



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



Una comunità
che guadagna salute



COMUNE DI
TRAVERSETOLO

PIACERE E SALUTE A TAVOLA

Trucchi e ricette dello Chef Marcello Zaccaria



Traversetolo, 8 ottobre 2015 - 3 dicembre 2015
ESITO DEI LABORATORI DI CUCINA ITINERANTI



Laboratori di cucina itineranti

PIACERE E SALUTE A TAVOLA

Corso di cucina aperto a tutti e gratuito per promuovere sane abitudini alimentari.

Gli incontri sono **condotti dallo chef Marcello Zaccaria**

con la partecipazione dei ragazzi dell'Istituto alberghiero di Castelnovo Monti.

Ogni incontro è aperto a un numero massimo di 30 persone.

GLI APPUNTAMENTI

8 ottobre dalle 20.00 alle 23.00

TRUCCHI DELLO CHEF E TECNICHE DI COTTURA

Associazione "Amici di Castione" - via dei Baratti, 42 - Castione Baratti

20 ottobre dalle 20.00 alle 23.00

LA DIETA MEDITERRANEA E I SUOI BENEFICI

Circolo "La Fontana" - via Bagnacana, 10 - Bannone

5 novembre dalle 20.00 alle 23.00

LA CUCINA SANA PER I NOSTRI FIGLI

Associazione "Mamiano Insieme" - via Aldo Moro, 3 - Mamiano

19 novembre dalle 20.00 alle 23.00

SCORRETTA ALIMENTAZIONE, ABUSO DI GRASSI E DI SALE IN CUCINA

Circolo "Il grappolo" - via San Geminiano - Vignale

3 dicembre dalle 20.00 alle 23.00

IL MENÙ SETTIMANALE

AVIS - Piazzale Solidarietà - Traversetolo

Per informazioni ed iscrizioni: tel. 3346747699 -3666709094

Programma dettagliato su www.ausl.pr.it

La locandina dell'iniziativa

Questo libro è il risultato del corso di cucina che è stato realizzato nel Comune di Traversetolo nell'ambito del progetto regionale “ Una Comunità che Guadagna Salute”, in collaborazione tra Azienda Unità Sanitaria di Parma ed il Comune di Traversetolo.

Un ruolo rilevante per la progettazione del laboratorio è stato svolto da alcuni cittadini di Traversetolo che si sono impegnati per la realizzazione degli appuntamenti itineranti del corso.



RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano i circoli e le associazioni che hanno ospitato il laboratorio di cucina nelle sedi di Castione Baratti, Bannone, Mamiano, Vignale e Traversetolo.

Si ringrazia altresì l'Istituto alberghiero-Nelson Mandela di Castelnovo Monti per la partecipazione dei suoi allievi nella realizzazione del corso.

Indice degli argomenti e ricette

- Premessa pag. 5
- Il brodo pag. 7
- L'olio in cucina pag. 8
- I fritti pag. 8
- La cottura della pasta pag. 9
- Le tecniche di cottura pag. 10
- Il sale pag. 12
- Il passaverdure o il frullatore pag. 13
- I funghi pag. 14
- La piramide alimentare pag. 16
- I consigli dello chef pag. 17
- Bisque pag. 19
- Riduzione di vino "rosso o bianco" pag. 20
- Pomodorini caramellati pag. 21
- Puntarelle con aglio olio e acciughe pag. 22
- Verdure marinate pag. 23
- Insalata di polpo con patate, sedano e pomodorini datterini pag. 24
- Involtini di bresaola con caprino su verdure croccanti all'aceto balsamico pag. 25
- Flan di Parmigiano- Reggiano pag. 26
- Bollito misto pag. 27
- Risotto con funghi porcini pag. 28
- Crema di fagioli borlotti con farro pag. 29
- Orzotto primavera pag. 30
- Crema di zucca con pancetta croccante, cubetti di pane all'olio e gongorzola pag. 31
- Zuppa orzo e lenticchie con calamaretti saltati pag. 32
- Bicchierino tricolore pag. 33
- Coppetta di crema di ricotta di soia con melograno (o ribes rosso) pag. 34

PREMESSA

Le mie ricette nascono per soddisfare sia il palato che noi stessi. Preparare una ricetta sana, non si limita alla scelta degli ingredienti, ma è molto di più: **una cottura scorretta, l'abuso del sale e dei grassi sono la causa di molti problemi di salute.**

È importante riuscire a trasferire alle persone che cucinare un prodotto sano è semplice, ma richiede qualche trucco.

Il Sale - L'abuso di sale, oltre a coprire i sapori di quello che abbiamo preparato, è molto dannoso per l'organismo specialmente nell'età pediatrica. Abituare i nostri figli a non eccedere con il sale limiterà il numero di pazienti nel futuro.

Secondo alcuni studi medici, viene evidenziato che ogni persona **dovrebbe assumere al massimo 6gr. di sale**, ma questo spesso non succede: la quantità è molto più alta.

Il rimedio però esiste: sostituire il sale con erbe aromatiche fresche che daranno sapore ai piatti da noi preparati.

Pesare giornalmente il sale in base al nucleo familiare e renderlo liquido: questo ci servirà a controllare la quantità utilizzata. (esempio una famiglia di 3 persone dovrà utilizzare durante tutta la giornata un massimo di 18gr.).

I grassi - Preferire sempre **grassi di origine vegetale**, senza però esagerare, usarli poco in cottura e molto a crudo.

Un buon olio extravergine di provenienza italiana, se usato a crudo, donerà al piatto un sapore particolare.

Consiglio: non bruciare mai l'olio.

Le cotture degli alimenti - Eseguire **cotture veloci** dove possibile, specialmente se si tratta di verdure.

Le materie prime - Utilizzo di **prodotti freschi acquistati in giornata o al massimo un giorno prima**: il piacere di farsi un buon pranzo o una fantastica cena inizia nel momento in cui ci rechiamo a fare la spesa. Io reputo questo momento rilassante se fatto nel piccolo negozio sotto casa, per poter scegliere cosa si vuole mangiare ogni giorno e non dover essere succubi del frigorifero.

Le stagioni - Mangiare sempre **prodotti stagionali**, dando la precedenza a verdure e legumi, limitare al massimo l'uso di carne specialmente rossa e mangiare pesce meglio se pesce azzurro.

Conclusione - **La cucina ed il buon cibo, sono la ricetta ideale che io consiglio a chi è stressato.** Alla fine di una giornata di lavoro pesante, tornare a casa con gli ingredienti che più ci piacciono, il prepararsi da mangiare cose semplici ma gustose, magari con un sottofondo musicale, credo che sia la medicina più efficace contro lo stress.

Tutti i piatti da noi elaborati hanno tutto questo: semplicità, qualità e benessere.

Ultimo consiglio: quando si mangia e si condivide il pasto, non accendiamo la televisione e assaporiamo lentamente quanto preparato.



IL BRODO

Ne esistono di diversi tipi: di carne, di verdura e di pesce, chiamati anche fumetti.

Si utilizzano in cucina per svariate preparazioni, dal classico risotto, alla cottura della pasta e non possono mai mancare se dobbiamo dare umidità ad una qualsiasi preparazione di cucina.

È bene sapere che ogni brodo serve per una specifica preparazione, esempio se facciamo un piatto vegetariano, utilizzeremo un brodo di verdure, se prepariamo una pietanza dove utilizziamo della carne posso bagnare con un ottimo brodo di carne!! Se invece vogliamo preparare del pesce utilizzeremo un fumetto di pesce (per quanto riguarda il fumetto di pesce, vi confesso che io personalmente ne uso pochissimo, preferisco usare anche nel pesce un brodo vegetale!!)

Adesso passiamo alle ricette:

- **Brodo di carne**

Prima di iniziare a preparare il brodo dobbiamo avere le idee molto chiare sull'utilizzo della carne: se vogliamo ottenere un buon bollito bisognerà preparare il brodo in maniera diversa dal classico procedimento.

- **Brodo di carne classico**

Mettere in una pentola capiente i seguenti ingredienti: sedano, carota, cipolla, qualche pomodoro maturo per il colore, gambi di prezzemolo, porro, sale, ossa da brodo, polpa di manzo, gallina o cappone e naturalmente l'acqua fredda. **Procedimento:** portare il brodo ad ebollizione, dopodiché abbassare la fiamma e far sobbollire per circa 3 ore, sgrassando di tanto in tanto.

- **Brodo di carne con carne da lessa**

Sedano, carote, cipolle, pomodori maturi, sale, ossa da brodo, polpa di manzo, lingua, gallina o cappone. **Procedimento:** in questo caso per avere una carne più saporita è bene unirla alle ricette quando l'acqua avrà raggiunto l'ebollizione, per questo procediamo come segue: iniziamo con tutte le verdure e le ossa da brodo, quando l'acqua avrà raggiunto l'ebollizione uniamo il resto della carne, partiamo con il manzo e la lingua per finire dopo circa 30 minuti dall'ebollizione con il cappone o la gallina. Abbassare la fiamma e cuocere per circa 3 ore, schiumare al bisogno.

Ps. Se uniamo la carne in una soluzione calda, i pori della carne si chiuderanno immediatamente ed i succhi rimarranno all'interno del prodotto preparato, lasciando così più sapore al suo interno.

- **Brodo vegetale**

Mettere in una pentola capiente sedano, carota, cipolla, porro, pomodoro maturo, gambo del prezzemolo, zucchine, sale e naturalmente acqua. **Procedimento:** portare ad ebollizione l'acqua, abbassare la fiamma e far sobbollire per circa 1 ora schiumando al bisogno.

- **Brodo o fumetto di pesce**

Mettere in una pentola capiente cipolla, olio extravergine d'oliva, sedano, carote, porro, foglie di alloro, pepe in grana, lische di pesce ben lavate prive di residui di sangue, scarti di crostacei, sale e naturalmente acqua fredda.

Procedimento: rosolare con un filo d'olio le verdure per qualche minuto, unire poi le carcasse di pesce e continuare la cottura per alcuni minuti. A questo punto unire l'acqua fredda e portare ad ebollizione, abbassare la fiamma e far sobbollire per circa 2 ore schiumando al bisogno.

Il brodo si può congelare, magari in piccole quantità pronte all'uso!! Sicuramente fatto al momento risulterà più buono, ma se devo scegliere tra un brodo fatto da me e quello di dado preferisco il mio congelato!!!

L'OLIO IN CUCINA

L'olio extravergine in cucina.

Quale olio usare e dove comprarlo? Quanto costa una buona bottiglia d'oliva !?!

Queste sono alcune domande che ogni consumatore si pone.

Partiamo dal costo di una bottiglia d'olio d'oliva:

Sicuramente non può costare 4/5 € considerando che solamente la bottiglia, il dosatore, l'etichetta, la logistica etc..supera i 2€

Comprare un olio extravergine di provenienza generica non può sicuramente garantire una buona riuscita del piatto preparato, io solitamente utilizzo tre diverse tipologia di olio naturalmente di provenienza italiana.

Per la preparazione in cottura dove l'olio extravergine arriva ad alte temperature utilizzo un 100% italiano con un prezzo sicuramente più accessibile, mentre nella fase conclusiva della ricetta, quando ormai il piatto è pronto per essere degustato, termino con un olio extravergine di qualità con diverse caratteristiche organolettiche a seconda dell'ingrediente preparato.

Esistono oli extravergine delicati, ottimi se utilizzati su verdure, pesce e carni bianche al vapore , oli extravergine intermedi che si prestano per preparazioni di pinzimoni, pesce al forno e carni bianche alla brace per poi terminare con oli extravergine molto caratterizzanti che si devono usare su piatti più corposi come zuppe di legumi, carni rosse alla griglia o preparazioni che richiedono un condimento più profumato.

Naturalmente vista la quantità utilizzata in cucina, cioè 80% in cottura e 20 % a crudo, ci possiamo permettere di acquistare un paio di bottiglie di qualità da utilizzare esclusivamente a fine preparazione.

L'olio extravergine ed il sale, ricordiamoci che sono ingredienti e che per questo vanno dosati in maniera sensata.

Apro e chiudo parentesi: io quando friggo non uso l'olio extravergine, ma l'olio di semi!!! Sicuramente molti colleghi non saranno d'accordo!!!

I FRITTI

Partiamo dicendo che il fritto non è sicuramente il piatto da preparare tutti i giorni.

Per questo quando si mangia dev'essere fatto come si deve!! La frittura è versatile, si presta per diverse preparazioni a base di carne, pesce, verdure e frutta.

Cosa serve per fare una buona frittura?

Quando friggiamo dobbiamo prima di tutto trovare una materia prima di qualità, se utilizza-

mo verdure o frutta dovranno essere molto fresche e croccanti.

L'olio da me preferito è quello di semi di arachide, che utilizzo sempre una sola volta.

La temperatura dell'olio? Sicuramente non deve superare il punto di fumo dell'olio stesso, 180° temperatura perfetta!! consiglio per questo d'utilizzare sempre un termometro con sonda, necessario se si vuole controllare la temperatura, nelle friggitrice è già incorporato.

La temperatura dell'ingrediente che andiamo a friggere è molto importante!! Per fare una frittura croccante e asciutta è bene raffreddare sia il prodotto che l'eventuale pastella. Quando non si rispetta questa regola il fritto risulterà molto più unto e poco croccante.

Tipo di panatura o pastella:

Esistono molti metodi, la classica farina, se vogliamo preparare una frittura di pesce come calamari fritto di paranza o gamberetti. **La pastella** fatta con farina, fecola, farina gialla, semola, birra, latte, acqua, uova o pangrattato.

A me piace, le rare volte che mangio fritto, ritrovare nella frittura diverse consistenze, date dalle diverse preparazioni. Immaginiamo un piatto di pesce fritto, dove possiamo trovare ad esempio, delle code di gambero in tempura, dei filetti di sogliola in crosta di farina gialla, dei calamari passati nella farina, delle alici passate prima nella farina e poi nel bianco d'uovo, questi sono alcuni esempi.

Un' altro segreto molto importante è limitare al massimo la quantità di farina o pastella; nel primo caso basta setacciare bene l'ingrediente prima della frittura, così da eliminare l'eccesso di farina, nel secondo caso limitare al massimo il velo di pastella che non deve superare 1 mm.

Volendo possiamo aromatizzare la frittura con erbe aromatiche fresche, esempio per la milanese possiamo aggiungere al pangrattato del prezzemolo o dell'aglio, se friggiamo delle costollette d'agnello possiamo aromatizzare con della salvia e rosmarino, questi sono alcuni esempi, diamo spazio alla nostra inventiva: pinoli, frutta secca, spezie etc....

Quando il fritto sarà pronto **disporlo su della carta assorbente per eliminare l'accesso di olio** e salare prima di servirlo.

LA COTTURA DELLA PASTA

Alcune informazioni riguardo la cottura della pasta.

Le regole da rispettare:

1° la cottura della pasta può avvenire in acqua o direttamente in padella, nel secondo caso bisognerà cuocere la pasta direttamente nel sugo dove andremo ad aggiungere dell'acqua calda o meglio del brodo.

2° se cuciniamo la pasta nell'acqua si deve rispettare la seguente proporzione:

Per ogni 100 gr. di pasta secca ci vuole 1 Lt. di acqua e 7 gr. di sale

3° il sale si può aggiungere prima o dopo l'ebollizione, vista la quantità di sale molto limitata.

4° l'acqua deve sempre bollire, anche durante la cottura della pasta

5° solitamente il minutaggio riportato sulla confezione si riferisce ad una cottura al dente, prendiamo l'abitudine di rispettare questo tempo e per questo utilizziamo un cronometro.

6° se vogliamo saltare la pasta in padella con il sugo, il mio consiglio è di scolarla qualche minuto prima per poi terminare la cottura in padella.

7° per ottenere una pasta più saporita, vi consiglio di utilizzare un brodo leggero, in base al tipo di condimento, potremo scegliere tra un brodo vegetale, di carne o di pesce. Io non uso il dado!!!!

8° quando riempite la pentola per cuocere la pasta, utilizzate sempre l'acqua fredda!! L'acqua calda che passa dalla caldaia non è adatta all'uso domestico in cucina!!!

Miti da sfatare!!!

1° Olio nell'acqua di cottura della pasta!??

Non serve a nulla la pasta affonda e l'olio galleggia, non esiste contatto!!! Se rispettiamo le regole appena indicate la pasta non si attacca!!!

2° Aggiungere a fine cottura 1 bicchiere d'acqua fredda!??

Aggiungere 1 bicchiere d'acqua fredda non blocca la cottura della pasta, serve solamente ad abbassare di qualche grado la temperatura dell'acqua.

LE TECNICHE DI COTTURA

Partiamo dicendo che non basta acquistare un prodotto di qualità per fare un buon piatto o meglio, la qualità premia sempre però bisogna saperla rispettare!!!

Il rispetto di una materia prima parte sin dall'acquisto, ma poi, se quando cuciniamo non ci mettiamo passione il risultato non sarà dei migliori.

La cottura può avvenire in diversi modi a seconda delle nostre esigenze.

Metodi di cottura: in forno, a vapore, al microonde, in padella, in acqua, in olio bollente ed in altri mille modi.

Quando si cucina carne, pesce o verdura è bene rispettare le temperature: se non vogliamo far perdere i liquidi al prodotto che stiamo preparando, è bene lavorarlo ad alta temperatura!!

Esempio, se prepariamo un filetto di manzo:

procedimento sbagliato: mettere il filetto in una padella non preriscaldata e farlo cuocere salandolo precedentemente

procedimento giusto: prendere una padella, scaldarla leggermente, unire l'olio extravergine d'oliva e subito dopo il filetto di manzo, caramellizzarlo bene da una parte senza toccarlo troppo e poi ripetere l'operazione su tutti i lati, a questo punto salare e pepare.

Nel primo caso la carne, prima del raggiungimento della cottura, avrà perso tutti i liquidi al suo interno ed insieme a questi sapore e morbidezza.

Nel secondo caso invece la carne, oltre ad essere cotta perfettamente, avrà un sapore completamente diverso e resterà morbida.

Andiamo avanti con la cottura in forno. La cottura in forno non è così semplice come si può immaginare, perchè in base a quello che vogliamo cuocere, la temperatura cambia e in alcune preparazioni si ha il bisogno di creare umidità.

La prima regola da non dimenticare è sicuramente il **posizionamento all'interno dal forno:** se cuciniamo una sola pietanza si deve sempre sistemare la teglia nella parte centrale del forno dove la temperatura risulterà più omogenea.

Anche in questo caso bisognerà **preriscaldare il forno**, solitamente calcoliamo almeno 20° in più rispetto alla temperatura richiesta in ricetta, questo perché nel momento in cui inseriamo la teglia ed apriamo il forno la temperatura si abbasserà di diversi gradi.

Durante la cottura specialmente se cuciniamo della pasticceria o della pasta lievitata, bisogna limitare al minimo le aperture del forno, perchè ogni volta che lo apriamo si ha una variazione della temperatura.

Se vogliamo dare umidità al cibo preparato, possiamo bagnare con uno spruzzino il prodotto prima dell'infornata, come per il pane, oppure, se necessitiamo di più umidità si può inserire alla base del forno una teglia con dell'acqua calda.

Forno a gas o elettrico?

Il forno elettrico solitamente ha una cottura più uniforme grazie anche alla ventola interna,

cosa che invece non si ha nel forno a gas.

Consiglio: Se utilizziamo il nostro forno per la pasticceria, ricordiamoci di pulirlo bene altrimenti si rischierà di contaminare il nostro dolce con sapori non proprio adatti, come pesce, pollo etc...

Nei forni elettrici si può eliminare la ventola durante la cottura, facciamolo se cuciniamo ingredienti leggeri come meringhe, bignè, piccola pasticceria, verdure tagliate fini etc...

Visto che spesso la temperatura del forno di casa non è così precisa, abituiamoci ad usare un termometro a spillone per rilevare la temperatura sia direttamente sul prodotto che all'interno del forno.

Cottura in Microonde

Il Microonde elettrodomestico amato o odiato da chi cucina, da molti è utilizzato esclusivamente per riscaldare e non per cucinare.

Io facevo parte degli scettici sull'utilizzo in cucina, ma poi partecipando a corsi e aggiornandomi continuamente, ho scoperto che il mio pensiero era sbagliato.

Questo elettrodomestico è molto usato dai cuochi e pasticceri, specialmente se si vuole lavorare lo zucchero o il cioccolato o fare preparazioni particolari in cucina.

Io spesso ci preparo delle cialde di parmigiano o ci vado ad essiccare velocemente pelli di pomodoro o altre verdure.

Il Microonde cuoce il cibo grazie all'acqua che si trova all'interno del prodotto, la materia prima non arriva mai ad alte temperature e per questo, specialmente le vitamine, subiscono uno stress inferiore rispetto a tante altre tecniche di cottura.

Ad esempio l'olio, che è privo di acqua, si scalda per irraggiamento, cioè prende calore dal contenitore utilizzato, come il vetro; io quando preparo degli oli aromatizzati utilizzo questa tecnica, l'olio non arrivando ad alte temperature rimane perfetto.

Le verdure cucinate al microonde mantengono intatte il loro colore (purchè non raffreddate in acqua), cosa che invece non succede se le cucinate in acqua o al vapore.

Adesso vi darò **alcuni consigli sul suo utilizzo**.

- Non mettere mai contenitori in alluminio all'interno del forno.
- Prima di inserire il piatto nel forno coprirlo sempre con della pellicola adatta per il Microonde.
- Se utilizziamo un forno con il piatto rotante è sempre opportuno sistemare la pietanza non al centro ma leggermente decentrata, così da garantire una cottura uniforme. Questo perché solitamente i forni utilizzati a casa lavorano con un solo magnetron e per questo le onde raggiungono sempre il solito punto, decentrando il contenitore si avrà una omogeneità in cottura.
- Non cuocere le uova sode, scoppiano e vi troverete pezzi di uova ovunque.

Il Microonde non è uno scaldapiatti! Spesso lo vedo usare per scaldare piatti e tazzine da caffè! A lungo andare si rompe....

Se una persona ha voglia di creare e testare, questo è lo strumento giusto, si fanno cose incredibili e in poco tempo!

In base alla potenza i tempi si allungano o diminuiscono per questo è sempre bene fare delle prove. Non tutti i forni risulteranno uguali. E' inoltre molto importante anche l'età del microonde, più anni ha e meno rende, specialmente i forni economici. Il consiglio che io posso dare è quello di spendere qualche euro di più ma lavorare in sicurezza.

Cottura al vapore

Questo è sicuramente il metodo più usato dai salutisti, cotture veloci a vapore.

Esistono diversi modi per creare questa cottura: con la vaporiera, con una pentola dove all'interno si posizionerà un piatto forato, con degli appositi canestrini in bambù appositamente usati nella cucina orientale.

La cottura a vapore mantiene intatto ogni caratteristica del prodotto, specialmente se cuciniamo carne, pesce o verdure.

Solitamente tutto quello che viene cotto in questo modo non necessita di sale ma solamente di poco olio extravergine d'oliva.

Per gli amati dai gusti forti forse non è il massimo, ma se abbinati ad altre preparazioni i cibi diventano molto più buoni e appetitosi. Ad esempio un pesce al forno con verdure al vapore, un petto di faraona brasato con patate e prezzemolo al vapore, una catalana di verdure croccanti crude con sopra del pesce cotto al vapore ed un filo di olio extravergine, questi sono alcuni esempi, ma di preparazioni ne possiamo veramente fare tante.

Cottura in Acqua

Questo metodo è il più usato nelle famiglie, **serve per cuocere in velocità ogni tipologia di prodotto, carne, pesce, verdura, riso e pasta.**

Tutti però non sanno che cuocendo in acqua perdiamo parte dei valori nutrizionali presenti negli alimenti preparati e cosa più grave, spesso l'acqua non viene riutilizzata.

Per questo è bene limitare al massimo durante la cottura la quantità di acqua.

Esempio quando cuciniamo verdure come spinaci, biette, cime di rapa etc... la quantità di acqua non deve superare il mezzo bicchiere..

Chiaramente questo non vale per la pasta ed il riso dove l'abbondanza di acqua è indispensabile.

Per ogni 100 gr. di pasta serve 1 Lt. di acqua

Per ogni 70 gr. di riso serve circa 1 Lt. di acqua

L'acqua di cottura delle verdure non buttiamola., se utilizzata per cuocere riso, pasta carne o pesce il risultato sarà sicuramente migliore.

Quando si cucinano le verdure per stabilizzarne il colore bisogna immergerle subito dopo la cottura in acqua e abbondante ghiaccio per pochissimi minuti.

IL SALE

Tanto per iniziare ricordiamoci che il sale è un ingredienti, come tale va dosato!

Spesso ci scordiamo che, se usato in maniera eccessiva, può provocare danni molto gravi al nostro organismo.

Considerate che ogni persona non dovrebbe superare la dose di 6 gr. di sale al giorno. Questa dose consigliata comprende tutti gli alimenti consumati durante la giornata quindi anche salumi, pane, piatti pronti, formaggi etc..

NE CONSUMIAMO MOLTO DI PIÙ! Il sale è un esaltatore di sapore, per questo viene usato anche nel mondo dell'industria, ma esistono molti ingredienti che grazie alle loro caratteristiche riescono a dare sapore senza però far male, come le **erbe aromatiche rigorosamente FRESCHE! o le spezie**, pensiamo all'India!

Adesso passiamo alle cose pratiche

Il sale a contatto con l'olio non si scioglie, per questo io consiglio sempre durante le mie scuole di cucina di diluirlo in acqua, utilizzando poi una soluzione salina in cucina e non più il sale classico, questo ci aiuterà a ridurre drasticamente l'uso del sale nelle varie preparazioni, specialmente nei piatti freddi come insalate, carpacci.....

Tornando alla dose giornaliera vi consiglio di provare questa tecnica: calcolate 6 gr. per componente della famiglia. Dal totale levate 1/4 di sale che compenserà quello già presente negli alimenti già pronti.

Esempio: in una famiglia di 4 persone calcoliamo 24gr. di sale eliminando 1/4 ci restano 18 gr. che diluiremo con dell'acqua tiepida, circa 30 gr. per ogni 6 gr. di sale.

La soluzione ottenuta vi garantisco che sarà più che sufficiente.

Naturalmente questa tecnica non vale se dobbiamo salare l'acqua di cottura di un ingrediente come verdura, carne o pesce... . In questi casi vale la regola 7 gr. per litro di acqua utilizzata.

Sale in cottura:

Salare sempre alla fine mai prima di cucinare un ingrediente, il sale tende a far fuoriuscire i liquidi presenti all'interno del prodotto, questo vale anche quando cuociamo una verdura e cerchiamo di renderla croccante, se il sale si aggiunge con troppo anticipo rispetto all'utilizzo, il prodotto perderà oltre al liquido al suo interno anche la croccantezza!!

Educhiamo i bambini ad una alimentazione più sana partendo anche dal sale, se iniziamo da subito sicuramente sarà più facile... Eliminiamo il salino dal tavolo, chi preparerà il pasto dovrà assaggiare e sarà lui a giudicare la sapidità di quanto preparato...

PASSAVERDURE O FRULLATORE!?

Questi due strumenti utilizzati in cucina rappresentano il passato ed il presente. Ma il presente è sempre migliore rispetto al passato?

Secondo me molte volte no!

Tutto quello che frulliamo grazie alla velocità e alle lame molto affilate, tende ad incorporare aria e a montare, ma non sempre abbiamo bisogno di questo, specialmente se prepariamo dei passati di verdura o della salsa di pomodoro..

Il frullatore è sicuramente molto utile se dobbiamo preparare grandi quantità di prodotto, ma ha il difetto di sfibrare molto il prodotto stesso. Inoltre anche il colore tende a schiarirsi rispetto all'origine a causa dell'ossigeno che si incorpora all'interno del prodotto. Provate a preparare del pomodoro ed a passarlo metà con il passaverdura e l'altra metà con un qualsiasi frullatore, il risultato finale sarà avere due prodotti completamente diversi, per sapore, colore, consistenza e profumo.

Il passaverdura va utilizzato sempre se prepariamo delle creme per i nostri piccoli, mangiare cibi ricchi di aria all'interno non facilita la digestione, inoltre **il passaverdura mantiene una piccola parte di fibre, che invece vengono completamente polverizzate con il frullatore.**

I frullatori invece, sono indispensabili se vogliamo montare una soluzione liquida che grazie alla parte grassa presente al suo interno prende volume. Per esempio la maionese, l'olio aromatizzato montato, il pomodoro fresco crudo montato all'olio extravergine e tante altre preparazioni.

I FUNGHI

Funghi freschi o congelati!?

Sicuramente in stagione esclusivamente prodotto fresco e nazionale, ma quando non c'è possiamo tranquillamente usare un fungo congelato, l'importante è saperlo trattare.

Partiamo dal fungo fresco: quando si acquista, controlliamo la freschezza, dovrà risultare al tatto duro, non ammaccato e bisognerà pulirlo solamente prima dell'utilizzo.

Per la pulizia basterà utilizzare della carta umida, mai metterlo sotto l'acqua corrente, si riempirà d'acqua.

Se cotto in padella, tagliarlo a cubetti o fettine e saltarlo in una padella preriscaldata con gambi di prezzemolo, aglio e un filo d'olio.

Se utilizziamo un fungo congelato saltarlo in padella ancora congelato utilizzando la stessa tecnica mostrata in precedenza, l'unica differenza sta nella quantità messa in padella. Visto che si tratterà di un prodotto molto freddo, per non fare calare troppo la temperatura dovremo cuocerlo in piccole quantità.

Se dobbiamo tagliare un fungo di grandi dimensioni e bene tagliarlo quando ancora congelato, la giusta temperatura si ha quando nel tagliarlo con il coltello il fungo non si rompe.

In entrambi i casi, finita la cottura, levare i funghi dalla padella, bagnare con del brodo vegetale, far sobbollire per 5 minuti e passare al colino.

Questa tecnica serve ad ottenere un ottimo brodo di funghi da utilizzare al bisogno.

Cose da non fare:

- Mai scongelare completamente, risulterà un spugna molle e tutto il liquido di vegetazione verrà perso..
- Mai bagnare i funghi con il vino.
- Mai salare il fungo con troppo anticipo rispetto al suo utilizzo, perderà il suo liquido, cioè il sapore e la parte croccante.
- Mai cuocere il fungo da padella fredda, se così fatto non si avrà una cottura croccante e tutto il suo liquido uscirà immediatamente, ricordiamo che all'interno dei prodotti che cuciniamo ci sono molte elementi importanti, in primis il sapore.
- Per preparare contorni o condimenti non utilizzare funghi troppo avanti.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE E LA DIETA MEDITERRANEA

Vi siete mai chiesti se la nostra dieta settimanale rispetta questi valori: stagionalità, variazione di menù e utilizzo ponderato di quello che mangiamo?

La Piramide Alimentare, se vista con attenzione, ci dà la chiave giusta per una vita sana ma con gusto, infatti basterà attenerci a quanto riportato per avere un menù giornaliero molto interessante.

Immaginiamoci una piramide divisa in fasce orizzontali, alla base troveremo gli alimenti che si devono consumare quotidianamente, più si sale minore sarà la frequenza settimanale.

In parole povere è importante mangiare ogni giorno frutta e verdura di stagione, legumi e cereali.



Partendo dalla Piramide Alimentare che rispecchia alla lettera la dieta Mediterranea, scopriamo informazioni molto importanti per la nostra alimentazione.

I CONSIGLI DELLO CHEF

- **Cosa usare per non far annerire i carciofi?** Solitamente si usa il succo di limone o l'acido citrico, io vi consiglio di usare il latte scremato. Il latte rispetto al limone non rilascia nessun sapore al carciofo....basterà immergerlo completamente e coprirlo con un foglio di carta assorbente.
- **Cosa usare nel soffritto?** Solitamente vengono usate tra gli ingredienti le foglie di prezzemolo tritato, io utilizzo il gambo intero schiacciato nel soffritto ed il prezzemolo tritato un minuto prima di terminare il piatto. Questo perché la foglia se soffritta tende a rilasciare l'amaro, il gambo no.
- **Quando si monta la panna, da incorporare ad una bavarese o ad un semifreddo deve essere ben montata ?** Assolutamente no! La panna molto montata galleggia, per questo è più difficile da amalgamare, se invece la lasciamo leggermente indietro risulterà più facile questa operazione con un risultato sicuramente migliore.
- **Se vogliamo pelare molto velocemente dell'aglio** esiste un metodo molto intelligente; basterà immergere in acqua in ebollizione gli spicchi d'aglio per non più di 40/60 secondi e subito dopo in acqua e ghiaccio, lo shock termico farà sì che l'aglio si pulirà da solo. Questo vale anche nel caso si voglia togliere **la pelle del pomodoro**, in questo caso però bisognerà fare una piccola incisione sul pomodoro prima di immergerlo nell'acqua in ebollizione.
- **Perché si consiglia di cuocere la carne con l'osso ed il pesce con la lisca?** Principalmente per il sapore, l'osso o la lisca in cottura rilasceranno un ottimo sapore al piatto preparato, inoltre l'osso e la lisca ci aiuteranno a portare il calore al cuore del prodotto.
- **Pesce al sale:** Quando si decide di preparare un pesce al sale, ricordiamoci di non squamarlo, le squame ci aiuteranno ad isolare la polpa dal sale.

LE RICETTE

- Bisque
- Riduzione di vino “ rosso o bianco”
- Pomodorini caramellati
- Puntarelle con aglio olio e acciughe
- Verdure marinate
- Insalata di polpo con patate, sedano e pomodorini datterini
- Involtini di bresaola con caprino su verdure croccanti all’aceto balsamico
- Flan di Parmigiano- Reggiano
- Bollito misto
- Risotto con funghi porcini
- Crema di fagioli borlotti con farro
- Orzotto primavera
- Crema di zucca con pancetta croccante, cubetti di pane all’olio e ciuffetti di gongorzola
- Zuppa orzo e lenticchie con calamaretti saltati.
- Bicchierino tricolore
- Coppetta di crema di ricotta di soia con melograno (o ribes rosso)

Bisque

Ingredienti

- 500 gr. scarti di crostacei: possiamo scegliere tra scampi, gamberoni, astice, aragosta
- 20 gr. di porro
- 3 spicchi d'aglio
- 20 gr. di cipolla bianca
- 100 gr. di carote
- 100 gr. di sedano
- 200 gr. di pomodori pelati
- 30 gr. di olio extravergine d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo e basilico fresco
- 20 gr. di farina
- 100 gr. di cognac
- 4 litri di brodo vegetale o acqua calda
- Sale e pepe

Procedimento

Prendere una pentola alta e di grandi dimensioni, calcoliamo una capienza di almeno 5 litri. Iniziare mettendo l'olio extravergine d'oliva insieme a tutte le verdure tagliate grossolanamente e far rosolare per almeno 10 minuti a fuoco vivo: le verdure dovranno caramellare bene senza però bruciare.

A questo punto uniamo gli scarti di crostacei e continuiamo a rosolare per altri 10 minuti. Quando la rosolatura sarà uniforme aggiungere la farina che tosteremo insieme al resto degli ingredienti per circa 5 minuti.

Bagnare con il cognac e far evaporare. Normalmente si deve fiammeggiare, ma meglio non rischiare. Comunque quando aggiungete un liquido alcolico, per precauzione disattivate l'aspirazione dalla cappa così non rischiate di dover chiamare i Pompieri!

Aggiungere il prezzemolo, il basilico, il pomodoro pelato ed il brodo caldo iniziando così la cottura. La bisque dovrà ridursi di 1/3. Aggiustare di sale e pepe.

A fine cottura passare il tutto al passaverdura. La bisque si può congelare in piccole quantità utilizzando il classico stampo per i cubetti di ghiaccio.

Utilizzo

La bisque è un ottimo insaporitore naturale, ideale per tutte le preparazioni di pesce.

Nota bene: quando preparate la Bisque utilizzate esclusivamente gli scarti dei crostacei crudi; alcuni chef finiscono la ricetta aggiungendo della panna, io preferisco evitare.

Vi starete domandando: "Ma dove prendo 500 gr. di scarti di crostacei??"

Semplice: acquistate quelli che più vi piacciono, puliteli e cucinateli come preferite, magari alla catalana!! Se non riuscite in una unica volta a raggiungere la quantità richiesta, congelateli ed aspettate di averne a sufficienza.

Riduzione di vino "rosso o bianco"

Ingredienti

- 3 litri di vino rosso o bianco secco
- 50 gr. di zucchero semolato
- 1 scalogno
- 5 grani di pepe nero
- 2 gr. di sale fino

Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola, mescolare per qualche minuto e far ridurre sul fuoco per 2/3.

Filtrare il vino ridotto e sistemare in una bottiglia, quando si sarà raffreddato conservare in frigorifero.

Utilizzo

Utilizzo questa riduzione ogni volta che voglio profumare il piatto preparato con del vino. Si deve aggiungere in piccole quantità, alla fine della preparazione così da dare un tocco speciale alla nostra ricetta.

Perché io utilizzo la riduzione di vino e non il vino classico.

A mio parere utilizzando il vino nelle preparazioni dove non è richiesta una lunga cottura, si rischia di coprire con l'acidità del vino quanto preparato, se invece uniamo alla fine qualche goccia di questa riduzione il risultato sarà nettamente superiore.

Provate a fare una scaloppina al vino bianco utilizzando il metodo classico e la riduzione, vedrete la differenza.



Pomodorini caramellati



Ingredienti per quattro persone

- 500 gr. di pomodorini
- 30 gr. di olio extra vergine d'oliva
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di sale fino
- Scorza di un arancio “eliminando con attenzione la parte bianca”
- Scorza di un limone “eliminando con attenzione la parte bianca”
- 1 ciuffetto di timo fresco
- 1 spicchio d'aglio tagliato a fettine

Procedimento

In una teglia da forno disporre i pomodorini lavati, condite con il sale, lo zucchero di canna, l'olio extravergine, il timo fresco, l'aglio e le scorze degli agrumi. Cuocere in forno a 100° per circa 60/80 minuti.

Puntarelle con aglio olio e acciughe

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr. di Puntarelle
- 40 gr. di olio extravergine d'oliva
- 20 gr. di Aceto Rosso di vino
- 4 filetti di acciughe sott'olio
- 1 peperoncino piccante
- 1 spicchio d'aglio tagliato a fettine sottili
- 20 gr. di capperi sotto sale, dissalati

Procedimento

Tagliare per il lungo le puntarelle ed immergerle in acqua fredda, meglio se con qualche cubetto di ghiaccio e sistemare in frigorifero per circa un'ora.

Prima di servirle scolarle bene dall'acqua e sistemarle in una insalatiera.

Preparare il condimento, mettendo l'olio a scaldare leggermente insieme a tutti gli ingredienti tranne l'acciuga che aggiungeremo all'ultimo minuto.

Condire le puntarelle con l'olio profumato e servire subito.

Consigli

Se non vogliamo far scurire le puntarelle possiamo sostituire l'acqua con del latte freddo e ghiaccio, naturalmente in questo caso dovremo lavare velocemente le puntarelle con acqua fredda, prima di condirle.

Il freddo serve a rendere croccante le verdure.

Le puntarelle sono una varietà di cicoria nota con il nome di catalogna. Coltivata già duemila anni fa, si distingue dalle altre per gli steli floreali, le puntarelle appunto, che sporgendo dal cespo gli conferiscono la classica forma allungata.



Verdure marinate

Ingredienti per circa 2 kg di melanzane

- 150 gr. circa di aceto di vino rosso
- 2/4 di litro di olio extra vergine d'oliva
- Sale e peperoncino a piacimento
- Un mazzetto di prezzemolo tritato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 scalogno

Procedimento

Mettere l'aceto a scaldare, unire tutti gli ingredienti e cuocere per circa 5 minuti.

A cottura ultimata frullate con un mixer a immersione (il composto dovrà risultare cremoso).

Tagliare le melanzane a fette alte circa 1/2 cm.

Cuocere le melanzane alla piastra, lasciandole al dente, sistemarle ancora calde a strati in una vaschetta intervallando le melanzane con il composto ottenuto.

Coprire con carta da forno e pellicola.

Le melanzane marinate se conservate in frigorifero, possono durare fino a cinque giorni.



***La melanzana** è un ortaggio tipicamente estivo, infatti, al di sotto dei 12°, la pianta smette di crescere. È un ortaggio che non può essere consumato crudo, in quanto, oltre ad avere un gusto non proprio gradevole, contiene una sostanza tossica il cui nome è solanina.*

Insalata di polpo con patate, sedano e pomodorini datterini

Ingredienti per 4 persone

- 1600 gr. di polpo
- 1 carota
- 1/2 cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- Alcuni gambi di prezzemolo
- 300 gr. di patate lessate tagliate a cubetti
- 100 gr. di sedano bianco tagliato a dadini
- 200 gr. di pomodorini datterini tagliati in quattro
- 1/2 limone solamente il succo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- 30 gr. di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe bianco



Procedimento

Prendere una pentola capiente, mettervi all'interno dell'acqua fredda, il sedano, la carota, la cipolla, i gambi del prezzemolo ed il polpo.

Cuocere per circa un'ora a fuoco moderato. Lasciarlo nella sua acqua di cottura per circa un'ora.

Passata un'ora prendere il polpo e tagliarlo in piccoli pezzi.

Prendere un'insalatiera compiente, unire tutti gli ingredienti preparati in precedenza e condire con la salsa al limone ottenuta emulsionando olio, sale, pepe e limone.

L'insalata si può servire a temperatura ambiente o calda.

Involtini di bresaola con caprino su verdure croccanti all'aceto balsamico

Ingredienti per quattro persone

- 12 fette di bresaola
- 80 gr formaggio caprino
- 3 cucchiaini erba cipollina
- 1 costa di sedano
- 2 carote
- 16 foglie radicchio rosso
- 16 foglie del cuore di lattuga
- Sale e pepe bianco q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b
- Aceto balsamico q.b

Procedimento

Lavare tutte le verdure accuratamente. Fatto questo tagliare il sedano e la carota a listarelle fini, mentre le insalate andranno spezzettate a mano.

Mettere il tutto in una ciotola e sistemare in frigo per almeno 30 minuti.

Preparare gli involtini di bresaola, amalgamando al caprino l'erba cipollina, spalmarlo sulle fette di bresaola, creare piccoli involtini di uguale misura e sistemarli in frigorifero.

Preparare il condimento unendo sale, pepe, aceto balsamico e per finire l'olio extravergine d'oliva.



Composizione del piatto

Prendere un piatto piano, mettervi al centro la verdure precedentemente condita con la salsa preparata e disporvi sopra i tre rotolini di bresaola.

Finire il piatto con alcune gocce di olio sopra la bresaola.

L'aceto balsamico tradizionale viene prodotto in Emilia con mosti cotti di uve provenienti esclusivamente dalla provincia di Modena e Reggio Emilia. Dal 2001 l'aceto balsamico tradizionale è tutelato dalla Denominazione di Origine Protetta.

Flan di Parmigiano Reggiano

Ingredienti per 4/6 persone

- 150 gr. di parmigiano reggiano grattugiato
- 250 gr. di panna liquida
- 20 gr. di maizena diluita in un cucchiaio di latte,
- 100 gr. di ricotta fresca
- n.4 uova
- Sale, pepe q.b.



Procedimento

In una pentola scaldare la panna.

Unire la maizena diluita precedentemente in un cucchiaio di latte. Amalgamare e lasciare intiepidire per qualche minuto.

Sbattere le uova ed unirle al composto aggiungendo il Parmigiano Reggiano grattugiato e la ricotta.

Imburrare gli stampini e riempirli con il composto precedentemente preparato.

Cuocere a bagnomaria nel forno a 170°C per 20 minuti circa.

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 25 minuti

Bollito misto

Ingredienti per 8 persone

- 1 cappone da circa 1,2 kg
- 1 Kg di paletta di manzo
- 1 Kg di muscolo di spalla di manzo
- 650 gr di muscoletto di stinco di manzo
- 1 lingua di vitello da kg 1
- 1 cipolla
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 porro

Procedimento

Lessare in una pentola a parte in acqua bollente salata la lingua di vitello finché si possa infilzare agevolmente con un forchettone.

In un'altra pentole mettere abbondante acqua, aggiungere il porro, la cipolla, il sedano e la carota tagliati grossolanamente, insaporire con un poco di sale grosso e portare ad ebollizione .

Aggiungere tutte le carni tenendo per ultimo il cappone, continuare la cottura a fiamma bassa (saranno necessari almeno 1,5-2 ore a seconda delle carni utilizzate). Scolare il cappone e mano a mano tutte le altre carni, appena arrivano al punto giusto di cottura.

Servire i bolliti misti bollenti tagliati a pezzi o affettati. Disporre a parte le salse di accompagnamento.

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 2 ore circa



Risotto con funghi porcini

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di funghi porcini
- 30 gr di cipolla
- 1 lt. circa di brodo vegetale
- 30 gr. di olio extravergine d'oliva
- 80 gr. di parmigiano-reggiano grattugiato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 3 gambi di prezzemolo,
- 1 spicchio d'aglio
- 30 gr. di olio extravergine d'oliva per la mantecatura

Procedimento

Tritare la cipolla.

Tagliare i porcini a cubetti .

In un tegame con metà dell'olio fare tostare il riso per qualche minuto, aggiungere il brodo poco alla volta e fare cucinare.

Mettere una padella a fuoco medio, aggiungere il restante olio e fare appassire la cipolla, lo spicchio d'aglio tagliato a metà e privato dell'anima ed i gambi del prezzemolo, aggiungere i funghi porcini e fare rosolare. A metà cottura del riso aggiungere la salsa con i funghi.

A cottura ultimata del riso mantecare con l'olio extravergine, il parmigiano ed il prezzemolo.

Preparazione: 17 min.

Cottura: 17 min.



Crema di fagioli borlotti con farro

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr. di fagioli borlotti lessati
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- ½ cipolla bianca
- 1 patate di media grandezza
- 200 gr. di farro perlato
- 1 lt. di brodo vegetale
- 15 gr. d'olio extra vergine d'oliva "possibilmente Toscano"
- 1 lt. Circa di acqua o brodo vegetale
- 10 pomodorini tagliati in quattro e saltati in padella
- Sale e pepe nero

Ingredienti per la sfumatura

Olio extra vergine d'oliva "possibilmente Toscano" 30 gr.(circa una tazzina da caffè), 6 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 peperoncino, 1 spicchio d'aglio

Procedimento

Tritare grossolanamente il sedano, la carota e la cipolla.

Prendere una pentola capiente e dopo averla scaldata leggermente unire l'olio ed immediatamente le verdure tritate, rosolare per circa 5 minuti.

Aggiungere le patate che avremo precedentemente pulito e tagliato dadini e dopo 3 minuti circa i fagioli borlotti lessati.

Rosolare il tutto per altri 5 minuti ed aggiungere l'acqua o meglio il brodo vegetale, cuocere a fuoco medio, girando di tanto in tanto per almeno 20 minuti (dovrà avvenire una riduzione del composto di circa il 50%) Frullare i fagioli e metterli nuovamente in pentola, aggiustando di sale.

A questo punto unire il farro perlato e continuare la cottura per altri 15 minuti, facendo attenzione alla giusta liquidità della crema, necessaria per la buona cottura del farro.

In un padellino scaldare dolcemente 30 gr. d'olio d'oliva, unire la salvia, il rosmarino, l'aglio, il peperoncino e far riposare per almeno 10 minuti.

Filtrare l'olio aromatizzato ed unirlo alla crema di borlotti e farro..

Finire il piatto prima di servirlo con un filo d'olio extra vergine a crudo e alcuni pomodorini saltati in padella.

Nota bene: La sfumatura è la parte più importante di tutte le zuppe toscane, serve a dare carattere al piatto, non è altro che olio aromatizzato grazie all'infusione. Volendo possiamo aggiungere alla nostra preparazione anche della pasta, in questo caso la possiamo cuocere insieme al farro.

Orzotto primavera

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di orzo
- mezza cipolla tritata
- 1 litro di brodo vegetale bollente
- 20 g di olio extravergine
- 50 g di parmigiano o grana grattugiati
- olio d'oliva, sale, pepe nero macinato al momento

Per le verdure

- 200 g di cappelle di funghi
- 1 carciofo
- 3 zucchine piccole
- 10 asparagi
- mezzo peperone rosso o giallo
- 1 porro
- 1 pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- mezza cipolla tritata
- olio d'oliva, sale, pepe nero

Procedimento

Cominciamo a preparare le verdure. In una padella fate insaporire l'olio extravergine con l'aglio. Unite i funghi tagliati a lamelle sottili e fateli scottare a fuoco moderato per alcuni minuti; toglieteli dalla padella e al loro posto mettete il carciofo tagliato a piccole fette e cuocetelo per 5-6 minuti. Togliete anche il carciofo e mettete in padella la cipolla tritata, il pomodoro schiacciato, le parti verdi degli asparagi e del porro tagliate a rondelle, le zucchine anch'esse a rondelle ed il peperone a pezzetti; cuocete per una decina di minuti a fuoco medio-alto. Alla fine, rimettete in padella i funghi e i carciofi precedentemente rosolati. Salate e pepate.

Passiamo adesso all'orzo. Fate rosolare la cipolla con olio d'oliva e quando avrà preso colore aggiungete l'orzo e scottatelo per un minuto a fiamma moderata mescolandolo continuamente. Aggiungete il brodo bollente e lasciate cuocere l'orzo fino a metà cottura. A questo punto aggiungete le verdure, altro brodo bollente e continuate la cottura fino al termine. Togliete l'orzo dal fuoco "all'onda" (per ottenere l'onda unire se occorre due cucchiaini di brodo bollente) e mantecatelo col olio e formaggio grattugiato. Aggiustate di sale e pepe e servite.

Crema di zucca con pancetta croccante, cubetti di pane all'olio e ciuffetti di gorgonzola

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr di zucca
- 150 gr di patate
- 30 gr di olio extravergine d'oliva
- 3 fette di pane senza sale
- 30 gr di porro
- brodo vegetale q/b
- 4 fette di pancetta stesa
- 4 ciuffetti di gorgonzola lavorato con una frusta (circa 50 gr. di gorgonzola totale)
- Sale e pepe q/b

Ingredienti per la sfumatura

- Olio extra vergine d'oliva g 30
- Salvia 6 foglie
- Rosmarino 1 rametto
- Aglio 1 spicchio

Procedimento per la sfumatura

La sfumatura è la parte più importante, serve a dare carattere al piatto, non è altro che un olio aromatizzato grazie all'infusione.

Precedimento

Affettare la cipolla e imbiondirla in un tegame con olio extravergine, unire la zucca e le patate tagliate a dadini, rosolare leggermente e coprire con il brodo.

Salare, pepare e portare a cottura.

Prendere le fette di pane, tagliarle a cubetti molto piccoli e saltarli in padella per qualche minuto.

Stendere le fettine di pancetta su di un foglio di carta da forno e cuocere in forno a microonde per 2 minuti o fino a quando non diventeranno croccanti.

Preparazione del piatto:

Sistemare su di una fondina, la crema di zucca che nel frattempo avremo frullato, aggiungere poi il pane e la pancetta croccante.

Prima di servire terminare con un ciuffo di gorgonzola al centro del piatto ed un filo d'olio extravergine d'oliva.

Zuppa orzo e lenticchie con calamaretti saltati

Ingredienti

- 400 gr. di calamaretti
- 200 gr. di lenticchie lessate
- 200 gr. d'orzo perlato
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- ½ cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di prezzemolo
- 1 lt. di brodo vegetale
- 20 gr. d'olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe
- 10 pomodorini tagliati in quattro e saltati in padella

Ingredienti per la sfumatura

Olio extra vergine d'oliva "possibilmente Toscano" 30 gr. (circa una tazzina da caffè), 6 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 peperoncino e 1 spicchio d'aglio.

Procedimento

Tritare grossolanamente il sedano, la carota e la cipolla.

Prendere una pentola capiente e dopo averla scaldata leggermente unire l'olio ed immediatamente le verdure tritate, rosolare per circa 5 minuti.

Aggiungere le lenticchie lessate e rosolare il tutto per almeno 5 minuti, aggiungere il brodo vegetale e cuocere a fuoco medio, girando di tanto in tanto per almeno 20 minuti, a metà cottura unire l'orzo.

Quando la zuppa sarà giunta a cottura aggiustare di sapore.

In un padellino scaldare dolcemente i 30 gr. d'olio d'oliva, unire la salvia, il rosmarino, l'aglio ed il peperoncino e far riposare per almeno 10 minuti.

Filtrare l'olio aromatizzato ed unirlo alla zuppa d'orzo e lenticchie. In una padella scaldata in precedenza, aggiungere un filo d'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato, unire i calamari tagliati a listarelle e cuocere per alcuni minuti.

Mettere nella fondina la zuppa d'orzo e lenticchie, disporvi al centro i calamari saltati e terminare con un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo e alcuni pomodorini saltati.

Nota bene: Volendo possiamo preparare questa zuppa unicamente con l'orzo, nel caso non piacesse le lenticchie.

Bicchierino tricolore

Ingredienti per 6 persone

Per la gelatina di fragola

- 200 gr di fragole
- 60 gr di zucchero
- 1 foglio di colla di pesce

Per la crema allo yogurt

- 45 gr di zucchero
- 1 foglio di colla di pesce
- 250 gr di yogurt bianco

Per la tartare di kiwi

- 2 kiwi
- 30 gr di gelatina neutra per pasticceria



Procedimento

Preparare la gelatina di fragola.

Mettere a bagno la colla di pesce in acqua fredda.

Nel frattempo frullare le fragole con lo zucchero.

Strizzare la colla di pesce ammollata e scioglierla con l'aggiunta di 50 gr di polpa di fragola in un tegamino a fuoco basso o nel microonde.

Unire il resto della polpa e mescolare.

Colare la gelatina di fragole nei bicchierini e far rapprendere in frigorifero.

Intanto preparare la crema allo yogurt.

Mettere a bagno la colla di pesce in acqua fredda.

Nel frattempo far scaldare 50 gr di yogurt con lo zucchero in un tegamino a fuoco basso o nel microonde.

Strizzare la colla di pesce ammollata e scioglierla unendola allo yogurt caldo.

Unire il resto dello yogurt e mescolare.

Colare la crema nei bicchierini sopra alla gelatina di fragole e far rapprendere in frigorifero.

Sbucciare i kiwi e tagliarli a dadini di 3-4 mm.

Sciogliere la gelatina neutra da pasticceria in un tegamino a fuoco basso o nel microonde aggiungendo un cucchiaino d'acqua. (Saltare questo passaggio se si utilizza gelatina del tipo pronto all'uso).

Amalgamare la gelatina alla dadolata di kiwi e utilizzare per completare i bicchierini.

Coppetta di crema di ricotta di soia con melograno (o ribes rosso)

Ingredienti

- 80 ml di latte di soia
- 40 gr di zucchero
- 1 tuorlo
- 1 foglio di colla di pesce
- 150 gr di ricotta di soia
- 100 ml di panna da pasticceria
- 50 gr di melograno sgranato (o ribes rosso, secondo la stagione)

Procedimento

Sbattete il tuorlo con lo zucchero, unite il latte e cuocete finché il composto velerà il cucchiaio.

Sciogliete nella crema bollente la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda per una decina di minuti e lasciate raffreddare.

Incorporate la ricotta setacciata e per ultima la panna montata.

Riempite con il composto delle coppette individuali e guarnite con i chicchi di melograno o il ribes rosso. Prima di servire fate riposare in frigorifero per 2 ore.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo di riposo in frigorifero: 2 ore



