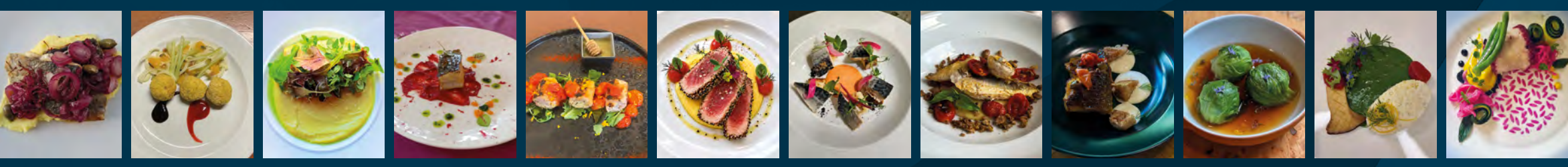
Destinazione Benessere

CALENDARIO

2020

La Salute inizia a Tavola.

IL MARE IN UN "SECONDO"



Ricette uniche realizzate dalle Lady Chef della Federazione Italiana Cuochi,
Consigli delle Nutrizioniste, Oli e Vini di eccellenze italiane.

COMPAGNI DEL TUO STILE DI VITA SANO.

CALENDARIO 2027

Gennaio

L	M	M	G	V	S	D
				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

Febbraio

L	M	M	G	V	S	D
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

Marzo

L	M	M	G	V	S	D
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				

Aprile

L	M	M	G	V	S	D
			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		

Maggio

L	M	M	G	V	S	D
					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						

Giugno

L	M	M	G	V	S	D
	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				

Luglio

L	M	M	G	V	S	D
			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	

Agosto

L	M	M	G	V	S	D
						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					

Settembre

L	M	M	G	V	S	D
		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			

Ottobre

L	M	M	G	V	S	D
				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

Novembre

L	M	M	G	V	S	D
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					

Dicembre

L	M	M	G	V	S	D
		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		

Realizzato da Destinazione Benessere

Brand Partner Molino F.lli Cipolla

Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi

"La Salute inizia a Tavola"



Gennaio

L	M	M	G	V	S	D
				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



LAMPUGA CON CREMA DI PATATE ALLO ZAFFERANO E CIPOLLE CARAMELLATE

RICETTA DI *Marisa Bentivegna*

Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Sicilia
Marisa Bentivegna

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per la crema di patate: *400 g di patate | acqua | sale | pepe | 5 pistilli di zafferano | Olio EVO q.b.*
Per le cipolle caramellate: *4 cipolle rosse medie | 2 cucchiai di Olio EVO | 4 cucchiai di aceto di mele | 4 cucchiai di zucchero | 4 cucchiai di acqua | sale*
Per il pesce: *600 g di filetti di lampuga/capone | 100 g di farina di ceci per la panatura | Olio EVO q.b.*
Per la decorazione: *5 pistilli di zafferano | 8 fiori di cappero (cucunci) | Olio EVO q.b.*

PROCEDIMENTO

Crema di patate: pelare e tagliare le patate a cubetti sbollentarle in acqua e sale, nel frattempo mettere in infusione qualche pistillo di zafferano in mezza tazza di acqua tiepida, una volta cotte le patate ridurle in purea con uno schiaccia patate e mantecarle con olio extra vergine, sale, pepe e l infusione di zafferano, il risultato dovrà essere una crema liscia e omogenea.
Cipolle caramellate: Tagliare le cipolle sottilissime, versare in un tegame insieme a 4 cucchiai di acqua e due cucchiai di olio, una volta ammorbidite versare lo zucchero e l' aceto precedentemente miscelati, cuocere per qualche minuto e aspettare che evapori l' aceto e regolare con un pizzico di sale.
Filetto di pesce: Asciugare bene il pesce con della carta assorbente passare nella farina di ceci in entrambi i lati e friggere per 2 minuti per lato in qualche cucchiaio di olio extra vergine d'oliva.
Assemblamento: Versare un paio di cucchiai di crema di patate allo zafferano, adagiarvi sopra il filetto di lampuga, coprendolo con la cipolla caramellata e per finire il piatto poggiare 2 fiori di cappero cucunci e qualche pistillo di zafferano, versare un leggero filo d'olio extra vergine d'oliva.

Olio Consigliato
OLIO EVO "VILLALETA"



Di **Villaleta di Romano** | Regione **Sicilia**
Varietà Olive **cultivar Nocellara Etne**
Colore **Giallo dorato con luminosi riflessi verdi**

L'olio è un prodotto d'eccellenza delle pendici vulcaniche dell'Etna, caratterizzato da un fruttato medio-intenso con un notevole equilibrio tra note amare e piccanti. Evidenti sentori di profumo di pomodoro verde, carciofo ed erbe aromatiche, arricchiti da note di mandorla fresca.
Dal gusto armonico e rotondo all'inizio con un ricordo dolce, evolve rapidamente in una gradevole percezione di amaro e piccanti moderati ma persistenti, che pizzicano piacevolmente la gola.

villaleta.romano

Vino Consigliato
PIANA DEL MOSAICO ROSSO BIO



Di **Borgo del Baccano** | Regione **Lazio**
Uvaggio **Montepulciano-Sangiovese**
Alcool **13%** | Colore **Rosso** | Tipo **IGT**

Borgo del Baccano, ha ottenuto un vino rosso giovane con una fragranza aromatica esplosiva e lussureggiante. Questo vino dal colore rosso rubino meraviglioso, è profondo, intenso con importanti, solide e ampie qualità organolettiche. La vinificazione è effettuata a contatto a freddo con le bucce per 8-10 ore a 7°C per 2/3 giorni. L'incontro tra la freschezza tagliente del Sangiovese e la rotondità avvolgente del Montepulciano regala al sorso un equilibrio sferico e tannini maturi.

www.borgodelbaccano.it

COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA FRANCESCA ROMANA PICCIONE
Biologo Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Francesca R. Piccione Nutrizione

Un incontro riuscito tra tradizione e leggerezza: questa rilettura del capone in agrodolce porta in tavola i sapori della Sicilia attraverso un piatto ricco di contrasti e di profumi. La lampuga, pesce azzurro dalle carni delicate, rappresenta una buona fonte di proteine di elevata qualità e di micronutrienti, mentre l'olio extravergine di oliva aggiunge grassi prevalentemente insaturi.
A completare il piatto, la morbidezza della crema di patate allo zafferano, fonte di carboidrati e potassio, e il carattere deciso della cipolla, che contribuisce con fibra e composti bioattivi.
La panatura con farina di ceci è un dettaglio interessante anche dal punto di vista nutrizionale, perché apporta fibra e proteine vegetali.
Il segreto, come spesso accade in cucina, sta nell'equilibrio: olio e zucchero sono fondamentali per costruire sapore e consistenze, ma vanno dosati con attenzione.
Il risultato è una preparazione completa e appagante, capace di reinterpretare un grande classico della cucina siciliana senza tradirne l'anima.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Febbraio

L	M	M	G	V	S	D
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



POLPETTE DI PESCE PERSICO CON INSALATA DI FINOCCHI E ARANCIO E SEDANO

RICETTA DI *Anna Maria Schettini*

Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Lombardia (LC)
Anna Maria Schettini

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

500 gr pesce persico | 100 gr fette di pane senza glutine | 2 uova intere | 2 cucchiai di grana o pecorino | 1/2 cucchiaino di prezzemolo | 1/2 cucchiaino di timo | farina di mais q.b. | 1 finocchio | 1 arancia | 5 olive | 1 vaschetta lamponi | 1 vaschetta ribes rossi | 1 vaschetta mirtilli | 1 vaschetta more | 120 gr zucchero semolato | 10 ml aceto di mela | sale q.b. | pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Polpette di pesce: Cuocere il pesce persico per 3-4 minuti a vapore. Nel frattempo ammollare la mollica in acqua, strizzare bene e sbriciolare in una ciotola. Sbriciolare anche il pesce nella ciotola del pane, aggiungere il formaggio, il prezzemolo finemente tritato e il timo tritato fine, l'uovo, sale e pepe. Impastare con le mani fino ad ottenere un composto morbido. Infine realizzare delle polpettine della dimensione normali, rotolarle nella farina di mais, inserirle in una teglia in silicone, aggiuggendo olio extravergine in superficie, e cuocerle in forno aria 200° per 12 minuti fino a doratura (girarle 1 volta). **Salse ai frutti di bosco:** Prendere i frutti rossi e neri e pulirli bene mettendoli in acqua con un cucchiaio di bicarbonato, lasciare agire per 10 minuti e sciacquare bene, tagliare a pezzettini e metterli in due casseruole. Aggiungere l'aceto di mela e lo zucchero, portare a bollore mescolando per circa 20 minuti a fiamma bassa. Frullare tutto con un minipimer e poi filtrare. Conservare le salse in barattoli per farle raffreddare completamente. Utilizzare dei biberon per l'impiattamento. **Insalata di finocchi, arancia, noci, semi di zucca, sedano e olive:** Pulire il finocchio tagliandolo a fette, nel frattempo prepariamo una boule d'acqua e giaccio e versate i finocchi tagliati e il sedano. Sbucciare e tagliare un'arancia a pezzetti. Mettere i semi di zucca e le noci in friggitrice ad aria a 180° per un minuto. In una ciotola mescolare finocchio e sedano e arancio, condire con sale e olio extravergine d'oliva e dare una bella mescolata. Impiattare aggiungendo i semi di zucca e noci.



Olio Consigliato
UMBRIA COLLI MARTANI

Di **Lungarotti** | Regione **Umbria**
Varietà Olive **Frantoio, Leccino e Moraiolo**
Colore **verde brillante con riflessi dorati**

Oltre ai vigneti che scandiscono le colline di Torgiano, l'azienda vitivinicola Lungarotti ha un vasto uliveto da cui si ricava l'Olio DOP Umbria Colli Martani. La raccolta inizia subito dopo la vendemmia per riuscire a catturare il colore verde smeraldo e la freschezza aromatica delle olive non ancora mature e ottenere così un olio fruttato e fragrante. Al naso emergono sentori di erba tagliata e carciofo; al palato, l'amaro deciso e la delicata nota piccante si fondono in perfetto equilibrio.

www.lungarotti.it

Vino Consigliato
GRILLO



Di **Feudi del Pisciotto** | Regione **Sicilia**
Uvaggio **100% Grillo (Monovarietale)**
Alcool **13,5%** | Colore **Giallo paglierino** | Tipo **DOC**

Il Grillo della linea Colori di Sicilia di Feudi del Pisciotto è un vino fresco, leggermente sapido e minerale. All'olfatto regala note di pesche bianche, frutta tropicale, miele, mandorle e ricordi floreali di gelsomino. Al gusto è ricco e persistente. In etichetta, pennellate di blu che evocano il mare di Sicilia, tratte dalle ceramiche del grande maestro di Caltagirone Giacomo Alessi. Ideale con pesce, molluschi e crostacei, ma anche con carni bianche e piatti di cucina orientale.

www.feudidelpisciotto.it

COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA MARINA MARTELLO
Biotecnologa, Dottorato in Scienze Biomediche, Master Internazionale in Nutrizione, Esperta in Oncologia ed Ematologia molecolare.
@marinahammer



Questa ricetta combina proteine di buona qualità, fibre e grassi insaturi. Il pesce contribuisce al mantenimento dei tessuti, mentre la vitamina C dell'arancia e lo zinco dei semi di zucca sostengono il normale funzionamento del sistema immunitario. I frutti di bosco apportano polifenoli, studiati per il loro potenziale ruolo nella modulazione dell'infiammazione; le noci aggiungono omega-3 vegetali, diversi da quelli del pesce, e le olive grassi monoinsaturi. Finocchi e sedano arricchiscono il piatto di acqua e fibre, utili alla regolarità intestinale.
Per valorizzarla, sceglierei una salsa con poco zucchero aggiunto, conservando la polpa dei frutti, e l'arancia a spicchi.
Per aumentare gli omega-3 marini, si può sostituire il persico con sgombro o sardine. Per una versione vegana, userei ceci cotti e tofu al posto del pesce, pangrattato e, per legare l'impasto al posto delle uova, semi di lino macinati e lasciati gelificare in poca acqua. Il lievito alimentare in scaglie può dare sapore al posto del formaggio, senza equivalerne il profilo nutrizionale.
Una porzione di pane integrale, secondo le proprie esigenze, completa l'apporto di carboidrati e fibre. Noci e semi sono nutrienti ma concentrati in energia: meglio dosarli. I benefici dipendono dall'alimentazione nel suo insieme.

Realizzato da Destinazione Benessere

Brand Partner Molino F.lli Cipolla

Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi

"La Salute inizia a Tavola"



Marzo

L	M	M	G	V	S	D
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				



TRANCIO DI STORIONE ALLA PLANCIA, SALSA DI PANE, OLIO VERDE, MISTICANZA DI VERDURE NOVELLE E GERMOGLI

RICETTA DI *Solly Tomasone*

Federazione Italiana Cuochi
UCRM Unione Cuochi Regione Molise
Solly Tomasone

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per lo storione: *Trancio di storione fresco 600 g | Olio EVO q.b. | Sale fino e pepe nero q.b.*
Per la salsa di pane: *Pane raffermo (es. mollica di pane di grano duro) 150 g | Brodo vegetale (o brodo di pesce leggero) 300-350 ml | Aglio 1 spicchio | Olio EVO 40 ml | Sale e pepe q.b.*
Per l'olio verde: *prezzemolo fresco o erbe aromatiche miste 50 g | Olio EVO delicato 100 ml | ghiaccio 3-4 cubetti*
Per la misticanza e guarnizione: *Misticanza novella e germogli misti 100 g | Olio EVO e aceto di mele (o limone) q.b.*

PROCEDIMENTO

Olio verde: Sbollentare il prezzemolo per 10 secondi in acqua bollente, poi raffreddarlo immediatamente in acqua e ghiaccio per fissare il colore. Strizzarlo bene e frullarlo alla massima velocità insieme all'olio extravergine d'oliva. Filtrare l'olio ottenuto con un colino a maglie strette o un telo di lino.
Salsa di pane: Tagliare il pane a cubetti. In un pentolino, fare dorare lo spicchio d'aglio privato dell'anima con un filo d'olio, poi rimuoverlo e aggiungere il pane. Bagnare con il brodo caldo e lasciare ammorbidire a fuoco basso per circa 10 minuti. Trasferire il tutto in un mixer e frullare fino a ottenere una crema liscia, vellutata e omogenea. Aggiustare di sale e pepe.
Storione alla plancia: Scaldare bene una piastra o una padella antiaderente con un filo d'olio. Salare e pepare lo storione pulito e diviso in 4 filetti da 150 g, quindi cuocerlo a fuoco medio-alto per circa 3-4 minuti per lato, mantenendo il cuore morbido e creando una crosticina dorata all'esterno.

Olio Consigliato
ZEST / OLIO EVO AL LIMONE



Di **Olearia Ortuso Srl** | Regione **Molise**
Varietà Olive **autoctone molisane**
Colore **verde con riflessi dorati**

Zest nasce dall'incontro tra l'olio EVO Deluxe Ortuso ottenuto da olive molisane e i profumi dei limoni della Costiera Amalfitana.
Un olio dal gusto fresco e piacevolmente agrumato, che esprime il profumo e il sapore del limone maturo, senza la sua nota aspra e acidula. Equilibrato e versatile, è ideale per valorizzare pesce, verdure, insalate, carni bianche e ricette della cucina mediterranea.

www.ortuso.com

Vino Consigliato
PIANA DEL MOSAICO BIANCO BIO



Di **Borgo del Baccano** | Regione **Lazio**
Uvaggio **Vermentino-Malvasia-Grechetto**
Alcool **12,5%** | Colore **Bianco** | Tipo **IGT**

Di colore giallo paglierino, questo vino presenta note di frutti maturi. Le caratteristiche aromatiche con grande equilibrio ed eleganza, aumentano progressivamente in termini di profumi e armonia e continua ad essere estremamente piacevole per 15-18 mesi. Fermentato in acciaio alla temperature di 13/15°C. L'assenza di fermentazione malolattica preserva intatta una vibrante e tagliente freschezza minerale, che rende questo bianco il compagno ideale per antipasti di pesce e crostacei.

www.borgodelbaccano.it

COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA ROBERTA MADONNA
Biologo Nutrizionista ad indirizzo Integrato, Funzionale e Sistemico; Farmacista e Specialista in Biochimica Clinica.
Dal 2008 si occupa di Nutrizione Umana Fisiopatologica, Dietetica Clinica, Nutrizione Sportiva ed Educazione Alimentare. Perfezionata in Nutrizione applicata alle Patologie ed in Terapie Chetogene, in Nutrizione per lo Sport ed in Nutrizione Funzionale, nonché Fisionutrizione e Nutrizione Anti-Aging. Appassionata di Epigenetica, Nutraceutica e Microbiota Umano.
www.nutrizionista-madonna.com

In questa gustosa ricetta tra i vari interessanti ingredienti, da un punto di vista nutrizionale è fondamentale soffermarci innanzitutto sulle qualità e proprietà dello storione, pesce pregiato dalle carni sode e compatte, ben digeribili, che apporta proteine nobili, ma rappresenta anche una buona risorsa di acidi grassi omega-3, utili per proteggere la salute del cuore, ridurre i livelli di trigliceridi, controllare la pressione sanguigna, nonchè risorsa di fosforo ed altri minerali utili al benessere dell'apparato scheletrico.
L'Aglio grazie alla ricchezza in composti solforati, che conferiscono anche il suo caratteristico aroma, possiede funzioni antibatteriche, antinfiammatorie, antiossidanti e può contribuire a modulare anch'esso i livelli di colesterolo e pressione sanguigna. Ancora, i germogli forniscono un'elevata concentrazione di vitamine ed antiossidanti, sali minerali ed amminoacidi facilmente assimilabili. L'olio evo, infine, è ricco in polifenoli, efficaci nei processi flogistici e nei dismetabolismi, fondamentali altresì per sostenere sistema cardiovascolare e funzione endoteliale ed il modo migliore per consumarlo è a crudo.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Aprile

L	M	M	G	V	S	D
			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		



OMBRINA SU GAZPACHO DI BARBABIETOLA VIOLA, ZUCCA E OLIO AL PREZZEMOLO

RICETTA DI *Emanuela Marcon*

Lady Chef

Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Veneto (VE)
emanuelamarcon2024

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per l'ombrina: *600 g filetto di ombrina*
Per il Gaspacho: *3 barbabietole viola lessate | La mollica di 2 panini | Una cipolla tritata | Uno spicchio d' aglio | 300 g polpa di zucca lessata | Aceto di mele o melograno | Una manciata di capperi d Lampedusa | Evo | Sale | pepe | Olio al prezzemolo*

PROCEDIMENTO

Ombrina: Sfilettare l'ombrina e ricavarne 6 filetti da 100 g ciascuno, poi riporli in frigorifero.
Gazpacho: Preparare il gazpacho frullando le barbabietole con la mollica precedentemente ammollata con l'aceto, l'aglio privato del germe interno, la cipolla tritata, i capperi dissalati, il sale, il pepe e l'olio extravergine d'oliva. Preparare la crema di zucca frullando la polpa già cotta con sale, pepe e olio extravergine. Preparare l'olio al prezzemolo sbollentando prima le foglie in acqua salata, raffreddarle subito in acqua e ghiaccio, asciugarle accuratamente e infine frullarle con olio extravergine, sale e pepe.
Impiattamento: Impiattare posizionando i filetti di ombrina sul gazpacho e accompagnare con la crema di zucca e l'olio al prezzemolo. Decorare infine con foglioline di acetosa o altri fiori e vegetali edibili.

Olio Consigliato
GARDA DOP



Di **Redoro Srl** | Regione **Veneto**
Varietà Olive **autoctona Casaliva, Frantoio e il Leccino**
Colore **verde intenso con riflessi dorati**

Grazie ad un favorevole microclima presente in una delle aree situate più a nord nel mondo per la coltivazione dell'olivo, l'olio Garda DOP beneficia di di una situazione privilegiata che ne garantisce l'assoluta purezza. Appartiene all'area geografica orientale ed è ottenuto principalmente da varietà autoctone. Contraddistinto da aromi di vegetale fresco e del balsamico, seguiti poi dalla frutta secca, agrumi con leggere note speziate. Ideale con carni bianche e pesce

www.redoro.it

Vino Consigliato
CUVÉE BLANCHE MILLESIMATO BRUT



Di **Borgo del Baccano** | Regione **Lazio**
Uvaggio **Malvasia Puntinata 100%**
Alcool **12%** | Colore **Bianco** | Tipo **BRUT**

Il Metodo Classico Cuvée Blanche di Borgo del Baccano è uno spumante biologico da uve Malvasia Puntinata nate su suoli vulcanici.
All'olfatto si rivela sontuoso e affascinante, con ricchi sentori di crosta di pane, lieviti e frutta a polpa gialla. Al palato esprime una struttura ricca e setosa, dove i ritorni aromatici si fondono alla perfezione in un finale lungo e minerale. Servito a 5-6°C, la sua vibrante freschezza è ideale per aperitivi di prestigio e crudités di mare.

www.borgodelbaccano.it

COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA FRANCESCA SERAFINI
Biologa nutrizionista, Specialista in Nutrizione Umana e Clinica. Docente di chimica degli alimenti presso scuola Enaip di Urbino, Autrice del libro "Pillole di SOSNUTRIZIONE" pubblicato dalla casa editrice "Eta Beta"
Nutrizionista Francesca Serafini

Il piatto rappresenta un connubio tra gusto e salute, grazie a un profilo nutrizionale bilanciato e ricco di molecole bioattive. L'ombrina è la protagonista proteica della ricetta: un pesce bianco magro, altamente digeribile, che apporta proteine ad alto valore biologico essenziali per il mantenimento della massa muscolare. È un'ottima fonte di acidi grassi essenziali omega-3, noti per le loro proprietà cardioprotettive e antinfiammatorie, e di minerali chiave come il fosforo e il selenio. Il gazpacho di barbabietola viola introduce una quota di antiossidanti, in particolare le betalanine, i pigmenti responsabili del suo colore acceso che contrastano lo stress ossidativo cellulare. La barbabietola favorisce la produzione di ossido nitrico, migliorando la circolazione sanguigna e la pressione arteriosa. La zucca arricchisce la preparazione con la sua naturale dolcezza a fronte di un bassissimo apporto calorico, regalando una dose massiccia di beta-carotene, precursore della vitamina A fondamentale per la salute della vista e della pelle. L'olio al prezzemolo non è solo un elemento decorativo: l'olio extravergine d'oliva fornisce grassi monoinsaturi benefici e vitamina E, mentre il prezzemolo fresco apporta una sferzata di vitamina C, che ottimizza l'assorbimento dei nutrienti. Una proposta ipocalorica, priva di glutine e a basso indice glicemico, ideale per un pasto leggero ma estremamente nutriente e protettivo per l'organismo.

Realizzato da Destinazione Benessere

Brand Partner Molino F.lli Cipolla

Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi

"La Salute inizia a Tavola"



Maggio

L	M	M	G	V	S	D
					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						



CUOR DI TONNO CON POMODORINI, MANDORLE E MIELE

RICETTA DI *Rosi Napoli*

Coordinatrice Lady Chef Sicilia
per la Federazioe Italiana Cuochi
Pres. dei ristoratori della Cna Trapani.
Rosi Napoli

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per il Cuor di Tonno: *16 fettine sottili (3 mm circa) di filetto di tonno | 500 g Mollica di pane fresco | rosmarino | origano | Un cucchiaio di prezzemolo | 50ml di succo d'arancia | 1 Cucchiaio di Pecorino | Sale | Pepe | 1kg Pomodorino | Olio EVO | Scorza di un'arancia non trattata | Miele di Sulla | 100g Mandorle tostate e tritate*

PROCEDIMENTO

Preparazione del tonno: Stendere le fettine di tonno su un tagliere. Aromatizzare la mollica di pane fresco con pepe, sale, un cucchiaio di prezzemolo, un cucchiaio di pecorino, 50ml di succo d'arancia, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
Mettere un cucchiaio di mollica aromatizzata su ogni fetta di tonno e avvolgerle a formare un bocconcino. In una padella con un filo d'olio saltare il pomodorino tagliato a metà e farlo appassire con un pizzico di sale. Tostare le mandorle e tritarle finemente. In una padella antiaderente mettere un filo d'olio e cuocere qualche minuto per lato.
Impiattamento: Impiattare il bocconcino di tonno mettendo sopra il pomodoro appassito, un filo di miele, mandorle tostate e completare con una scorza di arancia.

Olio Consigliato
"LA CORATINA"



Di **Azienda Agricola Pozzo Serpi** | Regione **Puglia**
Varietà Olive **Monocultivar Coratina**
Colore **Verde intenso con riflessi dorati**

L'Olio "La Coratina" Linea Lux nasce da olive selezionate coltivate nell'agro di Ruvo di Puglia. La lavorazione segue un processo controllato in ogni fase: raccolta anticipata, estrazione a freddo e filtrazione immediata. Una scelta tecnica che consente di eliminare impurità e residui d'acqua, migliorando la conservazione e mantenendo nel tempo integrità e pulizia del profilo organolettico. Il risultato è un extravergine strutturato, con un'elevata concentrazione di polifenoli e una forte identità.

www.pozzoserpi.it

Vino Consigliato
253 GIORNI BIANCO



Di **Cantina Sant'Andrea** | Regione **Lazio**
Uvaggio **100% Vermentino**
Alcool **13,5%** | Colore **Giallo** | Tipo **IGT**

Un vino che rappresenta la bellezza di questa zona costiera. Ottenuto da un'uva, il Vermentino, che ama il mare, su un terreno completamente sabbioso alle porte di Sabaudia. Spiccatamente marino, verticale, profumi netti, intensi di frutta fresca, agrumi, ma la sua bellezza è tutta in quella salinità, iodio, sabbia bagnata e stupenda freschezza che ad ogni sorso ci ricorda la terra da cui nasce. Eccellente con tutti i piatti a base di pesce anche i più elaborati.

www.cantinasantandrea.it

COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA RITA CALIFANO
Biologa Nutrizionista e Docente di Scienze e Cultura dell'Alimentazione. Percorsi personalizzati dietetici e di Educazione Alimentare: sovrappeso, sottopeso, adolescenza, gravidanza, allattamento, infertilità, PMA. Esperta in igiene degli alimenti.
Dott.ssa Rita Califano - Biologa Nutrizionista

Il Cuor di Tonno valorizza il tonno, alimento ricco di proteine ad alto valore biologico e fonte di micronutrienti come selenio, fosforo e vitamine del gruppo B. L'abbinamento con pomodorini, arancia ed erbe aromatiche aggiunge fibra, vitamine e composti antiossidanti, contribuendo a rendere il piatto gustoso senza ricorrere a condimenti elaborati. La mollica di pane contribuisce all'apporto di carboidrati, completando il profilo nutrizionale della preparazione. L'olio extravergine di oliva apporta grassi prevalentemente monoinsaturi e composti bioattivi, mentre le mandorle aggiungono grassi insaturi e vitamina E oltre a una piacevole componente croccante. Miele e scorza d'arancia completano la preparazione con una nota aromatica e leggermente dolce. La ricetta può rappresentare, dunque, un secondo piatto completo se accompagnata da una porzione di verdure e, in base alle esigenze individuali, da una fonte di carboidrati. Per mantenere equilibrato l'apporto energetico della preparazione, è utile prestare attenzione soprattutto alle quantità di olio, mandorle e miele, caratterizzati da una maggiore densità energetica e da un contenuto calorico significativo. La varietà delle fonti proteiche e il consumo di pesce nell'ambito di un'alimentazione equilibrata restano elementi importanti per il benessere.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Giugno

L	M	M	G	V	S	D
	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				



BISTECCA DI TONNO AL SESAMO CON CREMA DI PATATE AL LIMONE E MARMELLATA DI CIPOLLE ROSSE

RICETTA DI *Concetta Ragusa*

F. I. C. Ass. Italiana Cuochi Germania.
Vicep. dell'Ass. e coord. Lady Chef Germania
www.ristorante-lagioia.de

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per il tonno: *800 g di tonno fresco | 200 ml di olio EVO | La buccia grattugiata di 2 limoni | 2 piccoli rametti di timo (o aneto o menta) | Circa 100 g di semi di sesamo | Sale e pepe q.b.*
Per la marmellata di cipolle rosse: *3 cipolle rosse | 100 g di zucchero | 2 cucchiai di olio EVO | 3 cucchiai di aceto*
Per la crema di patate al limone: *1 porro medio 600 g di patate | Il succo di 2 limoni(precedenti) | 1 ciuffetto di prezzemolo | 400 ml di acqua | Olio EVO q.b. | Sale e pepe q.b.*

PROCEDIMENTO

Marmellata di cipolle rosse: Tagliare le cipolle rosse a rondelle sottili. In una padella versare l'olio extravergine di oliva, aggiungere le cipolle, lo zucchero e l'aceto. Lasciare cuocere a fuoco dolce fino a quando le cipolle saranno ben appassite e morbide. Frullare fino a ottenere una crema omogenea e tenere da parte. **Crema di patate al limone:** Lessare le patate, sbucciarle e tagliarle grossolanamente. Pulire il porro, tagliarlo finemente e farlo rosolare in un pentolino con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungere le patate e lasciarle insaporire per circa 2 minuti. Unire 400 ml di acqua, il prezzemolo, sale e pepe. Continuare la cottura 5 minuti circa. Aggiungere infine il succo dei due limoni e frullare con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Regolare di sale e pepe. **Tonno al sesamo:** In un piatto fondo o in una pirofila preparare una marinatura con l'olio extravergine di oliva, la scorza grattugiata dei limoni e il timo. Passare le bistecche di tonno nella marinatura, quindi ricoprirle uniformemente con i semi di sesamo. Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Rosolare le bistecche di tonno per circa 1 minuto per lato, mantenendo il cuore del tonno morbido e rosato. **Impiattamento:** Distribuire la crema di patate al limone al centro dei piatti. Tagliare le bistecche di tonno in trancetti e adagiarli delicatamente sulla crema. Completare il piatto con alcuni punti di marmellata di cipolle rosse e, a piacere, qualche fogliolina di timo, menta o aneto. Servire immediatamente.

Olio Consigliato
SOTTANO BLEND



Di **Frantoi Berretta** | Regione **Sicilia**
Varietà Olive **55% Tonda Iblea, 30% Nocellara, 15% Cerasuola**
Colore **verde giada**

Raccolto nel mese di Ottobre, l'olio si presenta di colore verde giada con un bouquet di carciofo e mandorla amara.
Al palato è morbido e dal gusto pieno, mantenendo le caratteristiche delle olive appena raccolte. Si apre in bocca con note fresche ed erbacee, chiudendo con un retrogusto piacevolmente piccante e armonioso. Ideale su verdure cotte e primi piatti a base di carne, esalta magnificamente anche zuppe di legumi e grigliate.

www.frantoiberretta.com

Vino Consigliato
SALITANO SALAPARUTA DOC



Di **Leonarda Tardi** | Regione **Sicilia**
Uvaggio **Catarratto Bianco Lucido**
Alcool **12,85%** | Colore **Giallo paglierino e riflessi verdolini** | Tipo **Doc**

Nato dai terreni calcarei della vigna di Santo Menna, SALITANO è il nostro omaggio all'eleganza aspra della natura siciliana. Parla con mineralità, sussurra agrumi, e si chiude con un accenno salmastro – come una brezza che arriva dal mare. Non è solo un vino: è un soffio tra le viti, una storia di resistenza. Giallo paglierino con riflessi verdolini, al naso è fresco con note di lime e pompelmo. Al palato è teso, verticale e salino, arricchito da una piacevole scia minerale che prolunga il finale.

www.leonardatardi.com

COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA ANTONIA FILIPPELLI
Biologa nutrizionista, consulente della nutrizione. Consulenze Personalizzate Percorsi per il Benessere. Supporto per Patologie Specifiche Allergie e Intolleranze. Analisi Bioimpedenziometrica
Dottoressa Antonia Filippeli Nutrizionista

La bistecca di tonno al sesamo con crema di patate al limone e marmellata di cipolle rosse, proposta dalla chef Concetta Ragusa, è un piatto che coniuga raffinatezza gastronomica e varietà nutrizionale. Il tonno costituisce la principale fonte di proteine ad alto valore biologico, fondamentali per il mantenimento della massa muscolare e per il corretto funzionamento dell'organismo. Apporta inoltre vitamina B12 e selenio, micronutrienti importanti per il metabolismo e la protezione delle cellule dallo stress ossidativo. La panatura al sesamo contribuisce con grassi prevalentemente insaturi, fibre e minerali, arricchendo il profilo nutrizionale della ricetta.
La crema di patate fornisce carboidrati complessi, utili per l'energia, mentre il limone dona freschezza e contribuisce all'apporto di vitamina C. La marmellata di cipolle rosse introduce una nota agrodolce e composti vegetali bioattivi; occorre tuttavia considerare l'eventuale aggiunta di zucchero nella valutazione complessiva. Per un buon equilibrio energetico, è importante moderare i condimenti grassi e prestare attenzione alle porzioni. Nel complesso, una preparazione armoniosa e gustosa, capace di valorizzare ingredienti diversi in un'unica proposta, con un profilo nutrizionale interessante e modulabile in base alle esigenze nutrizionali.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Luglio

L	M	M	G	V	S	D
			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	



SGOMBRO DELLO IONIO CON CREMA DI PEPERONI

RICETTA DI *Patrizia Viola*

Coordinatrice Lady Chef Basilicata
per la Federazioe Italiana Cuochi
Segr. Nazionale Federazione Italiana Cuochi
Patrizia Viola

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per la marinatura: *4 filetti di sgombro | 300 ml di aceto di vino bianco | 200 ml di acqua | 50 g di zucchero | 8 g di sale*
Per la crema di peperone: *1 peperone giallo | 1 peperone rosso | 1 spicchio d'aglio | Prezzemolo | sale | pepe*
Per la cipolla in agrodolce: *50 ml di aceto di vino bianco | 30 g di zucchero | 1 cipolla di Tropea | 1 pizzico di sale*
Per i crostini di pane tostato: *40g di pane integrale a porzione*
Per decorare: *germogli di pisello polvere di olive*

PROCEDIMENTO

Marinatura: unire i liquidi, acqua e aceto di vino bianco, e aggiungere sale e zucchero. Adagiare i filetti di sgombro puliti e spinati accuratamente nella soluzione per almeno 1 ora.
Crema di peperone: Infornare 1 peperoni a 200° per 30 min, in seguito privateli dalla pelle e dai semi e con l'aiuto di un cutter frullare insieme ad aglio, prezzemolo, olio sale e pepe e passare al setaccio ottenendo una crema liscia ed omogenea.
Togliere i filetti dalla marinatura e disporre in una teglia rivestita da carta da forno con la pelle rivolta verso l'alto. Infornare a 100° per 10 min. Infornare 1 peperoni a 200° per 30 min in seguito privateli dalla pelle e dai semi e con l'aiuto di un cutter frullare insieme ad aglio, prezzemolo, olio sale e pepe e passare al setaccio ottenendo una crema liscia ed omogenea.
Cipolla in agrodolce: tagliare la cipolla a spicchi, mettere in un tegame l'aceto, sciogliere lo zucchero a fiamma bassa e unire la cipolla per pochi minuti.
Impiattamento: Tostare il pane e tagliare a cubetti disporre sopra i tranci di sgombro marinati adagiare i petali di cipolla versare al centro del piatto la crema di peperone e decorare con germogli di pisello e polvere di olive.

Olio Consigliato
OLIO LUCANO DENOCCIOLATO



Di **Frantoio Oleario F.lli Pace Srl** | Regione **Basilicata**
Varietà Olive **cultivar Coratina**
Colore **verde intenso**

L'Olio EVO Denocciolato celebra l'anima autentica della Basilicata. Prodotto da sola cultivar Coratina, nasce dalla lavorazione della sola polpa dell'oliva previa separazione dal nocciolo . Questa lavorazione d'eccellenza leviga la naturale irruenza della Coratina, trasformando l'amaro e il piccante in un equilibrio sublime, ricco di sentori erbacei.
Un elisir purissimo e ricchissimo di antiossidanti, più del doppio rispetto ad un olio franto integralmente, esalta i piatti con rara eleganza.

www.oliopace.it

Vino Consigliato
TERESÌ



Di **Barbadoro** | Regione **Sicilia**
Uvaggio **Nerello Cappuccio**
Alcool **13,5%** | Colore **cerasuolo** | Tipo **IGT**

Questo rosato nasce da un vigneto di 8 anni a 500 metri s.l.m., in fondo valle su terreno argilloso che dona struttura e freschezza.
Allevato ad Alberello con 7000 piante per ettaro (1,20 x 1,20 mt), con resa contenuta a 40 q/ha per concentrare aromi e sostanza.
Vendemmia manuale a settembre. Fermentazione per 15 giorni con affinamento di 6 mesi in acciaio. Annata 2025, 750 ml. Alla vista è rosa tenue, al naso note floreali, al palato secco, fresco ed equilibrato.

www.barbadoro.it

COMMENTO NUTRIZIONALE



DR GUIDO MATTERA RICIGLIANO
Biologo Nutrizionista – Esperto Scientifico di Alimentazione, Diete e Attività fisica. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche, libri e articoli divulgativi. Direttore Scientifico e Docente a contratto in ambito ECM. Ricercatore e Consulente Scientifico per la ricerca clinica e la formazione professionale.
Guido Mattera Ricigliano

Lo Sgombro dello Ionio rappresenta una radicata tradizione gastronomica del Sud Italia. Dal punto di vista nutrizionale, è un vero e proprio alimento funzionale, alleato della nostra salute, che si distingue per l'elevato apporto di proteine ad alto valore biologico, un profilo lipidico ricco di acidi grassi essenziali omega-3 e per la concentrazione di micronutrienti essenziali quali la vitamina B12, fondamentale per il sistema nervoso, per la formazione dei globuli rossi e per contrastare la stanchezza; la vitamina D3, il cui assorbimento è favorito dalla presenza degli acidi grassi e cruciale per le ossa e le difese immunitarie; il selenio, un potente antiossidante minerale che protegge le cellule dallo stress ossidativo e supporta la tiroide; lo iodio e il potassio, rispettivamente per il corretto funzionamento della tiroide e per regolare la pressione arteriosa; e il fosforo e il calcio, che lavorano in sinergia con la vitamina D3 per mantenere lo scheletro in salute.È importante, tuttavia, rispettare i tempi di marinatura onde evitare l'eccessivo assorbimento degli zuccheri da parte del pesce, così come i tempi e le temperature di cottura, preferibilmente usando la tecnica del cartoccio. Prediligere altresì crostini di pane integrale e di piccole dimensioni per non eccedere nel bilancio energetico degli zuccheri.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Agosto

L	M	M	G	V	S	D
						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					



FILETTI DI GALLINELLA SU CREMA DI FAVE, POMODORINI CONFIT E POLVERE DI OLIVE

RICETTA DI *Rosa Del Gaudo*

Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi della Mole di Torino
Rosa del Gaudo

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Crema di Fave: *100 g di fave secche spezzate | q.b. Olio EVO | 4 foglie Basilico | q.b. Peperoncino (fresco)*
Polvere di olive: *50 g di olive taggiasche denocciolate in salamoia*
Pomodorini confit: *250 g di pomodori datterini | q.b. Olio EVO | 2 spicchi d'aglio | q.b. Sale | q.b. zucchero | q.b. origano*
Gallinelle: *6 gallinelle piccole | q.b. Sale | q.b. Pepe nero macinato al momento |*

PROCEDIMENTO

Pomodorini confit: Lavare i pomodorini e tagliarli a metà, quindi condirli con un filo d'olio EVO, un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero, un pizzico di origano e uno spicchio d'aglio tritato finemente. Mettere i pomodorini ben distanziati in una teglia e cuocere in forno a 250°C per 40 minuti, finchè non risultano semi asciutti.
Polvere di olive: Sgocciolare le olive taggiasche dalla salamoia e asciugatele bene con della carta assorbente, quindi metterle in un piatto e farle asciugare al microonde alla massima potenza per 4 minuti, una volta fredde sbriciolarle con le dita.
Crema di Fave: Fare bollire le fave spezzate in acqua salata (partendo da acqua fredda) per un ora e mezza, finchè non tendono a disfarsi. Prendere tre cucchiai d'olio extravergine d'oliva e mettetevi in infusione lo spicchio d'aglio pelato e schiacciato leggermente, le foglie di basilico spezzettate con le mani e un pezzetto di peperoncino fresco. Quando le fave sono cotte, frullarle con un pò della loro acqua di cottura e un filo d'olio fino ad ottenere una crema. **Gallinelle:** Sfilettare le gallinelle e ricavare 12 filetti ben puliti e spinati. Rosolare in padella per pochissimi minuti i filetti di gallinella con l'olio che avete aromatizzato precedentemente e regolare di sale e pepe. **Inpiattamento:** In piatti fondi disporre un pò di crema di fave, adagiarvi sopra tre filetti di triglia a testa, decorare con i pomodorini confit e un po' di polvere di olive taggiasche.

Olio Consigliato
EXTRA PREMIUM 100% ITALIANO



Di **Redoro Srl** | Regione **Veneto**
Varietà Olive **prevalentemente Casaliva, Grignana, Favarol**
Colore **verde intenso con riflessi dorati**

La linea "Extra Premium 100% Italiano" nasce da un'attenta selezione di olive sane raccolte alla giusta maturazione per ottenere quest'olio extra vergine di oliva equilibrato nelle sue note leggermente piccanti e amare con una buona intensità di aromi caratterizzata di oliva fresca e erbe aromatiche e note fruttate e speziate. Ideale con insalate miste e verdura fresca ma anche su carpaci di pesce, pasta in bianco e tutte le pietanze che necessitano di un olio delicato e non invasivo.

www.redoro.it

Vino Consigliato
ROMA DOC BIANCO



Di **Borgo del Baccano** | Regione **Lazio**
Uvaggio **Malvasia Puntinata 100%**
Alcool **13%** | Colore **Bianco** | Tipo **DOC**

Il vino si presenta con un colore giallo paglierino brillante. Sontuoso e affascinante lo spettro olfattivo, caratterizzato da raffinati sentori di fiori di acacia, camomilla, pepe bianco e mango che si mischiano magnificamente con profondi toni minerali.
Il sapore possiede una ricca e setosa struttura, con generosi ritorni degli elementi percepiti nell'olfatto che si fondono alla perfezione sino al finale lungo, avvolgente e di straordinaria persistenza. Affinamento: 6 mesi in acciaio. Temperatura di servizio: 7-8°C.

www.borgodelbaccano.it

COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA CLAUDIA PIZZULIN
Biologa Nutrizionista, esperta in nutrizione clinica e funzionale. Percorsi altamente personalizzati per il dimagrimento, l'equilibrio alimentare e ormonale.
www.claudiapizzulin.it



In questa splendida ricetta della Chef Rosa Del Gaudo, si fondono sapientemente gusto ed equilibrio nutrizionale, in un piatto che unisce i benefici del pesce azzurro ai tesori della terra. La gallinella di mare è un pesce magro, eccellente fonte di proteine nobili e di acidi grassi essenziali Omega-3, preziosi per la salute cardiovascolare, la riduzione dell'infiammazione e il benessere cerebrale. Ad accompagnarla troviamo la crema di fave, ricca di fibre, proteine vegetali, ferro e minerali come magnesio e potassio, che favoriscono il senso di sazietà e aiutano a regolarizzare i livelli di colesterolo e glicemia.
I pomodorini confit, non solo arricchiscono il profilo cromatico e sensoriale del piatto, ma apportano una quota importante di licopene, un potente antiossidante protettivo contro lo stress ossidativo. Infine, l'uso intelligente dell'olio EVO e della polvere di olive taggiasche garantisce grassi monoinsaturi di altissima qualità e, insieme alla ricchezza aromatica conferita da aglio, basilico e peperoncino, rende possibile moderare l'aggiunta di sale con benefici su pressione e cuore, completando così un piatto funzionale, leggero ma profondamente nutriente.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi

"La Salute inizia a Tavola"



Settembre

L	M	M	G	V	S	D
		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			



MARE E TERRA: BACCALÀ E ANIMELLE SU PURE' DI SEDANO RAPA

RICETTA DI *Carolina Silvia Recalde*

Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Veneto (TV)
www.trattoriaargentina.it

INGREDIENTI (6 PORZIONI)

Baccalà e animelle: *900g di baccalà già ammollato | 200g di pomodorini | 2 spicchi d'aglio | 50 g olive taggiasche | 20gr capperi | Olio evo | sale | pepe | Scorza di lime | Prezzemolo, origano | 500 g animelle*
Pastella: *140 g farina di riso | 40 g amido di mais | 200ml acqua gassata ghiacciata*
Pure di sedano rapa: *300g di sedano rapa già pulito e tagliato a cubetti | 150ml di latte | 150ml di acqua | 20 g burro | Sale e pepe bianco | Pizzico di noce moscata*

PROCEDIMENTO

Baccalà al cartoccio: Accendere il forno ventilato a 200 gradi. Prendere un foglio grande di carta da forno, versare un filo d'olio al centro. Asciugare bene il baccalà, posizionarlo nel centro. Sopra tutti i condimenti. Chiudere il cartoccio e cuocere 20 minuti.
Animelle: Pulire le animelle dalla pellicina e dalle impurità, sbollentarle per 2 minuti, e subito in ghiaccio. Asciugare bene e tagliarle a pezzi grossi come una noce.
Pastella leggera: Mescolare farina e sale, aggiungere l'acqua gassata freddissima, girare con una forchetta e mettere due cubetti di ghiaccio. Passare le animelle prima per la maizena, dopo in pastella e friggere per 3 minuti, scolare su carta da cucina e spolverare con sale e paprica dolce. Consiglio: le animelle si cuociono poco prima di servire il piatto.
Purè di sedano rapa: Mettere a bollire il sedano rapa con latte e acqua per almeno 30 minuti, una volta tenero scolarlo e conservare un po' d'acqua di cottura. Con il mixer frullare tutto, aggiungere burro, sale, pepe e la noce moscata. Al momento di servire si può usare l'acqua di cottura, deve restare un purè non troppo liquido.

Olio Consigliato
BIO PREMIUM 100% ITALIANO



Di **Redoro Srl** | Regione **Veneto**
Varietà Olive **prevalentemente Casaliva, Grignana, Favarol**
Colore **verde intenso con riflessi dorati**

La linea "Bio Premium 100% Italiano", ottenuta da agricoltura certificata biologica, è un olio EVO 100% Italiano naturalmente limpido con riflessi dorati che, in bocca, è particolarmente equilibrato con un sapore appena piccante e leggere note fresche d'oliva e asprigne. A livello aromatico è caratterizzato da aromi vegetali freschi e equilibrati seguito poi da sentori di frutta secca, fruttate e speziate. Ideale con verdure cotte al vapore e piatti leggeri, ma si accosta a tutte le pietanze della cucina moderna.

www.redoro.it

Vino Consigliato
VALPOLICELLA RIPASSO

Di **Redoro Le Vigne** | Regione **Veneto**
Uvaggio **40% corvina, 40% corvinone, 20% rondinella**
Alcool **14%** | Colore **Rosso rubino** | Tipo **DOC**

Vino prodotto dopo attenta selezione delle uve in vigneto. Colore rosso rubino che, un domani, tenderà al granato.
Dal profumo intenso, etereo e dal gusto vellutato e rotondo. Rosso di struttura, dal carattere forte e deciso. Affinamento in legno selezionato per 12 mesi e una maturazione in bottiglia per 6 mesi. Vino Versatile. Stappare qualche ora prima del consumo, servendo a 15/18°C.

www.redoro.it



COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA ALESSIA CANDI
Biologa Nutrizionista, esperta di Medicina e Nutrizione Funzionale; Consulente di Igiene e Sicurezza Alimentare.
Studio in Via Giuseppe Rossi, Parma
candialessia.wixsite.com/dott



In questa ricetta "mare e terra" si combinano tre alimenti non certo usati nel quotidiano e, proprio per questo, tutti da scoprire!
Il baccalà è il nome di un pesce a base di merluzzo fortemente disidratato per effetto della salatura (effetto osmotico del sale grosso). Ricco di proteine ad alto valore biologico (contengono gli amminoacidi essenziali), vitamine (B1, B2, B6, D) e minerali specifici (fosforo, ferro, potassio, iodio), il baccalà ha pochissimi grassi e quei pochi sono insaturi-polinsaturi omega 3.
Le animelle sono ingredienti di carne (un tipo pregiato di frattaglie di vitello) particolarmente nutrienti. Tra i minerali si trovano buone concentrazioni di fosforo e potassio. Per quel che riguarda le vitamine, risulta apprezzabile la quantità di niacina.
Il sedano rapa è un ortaggio digestivo e remineralizzante. Le sue foglie sono simili a quelle del sedano tradizionale, gli steli sono cavi, la radice è molto sviluppata, nodosa ma dal sapore delicato. Anche se si tratta di un ortaggio che si sviluppa per lo più sottoterra (come la patata), il sedano rapa ha pochissime calorie.
Abbonda invece la fibra e l'acqua. Il contenuto in grassi è quasi nullo e le proteine sono ben rappresentate, nonostante si tratti di un vegetale. E' inoltre ricco di potassio, fosforo, calcio, e antiossidanti.
Insaporire sapientemente questi 3 componenti con olive, pomodorini, capperi e utilizzare farina di riso e amido di mais (piatto gluten free) rende la proposta certamente saporita ed equilibrata.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968, FIB Fondazione Italiana Biologi

"La Salute inizia a Tavola"



Ottobre

L	M	M	G	V	S	D
				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



RITORNO ALLE ORIGINI: INVOLTINI DI LATTUGA CON ACCIUGHE IN BAGNA CAUDA

RICETTA DI *Alessandra Ingenetti*

Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi provincia Granda – Cuneo
Locanda del mulino

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Lattuga 1 cespo | Acciughe fresche 500 gr (peso da pulite, senza testa e lisca) | Patate lesse 2 | Pane 50 gr ammollato nel latte | Aglio di Caraglio Presidio Slow Food | Acciughe sotto sale | Olio EVO Riviera Ligure | Sedano, Carota, Cipolla (per il brodo) | Prezzemolo | Maggiorana | Erba cipollina | Sale e pepe q.b. | Olio all'aglio

PROCEDIMENTO

Per il ripieno: Preparare la bagna cauda. Cuocere olio EVO, agio di Caraglio sbucciato e acciughe dissalate fino a creare una crema. Fare raffreddare. Tenere da parte. Lavare le acciughe fresche e cuocerle con olio EVO, sale e pepe fino a che non si sfaldano (circa due minuti).
In una ciotola insieme alle acciughe aggiungere le patate schiacciate, sale e pepe, prezzemolo tritato (facoltativo). Aggiungere la bagna cauda (a piacere, circa 1 cucchiaio a persona) e unire il pane un po' alla volta per regolare l'impasto che deve essere compatto, ma morbido.
Cuocere in acqua bollente salata le foglie esterne della lattuga per un minuto. Raffreddare in acqua e ghiaccio. Fare molta attenzione perché' sono fragili. Considerare 3 lattughe ripiene a persona. A seconda della grandezza potrebbero servire 1 o 2 foglie per ogni involtino.
Tamponare le foglie e allargarle sul piano di lavoro. Riempire con il ripieno preparato (le nostre sono di circa 4 cm di diametro).
Cuocere in un brodo preparato nel seguente modo: arrostire a secco la cipolla tagliata a pezzi con la buccia con sedano e carota, aggiungere acqua, sale, maggiorana ed erba cipollina e portare a cottura. Filtrare il brodo e dividerlo in due parti: in una cuocere le lattughe ripiene e con l'altra comporre il piatto. Completare con alcune gocce di olio all'aglio e fiori eduli.

Olio Consigliato
OLIO EVO "SELEZIONE PRIMAVERA"



Di **Raineri** | Regione **Liguria**
Varietà Olive **blend selezionato delle migliori cultivar italiane**
Colore **giallo-dorata con caldi riflessi verdi**

L'olio 'Selezione Primavera' è un vero e proprio piacere per il palato, un vero e proprio nettare di olive. Non filtrato, estratto a freddo e dal carattere 100% italiano. Il suo gusto è ricco e floreale, pieno di aroma e delicato. La bottiglia è incartata per proteggere il prodotto dalla luce e preservare al meglio le sue proprietà organolettiche. Perfetto a crudo su insalate, primi piatti e verdure.

www.olioraineri.com

Vino Consigliato
ROMA DOC ROSSO



Di **Borgo del Baccano** | Regione **Lazio**
Uvaggio **Montepulciano 60% - Cesanese 40%**
Alcool **14%** | Colore **Rosso** | Tipo **DOC**

Il colore di questo vino è rubino scuro intenso. All'olfatto concede profumi di frutti di bosco in confettura, mirto, liquirizia e cacao, seguiti da una speziatura balsamica. Il sapore del Roma Doc Rosso di Borgo del Baccano è sferico e bilanciato, con tannini maturi, alcool ben gestito e bella evoluzione in legno. Vino molto importante.
Affinamento: 7 mesi in acciaio. Temperatura di servizio: 16-18°C

www.borgodelbaccano.it

COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA SERENA MISSORI
Medico specialista in Endocrinologia e Diabetologia, medicina funzionale biotipizzata, Docente universitaria. Autrice di 17 libri dedicati a nutrizione, metabolismo e salute.
www.serenamissori.it

Questa ricetta porta in tavola ingredienti semplici della tradizione, combinando vegetali, carboidrati, proteine e grassi in un piatto ricco di sapori e consistenze.
La lattuga, utilizzata come originale involucro, apporta acqua, fibre, folati, vitamina K e carotenoidi. Carota, sedano, cipolla ed erbe aromatiche aumentano la varietà vegetale della preparazione e forniscono micronutrienti e composti bioattivi.
Le patate e il pane rappresentano la principale fonte di carboidrati e contribuiscono alla quota energetica del piatto. Le acciughe aggiungono proteine ad alto valore biologico e acidi grassi omega-3, oltre a minerali come calcio e selenio.
L'olio extravergine di oliva completa il profilo nutrizionale con acidi grassi prevalentemente monoinsaturi e composti fenolici.
Interessante anche l'uso di aglio di Caraglio, prezzemolo, maggiorana ed erba cipollina, che permettono di intensificare profumi e sapori.
Nel complesso, una ricetta che valorizza la varietà degli ingredienti e dimostra come tradizione, gusto e attenzione alla qualità nutrizionale possano convivere nello stesso piatto.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Novembre

L	M	M	G	V	S	D
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					



MOUSSELINE DI GRANCHIO BLU ,CREMA DI BORRAGINE E CARDONCELLO AL OLIO EVO

RICETTA DI *Ionela Munteanu*

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

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per la mousseline: *350 g polpa di granchio blu | 110 panna | 30 g albume freddo | 20 g olio evo | Scorza di limone | Sale | Pepe*
Per la crema di borragine: *100g foglie di borragine | 50g patate | 10g porri di cervere | 20 g olio evo | Sale | 2 cardoncelli | 8 datterini*
Guarnizione insalatina: *fiori di borragine | aneto fiori eduli | limone*

PROCEDIMENTO

Mousseline di granchio blu: Sbollentare in acqua calda i granchi blu, estrarre la polpa e mettere a raffreddare bene. Mettere in un mixer la polpa di granchio molto fredda e frullare per qualche secondo. Aggiungere l'albume, il sale, il pepe, l'olio extravergine, la scorza di limone e per ultimo la panna. Frullare finché non si ottiene un composto omogeneo. Mettere il composto nelle formine in silicone e cuocere a bagnomaria nel forno a 160 °C per 18/20 minuti circa. **Crema di borragine e porri:** In una padella stufare leggermente il porro di Cervere. Aggiungere le patate e cuocere. Nel frattempo, sbollentare per 3/4 minuti le foglie di borragine e mettere in acqua e ghiaccio. A cottura ultimata dei porri e delle patate, frullare bene, aggiungere la borragine precedentemente strizzata accuratamente e l'olio extravergine d'oliva. Aggiustare di sale.
Funghi cardoncelli e datterini confit: Tagliare i funghi cardoncelli a fette, salare e cuocerli in padella per 3/4 minuti per parte con olio extravergine d'oliva. Sbollentare per 2 minuti i pomodori datterini, metterli in acqua e ghiaccio, pelare, condire con sale e olio extravergine di oliva e asciugare nel forno a 170 °C per 10 minuti. **Impiattamento:** Versare un po' di crema di borragine sul fondo del piatto, posizionare la mousseline di granchio blu, il fungo cardoncello, i datterini, l'insalatina e i fiori eduli. Disporre sopra la mousseline di granchio qualche scorza di limone e rifinire il piatto con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Olio Consigliato
L'OLIONUOVO



Di **Castellare** | Regione **Toscana**
Varietà Olive **Frantoio, Pendolino, Ascolane, Moraiolo e Leccino**
Colore **verde smeraldo brillante**

Dai circa 3 mila ulivi della tenuta di Castellare, a Castellina in Chianti, si ottiene L'Olionovo battezzato così per richiamare l'espressione con cui i contadini toscani definiscono l'olio quando esce dal frantoio. Il profumo è fruttato e al palato rivela i tipici sentori di carciofo dell'EVO toscano, oltre a note piacevolmente piccanti e lievemente amare. In etichetta appare l'iconico uccellino di Castellare, simbolo dell'impegno dell'azienda nel praticare un'agricoltura sostenibile.

www.castellare.it

Vino Consigliato
LE GINESTRE



Di **Castellare** | Regione **Toscana**
Uvaggio **60% Sauvignon, 40% Chardonnay**
Alcool **12,5%** | Colore **giallo paglierino** | Tipo **IGT**

Le Ginestre è il bianco giovane e leggero di Castellare di Castellina, azienda storica del Chianti Classico. Si presenta al naso rivelando profumi di pesca gialla, bosso, sambuco e note di uva spina.
Al palato è rotondo con una struttura equilibrata, supportata da una fine acidità che gli conferisce una piacevole freschezza. Perfetto con il pesce e i crostacei, interessante con le carni bianche, si sposa bene con i salumi tipici toscani, di cui riesce a ripulire la grassezza.

www.castellare.it

COMMENTO NUTRIZIONALE

DOTT.SSA BARBARA PALAZZETTI
Biologa nutrizionista
specialista in microbiologia
e virologia- food tutor GIFT-
Nutrizionista dott.ssa Barbara Palazzetti



Un piatto raffinato e nutrizionalmente ben costruito, che unisce gusto, varietà e qualità delle materie prime. Il granchio blu e l'albume apportano proteine di elevata qualità biologica, mentre patate, borragine, porro e pomodorini completano la preparazione con carboidrati, fibre, vitamine e minerali.
L'olio extravergine d'oliva contribuisce con grassi prevalentemente insaturi e composti bioattivi, mentre la panna, utilizzata in quantità contenuta per porzione, dona cremosità e una quota di grassi saturi. Interessante anche la presenza del cardoncello, che arricchisce il piatto con fibre e sostanze vegetali utili.
Un aspetto particolarmente positivo è l'assenza di zuccheri aggiunti: il sapore nasce dall'equilibrio tra ingredienti, aromi e tecniche di preparazione, senza bisogno di ricorrere a dolcificazioni superflue. Una proposta completa, appagante e ben bilanciata, in linea con un'alimentazione che privilegia cibi veri, poco trasformati e combinazioni capaci di dare sazietà senza rinunciare al piacere della tavola.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"



Dicembre

L	M	M	G	V	S	D
		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		



INVOLTINO DI MUGGINE GOCCIA D'ORO CON FARCIA DI PANE RAFFERMO E SEPPIA, CON DOPPIA MAIONESE VEG E VERZA ROSSA MARINATA

RICETTA DI *Silvia Quarta*

Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Basilicata
Silvia Quarta

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

Per gli involtini: *2 muggini goccia d'oro (600/700g) per 4 filetti | Olio evo q.b., sale fino | Zeste di 1 limone | 6 foglie di salvia. Per la farcia: 200g pane raffermo senza crosta | 100ml latte intero | 280g teste di seppia | 1 spicchio d'aglio | 1 ciuffo di prezzemolo | 30g di olive | 10g di capperi | 8 pomodorini | 50g parmigiano | Sale, pepe nero q.b. | Olio evo.*
Per la panatura ai bordi: *80g pangrattato fine | basilico | 10g verza rossa in polvere.* ***Per la doppia maionese vegetale:*** *100ml latte di soia | 200ml olio di semi di girasole | 1 bustina di zafferano + curcuma | 1 cucchiaino di nero di seppia | Sale, succo di limone q.b.*

PROCEDIMENTO

Pulizia e marinatura: Eviscerare, squamare e sfilettare le muggini. Rifilare i bordi e togliere le spine per ottenere 4 filetti regolari. Metterli in una pirofila con olio, zeste di limone e salvia spezzata. Coprire e lasciare marinare in frigorifero per almeno 8 ore. **Farcia:** Ammollare il pane raffermo nel latte per 10 minuti, poi strizzarlo bene. Tagliare le teste di seppia molto finemente. In padella con un filo d'olio, fare sudare l'aglio tritato e il prezzemolo, aggiungere i pomodorini, le olive, i capperi e le seppie. Saltare per 2 minuti, trasferire in una ciotola e unire il pane, il parmigiano, il sale e il pepe fino a ottenere un impasto morbido. **Chiusura involtini:** Asciugare i filetti dalla marinatura. Disporre al centro di ognuno un quarto della farcia e arrotolare. Mescolare il pangrattato con la polvere di verza rossa. Panare solo le due estremità aperte per sigillarle. Adagiare su una teglia con carta da forno, condire con un filo d'olio e cuocere a 200 °C (statico) per 15-18 minuti. **Verza rossa marinata:** Tagliare la verza finissima con la mandolina. Condire in una ciotola con aceto, sale e zucchero. Coprire e lasciare macerare in frigorifero per almeno 90 minuti, poi strizzarla bene. **Maionese vegana doppia:** In un contenitore alto e stretto, versare il latte di soia freddo, l'olio e un pizzico di sale senza mescolare. Infilare il frullatore a immersione fino in fondo e azionarlo alla massima velocità tenendolo fermo sul fondo per 6-7 secondi. Muoverlo poi lentamente su e giù fino a densità desiderata. Variante gialla: aggiungere zafferano sciolto in poca acqua calda e una punta di curcuma. Variante nera: aggiungere un cucchiaino di nero di seppia.

Olio Consigliato
IGRECO OLIO EVO BIOLOGICO



Di **I Greco** | Regione **Calabria**
Varietà Olive **Dolce di Rossano, Carolea, Frantoio, Coratina**
Colore **giallo oro con riflessi verdi**

Nel segno della tradizione, questo olio leggero riassume la memoria storica dell'oro verde calabrese. Adatto ad accompagnare qualsiasi pietanza, è eccezionale a crudo, perché esprime note gustative ed olfattive uniche e preziose. Si presenta con profumio fruttato di oliva leggera e sapore: fruttato con sensazione lieve di amaro piccante. Eccezionale come accompagnamento dei piatti della cucina italiana. Ideale a Crudo su qualunque pietanza e insalate.

www.igreco.eu

Vino Consigliato
ROMA DOC ROSÈ



Di **Borgo del Baccano** | Regione **Lazio**
Uvaggio **Montepulciano 60% - Cesanese 40%**
Alcool **12,5%** | Colore **Rosè** | Tipo **DOC**

Il colore è rosa chiaro ed elegante. All'olfatto si percepiscono note di agrumi, boccioli di rosa e frutta a polpa bianca. Fermentazione in acciaio a 14°C per 20 giorni. Il sapore risulta scattante e dinamico, su sensazioni fruttate e leggermente vegetali. Buona persistenza e ottima bevibilità. Ideale come aperitivo e accompagna bene piatti a base di pesce. La vibrante scia sapida che emerge sul finale ne esalta la freschezza, invitando continuamente a un nuovo sorso. Temperatura di servizio 9-11°C.

www.borgodelbaccano.it

COMMENTO NUTRIZIONALE



DOTT.SSA SILVIA DE STEFANI
Biotecnologa medica, Embriologa Senior certificata ESHRE e Biologa nutrizionista. Si occupa di fertilità, nutrizione e stili di vita, affiancando coppie e singoli nella ricerca della gravidanza, spontanea o attraverso percorsi di PMA.
Integra competenze di embriologia e nutrizione con un approccio personalizzato alla salute riproduttiva e al benessere.
silviadestefani_fertilmente

La Chef Silvia Quarta propone una ricetta ricca di colori e consistenze, nella quale creatività e qualità delle materie prime si incontrano in un interessante equilibrio nutrizionale.
Il protagonista è il muggine, fonte di proteine ad elevato valore biologico, vitamine, minerali e acidi grassi polinsaturi omega-3.
Nella mia attività di biologa nutrizionista ed embriologa, con particolare attenzione alla nutrizione applicata alla fertilità, gli omega-3 sono nutrienti di interesse per il loro ruolo nella modulazione dei processi infiammatori e per le evidenze che ne approfondiscono il rapporto con la salute riproduttiva.
La seppia arricchisce il piatto con proteine di elevata qualità, mantenendo un apporto di grassi contenuto, e di micronutrienti come vitamina B12, selenio e fosforo.
La verza rossa marinata aggiunge fibra e preziosi composti bioattivi, tra cui antociani, polifenoli e glucosinolati, studiati per le loro proprietà antiossidanti.
Un piatto che racconta come varietà, gusto e qualità degli ingredienti possano convivere in un'alimentazione equilibrata e consapevole.

Realizzato da Destinazione Benessere
Brand Partner Molino F.lli Cipolla
Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 · FIB Fondazione Italiana Biologi
"La Salute inizia a Tavola"

CALENDARIO 2027

LAMPUGA CON CREMA DI PATATE ALLO ZAFFERANO E CIPOLLE CARAMELLATE

Chef Marisa Bentivegna
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Sicilia
MadoniEAT Ristorante
Palazzo Butera | Via Butera 20 | 90133 Palermo
091 752 1749 | 349 679 5448
www.madonieat.it
Marisa Bentivegna | Madonieat
marisa_bentivegna.chef | Madonieat

Dott.ssa Francesca Romana Piccione
Biologo Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Via Fogliano, 14 | 00199 Roma
339 504 3479
Francesca R. Piccione Nutrizione

POLPETTE DI PESCE PERSICO CON INSALATA DI FINOCCHI E ARANCIO E SEDANO

Chef Anna Maria Schettini
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Lombardia (LC)
Via Statale 1 | 23807 Merate (LC)
388 974 3285
Anna Maria Schettini
schettinianna65

Dott.ssa Marina Martello
Biotecnologa, Dottorato in Scienze Biomediche,
Master Internazionale in Nutrizione,
Esperta in Oncologia ed Ematologia molecolare.
Via Massarenti 9 | 40138 Bologna
051 214 3791 | 338 185 2581
@marinahammer

TRANCIO DI STORIONE ALLA PLANCIA, SALSA DI PANE, OLIO VERDE, MISTICANZA DI VERDURE NOVELLE E GERMOGLI

Chef Solly Tomasone
della Federazione Italiana Cuochi
UCRM Unione Cuochi Regione Molise
Ristorante Secondo Corso
Corso Fratelli Brigida 95 | 86039 Termoli (CB)
347 215 1267 | 347 933 6572
www.secondocorso.it
Solly Tomasone | Secondo Corso
solly_chef | ristorante_secondo_corso

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. Nutrizione applicata alle Patologie e Terapie Chetogene,
Nutrizione per lo Sport e Funzionale, Fisionutrizione e Anti-Aging.
Via Palmiro Togliatti 16 | 81055 Santa Maria Capua Vetere (CE)
340 951 4668 | 320 852 8938
www.nutrizionista-madonna.com
Centro DIMA Studio Nutrizionistico Dr. Roberta Madonna
robbymad82

OMBRINA SU GAZPACHO DI BARBABIETOLA VIOLA, ZUCCA E OLIO AL PREZZEMOLO

Chef Emanuela Marcon
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Veneto (VE)
Via F. Ortiz 2 | 30016 Jesolo (VE)
328 826 7350
Emanuela Marcon
emanuelamarcon2024

Dott.ssa Francesca Serafini
Biologa nutrizionista, Specialista in Nutrizione Umana
e Clinica. Docente di chimica degli alimenti presso
scuola Enaip di Urbino, Autrice del libro "Pillole di
SOSNUTRIZIONE" pubblicato dalla casa editrice "Eta Beta"
Studio privato in via Mari, 38 Castel Cavallino di Urbino (PU)
Studio medico in Corso Fratelli Rosselli 38 | Sassoferrato (AN)
340 346 8401
Nutrizionista Francesca Serafini
SOSNUTRIZIONE

CUOR DI TONNO CON POMODORINI, MANDORLE E MIELE

Chef Rosi Napoli
Coordinatrice Lady Chef Sicilia per la Federazione
Italiani Cuochi Pres. dei ristoratori della Cna Trapani.
Caupona | Taverna di Sicilia
P.zza Purgatorio 32 | 91100 Trapani
340 342 1335 | 388 828 8801
Rosi Napoli | Caupona Taverna di Sicilia
napoli.rosi.caupona | caupona_taverna_di_sicilia
www.osteriacaupona.it

Dott.ssa Rita Califano
Biologa Nutrizionista e Docente di Scienze e Cultura dell'Alimentazione.
Percorsi personalizzati dietetici e di Educazione
Alimentare: sovrappeso, sottopeso, adolescenza, gravidanza,
allattamento, infertilità, PMA. Esperta in igiene degli alimenti
Studio in Via Roma 538 | Melito di Napoli (NA)
346 2294524
Dott.ssa Rita Califano - Biologa Nutrizionista
ritacali.nutrition

BISTECCA DI TONNO AL SESAMO CON CREMA DI PATATE AL LIMONE E MARMELLATA DI CIPOLLE ROSSE

Chef Concetta Ragusa
della F. I. C. Ass. Italiana Cuochi Germania.
Vicep. dell'Ass. e coord. Lady Chef Germania
Ristorante La Gioia
Hermann Hesse Strasse 15 | 71134 Aidlingen (Germania)
49 7034 653700 | oder 015773843843
www.ristorante-lagioia.de
Concetta Ragusa | Ristorante La Gioia
concetta_ragusa | ristorante_la_gioia

Dott.ssa Antonia Filippelli
Biologa nutrizionista, consulente della nutrizione. Consulenze
Personalizzate. Percorsi per il Benessere. Supporto per Patologie
Specifiche Allergie e Intolleranze. Analisi Bioimpedenziometrica
Via De Martino 10 | 82030 Faicchio (BN)
351 5287335
Dottoressa Antonia Filippelli Nutrizionista
Antonia Filippelli Biologo Nutrizionista

SGOMBRO DELLO IONIO CON CREMA DI PEPERONI

Chef Patrizia Viola
Coordinatrice Lady Chef Basilicata per la Federazione
Italiana Cuochi Segr. Nazionale Federazione Italiana Cuochi
Ristorante Palazzo Gala
Via Largo Consigliere Gala | 85011 Acerenza (PZ)
338 334 3477 | 389 945 1457
Patrizia Viola | Ristorante Palazzo GALA
Patrizia Viola | ristorantepalazzogala

Dott.re Guido Mattera Ricigliano
Biologo Nutrizionista – Esperto Scientifico di Alimentazione, Diete e
Attività fisica. Autore e co-autore di numerose pubblicazioni scientifiche,
libri e articoli divulgativi. Ha svolto svariati incarichi di Direttore
Scientifico e Docente a contratto in ambito ECM nonché di Ricercatore e
Consulente Scientifico per la ricerca clinica e la formazione professionale.
Via Caposeda 12 | 35036 Montegrotto Terme (PD)
339 39 51426
Via Pavia 91 | 41125 Modena (MO)
329 28 29 935 (segreteria)
Guido Mattera Ricigliano

FILETTI DI GALLINELLA SU CREMA DI FAVE, POMODORINI CONFIT E POLVERE DI OLIVE

Chef Rosa Del Gaudo
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi della Mole di Torino
Ristorante "Le Vigne"
via Roma 60 | Rubiana (TO)
011 9121100 | 331 3988620 | 345 5102472
Rosa del Gaudo | Le VIGNE Cucina IN Rubiana
rosadelgaudo

Dott.ssa Claudia Pizzulin
Biologa Nutrizionista, esperta in nutrizione clinica e funzionale.
Percorsi altamente personalizzati per il dimagrimento,
l'equilibrio alimentare e ormonale.
Via Centofanti, 3 – 48121 Ravenna
351 722 5693
www.claudiapizzulin.it

MARE E TERRA: BACCALÀ E ANIMELLE SU PURE' DI SEDANO RAPA

Chef Carolina Silvia Recalde
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Veneto (TV)
Trattoria Argentina
Borgo Giuseppe Mazzini 40 | 31100 Treviso
334 149 6546 | 0422 1342383
www.trattoriaargentina.it
Carolina Recalde | Trattoria Argentina
carolinakelm | trattoria_argentina

Dott.ssa Alessia Candi
Biologa Nutrizionista, esperta di Medicina e Nutrizione
Funzionale; Consulente di Igiene e Sicurezza Alimentare.
Studio: Via Giuseppe Rossi | 43123 Parma
Nutrizionista Parma dott.ssa Alessia Candi
candialessia.wixsite.com/dott

RITORNO ALLE ORIGINI: INVOLTINI DI LATTUGA CON ACCIUGHE IN BAGNA CAUDA

Chef Alessandra Ingenetti
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi provincia Granda – Cuneo
Locanda del Mulino
Via S. Libera 13 | Borgo di Valcasotto
12087 Pamparato (CN)
0174 351007 | 392 553 2577
www.locandadelmulino.it
Alessandra Ingenetti | Locanda del mulino
alessandra_chef | locandadelmulino

Dott.ssa Serena Missori
Medico specialista in Endocrinologia e Diabetologia,
medicina funzionale biotipizzata, Docente universitaria.
Autrice di 17 libri dedicati a nutrizione, metabolismo e salute.
www.serenamissori.it

MOUSSELINE DI GRANCHIO BLU, CREMA DI BORRAGINE E CARDONCELLO AL OLIO EVO

Chef Ionela Munteanu
della Federazione Italiana Cuochi
Ass. Cuochi Mole di Torino, Piemonte
Ristorante torteria TED
Via San Maurizio 10 | 10073 Ciriè (TO)
011 921 4116 | 393 873 7549
www.torteedintorni.eu
Ionela Munteanu | Torte e Dintorni
ionellamunteanu11

Dott.ssa Barbara Palazzetti
Biologa nutrizionista specialista
in microbiologia e virologia - food tutor GIFT
Via Annibale Vecchi 28 | 06123 Perugia
333 252 1193
Nutrizionista dott.ssa Barbara Palazzetti
www.barbarapalazzetti.it

INVOLTINO DI MUGGINE, GOCCIA D'ORO CON FARCIA DI PANE RAFFERMO E SEPPIA, CON DOPPIA MAIONESE VEG E VERZA ROSSA MARINATA

Chef Silvia Quarta
della Federazione Italiana Cuochi
Associazione Cuochi Basilicata
Trattoria PuntoBianco
S.S. 106 km 449 | 75010 Metaponto (MT)
0835 745078 | 327 780 4962
Silvia Quarta | Punto Bianco ristorante
silvia_quartachef

Dott.ssa Silvia De Stefani
Biotecnologa medica, Embriologa Senior certificata ESHRE e Biologa
nutrizionista. Si occupa di fertilità, nutrizione e stili di vita, affiancando
coppie e singoli nella ricerca della gravidanza, spontanea o attraverso
percorsi di PMA. Integra competenze di embriologia e nutrizione con
un approccio personalizzato alla salute riproduttiva e al benessere.
Studio: Via Valentino Carrera 2 | 43923 Rimini
si riceve anche a Pesaro Padova Ancona e online
FertilMente
silviadestefani_fertilmente

Realizzato da Destinazione Benessere

Brand Partner Molino F.lli Cipolla

Patrocinato da Federazione Italiana Cuochi 1968 | FIB Fondazione Italiana Biologi

Thanks to



Alessandra Baruzzi
Coordinatrice nazionale compartimento Lady Chef Federazione Italiana Cuochi

CALENDARIO 2027

Aziende Partner

Villaleta di Romano
Contrada Villaleta s.n.c.
95034 Bronte (CT)
095 2901619
349 5505278 | 366 4525543
Villaleta di Romano Oleificio
Villaleta di Romano

Lungarotti
Viale Giorgio Lungarotti 2
06089 Torgiano (PG)
075 9886649 | 075 988661
www.lungarotti.it
Lungarotti
enotecalungarotti

Olearia Ortuso Srl
Via Colle delle Api 44
86100 Campobasso (CB)
0874 62147
www.ortuso.com
Olio Ortuso
olio_ortuso

Redoro Srl Frantoi Veneti
Via Marconi 30
37023 Grezzana (VR)
045 907622
www.redoro.it
Redoro Frantoi Veneti
redoro.frantoi.veneti

Pozzo Serpi
Via Niccolò Copernico 15
70033 Corato (BA)
340 709 1895
www.pozzoserpi.it
Pozzo Serpi
pozzoserpi

Frantoi Berretta
Contrada Ferriante - s.p. 37i
95040 Mirabella Imbaccari (CT)
0933 992385
www.frantoiberretta.com
Frantoi Berretta
Frantoi Berretta

Frantoio Oleario F.lli Pace Srl
Via Austria 1
85016 Pietragalla (PZ)
numero verde 800 800 860
www.oliopace.it
Olio Pace
oliopace

Raineri
Strada Nazionale Sud 11
18023 Chiusanico (IM)
0183 529050
www.olioraineri.com
Olio Raineri
olioraineri

Castellare di Castellina
Strada Provinciale di Castagnoli S.P. 130
Loc. Caselle | 53011 Castellina in Chianti (SI)
0577 742903 - 0577 740490
www.castellare.it
Castellare di Castellina
castellarewine

I Greco
Contrada Guardapiedi 87062
Cariati (CS)
09 83969441
www.igreco.eu
iGreco
igreco_azienda

Borgo del Baccano
Strada di Cesano Bottata, 6
00063 Campagnano di Roma (RM)
06 42016399
www.borgodelbaccano.it
Borgo del Baccano
borgodelbaccano

Feudi del Pisciotto
Contrada del Pisciotto
93015 Niscemi (CL)
0933 19 35 186
www.feudidelpisciotto.it
Feudi del Pisciotto
feudidelpisciotto

Cantina Sant'Andrea
Strada del Renibbio, 1720
Borgo Vodice Terracina (LT)
0773 755028
www.cantinasantandrea.it
Cantina Sant'Andrea Terracina
cantinasantandrea

Leonarda Tardi
Via Giovanni Boccaccio, 25
91020 Salaparuta (TP)
3334830017
www.leonardatardi.com
Leonarda Tardi
leonardatardi

Barbadoro
Via Croce del Vicario 81
95041 Caltagirone (CT)
335 53 211 26
www.barbadoro.it
Cantina Barbadoro
cantina_barbadoro

Redoro Srl
Via Marconi 30
37023 Grezzana (VR)
045 907 007
www.redorolevigne.it

"La Salute inizia a Tavola"

IL MARE IN UN "SECONDO"

Calendario prodotto da

Destinazione Benessere

Destinazione Benessere, la Rivista per il tuo stile di vita sano, da oltre 40 anni a supporto di Aziende e Brand di prestigio, soluzioni innovative per comunicare ad un target esigente e esclusivo
371 1451732 | 371 1451732
redazione@destinazionebenessere.it
www.destinazionebenessere.com
Destinazione Benessere
destinazione.benessere.magazin
Destinazione Benessere

Brand Partner

Molino f.lli Cipolla
Molino Cipolla dal 1928 un accento di gusto per la vostra tavola. Quando si parla di stare a tavola mettiamo tutta la nostra esperienza affinché quel momento così importante venga giustamente coronato.
Strada Provinciale 73
Contrada le Mole | 04019 Terracina (LT)
0773 772305
www.molinocipolla.it
Molino F.lli Cipolla
molinocipolla

Patrocinato da

Federazione Italiana Cuochi
Piazza delle Crociate 15/16 | 00162 ROMA
06 4402178
www.fic.it

Fondazione Italiana Biologi
Viale Marco Polo, 78 | 00154 ROMA
06 69279159
www.fondazioneitalianabiologi.it

Anno 2027 € 16.90

Supplemento alla rivista Destinazione Benessere testata registrata al Tribunale di Verona - Autorizzazione n.1893