

2024

CALENDARIO

La Salute inizia a tavola

LE PREZIOSE
RICETTE DELLE
LADY CHEF
FEDERAZIONE ITALIANA
CUOCHI

Radici del mio territorio



ANNO 24

Gennaio

VELLUTATA DI ZUCCA

Vellutata di zucca con crostini dorati, ceci ed erbe aromatiche

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Gaspara Mantovani



Federazione Italiana Cuochi
Unione Cuochi Valle d'Aosta
f Gaspara Mantovani

INGREDIENTI (4 porzioni)

1 kg zucca Delica (pulita) e 1 grossa cipolla
dell'Azienda Agricola "Mallo & Miele"
di Gressan, Aosta, 700 m s.l.m.
750 g latte intero
4 fette pane raffermo
1 lattina di ceci
olio evo, sale e pepe,
paprika, rosmarino, timo
Malva e fiori di Salvia Officinalis secchi
dell' Azienda Agricola "Mallo & Miele"
di Gressan, Aosta, 700 m s.l.m.

PROCEDIMENTO

Soffriggere la cipolla in 4 cucchiaini di olio evo.
Nel frattempo tagliare la zucca a tocchi. Unirla alla cipolla, salare e pepare a piacere.
Dopo una decina di minuti aggiungere il latte e coprire. Portare a cottura la zucca mescolando spesso, ci vorranno circa 25-30 minuti. Quando la zucca risulterà sfatta, frullare con un mixer a immersione, dovrà risultare liscia e vellutata.

Accendere il forno a 200°C. In una ciotola versare i ceci precedentemente scolati, il sale, il pepe, l'olio e la paprika. Mescolare il tutto e infornare in una teglia. Tagliare a cubetti il pane raffermo e condire con olio, sale, rosmarino e timo. Mescolare e infornare in una teglia.

Mescolare ogni 5 minuti circa sia i ceci sia i crostini. Dopo una quindicina di minuti impostare il forno in modalità ventilato-grill. Mescolare ancora fino a doratura.
Circa 20 minuti. Servire la vellutata calda, accompagnata dai crostini e ceci appena sfornati. Guarnire il tutto con malva e fiori di Salvia Officinalis secchi.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

**DOTT.SSA CARMEN
COSTABILE**

Biologa Nutrizionista
esperta in Alimentazione
Sportiva e Antiaging

f Nutrizionista Carmen Costabile

Il problema delle diete: mangiare sempre le tristissime cose. Perché quando si inizia una dieta si è convinti che il pollo è solo alla piastra, i legumi solo minestrone e la zucca... del tutto bandita!

La zucca, infatti, viene molto spesso demonizzata a causa del suo sapore dolce, ma in realtà è un alimento che può essere consumato sia nelle diete ipocaloriche che in quelle per diabetici.

Ha un indice glicemico alto, ma grazie al contenuto di carboidrati molto basso e la presenza di una discreta quantità di fibra riduce l'assorbimento degli zuccheri nel sangue. I ceci, invece, rappresentano un alimento completo ed energetico, in quanto ricchi di proteine e carboidrati. Inoltre, hanno un effetto protettivo per il cuore perché sono in grado di abbassare i livelli del colesterolo "cattivo", grazie non solo alla grande quantità di fibra, ma soprattutto alla ricchezza di magnesio e folati. Insomma, lo Chef Gaspara Mantovani, ha ideato una ricetta che offre una combo perfetta, antiossidante e antiaging!

IL VINO CONSIGLIATO

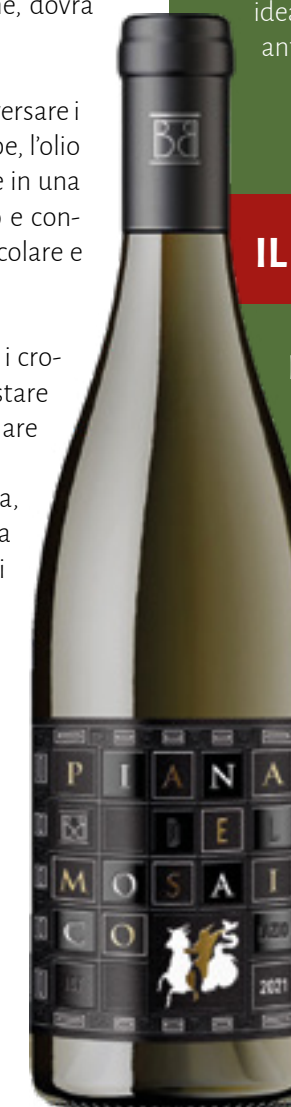
**PIANA DEL MOSAICO
IGT LAZIO BIANCO - 12,5°
BORGO DEL BACCANO**

Varietà: Vermentino-Malvasia
Zona di Produzione: Campagnano
di Roma

Di colore giallo paglierino, questo vino presenta note di frutti maturi.

Le caratteristiche aromatiche di questo vino che ha grande equilibrio ed eleganza, aumenta progressivamente in termini di profumi e armonia e mantiene essendo estremamente piacevole per 15-18 mesi. Ideale per accompagnare antipasti di pesce e crostacei.

www.borgodelbaccano.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29										

Cappello del prete, polenta taragna e crumble di pane



Alessia Moscati

Ricetta di Alessia Moscati



Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi Bresciani, Lombardia
@ Alessia_moscati

INGREDIENTI (4 porzioni)

- Per la carne | 500 g di manzo (cappello del prete), 200 g di olio evo (Fiorolio), 10 g di sale
- Per la polenta | 90 g di farina mista (mais e grano saraceno) per polenta istantanea, 350 ml di acqua, 35 g di Silter grattugiato, 25 g di burro
- Per la maionese | 1/2 cipolla bianca, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di prezzemolo, 4 acciughe, 2 cucchiari rasi di capperi dissalati, 15 g di Grana Padano, 100 ml di olio evo (Fiorolio)
- Per il crumble di pane | 50 g di pangrattato, 10 g di olio evo (Fiorolio)
- Per la composizione | 5 olive verdi denocciolate, olio a crudo q.b.

PROCEDIMENTO

Per la carne | Massaggiare la carne con sale e olio, farla rosolare in padella rovente per sigillare i lati e trattenerla all'interno i succhi. Tagliare a questo punto la carne a metà, ottenendo due pezzi. Versare l'olio nella padella e continuare la cottura nappandola con esso fino a quando la temperatura interna non raggiunge i 45/50°. Raggiunta la temperatura desiderata, togliere la carne dalla pentola e avvolgerla in carta alluminio.

Per la polenta | In una casseruola portare a bollore l'acqua, salare e aggiungere a pioggia la farina mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi. Aggiungere quindi il Silter e la noce di burro, ultimando la cottura (circa 5 minuti).

Per la salsa | Frullare cipolla, aglio, prezzemolo, acciughe, capperi dissalati e il Grana Padano, insieme in un frullatore. Aggiungere quindi a filo l'olio e continuare a frullare fino ad ottenere una maionese.

Per il crumble di pane | Far tostare il pangrattato in una casseruola insieme ad un cucchiario di olio. Togliere quindi dal fuoco e far raffreddare.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA FRANCESCA ROMANA PICCIONE

Biologa Nutrizionista, Laurea in Biologia e laurea Specialistica in Biologia Applicata alla Ricerca Biomedica. Specialista in Scienza dell'Alimentazione

f Francesca R.Piccione Nutrizione

Manzo all'olio e polenta: un secondo piatto della tradizione lombarda rivisitato con stile! Protagonista della ricetta la carne di manzo, ricca di proteine ad alto valore biologico, accompagnata dall'olio EVO, "oro liquido" dalle innumerevoli qualità: stimola la digestione, drena la bile, riduce il colesterolo LDL. La salsa ottenuta frullando cipolla, aglio, prezzemolo, capperi dona un mix di molecole benefiche al piatto poiché è ricca di composti fitochimici, solforati e polifenoli con azione antiossidante e antibatterica a cui si sommano gli omega3 delle acciughe. La polenta composta da farine gluten-free costituisce la quota di carboidrati. Il piatto proposto dallo Chef Alessia Moscati è assolutamente bilanciato in macronutrienti apportando carboidrati, proteine e grassi in proporzioni equilibrate per costituire un perfetto piatto sano.

IL VINO CONSIGLIATO



HUMARA PUGLIA IGP ROSSO - 14° TENUTA PLANISIUM
Varietà: 100% Nero di Troia
Zona di Produzione: Puglia

Indipendente, arguto e fascinoso. Un vino dall'esclusiva personalità capace di soddisfare le aspettative di nuovi stimoli degustativi, regalando un'esperienza sensoriale di rara squisitezza. È ottimo nell'abbinamento con pietanze di carne preparate secondo la tradizione del territorio pugliese in particolare con la selvaggina.

www.tenutaplanisium.it

Destinazione Benessere



Calendario patrocinato da



Radici del mio territorio



ANNO 24

Marzo

GALLINA E GALLINELLA

Filetti di pesce gallinella con verdure e fave di cacao

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							

Destinazione Benessere

Media partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Barbara Settembri



Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi Macerata, Marche
f Barbara Settembri Chef

INGREDIENTI (4 porzioni)

4 gallinelle di pezzatura media
400 g gallina
120 g zucca
320 g verza
1 carota
1 costa di sedano
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
q.b. erbe aromatiche (menta e limonella)
q.b. Sale
q.b. olio extra vergine di oliva
1 foglio pasta fillo
q.b. fave di cacao

PROCEDIMENTO

Per il Brodo di gallina | Lavare la gallina e porla in una pentola con sedano, carota e cipolla. Coprire con acqua e lasciar cuocere per due ore. Lasciar raffreddare e sgrassare.

Per le gallinelle | Sviscerare le gallinelle, lavarle e sfilettarle. Salare, pepare e aromatizzare con le erbe aromatiche spezzettate.

Per le verdure | In una padella antiaderente saltare la zucca precedentemente tagliata a cubetti con l'olio extra vergine di oliva e uno spicchio d'aglio. Dopo qualche minuto aggiungere la verza tagliata e continuare a cuocere. Salare e pepare. Se serve aggiungere del brodo.

Per la pasta fillo | Tagliare la pasta fillo con un coppapasta e cuocere in forno a 170°C per 2 minuti.

Completamento piatto | Scottare i filetti di gallinella in una padella antiaderente, mettere nel fondo del piatto, con l'aiuto di un coppapasta le verdure saltate in padella, adagiare sopra i dischi di pasta fillo, i filetti di pesce e bagnare con il brodo di gallina. Terminare con le fave di cacao tritate.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA BENEDETTA BOVINI

Biologa Nutrizionista
specialista in Scienza
dell'Alimentazione

f Nutribene - Dott.ssa Benedetta Bovini

Il piatto oltre che nutrizionalmente bilanciato contiene degli alimenti con ottime proprietà nutritive. La gallinella è una tipologia di pesce povero in grassi e con una modesta quota di proteine particolarmente adatto a chi deve seguire un regime dietetico ipocalorico soprattutto legato a patologie quali sindrome metabolica, diabete di tipo II ed ipertensione. La zucca e la verza sono gli ortaggi di spicco di questa stagione; da sottolineare che la zucca è ricca in beta-carotene, precursore della vitamina A, la quale ha potere antiossidante e contribuisce al corretto processo di visione ed integrità di cute e mucose, inoltre l'olio extravergine di oliva utilizzato nella ricetta ne favorisce l'assorbimento.

Ottima la scelta dello Chef Barbara Settembri di utilizzare la pasta fillo poiché ha una composizione nutrizionale nettamente migliore della pasta sfoglia, infatti a differenza di quest'ultima che si caratterizza per un elevato contenuto in grassi soprattutto di bassa qualità ha un apporto calorico inferiore ed è costituita solamente da acqua e farina.

IL VINO CONSIGLIATO

OPPIDIUM
MOSCATO DI TERRACINA
DOC SECCO 13°
CANTINA SANT'ANDREA
Varietà: Moscato di Terracina
Zona di Produzione: Terracina

Il bianco più originale della nostra produzione. Dal colore giallo paglierino carico, dal profumo esuberante e tipico, un matrimonio di fiori e frutta unico e suadente. Naso dolce ma gusto secco, di buona struttura, piacevolmente sapido, lascia alla bocca il piacere dell'uva da cui proviene. Eccellente aperitivo accompagna tutti i frutti di mare, ostriche, vongole, tartufi, carpacci di pesce, affumicati, formaggi freschi o a media stagionatura. Servire fresco a 8-10°.

www.cantinasantandrea.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

Aprile

TORTINO AL PORCINO

Tortino al porcino con crema di zucca e quenelle di ricotta

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Roberta Di Legge



Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi Frosinone, Lazio
f **Roberta Di Legge**

INGREDIENTI (4 porzioni)

Tortino al porcino

1 patata viola (vitellotta)
2 porcini, 2 cucchiaini di parmigiano,
un ciuffo di Rosmarino
1/2 spicchio aglio, Sale q.b

Crema di zucca

100 g zucca, 1 scalogno
1 patata, Sale q.b, Pizzico di pepe

Quenelle di ricotta

20 g ricotta bufala,
un goccio di latte

PROCEDIMENTO

In una pentola mettete un filo di olio, aglio, lasciate rosolare, aggiungete la patata viola precedentemente sbucciata e fatta a dadini. Aggiungete un po' di acqua o brodo vegetale e lasciatela cuocere lentamente. In un'altra padella aggiungete un filo di olio, aglio e i porcini tagliati a listarelle, lasciate cuocere a fiamma alta molto velocemente. Aggiustate di sale. Quando tutto è pronto schiacciate la patata, aggiungete il parmigiano e rosmarino in polvere. In uno stampo, unto con un filo di olio, adagiate la crema di patata con all'interno i funghi. Infornate a 170° per 10 minuti.

Sbucciate la zucca, tagliatela a dadini. Mettete un filo di olio, lo scalogno in una casseruola, lasciate rosolare e aggiungete la zucca, aggiustate di sale e lasciatela cuocere lentamente. Quando è pronta, frullatela. In una ciotola setacciate la ricotta e aggiungete un goccio di latte per renderla cremosa.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

**DOTT.SSA
MARIAMICHELA
CARANNANTE**

Biologa Nutrizionista
Ideatrice del Metodo Nutri..Amati
Percorsi di Educazione alimentare personalizzati
f **Dott.ssa Mariamichela Carannante**

Giusto equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi. Protagonista del piatto dello Chef Roberta Di Legge è la patata viola, ottima fonte di carboidrati, ricca di vitamine del gruppo B e vitamina C. A seguire la zucca, anch'essa fonte di carboidrati ma composta principalmente da acqua infatti il suo valore calorico è 18 kcal per 100 g. Essendo arancione, è intuibile come la zucca sia fonte di carotenoidi, vitamina C e pro vitamina A. Non meno importante è la fonte proteica: la ricotta (11g per 100g) e il parmigiano (circa 38 g per 100g) ricche anche di calcio e fosforo. Per finire i grassi derivanti dall'olio extra vergine di oliva che è anche ricco di vitamina E e tocoferolo, e le fibre derivanti principalmente dai funghi porcini ma anche dalle patate viola e dalla zucca. Ricordo che un'alimentazione ricca di fibre riduce la densità energetica della dieta, esercita un'azione sui picchi glicemici e insulinoemici dopo i pasti, riduce l'assorbimento del colesterolo e i livelli del colesterolo nel sangue e aiuta a prevenire le patologie cardiovascolari. Perfetto l'utilizzo delle spezie, utile soprattutto per insaporire e ridurre il consumo di sale.

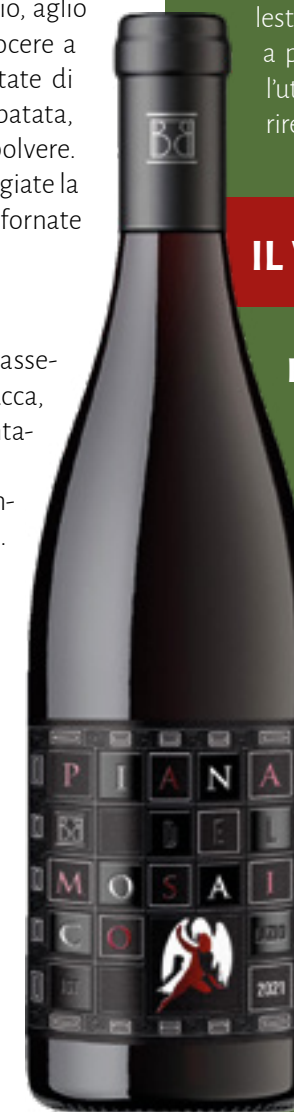
IL VINO CONSIGLIATO

**PIANA DEL MOSAICO
IGT ROSSO LAZIO - 13°
BORGO DEL BACCANO**

Varietà: *Montepulciano-Sangiovese*
Zona di Produzione: *Campagnano di Roma*

Un vino rosso giovane con una fragranza aromatica esplosiva e lussureggiante. Composto da 70% di Montepulciano e 30% di Sangiovese. Quando le caratteristiche più taglienti del Sangiovese incontrano l'aspetto più morbido del Montepulciano il risultato è una coppia in perfetta armonia. Questo vino dal colore rosso rubino meraviglioso è profondo, intenso, con importanti solide ed ampie qualità organolettiche.

www.borgodelbaccano.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

BEGONIE E RAVIOLI

Ravioli di borragine con ricotta e petali di begonie

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31									

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Gabriella Caratti



Federazione Italiana Cuochi
Assocuochi Savona, Liguria
f Agricamping Lo Zafferano

INGREDIENTI (4 porzioni)

500 g ravioli di borragine con ricotta
del Pastificio "La Ginestra"
1 cipolla piccola
150 g ricotta
1 vaschetta di Begonia rossa dell'Azienda
RaveraBio di Albenga
2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
q.b. sale
q.b. origano un pizzico
1/4 di buccia di limone grattugiata
2 cucchiaini vino bianco
q.b. granello di pistacchio

PROCEDIMENTO

Mettere sul fuoco la pentola per cuocere i ravioli, mentre l'acqua prende il bollore salarla. Intanto passare con la preparazione del sugo. Tritare finemente la cipolla e metterla nella padella con l'olio, farla rosolare e aggiungere il vino per sfumarla, aggiungere la ricotta, sale e limone grattugiato (buccia) e un pizzico di origano.

Per ultimo, quasi a cottura ultimata, aggiungere le begonie tritate grossolanamente, se necessita, aggiungere qualche cucchiaino d'acqua di cottura dei ravioli. Scolarli e farli insaporire in padella con il sugo. Impiattare e servire con qualche granello di pistacchio.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

**DOTT.SSA
ANGELA NOLA**

Biologa Nutrizionista,
nutrizione clinica, percorsi
dimagranti Kyminasi Diet, nutrizione
nelle diverse fasi di vita della donna e del bambino

instagram angela.nola.nutrizione

Il piatto sano è il giusto compromesso tra gusto e sano stile di vita. Via libera quindi ai piatti completi come previsto da questa ricetta. Il piatto proposto è rappresentato da un'ottima proporzione di alimenti tra i quali spicca la ricotta come fonte proteica, utile per un ottimale senso di sazietà nelle ore successive al pasto. Ritroviamo anche l'olio extravergine di oliva come fonte di grassi buoni, vitamina A, vitamina E e composti fenolici che favoriscono lo stato di salute grazie all'azione antiossidante. Non a caso, molti studi hanno evidenziato la correlazione tra il consumo di olio EVO e la riduzione dei problemi cardiovascolari perché protegge cuore ed arterie. La borragine ricca di vitamine, potassio, ferro, fosforo, magnesio, folati. Origano ricco di flavonoidi, anche questi con azione antiossidante. Pistacchi ricchi di vitamina A, E e C. Questa ricetta della Chef Gabriella Caratti rappresenta un pratico esempio di come sia possibile coniugare il buon gusto e la corretta alimentazione, fondamentale per costruire un buon stile di vita, prevenire e trattare molte malattie croniche.

IL VINO CONSIGLIATO

**VAL DI TANA GRAPPOLO
INTERO - DOCG BIANCO
FONTANAFREDDA**

Varietà: Roero Arneis
Zona di Produzione: Piemonte

Dall'incontro tra le Prealpi e il fiume Tanaro, oltre 2.000.000 di anni fa, nascono le eleganti colline del Roero. Territori unici per la composizione di arenaria e sabbia, che donano ai vini bianchi una spiccata mineralità. Il Roero Arneis DOCG Val di Tana Grappolo Intero, è pura espressione di questo luogo. Dal colore giallo paglierino intenso con riflessi verdolini, al naso presenta un bouquet che ricorda il profumo dei frutti esotici, della pera matura dei fiori di biancospino e del miele di acacia. In bocca è piacevolmente avvolgente, morbido, dolce con l'acidità che dona freschezza e sapidità al retrogusto.

www.fontanafredda.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

Giugno

RISOTTO CAPRESE

Riso carnaroli con gamberi, zenzero e corbarino

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30							

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di *Annamaria Mastrantuono*



Federazione Italiana Cuochi
APCB: Ass. Prov. Cuochi Benevento
f [Annamaria Mastrantuono](#)

INGREDIENTI (4 porzioni)

280 g riso carnaroli, 200 g stracciata di bufala, 12 gamberi, 50g burro, 1 bicchiere di vino bianco, 1 L brodo vegetale, q.b. olio di oliva, 10 g lecitina di soia, 300 g passata di Corbarino dell'Azienda "I Sapori di Corbara", 100 g Corbarino fresco, 10 foglie di basilico, 20 g zenzero, q.b. sale, 10 foglie di sedano d'acqua (*Helosciadium nodiflorum*)

Ingredienti per la bisque | 1 carota, 1 scalogno, 5-6 pomodorini, 1/2 bicchiere di vino bianco secco

PROCEDIMENTO

Tagliare grossolanamente e lasciar macerare per almeno due ore il Corbarino fresco con gli aromi (sale, timo, uno spicchio d'aglio). Passate poi al colino e mettete da parte il succo ricavato dalla macerazione, aggiungete la passata di Corbarino dell'Azienda "I Sapori di Corbara" e setacciate il tutto. Pulite i gamberi, tagliateli e conditeli con olio e sale e pepe, e poneteli in frigo.

Per la bisque | Realizzare con i carapaci e teste dei gamberi precedentemente puliti sedano, scalogno, pomodorini, e vino bianco. Unite la riduzione di bisque alla crema di pomodoro, avendo cura di creare un'emulsione omogenea.

Per la cottura del riso | Tostate il riso a secco aggiungete a poco a poco del brodo vegetale e portate a cottura, aggiustate di sale e pepe, spegnete il fuoco e mantecate con burro, olio, ed in fine aggiungete la stracciata di bufala. Per l'aria al basilico e sedano d'acqua: Sbollentate per 5 secondi le foglie delle erbe e fatele raffreddare in acqua fredda. In un boccale ponete le erbe, 150ml di acqua e lecitina di soia, frullate tutto con il mixer fino a che non si forma una schiuma in superficie. Con la crema di pomodoro possiamo creare un effetto freddo usando l'azoto, versando l'azoto nella crema di pomodoro. mescolando velocemente, fino ad ottenere dei piccoli pop-corn.

Impiattamento | Ponete il risotto nel piatto e create una spirale con la crema di pomodoro con bisque, adagiare i gamberi crudi, la spuma di erbe aromatiche ed i pop-corn di pomodoro.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

**DOTT.SSA MARIA
CHIARA ANELLI**

Biologa Nutrizionista
Farmacista - Specialista in
Scienza dell'Alimentazione

f [Dott.ssa Maria Chiara Anelli Nutrizionista](#)

La classica insalata caprese, il trionfo della mediterraneità, è rivisitata e impreziosita da elementi innovativi ed interessanti come il gambero, lo zenzero con le sue note fresche e pungenti ed il grande Carnaroli. I protagonisti di questa ricetta dello Chef Annamaria Mastrantuono sono il dolce Corbarino con la sua forma a "lampadina" e la stracciata di bufala campana, mentre il riso sostituisce il pane "di accompagnamento" rendendola un piatto completo e adatto a chi non tollera glutine o lieviti. Il pomodoro rappresenta l'ortaggio più ricco in licopene, prezioso antiossidante. Inoltre, a differenza degli altri vegetali freschi, la sua passata cotta ne sviluppa un contenuto ancora più ricco, diventando quindi un'alleata anti aging. La presenza del gambero, oltre ad arricchire l'apporto proteico, conferisce una quota di iodio al piatto, necessario e spesso carente nelle diete. Lo zenzero, alimento funzionale, oltre a conferire delle note esotiche ai classici sapori mediterranei, migliora i processi digestivi: utilissimo in piatti elaborati e/o con elementi grassi. Fa piacere ricordare che la mozzarella di bufala contiene un minore tasso di lattosio rispetto a quella di mucca, è quindi meglio tollerata a livello gastrointestinale.

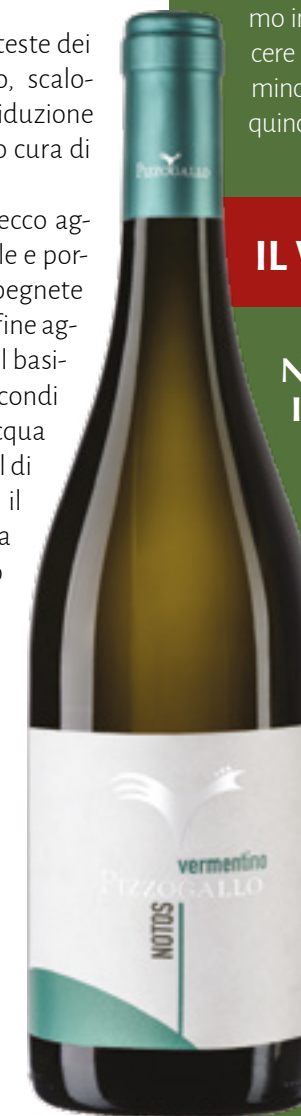
IL VINO CONSIGLIATO

**NOTOS
IGT UMBRIA - 13°
PIZZOGALLO**

Varietà: 100% Vermentino
Zona di Produzione: vigneti Colle
Pizzogallo Amelia (TR)

Manto paglierino dai brividi verdolini, cattura l'olfatto con freschi profumi di pera, susina, scorza di limone, muschio, salvia e spunti di pietra focaia. Di grande pulizia gustativa, si allunga fresco e sincero su una tenue scia di erbe aromatiche. Vino di notevole versatilità, che spazia dai paccheri alla gricia al pesce arrosto, dai crostacei ai funghi.

www.pizzogallo.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

Luglio

OLTRE MARE

Culurgiones al nero di seppia, patate e tartare di gamberi

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

Destinazione
Benessere

Media
partner



CANOTTAGGIO
SOCIALE

Calendario patrocinato da



Ricetta di Cinzia Contu



Federazione Italiana Cuochi
provincia di Cagliari, Sardegna
f **Cinzia Contu**

INGREDIENTI (4 porzioni)

220 g farina di semola di grano duro
80 g farina 00
16 g nero di seppia
q.b. acqua
Per la farcitura
3 patate medie rosse
1 limone - (solo la buccia)
20 gamberi rossi
20 g burro
q.b. sale, olio evo, prezzemolo,
Aglio, vino bianco
Bottarga

PROCEDIMENTO

Mettete nella planetaria semola, farina, nero di seppia, acqua, sale e impastare fino a quando l'impasto non sarà liscio e omogeneo, e lasciate riposare per un'ora. Lessate le patate, lasciatele raffreddare e passatele nella schiacciapatate. In una padella mettete i gamberi in precedenza puliti con olio evo, aglio, prezzemolo, una buccia di limone grattugiato e sfumate con il vino. Unite alle patate la tartare di gamberi. Poi stendete la pasta in una sfoglia di 1 o 2 mm di spessore (attenzione che non sia troppo sottile). Ritagliate i dischi (ø 8 cm).

Distribuite al centro di ogni disco 1 cucchiaino di ripieno riempiendolo in abbondanza, quello in eccesso uscirà fuori, quindi richiudetelo pizzicando i bordi alternativamente e sormontando un po' per dare la classica forma a «spiga». Cuocete in acqua salata aggiungendo dell'olio per non farli attaccare, finché non saranno venuti a galla. Saltate i culurgiones in padella con burro, bottarga e un pò di acqua di cottura...

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA LAURA SANTINELLI

Biologa nutrizionista
Percorsi nutrizionali
personalizzati basati sui Principi
della Medicina Funzionale

f **Laura Santinelli Biologa Nutrizionista**

Il piatto preparato dello Chef Cinzia Contu è un bel connubio di sapori della tradizione e aromi naturali. La farcitura è data dalle patate, ricche di carboidrati complessi, vitamina c, acido folico, potassio e zinco; dai gamberi rossi che contengono proteine di buona qualità e nutrienti importanti come le vitamine del gruppo B e lo zinco per il buon funzionamento del metabolismo; dal burro ricco di acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, vitamina A, K ed E, con un ridotto tenore di lattosio, infatti può essere consumato anche da soggetti intolleranti (per i quali è però consigliabile il consumo di burro ghee, privo di lattosio e caseina); dalla bottarga un alimento fortemente saporito ed energetico, ricco di proteine ad alto valore biologico e di grassi, tra essi spiccano gli omega 3, grassi polinsaturi con proprietà antiossidanti.

IL VINO CONSIGLIATO

**VERMENTINO
ROCCA DI FRASSINELLO**

Varietà: *Vermentino*

Zona di Produzione: *Maremma Toscana*

Bianco che unisce freschezza e bevibilità ad un equilibrio eccezionale, esaltando le note classiche di un vitigno che ha trovato in Maremma Toscana la sua terra d'elezione. Al naso rivela sentori delicati di fiori bianchi e note agrumate che trasmettono al vino una grande freschezza. Al palato ha un gusto equilibrato, ben supportato dall'acidità e dalla componente minerale che lo rendono sapido e persistente. Un bianco versatile, perfetto come aperitivo o in abbinamento con pesci alla griglia, crostacei e carni bianche.

shop.castellare.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

Agosto

RISOTTO AI RICCI DI MARE

Riso Baragia, Granny smith e gamberi rossi

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31								

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Ionela Munteanu



Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi Mole di Torino, Piemonte
f **Ionela Munteanu**

INGREDIENTI (4 porzioni)

250 g riso di Baraggia Dop, 120 g polpa di ricci di mare, 50 g stracciatella di burrata, 8 gamberi rossi, 10 mandorle, q.b. brodo, vegetale, q.b. sale e Pepe, q.b. olio, extravergine d'oliva, erbe aromatiche, timo limone
Per la gelatina | 2 mele Granny Smith
2 g agar agar, q.b. succo limone
Per tuille al nero di seppia | 40 g albume
40 g olio extravergine d'oliva
40 g Farina senza glutine
q.b. nero di seppia

PROCEDIMENTO

Pulire i ricci di mare, estrarre la polpa e mettere da parte nel frigo. Sgusciare i gamberi e separare la polpa dal carapace. Tagliare a pezzi i gamberi, condire con sale Maldon, pepe, olio extravergine e mettere nel frigo. Tostare le teste di gamberi, aggiungere brodo vegetale, timo, limone e creare un fumetto. Prendere le mele ed estrarre il succo. Lo scarto ottenuto dalle mele aggiungerlo al fumetto di gamberi. Portare ad ebollizione il succo di mela, agar agar e qualche goccia di succo di limone. Mettere tutto nel frigo e lasciare a solidificare. Con un minipimer emulsionare la stracciatella, i ricci di mare e l'olio extravergine d'oliva. Mettere da parte. Creare una pasta con albume, olio extravergine di oliva, farina e nero di seppia. Con una spatola stendere nella forma per il tuille e cuocere nel forno a 180 per 8 minuti circa o microonde.

Tostare le mandorle. Prendere la gelatina di mele e frullare per qualche secondo e mettere in un saccaposche. Tostare a secco il riso, filtrare il fumetto e aggiungere un po' per volta al risotto. A fine cottura mantecare con l'emulsione di ricci di mare e stracciatella. Aggiustare di sale e pepe e lasciare riposare per qualche minuto.

Impiattamento | Mettere il risotto, sopra aggiungere i gamberi rossi, gel di mela verde, tuille al nero di seppia, qualche granella di mandorle tostate, germogli ed erbe e qualche goccia di olio extravergine.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

**DOTT.SSA FABIANA
FEBBRARO**

Biologa nutrizionista
Nutrizione funzionale e clinica
Educazione alimentare
Prevenzione delle malattie dismetaboliche

f **Dottorssa Fabiana Febbraro**

Il piatto ideato dallo Chef Ionela Munteanu è armonico dai sapori decisi ed equilibrati, connotato da alimenti altamente funzionali:

Il riso: fonte di carboidrati priva di glutine, che agevola la filtrazione renale delle scorie metaboliche favorendo la diuresi. I gamberi: ricchi in calcio, fosforo, potassio, colesterolo, selenio e zinco, indicati nelle ipocolesterolemie, nelle carenze ormonali, e nella fase ovulatoria del ciclo mestruale, per il loro apporto lipidico, necessario alla sintesi di progesterone.

Le mandorle: ricche in calcio, potassio e magnesio, migliorano motilità intestinale e salute di ossa e denti. Il loro contenuto in vitamine B1, B2, E e PP le rende adatte a riequilibrare la struttura del tessuto nervoso. La mela Granny Smith: adatta a contrastare l'ipocolesterolemia per il suo contenuto in acido malico e la ridotta percentuale di fruttosio; utile nella sindrome metabolica con concomitante presenza di iperglicemia e ipertrigliceridemia.

Ogni alimento dunque è funzionale, se utilizzato in maniera opportuna e considerando il quadro clinico del paziente.

IL VINO CONSIGLIATO

**NOTAMENTO
PUGLIA IGP BIANCO - 13,5°
TENUTA PLANISIUM**

Varietà: 90% Fiano 5% Pinot bianco
5% Sauvignon blanc
Zona di Produzione: Puglia

Profondo, ricercato, energico. Un vino di grande personalità e finezza che esprime pienamente il carattere del Fiano, impreziosito dalle fragranze di Pinot bianco e Sauvignon blanc.

Perfetto per abbinare piatti dell'alta gastronomia a base di pesce, frutti di mare, risotti di pesce o verdure, pollame, carni bianche, insalate e formaggi freschi.

www.tenutaplanisium.it



Radici del mio territorio



ANNO 24

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30						

Filetto con hummus di cicerchia e zuppetta di peperoni

Destinazione Benessere

Media partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Giovanna De Vincentis



Federazione Italiana Cuochi
Coord. Prov. Lady Chef Pescara
f Giovanna De Vincentis

INGREDIENTI (6 porzioni)

Per il baccalà | 800 g filetto di baccalà "Monti", 1 l olio evo "Tocco-lana" dell'Az. Agr. Sant'Eustachio

Per l'hummus | 500 g cicerchie, 1 sp. aglio rosso di Sulmona, 10 g rosmarino, 100 g olio evo

Per la crema di peperoni | 300 g peperoni arrostiti, 70 g brodo vegetale, 100 g olio evo "Tocco-lana" dell'Az. Agr. Sant'Eustachio

Per il pane e pancetta | 100 g pane integrale 10 g olio evo "Tocco-lana" dell'Az. Agr. Sant'Eustachio, 100 g pancetta tesa

Guarnizione | Erba cipollina, cipolla rossa marinata all'aceto di lampone, verde di campo e fiori eduli.

PROCEDIMENTO

Per il baccalà | Prendere 6 filetti di baccalà ammollato "Monti", marinare per 1 h con olio evo "Tocco-lana" dell'Az. Agr. Sant'Eustachio e sale, in una teglia versare l'olio e portare a temperatura in forno statico a 80°, inserire i filetti e cuocere per 10' o fino a 56/57° al cuore, scolare e asciugare su carta.

Per l'hummus | Mettere in ammollo le cicerchie per 24 h, lessarle con odori (sedano, carota, cipolla, alloro), regolare di sale 10' prima della fine della cottura. Pulire l'aglio e privarlo del cuore, mettere tutto nel cutter e creare composto liscio.

Per la crema di peperoni | Prendere i peperoni arrostiti, cotti al forno per 20' a 200°, e frullarli con gli altri ingredienti.

Per il pane e pancetta | Creare fette sottili di pane e pancetta stagionata di maiale nero, su una padella rovente cuocere la pancetta, togliere e asciugare su carta; mettere in forno il pane e olio a tostare a 180° fino a doratura.

Impiattamento | In un piatto tondo leggermente fondo creare un fondo con la zuppetta di peperoni, disporre a sinistra/centrale il filetto di baccalà alternato con spicchi di cipolla rossa, verde di campo e fiori con sopra il pane croccante, di lato disporre una quenelle di Hummus con pancetta croccante ed erba cipollina.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA ANNUNZIATA TACCONE

Biologo Nutrizionista
Consigliere dell'Ordine dei Biologi del Lazio e dell'Abruzzo

f Dottorssa Annunziata Taccone

Il Baccalà alla "Tocco-lana" della chef Giovanna De Vincentis è un piatto ricco di sapori e nutrienti che unisce sapientemente gusto e salute, tradizione e creatività. Il baccalà, marinato con l'olio evo "Tocco-lana", è un'eccellente fonte di proteine ad alto valore biologico, è ricco di vitamine del gruppo B e minerali come il fosforo e il selenio. L'aggiunta dell'hummus di cicerchie al piatto introduce elementi nutrizionali rilevanti come fibre e proteine di origine vegetale, che favoriscono la sazietà e supportano la salute del microbiota intestinale. I peperoni arrostiti apportano vitamine come la C mentre l'olio evo aggiunge polifenoli preziosi per il benessere. Il pane e la pancetta di maiale nero croccanti offrono un piacevole contrasto di consistenze che, in quantità controllata, non gravano eccessivamente sul profilo lipidico. Nell'insieme un piatto gustoso ed equilibrato che valorizza i prodotti del territorio abruzzese.

IL VINO CONSIGLIATO

RUBRO DEL COLLE ROSE IGP ROSATO - 13° ALBETUM

Varietà: Cabernet e Merlot 50%
Zona di Produzione: Alvito (Frosinone)

Vinificato in bianco con separazione immediata delle bucce. Fermentazione ed affinamento in acciaio per 7 mesi. Matura 2 mesi in bottiglia prima della commercializzazione. Rosa brillante con riflessi ramati. Olfatto intenso con sentori di crosta di pane, frutti rossi di bosco e mentuccia. Voluminoso caldo sapido e persistente. Chiude con percezione di frutta secca e miele. Ideale come aperitivo, si abbina ad antipasti crudi o cotti, con tagliere di salumi, formaggi freschi, baccalà in umido e con ogni piatto a base di pesce di mare, fiume e lago.

www.albetum.it

Radici del mio territorio





Rossella Giulianelli

ANNO 24

Ottobre

AUTUNNO IN VIOLA

Vellutata di cavolo verza viola, patate e porro

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31										

Calendario patrocinato da



Destinazione Benessere

Media partner



CANOTTAGGIO SOCIALE

Ricetta di Rossella Giulianelli



Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi Arezzo in Toscana
f Rossella Giulianelli

INGREDIENTI (4 porzioni)

500 g Cavolo verza viola
400 g Patate
Porro q.b.
mix semi oleosi
sale
maggiorana
olio

PROCEDIMENTO

Prendere il porro, adagiarlo su un tagliere, tagliarlo finemente a rondelle.

A parte prendere una casseruola, dove avremo precedentemente messo dell'olio extravergine di oliva, mettere a scaldare a fuoco lento assieme ad un cucchiaio d'acqua a temperatura ambiente.

Questo procedimento sarà utile affinché non si raggiunga il punto di fumo. Aggiungere il porro, unire un pizzico di sale e far appassire lentamente fino a farlo diventare trasparente. Quando il porro avrà raggiunto una consistenza morbida aggiungere le verdure crude. Dapprima il cavolo viola, tagliato finemente a julienne, e poi le patate, cubettate a brunoise.

Sempre mantenendo il fuoco basso aggiustare di sale e unire un rametto di maggiorana fresca.

Una volta giunti a metà cottura unire il brodo vegetale preparato in precedenza.

Ultimare la preparazione, per una cottura ideale serviranno indicativamente circa 30 minuti, e frullare con un mixer ad immersione.

Servire con dei semi oleosi a piacimento fatti precedentemente tostare per fornire un prezioso apporto di sali minerali e acidi grassi essenziali. Decorare con fiori eduli o con un rametto di maggiorana o erba aromatica o stagionale

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA ROBERTA MADONNA

Biologo Nutrizionista,
Farmacista, Specialista
in Biochimica Clinica

f Centro DIMA Studio Nutrizionistico
Dr Roberta Madonna

La ricetta presentata dallo Chef Rossella Giulianelli, propone il cavolo rosso che è fonte di vitamine, ferro e fenoli, con azioni antiossidanti e antidismetaboliche. Quanto al porro, si evidenziano le capacità diuretiche, lassative, antiradicali per il tenore in allicina, beta-carotene e come per le patate in luteina e zeaxantina; nel caso di patate "rosse" o "viola", sono rivelanti gli antociani, dalle attività antinfiammatorie e antiossidanti. La maggiorana ha effetti digestivi, diuretici, carminativi, antispastici, antidismetabolici, antiossidanti; è fonte di glicosidi flavonoidi, tannini, vitamine, minerali. Ciò che, poi, accomuna i semi oleosi, è il tenore in oligoelementi, fibre, acidi grassi polinsaturi e lignani, utili negli stati infiammatori; per preservarne le caratteristiche è preferibile l'utilizzo a crudo o per la tostatura restare al di sotto dei 160°C. L'olio evo, infine, è ricco in fenoli, efficaci nei processi flogistici, per sistema cardiovascolare e funzione endoteliale; il modo migliore per consumarlo è a crudo.

IL VINO CONSIGLIATO

ROMA DOC
ROSATO 12,5°
BORGO DEL BACCANO

Varietà: 60% Montepulciano e 40% Cesanese.
Zona di Produzione: Lazio

Colore rosa molto chiaro ed elegante. Si percepiscono all'olfatto note di agrumi, boccioli di rosa e frutta a polpa bianca. Sapore scattante e dinamico, su sensazioni fruttate e leggermente vegetali. Buona persistenza e ottima bevibilità. Ideale come aperitivo, si accompagna ottimamente a piatti di pesce e di verdure.

www.borgodelbaccano.it



Radici del mio territorio



ANNO
24

Novembre

HORTUS: DALL'ALBA AL TRAMONTO

Bavarese di rapa rossa e lampone con mela verde e zucca

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30								

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Enza Liberati



Federazione Italiana Cuochi
Coord. Regionale Lady Chef Abruzzesi
Sodalizio Lady Chef Abruzzesi

INGREDIENTI (4 porzioni)

Bavarese di rapa rossa e lampone

Crema inglese: 180 g Latte, 180 g Panna, 70 g tuorli, 35 g Zucchero, 84 g massa di gelatina, 1 g alloro, 1 g rosmarino, 1 g cannella.

Purea rapa rossa: 300 g rapa rossa, 200 g acqua, 100 g Purea Lampone, 300 g Panna semimontata.

Coulis alla mela verde | 300 g di mela verde, 24 g di sedano, 60 g di succo di lime, 90 g di acqua, 60 g di zucchero, 25 g di xantana, 2 g di foglie di menta.

Cremoso alla zucca | 300 g di mela verde, 24 g di sedano, 60 g di succo di lime, 90 g di acqua, 60 g di zucchero, 25 g di xantana, 2 g di foglie di menta.

PROCEDIMENTO

Bavarese di rapa rossa e lampone |

Procedimento per la Crema inglese: Portare a bollore latte, panna, rosmarino, cannella. Miscelare tuorli e zucchero. Versare la miscela di latte e panna sui tuorli. Cuocere a 82°C. Aggiungere la massa di gelatina ed emulsionare.

Procedimento per la purea di rapa rossa: Mondare la rapa rossa, fare a cubetti 3x3 mm, cuocere in microonde. Frullare e setacciare. Unire le due puree e la crema inglese ed emulsionare. Aggiungere la panna semi montata.

Coulis alla mela verde | Tagliare a cubetti mela e sedano e frullare, aggiungere succo di lime, acqua, zucchero e frullare. Setacciare ed aggiungere menta e xantana ed emulsionare.

Cremoso alla zucca | Reidratare la gelatina. Tagliare la zucca a cubetti di 3x3 mm, cuocere in microonde e frullare, mettere in infusione nella panna rosmarino, alloro, buccia di arancia, bacca di vaniglia. Miscelare tuorli e zucchero. Versare la miscela dei liquidi sui tuorli. Cuocere fino ad 82°C. Aggiungere la gelatina, la purea di frutto della passione a temperatura di 50°C. Aggiungere l'amaretto e il burro, emulsionare con il minipimer.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA
STEFANIA NIGLIO

Nutrizionista
Biotechnologa per la salute
specializzata in biotechnologie
del farmaco

nutrizionista.stefania.niglio

Il concetto di dessert è da sempre associato a sensazioni piacevoli. Alcuni, come questo piatto presentato dallo Chef Enza Liberati, sembrano delle vere e proprie opere d'arte, con un aspetto visivo di forte impatto: i due dischi impiattati in maniera concentrica ingoloscono immediatamente l'osservatore. I colori sono a mio avviso deliziosi, come le proprietà degli ingredienti scelti per comporre questo dessert. La bavarese eseguita con rapa rossa e lamponi fornisce all'organismo fibre, vitamine (in particolare C e K), sali minerali (come il ferro), tannini ed antocianine (con proprietà antiossidanti e antitumorali). Sia la rapa rossa che i lamponi sono composti per lo più da acqua, e apportano pochissime calorie. La rapa rossa contrasta l'ipertensione e l'anemia e agevola la microcircolazione. La zucca è uno degli alimenti simbolo della stagione autunnale: molto utile nelle diete ipocaloriche e in quelle dei pazienti diabetici, grazie al bassissimo contenuto sia glucidico che lipidico, compensato da elevate percentuali di fibre, vitamine e sali minerali. Completa il piatto la coulis alla mela verde: una salsa utilizzata per guarnire e rendere ancora più intenso il sapore di questo dessert.

IL VINO CONSIGLIATO

FARNITO VINSANTO
DOC 1999
CARPINETO

Varietà: Trebbiano Toscano
e Malvasia minimo 70%
Zona di Produzione: Toscana - Chianti
Classico

Vino dal colore giallo dorato con tonalità antiche. Un profumo intenso e variegato, dagli innumerevoli sentori che vanno dalla confettura di albicocca a quella di pesca, al mallo di noce, fino agli aromatici della malvasia che ancora sono presenti.

Il sapore invece risulta dolce ma non stucchevole, complesse e intensissime fragranze balsamiche ed eteree permangono in bocca per molto tempo dopo averlo degustato.

www.carpineto.com

Radici del mio territorio



ANNO 24

Dicembre

CAVOLO, CHE ZUPPA!

Zucca delica ricca di verdure e ortaggi

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Destinazione Benessere

Media partner



Calendario patrocinato da



Ricetta di Alessandra Ingenetti



Federazione Italiana Cuochi
Cuneo, Piemonte
f locanda del mulino,
borgo di Valcasotto

INGREDIENTI (4 porzioni)

300 g cavolo nero, rosso, verza (a piacere)
100 g carote
1 zucca delica di Piozzo di circa 700 gr
100 g di polpa di zucca
50 gr porro di Cervere *
50 gr cicerchia di Serra de' Conti * (ammollata
in acqua x 12 ore)
2 zucchine
4 patate di montagna medie
1 spicchio d'aglio di Caraglio *
1 L brodo vegetale
4 fette di pane grigliato
Olio EVO Riviera Ligure q.b.
Sale e pepe q.b.

* Presidi Slow Food

PROCEDIMENTO

Bollire la cicerchia in acqua salata per circa 1 ora. Scola e gettare l'acqua di cottura. Tagliare la calotta superiore della zucca e svuotarla dai semi. Cuocere la zucca in forno avvolta con carta forno, per circa 15'. Tagliare la polpa della zucca (circa 100 grammi). Tutte le verdure dovranno essere tagliate a dadi separatamente. In una pentola rosolare il porro, unire le verdure iniziando dalle più dure, quindi bagnare con il brodo. Proseguire la cottura per circa 30 min. Regolare di sale. Aggiungere la cicerchia e la zucca e cuocere ancora 10 min. A cottura ultimata versare la zuppa all'interno della zucca, aggiungere un filo d'olio, il pepe, la cialda di pane e servire.

IL COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA BARBARA PALAZZETTI

Specialista in microbiologia
e virologia
- food tutor -

f Nutrizionista Barbara Palazzetti



In ogni cucchiata di questa zuppa, si immagina l'essenza di un'arte culinaria che va oltre il gusto per toccare le corde della salute e del benessere. La zucca delica di Piozzo è un ingrediente chiave, la cui ricchezza in vitamine A e C illumina il piatto con i suoi benefici per gli occhi e il sistema immunitario. La cicerchia di Serra de' Conti, meno conosciuta ma non meno importante, porta con sé un tesoro di proteine vegetali e fibre, essenziali per una digestione ottimale e un controllo efficace del peso. Il cavolo nero, amato da noi nutrizionisti per il suo profilo nutrizionale eccellente, offre un concentrato di antiossidanti, vitamina K e calcio, pilastri per la salute ossea e la lotta contro le malattie croniche. Le carote, con il loro generoso apporto di beta-carotene, sono un vero e proprio elisir per la pelle e per combattere l'invecchiamento.

Questa zuppa proposta dallo Chef Alessandra Ingenetti, è una sinfonia di ingredienti che racchiude in sé la filosofia di un'alimentazione che abbraccia gusto e salute.

IL VINO CONSIGLIATO

MONTORSO
PUGLIA IGP ROSSO - 14,5°
TENUTA PLANISIUM

Varietà: 100% Primitivo
Zona di Produzione: Puglia

Colore rosso rubino intenso con sfumature violacee. Profumo intense note floreali e fruttate si fondono con richiami mentolati e speziati. Sapore caldo, armonico e vellutato, in un insieme invitante e avvolgente che regala un finale di lunga persistenza fruttata e speziata. Intenso, seducente ed esclusivo. Un vino che fa della bellezza e piacevolezza di beva i suoi tratti esaltanti, offrendo un'esperienza sensoriale appagante e indimenticabile.

www.tenutaplanisium.it



Radici del mio territorio

Thanks to

Gennaio

VELLUTATA DI ZUCCA

Gaspara Mantovani Lady Chef
della F.I.C. Unione Cuochi Valle d'Aosta
Restaurant APICIUS* 20 rue d'Artois - Paris 75008
📍 www.restaurant-apicius.com
👤 [Gaspara Mantovani](#)

Dott.ssa Carmen Costabile
Biologa Nutrizionista esperta in Alimentazione
Sportiva e Antiaging - Percorsi personalizzati
Via Ottavio Caiazza, 14 - 80129 Napoli (Vomero)
Via del Parco Margherita, 31 - 80121 Napoli (Chiaia)
📍 carmencostabile@gmail.com
📍 www.bio.site/carmencostabile
👤 [Nutrizionista Carmen Costabile](#)
📍 [dr_carmencostabile](https://www.instagram.com/dr_carmencostabile)

Borgo del Baccano
Strada di Cesano Bottata, 6 - 00063 Campagnano di Roma
📍 www.borgodelbaccano.it

Febbraio

MANZO...ALL'OLIO E POLENTA

Alessia Moscati Lady Chef
della F.I.C. Associazione Cuochi Bresciani, Lombardia
Componente della squadra ufficiale Lady Chef
e referente Lady Chef Brescia
Kristiania Pure Nature Hotel & Spa
Via S. Antonio, 18 - Cogolo di Pejo, Val di Sole, Trentino
📍 www.hotelkristiania.it

Dott.ssa Francesca Romana Piccione
Biologa Nutrizionista
Laurea in Biologia e laurea Specialistica in Biologia
Applicata alla Ricerca Biomedica
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Via Felice Grossi Gondi - Roma
📍 nutrizione.frp@gmail.com
👤 [Francesca R. Piccione Nutrizione](#)

Tenuta Planisium
Contrada Pozzacchio, snc - 71030 Volturino (FG)
📍 www.tenutaplanisium.it

Marzo

GALLINA E GALLINELLA

Barbara Settembri Lady Chef
della F.I.C. Associazione Cuochi Macerata, Marche
Titolare e Executive Chef del ristorante "La Locanda dei
Matteri", via Gherardini, 9 Sant'Elpidio a Mare (FM)
📍 www.lalocandadeimatteri.it
👤 [La Locanda Dei Matteri](#) 📍 [Barbara Settembri Chef](#)
📍 [chef_barbarasettembri](https://www.instagram.com/chef_barbarasettembri)

Dott.ssa Benedetta Bovini
Biologa Nutrizionista specialista in Scienza
dell'Alimentazione, riabilitazione nutrizionale pre e post
chirurgia dell'obesità e trattamento dei DCA
(Disturbi del Comportamento Alimentare)
Centro Medico La Quintana - Via G. Polanga, 3 - Foligno (PG)
Studio Agape - Via La Louviere, 4 - Foligno (PG)
Chirofisiogen Center - Via della Valtiera, 225/229 - Collestrada (PG)
Alto Tevere Centro Medico Polispecialistico
Viale Rodolfo Morandi, 32 - Città di Castello (PG)
📞 Tel. 338 264 0510 - 📍 benedetta.bovini@libero.it
📍 www.benedettabovini.it
📍 [_nutribene](https://www.instagram.com/_nutribene)

Cantina Sant'Andrea
Strada del Renibbio, 1720 - Borgo Vodice Terracina (LT)
📍 www.cantinasantandrea.it

Aprile

TORTINO AL PORCINO

Roberta Di Legge Lady Chef
della F.I.C. Associazione Cuochi Frosinone, Lazio
Chef Patron dell'Agriturismo "La Lazzaronia"
Via Cav. Alessio di Cocco, 4 - Fontechiari (FR)
📍 [Roberta Di Legge](#)
📍 [La Lazzaronia](#)

Dott.ssa Mariamichela Carannante
Biologa Nutrizionista
Ideatrice del Metodo Nutri..Amati
Percorsi di Educazione
alimentare personalizzati
Via Flavio Stilicone, 264 - Roma
📞 Tel. 333 984 5300
📍 dott.ssacarannantemariamichela@gmail.com
📍 www.mariamichelacarannante.it
👤 [Dott.ssa Mariamichela Carannante](#)
📍 [Nutrizionistaromadimagrimento](https://www.instagram.com/nutrizionistaromadimagrimento)

Borgo del Baccano
Strada di Cesano Bottata, 6 - 00063 Campagnano di Roma
📍 www.borgodelbaccano.it

Maggio

BEGONIE E RAVIOLI

Gabriella Caratti Lady Chef
della F.I.C. Assocuochi Savona, Liguria
Titolare dell'Agriturismo "Lo Zafferano"
di Albenga - Regione Rollo 16 B (SV)
📍 www.agricampingzafferano.it
👤 [Agricamping Lo Zafferano](#)

Dott.ssa Angela Nola
Biologa Nutrizionista, nutrizione clinica, percorsi
dimagranti Kyminasi Diet, nutrizione nelle diverse
fasi di vita della donna e del bambino
Contrada Foresta s.n. - Nova Siri (Matera)
Vico Santa Maria Greca, 10 - Corato (BA)
📞 Tel. 348 61 91 115
📍 info@angelanola.it
👤 [Dott.ssa Angela Nola - Biologa Nutrizionista](#)
📍 [angela.nola.nutrizione](https://www.instagram.com/angela.nola.nutrizione)

Fontanafredda
Via Alba, 15 - Serralunga d'Alba (CN) Italia
📍 www.fontanafredda.it

Giugno

RISOTTO CAPRESE

Annamaria Mastrantuono Lady Chef
della F.I.C. APCB: Ass. Provinciale Cuochi Benevento
Componente della squadra ufficiale Lady Chef e referente di
Benevento, Consulente e Personal Chef, Dottoressa in Scienze
e Tecnologie della ristorazione, con Master in Etnobotanica
👤 [Facebook Annamaria Mastrantuono](#)
📍 [mastrantuonoannamaria_chef](https://www.instagram.com/mastrantuonoannamaria_chef)

Dott.ssa Maria Chiara Anelli
Biologa Nutrizionista - Farmacista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Specialista in Fitoterapia e Biointegrazione
Via Giovanni Papini, 34 - Roma
📞 Tel. 327 435 1795
📍 info@anellimariachiara.it
📍 www.anellimariachiara.it
👤 [Dott.ssa Maria Chiara Anelli Nutrizionista](#)

Tenuta Pizzogallo
S.P. Amelia, Orte Km. 5,050
Loc. Pizzogallo Amelia (TR) Italia
📍 www.pizzogallo.it

CALENDARIO 2024

Luglio

OLTRE MARE

Cinzia Contu Lady Chef
della F.I.C., referente Lady Chef della provincia
di Cagliari e della regione Sardegna
Beyfin caffè & restaurant strada statale 131 km 21.930
👤 [Beyfin Café & Restaurant](#) 📍 [Cinzia Contu](#)
📍 [beyfin_cafe_monastir](https://www.instagram.com/beyfin_cafe_monastir) 📍 [cinziasoldi](https://www.instagram.com/cinziasoldi)

Dott.ssa Laura Santinelli
Biologa Nutrizionista
Percorsi nutrizionali personalizzati basati
sui Principi della Medicina Funzionale, Professionista
Metodo Apollo per il trattamento di pazienti affetti
da Psoriasi e dermatite Atopica, Benessere Intestinale
Studi: Loreto (AN), Sirolo (AN), Marzocca (AN)
Via Sbrozzola, 17 - Madre Natura Erboristeria - Osimo (AN)
📞 Tel. 3334416526
📍 laurasantinelli90@libero.it
📍 [dott.ssa_laura_santinelli](https://www.instagram.com/dott.ssa_laura_santinelli)
👤 [Laura Santinelli Biologa Nutrizionista](#)

Rocca di Frassinello
Località Giuncarico - Gavorrano (GR)
📍 shop.castellare.it

Agosto

RISOTTO AI RICCI DI MARE

Ionela Munteanu Lady Chef
della F.I.C. Associazione Cuochi della Mole di Torino, Piemonte
Caffè Stazione Pessinetto,
via Roma 52, - Pessinetto (TO)
📍 [Ionela Munteanu](#)
📍 [ionellamunteanu11](https://www.instagram.com/ionellamunteanu11)

Dott.ssa Fabiana Febbraro
Biologa nutrizionista
Nutrizione clinica e funzionale
Educazione alimentare
Prevenzione delle malattie dismetaboliche.
Via Giacomo Leopardi, 13 - Volla (NA)
consulenze online
📍 dott.ssa_febbraro@libero.it
👤 [Dottoressa Fabiana Febbraro](#)
📍 [dott.ssa_fabianafebbraro](https://www.instagram.com/dott.ssa_fabianafebbraro)

Tenuta Planisium
Contrada Pozzacchio, snc - 71030 Volturino (FG)
📍 www.tenutaplanisium.it

Settembre

BACCALÀ ALLA "TOCCOLANA"

Giovanna De Vincentis Lady Chef
Consigliera Nazionale Lady Chef e Coordinatrice
Provinciale Lady Chef Pescara, Abruzzo
Associazione Provinciale Cuochi Pescara
Chef Free lance, Tocco Da Casauria (PE)
📍 [Giovanna De Vincentis](#)
📍 [giovanna.devincentis9](https://www.instagram.com/giovanna.devincentis9)

Dott.ssa Annunziata Taccone
Biologa Nutrizionista
Consigliere dell'Ordine dei Biologi del Lazio e dell'Abruzzo
Vicepresidente BioPass Abruzzo
Celano (AQ), Avezzano (AQ), Scanno (AQ), Roma
📞 Tel. 333 4095417
📍 taccone.nunzia@gmail.com
👤 [Dottoressa Annunziata Taccone](#)
📍 [dott.ssa_taccone_nutrizionista](https://www.instagram.com/dott.ssa_taccone_nutrizionista)

Albetum
Via Colle Buono, 7 - 03041 Alvito (FR)
📍 www.albetum.it

Ottobre

AUTUNNO IN VIOLA

Rossella Giulianelli Lady Chef
della F.I.C. Associazione Cuochi Arezzo in Toscana
Docente di cucina salutare a Chianciano Terme
Hotel Cristina Chianciano Terme
Via G. di Vittorio Chianciano Terme - Siena
📍 www.hotelcristinachianciantoterme.it
👤 [Hotel Cristina Chianciano Terme](#)
📍 [hotel.cristina.chianciantoterme](https://www.instagram.com/hotel.cristina.chianciantoterme)

Dott.ssa Roberta Madonna
Biologo Nutrizionista ad indirizzo Integrato,
Funzionale e Sistemico,
Farmacista e Specialista in Biochimica Clinica
Nutrizione Umana Fisiopatologica
Dietetica Clinica, Nutrizione Sportiva
ed Educazione Alimentare.
Via Achille Grandi, 144 - Santa Maria Capua Vetere (CE)
📞 Tel. 340 951 4668
📍 www.nutrizionista-madonna.com
👤 [Centro DIMA Studio Nutrizionistico Dr Roberta Madonna](#)

Borgo del Baccano
Strada di Cesano Bottata, 6 - 00063 Campagnano di Roma
📍 www.borgodelbaccano.it

Novembre

HORTUS: DALL'ALBA AL TRAMONTO

Enza Liberati Lady Chef
della F.I.C. Abruzzo
Docente di pasticceria ed enogastronomia
presso l'IPSSOA "De Cecco" di Pescara
Coordinatrice regionale Sodalizio Lady Chef Abruzzesi,
Membro del Collegio Verifica Poteri della F.I.C.
Chef freelance.
Sede lavorativa: IPSSEOA "De Cecco", via dei Sabini, Pescara
📍 Alberghierodececco.edu.it
👤 [Istituto Alberghiero "F. De Cecco" - Pescara](#)
📍 [ipsseo_de_cecco](https://www.instagram.com/ipsseo_de_cecco)

Dott.ssa Stefania Niglio
Nutrizionista Biotecnologa per la salute
specializzata in biotecnologie del farmaco
Corso Vittorio Emanuele, 80 - Torre del Greco (NA)
📍 stefania.niglio@gmail.com
📞 Tel. 329 87 22 433
👤 [stefanianiglio](#)
📍 [nutrizionista.stefania.niglio](https://www.instagram.com/nutrizionista.stefania.niglio)

Carpineto
Dudda - 50022 Greve in Chianti (FI)
📍 www.carpineto.com

Dicembre

CAVOLO, CHE ZUPPA!

Alessandra Ingenetti Lady Chef
della F.I.C. Cuneo, Piemonte
Titolare della Locanda del Mulino - Via Santa Libera, 13
Borgo di Valcasotto, Pamparato, Cuneo
📍 www.locandadelmulino.it
👤 [Locanda del mulino, borgo di Valcasotto](#)
📍 [locandadelmulino](https://www.instagram.com/locandadelmulino)

Dott.ssa Barbara Palazzetti
Biologa nutrizionista
Specialista in microbiologia e virologia
- food tutor -
👤 [Nutrizionista Barbara Palazzetti](#)
[consulenze in presenza e on line](#)
Via Alfredo Cotani, 56 - Via Annibale Vecchi, 51 - Perugia
📞 Tel. 333 252 1193
📞 Tel. 075 500 5773
📍 palazzetti@hotmail.com

Tenuta Planisium
Contrada Pozzacchio, snc - 71030 Volturino (FG)
📍 www.tenutaplanisium.it

Realizzato e distribuito da

Destinazione
Benessere

Media
partner



Calendario patrocinato da



Anno 2024
€ 16,90

La salute inizia a tavola
LE PREZIOSE RICETTE
Radici del mio territorio
Lady Chef

Thanks to: **Alessandra Baruzzi**
Coordinatrice nazionale compartimento
Lady Chef Federazione Italiana Cuochi

