuire la pressione sanguigna diastolica, ulteriore elemento da tenere sotto controllo per salvaguardare il cuore.

COSTI

1 PAX = 0,33 EURO 4 PAX = 1,32 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Preferire l'impegno di ingredienti di produzione locale (km 0).

STAGIONALITÀ

La raccolta del frumento tenero avviene in Italia verso giugno-luglio, il farro è più tardivo del grano e si raccoglie sino alla metà di luglio, l'avena se si semina a fine settembre viene raccolta in maggio.

Se si semina a marzo si raccoglie a giugno. Essendo prodotti secchi non necessitano di una stagionalità ben precisa.





1/4 persone

INGREDIENTI

Acqua
Farina di tipo 1
Farina di farro
Farina di avena
Lievito
Sale iodato

1 PAX	4 PAX
g 35	g 140
g 27	g 108
g 38	g 152
g 6	g 24
g 1	g 4
g 0,8	g 3,2



Pane al farro e fiocchi d'avena

Luca, Francesco (Ecfop – Monza)

92

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Impastare tutti gli ingredienti tranne il sale e i fiocchi d'avena fino a quando l'impasto non comincia a risultare compatto. Aggiungere quindi il sale e lavorare per ottenere una massa liscia, omogenea ed elastica. Aggiungere quindi i fiocchi d'avena ed impastare fino a che non si saranno inglobati con l'impasto. Far lievitare per 20 minuti coperto con un telo di nylon. Spezzare in pezzi quadrati o esagonali da 100g.

Formare con il mattarello dei rettangoli (circa 13x5x1 cm) e arrotolarli su se stessi sul lato corto, quindi arrotondare ben stretto, inumidire la superficie superiore dell'impasto e passarla in una bastardella con fiocchi d'avena, eseguire quindi dei tagli sotto pelle decorativi a piacere.

Far lievitare 40 minuti circa a temperatura ambiente. Infornare a temperatura di 225/230°. Cuocere per 20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno statico a 225/230°C.

ALLERGENI

Glutine, frutta a guscio, sesamo.

VALORE ENERGETICO

228,59 kcal/PORZIONE

FATTORI NUTRITIVI

La farina di farro è ricca di proteine e di vitamine del gruppo b, contiene un amminoacido essenziale mancante o carente in molti altri cereali, la metionina; i fiocchi d'avena ricchi di fibre alimentari solubili e insolubili, l'avena contiene betaglucono e pectina utili a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo 'cattivo' e favorire la regolarità intestinale. Contiene inoltre vitamina A e quelle del gruppo B, oltre a molti sali minerali tra i più importanti per tutto l'organismo.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Il farro è privo di colesterolo e i fitoestrogeni che contiene, in associazione alla niacina (vitamina B3), aiutano a ridurre i livelli di quello cattivo, prevenendo di conseguenza il rischio di aterosclerosi e malattie cardiovascolari in genere, sono ricchi di fibre che possono aiutare a ridurre il colesterolo cattivo. I Beta-glucani contenuti nelle fibre di avena, abbassano i livelli di colesterolo nel sangue.

COSTI

1 PAX = 0,34 EURO 4 PAX = 1,35 EURO

STAGIONALITÀ

La raccolta del frumento tenero avviene in Italia verso giugno-luglio, il farro è più tardivo del grano e si raccoglie sino alla metà di luglio, l'avena se si semina a fine settembre viene raccolta in maggio. Se si semina a marzo si raccoglie a giugno. Essendo prodotti secchi non necessitano di una stagionalità ben precisa.





1/4 persone

INGREDIENTI

Acqua
Farina forte o Manitoba
Semola rimacinata
di grano duro
Olio Evo
Lievito di birra
Malto
Rosmarino

1 PAX	4 PAX
g 63	g 250
g 125	g 500
g 5	g 20
g 8	g 30
g 1	g 5
g 2,5	g 10
g 2,5	g 10



Focaccia al rosmarino

Michele, Matteo, Lorenzo, Francesco (Afol Pertini – Seregno)

94

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Miscelare acqua e farina. L'impasto ottenuto si fa riposare per 30 minuti. Impastare per 2 minuti. Aggiungere lievito di birra e malto durante la fase di impastamento. Aggiungere l'olio.

Mettere a lievitare su una teglia coperta da un canovaccio. Riprendere l'impasto, stenderlo fino ad avere uno spessore di 1 cm e piegare due volte su stesso.

Posizionare su una teglia e ripetere le ultime due operazioni per altre due volte, quindi posizionare nuovamente su una teglia e lasciare lievitare per altri 50 minuti. Riprendere l'impasto e oleare sulla superficie.

Cuocere a 240°C per 30 minuti. Tagliare a quadrati e servire.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno statico a 240°C.

ALLERGENI

Glutine.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 40,80
di cui zuccheri	g 2
Grassi	g 11,80
di cui grassi saturi	g 1,40
Proteine	g 6,90
Fibre	g 1,80

VALORE ENERGETICO

296 kcal/100gr

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Spezie (Rosmarino) come sostitutivo del sale.

COSTI

L'ETTO = 1,50 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Preferire l'impegno di ingredienti di produzione locale (km 0).

STAGIONALITÀ

Tutto l'anno.





1/4 persone

INGREDIENTI

Acqua
Farina Integrale
Lievito madre
Malto

4 PAX
g 600
g 1000
g 300
g 10

Secondo il disciplinare DOP in alternativa si può usare anche il lievito di birra per la preparazione della biga (Lievito di rinfresco lungo). In questo caso la ricetta è:

4 PAX

BIGA
Lievito di birra fresco g 2
Farina Manitoba g 100
Acqua g 50

IMPASTO
Farina tipo 0 g 500
Biga g 100
Acqua g 320

96

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Miscelare acqua e farina. Mettere a riposare l'impasto per 30 minuti in un recipiente. Aggiungere il malto e il lievito. Fare lievitare per 1 ora circa coperto da un canovaccio. Stendere l'impasto fino ad avere lo spessore di 1 cm, ripiegare due volte sullo stesso lato e mettere a riposo per 3 ore. Spezzare l'impasto in 4 parti e dare una forma a panetto. Ancora 1 ora di riposo.

Cuocere a 250°C per 25 minuti.

PREPARAZIONE IN ALTERNATIVA CON LA BIGA: Sciogliere il lievito di birra nell'acqua, aggiungere la farina ed impastare fino ad ottenere un panetto sodo. Adagiare in una ciotola di vetro, coprire con pellicola e far maturare per circa 12-14 ore a 18°C.

Il giorno dopo, fare a pezzettini con le mani la biga e scioglierla nell'acqua e aggiungere alla miscela acqua e farina e impastare fino ad avere un filone. Spezzare l'impasto in 4 parti e dare una forma a panetto. Ancora 1 ora di riposo. Cuocere a 200°C per 20 minuti e a 180°C per 15 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno 250°C per 25 min o 200°C per 20 minuti.
In alternativa 180°C per 15 minuti per l'impasto con biga.

ALLERGENI

Glutine.

VALORE ENERGETICO

224 kcal/100gr

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati g 44,1
Grassi g 1,3
Proteine g 8,3
Fibre g 6,5

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Sostituita la farina 00 con quella integrale per avere maggiore quantità di fibre, sali minerali e vitamine.

Questa preparazione è tipicamente senza sale. Il lievito madre dà maggiore qualità al prodotto.

COSTI

AL KG = 4,00 EURO A PAGNOTTA DA g250 = 1,00 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Il Pane Toscano è un prodotto tradizionale DOP del Centro Italia, la rivisitazione consiste nel sostituire la farina 0 con quella integrale

STAGIONALITÀ

Tutto l'anno.

Pane toscano con farina integrale

Matteo, Thomas, Giacomo, Alessia (Afol Pertini- Seregno)



Bevande





1/4 persone

INGREDIENTI

Vino rosso
Grumello di Valtellina

Acqua frizzante
a scelta

Arancia

Limoni

Mela

Pesca

Stecca cannella

Chiodi di garofano

Vaniglia

1 PAX

ml 1500

ml 250

n 2

n 2

n 1

n 2

n 2

n 4

q.b.



Sangria rossa

Dennis, Lina (G. Fumagalli - Casatenovo)



100

IL RICETTARIO / BEVANDE

PROCEDIMENTO

Unire tutti gli ingredienti in una caraffa e lasciare riposare per 6 ore.
Servire a temperatura di 15°C.

ALLERGENI

Solfati e solfiti.

FATTORI NUTRITIVI

Antiossidanti presenti nella frutta.

VALORE ENERGETICO

130 ml (1 bicchiere) circa 90 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Presenza di resveratrolo (antiossidante e antinfiammatorio) aiuta il sistema cardiovascolare proteggendo i vasi sanguigni.

COSTI

Bottiglia di Grumello (costo medio 15 euro)
Frutta: prezzo a porzione (130 ml circa 2,5 euro)

TERRITORIO DI PROVENIENZA

In base al vino utilizzato.

STAGIONALITÀ

Estate/Autunno





1/4 persone

102

IL RICETTARIO / BEVANDE

INGREDIENTI

Acqua	1 PAX
Foglie di tè verde o 1 bustina	ml 200
Scorza Limone Bio	q.b.
Cumino	q.b.
Cannella	q.b.
Zenzero	q.b.

FACOLTATIVO	
Miele a km 0 (Acacia o Millefiori)	g 5



Tisana digestive

Dennis, Lina (G. Fumagalli - Casatenovo)

PROCEDIMENTO

Sobbollire l'acqua e mettere gli ingredienti in infusione per qualche minuto. Servire calda o tiepida.

ALLERGENI

Nessun Allergene.

FATTORI NUTRITIVI

Antiossidanti presenti nel tè verde. Basso contenuto di saccarosio.

VALORE ENERGETICO

200 ml (1 tazza dolcificata con il miele) circa 20 Kcal.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Proprietà antinfiammatorie del miele.
Proprietà digestive e antibatteriche dello zenzero.
Proprietà digestive del cumino.

COSTI

Miele di acacia a km zero prezzo medio 15 euro/kg.

TERRITORIO DI PROVENIENZA

In base al miele utilizzato.

STAGIONALITÀ

BEVUTA CALDA: Autunno/Inverno.
BEVUTA FREDDA: Primavera/Estate.



Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza

PARTNER DEL PROGETTO
CityforCare

L'agenzia di Tutela della Salute (ATS) della Brianza è costituita dal 1 gennaio 2016, secondo la Legge Regionale n. 23/15 "Evoluzione del sistema sociosanitario lombardo". ATS Brianza nasce dalla fusione delle due ex aziende sanitarie **ASL Lecco** e **ASL Monza e Brianza** con la mission della tutela della salute pubblica, in un'ottica innovativa e sempre più centrata sui fattori di prevenzione e promozione. ATS opera sul territorio delle due province con funzioni di gestione, programmazione e controllo, oltre che di supervisione sulla continuità delle cure ai malati cronici e gravi, ed è responsabile dell'accreditamento delle strutture sanitarie e socio sanitarie, della negoziazione e dell'acquisto delle prestazioni sanitarie e socio sanitarie sul proprio territorio.

Di fondamentale importanza la relazione con il Collegio dei Sindaci che permette di garantire l'integrazione della rete sanitaria e sociosanitaria con quella sociale. Fra le Strutture che afferiscono al Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria di ATS Brianza, la Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione assicura l'attività di prevenzione, sia collettiva che dei singoli, e la tutela della salute del consumatore. In particolare la Struttura Semplice Sorveglianza Nutrizionale effettua interventi di prevenzione nutrizionale per la diffusione di conoscenze sugli stili alimentari corretti e protettivi rivolti alla popolazione e a gruppi di popolazione (genitori, insegnanti, alimentaristi, infanzia ed età evolutiva, anziani ed altri) e di promozione nutrizionale nei settori produttivi e commerciali, sensibilizza e diffonde informazioni relative ad alimenti salutari ed alimentazione corretta per la popolazione, forma ed informa su tematiche nutrizionali il personale delle strutture di ristorazione pubbliche e private (scuola, attività socio assistenziali, assistenza domiciliare) e la cittadinanza.



CAPOFILA DEL PROGETTO
CityforCare

CRAMS (Centro Ricerca Arte Musica e Società) è una Cooperativa Sociale che nasce nel 1981 a Lecco ad opera di un gruppo di giovani musicisti e artisti che individua come area operativa dell'arte la declinazione delle sue potenzialità di impatto e cambiamento come motore della trasformazione sociale. Determinanti per CRAMS sono il 'fare musica' e le altre forme di espressività del "fare con e attraverso l'arte", senza vincoli e discriminazioni di generi, con l'obiettivo di aprire a tutti i cittadini la fruizione e la produzione di cultura. Dall'inizio del suo percorso ha privilegiato l'attenzione al potenziamento espressivo e sensoriale delle persone con fragilità psicofisiche e sociali, distinguendosi per l'impegno al recupero della socializzazione degli individui coinvolti e al sollievo dei loro caregiver e delle comunità di inserimento.

Il CRAMS, che da oltre dieci anni collabora con alcuni centri culturali nazionali ed europei, sta orientando la propria attività e ricerca per la costruzione di un modello di "territorio-laboratorio" dove la spinta all'integrazione di nuove esperienze e nuovi servizi rivolti al sistema sociosanitario produca una attenzione all'umanizzazione della medicina ed alla costruzione di una comunità di cura diffusa che influenzino lo sviluppo di nuovi modelli di governance territoriali e di benessere.

Le scuole

Ente Cattolico di
formazione professionale

E.C.Fo.P.

Il Centro di Formazione Professionale E.C.Fo.P., inserito nel vasto complesso scolastico della Parrocchia di S. Biagio a Monza, fu fondato nel 1955 per iniziativa dell'omonima parrocchia e su richiesta del territorio e in particolare della Philips. La proposta formativa di E.C.Fo.P. prevede corsi finanziati da Regione Lombardia, riguardanti:

- Formazione in DDIF: comprende la formazione dei giovani tra i 14 e i 18 anni;
- Formazione superiore: comprende la formazione post qualifica, percorsi IFTS e ITS, alta formazione relativa ad interventi all'interno e successivi ai cicli universitari (in particolare si segnala la partecipazione a una Fondazione ITS nell'ambito Energia, Ambiente e Edilizia sostenibile);
- Formazione continua: destinata a soggetti occupati, in CIG e in mobilità, a disoccupati per i quali la formazione è propedeutica all'occupazione, nonché ad apprendisti che abbiano assolto l'obbligo formativo.

Attualmente il Centro, fortemente integrato nel territorio, sta collaborando a vario titolo in diversi progetti con gli Istituti Tecnici, le Università e il mondo imprenditoriale: un impegno prioritario è quello relativo alla progettazione degli interventi legati all'orientamento e alla riqualificazione in vista dell'inserimento lavorativo dei disoccupati e più in genere dei giovani.

Agenzia speciale di
formazione scuola

"Paolo Borsa"

La Scuola "Paolo Borsa", oggi Azienda Speciale, nasce a Monza nel 1861 come scuola comunale di disegno e scuola artigiana serale per operai e, dagli anni '70, diventa Centro di Formazione Professionale e in parallelo Scuola Civica. Con deliberazione consiliare n. 6 dell'8.02.2010 il Comune di Monza approva lo Statuto dell'Azienda Speciale di Formazione "Scuola Paolo Borsa", ente strumentale del Comune stesso ed ente pubblico economico; dispone dell'accreditamento Regionale per i servizi formativi e dal 2013 anche per i servizi al lavoro.

È prioritario per la Scuola Paolo Borsa sostenere la crescita della persona e delle sue capacità, attraverso esperienze significative di apprendimento, lungo tutto l'arco della vita, sia in contesti formali, che non formali o informali.

La Scuola Borsa ha saputo sempre rinnovarsi, unendo ai tradizionali principi ispiratori la modernità dell'offerta formativa per meglio rispondere alle necessità della vita sociale.

Le proposte formative nascono da anni di esperienza sul territorio, hanno al centro il benessere del ragazzo e la collaborazione con la famiglia, al fine di favorire il successo formativo e un positivo inserimento nella vita sociale e lavorativa.

I percorsi triennali sono: Operatore della Ristorazione (Allestimento sala e somministrazione piatti e bevande) Operatore della Ristorazione (Preparazione degli alimenti e allestimento piatti); Operatore Agricolo (Coltivazioni di piante erbacee, orticole e legnose in pieno campo e in serra); Percorso di Intervento Personalizzato (Operatore della ristorazione, preparazione degli alimenti e allestimento piatti) e Operatore Informatico. Dopo la qualifica di operatore è possibile frequentare il quarto anno per il conseguimento del Diploma Professionale di 4 Livello Europeo.

Società Cooperativa
Sociale

IN-PRESA

In-Presa ha origine dall'iniziativa di Emilia Vergani, assistente sociale, che a partire dal 1994 decide di coinvolgere alcune famiglie a lei legate da profonda amicizia e i Servizi Sociali di Carate Brianza per proporre e sviluppare esperienze di affido diurno, formazione e inserimento lavorativo di ragazzi in situazioni di difficoltà sociale, scolastica e lavorativa.

Il centro In-Presa nasce a Carate Brianza (MB) nel novembre del 1997 e nel gennaio del 1999 viene costituita Associazione In-Presa Onlus. Dal 2000, in seguito alla scomparsa della sua fondatrice, prende il nome di Associazione In-Presa di Emilia Vergani Onlus. Nel 2008 nasce la Cooperativa Sociale In-Presa.

La mission di IN-PRESA è offrire ai giovani, attraverso il lavoro e lo studio, la strada per scoprire che la vita ha un senso e che la realtà è una possibilità positiva. Questa introduzione alla realtà si realizza dentro un legame affettivo, educativo e formativo, che i ragazzi instaurano con le figure adulte di riferimento, siano essi insegnanti, educatori, imprenditori e professionisti, o volontari. È questo lo scopo per cui è nata In-Presa, la cui attività oggi riguarda la formazione professionale, l'inserimento lavorativo, l'orientamento, il sostegno scolastico e l'aggregazione per giovani in età di obbligo formativo.

La Cooperativa Sociale In-Presa è un ente accreditato presso la Regione Lombardia ai Servizi di Istruzione e Formazione professionale e accreditata ai Servizi al lavoro.

L'attività di In-Presa si radica profondamente nel territorio di appartenenza e opera in sinergia con ATS Brianza, Servizi Sociali dei Comuni brianzoli, piccole e medie aziende del territorio e le altre realtà educative, didattiche e formative presenti. Collaborano oggi con In-Presa circa trecento tra artigiani e imprenditori della zona, che operano nei più svariati settori: meccanici, elettricisti, falegnami, gastronomi, pasticceri, carrozzieri, florovivaisti, tipografi, informatici.

Agenzia provinciale per
le attività formative

C.F.P.A.

Dal 1973 il C.F.P.A. di Casargo (LC) eroga attività formative nel settore alimentare e della ristorazione.

Obiettivo principale è fornire una formazione di qualità in una struttura tecnologicamente attrezzata e inserita in un contesto ambientale di pregio come quello dell'Alta Valsassina.

Ospitalità, professionalità ed eccellenza sono i valori per una formazione di qualità nel settore della ristorazione.

Istituto professionale
statale

"Graziella Fumagalli"

L'Istituto Graziella Fumagalli di Casatenovo in provincia di Lecco, vanta una presenza quarantennale nel territorio di Casatenovo, essendo stato avviato nell'anno scolastico 1961/62 come sede coordinata dell'I.P.S.S.C.T. "G. Pessina" di Como. Dal primo settembre 2005 l'Istituto diviene autonomo e la sua intitolazione è dovuta alla figura significativa del territorio casatese, Graziella Fumagalli, medico volontario impegnata per tanti anni in diverse zone dell'Africa e che perse la vita il 22 ottobre 1995 a Merca, in Somalia, assassinata all'interno del centro antitubercolare che dirigeva per conto della Caritas.

Dall'anno scolastico 2010/11, a seguito della "Riforma Gelmini", l'Istituto comincia una nuova trasformazione con l'introduzione dell'indirizzo "Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera" e altri percorsi.

Dall'anno scolastico 2018/2019, a seguito dell'entrata in vigore della riforma degli Istituti professionali, gli indirizzi attivi assumono le seguenti denominazioni: Servizi commerciali; Servizi per l'enogastronomia e ospitalità alberghiera; Servizi per la sanità e l'assistenza sociale.

A partire dall'anno scolastico 2023/24, in seguito ad un'attenta analisi dei bisogni del Territorio, l'offerta formativa sarà modificata, con l'attivazione dell'indirizzo "Agricoltura, sviluppo rurale, valorizzazione dei prodotti del territorio e gestione delle risorse forestali e montane". Non sarà invece più presente l'indirizzo "Servizi commerciali", che andrà ad esaurimento nell'a.s. 2022/23.

Agenzia formazione
orientamento
al lavoro

AFOL

Il Centro di Formazione Professionale "Sandro Pertini" di Seregno (MB) fa parte di AFOL MB che opera dal 1962 nell'area industriale della Brianza.

Si realizzano corsi di prima formazione per ragazzi in obbligo formativo e corsi pomeridiani e serali per lavoratori, professionisti, apprendisti e disoccupati.

Nell'ambito dell'offerta formativa sono presenti corsi di formazione professionale per Operatore e Tecnico delle produzioni alimentari - lavorazione e produzione di pasticceria, pasta e prodotti da forno.

La finalità del CFP "S. Pertini" è quella di promuovere la formazione professionale armonizzandola con quella culturale, civile, sociale dei giovani.



L'utilità del progetto C4C di ATS a cui la classe ha partecipato è sensibilizzare noi alunni sull'importanza delle malattie cardiovascolari e dei cibi che fanno male alla salute delle persone che hanno queste malattie. Sulla base di ciò abbiamo presentato ricette adeguate a queste persone con principi nutritivi adeguati.



Mi è piaciuta molto questa iniziativa perché abbiamo potuto cucinare davanti alle persone in una modalità catering, come se fosse un lavoro.



Una bella esperienza ci ha aperto nuove porte e nuovi modi di poter vedere la cucina "salutare", e approcciarsi con persone di diverse età.



La sperimentazione di cucinare con metodi e prodotti salutari creando cibi BUONI.



La cucina può essere un hobby oppure una passione e può essere metafora di una fidanzata oppure di un amico: più amore metti nel piatto e più ti viene meglio.



È importante fare progetti di prevenzione che col passare del tempo portino la diminuzione di malattie e morti rispetto agli anni precedenti.



Mi è piaciuto molto interagire con persone che non conoscevano la ricetta e riuscire a spiegare tutto, compreso la scelta degli alimenti, ho visto davanti a me i loro volti interessati e questo mi ha fatto stare bene.



Il progetto serve a sensibilizzare, educare, anticipare ed evitare possibili condotte a rischio.



Ringraziamenti

Un sincero ringraziamento va a tutti coloro che hanno partecipato alla stesura di questo opuscolo, in particolare gli studenti che hanno ideato e realizzato le ricette, i loro insegnanti e dirigenti scolastici.

Le scuole e gli enti di formazione aderenti hanno saputo cogliere lo stimolo di ATS Brianza per la realizzazione di uno strumento in grado di dimostrare il livello di responsabilizzazione degli allievi e le loro capacità di trasformare “dall’aula ai fornelli” i concetti utili per una sana alimentazione e per la prevenzione delle patologie cardiovascolari, quale beneficio per l’intera comunità.

Si ringraziano inoltre gli operatori delle strutture di ATS Brianza coinvolte nel progetto, che con entusiasmo hanno collaborato con le scuole.

Infine, si desidera ringraziare i primi destinatari delle ricette salutari, ovvero coloro che “forchetta alla mano” hanno potuto gustare anticipatamente alcune delle pietanze durante gli eventi “showcooking” e che le hanno replicate autonomamente, nelle proprie case, con l’intenzione di migliorare la propria alimentazione per un guadagno di salute.



I Cuochi

Istituto Professionale Statale
"GRAZIELLA FUMAGALLI"
Casatenovo (LC)
Allievi della classe 4ª

Azienda Speciale di Formazione Scuola
"PAOLO BORSA"
Monza (MB)
Allievi della classe 4ª

Agenzia formazione orientamento al lavoro
"AFOL"
Seregno (MB)
Allievi della classe 3ª

Società Cooperativa Sociale
"IN-PRESA"
Carate Brianza (MB)
Allievi della classe 3ª

Ente Cattolico di formazione professionale
"E.C.Fo.P."
Monza (MB)
Allievi della classe 3ª

Agenzia Provinciale per le Attività Formative
"C.F.P.A."
Casargo (LC)
Allievi della classe 5ª



Il Ricettario "Cooking4Care" è un'iniziativa inserita nel progetto INTERREG ITALIA-SVIZZERA «CITY FOR CARE (C4C) - la cura degli anziani e l'invecchiamento attivo nello sviluppo e nella pianificazione delle città del futuro: la comunità di cura diffusa come sperimentazione locale»