



# prevenzione à la carte

Anticipare le mosse dei tumori della pelle





## Prof. **Paolo Ascierto**

Al primo posto della classifica Expertscape dell'Università del North Carolina come massimo esperto di melanoma al mondo nel decennio 2013-2023, il Prof. Paolo Antonio Ascierto è il direttore dell'Unità di Oncologia Melanoma, Immunoterapia Oncologica e Terapie Innovative dell'Istituto

Nazionale Tumori Fondazione G. Pascale di Napoli.

Oncologo pioniere della immunoterapia oncologica, nonché autore di oltre 150 studi sul melanoma, il Prof. Ascierto è membro del gruppo di lavoro incaricato di stilare le linee guida di ASCO (American Society of Clinical Oncology) e coordinatore dell'ESMO (European Society of Clinical Oncology) e dell'Aiom (Associazione italiana di oncologia medica) sul melanoma.

Considerato uno tra i migliori ricercatori italiani, il Prof. Ascierto ha fatto della sua attività clinica e di ricerca una vera e propria vocazione, basando tutto il suo lavoro sulla prevenzione e sulla cura del cancro e, in particolare, sulla gestione del paziente con melanoma e sull'impiego dell'immunoterapia. A oggi è promotore di numerosi eventi e iniziative di formazione e sensibilizzazione, rivolti non solo agli specialisti ma anche al pubblico in generale.



## Chef **Gennaro Esposito**

Uno degli chef più importanti della nostra cucina, noto volto televisivo: Gennaro Esposito, 2 Stelle Michelin alla Torre del Saracino, nella sua Vico Equense, oggi è tra i più acclamati cuochi del bel Paese.

Nasce a Vico Equense ma trascorre l'infanzia in Lombardia, nel cuore della Città Alta

di Bergamo. Impara dalla mamma tutte le ricette della tradizione napoletana-

na e dallo zio Gianni l'amore per la pasticceria. Dopo il diploma alla celebre scuola alberghiera "Francesco De Gennaro" dove insegnava Andrea Cannavacciuolo, papà di Antonino, Gennaro si sposta in Umbria nel ristorante di Gianfranco Vissani.

All'età di 20 anni apre il suo primo ristorante, la Torre del Saracino, che diventerà uno dei ristoranti più eleganti della regione e che gli consente di guadagnare, nel 2001, la sua prima stella Michelin. Poco dopo, nel 2003, il Gambero Rosso gli conferisce 3 Forchette, il massimo riconoscimento. La seconda stella Michelin arriva nel 2009 e Torre del Saracino diviene un punto di riferimento per tantissimi giovani cuochi, tanto che nel 2020 la Michelin lo premia come "Chef Mentor".

Il suo talento, il suo carisma e la sua simpatia ne fanno nel 2016 uno dei giudici di Junior Masterchef e, in seguito, sempre al fianco di Alessandro Borghese, gli si aprono le porte anche di altri programmi televisivi, come Cuochi d'Italia e Piatto Ricco.



Dott.ssa

## **Anna Licia Mozzillo**

Laureata in Scienze della Nutrizione Umana all'Università Federico II di Napoli, la Dott.ssa Anna Licia Mozzillo vanta una lunga carriera come dietista ricercatrice all'interno di team specialistici di numerosi centri di riferimento, come l'Università di Firenze, l'Università Federico II e l'Univer-

sità Vanvitelli di Napoli, l'ASL Napoli 1, la Lega Italiana per la Lotta ai Tumori e l'Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli.

La Dottoressa ha partecipato in qualità di relatrice a numerosi convegni, corsi di aggiornamento e master post-universitari ed è coautrice di pubblicazioni edite a stampa inerenti: nutrizione e cancro, nutrizione e obesità e nutrizione e malattie del metabolismo.

Dal 2021 collabora attivamente con l'équipe del Prof. Paolo Ascierto presso l'IRCCS Istituto Nazionale Tumori Fondazione G. Pascale di Napoli a un progetto focalizzato sulla ricerca e la gestione della nutrizione del paziente in trattamento con immunoterapia.



# Prefazione

a cura del Prof. Paolo Ascierto

“Il cibo è la prima medicina”, il primo ad affermarlo fu Ippocrate, il padre delle scienze mediche e a distanza di oltre duemila anni resta ancora un concetto fondamentale visto che il rapporto tra cattiva alimentazione e malattia è ormai documentato.

Prediligere alimenti poveri di zuccheri, limitare il consumo di carni rosse elaborate e di bevande alcoliche sono raccomandazioni utili nella cura della propria salute. E al tempo stesso mantenersi il più possibile nella fascia del normopeso, privilegiando frutta, verdura, legumi e cereali integrali, è un buon punto di partenza per sentirsi bene nella propria pelle.

La pelle, appunto. Uno degli organi più complessi e importanti del corpo umano e anche il più esteso per dimensioni considerando che la sua superficie può raggiungere i due metri. Il primo modo per prendersene cura è scegliere uno stile di vita sano coniugando la buona alimentazione con l'attività fisica senza rinunciare alle ore di sonno ristoratore.

E poi un posto a parte merita la prevenzione che contro i tumori cutanei resta l'arma più importante e si basa su misure che vanno dalla protezione dai raggi solari con quelle regole di buon senso che vengono definite di “igiene solare”, all'auto-osservazione e al controllo periodico dei nei presso il medico specialista. Perché prevenire è sempre meglio che curare e significa anticipare le mosse della malattia.

Con questo obiettivo, il Prof. Paolo Antonio Ascierto ha ideato un ampio progetto per la prevenzione dei tumori cutanei che sottolineasse l'importanza di unire il gusto per il buon cibo all'importanza della salute proponendo una “prevenzione à la carte”.

Nasce così il volumetto illustrato da Comix con ricette appositamente studiate dallo Chef stellato Gennaro Esposito in collaborazione con la Dott.ssa Anna Licia Mozzillo, dietista dell'Istituto Nazionale Tumori IRCCS Pascale di Napoli. Dalla descrizione degli ingredienti, ai consigli per la preparazione, fino alle curiosità di ogni ricetta, il lettore sarà accompagnato in un percorso, patrocinato dalla Fondazione Melanoma, verso una quotidianità nutritiva stimolante e informata.

# Prevenzione à la carte

Introduzione

## I TUMORI DELLA PELLE

Sono in assoluto il tumore più frequente e a tutt'oggi in continuo aumento, sia per colpa dell'**errata esposizione** al sole che della **scarsa cultura della prevenzione**. Negli ultimi anni sono diventati **sempre più comuni tra i giovani**.<sup>1,2</sup>

Vengono distinti in base alle cellule dell'epidermide dalle quali hanno origine:

- **Melanoma**
- **Carcinoma basocellulare**
- **Carcinoma spinocellulare**
- **Carcinoma a cellule di Merkel**

Seppure i carcinomi spinocellulari e basocellulari siano ampiamente i più diffusi, altre forme di tumore cutaneo sono considerate potenzialmente più aggressive e pericolose.<sup>2</sup>

## MELANOMA

Deriva dalla trasformazione tumorale dei **melanociti**, le cellule dell'epidermide che producono melanina per proteggere il corpo dagli effetti dannosi dei raggi solari. Rappresenta solo il **5%** di tutti i tumori della pelle ma **la sua incidenza è in crescita** e si stima sia addirittura raddoppiata negli ultimi 10 anni.<sup>3</sup>

Si tratta di un **tumore maligno**, che può insorgere su cute sana (ex novo) o da una degenerazione di un neo preesistente. Le caratteristiche di un neo che possono far nascere il sospetto di melanoma seguono sia la **regola "ABCDE"**:<sup>3,4</sup>

- **A**simmetria nella forma
- **B**ordi irregolari
- **C**olore variabile con sfumature diverse all'interno del neo stesso
- **D**imensioni in crescita in larghezza e in spessore (>6mm)
- **E**voluzione dell'aspetto nel corso del tempo

sia la **regola del "brutto anatroccolo"**: l'insorgenza di un neo diverso per forma, colore o dimensione, rispetto a quelli già presenti, è un segnale d'allarme che non deve essere sottovalutato e deve essere attenzionato ad uno specialista.

## CARCINOMA BASOCELLULARE

Deriva da alterazioni delle **cellule basali**, cellule della pelle localizzate nello strato più profondo dell'epidermide. È non solo il **tumore cutaneo maligno più frequente** ma la forma più comune tra tutte le tipologie di cancro, più frequentemente diagnosticato in persone con **carnagione chiara** e di origine nordeuropea.<sup>5</sup>

La sua incidenza è in aumento per via dell'invecchiamento della popolazione e della tendenza crescente all'eccessiva esposizione ai raggi UV. Ha una progressione lenta e **difficilmente porta a metastasi**, tuttavia le forme più severe in alcuni casi possono provocare **deficit non solo estetici ma anche funzionali**. La diagnosi e il trattamento tempestivo sono quindi fondamentali per ridurre al minimo le conseguenze. <sup>6</sup>

## CARCINOMA SPINOCELLULARE

Rappresenta il **20-25%** dei tumori della pelle e può originare da alterazioni delle cellule più abbondanti nell'epidermide, i **cheratinociti**. È più comune in **persone che lavorano all'aperto** e si manifesta nella maggior parte dei casi in aree esposte ai raggi solari: testa/collo, dorso delle mani e avambracci. <sup>7</sup>

Diversamente del carcinoma basocellulare **può diffondersi per metastasi** nei linfonodi locali e in aree distanti dalla sede di origine. <sup>7</sup>

Generalmente i trattamenti hanno successo, tuttavia se trascurato questo tumore può diventare invasivo e diffondersi in altre parti del corpo, in alcuni casi risultando mortale. Spesso **progredisce per negligenza**: in caso di lesioni sospette è importante rivolgersi subito al medico per ricevere una diagnosi e procedere con la **rimozione chirurgica**. <sup>8</sup>

## CARCINOMA A CELLULE DI MERKEL

È un **tumore raro** che origina dalle **cellule neuroendocrine**. In circa la metà dei casi **compare sulla testa o sul collo** ma non è semplice distinguerlo tempestivamente da altri tumori della pelle. <sup>9</sup>

Questa caratteristica lo rende particolarmente insidioso, ancor più perché si tratta di un tumore **molto aggressivo**, ad **alto rischio di recidive e metastasi** in tutto il corpo, fatale in circa 1 caso su 3. <sup>10</sup>

La prevenzione attraverso uno stile di vita sano e una ridotta esposizione ai raggi solari è quindi importante così come la **diagnosi precoce**, entrambe cruciali per aumentare le probabilità di guarigione. <sup>9,10</sup>

## CAUSE E CONSEGUENZE

A favorire lo sviluppo dei tumori della pelle sono fattori di diverso tipo, **sia genetici che ambientali**. Come è noto, il fattore primario è l'eccessiva e incontrollata **esposizione ai raggi ultravioletti** del sole o di fonti artificiali (es: lampade, lettini abbronzanti), la quale può causare danni cutanei tanto più importanti quanto più è chiaro il **"fototipo"**, ovvero il colore di pelle, capelli e occhi. <sup>11</sup>

Tra gli altri fattori coinvolti rientrano: <sup>12</sup>

- L'esposizione ad **agenti cancerogeni**
- **Scottature in età pediatrica**
- **Scorretto utilizzo dei filtri solari**
- L'esposizione a radiazioni ionizzanti (**raggi X**)
- Alcune **anomalie genetiche** e **malattie ereditarie**
- **Insufficienza del sistema immunitario**
- **Il fumo**

La probabilità di guarire da un tumore della pelle aumenta quanto prima viene effettuata la diagnosi. **La maggior parte di questi tumori può essere curata**, anche grazie al crescente accesso a terapie efficaci, tuttavia è corretto fare una distinzione: se nel caso dei carcinomi basocellulari e spinocellulari ottenere una guarigione completa è comune, la gestione del melanoma può essere più complessa, con una sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi uguale a circa il **90%** dei pazienti trattati. <sup>11</sup>

### QUALE RUOLO HA L'ALIMENTAZIONE?

Tutti conosciamo l'importanza della protezione solare per difenderci dai rischi dei raggi UV: usare sempre un fattore di protezione adeguato, indossare occhiali da sole che siano protettivi sia nei confronti degli UVA che UVB e certificati con marchio CE, un cappello a tesa larga ed evitare le esposizioni nelle ore centrali della giornata. Sono tutte **attenzioni imprescindibili** a tutela della nostra salute. <sup>13</sup>

Spingendosi oltre alle nozioni consolidate, negli anni recenti la ricerca ha approfondito la correlazione tra proprietà nutrizionali, abitudini alimentari e sviluppo dei tumori. Diversi studi stanno dimostrando **il ruolo di un'alimentazione sana nella prevenzione del cancro**: sebbene non sia possibile stimare il rischio individuale, oggi sappiamo che la dieta può incidere realmente sul rischio di ammalarsi di cancro. <sup>14</sup>

In generale, le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per un'alimentazione sana sono applicabili allo stesso modo per la prevenzione dei tumori: **consumare molta frutta e verdura ogni giorno** (idealmente 5 porzioni totali) è consigliato per tutti, a ogni età. <sup>14</sup>

Relativamente ai tumori della pelle, alcuni componenti della dieta (**antiossidanti, vitamine, minerali**) hanno mostrato effetti protettivi, aiutando a combattere i radicali liberi e a prevenire i danni alla base dello sviluppo del tumore. In particolare, le **vitamine C, E e A**, lo **zinco**, il **selenio**, i **carotenoidi**, gli **acidi grassi omega-3**, il **licopene** e i **polifenoli** sono tra gli antiossidanti che molti specialisti consigliano di includere nella dieta per ridurre il rischio di tumori cutanei. <sup>13</sup>

### Bibliografia

1. Se hai cara la pelle. Guida per un'efficace prevenzione e diagnosi dei tumori della pelle. LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.
2. I numeri del tumore alla cute e del melanoma in Italia. [www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it)
3. Melanoma cutaneo. Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro. [www.airc.it](http://www.airc.it)
4. Melanoma - Epidemiologia. Istituto Superiore di Sanità. [www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it)
5. Carcinoma basocellulare. Skin Cancer Foundation. [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)
6. Il carcinoma basocellulare. Rivista Società Italiana di Medicina Generale n.4 2015.
7. Linee guida TUMORI CUTANEI NON MELANOMA - Carcinoma squamocellulare cutaneo. Edizione 2021. AIOM Associazione Italiana Oncologia Medica.
8. Carcinoma a cellule squamose. Skin Cancer Foundation. [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)
9. Cos'è il carcinoma a cellule di Merkel? Fondazione Umberto Veronesi [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)
10. Carcinoma a cellule di Merkel. Skin Cancer Foundation. [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)
11. Cosa causa il tumore alla pelle? Perché vengono i tumori della pelle? Tumori della pelle FAQ. Fondazione Umberto Veronesi [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)
12. [www.fondazionemelanoma.org](http://www.fondazionemelanoma.org)
13. La tua dieta può aiutare a prevenire il cancro della pelle? Skin Cancer Foundation. [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)
14. Alimentazione e tumori: le domande più frequenti. Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro. [www.airc.it](http://www.airc.it)





# Menù

## Antipasti

Finocchio gratinato alle mandorle  
con purea di avocado e kefir di bufala **pag. 12**

Millefoglie di rape, cardi selvatici e salsa allo zafferano **pag. 14**

## Primi

Ravioli ripieni di erbe spontanee con funghi e noci di Sorrento **pag. 18**

Spaghetti di farro con alici, peperoncini verdi, pistacchi e limone **pag. 20**

Penne di grano saraceno con zucchine, menta e tofu **pag. 22**

Risotto agli agrumi, zafferano e finocchietto **pag. 24**

## Secondi

Trancio di salmone alla griglia con broccoli e salsa remoulade **pag. 28**

Carpaccio di sugarello marinato  
con insalata di portulaca, albicocche e limone **pag. 30**

Scorfano e fagioli con salsa all'acqua pazza **pag. 32**

Aringa marinata con insalata di puntarelle e mela annurca **pag. 34**

## Contorni

Involtini di verza, cavolo rosso, platano e rucola **pag. 38**

Zuppa di spinaci con uovo in tempura e tartufo nero **pag. 40**

Insalata di seppie e nocciole con salsa di arance e dragoncello **pag. 42**

## Dolci

Panna cotta alla liquirizia con cedro candito e caprino **pag. 46**

Mousse di yogurt, mango e fava tonka **pag. 48**

Caprese all'olio d'oliva, limone e mandorle **pag. 50**

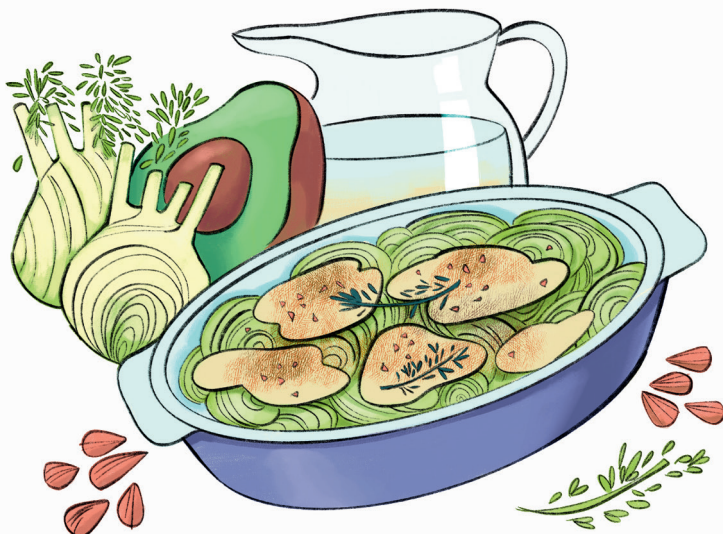
**NdR** Le informazioni di seguito riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico. Per garantirsi un'alimentazione sana ed equilibrata è sempre bene affidarsi ai consigli del proprio medico curante o una visita di un esperto di nutrizione.





# Antipasti

## Finocchio gratinato alle mandorle con purea di avocado e kefir di bufala



Iniziamo questo libro con un antipasto che possiede tre alimenti veramente ricchi di nutrienti fondamentali per proteggere la pelle e rafforzare il nostro sistema immunitario!

Primo tra tutti, le mandorle, che sono un'incredibile fonte di **vitamina E** con alto **potere antiossidante**, di **fibra** (se utilizziamo quelle con la buccia) e di **grassi monoinsaturi o MUFA** (*Mono-Unsaturated Fatty Acids*), con nota **attività antinfiammatoria**.

Passiamo quindi all'avocado, che oltre ai MUFA e alle fibre (prebiotici), contiene **vitamine A e C**, che risultano efficaci nel contrastare eventuali complicanze legate all'eccessiva esposizione alla luce solare e **contribuiscono a rallentare gli effetti del tempo**. Queste vitamine, infatti, rendono la pelle più resistente alle lesioni, potenziano la produzione di melanina e riducono gli eventuali stati infiammatori post-esposizione.

Infine, il kefir, in questo caso ottenuto da latte di bufala, è ricco di **fermenti lattici** – molti di più di quanti ne contenga lo yogurt – in grado di influenzare positivamente il microbiota intestinale e di **rafforzare il profilo immunitario**.

**Portata:** Antipasto

**Stagionalità:** Tutto l'anno

**Tipo di piatto:** Da portata, fondo 26 cm

**Tempo di preparazione:** 60 minuti

**Dosi per:** 4 persone

**Valori nutrizionali** (per persona)

• Kcal	426
• Carboidrati, %	20
• Proteine, %	12
• Lipidi, %	68

## Ingredienti (per 4 persone)

- n. 2 finocchi (puliti e lavati)
- 60 g di kefir di bufala
- n. 1 spicchio di aglio
- sale q.b.

### Per la crema di mandorle:

- 60 g di mandorle pelate
- 30 g di acqua
- aglio q.b.
- 3 g di olio evo
- sale q.b.

### Per la crema di finocchio:

- 200 g di scarti di finocchio tagliati
- aglio q.b.
- 10 g di olio evo
- sale q.b.

### Per la crema di avocado:

- 200 g di avocado maturo frullato
- 70 g di pomodoro a cubetti
- 15 g di cipolla rossa cubetti
- n. 1 aglio sbianchito
- succo di limone q.b.
- coriandolo q.b.
- sale q.b.

### Per il disco di pane e mandorle per la gratinatura:

- 40 g di mandorle pelate (tostate e tagliate)
- 20 g di crema di mandorle
- 20 gr di pane raffermo sbriciolato
- sale q.b.

### Per l'emulsione di capperi:

- 100 g di capperi dissalati
- 5 g di olio evo
- 20 g di acqua

## PROCEDIMENTO

**Per i finocchi:** Cuocere in una busta sottovuoto i finocchi nel forno a vapore a 85°C per 15/30 minuti a seconda della grandezza. Una volta pronti, raffreddare subito in acqua e ghiaccio. Tagliare il finocchio a metà e prepararlo con l'aiuto di un coppapasta dedicato.

**Per la crema di finocchi:** Utilizzare gli scarti ricavati dal finocchio e tagliarli dello stesso spessore. In una pentola insaporire l'olio con aglio. Appassire i finocchi e aggiustare di sale, far cuocere delicatamente, infine frullare e rendere la crema liscia e omogenea.

**Per la crema di mandorle:** Porre tutti gli ingredienti in un pacojet e far frullare più volte a freddo fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

**Per il disco per la gratinatura:** Porre in una bowl tutti gli ingredienti e mescolare bene con l'aiuto di un cucchiaio. Una volta amalgamato il tutto, stendere dello spessore di 3 mm tra due fogli di carta forno. Dare forma al composto ottenuto con uno stampo rotondo e far raffreddare.

**Per l'emulsione di capperi:** Frullare tutti gli ingredienti con l'aiuto di un frullatore a immersione e disporre in una sac à poche.

## COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Adagiare sul finocchio intero tagliato il disco di pane e mandorle e far gratinare sotto la salamandra. Infornare il finocchio a 180°C per 6 min. Comporre, su un piatto dedicato, la crema di finocchio e la crema di avocado alla base e sopra il finocchio gratinato, aggiungere l'emulsione di capperi e infine versare la salsa kefir di bufala.

**Nota dello Chef.** Dal punto di vista gustativo la sapidità del kefir e la nota acida piacevole contrastano benissimo la sensazione cremosa e allappante dell'avocado. Il gioco si completa con la mineralità del finocchio.

## Millefoglie di rape, cardi selvatici e salsa allo zafferano



La nostra seconda proposta è un antipasto a base di rape, cardi e zafferano.

Le rape costituiscono una buona **fonte di vitamine A e C**, mentre i cardi svolgono prevalentemente **un'azione diuretica e drenante**, favorendo l'eliminazione di scorie e tossine.

L'aggiunta di un tocco di zafferano fornisce un'ulteriore fonte di vitamina A, C, **manganese e selenio**. Quest'ultimo è in grado di **proteggere l'organismo dai radicali liberi e aiuta a prevenire l'invecchiamento cutaneo**, specie quando lavora in sinergia con la vitamina E. La sua azione anti-tumore è supportata dalla capacità di **stimolare la sintesi del collagene** e di conservare l'elasticità dei tessuti. Oltre a questo, il selenio svolge un'importante attività di protezione nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Una nota sul collagene, una proteina importantissima per la pelle, perché **conferisce tono e resistenza** e, legandosi all'acqua, ne aumenta l'idratazione, facendola apparire più liscia e compatta.

**Portata:** Antipasto

**Stagionalità:** Tutto l'anno

**Tipo di piatto:** Piano da 25 cm

**Tempo di preparazione:** 60 minuti

**Dosi per:** 4 persone

**Valori nutrizionali** (per persona)

• Kcal	630
• Carboidrati, %	57
• Proteine, %	12
• Lipidi, %	31

## Ingredienti (per 4 persone)

### Per il sedano rapa:

- 40 g di pane saporito alle erbe
- 15 g di olio evo
- n. 1 sedano rapa (grandezza media) pulito e lavato
- 2 g di curry
- sale q.b.

### Per la crema di cardi:

- 80 g di cardi selvatici (puliti e lavati)
- 40 g di spinaci (puliti e lavati)
- 2 g di sedano tritato
- 2 g di cipolla tritata
- 2 g di carota tritata

### Per il caprino:

- 100 g di caprino fresco

### Per il pane saporito:

- 200 g di pane raffermo
- 30 g di prezzemolo
- 10 g di finocchietto
- 5 g di maggiorana
- 5 g di basilico
- 5 g di menta
- 2 g di erba cipollina
- 2 g di dragoncello
- 2 g di origano fresco

### Per la salsa allo zafferano:

- 150 gr di brodo di carne
- 50 g di crema di mandorle
- 20 g di funghi champignon tagliati
- 10 g di cipollotto fresco tritato
- 10 g di olio evo
- zafferano q.b.
- sale q.b.

### Per le rape rosse in agrodolce:

- n. 2 rape rosse (di grandezza media) pulite e lavate
- 250 g di acqua
- 250 g di aceto di vino bianco
- 85 g di zucchero
- 10 g di sale fino

### Per i cardi:

- 80 g di cardi (pulito e sbianchito)
- 10 g di olio evo

## PROCEDIMENTO

**Per il sedano rapa:** Cuocere il sedano rapa in un cartoccio di carta stagnola per 50 min a 190°C. Ricavare con un coppapasta delle fette di 0,5 cm di spessore. Ripassare in padella con olio extra vergine e il pane saporito.

**Per i cardi:** Saltare in padella i cardi precedentemente lessati con un filo d'olio extra vergine e sale. Metterli da parte.

**Per la crema di cardi:** Appassire in padella sedano, carota e cipolla. Sbianchire i cardi e unire in padella. Far insaporire il tutto, frullare e setacciare.

**Per la salsa allo zafferano:** Appassire leggermente in un pentolino l'olio con il cipollotto, una volta pronto unire gli champignon e fare appassire lentamente. In seguito, aggiungere il brodo di carne, la crema di mandorle e lo zafferano. Fare cuocere lentamente a fiamma bassa per 20 minuti. Sistemare il gusto con del sale. Una volta pronta far riposare per circa un'ora e poi filtrare.

**Per la crema di aglio nero:** Sbucciare l'aglio nero ed emulsionare con un frullatore, successivamente setacciare e aggiustare di sale.

**Per il caprino:** Mettere il caprino in una boule e far ammorbidire con una frusta delicatamente.

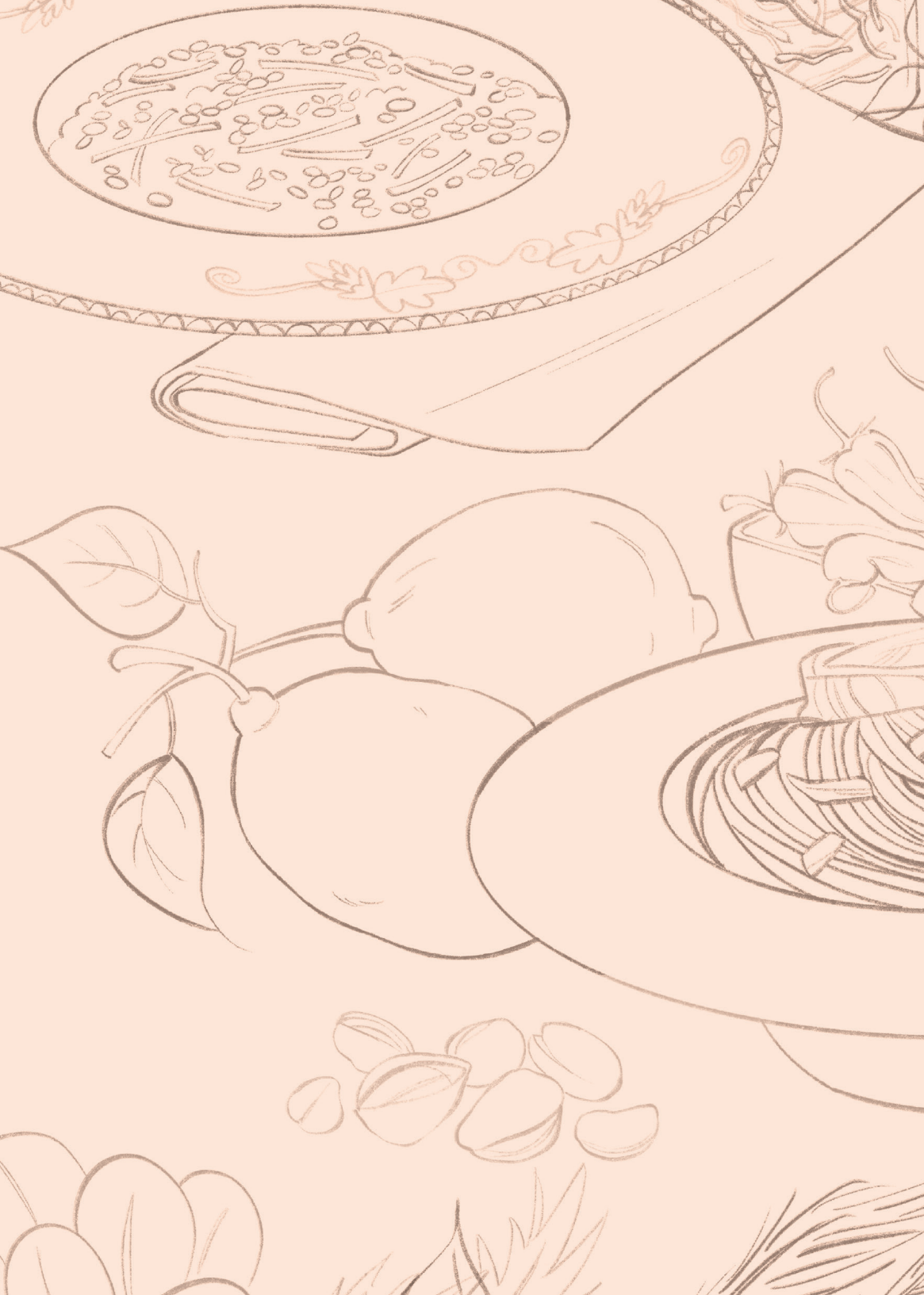
**Per il pane saporito:** Sfogliare tutte le erbe aromatiche e inserirle in un blender insieme al pane raffermo a velocità massima per 20 sec.

## COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Stratificare la millefoglie partendo dal sedano rapa, proseguendo con il caprino e i cardi. Ripetere questa operazione con la rapa rossa infine chiudere la millefoglie con il sedano rapa. Infornare la millefoglie per 5 min a 170°C. Posizionare la millefoglie al centro di un piatto dedicato e completare con salsa di rapa rossa, aglio nero, salsa ai cardi e infine versare la salsa allo zafferano.

**Nota dello Chef.** Lo zafferano rende ancora più affascinante la sensazione terrosa della rapa ed è un contrappunto piacevole della sensazione amara del cardo.









# Primi

# Ravioli

## ripieni di erbe spontanee con funghi e noci di Sorrento



<b>Portata:</b>	Primo piatto	<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Primavera	
<b>Tipo di piatto:</b>	Piatto piano liscio	
<b>Tempo di preparazione:</b>	60 minuti	
<b>Dosi per:</b>	4 persone	
		• <b>Kcal</b> 415
		• <b>Carboidrati, %</b> 48
		• <b>Proteine, %</b> 13
		• <b>Lipidi, %</b> 39

Questo piatto possiede due ingredienti sicuramente sempre presenti nelle nostre dispense in autunno: i funghi, che con il loro contenuto in **fibres e acqua** apportano benefici al nostro intestino, e le noci che grazie ai **polifenoli**, un ampio gruppo di sostanze naturali con **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**, sono in grado di proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

I polifenoli più diffusi in natura sono i **flavonoidi**, i **tannini**, le **lignine**, gli **antrachinoni** e le **melanine**, tutti caratterizzati da attività antiossidanti, antinfiammatorie, antitumorali e prebiotiche con effetti positivi sulla salute.

### Ingredienti (per 4 persone)

- 150 g di brodo vegetale
- 70 g di funghi finferli
- 6 g di olio evo
- n. 3 gambi di prezzemolo
- n. 2 fette di aglio
- n. 1 peperoncino
- sale q.b.

#### Per la pasta cotta:

- 250 g di farina tipo 00
- 125 g di acqua
- 5 g di sale
- 3 g di olio

#### Per il ripieno erbe amare:

- 100 g di cicoria pulita e lavata
- 100 g di spinaci puliti e lavati
- 100 g di bietole pulite e lavate
- 100 g di borragine pulita e lavata
- 100 g di cardo selvatico pulito e lavato
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 20 g di ricotta fresca setacciata
- 20 g di olio evo
- 10 g di scalogno tritato
- sale q.b.

#### Per la salsa noci di Sorrento:

- 40 g di noci di Sorrento pelate
- 20 g di acqua
- 1 g di sale
- 1 g di olio di noci

### PROCEDIMENTO

**Per la pasta cotta:** Portare l'acqua con il sale e l'olio a 75°C. In seguito fuori dal fuoco aggiungere la farina e girare energicamente prima con l'aiuto di una spatola e poi procedendo a mano su un banco di lavoro. Creare un impasto liscio e omogeneo e far riposare per 1 ora circa. Tenere da parte.

**Per il ripieno alle erbe:** Lessare tutte le verdure in acqua bollente salata. Raffreddare in acqua e ghiaccio ed eliminare l'acqua in eccesso. In una padella appassire lo scalogno tritato con l'olio delicatamente, aggiungere le verdure e non appena il tutto è ben insaporito tritare e raffreddare. In una bowl di acciaio aggiungere il resto degli ingredienti e aggiustare di sale. Porre il ripieno in una sac à poche.

**Per la salsa alle noci:** Unire e frullare tutti gli ingredienti e rendere la salsa liscia e omogenea. Tenere da parte.

### PREPARAZIONE

Con l'aiuto di un mattarello stendere la pasta cotta dello spessore di circa 1 mm. Disporre il ripieno e sigillare i ravioli. In una padella insaporire l'olio con l'aglio e il peperoncino. Eliminare entrambi, far saltare i funghi e infine aggiungere i gambi di prezzemolo e il brodo. Cuocere i ravioli in acqua bollente salata. Scolare e condire con la base preparata in precedenza.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

In un piatto dedicato posizionare in modo armonioso i ravioli. Completare con i funghi e la salsa di noci su ogni raviolo. Decorare il piatto con delle cimette di timo fresco.

**Nota dello Chef.** La noce di Sorrento è un prodotto straordinario. Io lo considero come una spezia perché ha un sapore lungo e intenso e ricorda molto le sensazioni di bosco e di muschio. Con l'idea di trovare un giusto compagno di viaggio ho pensato ai funghi finferli e alle erbe tipiche della macchia del mediterraneo, che qui sono presenti nel ripieno.

## Spaghetti di farro con alici, peperoncini verdi, pistacchi e limone



Ecco un primo piatto dalle tantissime proprietà benefiche. Il limone è fonte di **vitamina C**, mentre i pistacchi di **vitamine del gruppo B**, importantissimi coenzimi che sono necessari al metabolismo di tutti i tessuti corporei. Tra le vitamine del gruppo B troviamo la vitamina B3, e in particolare la sua forma attiva chiamata "**niacinamide**", particolarmente utile per il benessere della pelle poiché **mantiene sotto controllo gli effetti dei raggi UV, sostiene il sistema immunitario e svolge un'azione antinfiammatoria** a livello cutaneo. Ne sono particolarmente ricchi le carni bianche, gli spinaci, le arachidi, il fegato di manzo, il lievito di birra e alcuni pesci come il salmone, il pesce spada e il tonno. La pasta di farro è caratterizzata da **elevata digeribilità e basso indice glicemico** e consente di apportare **antiossidanti, vitamine e sali minerali**.

Infine, le alici, che, grazie al loro elevato contenuto in vitamine del gruppo B e in vitamina E, rappresentano una scelta ideale di condimento. In esse, le **proteine sono abbondanti** e di ottima qualità e il **contenuto in sali minerali è molto elevato** e importantissimo soprattutto per la presenza di **selenio**.

**Portata:** Primo piatto

**Stagionalità:** Primavera / Estate

**Tipo di piatto:** Piatto piano liscio

**Tempo di preparazione:** 45 minuti

**Dosi per:** 4 persone

**Valori nutrizionali** (per persona)

• Kcal	416
• Carboidrati, %	57
• Proteine, %	15
• Lipidi, %	28

### Ingredienti (per 4 persone)

- 320 g di spaghetti di farro
- 120 g di alici fresche pulite e private della lisca
- 60 g peperoncini verdi puliti e tagliati a losanghe
- 30 g di olio evo
- 20 gocce di colatura di alici
- 5 g di granella di pistacchi tostiti
- 2 g di finocchietto fresco tritato
- n. 1 becco d'aglio
- n. 1 fettina di peperoncino piccante
- n. 1 limone
- sale e pepe q.b.

### Per la salsa di pistacchi e limone:

- 15 g di pasta di pistacchi naturale
- 10 g di acqua frizzante
- 5 g di succo di limone
- 10 gocce di colatura di alici
- sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

**Per la salsa di pistacchi e limone:** Mettere insieme tutti gli ingredienti ed emulsionarli con l'aiuto di una frusta. Aggiustare di gusto e tenere da parte.

Far appassire in olio il becco d'aglio tagliato a fettine e il peperoncino, eliminare entrambi e aggiungere i peperoncini verdi e farli appassire delicatamente. Continuando a cuocere leggermente la salsa, aggiungere le alici e il finocchietto tritato.

Cuocere la pasta in acqua bollente salata e scolarla al dente; condire la pasta con la preparazione di alici e peperoncini verdi, mantecare con un filo d'olio extra vergine d'oliva, il finocchietto tritato e alcune gocce di succo di limone.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Con l'aiuto di un pennello velare il piatto con la salsa di pistacchi; posizionare al centro un nido di spaghetti con le alici e i peperoncini. Completare con la granella di pistacchi e una grattugiata di buccia di limone.

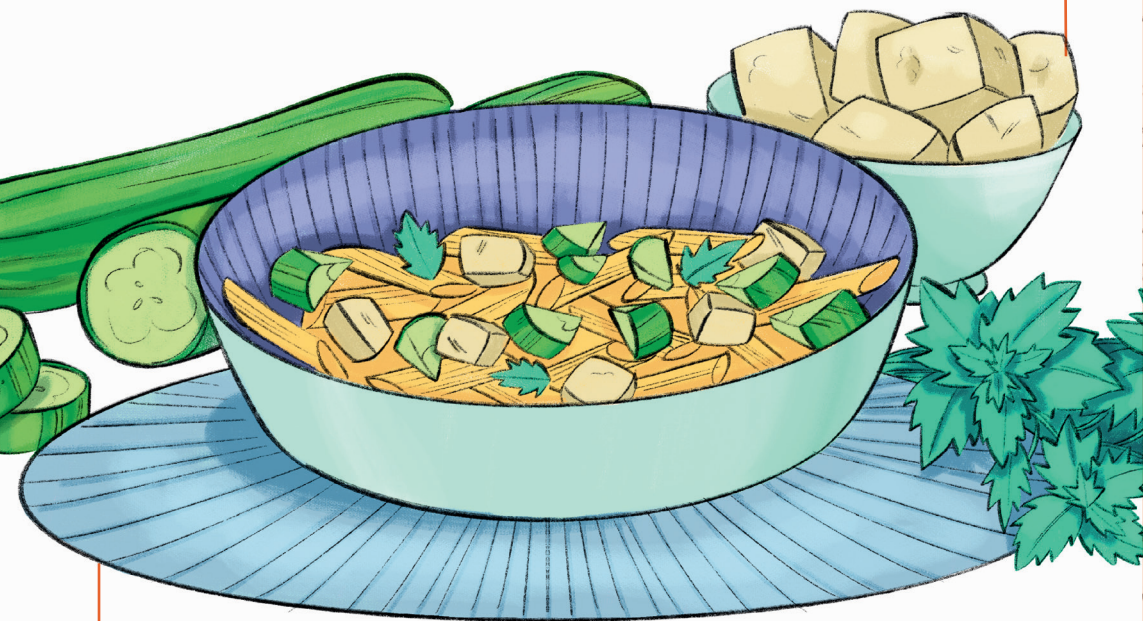
**Curiosità.** Come distinguere a questo punto le alici/acciughe dalle sarde/sardine?

- Le alici/acciughe hanno muso appuntito poiché presentano la mascella superiore più lunga rispetto a quella inferiore.
- Le sarde/sardine viceversa hanno muso imbronciato perché in questo caso è la mascella inferiore ad essere più lunga rispetto a quella superiore.
- Le alici/acciughe hanno dimensioni più piccole del corpo e forma più affusolata.
- Le sarde/sardine hanno il corpo più panciuto e sono leggermente più grandi.

**Nota dello Chef.** Le alici sono tra i pesci più celebrati in gastronomia. La loro capacità di legare con tutti gli ingredienti è straordinaria e le rende un alimento versatile, fresco e salutare.



## Penne di grano saraceno con zucchine, menta e tofu



Per la presenza del grano saraceno, questo piatto è particolarmente ricco in **preziosi minerali e vitamine**, quali, per esempio, ferro, magnesio, potassio, selenio, zinco, rame e alcune vitamine del gruppo B. Questo potente mix lo rende un piatto ideale da preparare **in caso di necessità di un surplus di energia**. Inoltre, va detto che il **rame favorisce la normale pigmentazione della pelle e ne protegge le cellule dallo stress ossidativo**; mentre **lo zinco contribuisce alla rigenerazione cellulare**. Infine, veniamo al **tofu**, un prodotto ottenuto a partire dal latte di soia attraverso la coagulazione delle proteine mediante un apposito "caglio" naturale: è considerato a livello nutrizionale una **fonte proteica** e come tale può rappresentare una valida alternativa nella dieta vegetariana o in quella vegana, dove le fonti proteiche sono limitate rispetto a una dieta onnivora.

<b>Portata:</b>	Primo piatto	<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)
<b>Stagionalità:</b>	Primavera / Estate	
<b>Tipo di piatto:</b>	Fondina	
<b>Tempo di preparazione:</b>	45 minuti	
<b>Dosi per:</b>	4 persone	

• Kcal	390
• Carboidrati, %	57
• Proteine, %	12
• Lipidi, %	31

#### Ingredienti (per 4 persone)

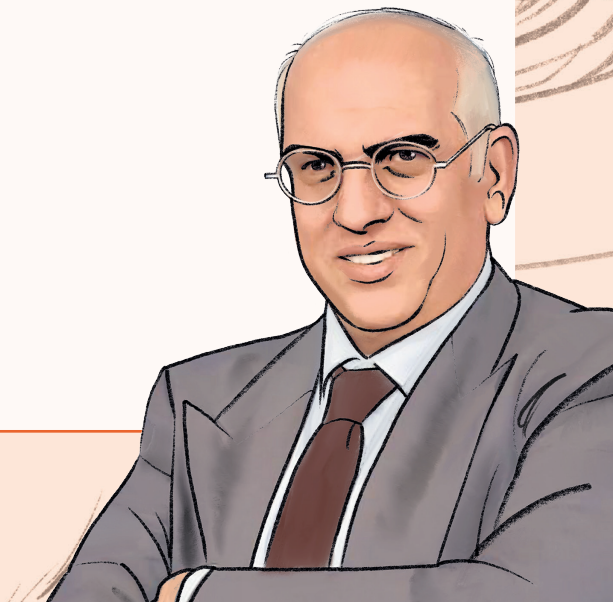
- 320 g di penne di grano saraceno
- 250 g di zucchine pulite e tagliate a losanghe
- 100 g di tofu a cubetti
- 40 g di olio evo
- 5 g di menta tritata
- n. 1 becco di aglio
- sale q.b.
- pepe q.b.

#### PROCEDIMENTO

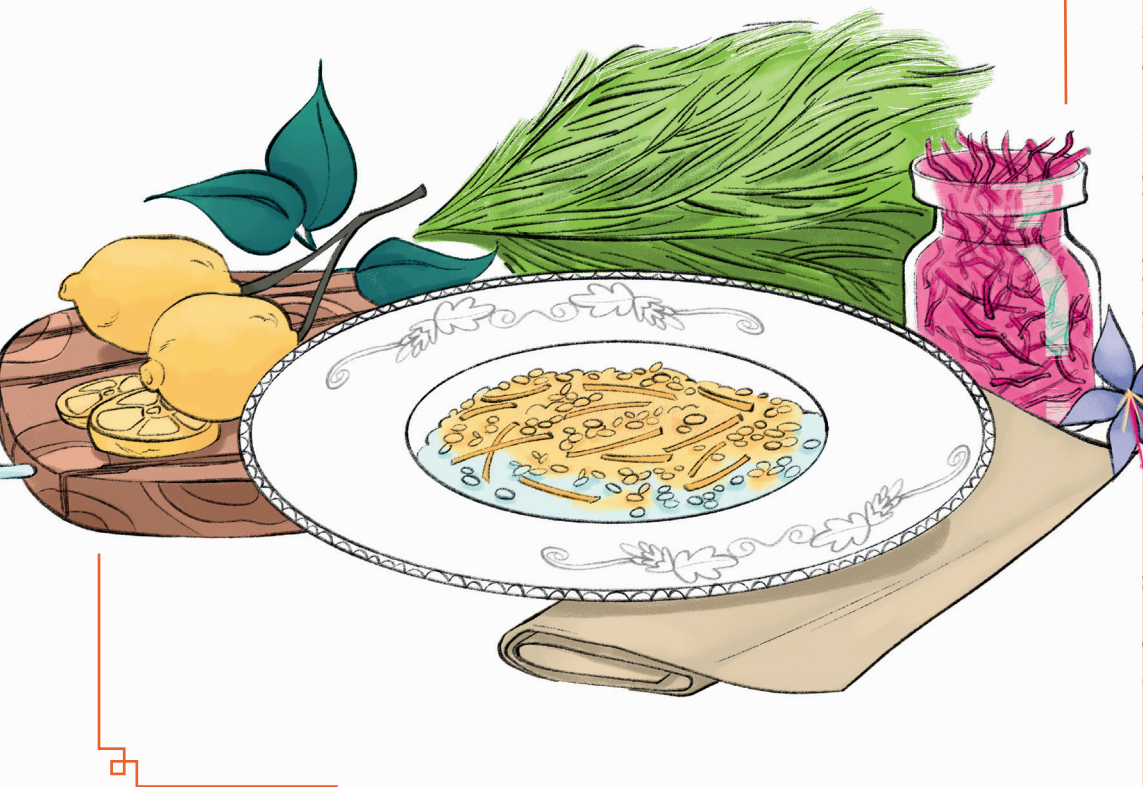
Far appassire in una padella l'aglio tagliato a fettine con una metà dell'olio. In seguito, eliminare l'aglio e appassire le zucchine delicatamente. Una volta pronte, frullare una parte delle zucchine e lasciare da parte. Cuocere la pasta in acqua bollente salata e scolare al dente, condire la pasta con la preparazione delle zucchine e della crema di zucchine. Mantecare la pasta con un filo di olio extra vergine di oliva, il tofu, la menta tritata e una spolverata di pepe.

#### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Con l'aiuto di uno stampo posizionare al centro di un piatto piano le penne con le zucchine e il tofu. Completare il piatto con cubetti di tofu e germogli di menta fresca.



## Risotto agli agrumi, zafferano e finocchietto



Gli **agrumi** sono una fonte eccezionale di **vitamine C, A e B, sostanze antiossidanti, fibre e minerali**. Arance, mandarini, limoni e pompelmi sono frutti importantissimi nella nostra dieta; durante i mesi invernali possono rivelarsi degli ottimi alleati per combattere raffreddori e forme influenzali, mentre se assunti appena prima dell'estate, possono aiutarci a preparare la pelle all'esposizione ai raggi solari. Dobbiamo aggiungere altro?

È però bene ricordare che **la vitamina C è una sostanza termolabile** ovvero sensibile alla temperatura, pertanto, come tale, il suo contenuto all'interno delle pietanze può diminuire fino anche a svanire completamente durante la cottura. In questa ricetta, lo chef ci propone di aggiungere anche il succo di limone alla mantecatura del risotto, lontano dal fuoco.



<b>Portata:</b>	Primo piatto	<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Inverno / Primavera	
<b>Tipo di piatto:</b>	Cappello di prete da 25 cm	
<b>Tempo di preparazione:</b>	60 minuti	
<b>Dosi per:</b>	4 persone	

• Kcal	723
• Carboidrati, %	41
• Proteine, %	6
• Lipidi, %	53

**Ingredienti** (per 4 persone)

- Per il risotto:**
- 300 g di riso superfino Carnaroli
  - 100 g di olio evo
  - 50 g di parmigiano reggiano
  - 20 g di succo di limone
  - n. 2 rametti di finocchietto selvatico tritati
  - 1,5 l di brodo vegetale
  - n. 1 spicchio d'aglio
  - n. 1 arancia grattugiata
  - sale e pepe al mulinello
  - zafferano q.b.
- Per la salsa all'arancia:**
- 50 g di olio evo
  - n. 4 arance pelate a vivo e private dei semi
  - 1 g di trito di sedano
  - 1 g di trito di carote
  - 1 g di trito di cipolla
  - sale q.b.

**PROCEDIMENTO**

**Per la salsa:** Far appassire a fuoco basso l'olio extra vergine di oliva con il trito di sedano, carote e cipolle, aggiungere la polpa di arance e far cuocere 10 minuti a 80°C. Frullare e passare al setaccio, raffreddare e sistemare a parte.

**Per il risotto:** In un pentolino far rosolare leggermente lo spicchio d'aglio con l'olio e aggiungere il riso facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura aggiungendo il brodo bollente poco per volta. Quando il riso sarà molto al dente, toglierlo dal fuoco, aggiungere il finocchietto e il succo di limone, mantecare con l'olio extra vergine di oliva e dare una spolverata di pepe nero.

**COMPOSIZIONE DEL PIATTO**

Impiattare disponendo la salsa d'arancia calda sul fondo del piatto, il risotto al centro e un filo d'olio extra vergine di oliva. Guarnire a piacere.

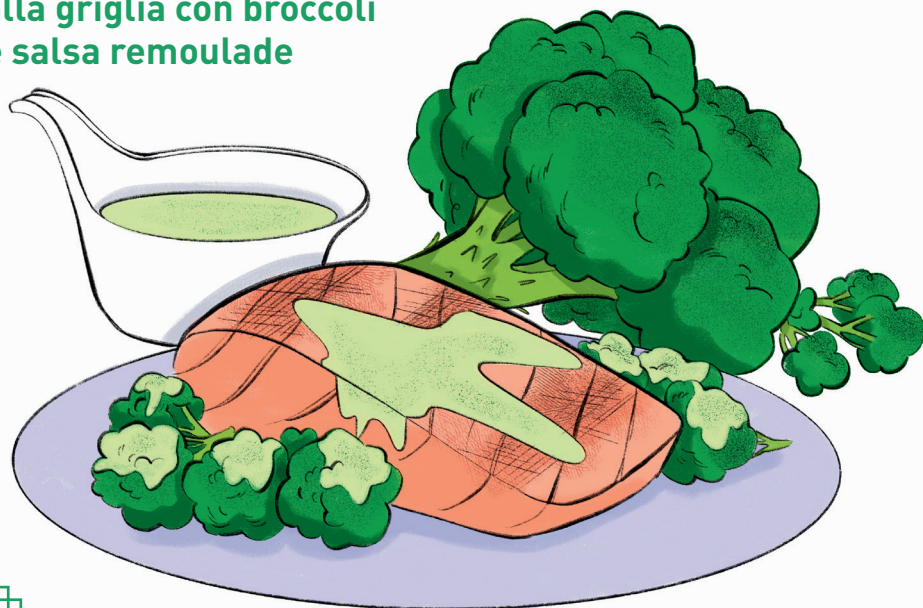






# Secondi

## Trancio di salmone alla griglia con broccoli e salsa remoulade



Sotto il profilo vitaminico e salino, il salmone non delude mai. Questo pesce contiene infatti buone concentrazioni di sali minerali, come **fosforo e selenio**, e livelli apprezzabili di vitamine idro- e liposolubili, quali, per esempio, **il retinolo e altre sostanze equivalenti (pro-vitamina A)**. Riguardo alle vitamine liposolubili (A, D, E e K) è bene ricordare che per la loro natura lipofila sono in grado di tollerare le alte temperature e di sciogliersi nei grassi di cottura. Un appunto sulla **vitamina D**. Si tratta, come detto, di una **vitamina liposolubile che viene sintetizzata dal nostro organismo tramite l'esposizione alla luce del sole**. È un micronutriente fondamentale per il nostro organismo non soltanto per la salute delle ossa, come molti già sanno, ma anche per la salute della pelle. Essa aiuta a prevenire l'insorgenza di alcuni disturbi cutanei, come per esempio la psoriasi e l'eczema, contribuisce a ridurre l'invecchiamento cutaneo e contrasta la secchezza della pelle. Gli alimenti che maggiormente contengono vitamina D sono i pesci "grassi" (come il salmone, appunto), i crostacei, ma anche i funghi secchi e le uova. Ancora una volta, l'alimentazione gioca un ruolo essenziale per una pelle sana. Una nota a parte va fatta per il **contenuto in sodio**, che, se nel salmone fresco è estremamente basso, tende ad aumentare, anche di molto, nel caso di quello affumicato. E veniamo infine alla salsa remoulade, una preparazione consumata molto nei Paesi del nord Europa, in cui l'ingrediente principe è sicuramente l'uovo. È proprio grazie al **turlo dell'uovo che possiamo annoverare un ulteriore contributo in vitamine A e D** al nostro piatto.

<b>Portata:</b>	Secondo piatto	<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Inverno / Primavera	
<b>Tipo di piatto:</b>	Piatto piano liscio	
<b>Tempo di preparazione:</b>	40 minuti	
<b>Dosi per:</b>	4 persone	

• <b>Kcal</b>	466
• <b>Carboidrati, %</b>	6
• <b>Proteine, %</b>	29
• <b>Lipidi, %</b>	65

**Ingredienti** (per 4 persone)

- 600 g di salmone tagliato a fette e pulito (n. 4 tranci)
- 300 g di broccoli calabresi puliti
- 50 g di germogli di insalatina mista
- 30 g di olio evo
- 10 g di succo di limone
- n. 1 becco di aglio
- peperoncino q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

**Per la salsa remoulade:**

- 200 g di prezzemolo
- 20 g di olio evo
- 10 g di succo di limone
- 10 g di succo di arancia
- 10 g di aceto di mele
- 5 g di crema di senape
- 2 tuorli di uovo cotti
- sale q.b.
- pepe q.b.

**PROCEDIMENTO**

**Per la salsa remoulade:** Unire tutti gli ingredienti e frullare a freddo energicamente in modo da formare una crema liscia e omogenea. Evitare di far riscaldare il composto per non ossidarlo. Mettere da parte.

**Per i broccoli calabresi:** Lessare in acqua bollente salata i broccoli, una volta pronti farli raffreddare subito in acqua e ghiaccio.

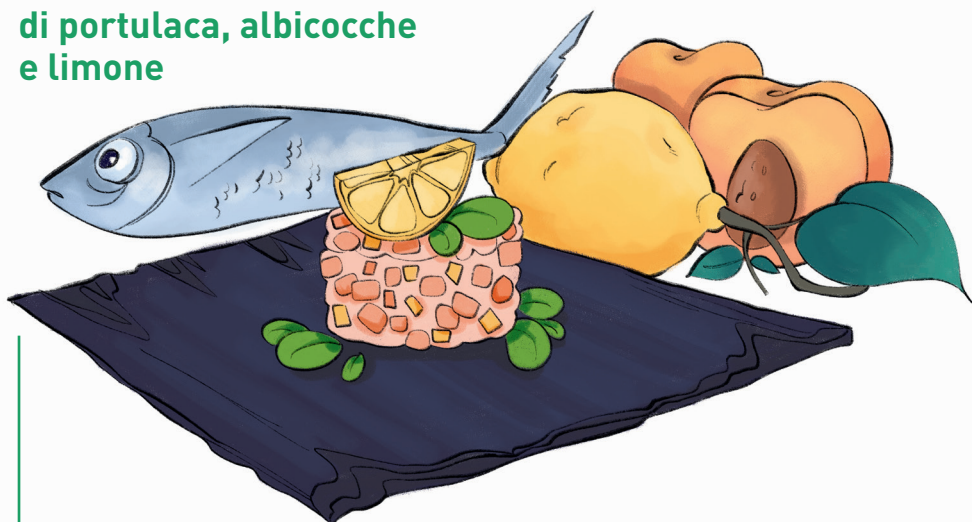
In una padella far appassire in olio l'aglio tagliato a fettine e il peperoncino. Eliminare entrambi e far insaporire i broccoli aggiustando di sapore. In seguito, fare un battuto grossolano e mettere da parte.

**COMPOSIZIONE DEL PIATTO**

Disporre al centro del piatto con l'aiuto di uno stampino il battuto di broccoli. Adagiare sopra il salmone precedentemente grigliato e con l'aiuto di un pennello spennellare la salsa remoulade. Ultimare il piatto con dei germogli di insalatina mista.

**Nota dello Chef.** Il salmone esprime il meglio di sé quando la cottura gli conferisce una pelle croccante e una polpa non troppo asciutta. La presenza di grasso favorisce la croccantezza della pelle. Preferite salmone da allevamenti che ne certificano sia l'alimentazione sia il sistema di allevamento.

## Carpaccio di sugarello marinato con insalata di portulaca, albicocche e limone



<b>Portata:</b>	Secondo piatto	<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)		
<b>Stagionalità:</b>	Primavera			
<b>Tipo di piatto:</b>	Fondina piccola		• Kcal	354
<b>Tempo di preparazione:</b>	40 minuti		• Carboidrati, %	5
<b>Dosi per:</b>	4 persone		• Proteine, %	62
		• Lipidi, %	33	

Viva L'estate! Ecco un piatto ottimo per i mesi più caldi.

Dell'importanza del limone abbiamo già parlato, per cui passiamo direttamente agli altri ingredienti che lo caratterizzano. In questo piatto spicca sicuramente il ruolo protettivo nei confronti della pelle giocato dalle **albicocche**. Questi frutti contengono molti nutrienti benefici: **vitamine C e del gruppo B, potassio, magnesio, calcio, zinco e ferro**, ma, soprattutto, tantissimo **betacarotene**, un precursore della vitamina A, la quale è in grado di **stimolare la sintesi di collagene e di melanina**, oltre a difendere la pelle dalle scottature. Il sugarello è uno dei pesci di stagione più diffusi nei mari e nelle pescherie d'Italia. Ha un ottimo sapore ed è dotato di tutte le **qualità nutritive del pesce azzurro**.

### Ingredienti (per 4 persone)

- 80 g di portulaca pulita
- 15 g di olio evo
- n. 20 spicchi di albicocca fresca
- n. 8 filetti di sugarello bianco deliscato
- n. 1 limone
- n. 1 arancia
- 1 g di zenzero grattugiato
- 1 g di finocchietto fresco
- sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

Privare della pelle i filetti di sugarello. Lasciarli marinare per 30 minuti con il succo di metà limone, il succo di metà arancia, il finocchietto e una parte di olio extra vergine d'oliva. Passato questo tempo, ricavare dai filetti tante fettine e batterle leggermente con l'aiuto di un batticarne. Condire la portulaca e le albicocche con sale, pepe, olio e zenzero. Aggiustare di sapore.

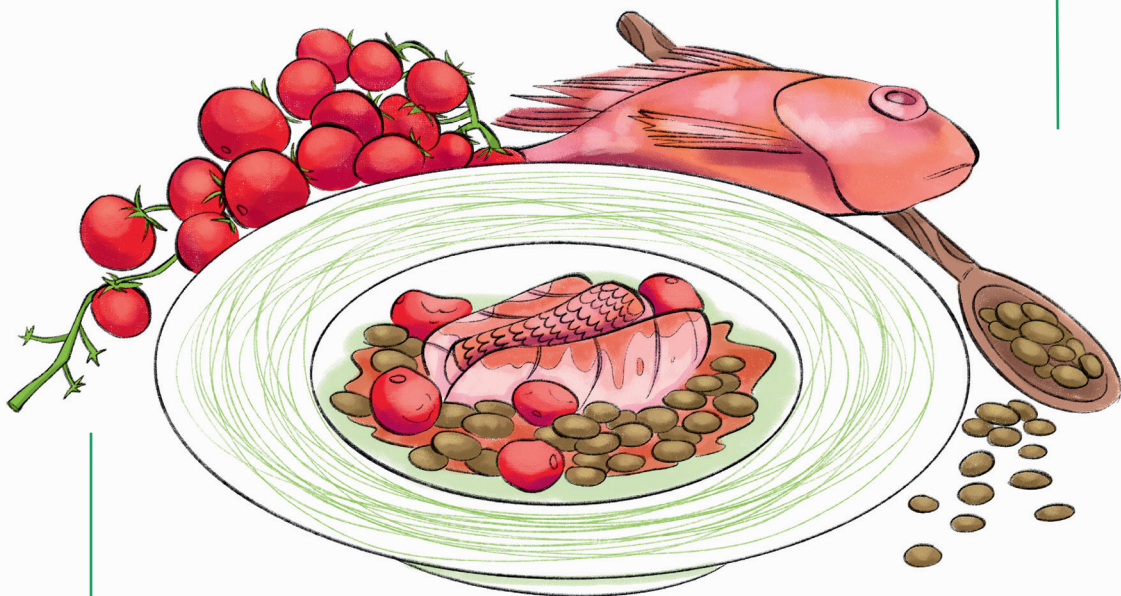
### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Adagiare armonicamente al centro del piatto il carpaccio di sugarello, e completare con la portulaca, le albicocche e qualche pezzettino di polpa di limone.

**Nota dello Chef.** Il sugarello bianco è un pesce generalmente molto sottovalutato, ma se trattato con la giusta tecnica regala sensazioni interessantissime e un'inaspettata delicatezza.



## Scorfano e fagioli con salsa all'acqua pazza



<b>Portata:</b>	Secondo piatto
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Inverno / Primavera
<b>Tipo di piatto:</b>	Fondina
<b>Tempo di preparazione:</b>	90 minuti
<b>Dosi per:</b>	4 persone

<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)	
• Kcal	250
• Carboidrati, %	42
• Proteine, %	42
• Lipidi, %	16

La nostra pelle ha bisogno di **proteine** per essere in salute e questo piatto ci aiuta a trarle sia dal mare sia dalla terra; in più, grazie ai fagioli, esso ci fornisce una fonte di **fibre fondamentali** per il metabolismo del nostro **microbiota**.

Lo scorfano fa parte di un pescato caratteristico dei mesi di gennaio e febbraio; perciò, questo piatto ci aiuterà sicuramente durante la stagione fredda.

Contribuisce ad arricchire la nostra ricetta la presenza di **pomodorini** che con il **licopene** in essi contenuto aiutano a **proteggere la pelle dal danno ossidativo indotto dal sole**.



### Ingredienti (per 4 persone)

- 350 g di filetto di scorfano (n. 4 tranci)
- 160 g di fagioli bianchi
- 12 g di olio evo
- 3 g di sedano (un solo pezzo)
- 3 g di carota (un solo pezzo)
- 3 gr di cipolla (un solo pezzo)
- 1 g di prezzemolo tritato
- 1 g di anice stellato in polvere
- n. 12 pomodori corbarini freschi tagliati a spicchi
- n. 1 becco d'aglio
- sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

In un coccio di terracotta iniziare la cottura dei fagioli nella loro acqua d'ammollo insieme al sedano, la carota e la cipolla. A cottura ultimata, con la metà dei fagioli, ottenere una purea aiutandosi con una parte dell'acqua e una parte di olio.

Aggiustare di sale.

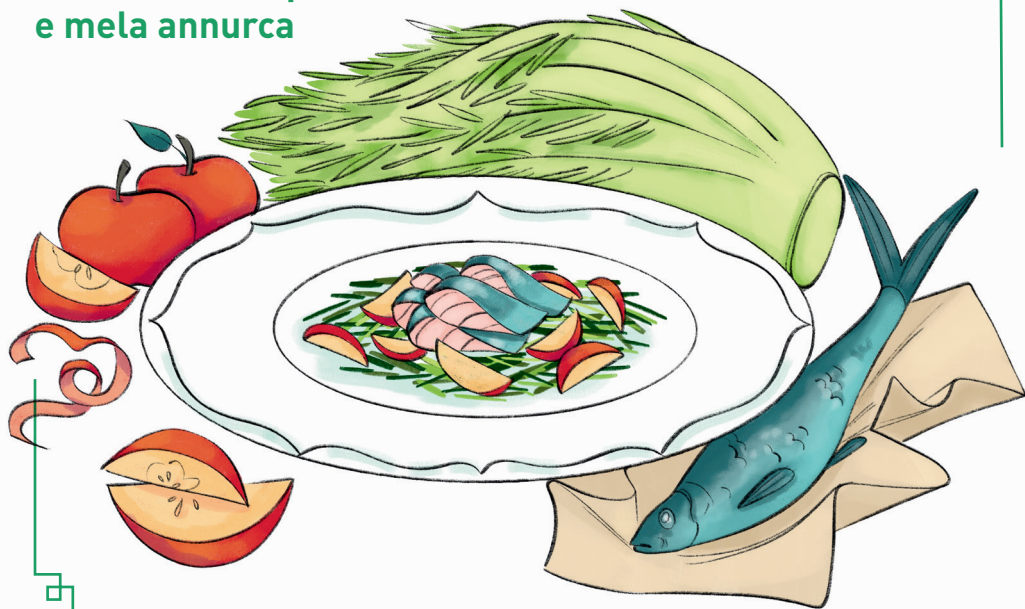
Scottare con l'olio e l'aglio in una padella antiaderente i tranci di scorfano, sul lato pelle, aggiungere il prezzemolo, i pomodorini e continuare a cuocere finché il risultato sia quello di una ricetta armoniosa e il pesce cotto come dovuto.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Velare il centro del piatto con la purea di fagioli, posizionare i fagioli, il trancio di scorfano e finire con la salsa all'acqua pazza.

**Nota dello Chef.** Lo scorfano, soprattutto nei periodi freddi, è un pesce ricco di grasso e questa caratteristica lo rende un pesce dalle carni sode, saporite e capace di regalare delle sensazioni di scoglio e pienezza di gusto impagabili.

## Aringa marinata con insalata di puntarelle e mela annurca



<b>Portata:</b>	Secondo piatto
<b>Stagionalità:</b>	Autunno
<b>Tipo di piatto:</b>	Piatto liscio piano
<b>Tempo di preparazione:</b>	50 minuti
<b>Dosi per:</b>	4 persone

<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)	
• Kcal	247
• Carboidrati, %	10
• Proteine, %	25
• Lipidi, %	65

Questa ricetta è un ottimo spunto per parlarvi della mela.

Le mele sono un frutto ad **elevato contenuto in fibre solubili e insolubili**, entrambe molto importanti per la salute del nostro corpo. Infatti, la fibra solubile è in grado di formare un gel nell'intestino utile per **ridurre il colesterolo e stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue**. La fibra insolubile, invece, **promuove il movimento regolare del cibo attraverso il sistema digestivo** e, insieme alla fibra solubile, come già detto, va a nutrire il nostro microbiota, rafforzando il sistema immunitario.

L'aringa è un alleato della **salute dei globuli rossi, delle ossa e del sistema nervoso**. Gli **omega-3** in esso contenuti, come già detto, sono rinomati per i loro **benefici a livello del sistema cardiovascolare e di numerosi organi e tessuti**, quali, per esempio, **pelle e occhi**. L'aringa è considerata un pesce sicuro, soprattutto per il suo **basso contenuto in metalli pesanti**, come il mercurio.

### Ingredienti (per 4 persone)

- 320 g di aringa marinata
- 200 g di puntarelle tagliate a listarelle
- 120 g di mela annurca tagliata a listarelle
- 20 g di olio evo
- 12 g di aceto di vino rosso
- sale e pepe q.b.

### Per la salsa di limone:

- 30 g di polpa di limone
- 1 g di sedano tritato
- 1 g di cipollotto tritato
- 1 g di carota tritata
- 5 g di olio evo

### PROCEDIMENTO

**Per la salsa di limone:** Appassire il trito di verdure in olio, aggiungere la polpa di limone, intiepidire leggermente e frullare il tutto. Passare al setaccio e tenere da parte.

Tagliare a losanghe l'aringa, aggiungerla all'insalata di puntarelle e mela annurca e condire con l'olio extra vergine d'oliva, l'aceto e il sale.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Velare il piatto piano con la salsa di limone e posizionare al centro, in modo armonioso, l'insalata di aringhe, mela e puntarelle.

**Nota dello Chef.** L'aringa è sicuramente un pesce che per uno chef è da "domare". La sua sapidità e il sentore affumicato accolgono volentieri i contrappunti dolci, amari e acidi.







# Contorni

## Involtini di verza, cavolo rosso, platano e rucola



<b>Portata:</b>	Contorno
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Inverno
<b>Tipo di piatto:</b>	Piatto piano liscio
<b>Tempo di preparazione:</b>	60 minuti
<b>Dosi per:</b>	4 persone

<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)	
• Kcal	194
• Carboidrati, %	53
• Proteine, %	15
• Lipidi, %	32

Questo piatto si contraddistingue sicuramente per la ricchezza in **fibre**, ma è anche un'ottima soluzione per consumare **verdure** appartenenti alla famiglia delle **Brassicacee o Crucifere**. Questi vegetali sono ricchi in **vitamine A, C e K e in sali minerali** come **potassio, calcio e fosforo**, oltre che in sostanze come il **sulforafano**, che favoriscono l'attività di alcuni enzimi coinvolti nella disintossicazione.

Ultimo nel nostro elenco, ma non per importanza, il **platano**. Rispetto alle banane, il platano contiene **più amido e meno zucchero** e viene preferibilmente mangiato cotto. Le banane sono infatti caratterizzate da un contenuto in zuccheri più elevato e un gusto più dolce che le rendono adatte a essere consumate crude.

## Ingredienti (per 4 persone)

- 200 g di cavolo rosso pulito e tagliato a listarelle
- 200 g di platano lessato
- 50 g di germogli di rucola
- 20 g di olio evo
- 10 g di papacelle tagliate a cubetti
- 10 g di capperi dissalati
- 10 g di succo di limone
- 5 g di coriandolo tritato
- n. 1 verza pulita e lavata
- n. 1 becco di aglio
- sale e pepe q.b.

### Per la salsa di papacelle:

- 40 g di papacelle
- 5 g di olio evo
- 20 g di acqua frizzante
- 5 g di limoni canditi
- 5 g di succo limone
- sale q.b.

### Per la soluzione agrodolce del cavolo rosso:

- 100 g di acqua
- 50 g di aceto di mele
- 20 g di zucchero

## PROCEDIMENTO

**Per la crema di platano:** Bollire in acqua leggermente salata il platano per circa 10 minuti. Una volta pronto, eliminare la buccia. Disporre in una bowl di acciaio il frutto ricavato e insaporire con succo di limone, coriandolo, sale e pepe.

**Per la salsa di papacelle:** Unire tutti gli ingredienti e frullare energicamente. Setacciare e mettere da parte.

**Per la soluzione agrodolce:** Unire tutti gli ingredienti insieme in una pentola e portare a bollore; in seguito mettere da parte.

**Per il cavolo rosso:** Sbollentare il cavolo rosso in acqua bollente salata, scolare bene e lasciar riposare nella soluzione agrodolce per circa 2-3 ore. Infine, scolare.

**Per gli involtini di verza:** Sbollentare in acqua salata le foglie esterne di verza, raffreddare e mettere da parte su un panno assorbente. Tagliare il cuore della verza a listarelle grandi e sbollentarle in acqua salata. In una padella appassire in olio l'aglio tagliato a fettine. Eliminare l'aglio e saltare delicatamente il cuore di verza con le papacelle a cubetti, capperi e infine aggiustare di sale, pepe e mettere da parte.

Con l'aiuto di una pellicola stendere le foglie di verza sul banco da lavoro e farcirle con il cuore di verza, il cavolo rosso in agrodolce e la crema di platano. Formare dei rotolini uniformi e infine tagliarli della lunghezza di circa 4 cm. Gratinare gli involtini in salamandra.

## COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Disporre al centro di un piatto liscio tre involtini di verza e con l'aiuto di una pinza da cucina disporre su ognuno un'insalatina di germogli di rucola condita con sale, olio e pochissime gocce di limone.

Completare il piatto con la salsa di papacelle vicino a ogni involtino.



## Zuppa di spinaci con uovo in tempura e tartufo nero



<b>Portata:</b>	Contorno
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Inverno / Primavera
<b>Tipo di piatto:</b>	Fondina
<b>Tempo di preparazione:</b>	60 minuti
<b>Dosi per:</b>	4 persone

<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)	
• Kcal	473
• Carboidrati, %	46
• Proteine, %	18
• Lipidi, %	36

Numerosi sono i benefici che possono derivare dal consumo del **tartufo nero**. Innanzitutto, il **limitato apporto di carboidrati e zuccheri** rende questo particolare fungo adatto a essere consumato anche da persone con diabete. **Ricco di proteine e fibre, povero di grassi e privo di colesterolo**, il tartufo può rientrare senza problemi nella dieta di chiunque, a tutte le età e anche in quella delle persone con problemi cardiovascolari.



### Ingredienti (per 4 persone)

- 800 g di spinaci puliti
- 80 g di tartufo nero
- 50 g di olio evo
- 10 g di sedano tritato
- 10 g di carota tritata
- 10 g di cipollotto tritato
- n. 4 uova
- sale q.b.

### Per la pastella dell'uovo:

- 100 g di acqua frizzante
- 250 g di farina tipo 00
- 4 g di lievito di birra

### PROCEDIMENTO

In una pentola far appassire delicatamente con l'olio il sedano, la carota e il cipollotto. A parte in acqua bollente salata, lessare tre quarti di spinaci precedentemente puliti. Una volta pronti scolare bene e unire agli altri ingredienti appassiti in precedenza.

Fare insaporire bene, aggiustare di sale e frullare il tutto e tenere da parte.

In seguito, saltare in padella gli altri spinaci e tenerli da parte.

### Per la pastella dell'uovo e preparazione dell'uovo:

Unire tutti gli ingredienti in una bowl di acciaio e far riposare circa mezz'ora. Dividere i tuorli dagli albumi. Immergere i tuorli nella pastella e friggerli in olio di semi caldo a 190°C in modo da formare in poco tempo una crosta croccante con un cuore liquido all'interno. Adagiare su carta assorbente in modo da eliminare tutte le tracce di olio in eccesso.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Disporre in un piatto fondo la zuppa di spinaci calda, gli spinaci saltati e l'uovo al centro e infine completare con delle lamelle di tartufo.

**Nota dello Chef.** Ci sono diversi tartufi in diverse stagioni:

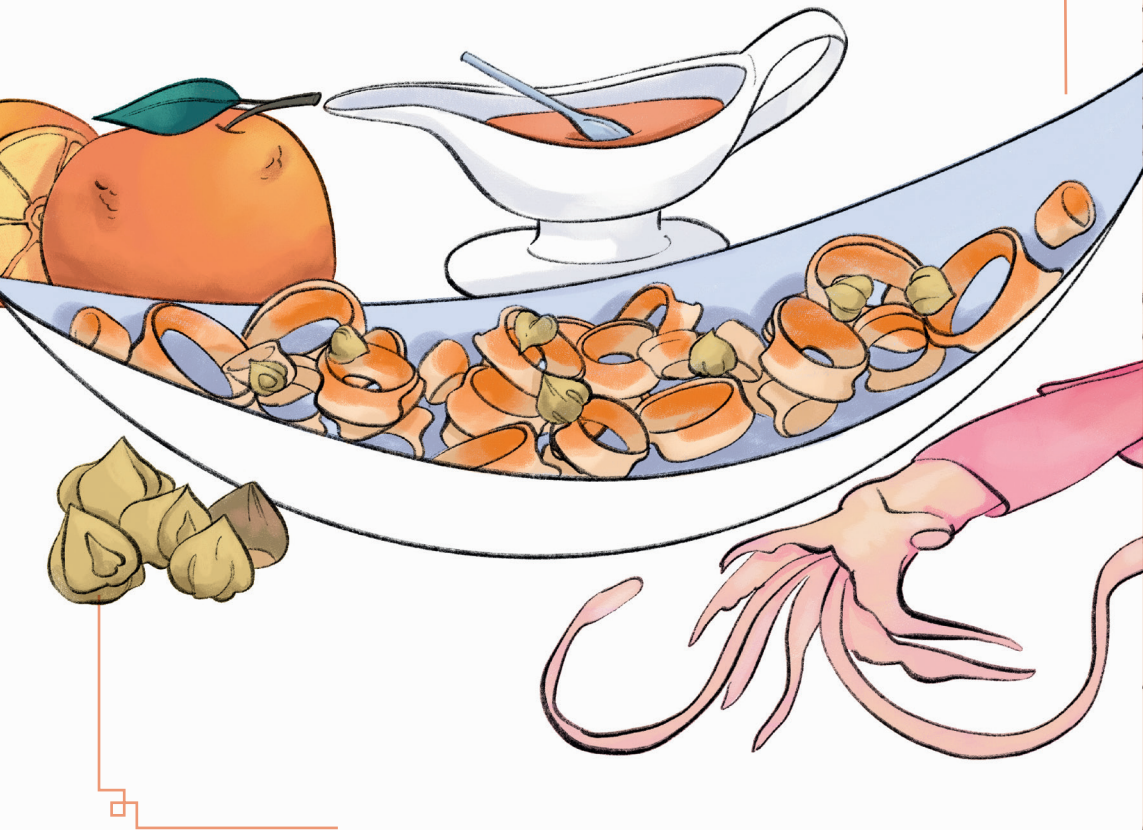
- Tartufo d'estate da maggio fino a ottobre
- Tartufo uncinato da settembre a dicembre
- Tartufo nero pregiato da novembre a marzo

Il tartufo va lavato in acqua fredda e passato con una spazzola in maniera delicata, ma ferma, poi lasciato asciugare all'aria o tamponato con la carta.

Per conservarlo invece occorre avvolgerlo nella carta assorbente e riporlo in un contenitore di vetro o di plastica in frigo (tra i 2° e i 4°C). Bisogna rigorosamente controllarne il mantenimento per prevenire la comparsa di muffe e la perdita di peso; quindi, sostituire la carta ogni due giorni perché l'ossigeno lo aiuti a rimanere vivo.

Abbinamento: Gli spinaci sono caratterizzati da una nota di tannino, che viene compensata da quella dolce del tuorlo d'uovo. Il tartufo gioca poi benissimo con la sensazione di terra degli spinaci.

## Insalata di seppie e nocciole con salsa di arance e dragoncello



<b>Portata:</b>	Contorno	<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)	
<b>Stagionalità:</b>	Autunno / Inverno / Primavera	<b>• Kcal</b>	240
<b>Tipo di piatto:</b>	Piatto piano liscio	<b>• Carboidrati, %</b>	8
<b>Tempo di preparazione:</b>	40 minuti	<b>• Proteine, %</b>	24
<b>Dosi per:</b>	4 persone	<b>• Lipidi, %</b>	68

Questa ricetta ci consente di parlare del **dragoncello**, una spezia particolarmente ricca in sali minerali e **vitamine**, soprattutto **A e C**.

### Ingredienti (per 4 persone)

- 320 g di seppie pulite
- 80 g di nocciole tostate (tagliate a tocchetti)
- 20 g di sedano pelato e tagliato a listarelle
- 12 g di olio evo
- 8 g di succo di limone
- 2 g di foglie di dragoncello tritato
- n. 12 gocce di colatura di alici
- sale e pepe q.b.

### Per la salsa di arance:

- 30 g di polpa di arance
- 1 g di sedano tritato
- 1 g di cipollotto tritato
- 1 g di carota tritata
- 5 g di olio evo

### PROCEDIMENTO

#### Per la salsa di arance:

Far appassire il trito di verdure in olio, aggiungere la polpa di arance, intiepidire leggermente e frullare. Passare al setaccio e tenere da parte.

#### Per la seppia:

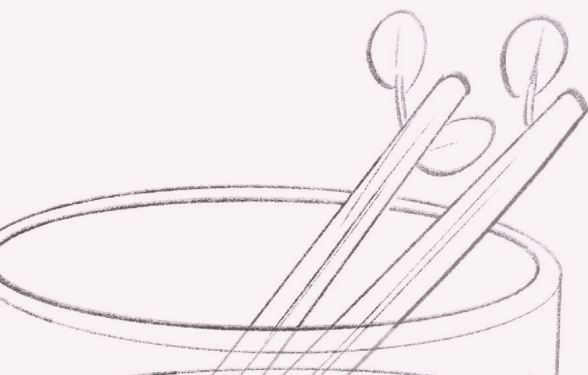
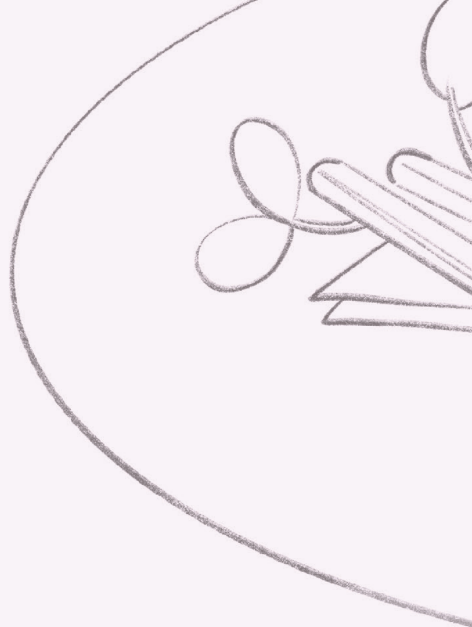
Scottare tutte le parti della seppia (testa, mantello) su di una graticola a carbone, tagliarla a listarelle e condirla con il resto degli ingredienti compreso il sedano. Aggiustare di gusto.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Con l'aiuto di un coppapasta posizionare l'insalata al centro del piatto, guarnire con delle foglie di misticanza e finire con la salsa di arancia.

**Nota dello Chef.** È importante scottare la seppia leggermente per non far perdere quella sensazione lattica, piacevolissima in questo piatto, e contrastata dalla salsa di arancia e dalle note piccanti del dragoncello.







# Dolci

## Panna cotta alla liquirizia con cedro candito e caprino



Concludiamo in dolcezza con queste tre ricette per il dessert! La nostra prima proposta ci permette di parlare del **formaggio caprino**. Questo alimento contiene una grande quantità di **fermenti lattici** che stimolano il corretto funzionamento della flora batterica intestinale e diversificano positivamente il nostro microbiota. Inoltre, è presente un alto contenuto di **vitamine sia idro- sia liposolubili**.

**Curiosità. Aneddoti sul cedro candito:** La canditura della frutta è un processo molto antico, risalente all'epoca della Mesopotamia anche se i maggiori precursori di questa preparazione furono gli arabi, i quali utilizzavano questa tecnica per candire agrumi e rose da servire durante i loro banchetti. Furono poi i mercanti veneziani e genovesi a diffondere questa preparazione in Occidente. La canditura consiste in un processo di osmosi tra lo sciroppo di zucchero e la frutta: l'acqua contenuta nella frutta fuoriesce mentre il saccarosio e il glucosio vengono assorbiti rendendo il frutto più morbido e permettendogli di ottenere una conservabilità molto elevata nonché un'esaltazione del colore.

**Scelta dell'abbinamento:** La scelta di abbinare la liquirizia a un frutto candito, quale il cedro, e a un formaggio a pasta semidura come il caprino è dedicata a palati fini, a coloro che vogliono concedersi un fine pasto fresco, gustoso, cogliendo l'occasione di assaggiare nuovi accostamenti che stupiranno senz'altro i commensali. L'aroma balsamico e avvolgente della liquirizia, infatti, viene accompagnato dal cedro candito che, seppur dolce, ripulisce il palato e prepara alla golosità del caprino che rimanda a gusti erbacei e semplici.

Un dessert lavorato che tuttavia rimanda al fine pasto dei nonni, dove un pezzetto di formaggio per concludere non poteva mai mancare, è così che l'innovazione incontra la tradizione.

## Ingredienti (per 4 persone)

### Per la panna cotta:

- 250 g di panna
- 60 g di tuorlo
- 25 g di zucchero
- 20 g di destrosio
- 2,5 g di gelatina
- 3 g di liquirizia

### Per il cedro candito:

- 50 g di bucce di cedro
- 50 g di zucchero
- 50 g di acqua

**Portata:** Dessert

**Stagionalità:** Tutto l'anno

**Tipo di piatto:** Da portata, piano 26 cm

**Tempo di preparazione:** 1 giorno

**Dosi per:** 4 persone

## Valori nutrizionali (per persona)

• Kcal	341
• Carboidrati, %	32
• Proteine, %	4
• Lipidi, %	64

## PROCEDIMENTO

**Per la panna cotta:** In un contenitore alto e stretto mettere a idratare la gelatina con acqua molto fredda. In un pentolino scaldare la panna a 40°C, versarne due mestoli nello zucchero miscelato col destrosio e mescolare con frusta ottenendo un pastello omogeneo. Aggiungere al pastello il tuorlo, mescolare e aggiungere altri due mestoli di panna calda. Versare il composto nel pentolino e riportare sul fuoco. Cuocere girando di continuo con una marisa fino a 79°C. Aggiungere la gelatina idratata e scolata e la liquirizia in polvere. Mescolare con una marisa e successivamente con un frullatore a immersione. Versare 85 g di composto in uno stampino di silicone sfasato di 7 cm di diametro e lasciar riposare in frigorifero fino a quando la panna cotta non sarà completamente stabilizzata.

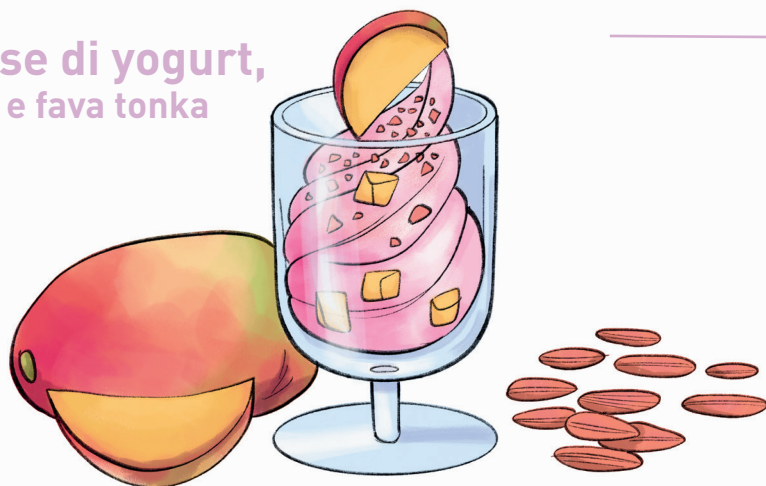
**Per il cedro candito:** Tagliare la buccia del cedro a listarelle. Immergere le bucce in abbondante acqua per 15 minuti, scolarle e trasferirle in un pentolino dal fondo spesso. Ricoprirle con acqua e portare a bollire. Lasciar bollire le bucce per 20-25 minuti, finché diventino abbastanza morbide da poter essere afferrate con una forchetta. Scolarle dall'acqua della prima bollitura e riportarle nel pentolino. Aggiungere l'acqua e lo zucchero e lasciar candire a fiamma medio-bassa fino a quando lo sciroppo si addensa per bene. Versare le bucce candite con il loro sciroppo in un contenitore chiuso e conservare in frigorifero.

## COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Sformare la panna cotta al centro di un piatto dedicato e aggiungervi il cedro candito tagliato a listarelle sottili. Ottenere dei cubetti da 0,5 x 0,5 mm di caprino e aggiungerli alla panna cotta per completare il tutto. Decorare il piatto con dei germogli di melissa per conferire freschezza.



## Mousse di yogurt, mango e fava tonka



Il dolce non è sempre un peccato e questo delizioso dessert possiede anzi tantissime virtù. **Lo yogurt è un alleato del microbiota**, mentre **il mango è una buona fonte di vitamina C**, di minerali e di fibre alimentari. Fra le sue proprietà vanno ricordate le **attività antinfiammatorie e antimicrobiche** dovute alla presenza di flavonoidi come, per esempio, la **quercetina con funzioni antitumorali, antipertensive e anti-aterosclerotiche**. Da diversi anni, essa suscita inoltre notevole interesse per la sua **azione contro l'invecchiamento cutaneo**: contribuisce a ridurre i danni cutanei causati dai raggi solari e da vari altri problemi legati all'età, compresi i problemi degenerativi. È naturalmente presente in concentrazioni particolarmente elevate in frutta e verdura, come per esempio: capperi, cipolla rossa, mele rosse, uva, ciliegie, scalogno, cavoli, broccoli e cavoletti di Bruxelles, pomodori e agrumi, peperoni verdi e gialli, noci, mandorle e pistacchi, asparagi, grano saraceno, ma anche **tè nero e verde**.

E veniamo alla **fava tonka**. Essa fa parte della famiglia dei fagioli, si trova in commercio in forma essiccata e ha un sapore simile a quello delle mandorle, con alcune note affumicate e speziate.

Il buon contenuto di **vitamina C, equivalenti del retinolo e polifenoli** del mango contribuisce a proteggere l'organismo dallo stress ossidativo. Inoltre, **l'acido ascorbico è determinante per la sintesi del collagene** che esercita un ruolo importante per il funzionamento del sistema immunitario e non solo. Inoltre, la **provitamina A**, quale precursore del retinolo, è necessaria al **funzionamento della visione e del differenziamento cellulare**.

<b>Portata:</b>	Dessert
<b>Stagionalità:</b>	Tutto l'anno
<b>Tipo di piatto:</b>	Coppetta da 8 cm di diametro per 6 cm di altezza
<b>Tempo di preparazione:</b>	90 minuti
<b>Dosi per:</b>	4 persone
<b>Valori nutrizionali</b> (per persona)	
• Kcal	212
• Carboidrati, %	25
• Proteine, %	6
• Lipidi, %	69



### Ingredienti [per 4 persone]

- 167 g di panna fresca
- 133 g di yogurt greco
- 43 g di zucchero a velo
- 5 g di succo di limone
- 2.5 g di gelatina
- n. 1 lime

### PROCEDIMENTO

**Per la mousse:** In un contenitore alto e stretto mettere a idratare la gelatina in acqua molto fredda. In un pentolino scaldare 1/3 della panna a 50°C circa. Togliere dal fuoco e sciogliervi all'interno la gelatina idratata e scolata. In una ciotola a parte lavorare con una marisa lo yogurt greco e lo zucchero a velo e successivamente aggiungere il composto con la gelatina e il succo di limone. In una planetaria con la frusta, montare la panna ben fredda fino a renderla lucida e non troppo ferma. Incorporare poco alla volta, in 3 riprese, la panna al composto con lo yogurt con una marisa. Lasciar stabilizzare in frigo.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

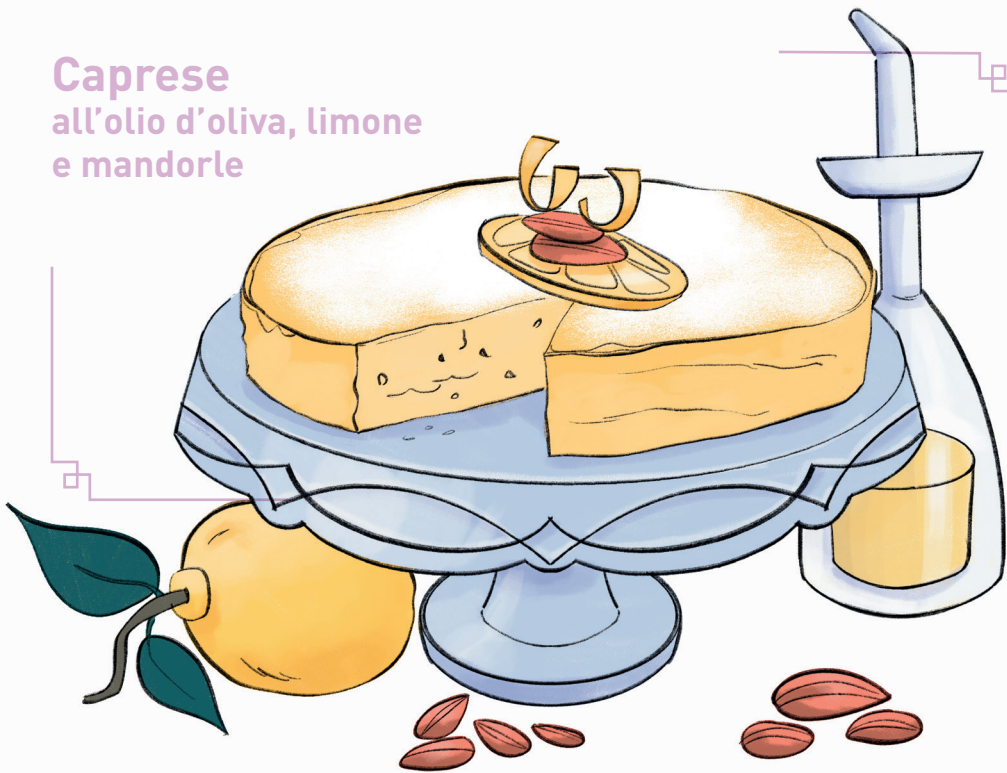
Tagliare il mango a cubetti da 4 x 4 mm, grattugiarvi la buccia di 1 lime all'interno e riporne 15 g sulla base della coppetta. Riporre la mousse stabilizzata in una sac à poche con bocchetta rigata e inserirne 85 g per coppetta. Terminare con una grattugiata di fava tonka.

**Curiosità. La fava tonka:** Originaria del Venezuela, si presenta come un piccolo seme di 3-4 cm di lunghezza che, seccandosi, assume un aspetto nero e rugoso. L'aromaticità della fava tonka riporta a sentori erbacei riconducibili al fieno nonché alla vaniglia, al miele e, per i più attenti, anche al tabacco. Talvolta la fava viene messa a macerare nel rhum per un lasso di tempo che va dai due ai quattro giorni. In seguito, è essiccata nuovamente finché la superficie si ricopre di una sostanza bianca ricca di olio essenziale; questa procedura accentua il sentore di cumarina, l'essenza aromatica della fava tonka.

**Il mango:** Di origine indiana, il mango è un frutto tropicale che è possibile reperire praticamente tutto l'anno in base alla provenienza, ad esempio il Brasile, il Perù ma anche la Sicilia nei mesi estivi. È caratterizzato da un gusto tendenzialmente dolce e poco acidulo, riconducibile a un mix di diversi frutti quali la pesca, l'ananas e l'arancia. Ricco di antiossidanti, fibre e vitamine, il mango ha anche degli importanti benefici sulla salute: risulta essere, infatti, un valido protettore per il cuore e le arterie nonché un efficace rimedio contro la pelle secca nel settore cosmetico.



## Caprese all'olio d'oliva, limone e mandorle



E come ultima, ma non meno importante, una ricetta con tre alimenti fondamentali per la prevenzione e la salute della pelle.

In primis, l'**olio d'oliva**, un prodotto noto sin dall'antichità per le sue notevoli proprietà antiossidanti legate alla presenza della **vitamina E**. Nei tempi antichi, i vincitori delle olimpiadi ricevevano in dono una corona di rami d'ulivo e venivano premiati con anfore d'olio.

I **limoni sono frutti ricchi di fibre, potassio e vitamina C**. Quest'ultima, in sinergia con la vitamina E, il betacarotene e i flavonoidi, esercita un potente effetto antiossidante sull'organismo.

E veniamo infine alle **mandorle, una ricca fonte di proteine, grassi insaturi, vitamine (soprattutto la vitamina E) e fitonutrienti**. Apprezzabile è anche il contenuto di **acidi grassi polinsaturi essenziali, come gli omega-6**, che contribuiscono al mantenimento di una buona idratazione della pelle e a preservare l'integrità delle strutture del derma.

<b>Portata:</b>	Dessert
<b>Stagionalità:</b>	Tutto l'anno
<b>Tipo di piatto:</b>	Piatto piano classico da dessert di 18 cm
<b>Tempo di preparazione:</b>	90 minuti
<b>Dosi per:</b>	4 persone

Valori nutrizionali (per persona)	
• Kcal	660
• Carboidrati, %	25
• Proteine, %	7
• Lipidi, %	68

### Ingredienti (per 4 persone)

- 128 g di farina di mandorle
- 86 g di zucchero
- 85 g di burro morbido
- 46 g di albume
- 43 g di olio evo
- 37 g di tuorlo
- 31 g di uova
- 29 g di fecola di patate
- 29 g di amido di mais
- 16 g di zucchero
- 2 g di lievito per dolci
- buccia di 2 limoni

### PROCEDIMENTO

In una planetaria mettere a montare con la frusta il burro e lo zucchero con la buccia di 2 limoni grattugiati. Mescolare in un brick le uova con i tuorli e in una bowl a parte miscelare la fecola, l'amido, la farina di mandorle e il lievito per dolci. Quando il burro sarà sbianchito e avrà raggiunto una consistenza leggera, spumosa e areata, aggiungervi, alternandole, le uova e le polveri. Versare, infine, l'olio d'oliva a filo. Spostare il composto in una bowl capiente. In un'altra bowl montare l'albume con il secondo zucchero (16 g). Quando la montata sarà ferma e consistente, aggiungerla al composto precedente poco alla volta in 3 riprese. A parte, imburrare e infarinare lo stampo e versarvi il preparato. Livellare e cuocere in forno ventilato a 175°C per 25 minuti. La caprese dovrà formare una crosticina all'esterno ma restare morbida e umida all'interno, caratteristica distintiva di questa torta tipica.

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Far raffreddare, sformare e conservare la caprese a temperatura ambiente in una cloche chiusa.

#### Curiosità.

**Origine della caprese:** La caprese nasce negli anni '20 a seguito di un errore del pasticciere Carmine di Fiore. Quest'ultimo, nel suo laboratorio artigianale sull'isola di Capri, era alle prese con la preparazione di una torta commissionatagli da un gruppo di tre malavitosi giunti a Capri per affari. Preso dalla fretta, tuttavia, dimenticò di aggiungere al dolce la dose di farina prevista. Da questo errore creò una torta croccante fuori e umida all'interno, un successo apprezzato fin da subito che sopravvive tutt'oggi non solo sull'isola di Capri ma in tutta la costiera sorrentina e amalfitana. La versione al limone della classica caprese al cioccolato non tardò ad arrivare, considerando soprattutto il patrimonio di limoneti proprio della penisola sorrentina con cui viene preparato questo dolce tipico della tradizione partenopea.





Prof. **Paolo Ascierio**



Chef **Gennaro Esposito**



Dott.ssa **Anna Licia Mozzillo**

### CONSIGLI PRATICI GENERALI per conservare vitamine...

- Quando è possibile, evitate di sbucciare le verdure: la maggior parte degli antiossidanti si trova proprio nella parte più esterna.
- È buona norma evitare di tagliare o di spremere verdura e frutta con largo anticipo rispetto al momento in cui verranno consumate.
- In caso dobbiate bollire le verdure, consigliamo di immergerle quando l'acqua sarà già a temperatura di ebollizione. Questo trucchetto ci permette di far coagulare le sostanze proteiche in esse contenute, limitando la dispersione dei nutrienti idrosolubili.
- Non lasciate mai troppo a lungo i vegetali immersi nell'acqua (eccezion fatta per i legumi): i sali minerali e le vitamine in essi contenuti potrebbero andare dispersi anche in acqua fredda.
- Cercate di recuperare e di consumare, anche all'interno di altre pietanze, l'acqua di bollitura: è ricca di nutrienti.
- Cucinate in tempi brevi: le verdure al dente sono anche più buone e saporite!

### Con il patrocinio di:



### Con la sponsorizzazione non condizionante di:

Silver sponsor



Bronze sponsor



Altri sponsor

