



*Ministero del Lavoro,
della Salute e delle Politiche Sociali*



*Ministero del Lavoro,
della Salute e delle Politiche Sociali*



**Aggiungi
un posto
a tavola...
la salute**



Ricette realizzate con il contributo dei Presidenti regionali delle Federazione italiana cuochi:

Gaetano Riccio

Campania

Carlo Zappulla

Lazio

Graziano Manzato

Veneto

Ogni porzione ottenuta dalla ricetta per 4 persone ha le caratteristiche nutrizionali riportate nelle tabelle allegate.

La percentuale LARN (riportata in tab.) si riferisce alla percentuale rispetto al fabbisogno giornaliero per un individuo adulto (2400 Kcal).

■ VENETO

6. Baccalà mantecato
7. Crostone di uova di quaglia con crudità di carciofi e insalatina novella con aromatizzazione di aceto balsamico
8. Fagiolini con riso e al salto e limone
9. Gnocchi di Zucca
10. Grano duro spezzato in guazzetto d'autunno
11. Insalata con erbe aromatiche e baccalà
12. Torta salata al radicchio

■ LAZIO

13. Gnocchi farciti con broccoli e pinoli su passata di zucca
14. Insalata tiepida di fagiolini
15. Orzo perlato mantecato con birra al basilico e rape rosse
16. Pomodoro farcito con cannolicchi, fave e pecorino
17. Zuppa di carote e peperoni rossi
18. Zuppa fredda di fragole cioccolato
19. Zuppetta di verdure e cereali con uovo al vapore

■ CAMPANIA

20. Carpaccio di lamponi e scampi
21. Insalatona di primavera
22. Orecchiette con fantasia di verdure
23. Risotto crema di zucca e provola
24. Soufflé alla mela annurca, salsa allo strega
25. Spiedino di verdure

Adottare quotidianamente una sana alimentazione rappresenta l'elemento più importante per raggiungere e mantenere una buona qualità della vita e quindi il benessere. Data l'enorme varietà degli alimenti di cui disponiamo non risulta particolarmente difficile creare e seguire una dieta varia ed equilibrata che possa anche soddisfare il palato.

Adottare cibi sani, pasti leggeri ma gustosi, mantenendo le tradizioni, utilizzando le ricette e prodotti tipici, potrebbe essere un modo di vivere adeguato se ci sta a cuore il benessere, la salute e la buona cucina. Al riguardo diventa fondamentale conoscere in modo più approfondito le regole di una sana alimentazione, che invitano a variare la scelta alimentare riducendo il consumo di zuccheri semplici, grassi saturi e sale. È fondamentale consumare frutta e verdura, per arricchire l'alimentazione con acqua, vitamine, minerali, fibra e sostanze ad azione antiossidante (flavonoidi, carotenoidi, polifenoli) di cui questi alimenti sono ricchi.

Nemico della sana alimentazione è la fretta: i ritmi spesso frenetici che siamo costretti a sopportare non devono penalizzare le nostre scelte alimentari. Oggigiorno qualsiasi territorio dispone di prodotti che rientrano in una corretta alimentazione. Non è necessario essere grandi cuochi e avendo anche poco tempo a disposizione, abbinando adeguatamente gli ingredienti si possono preparare ricette veloci, ma in linea con i principi della sana alimentazione. La convivialità è momento di aggregazione sociale ma anche queste occasioni si

devono inserire nel contesto della dieta varia e bilanciata. I giovani Chef della Federazione Italiana Cuochi, nell'ambito delle specifiche competenze gastronomiche propongono una serie di ricette, a carattere regionale, che possono rappresentare delle scelte per chi, al ristorante, intende consumare piatti appetibili legati alle tradizioni, che valorizzano l'impiego di frutta e verdura.

Il segreto di una dieta sana ed equilibrata non consiste nella messa al bando di alcune categorie di alimenti o in un rigido proibizionismo, quanto piuttosto nel rendere il cittadino consapevole e in grado di fare scelte appropriate in materia di alimentazione.

Ispirandosi a questo principio il Ministero del Lavoro, Salute e Politiche sociali ha curato, in collaborazione con la Sezione di Scienza dell'alimentazione - Dipartimento di Fisiopatologia Medica - Sapienza Università di Roma, la valutazione nutrizionale di ciascuna ricetta proposta dai grandi Chef. Ogni ricetta è inoltre accompagnata da suggerimenti per rendere più leggera la realizzazione casalinga del piatto.

On. Dott.ssa **Francesca Martini**
Sottosegretario di stato Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali



Paolo Caldana
Presidente Federazione
Italiana Cuochi

Luigi Cremona
giornalista
e collaboratore
della F.I.C.



In occasione della “Tre giorni della salute” la Federazione Italiana Cuochi, ha pensato di realizzare un Ricettario per evidenziare l'importanza che ha oggi la cucina nella cura della propria salute. Il Ricettario vuole essere un pò la memoria dell'evento, una guida pratica che possa accompagnare nei mesi successivi le famiglie in un aiuto e indirizzo quotidiano. Sono quindi qui illustrate le corrette tecniche di cottura ai cibi per la salvaguardia delle loro vitamine e valori nutrizionali, che senza l'utilizzo di grassi animali esaltano gli ingredienti stessi. La finalità è trasmettere idee e piccoli consigli utili nella cucina di tutti i giorni, in modo da stimolare i lettori a cucinare in maniera sana: valorizzare frutta e verdura, cucinarla senza “rovinarla” applicando delle corrette tecniche di cottura e conservazione, dar risalto al loro sapore, rispettando infine la loro stagionalità.

Alimentarsi in maniera giusta aiuta il nostro organismo a non ammalarsi, in questo caso il Cuoco è un vero promotore di salute.

Vi auguriamo pertanto una buona lettura.

Il coinvolgimento dei giovani cuochi per proporre ricette destinate anche ai giovani, è importante per far conoscere i pregi di ingredienti spesso poco apprezzati come la frutta e la verdura, soprattutto dalle giovani generazioni. Chi cucina può essere un promotore di salute. Pertanto, l'idea che guida queste ricette è quella di valorizzare la frutta e la verdura e cucinarla senza disperdere i valori nutrizionali attraverso le corrette tecniche di cottura e di conservazione. Prima di poter entrare nel merito di queste ricette e illustrare la loro “filosofia” vorrei spendere due parole sul giusto approccio che occorre avere per gli ortaggi. L'obiettivo che dobbiamo porci è quello di dar risalto al loro sapore, ossia non intraprendere l'esecuzione di ricette troppo barocche, che complicando la semplicità, finirebbero per storpiare la fragranza che ci si aspetta da una preparazione vegetariana. Non avrebbe quindi senso cucinare verdure con ingredienti che ne coprono il

sapore, o con salse pesanti che ne deprimono il gusto. Inoltre, per quanto sul mercato possiamo trovare contemporaneamente prodotti invernali ed estivi, è meglio abbinare le verdure alla loro stagionalità. Attenendoci quindi a questi due principi, ossia rispetto del sapore originario e abbinamento in base alla stagionalità, si verificano le condizioni per ottenere un piatto correttamente concepito.

Il rispetto della stagionalità però, potrebbe indurre alla preparazione di ricette scontate se non modeste. Ciò sarebbe vero se la culinaria non disponesse di tecniche anche raffinate capaci di trasformare le materie prime in cibi differenziati. Infatti, maggiore sarà l'impiego di tali raffinate tecniche e più profonde saranno le trasformazioni che potremmo attuare sulla materia prima senza snaturarla.

Alessandro Circiello
Coordinatore giovani cuochi
Federazione italiana cuochi



Baccalà mantecato

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di baccalà (stoccafisso) già bagnato e deliscato (polpa)
- olio di buona qualità estratto a freddo (non chimicamente; e se usate l'olio extravergine che non sia troppo profumato) 1,300/1,500 litri
- 1 spicchio d'aglio,
- alloro,
- limone,
- sale,
- pepe



Procedimento

Mettete il baccalà in una pentola, copritelo con acqua fredda leggermente salata e portate ad ebollizione. Cuocete il baccalà per circa 20 minuti, il limone e l'alloro. "Mantecate" la polpa del pesce a mano con un cucchiaino di legno (evitate se possibile il frullatore, o al limite usate la lama di plastica!) aggiungendo a piacere l'aglio sminuzzato e versate a filo l'olio lasciando montare come se fosse una maionese, fino ad ottenere una crema compatta e omogenea, di aspetto lucido e con ancora qualche pezzo intero. La misura dell'olio dipende dalla qualità del pesce che state lavorando. Aggiustate di sale e di pepe ed eventualmente in finale la densità, con un po' di acqua di cottura del pesce. Il piatto si guarnisce tradizionalmente con prezzemolo tritato e si accompagna a polenta fresca, oppure grigliata. Preferibilmente di mais Marano o del veneziano clone "bianco perla". Il baccalà mantecato si conserva in frigo anche 5-7 giorni, ma copritelo con un foglio aderente di carta da forno o con pellicola. Il baccalà mantecato è il più tipico piatto di tradizione veneziana e sembra abbia origine nel diciassettesimo secolo. nella sua apparente

semplicità e pulizia è secondo noi la più degna e nobile interpretazione di un ingrediente, lo stoccafisso, che vede la sua storia intersecata con Venezia grazie alle fortunate avventure di Piero Querini (naufrago alle isole Lofoten nel 1433) e in seguito sempre accompagnata dalla Serenissima Repubblica e dagli stati a seguire. Fino ad oggi, quando nel nord-est arriva il miglior prodotto per la lavorazione, e in Italia il 90% di tutta la produzione mondiale di questo prelibato prodotto. Buon appetito!!!

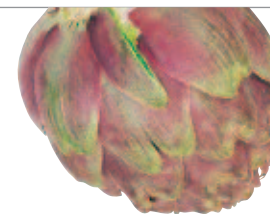
Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 790 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	0%
Proteine	7%
Grassi	93%



Destinazione Secondo piatto o piatto unico
Considerazioni e consigli Un piatto molto ricco in grassi da accompagnare con verdure, pane e frutta



Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 154 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	33%
Proteine	27%
Grassi	40%



Destinazione Può essere utilizzato anche come secondo piatto

Considerazioni e consigli Il piatto ha un elevato contenuto di grassi e



Crostone di uova di quaglia con crudità di carciofi e insalatina novella

con aromatizzazione di aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone

- N° 12 uova di quaglia,
- n° 4 crostoni di pan carré,
- 160gr. di insalatina gentile,
- n° 4 carciofi medi,
- sale, pepe,
- ½ dl di olio extravergine,
- 2 cucchiaini di aceto balsamico,
- 1 spicchio d'aglio,
- succo di limone,
- timo fresco,
- 2 dl d'aceto,
- vino bianco

Fagiolini con riso al salto e limone

Ingredienti per 4 persone

- riso vialone nano g. 300
- brodo vegetale q.b.
- parmigiano g. 50
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- fagiolini g. 400
- limoni biologici n°2
- zucchero semolato g. 10
- scalogno g. 30
- timo fresco q.b.
- ricotta di bufala g. 150
- sale q.b.

Procedimento

Ottenere un riso mantecato nella maniera classica a cottura, unire la scorza di limone precedentemente candita in acqua e zucchero, mantecare con poco olio e parmigiano, stendere sottilmente su un foglio di carta pellicola, dorare in padella antiaderente per pochi minuti, in modo da renderlo croccante.

Cuocere i fagiolini in acqua e poco limone, raffreddare velocemente.

Composizione: disporre a centro piatto il riso al salto, adagiare sopra i fagiolini aperti a metà per il senso della lunghezza, ultimare con una quenelle di ricotta e timo.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 527 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	52%
Proteine	13%
Grassi	35%



Destinazione Considerazioni e consigli

Piatto unico
Un piatto equilibrato da utilizzare come pranzo aggiungendo solo della frutta



Procedimento

Cuocere la zucca in forno, senza umidità, fino a che la polpa non è completamente cotta.

Passarla al setaccio e una volta fredda, lavoratela con il grana, i tuorli e per ultimo con la farina.

Inserite il preparato in una sacca e lasciate cadere piccole quantità in acqua bollente, salata e mobile. Una volta a galla essi devono restare per qualche istante e poi sgocciolati. Preparate la salsa, mettendo tutti la panna e l'asiago a pezzetti a bagnomaria. Lasciate sciogliere poi condite gli gnocchi, facendo cadere sopra la granella di nocciole e pochi amaretti sbriciolati

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 461 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	30%
Proteine	18%
Grassi	52%



Destinazione Primo piatto ma anche piatto unico con verdure e frutta

Considerazioni e consigli

Il piatto ha un elevato contenuto di grassi, soprattutto saturi; si consiglia di ridurre la quantità di panna e di formaggi

Gnocchi di Zucca

Ingredienti per 4 persone

- 300gr di polpa di zucca,
- 60gr di grana,
- 3 tuorli,
- 150gr di farina,
- sale, pepe

Per la salsa

- 100gr di Asiago,
- 60gr di panna,
- 30gr di granella di nocciole,
- 30gr di amaretti



Grano duro spezzato in guazzetto d'autunno



Ingredienti per 4 persone

- 24ogr di Cus Cus,
- 4 cl di olio extravergine,
- 100gr di cipolla,
- 1 spicchio d'aglio,
- 120gr di ceci,
- 200gr sedano rapa,
- 200gr di zucca,
- sale,
- pepe,
- salvia tritata,
- 60 gr di aceto balsamico,
- 20gr di zucchero.

Procedimento

Tagliate la zucca ed il sedano rapa a piccoli dadini, lasciandoli separati. In padella con olio trifolateli a fuoco vivo. Fate bollire i ceci, lasciati a bagno la sera prima, in acqua e alloro. Tritare finemente la cipolla, l'aglio e la salvia. In una padella con olio, trifolate e tostate il cereale. Poi unite i ceci cotti. Bagnate con l'acqua di cottura dei ceci. Unite la zucca e il sedano rapa. Mescolate bene, lasciando il tutto piuttosto asciutto. Servite con olio aromatizzato e riduzione di aceto balsamico e zucchero.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 422 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	63%
Proteine	14%
Grassi	23%



Destinazione Piatto unico
Considerazioni e consigli Il piatto è ben equilibrato



Insalata con erbe aromatiche e baccalà

Procedimento

Cuocere il baccalà in una busta sottovuoto con tutte le erbe aromatiche bel sigillato, cuocere in acqua calda per dieci minuti, raffreddare.

Per il pesto leggero: pestare in un mortaio il basilico, l'olio e il ghiaccio (il ghiaccio serve per non far ossidare il basilico surriscaldandosi quest'ultimo nell'operazione di pestaggio)

Composizione: disporre a fondo pitto l'insalata, poi il baccalà con le erbe aromatiche fresche, gli asparagi tagliati con un pela patate, ultimare con il pesto leggero al basilico.

Commento nutrizionale alla ricetta

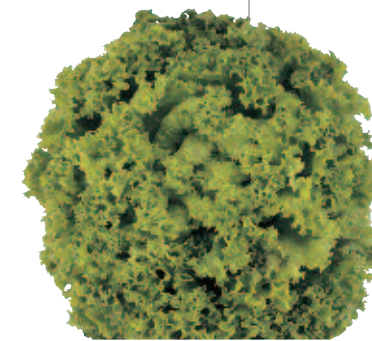
1 porzione apporta circa 304 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	4%
Proteine	54%
Grassi	43%



Destinazione Piatto unico
Considerazioni e consigli

Un piatto povero in carboidrati, quindi accompagnato da pane e frutta può essere un pranzo leggero



Ingredienti per 4 persone

- baccalà dissalato a tranci g. 700
- asparagi g. 300
- timo q.b.
- erba cipollina q.b.
- aneto q.b.
- insalata lollo g. 100
- cerfoglio q.b.

Per il pesto leggero al basilico

- olio extra vergine d'oliva g. 50
- basilico in foglie g. 100
- ghiaccio g. 50

Torta salata al radicchio

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta brisée

- 200g di farina,
- 80g di olio,
- poco sale e poca acqua

Per il ripieno

- 200g di radicchio brasato all'aglio,
- 60g di cipolla,
- 3 uova,
- 2 dl di latte,
- sale,
- pepe,
- 60gr di formaggio grattugiato,
- 2 cl di olio extravergine

Procedimento
 Disponete la farina a fontana, poi al centro unite l'olio tiepido. Aggiungete il sale e poi iniziate ad impastare unendo poca acqua. Non impastate molto gli ingredienti, essi devono essere morbidi e lisci e strapazzati o disidratati. Foderate gli stampi desiderati, tirando la pasta sottilmente. Confezionate ora il ripieno facendo rosolare in padella con olio l'aglio e la cipolla. Unite ora il radicchio tagliato a piccoli pezzetti e lasciate trifolare velocemente. Disponete il composto negli stampini foderati. Preparate ora un composto di uova, latte e parmigiano grattugiato. Condite con sale e pepe, e versatelo sopra al radicchio fino all'orlo del timballetto. Cucinate a 180° fino a completo coagulo dell'impasto.

Commento nutrizionale alla ricetta
 1 porzione apporta circa 537 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	30%
Proteine	13%
Grassi	57%

!
Destinazione può essere utilizzato come secondo piatto o come piatto unico con insalata e frutta
Considerazioni e consigli
 Il piatto ha un elevato contenuto di grassi



Procedimento
 Spadellare i broccoli cotti precedentemente con olio e aglio intero. Farcire gli gnocchi di patate con l'impasto classico dei gnocchi, inserendo come farcia broccoli e pinoli. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente
 A parte preparare la passata di zucca in casseruola, partendo dalla base di cipolla e olio, unire la zucca a cubetti, continuare la cottura con brodo vegetale, con l'utilizzo del frullatore a immersione frullare con il timo fresco. Disporre la passata di zucca sul piatto adagiare gli gnocchi farciti, ultimare con il timo fresco

Commento nutrizionale alla ricetta
 1 porzione apporta circa 455 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	34%
Proteine	11%
Grassi	55%

!
Destinazione Primo piatto.
Considerazioni e consigli
 Nella ricetta non è riportata la quantità di olio, nella valutazione nutrizionale si sono attribuiti 10 gr a persona.

Gnocchi farciti con broccoli e pinoli su passata di zucca

Ingredienti per 4 persone
Per gli gnocchi farciti

- Patate gr. 300,
- farina gr. 100

Per la farcia

- broccoli gr. 400,
- pinoli gr. 50,
- aglio 1 spicchio,
- olio extra vergine d'oliva e sale q.b.

Per la passata di zucca

- zucca gr. 500,
- cipolla gr. 40,
- olio extra vergine d'oliva
- timo fresco q.b.



Insalata tiepida di fagiolini

Ingredienti per 4 persone

- fagiolini g. 400
- uova di quaglia n° 8
- asparagi 1 mazzo
- cipolla rossa n°1
- erba cipollina q.b.
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- fior di sale q.b.
- limone n°1
- ghiaccio q.b.

Procedimento

Cuocere i fagiolini in acqua e succo di limone, raffreddare in acqua e ghiaccio. Tagliare con il pelapatate gli asparagi, cuocere in camicia le uova di quaglia, disidratare il pane in padella antiaderente.

Composizione: disporre a centro piatto un coppa pasta di acciaio alto, fare aderire al bordo dello stampo i fagiolini aperti a metà, inserire all'interno gli asparagi con aromatizzati con l'emulsione di olio sale ed erba cipollina, disporre poi sopra le uova, la cipolla rossa tagliata a falde leggermente sbianchita in acqua bollente.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 257 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	15%
Proteine	24%
Grassi	61%



Destinazione secondo piatto
Considerazioni e consigli
Un piatto ricco in grassi e proteine



Orzo perlato mantecato con birra al basilico e rape rosse

Ingredienti per 4 persone

- orzo perlato g. 250,
- cipolla gialla g. 50,
- olio extra vergine oliva 2 cucchiai,
- birra aromatizzata al basilico mezzo bicchiere,
- brodo vegetale L.1,
- rape rosse n° 2,
- caciocavallo g. 50,
- limone n 1

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 352 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	50%
Proteine	16%
Grassi	26%



Destinazione Primo piatto.

Considerazioni e consigli

Un primo piatto equilibrato

Procedimento

Lasciare a bagno in acqua fredda l'orzo perlato, tostarlo in casseruola con olio e cipolla, bagnare con la birra al basilico, lasciare evaporare e unire il brodo bollente.

A 3/4 della cottura unire la purea di rapa rossa, fuori dal fuoco mantecare con caciocavallo, scorza di limone e poca birra

Composizione

disporre l'orzo mantecato unire la julienne di limone e caciocavallo.



Pomodoro farcito con cannolicchi, fave e pecorino



Ingredienti per 4 persone

- Pomodori grandi rossi n°4,
- Cannolicchi g. 300,
- Pecorino g. 200,
- Fave sguosciate g. 200,
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Basilico mazzi 1,
- Aneto q.b.,
- Cerfoglio q.b.
- Ghiaccio q.b.
- Sale q.b.



Procedimento

Cuocere i cannolicchi in abbondante acqua bollente salata, raffreddare e unire fuori dal fuoco il pecorino grattugiato miscelato con acqua, in modo da ottenere una crema, unire le fave. A parte in acqua bollente scottare per pochi secondi il pomodoro intero, eliminare la pelle, scavare l'interno e farcire con la pasta ottenuta. Ottenere con un frullatore ad immersione un pesto leggero con solo olio, basilico e ghiaccio. Composizione: disporre sulla base del piatto il pesto leggero, ultimare con il pomodoro farcito, delle favette ed erbe aromatiche.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 574 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	39%
Proteine	17%
Grassi	39%



Destinazione Piatto unico, con insalata e frutta può costituire un pasto
Considerazioni e consigli Si consiglia di porre attenzione alla quantità di olio da consumare

Procedimento

Realizzare un fondo con olio, cipolla, sedano, lauro, unire le patate a cubetti e i restanti ingredienti. Frullare il tutto. Ultimare con pane di semola croccante dorato in padella con olio e rosmarino, finire con julienne di carote.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 587 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	60%
Proteine	10%
Grassi	30%



Destinazione Primo piatto
Considerazioni e consigli Un piatto molto ricco in vitamina C e beta-carotene



Zuppa di carote e peperoni rossi

Ingredienti per 4 persone Per la zuppa

- carote gr. 800,
- peperoni rossi gr. 600,
- sedano n° 5 coste,
- cipolla q.b.,
- lauro n° 1 foglia,
- olio extra vergine oliva q.b.,
- patate gr. 500,
- brodo vegetale L. 1,
- sale q.b., pepe nero al mulinello q.b.

Per la bruschetta

- pane di semola gr. 150,
- rosmarino q.b.

Per la finitura

- carote n° 3

Zuppa fredda di fragole e cioccolato

Ingredienti per 4 persone

- fragole g. 600
- zucchero semolato g. 100
- menta fresca 1 mazzo
- cioccolato fondente 70% g. 200
- panna fresca g. 500
- salsa inglese g. 150

Per la salsa

- latte g. 100,
- tuorlo d'uovo n°1,
- zucchero semolato g. 40,
- baccello di vaniglia

Procedimento

Realizzare la salsa inglese alla maniera classica, portare a bollore il latte con la vaniglia, unire fuori dal fuoco lo zucchero miscelato con il tuorlo, portare sul fuoco miscelando energicamente fino alla temperatura di 80°C, versare in un contenitore filtrando la salsa e incorporare il cioccolato fondente. Unire al composto di salsa inglese e cioccolato una volta freddo la panna semi montata. Per la zuppa di fragole, frullare le fragole con la menta, in una padella padellare lo zucchero con delle fragole tagliate a cubetti.

Composizione: disporre in un piatto fondo la zuppa di fragole unendo la parte liquida e quella solida delle fragole, ultimare con delle quenelle di mousse al cioccolato, e menta.



Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 893 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	31%
Proteine	4%
Grassi	64%



Destinazione Dessert Considerazioni e consigli

Attenzione a non farsi ingannare dalla frutta, è un dolce molto grasso! consumare una piccola porzione.

Procedimento

Come primo passaggio tenere in acqua per qualche ora l'orzo e il farro, subito dopo tostarlo in casseruola con poco olio e cipolla tritata, bagnarli con del brodo vegetale bollente e portarlo a cottura come un normale risotto, a parte tagliate a piccoli cubetti dorare le zucchine e le carote, separatamente in padella con olio. Unire alla zuppetta di cereali le verdure croccanti, i pomodori privi di pelle a cubetti.

A parte stendere sottilmente le fette di pane bianco ottenere dei cerchi e dorarli velocemente in padella. Per l'uovo al vapore: montare l'albume dell'uovo a neve ben ferma, con l'aiuto di una sacca da pasticceria e di un cerchietto d'acciaio porre il composto di albume d'uovo per metà dell'altezza dello stampino, inserire al centro dello stesso il tuorlo d'uovo e ultimare con il restante albume.

Cuocere in forno a vapore per pochi minuti, in questo modo otterremo un classico uovo in camicia con l'interno del tuorlo semi liquido e l'albume compatto.

Composizione: disporre a centro piatto la zuppetta di verdure, unire al centro l'uovo al vapore con i cerchi di pane friabile.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 336 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	49%
Proteine	17%
Grassi	34%



Destinazione Può essere utilizzato come piatto unico con insalata e frutta

Considerazioni e consigli: Abbastanza equilibrato

Zuppetta di verdure e cereali con uovo al vapore

Ingredienti per 4 persone

Per la zuppetta:

- orzo perlato gr. 100,
- farro perlato gr. 50,
- carote gr. 100,
- zucchine gr. 200,
- cipolla gr. 20
- olio extra vergine d'oliva gr. 30,
- pomodori rossi gr. 200,
- pane bianco 2 fette,
- timo fresco q.b.

Per l'uovo al vapore:

- uova n° 4,
- sale q.b.,
- erba cipollina q.b.



Carpaccio di lamponi e scampi

Ingredienti per 4 persone

- scampi grandi n°8
- lamponi 2 cestini
- aceto bianco q.b.
- insalata lollo g. 200
- fiori di zucca 1 mazzo
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- erba cipollina q.b.

Procedimento

Lasciare in infusione con aceto freddo i lamponi con l'erba cipollina, filtrare. Sgusciare gli scampi completamente, battere con carta pallicola.

Composizione: disporre sulla base del piatto l'insalata, poi gli scampi battuti a modo di carpaccio, ultimare con i fiori di zucca disidratati in padella, dei lamponi e l'agretto di lamponi ottenuto emulsionato con olio e sale.

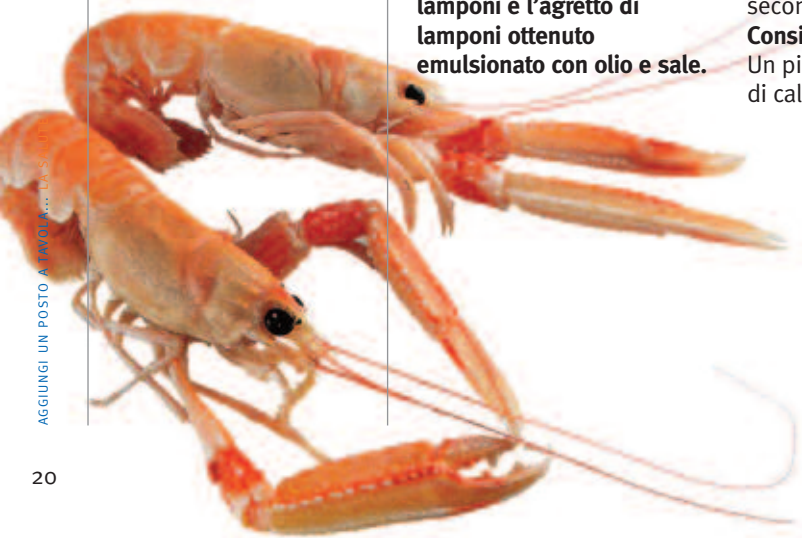
Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 205 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	15%
Proteine	36%
Grassi	49%



Destinazione Antipasto o secondo piatto
Considerazioni e consigli Un piatto leggero e povero di calorie.



Procedimento

Tagliare a cubi il tonno fresco, inserire in un vaso in vetro le erbe aromatiche fresche, unire dell'acqua bollente, riservare per alcuni minuti. Cuocere in acqua bollente i fagiolini, le carote tagliate a julienne, cuocere a parte sempre in acqua bollente la cipolla rossa.

Composizione: in una insalatiera di vetro comporre tutti gli ingredienti, partendo dai fagiolini, la cipolla, le carote, le mele infine il tonno, ultimare con l'emulsione di limone.



Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 643 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	24%
Proteine	8%
Grassi	68%



Destinazione: Un piatto unico accompagnato da insalata, pane e frutta. Potrebbe costituire un intero pasto.
Considerazioni e consigli: Il piatto ha un elevato contenuto di grassi, dovrebbero essere ridotte le quantità di parmigiano e olio extravergine di oliva impiegate.



Insalatona di primavera

Ingredienti per 4 persone

- tonno fresco g. 400
- fagiolini g. 400
- carote n°3
- cipolla rossa n°2
- timo fresco q.b.
- maggiorana fresca q.b.
- mele annurche n° 2 (alternativa mele rosse)

Per l'emulsione

- olio extra vergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- succo di limone q.b.

Orecchiette con fantasia di verdure

Ingredienti

per 4 persone

- orecchiette gr. 200,
- 1 zuccina,
- 1 melanzana,
- 1 peperone rosso,
- funghi champignons gr 150
- pomodorini gr 400
- basilico, aglio,
- parmigiano gr 60,
- olio extra vergine d'oliva dl 2



Procedimento

Lavare e tagliare a cubetti piccoli la zuccina, la melanzana e il peperone rosso e saltare in olio e aglio.

Lavare e mondare i funghi champignons e saltare in aglio e olio.

Lavare e tagliare i pomodorini a metà e saltarli in aglio e olio.

Cuocere in acqua giustamente salata le orecchiette, scolare ed amalgamare insieme a tutte le verdure precedentemente cotte, aggiungendo il basilico ed il parmigiano.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 643 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	24%
Proteine	8%
Grassi	68%



Destinazione Un piatto unico accompagnato da insalata, pane e frutta. Potrebbe costituire un intero pasto.

Considerazioni e consigli Il piatto ha un elevato contenuto di grassi, dovrebbero essere ridotte le quantità di parmigiano e olio extravergine di oliva impiegate.



Procedimento

Lavare e tagliare la zucca privata della buccia e dei semi a grossi pezzi, e farla stufare in olio e cipolla; salare.

Farla cuocere per 25-30 minuti aggiungendo all'occorrenza poca acqua. Frullare ottenendo una crema e tenere da parte. In un tegame far tostare il riso, bagnare con il brodo, far prendere il bollore ed aggiungere parte della crema di zucca; portare il riso a cottura, aggiungere la rimanente crema di zucca, il parmigiano, regolare di sale ed infine aggiungere la provola tagliata a cubetti piccoli.

Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 850 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	34%
Proteine	9%
Grassi	57%



Destinazione Piatto unico

Considerazioni e consigli Il piatto ha un elevato contenuto di grassi, per l'elevato contenuto di olio (180 g per 4 porzioni). Si consiglia di ridurre la quantità di olio.

Risotto crema di zucca e provola

Ingredienti

per 4 persone

- riso vialone nano gr. 360,
- zucca napoletana gr 500,
- parmigiano gr. 80,
- provola gr. 100,
- brodo,
- cipolla,
- sale,
- pepe,
- olio extra vergine d'oliva dl 2



Soufflé alla mela annurca, salsa allo strega

Ingredienti per 4 persone Per il soufflé

- Latte dl. 2,5,
- burro gr. 60,
- farina gr. 60,
- zucchero gr. 60,
- uova n.4,
- vaniglia, cannella, buccia di limone,
- mele annurche gr. 400.

Per la salsa allo strega

- Latte dl. 2,5,
- zucchero gr. 100,
- farina gr. 20,
- tuorli n. 2,
- vaniglia,
- strega dl. 1,
- crema di latte dl. 1,5,
- buccia di limone

Procedimento

Soufflé

Sbucciare le mele, tagliarle a cubetti non troppo piccoli e disporle in una teglia imburrata, condirle con zucchero e cannella ed infornare a 160° per 45 minuti circa.

In una casseruola far bollire il latte con lo zucchero, la buccia di limone e la cannella. A parte preparare un roux facendo sciogliere il burro ed aggiungendo la farina, mescolare bene con una spatola facendo cuocere per qualche minuto; aggiungere il latte poco per volta, far cuocere per 5-10 minuti ed allontanare dal fuoco. Far intiepidire ed aggiungere i tuorli d'uovo due per volta, le mele ed infine gli albumi montati a neve. Mettere negli appositi stampini da soufflé affiorati con burro e zucchero avendo cura di riempirli fino a $\frac{3}{4}$ della loro capienza; cuocere in forno 160° per 25/30 minuti circa.

Salsa

Far bollire il latte con la buccia di limone; A parte montare i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina, la vaniglia ed il latte portato a bollore, mettere il tutto sul fuoco e portare nuovamente all'ebollizione. Aggiungere il liquore strega e la crema di latte, filtrare e tenere in caldo a bagnomaria.



Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 825 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	45%
Proteine	9%
Grassi	45%



Destinazione Dessert Considerazioni e consigli

È un dolce, quindi è accettabile l'alto apporto di energia e nutrienti. Da consumare con moderazione



Commento nutrizionale alla ricetta

1 porzione apporta circa 329 Kcal con la seguente distribuzione percentuale in macronutrienti:

Carboidrati	4%
Proteine	21%
Grassi	75%



Destinazione

Secondo piatto

Considerazioni e consigli

Si consiglia di porre attenzione alla quantità di olio da consumare e ridurre la quantità di ciliegine di mozzarella impiegate

Procedimento

Spuntate e tagliate a tocchi la zuccina, la melanzana poi cuocete tutto, sulla griglia calda, togliendo le verdure ancora al dente. Preparate poi 4 spiedini, infilandovi le verdure alternate con le mozzarelline, i pomodorini e il basilico. Conditeli con un pizzico di sale, pepe macinato, un filo d'olio extravergine, passateli ancora sulla griglia per qualche minuto, il tempo necessario a scaldare il formaggio ed i pomodorini.

Spiedino di verdure

Ingredienti per 4 persone

- 1 zuccina,
- 1 melanzana media,
- 8 pomodorini ciliegia,
- 8 ciliegine di mozzarella,
- olio extravergine d'oliva,
- sale e pepe in grani



Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali - Settore salute
Direzione generale della Comunicazione e relazioni istituzionali
Direzione generale della Sicurezza degli alimenti e della nutrizione

Via Giorgio Ribotta 5 - 00144 Roma