

# Sapori che colorano la vita

Un viaggio attraverso le stagioni per assaporare i cibi della salute in 53 ricette



Con il patrocinio di



Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale dei Tumori



# Sapori che colorano la vita

Un viaggio attraverso le stagioni per assaporare i cibi della salute in 53 ricette



# Prefazione



*A cura di*

**Annamaria Mancuso**

**Presidente di Salute Donna Onlus**

Quando nasceva Salute Donna nel lontano 1994 (oggi abbiamo anche Salute Uomo) del rapporto tra alimentazione e cancro se ne parlava poco, a eccezione di qualche Centro di eccellenza, come l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano di via Venezian, che già d'allora fu pioniere di numerosi progetti di ricerca a livello nazionale e internazionale. Salute Donna iniziò a quell'epoca a collaborare con gli epidemiologi del famoso Centro di oncologia, guidati prima, dal Professor Franco Berrino e oggi dal Professor Vittorio Krogh.

Se prima non si parlava di alimentazione e salute, oggi parlarne è diventata una moda: nell'epoca dei social si diffondono con una facilità senza precedenti anche fake news, per dirla in italiano, notizie inventate, che possono trarre in inganno e diventare dannose. Bisogna stare molto attenti, la salute è una cosa seria e affidarsi ai guru dell'ultima ora, non può che danneggiarla: medici, chef e comunicatori devono allearsi per sviluppare una nuova consapevolezza sull'educazione alimentare e per diffondere notizie supportate da dati scientifici.

Tra le attività della nostra Associazione, impegnata da oltre 24 anni nel campo dell'oncologia, collaboriamo come partner con il Dipartimento di Epidemiologia, nella realizzazione dei corsi di cucina che si svolgono nella struttura di Cascina Rosa, ma non solo, organizziamo momenti informativi per la popolazione sana, incoraggiandola ad adottare stili di vita corretti.

Il nostro motto è: "la buona salute passa anche attraverso il buon cibo".

Mangiare bene e sano dev'essere una abitudine di vita, non solo per chi sta affrontando una malattia o l'ha già affrontata, ma anche per evitare alle persone sane che le malattie arrivino, possiamo farcela? Certamente sì! Ecco di seguito alcuni consigli della nostra amica Nutrizionista del Dipartimento di Epidemiologia dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dottoressa Anna Villarini, correlati dal ricco ricettario realizzato dallo chef Giovanni Allegro e da alcune nostre volontarie delle sezioni regionali.

Un ringraziamento a tutti gli epidemiologi di Cascina Rosa impegnati nella ricerca, ai volontari di Salute Donna e Salute Uomo, agli oncologi che aiutano a diffondere i corretti stili di vita e... buon appetito a tutti voi.

Per maggiori informazioni:

Via Venezian 4, Milano

Tel. 02 6470452 - Fax 02 66112760

info@salutedonnaonlus.it

www.salutedonnaonlus.it



# Introduzione

*A cura di*

**Anna Villarini**

**Dipartimento di Ricerca, Unità Complessa di Epidemiologia Eziologica e Prevenzione - Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milano**

Già 400 anni prima di Cristo, Ippocrate scriveva: “Fa’ che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”. Più recentemente, nella seconda metà del ’900, il dottor Ancel Keys evidenziò come una alimentazione “povera”, a base di cereali integrali (pane, pasta e altri), frutta, verdura, legumi, olio extravergine di oliva, prodotti ittici, pochissima carne e poche proteine animali, fosse in grado di ridurre l’incidenza di patologie cardiovascolari... la così detta “dieta mediterranea”.

Da quel momento la medicina e la ricerca scientifica si sono impegnate a cercare di comprendere, in maniera più dettagliata, il ruolo che la nutrizione e gli stili di vita svolgono sulla nostra salute.

Oggi il moltiplicarsi di studi scientifici, in ambito nutrizionale, sta fornendo utili raccomandazioni alla prevenzione. Il nuovo rapporto del WCRF 2018 (Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro) sottolinea come sedentarietà, consumo frequente di bevande zuccherate, assunzione di cibi trasformati (chiamati anche “fast food” cioè cibi pronti per essere consumati) ricchi in grassi, zuccheri e amidi (tante calorie e pochi nutrienti) favoriscano sovrappeso e obesità, le principali cause dell’aumento di patologie tumorali in tutto il mondo. L’aumento del consumo di cereali, frutta, verdura e legumi è invece raccomandato come strategia di prevenzione per numerosi tipi di tumore, mentre il consumo di carni rosse e salumi si conferma come fattore di rischio, specie se l’alimentazione è povera di fibre. Pensare di migliorare la salute facendo uso di integratori non risulta essere una strategia vincente per la prevenzione dei tumori, anzi si dovrebbero assumere integratori solo dietro consiglio medico perché il “fai da te” sembra solo aumentare il rischio oncologico. Inoltre il WCRF evidenzia che anche per chi ha già avuto una malattia oncologica seguire queste raccomandazioni può risultare molto utile per migliorare la prognosi (sempre dopo essersi confrontati con il proprio medico).

Il WCRF conclude che, alla luce di numerosi studi prodotti in tutto il mondo, seguire queste indicazioni aiuta a prevenire non solo i tumori ma anche altre malattie cronico-degenerative come, per esempio, le cardiovascolari.

Grazie all’aiuto e alla collaborazione dell’Associazione Salute Donna e Salute Uomo, anche presso l’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano si sono svolti, e sono ancora in corso, importanti progetti di ricerca per individuare il ruolo del cibo sull’insorgenza delle patologie oncologiche e sulla loro prognosi.

Ma non sempre ciò che emerge dalla ricerca viene adeguatamente divulgato alla popolazione e spesso risulta anche difficile da comprendere a causa dei termini troppo “scientifici” che vengono utilizzati.

Ecco perché un libro di ricette è così utile: è un modo semplice, comodo e gustoso per portare nel nostro quotidiano e in quello dei nostri familiari, una dieta sana e varia che contribuirà a migliorare la qualità di vita a partire dalle più recenti conoscenze scientifiche.





# Le ricette

PRIMAVERA

## ANTIPASTI

Arancini di riso e asparagi .....	10
Crespelle di grano saraceno con tempeh e crauti .....	11
Sushi di riso con asparagi e peperone .....	12

## PRIMI PIATTI

Cous-cous con carote novelle e piselli .....	13
Linguine integrali con cavolo cappuccio e vongole .....	14
Trofie con taccole e erbe aromatiche .....	15

## SECONDI PIATTI

Farinata ai porri con curcuma e paprica piccante .....	16
Branzino alle erbe provenzali e limone .....	17

## DOLCI

Crostata con composta di frutta .....	18
Muffins ai mirtilli .....	19

## ANTIPASTI

Crudità di stagione in pinzimonio .....	21
Insalata di bifun allo zenzero con peperoni .....	22
Peperoni ripieni di quinoa .....	23

## PRIMI PIATTI

Caserecci di grano duro al pesto di rucola .....	24
Bucatini integrali con le sarde .....	25

## SECONDI PIATTI

Fagiolini e tofu in tegame con erbe aromatiche .....	26
Ciuffetti di calamari in insalata .....	27
Sarde a beccaficu .....	28

## DOLCI

Coppette di pesche alla nocciola .....	29
Sorbetto al melone .....	30

## ANTIPASTI

Bruschette di pane di mais con ceci e olive .....	32
Crocchette di tofu ai broccoli speziati .....	33

## PRIMI PIATTI

Farfalle di farro al cavolfiore .....	34
Insalata di spaghetti di riso con senape e zenzero .....	35

## SECONDI PIATTI

Bastoncini di tempeh al rosmarino su crema di zucchine .....	36
Casseruola di ceci e zucca al rosmarino .....	37
Bocconcini di salmone all'uccelletto .....	38

## DOLCI

Brutti ma buoni all'avena .....	39
Strudel di pere .....	40
Bavarese ai mirtilli .....	41

ESTATE

AUTUNNO

<b>ANTIPASTI</b>	
Quadrotti di mais rosso con lenticchie saporite alla salvia .....	43
Strudel di broccoletti al sesamo .....	44
<b>PRIMI PIATTI</b>	
Cavatelli integrali di farro con cime di rapa .....	45
Fusilli di kamut con ragù di broccoletti .....	46
Malloreddus con cipollotti alla crema di pistacchi .....	47
<b>SECONDI PIATTI</b>	
Schiacciata di lenticchie e carote allo zenzero .....	48
Crocchette di ceci al coriandolo .....	49
<b>DOLCI</b>	
Biscotti con mandorle e cannella .....	50
Schiacciata di mele e fiocchi di avena .....	51
<b>LOMBARDIA</b>	
Risotto allo zafferano vegano .....	53
Torta paesana Brianzola (versione vegana) .....	54
<b>LAZIO</b>	
Insalata di puntarelle alla romana .....	55
Zuppa di fave, carciofi e piselli .....	56
<b>ABRUZZO</b>	
Minestra ceci e castagne .....	57
Tocchetti o ciambellette della tresca (trebbiatura) .....	58
<b>CAMPANIA</b>	
Pizza (integrale) di scarole napoletana .....	59
Polpo alla Luciana .....	60
<b>CALABRIA</b>	
Alici scattiate .....	61
Tortino di alici al forno .....	62
<b>SARDEGNA</b>	
Gnocchetti sardi con mousse di cipolle .....	63
Culurgiones di patate .....	64
<b>SICILIA</b>	
Bruschette di melanzane .....	66
Cous-cous freddo .....	67

A close-up photograph of a branch from a flowering tree, likely a cherry blossom tree, featuring several light pink flowers in various stages of bloom. The flowers have multiple layers of petals and prominent stamens. The branch is adorned with several green leaves, some of which are still in their protective reddish-brown sheaths. The background is a solid, vibrant green color. The word "PRIMAVERA" is overlaid in white, uppercase letters across the middle of the image.

PRIMAVERA

## Arancini di riso e asparagi

### INGREDIENTI

360 g di riso integrale,  
1 cipolla,  
12 asparagi,  
½ bicchiere di vino bianco,  
1 cucchiaio di olive verdi denocciolate,  
1 bustina di zafferano,  
q.b. brodo vegetale,  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato,  
2 cucchiaio di olio extravergine d'oliva,  
q.b. sale marino,  
Pastella: 300 g di acqua,  
200 g di farina tipo 1 e poco sale marino,  
q.b. pane grattugiato e olio per friggere.



### PREPARAZIONE

Lavate e mondate gli asparagi e tagliateli a fettine. Con la parte dura preparate un brodo vegetale. Mondate e tritate la cipolla e avviate il risotto in casseruola facendo sudare cipolla e asparagi in poco olio extravergine. Unite il riso, cotto a parte al dente, e bagnate prima con un po' di vino bianco e poi con il brodo vegetale caldo che avete preparato, versandone un po' alla volta e mescolando. Dopo qualche minuto aggiungete le punte degli asparagi tritate, gli stimmi di zafferano sciolti in poco brodo caldo, qualche oliva denocciolata e mescolate ancora qualche istante. Aggiustate di sale. Spegnete e condite con il prezzemolo tritato. Stendete il risotto su una teglia rettangolare, copritelo con pellicola e mettetelo in frigorifero. Preparate la pastella con la farina, l'acqua, un pizzico di sale e mettetela a riposare in frigorifero per 15'. Bagnatevi leggermente le mani e formate delle palline o dei coni con il risotto, passatele prima nella pastella e poi nel pangrattato. Friggetele poche alla volta in olio a 170° finché dorate, scolatene bene e asciugate su carta paglia.

## Crespelle di grano saraceno con tempeh e crauti

### INGREDIENTI

Per la crespella:

- 100 g di farina tipo 2,
- 100 g di farina di grano saraceno,
- 50 g di farina di ceci,
- 1/2 cucchiaino di tahin,
- 1 cucchiaino di curcuma,
- 600 ml di acqua,
- 1 pizzico di sale marino.

Per il ripieno:

- 300 g di tempeh,
- 2 cipolle bianche,
- 3 cucchiaini di crauti strizzati e tagliuzzati,
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
- 2 cucchiaini di tamari,
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostiti,
- 1/2 cucchiaio di zenzero grattugiato.



### PREPARAZIONE

Setacciate le farine e la curcuma, versatele in una terrina, unite un pizzico di sale e, un poco alla volta, l'acqua ed il tahin. Mescolate con una frusta per evitare grumi ed ottenere una pastella fluida. Lasciate riposare per un'ora.

Tagliate il tempeh a dadini. Preparate una salsa con parti uguali di acqua e tamari, unite lo zenzero grattugiato e mescolate bene. Scaldate una padella, versate l'olio e dorate i dadini di tempeh, aggiungete la salsa e cuocete finché il liquido sarà ben assorbito. Mettete da parte la dadolata di tempeh. Affettate sottili le cipolle e fatele stufare nella padella con poco olio e un po' d'acqua. Unite ora il tempeh messo da parte, coprite con i crauti strizzati e tagliuzzati e condite il tutto con un poco del loro succo. Lasciate stufare un paio di minuti. Spegnete la fiamma, aggiungete il prezzemolo ed il sesamo tostato e mescolate bene. Preparate le crespelle con l'apposita padella di ferro e farcite con la dadolata di tempeh ed i crauti, chiudete a libro e servite tiepido.

## Sushi di riso con asparagi e peperone

### INGREDIENTI

2 fogli di alga nori,  
2 tazze di riso semintegrale cotto,  
2 asparagi lessati,  
qualche striscia di peperone arrostito,

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
2 cucchiaini di latte di soia,  
1 cucchiaino di aceto di riso,  
1/2 cucchiaino di senape,  
q.b. sale marino.

### PREPARAZIONE

Preparate la salsina di condimento: mescolate in una ciotola l'olio, l'aceto, il latte di soia, la senape e un pizzico di sale. Tostate rapidamente i fogli di nori sulla fiamma finché l'alga diventa di un bel colore verde. Disponete un foglio alla volta su una stuoia di bambù, versate il riso cotto al centro e distribuitelo uniformemente con la punta delle dita, lasciando sul bordo superiore una striscia di nori non coperta. Spennellate la salsina sul riso e disponete al centro gli asparagi lessati e le striscioline di peperone. Arrotolate il tutto aiutandovi con la stuoietta, pressando leggermente per ottenere un rotolino compatto. Quando l'involantino è completamente arrotolato, togliete la stuoietta e inumidite il bordo dell'alga per farlo incollare. Tagliate il sushi a fettine con un coltello ben affilato e inumidito. Servite su una foglia di insalata.

## Cous-cous con carote novelle e piselli

### INGREDIENTI

400 g di cous-cous,  
2 carote novelle,  
1/2 peperone rosso,  
1 piccola cipolla bianca,  
6 asparagi,  
1/2 tazza di piselli,  
1 tazza di brodo vegetale,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di curry,  
q.b. prezzemolo, basilico e sale marino.



### PREPARAZIONE

Tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a dadini le carote e il peperone. In una casseruola versate poco olio, il curry e saltate la dadolata di verdure fino a che saranno tenere ma ancora al dente. Intanto, a parte, sbollentate i piselli in acqua salata e tostate il cous-cous con un cucchiaino di olio extravergine. Unite il cous-cous alle verdure in casseruola e incorporate poco alla volta il brodo, mescolando. Quando tutto il brodo sarà assorbito, incorporate i piselli scottati, spegnete e lasciate riposare qualche minuto prima di servire, decorando con un trito di basilico e prezzemolo.

## Linguine integrali con cavolo cappuccio e vongole

### INGREDIENTI

420 g di linguine integrali,  
1 kg di vongole,  
120 g di cavolo cappuccio,  
120 g di pomodoro in scatola a tocchetti,  
1 gambo di sedano,

### PREPARAZIONE

Lavate e ammollate per qualche ora le vongole in acqua salata, sciacquatele sotto acqua corrente e versatele in una casseruola. Mettete su fiamma vivace e fate cuocere coperto per qualche minuto fino alla loro chiusura. Una volta aperte sgusciatele e mettetele da parte, raccogliete e filtrate il brodo di cottura. Mondate e lavate le verdure e tagliatele a listarelle. Versate due cucchiari di olio extravergine in una ampia padella e cominciate a rosolare l'aglio. Unite le listarelle di sedano e cavolo cappuccio e saltate qualche istante a fiamma vivace. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate stufare dieci minuti. A piacere, sfumate con poco vino bianco. Intanto cuocete le linguine integrali, scolatele ben al dente. Unite le linguine in padella, insieme a un po' del liquido di cottura delle vongole, alzate la fiamma e fate assorbire bene. Servitele subito ben calde, condendo con le vongole sgusciate, lo zenzero grattugiato e ancora un po' di prezzemolo.

2 spicchi d'aglio,  
30 g di zenzero grattugiato,  
2 cucchiari di olio extravergine d' oliva,  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato,  
q.b. sale marino fino integrale,  
q.b. vino bianco.





## Trofie con taccole e erbe aromatiche

### INGREDIENTI

320 g di trofie,  
200 g di taccole o fagiolini,  
100 g di peperoni,  
2 scalogni,  
3 acciughe,  
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva,  
q.b. maggiorana fresca, timo, origano, sale marino e pepe nero,  
q.b. sesamo tostato.

### PREPARAZIONE

Versate poco olio extravergine in una padella, fate sciogliere a fiamma bassa le acciughe e soffriggete dolcemente gli scalogni tagliati a julienne. Aggiungete i peperoni a listarelle, le taccole tagliate a losanga e fate cuocere per 4 minuti. Unite poca acqua o brodo vegetale, salate leggermente e proseguite la cottura finché le verdure risulteranno morbide. A cottura ultimata aggiungete il trito di erbe aromatiche. Fate cuocere le trofie in abbondante acqua salata, scolatele al dente e unitele al condimento di taccole e peperoni. Saltate velocemente il tutto e servite con una spolverata di sesamo tostato.



## Farinata ai porri con curcuma e paprica piccante

### INGREDIENTI

Farinata:

500 g di farina di ceci,  
1 litro abbondante d'acqua,  
50 g di olio extravergine d'oliva,  
15 g di sale,  
4 g di curcuma e paprica.

Verdure:

500 g di porri,  
una patata lessa.

### PREPARAZIONE

Tagliate a julienne i porri separando la parte bianca dalla verde e stufateli, iniziando dalla parte verde, con poco olio extravergine in una casseruola. Verso fine cottura unite la patata tagliata in piccole fettine e aggiustate di sale. Diluite la farina di ceci con l'acqua aggiungendola poco alla volta, cercando di non fare grumi. Salate e lasciate riposare almeno 2 ore. Mentre la pastella riposa, togliete la schiuma che eventualmente si formerà in superficie. Unite l'olio rimasto, le spezie, amalgamate e aggiungete le verdure stufate. Versate in una teglia, altezza di 1 o 1,5 cm. Cuocete a 250° per 15' fino a ottenere una crosticina croccante.



## Branzino alle erbe provenzali e limone

### INGREDIENTI

6 filetti di branzino,  
20 g di misto erbe aromatiche fresche  
(rosmarino, salvia, timo, maggiorana, basilico, finocchietto, menta),  
1 limone cedrato,  
3 cucchiai di olio extravergine di oliva,  
sale marino e zenzero o pepe.

### PREPARAZIONE

Lavate e asciugate bene il misto provenzale di erbe aromatiche e tritatele. Mescolatele in una ciotola con l'olio extravergine, una strizzatina di limone, poco zenzero grattugiato e lasciate riposare. Lavate i filetti di pesce, togliete con una pinzetta le eventuali spine. Asciugateli bene e cospargeteli con poco sale. Spennellateli con l'olio aromatizzato e adagiateli su una teglia. Infornate in forno preriscaldato a 180° per 8-10'. Servite subito ben caldo, decorando il piatto con qualche goccia di intingolo e uno spicchio di limone.



## Crostata con composta di frutta

### INGREDIENTI

Pasta frolla:  
300 g di farina tipo 2,  
100 g di nocciole,  
1/2 bustina di lievito istantaneo,  
100 ml di succo di mela,  
3 cucchiai di malto di riso,

4 cucchiai di olio extravergine di oliva,  
buccia grattugiata di mezza arancia,  
1 pizzico di sale.

Copertura:  
400 g di composta di albicocche.

### PREPARAZIONE

In una terrina mescolate la farina, il lievito, le nocciole tritate finemente e un pizzico di sale. Emulsionate l'olio, con il succo di mela e la buccia di arancia tritata, incorporate il tutto e mescolate con un cucchiaino di legno amalgamando bene gli ingredienti. Trasferite su una spianatoia e impastate velocemente finché otterrete un impasto morbido che avvolgerete in un canovaccio. Nel frattempo, versate la composta di albicocche nel mixer con qualche cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale e frullate brevemente per rendere la composta liscia e facilmente spalmabile. Stendete con il matterello la pasta direttamente su un foglio di carta da forno, facendo uno strato dello spessore di 1 cm e trasferitela su una teglia. Modellate i bordi e bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta; distribuite ora la composta stendendola con una spatola in uno strato uniforme. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere la crostata per 30' fino a quando avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.



## Muffins ai mirtilli

### INGREDIENTI

400 ml di latte di soia,  
300 g di farina tipo 2,  
150 g di farina di mais fioretto,  
120 ml di sciroppo d'acero,  
120 g di uvetta,  
120 g di mirtilli,  
60 ml di olio extravergine di oliva o di mais,  
80 g di nocciole tostate,  
25 g di lievito istantaneo per dolci  
al cremotartaro,  
buccia di un limone tritata,  
un pizzico di sale marino.



### PREPARAZIONE

Mettete l'uvetta in una scodella, coprite d'acqua calda e lasciate in ammollo 20 minuti. Mescolate in una terrina le farine, le nocciole tritate, il lievito e il sale. Unite in una caraffa l'olio, la buccia di limone tritata, lo sciroppo d'acero e il latte di soia, l'uvetta con l'acqua di ammollo e versate il tutto nella terrina mescolando bene fino ad amalgamare perfettamente gli ingredienti. Incorporate i mirtilli. Ungete e infarinate degli stampini, versate il composto fino a riempirli per due terzi e passateli in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti.



ESTATE

## Crudità di stagione in pinzimonio

### INGREDIENTI

2 carote,  
3 coste di sedano bianco,  
1 finocchio,  
1/2 peperone rosso,  
1/2 peperone giallo,  
12 ravanelli,  
cavolfiore,  
pomodori ramati,  
q.b. succo di limone.  
Salsa:  
3 cucchiai di olio  
extravergine di oliva,  
1 cucchiaino di aceto di riso,  
1 cucchiaino di tamari,  
1 pizzico di sale,  
4 cucchiaini di latte di soia,  
1 cucchiaino di senape.



### PREPARAZIONE

Il pinzimonio di verdure è un antipasto leggero, fresco e molto salutare che consiste in un misto di verdure crude tagliate a bastoncini o pezzetti da intingere in un condimento, il pinzimonio appunto, fatto con olio e sale al quale si può aggiungere pepe, del succo di limone o dell'aceto; il condimento viene sbattuto con una forchetta in modo da formare un'emulsione. Il pinzimonio di verdure è una pietanza classica e molto vivace che può essere preparata con verdure crude di ogni tipo e può essere servita ponendo le stesse in un'unica ciotola comune posta al centro della tavola dalla quale ogni commensale può prelevare le verdure da intingere nel proprio personale pinzimonio. Il pinzimonio può anche essere presentato con le verdure adagiate in piccoli bicchieri, ma nulla vi impedisce di riporlo in un'unica insalatiera o, per una versione più elegante, su di un'alzata.

## Insalata di bifun allo zenzero con peperoni



### INGREDIENTI

180 g di bifun,  
120 g di verza a listarelle,  
90 g di porro,  
90 g di peperone rosso tagliato a listarelle sottili,  
60 g di sedano bianco,  
100 g di tofu affumicato tagliato a striscioline sottili,  
60 g di semi di girasole,  
60 g di zenzero grattugiato,  
2 cucchiaini di aceto di riso,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaio di tamari,  
1 cucchiaio raso di senape,  
q.b. sale marino.

### PREPARAZIONE

I bifun sono dei sottili e deliziosi spaghetti di riso tipici della cucina giapponese. Mettete acqua e sale sul fuoco e unite 2 cucchiaini circa di aceto. Quando l'acqua bolle scottate separatamente le verdure tagliate a julienne. In una terrina mettete le verdure scottate, unite il tofu e i bifun scottati qualche minuto nella stessa acqua e poi sciacquati nell'acqua fredda. Mescolate e unite il verde del porro, condite con olio, aceto, lo zenzero grattugiato, un pochino di senape e, se volete, poco tamari e i semi di girasole tostiti e tritati. In alternativa potete saltare in padella prima le verdure a poi i bifun e quindi mescolare.



## Peperoni ripieni di quinoa

### INGREDIENTI

6 peperoni rossi tondi o quadrati,  
200 g di quinoa,  
250 g di tofu sbriciolato,  
200 g di piselli scottati,  
2 scalogni,  
1 gambo di sedano,  
1 spicchio d'aglio,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 foglia di alloro,  
un ciuffetto di erba cipollina,  
1 cucchiaino di semi di finocchio,  
succo di mezzo limone,  
1/2 cucchiaino di curcuma,  
q.b. sale e pepe,  
qualche foglia di menta per guarnire.



### PREPARAZIONE

Lavate i peperoni, tagliateli a metà, e togliete i semi. Disponeteli sulla leccarda del forno rivestita con carta da forno e fate cuocere per 20' a 150°. Tirateli fuori, lasciateli intiepidire, spennellate l'interno con poco olio extravergine e cospargete pochissimo sale marino. Lessate la quinoa con due parti d'acqua, una foglia di alloro, un pizzico di curcuma e uno di sale marino. Abbassate la fiamma al minimo, coprite e lasciate sul fuoco per 25' finché l'acqua viene completamente assorbita. Spegnete e lasciate intiepidire. Versate la quinoa lessata in una ciotola e aggiungetevi i piselli scottati, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e il succo di limone. Fate scaldare in una padella poco olio extravergine, aggiungete l'aglio e lo scalogno tritati, il sedano a piccoli dadini, i semi di finocchio e fate rosolare per 2'. Unite il tofu sbriciolato, l'erba cipollina, aggiustate di sale e pepe e fate rosolare altri 3'. Versate il tutto nella ciotola con la quinoa, mescolate bene e farcite con il composto ottenuto i peperoni. Disponeteli ora in una teglia di ceramica. Ricopriteli con carta da forno e alluminio. Cuoceteli per 20' in forno preriscaldato a 180°. Servite subito decorati con foglie intere di mentuccia.

## Caserecci di grano duro al pesto di rucola

### INGREDIENTI

420 g di caserecci integrali,  
2 mazzetti di rucola,  
60 g di noci sguusciate,

2 cucchiaini di pinoli,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 spicchio d'aglio,  
q.b. brodo vegetale e sale marino.

### PREPARAZIONE

Tenete da parte qualche fogliolina di rucola e qualche gheriglio di noce che userete per guarnire i piatti. Lavate molto bene la rucola, asciugatela e mettetela nel bicchiere del vostro mixer: aggiungete le noci, i pinoli, lo spicchio di aglio tritato, il sale e un po' di olio d'oliva. Cominciate a frullare a bassa velocità il tutto e, a mano a mano, aggiungete il restante olio di oliva a filo, fino a ottenere una crema ben amalgamata e fluida. Se non userete immediatamente il pesto di rucola, potete conservarlo in frigorifero per qualche giorno ponendolo in un contenitore con coperchio ermetico, coperto con un filo d'olio di oliva. Al momento di mischiarlo con la pasta, ammorbiditelo con poco brodo vegetale tiepido.



## Bucatini integrali con le sarde

### INGREDIENTI

500 g di bucatini integrali,  
500 g di sarde fresche,  
150 g di finocchietto selvatico,  
1 cipolla bianca,  
3 acciughe salate,

60 g di uvetta,  
50 g di pinoli,  
1 bustina di zafferano,  
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro,  
q.b. sale marino e pepe nero.

### PREPARAZIONE

Lessate per una ventina di minuti i finocchietti in tanta acqua salata, quanta ne servirà poi per la pasta (circa 4 litri), scolateli e tritateli. Tenete da parte l'acqua di cottura. Mettete a soffriggere in un tegame la cipolla finemente tritata con 3 cucchiaini di olio extravergine fino a leggerissima coloritura e unite quindi i finocchietti, le sarde, l'uva passa rinvenuta in acqua tiepida per mezz'ora, i pinoli, sale e pepe. Cuocete a fuoco basso, mescolando, per amalgamare la salsa. Dopo una ventina di minuti, unite le acciughe che sono state dissalate, lavate, asciugate e infine sciolte in un tegamino con un cucchiaino d'olio caldo e un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Cuocete ancora per 10 minuti, sempre mescolando e unite quindi una bustina di zafferano, sciolto in un cucchiaino dell'acqua di cottura dei finocchietti. Mettete intanto a cuocere la pasta nell'acqua di cottura dei finocchietti. Scolatela al dente e unitela al condimento. Lasciate riposare per qualche minuto prima di servire.



## Fagiolini e tofu in tegame con erbe aromatiche



### INGREDIENTI

400 g di fagiolini,  
200 g di tofu fresco,  
1/2 peperone rosso,  
3 cucchiaini di olive nere,  
1 spicchio d'aglio,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 rametto di timo,  
qualche foglia di menta,  
q.b. curcuma o curry,  
q.b. sale marino o salsa di soia.

### PREPARAZIONE

Lessate i fagiolini in acqua bollente salata lasciandoli al dente. Raffreddateli. Tagliate il peperone e il tofu a dadini. Rosolate in una padella il peperone con lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale. Mettete da parte i peperoni, unite il tofu e la curcuma o il curry, fate saltare qualche istante e aggiustate di sale oppure di salsa di soia. Unite i fagiolini a tocchetti e il peperone precedentemente saltato, condite con le olive e le erbe aromatiche tritate e mescolate bene. Servite caldo.

## Ciuffetti di calamari in insalata

### INGREDIENTI

500 g di ciuffetti di calamari,  
2 litri di brodo vegetale,  
200 g di piselli,  
2 cipolle bianche,  
1-2 peperoni rossi,  
2 gambi di sedano,

q.b. limone,  
q.b. prezzemolo,  
q.b. menta fresca,  
q.b. vino bianco secco,  
q.b. olio extravergine d'oliva,  
q.b. aceto,  
q.b. sale marino.

### PREPARAZIONE

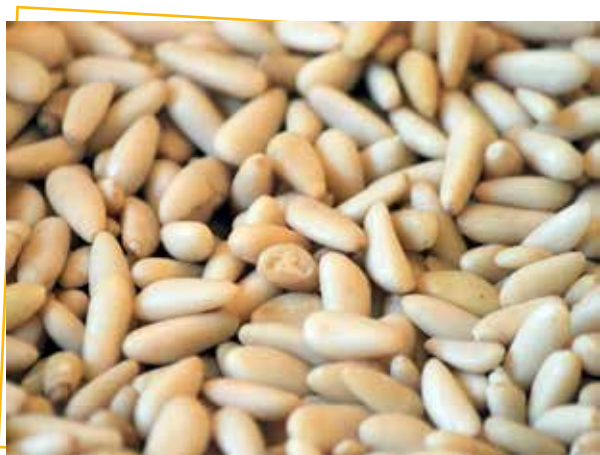
Lavate accuratamente i ciuffetti di calamari. Unite un bicchiere di vino bianco secco al brodo vegetale e portatelo a bollore. Tuffateci i ciuffetti di calamari e proseguite la cottura per 20' a fiamma bassa. Nel frattempo lessate in acqua leggermente salata le cipolle intere e successivamente i peperoni e i piselli. Tagliate cipolla e peperoni a dadini, versate tutte le verdure in una ciotola insieme ai ciuffetti di calamari e condite con una vinaigrette preparata con olio extravergine, succo di limone, prezzemolo e menta fresca tritati, e un pizzico di sale.



## Sarde a beccaficu

### INGREDIENTI

800 g di sarde,  
200 g di pangrattato,  
80 g di uvetta,  
80 g di pinoli,  
succo di 2 limoni,  
3 acciughe sotto sale,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato,  
qualche foglia di alloro,  
q.b. aglio, sale marino e pepe.



### PREPARAZIONE

Diliscate le sarde avendo cura di lasciarle unite sul dorso, lavatele e mettetele a scolare. A parte preparate un composto con il pangrattato leggermente tostato in padella, le acciughe precedentemente sciolte con un po' d'olio caldo, i pinoli, l'uvetta rinvenuta e strizzata, aglio e prezzemolo tritati, sale e pepe. Riempite con il composto ciascuna sarda e chiudetela a libro avendo cura che la farcitura non fuoriesca. Ungete una teglia e sistemate le sarde con qualche foglia di alloro. Irroratele con poco olio, sale e pepe. Cuocete in forno caldo per 15'. Servitele subito, condite con succo di limone e spolverizzate di prezzemolo.

## Coppette di pesche alla nocciola

### INGREDIENTI

4 pesche mature,  
150 g di biscotti al cacao,  
1 cucchiaio di crema di nocciole,  
1 cucchiaio di cioccolato fondente sbriciolato,  
1 cucchiaio di malto di grano,  
q.b. cannella e sale marino.

### PREPARAZIONE

Lavate le pesche, privatele del nocciolo e tagliatele a dadini. Ponetele in una casseruola e fatele rosolare per qualche minuto, unendo poca acqua, la cannella e un pizzico di sale. Intanto sbriciolate e mettete da parte i biscotti. Quando sono pronte, spegnete e unite il malto e la crema di nocciole, le briciole di cioccolato e mescolate. Servite nelle coppette decorando con i biscotti sbriciolati.



## Sorbetto al melone

### INGREDIENTI

600 g di polpa di melone,  
200 ml di latte di mandorle,  
100 g di malto di riso,  
1 cucchiaino di agar-agar,  
3 foglie di menta fresca.

### PREPARAZIONE

Fate bollire due minuti l'agar-agar nel latte di mandorle, unite il malto e fate raffreddare. Frullate la polpa di melone con le foglioline di menta che avrete lavato e mescolate il purè ottenuto al latte col malto. Mettete in freezer e durante il tempo di congelamento, frullate il composto due o tre volte in modo che rimanga omogeneo. Toglietelo dal freezer 20' prima di servire.





A close-up photograph of autumn leaves in shades of orange and brown, with the word "AUTUNNO" overlaid in white text. The leaves are detailed, showing veins and some holes, set against a warm, golden background.

AUTUNNO

## Bruschette di pane di mais con ceci e olive

### INGREDIENTI

300 g di ceci secchi,  
2 spicchi d'aglio,  
3 cucchiaini di olive verdi,  
2 cucchiaini di succo di limone,  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 ciuffo di prezzemolo,  
2 foglie di alloro,  
q.b. peperoncino e sale marino.  
pane semintegrale di mais affettato.

### PREPARAZIONE

Mettete i ceci in ammollo in acqua fredda per 24 ore, poi sciacquateli. Versateli in una pentola insieme a uno spicchio di aglio e 2 foglie di alloro (che eliminerete a metà cottura), copriteli con l'acqua e portate a bollire. Mettete il coperchio e cuocete i ceci per 2 ore a fuoco molto lento, all'occorrenza aggiungete altra acqua calda. Quando i ceci saranno morbidi, scolateli tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura, e poi frullateli con le olive, 1 spicchio di aglio tritato finemente, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, sale e sufficiente liquido di cottura per ottenere una consistenza cremosa. Tostate le fette di pane di mais sulla piastra così come sono oppure spalmate con poco olio aromatizzato all'aglio. Spalmate il pâté sulle fette tiepide e servite subito.



## Crocchette di tofu ai broccoletti speziate

### INGREDIENTI

360 g di tofu,  
100 g di cimette di broccoli  
lessate al dente e tritate,  
1/2 cipolla rossa tritata,  
1/4 di peperone rosso a dadini,  
1 cucchiaino di arrow-root,  
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di prezzemolo grattugiato,  
1 cucchiaino di coriandolo macinato,  
1/2 cucchiaino di curcuma,  
q.b. sale marino e pepe nero.

### Impanatura:

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva,  
q.b. fioretto di mais.



### PREPARAZIONE

Passate il tofu al tritacarne e ponetelo in una ciotola. Tritate finemente le cimette di broccoli scottate, la cipolla, il peperone, il prezzemolo e le spezie, versateli sul tofu, cospargete l'arrow-root e il sale e impastate bene con le mani. Formate delle crocchette rotonde o allungate con il composto, spennellatele con olio e passatele nel fioretto di mais. Cuocete le polpette in forno a 180° per circa 15 minuti, sfornatele e tenetele in caldo. Servitele guarnendo con dell'insalatina e delle fettine di limone a spicchi.

## Farfalle di farro al cavolfiore

### INGREDIENTI

420 g di farfalle al farro,  
1 cavolfiore medio,  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva,  
1/2 spicchio di aglio schiacciato,  
una presa di prezzemolo tritato,  
q.b. crostini di pane raffermo abbrustoliti,  
pepe e sale marino integrale.



### PREPARAZIONE

Mondate il cavolfiore, riducete a cimette, lavatelo bene e mettetelo a sgocciolare. Portate in ebollizione una pentola d'acqua, versate le cimette e fate cuocere il cavolfiore per 10'.  
Gettate la pasta e cuocetela al dente insieme al cavolfiore. Nel frattempo insaporite l'olio extravergine con l'aglio schiacciato e il prezzemolo. Scolate la pasta, mescolatela bene all'olio aromatizzato e servite subito con dei crostini di pane abbrustoliti.

## Insalata di spaghetti di riso con senape e zenzero

### INGREDIENTI

160 g di spaghetti di riso (bifun),  
100 g di tofu fresco,  
1 piccolo porro,  
1 fettina di verza,  
1 carota,  
1 costa di sedano,  
un ciuffo di erba cipollina,

3 cucchiai di olio extravergine d'oliva,  
2 cucchiai di semi di girasole,  
1/2 cucchiaino di miso d'orzo,  
1/2 cucchiaino di semi di senape,  
1 cucchiaino di zenzero grattugiato,  
1 cucchiaino di aceto di riso,  
q.b. sale marino.

### PREPARAZIONE

Spalmate il tofu con il miso d'orzo e riponetelo in frigo a marinare per qualche ora. Mondate e lavate il porro, la carota, la verza e il sedano. Tagliate il porro, la carota, il sedano a listarelle e saltateli in padella con poco olio extravergine di oliva, i semi di senape e qualche cucchiaino dell'acqua calda della pentola. Aggiustate di sale. Ripulite il tofu dal miso, tagliatelo a listarelle e saltatelo qualche istante con le verdure. Versate le verdure saltate in una terrina, unite gli spaghetti di riso lessati al dente e conditi con poco aceto di riso. Mescolate, condite con zenzero grattugiato, i semi di girasole tostati e tritati, erba cipollina e servite tiepido.



## Bastoncini di tempeh al rosmarino su crema di zucchine

### INGREDIENTI

1 panetto di tempeh,  
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva,  
1 rametto di rosmarino,  
qualche foglia di salvia,  
q.b. tamari e succo di zenzero,  
1 fettina di peperone rosso e prezzemolo per decorare.  
Per la crema:  
1-2 zucchine,  
1/2 patata lessa,  
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva,  
2 foglie di basilico o prezzemolo,  
q.b. sale marino.

### PREPARAZIONE

Lavate e mondate le zucchine, tagliatele a metà e cuocetele in acqua bollente salata per 12'. Raffreddate e frullate a crema con la patata lessa, poco olio extravergine d'oliva, una o due foglie di basilico e sale. Tagliate il tempeh prima a fettine e poi a bastoncini e saltatelo a fiamma vivace in una padella con poco olio extravergine d'oliva e un pizzico di rosmarino e salvia tritati. Quando è dorato, aggiungete qualche goccia di tamari e zenzero grattugiato. Fate asciugare qualche istante e spegnete. Servite caldo su un letto di crema di zucchine, decorando con una dadolata di peperone e prezzemolo tritato.



## Casseruola di ceci e zucca al rosmarino

### INGREDIENTI

240 g di ceci,  
1 tazza di zucca gialla a dadini,  
1 cipolla tritata,  
1-2 peperoni a dadini piccoli,  
1 fetta di cavolo verza,  
1 costa di sedano a dadini,  
1 spicchio d'aglio,  
1 foglia di alloro,  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di semi di cumino,  
q.b. rosmarino o altre spezie,  
q.b. brodo vegetale e sale marino.



### PREPARAZIONE

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Scolateli e metteteli in una pentola a pressione con l'alloro e due parti di acqua fredda. Portate in pressione e cuocete su una piastra rompi-fiamma per 1 ora e trenta minuti. Mondate e pelate la zucca, tagliatela a cubetti e conditela in una ciotola con poco olio, rosmarino tritato e sale. In una casseruola versate l'olio, il cumino e saltate insieme la cipolla, la verza, il peperone, il sedano e l'aglio intero con un pizzico di sale. Coprite e fate stufare per 10'. Togliete l'aglio e unite i cubetti di zucca, qualche cucchiaino di brodo vegetale e cuocete 10 minuti. Versate i ceci e fate insaporire qualche minuto. A fine cottura unite il prezzemolo e mescolate delicatamente.

## Bocconcini di salmone all'uccelletto

### INGREDIENTI

350 g di calamaretti,  
240 g di filetto di salmone fresco,  
200 g di fagioli cannellini,  
1/2 cipolla,  
3 spicchi d'aglio,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 rametto di salvia,  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato,  
q.b. peperoncino e sale marino.

### PREPARAZIONE

Mettete in ammollo i cannellini per almeno 6 ore, quindi lessateli per 60' con qualche foglia di salvia e uno spicchio d'aglio vestito. Pulite i calamaretti e tagliateli a striscioline. Versate in una padella un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva con 1 spicchio d'aglio tagliato a metà, fate rosolare qualche istante, unite le fettine di calamaretti e saltate a fuoco vivace per 3'. Spegnete e sgocciolateli con un colino. Ripetete il procedimento con il salmone che avrete tagliato a bocconcini e tenetelo da parte. Tritate la cipolla e fatela appassire in poco olio. Unite la salvia, il peperoncino, i fagioli scolati, e fate insaporire. Unite i calamaretti e il salmone, mescolate e servite cospargendo con prezzemolo tritato.





## Brutti ma buoni all'avena

### INGREDIENTI

1 tazza di fiocchi di avena,  
1 tazza di succo di mela,  
1/2 tazza di uvetta sultanina,  
1/2 tazza di nocciole,  
buccia grattugiata e succo di 1/2 arancia,  
1 pizzico di sale.



### PREPARAZIONE

Ecco una preparazione rapidissima e semplice, ottima anche per la prima colazione. Mescolate i fiocchi di avena con il succo di mela e il succo di arancia, incorporate l'uvetta, le nocciole tritate e la buccia di arancia grattugiata, mescolate bene e lasciate riposare l'impasto per almeno un'ora. Disponete l'impasto a cucchiainate su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti.

## Strudel di pere

### INGREDIENTI

Per la pasta:

150 g di farina tipo 2,

1 cucchiaio di tahin,

q.b. acqua,

1 pizzico di sale marino.

Per il ripieno e la salsa:

500 g di pere,

50 g di fichi secchi,

50 g di uvetta,

100 g di noci,

50 g di pinoli,

2 cucchiai di malto di grano,

succo di 1 limone.



### PREPARAZIONE

Tagliate le pere a dadini e fatele marinare per un'ora con del malto, succo di limone, uvetta e pinoli. Impastate sulla spianatoia e lavorate 150 g di farina con il tahin, un pizzico di sale, poca acqua fredda, fino a ottenere una pasta omogenea. Coprite e lasciate riposare una mezz'ora. Stendete quindi la pasta sulla spianatoia finché diventerà molto larga e sottile e trasferitela su una tovaglia infarinata usando il matterello. Scolate le pere e distribuitele sulla pasta insieme ai fichi e alle noci a pezzetti. Aiutandovi con la tovaglia, arrotolate la pasta e trasferitela su una teglia da forno ricoperta da carta da forno, modellando lo strudel a ferro di cavallo. Spennellate con poca acqua e malto e infornate a 200° per 40 minuti.

## Bavarese ai mirtilli

### INGREDIENTI

300 g di mirtilli,  
250 g di yogurt intero,  
250 g di latte di mandorle,  
150 g di malto di riso,  
4 cucchiai di panna di soia,  
4 cucchiai di agar-agar,  
succo di 1/2 limone,  
1 pizzico di sale marino.

### PREPARAZIONE

Mettete sul fuoco il latte di mandorle insieme alla panna di soia e all'agar-agar. Quando l'alga è completamente sciolta, aggiungete il malto di riso, mescolate bene e spegnete. Versate il tutto nel frullatore e frullate con i mirtilli, unendo successivamente lo yogurt, il succo di limone e un pizzico di sale. Mettete il liquido in uno stampo da bavarese, oppure in ciotoline singole e lasciate raffreddare. Fate riposare in frigorifero per un'ora prima di servire.





INVERNO

## Quadrotti di mais rosso con lenticchie saporite alla salvia

### INGREDIENTI

Polenta:

- 700 g di acqua,
- 150 g di farina di mais rosso integrale,
- q.b. olio all'aglio e peperoncino,
- q.b. tamari,
- q.b. sale marino.

Stufato:

- 1/2 litro di brodo vegetale,
- 1 cucchiaio di zenzero grattugiato,
- 300 g di lenticchie di montagna,
- 2 scalogni tritati,
- 1 fettina di zucca a dadini,
- 1 gambo di sedano a dadini,
- 4 foglie di salvia tritate,
- 1 peperoncino fresco,
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva,
- q.b. erba cipollina, sale marino e spezie.



### PREPARAZIONE

Polenta: portate a bollire l'acqua, salate, versate a pioggia la farina di mais rosso integrale e cuocete per 45'. Ottenete una consistenza stendibile. Ungete la teglia, stendete e lasciate raffreddare. Spennellate con olio all'aglio e peperoncino mescolato al tamari e ripassate 10' in forno a 200°. Fate raffreddare la teglia. Tagliate a quadrotti o a medaglioni.

Stufato: misurate il volume delle lenticchie, lavatele e mettetele a bagno per 1 ora. Scolatele e mettetele a cuocere in casseruola, con lo scalogno, le spezie, e il sedano. Coprite poco alla volta con brodo vegetale e proseguite la cottura per 30'. A metà cottura unite la zucca, i peperoncini freschi e la salvia a listarelle. Alla fine portate a giusta consistenza, controllate di sale, unite lo zenzero e spegnete. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire con i quadrotti di polenta tiepidi.

## Strudel di broccoletti al sesamo

### INGREDIENTI

Per la pasta base:

150 g di farina di kamut,

150 g di farina tipo 0,

2 cucchiai di olio extravergine di oliva,

1/2 cucchiaino di curcuma,

q.b. acqua e sale marino integrale,

1 uovo.

Per il ripieno:

400 g di broccoli,

2 cucchiai di olive denocciolate,

1 cucchiaino di capperi,

1 cucchiaino di origano.

Per il pâté:

200 g di ricotta,

100 g di olive taggiasche denocciolate,

50 g di olio extravergine d'oliva,

30 g di capperi,

20 g di succo di limone,

10 g di prezzemolo tritato,

q.b. sale marino.

### PREPARAZIONE

Scottate rapidamente le cimette di broccoletti, tagliatele a fettine, salatele e mettetele in un pressaverdure per 30'. Scolatele. Mescolate le farine con l'olio, 1 pizzico di sale e un po' di acqua in cui avrete sciolto la curcuma. Lavorate l'impasto e lasciatelo riposare 15 minuti avvolto in un canovaccio. Tritate le olive, i capperi, e il prezzemolo, mescolateli alla ricotta e aggiustate di sale. Lavorate l'impasto con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottile sulla quale stenderete uniformemente il pâté, le fettine di broccoletti e una spolverata di origano. Arrotolate formando un rotolo non troppo spesso e, a piacere, spennellatelo con un po' di uovo sbattuto. Aiutandovi con un canovaccio, adagiatelo in una teglia foderata con carta da forno. Cuocete a 180° per 30 minuti.



## Cavatelli integrali di farro con cime di rapa

### INGREDIENTI

Impasto:

200 g di farina integrale di farro,

140 g di farina di grano duro,

190 g di acqua,

1 pizzico di sale.

Condimento:

1 kg di cime di rapa,

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,

4 filetti di alici,

2 spicchi d'aglio,

q.b. sale marino integrale e peperoncino.



### PREPARAZIONE

Miscelate le farine e impastatele rapidamente con l'acqua tiepida e un pizzico di sale, in modo da ottenere una pasta liscia e morbida. Riducete l'impasto a lunghi cilindri di un centimetro di diametro che taglierete in pezzetti lunghi 4 o 5 cm. Appoggiate sulla spianatoia i pezzetti di pasta e "cavate", cioè premete ciascun pezzetto con le dita trascinandolo verso di voi, in modo da ottenere dei riccioli di pasta. A mano a mano che li preparate, infarinateli leggermente e disponeteli su un vassoio. Mondate le cime di rapa eliminando le foglie sciupate e le parti del gambo più dure, lavatele ripetutamente sotto l'acqua fredda corrente e mettetele a scolare. Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e, raggiunto il bollore, lessate le cime di rapa. Raccoglietele con una schiumarola e mettetele a scolare, badando di tenere l'acqua di cottura che servirà per lessare i cavatelli. Intanto in una padella, mettete a imbiondire con l'olio extravergine d'oliva i due spicchi di aglio a pezzetti, e quando si saranno leggermente coloriti toglieteli e mettete a soffriggere a fuoco moderato i filetti di alici spezzettati fino a farli sciogliere. Unite il peperoncino e le cime di rapa e mescolate bene. Scolate i cavatelli al dente e uniteli al condimento nella padella, fateli saltare per qualche secondo e servite immediatamente.

## Fusilli di kamut con ragù di broccoletti

### INGREDIENTI

500 g di fusilli di kamut,  
700 g di broccoli,  
1-2 carote,  
3 cucchiai di olive verdi,  
1 cucchiaino di capperi sotto sale ammollati e lavati,  
1 scalogno,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
q.b. rosmarino e sale marino.

### PREPARAZIONE

Mondate i broccoli separando le cimette da gambi e foglie. Pelate i gambi grossi e metteteli a cuocere in abbondante acqua salata insieme alle foglie, per circa 10 minuti. Unite le cimette e proseguite la cottura per altri 5'. Scolate, lasciate intiepidire e frullate grossolanamente. Nel frattempo pelate, lavate e riducete a piccoli dadini la carota e tritate lo scalogno. In una casseruola, versate l'olio extravergine d'oliva, lo scalogno, i capperi e il rosmarino tritati, fate rosolare leggermente e unite la dadolata di carote. Lasciate stufare per qualche minuto e unite i broccoletti insieme alle olive tritate. Lessate la pasta al dente nell'acqua di scottatura dei broccoletti, scolatela e versatela nella casseruola del condimento, lasciate sul fuoco un minuto a insaporire prima di servire.





## Malloreddus con cipollotti alla crema di pistacchi

### INGREDIENTI

360 g di gnocchetti sardi (malloreddus),  
4 cipollotti,  
3 cucchiaini di funghi porcini secchi,  
4 cucchiaini di pistacchi sgusciati,  
4 cucchiaini di pinoli,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
3 cucchiaini di brodo vegetale,  
1/2 spicchio di aglio,  
q.b. pepe bianco e sale marino.



### PREPARAZIONE

Fate rosolare leggermente i pinoli e i pistacchi sulla placca del forno a 140° e, appena accennano a imbiandire, toglieteli. Lasciateli intiepidire e frullateli. In una casseruola fate rosolare, con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva l'aglio schiacciato, che appena colorito toglierete. Unite i funghi e la parte bianca dei cipollotti e fate stufare coperto. Versate in una ciotola il trito di pistacchi e pinoli, l'olio rimasto, un pizzico di sale, pepe bianco, e tre cucchiaini di brodo vegetale bollente. Versate la salsa ottenuta sui cipollotti e fate cuocere per 2 minuti a fuoco moderato. Unite il verde dei cipollotti affettato, aggiustate eventualmente la cremosità con ancora un poco di brodo e spegnete. Nel frattempo cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, mescolatela bene con il condimento e servite subito.

## Schiacciata di lenticchie e carote allo zenzero



### INGREDIENTI

200 g di lenticchie rosse,  
1-2 carote,  
1 zuccina o una fetta di zucca,  
1 gambo di sedano,  
2 cucchiaini di olive nere denocciolate,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
30 g di zenzero fresco,  
1 spicchio d'aglio,  
1 mazzettino di rucola,  
1 foglia di alloro,  
q.b. sale marino integrale.

### PREPARAZIONE

Sciacquate le lenticchie rosse e ammollatele per 10'. Versatele in una pentola, copritele con acqua 1 cm sopra il loro livello, la foglia di alloro, lo spicchio d'aglio vestito, portate a bollore e cuocete coperto a fuoco lento per 20'. Nel frattempo mondate e tagliate le carote, le zucchine o la zucca, il sedano e lo zenzero a piccoli dadini. Ungete con l'olio extravergine d'oliva una padella e fate saltare la dadolata di verdure per 2-3 minuti. Unite il sale, la rucola tritata, le olive affettate e spegnete. Mescolate le verdure alle lenticchie lessate e stendete il tutto in una teglia ricoperta di carta da forno. Fate gratinare in forno.

## Crocchettine di ceci al coriandolo

### INGREDIENTI

300 g di ceci lessati,  
100 g di cavolo cappuccio tritato,  
1 carota a dadini,  
2-3 cucchiaini di pangrattato,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato,  
1 spicchio d'aglio,  
1 cucchiaino di cumino macinato,  
1 cucchiaino di coriandolo macinato,  
1/2 cucchiaino di curcuma,  
q.b. sale marino e pepe nero.



### PREPARAZIONE

Passate i ceci al tritacarne e poneteli in una ciotola capiente. Scaldate 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva in una padella e versate lo scalogno tritato, l'aglio intero, la dadolata di carota e il cavolo cappuccio. Stufate e unite le spezie tritate finemente. Spegnete, togliete l'aglio e versate le verdure stufate sui ceci. Impastate bene unendo il prezzemolo tritato, un po' di pangrattato e di pepe nero, aggiustate di sale e formate delle piccole crocchette, spennellatele con poco olio e adagiatele su una teglia ricoperta da carta da forno. Cuocete le polpette in forno a 200° per circa 10 minuti, sfornatele e tenetele in caldo. Servitele guarnendo con dell'insalatina e delle fettine di limone a spicchi.

## Biscotti con mandorle e cannella

### INGREDIENTI

200 g di farina tipo 2,  
100 g di mandorle,  
50 g di fioretto di mais,  
1 uovo,  
70 g di uvetta ammollata e frullata,  
50 g di acqua,  
40 g di olio extravergine d'oliva,  
10 g di semi di lino,  
7 g di cannella,  
6 g di lievito istantaneo,  
buccia grattugiata di mezzo limone,  
1 g di sale marino.



### PREPARAZIONE

Setacciate le farine con il lievito e la cannella. Rompete l'uovo in una ciotola, unite l'uvetta frullata e un pizzico di sale e sbattete qualche istante con una frusta. Incorporate l'olio e la buccia di limone grattugiata. Mescolate e unite alle farine setacciate. Impastate rapidamente e mettete l'impasto a riposare in frigorifero per 20'. Riprendete l'impasto e stendetelo con un matterello su un foglio di carta da forno allo spessore di circa 3 mm. Trasportate sulla teglia. Incidete la sfoglia con un coppapasta rotondo. Infornate e cuocete a 180° per 18 minuti.

## Schiacciata di mele e fiocchi di avena

### INGREDIENTI

1 kg di mele tagliate a dadini,  
300 g di fiocchi di avena,  
750 ml di succo di mela,  
150 g di uvetta sultanina,  
60 g di granella di nocciole,  
40 g di mandorle,  
buccia grattugiata di 1 limone,  
1/2 cucchiaino di cannella in polvere,  
q.b. olio extravergine di oliva,  
1 pizzico di sale.

### PREPARAZIONE

Ammollate l'uvetta in una ciotola con acqua tiepida per circa 10 minuti. Ponete i fiocchi di avena in una casseruola, versatevi il succo di mela e un pizzico di sale. Mettete sul fuoco e fate assorbire completamente il succo ai fiocchi. Togliete dal fuoco, unite l'uvetta, la granella di nocciole e le mandorle tritate, la buccia di limone, la cannella e le mele. Mescolate bene gli ingredienti. Ungete una teglia da forno con poco olio e stendete uniformemente il composto con le mani bagnate. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti.



*Lombardia*

*Lazio*

*Abruzzo*

# REGIONALI

*Campania*

*Calabria*

*Sardegna*

*Sicilia*



### Risotto allo zafferano vegano

#### INGREDIENTI

320 g di riso superfino Arborio,  
50 g di burro di soia (oppure olio extravergine d'oliva),  
parmigiano vegano,  
1 cipolla dorata,  
1 bicchiere di vino bianco secco,  
1/2 litro di brodo vegetale (fatto con sedano, carota, cipolla),  
1 bustina di zafferano di qualità.

#### PREPARAZIONE

Appassite la cipolla tagliata molto sottilmente nel burro di soia o nell'olio extravergine d'oliva. Aggiungete il riso e fate tostare fino a che il riso diventa traslucido, mescolando continuamente. Sfumate con il vino bianco per circa 3 minuti a fuoco basso. Versate parte del brodo vegetale e mescolate. Aggiungete il brodo a poco a poco. Intanto avrete sciolto lo zafferano in un pochino di brodo. Aggiungetelo al risotto e rimestate. Completate la cottura. Il riso non va abbandonato, va rimestato molto spesso.

È cotto quando è morbido all'esterno e al dente all'interno. A fine cottura aggiungete il parmigiano vegano e un ricciolo di burro di soia. Rimestate ottenendo così la mantecatura. Servite il risotto caldo.



## Torta paesana Brianzola (versione vegana)

### INGREDIENTI

320 g di pane raffermo (michette),  
1 litro di latte di soia,  
100 g di amaretti (o biscotti secchi),  
100 g di cacao amaro,  
120 g di pinoli,  
80 g di uvetta,  
130 g di zucchero di canna,  
1 bicchierino di liquore per dolci (tipo amaretto  
o liquore all'arancia).



### PREPARAZIONE

Tagliate il pane a pezzetti, poi lasciatelo in ammollo nel latte caldo. Lasciatelo macerare fino a che non sia tutto molto morbido (anche una notte intera). Mescolate ogni tanto. Intanto mettete in ammollo l'uvetta nel liquore. Strizzate e unite all'impasto di pane ben amalgamato. Aggiungete gli amaretti o i biscotti (meglio gli amaretti) sbriciolati. Aggiungete ora il cacao.

Mescolate molto bene fino a che l'impasto abbia assunto un bel colore scuro e omogeneo. Aggiungete ora i pinoli e lo zucchero. Mescolate molto bene. Versate il tutto in uno stampo ricoperto da carta da forno, affinché non si attacchi. Mettete in forno caldo, statico, a 180° per un'ora. Controllate con lo stecchino la cottura, lo stecchino posto al centro della torta deve uscire pulito. La torta deve risultare croccante all'esterno ma morbida al centro.

PS: nella versione non totalmente vegana vanno aggiunti un uovo e 50 grammi di cioccolato fondente tagliato a tocchetti.



## Insalata di puntarelle alla romana



### INGREDIENTI

1 cespo di catalogna spigata (puntarelle),  
1 spicchio di aglio grande,  
4-6 filetti di acciughe (dipende dalle dimensioni),  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
2 cucchiaini di aceto di vino bianco,  
q.b. sale,  
q.b. pepe bianco.

### PREPARAZIONE

Pulite le puntarelle e lasciatele a bagno in acqua e ghiaccio almeno un'ora per farle arricciare. Dopo asciugate bene le puntarelle, è fondamentale per l'assorbimento del condimento. In un mortaio pestate l'aglio e i filetti di acciughe, dopo aggiungete olio e aceto fino a ottenere un'emulsione.

Mettete le puntarelle in un'insalatiera e salate, non troppo perché le acciughe sono salate. Aggiungete un pizzico di pepe bianco e l'emulsione con le acciughe.

Mescolate e lasciate riposare per 30 minuti per farle insaporire, poi servite a tavola.

## Zuppa di fave, carciofi e piselli

### INGREDIENTI

1 scalogno,  
2 patate,  
2 carciofi,  
4 cucchiaini colmi di piselli,  
150 g di fave sgusciate,  
1-2 fili di finocchietto selvatico,  
q.b. menta fresca,  
q.b. olio extravergine d'oliva,  
q.b. sale,  
q.b. pepe nero.



### PREPARAZIONE

Per prima cosa pulite le fave fresche eliminando il baccello e dividendo le fave piccole da quelle più grandi. Quelle piccole potrete cucinarle con tutta la pellicina, quelle più grandi vi consiglio di spellarle. Eliminate la parte superiore, sbollentatele in acqua bollente per un minuto e poi schiacciatele con le dita in maniera tale da far fuoriuscire la parte interna.

Prendete una pentola o una casseruola, versateci un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva e aggiungete uno scalogno pulito e affettato.

Lasciate soffriggere lo scalogno a fiamma bassa e intanto pelate le patate, lavatele e tagliatele a piccoli pezzi.

Aggiungete le patate allo scalogno e intanto pulite i carciofi privandoli delle foglie esterne e della punta spinosa. Tagliate i carciofi a metà, eliminate la barba interna e tagliateli a fettine sottili. Aggiungete anche i carciofi alle patate.

Aggiungete i piselli (freschi o congelati), mescolate ed aggiungete un bicchiere di acqua calda. L'acqua deve coprire tutto.

Aggiungete uno, due fili di finocchietto selvatico, il sale e lasciate cuocere.

A metà cottura aggiungete le fave che, essendo fresche, hanno dei tempi di cottura ridotti.

Lasciate cuocere ancora un po' finché tutti gli ingredienti saranno cotti.

A cottura ultimata, eliminate il finocchietto selvatico e servite la zuppa di fave, carciofi e piselli aggiungendo un giro d'olio extravergine d'oliva, una macinata di pepe nero e un paio di foglioline di menta fresca spezzettata.

### Minestra ceci e castagne

#### INGREDIENTI

250 g di ceci,  
36 marroni (castagne),  
1 spicchio d'aglio,  
1 rametto di rosmarino,  
150 g di passata di pomodori,  
q.b. olio extravergine d'oliva,  
q.b. sale.



#### PREPARAZIONE

Mettete a mollo i ceci e teneteli per una notte, quindi scolateli e lessateli.

Preparate un sughetto con la passata di pomodori, olio extravergine d'oliva, sale, aglio e rosmarino. Abbrustolite le castagne con attenzione, in modo che la cottura sia uniforme, senza farle bruciacchiare, sbucciatele e spezzatele in due o tre parti.

Versate il sughetto nei ceci e lasciate cuocere a fuoco lento finché la minestra non sia insaporita, versate le castagne e continuate a far cuocere.

La zuppa pronta così amalgamata va fatta riposare per qualche minuto e servita calda.

## Tocchetti o ciambellette della tresca (trebbiatura)

### INGREDIENTI

300-400 g di farina (anche mista di farro, di solina o integrale),  
2 uova,  
100 g circa di zucchero di canna,  
1 cucchiaino di lievito per dolci oppure 10 g di ammoniaca,  
100-200 g di acqua mista a vino Montepulciano d'Abruzzo,  
150 g di olio extravergine d'oliva,  
buccia di 1 limone,  
cannella oppure semi di anice.



### PREPARAZIONE

Setacciate la farina, unite il lievito e poi aggiungete lo zucchero con solo metà delle uova e il vino mischiato all'acqua; impastate per un pochino e poi amalgamate il resto delle uova con l'olio e la buccia di limone grattugiata ed eventualmente gli altri aromi.

Ottenuto un impasto non troppo morbido, fate riposare per circa 15 minuti come per la pasta frolla, quindi stendete l'impasto e ricavate dei biscotti a forma di barrette oppure di ciambelline che, volendo, possono essere ricoperte di zucchero.

Posizionatele, distanziandole tra di loro, su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocetele in forno caldo a 180° per 15-20 minuti fino a quando si colorano e poi, a forno spento, lasciatele asciugare per altri 5 minuti.

Annotazione sulla tradizione contadina:

Il termine dialettale "tresca" indica la trebbiatura che avveniva, molto spesso in un periodo e in un luogo comune per i vari coltivatori della zona, in un'area del paese pianeggiante e comoda da raggiungere (tipicamente si usava l'aia). Capitava che, durante la fase finale del raccolto del grano, in cui i chicchi si separano dalla pula e dalla paglia, i contadini si riposavano all'ombra delle piante e consumavano questi biscotti inzuppandoli nel vino o nell'acqua.

Un tipico proverbio aquilano, utilizzato ancora adesso in alcune frazioni limitrofe, recita "o trischi o spicci l'ara": provvedi alla trebbiatura altrimenti libera l'aia, indicando di non tergiversare ulteriormente e invitando perentoriamente una persona a decidersi.

### Pizza (integrale) di scarole napoletana

#### INGREDIENTI

Impasto:

500 g di farina manitoba integrale (oppure farina integrale),

300 ml di acqua,

50 g di olio extravergine d'oliva,

15 g di lievito di birra fresco,

1 cucchiaino di zucchero integrale di canna,

15 g di sale.

Ripieno:

3 cespi di scarole,

1 spicchio d'aglio,

100 g di olive di Gaeta,

30 g di pinoli,

50 g di noci sgusciate,

q.b. sale.

#### PREPARAZIONE

Mettete la farina in una ciotola e aggiungete il sale e l'olio extravergine d'oliva. Aggiungete il lievito sciolto in un po' d'acqua e poi il resto dell'acqua. Impastate energicamente a mano fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Riponete l'impasto in una ciotola coprendolo con la pellicola per alimenti e facendolo lievitare fino al raddoppio per circa 4 ore.

Lavate e preparate le scarole e poi ammorbiditele scottandole per pochi minuti in acqua bollente. Riscaldare l'olio in una padella con uno spicchio d'aglio e poi aggiungete le scarole sgocciolate bene. Dopo qualche minuto, aggiungete il sale, le noci a pezzetti, le olive e i pinoli, saltando tutto insieme per qualche minuto. Levate l'aglio a fine cottura. Una volta pronto l'impasto dividetelo in due pezzi e poi procedete stendendoli con un matterello. Foderate con la pasta ottenuta uno stampo di alluminio rotondo, bucherellandolo con una forchetta, e poi riempitelo con le scarole stufate. Utilizzate il secondo pezzo di impasto per ricoprire le scarole, unendo le due sfoglie e bucherellando anche quella superiore. Spennellate la superficie con l'olio e infornate la pizza in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti circa. Sforatela e lasciatela raffreddare.





## Polpo alla Luciana

### INGREDIENTI

1 kg di polpi veraci,  
500 g di pomodorini freschi,  
1 spicchio d'aglio,  
2 peperoncini freschi,  
q.b. olio extravergine d'oliva,  
2 ciuffi di prezzemolo,  
q.b. olive nere con nocciolo,  
q.b. capperi.

### PREPARAZIONE

Pulite i polpi, levando la bocca e svuotando la testa, e poi sciacquateli sotto acqua corrente.

Metteteli in un tegame e rosolateli qualche minuto con olio, peperoncino e aglio. Quando i polpi si sono scuriti un po', unite i pomodorini tagliati a metà. Cuoceteli per circa 20 minuti e poi unite le olive nere e i capperi. Per non fare asciugare troppo i polpi cuoceteli con il coperchio.

Completate la cottura considerando che un chilo di polpo impiega circa un'ora. Servite, aggiungendo qualche fettina di pane integrale tostato e guarnendo con del prezzemolo.

### Alici scattiate

#### INGREDIENTI

1 kg di alici fresche,  
qualche spicchio d'aglio,  
q.b. origano,  
q.b. peperoncino in polvere,  
q.b. aceto,  
q.b. olio extravergine d'oliva,  
q.b. sale.

#### PREPARAZIONE

Prendete le alici, rimuovete la testa e le interiora e poi lavatele per bene. Una volta lavate mettetele ad asciugare. In una padella molto larga, aggiungete un filo d'olio extravergine di oliva e l'aglio schiacciato. Fate rosolare l'aglio e poi aggiungete le alici in olio bollente, disponendole in un unico strato in modo che non si sovrappongano tra di loro. Continuate a farle rosolare a fuoco vivo per circa 3-4 minuti, poi girate tutte le alici sull'altro lato per farle rosolare anche da quella parte. Attenzione a non rompere le alici durante questa operazione. Aggiungete il sale e lasciate rosolare anche l'altro lato per altri 3 minuti e poi spruzzateci sopra un po' d'aceto in modo da smorzare l'olio. Aggiungete l'origano e il peperoncino in polvere in maniera abbondante. Fate asciugare l'aceto e poi servite le alici scattiate ben calde.



### Tortino di alici al forno

#### INGREDIENTI

1 kg di alici,  
q.b. mollica sbriciolata di pane casereccio,  
q.b. aceto di vino rosso,  
q.b. prezzemolo,  
q.b. origano,  
q.b. aglio,  
q.b. olio extravergine d'oliva.



#### PREPARAZIONE

Pulite e diliscate le alici. Tritate finemente mezzo spicchio di aglio e un ciuffetto di prezzemolo e unite alla mollica di pane sbriciolata (si può usare anche il pangrattato) aggiungete un po' di origano, sale q.b. Cospargete il fondo di una teglia con l'olio extravergine d'oliva e disponetevi uno strato di alici. Ricoprite le alici con la mollica di pane aromatizzata. Irrorate il tutto con aceto e un filo d'olio (non eccedete con l'aceto). Continuate con gli strati fino a esaurimento degli ingredienti (massimo tre strati di alici), lasciando per ultimo uno strato di mollica aromatizzata, irrorate con uno spruzzo di aceto e olio. Infornate a 200° per circa 20 minuti. Quando in superficie si sarà formata una crosticina dorata, togliete dal forno. Il tortino può essere servito sia caldo che tiepido.



### Gnocchetti sardi con mousse di cipolle

#### INGREDIENTI

320 g di gnocchetti sardi,  
2 cipolle,  
20 g di caprino semistagionato,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
q.b. sale e pepe.

#### PREPARAZIONE

Riducete il caprino in scaglie e mondate le cipolle, tagliatele a rondelle sottili. Mettete in un tegame antiaderente, con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un mestolino di acqua. Coprite e fate stufare a fiamma media, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo piccole quantità di acqua. A fine cottura ajustate di sale, frullate metà della cipolla. Cuocete gli gnocchetti in acqua salata. Scolate al dente e mantecate con la crema di cipolle. Cospargete con le scaglie di caprino, aggiungete il pepe e servite.



## Culurgiones di patate

### INGREDIENTI

Impasto:

250 g di semola di grano duro rimacinato,

180 g di acqua tiepida,

20 g di olio extravergine d'oliva,

q.b. sale fino.

Ripieno:

700 g di patate rosse di montagna,

140 g di formaggio "casu e fitta di capra" (un

formaggio che si ottiene da su "casu axedu", un

formaggio fresco, che viene fatto asciugare su

delle canne legate tra loro e ricoperte di felce),

1/5 di tazzina da caffè di olio extravergine d'oliva,

1 spicchio di aglio,

una quindicina di foglie di menta fresca,

q.b. sale.

Condimento:

500 g di cozze fresche,

una fetta di circa 100 g di tonno rosso fresco,

2 carote,

2 zucchine,

olio extravergine d'oliva.

### PREPARAZIONE

Preparate l'impasto e ricavatene una palla, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare.

Mettete in infusione lo spicchio d'aglio tagliato a listarelle nell'olio evo e lasciatelo riposare.

Una volta aromatizzato l'olio, potrete scegliere se togliere i pezzi di aglio o, per un sapore più intenso, schiacciarlo e metterlo nell'impasto. Dopo aver lessato le patate, sbucciatele e passatele con uno schiacciapatate. Unite l'olio aromatizzato all'aglio, aggiungete il formaggio grattugiato e le foglioline di menta tritate. Coprite con una pellicola, mettete in frigorifero e lasciate riposare almeno mezza giornata.

Stendete la sfoglia, non troppo sottile e con un coppapasta (se non lo avete potete usare una tazza o un bicchiere) formate dei dischetti. Prendete un dischetto tra il pollice e l'indice e riempitelo con il ripieno. Se avete difficoltà potrete usare anche una tasca da pasticciere. Appiattite il ripieno e pinzate la base. Poi dovrete pizzicare la pasta con le dita, raccogliendo l'estremità e portandola prima da un lato e poi dall'altro, fino a che non arrivate all'estremità. Stringete bene. Avrete così ottenuto la spiga. Non spaventatevi su YouTube trovate il tutorial. Fate aprire le cozze in un tegame fino a che non saranno ben aperte e cotte, conservate l'acqua delle cozze, dopo averla filtrata almeno due volte. Di questa ne metterete un po' nell'acqua di cottura dei culurgiones. Togliete le cozze dal guscio e tenetele da parte. Tagliate a tocchetti il tonno e anche questo tenetelo da parte.

Con un pelapatate tagliate a listarelle sottili le carote e il verde delle zucchine, mettete un po' di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale in una padella e fatele cuocere a fuoco lento, se serve aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua delle cozze. In una padella mettete l'olio evo, i dadini di tonno rosso e le cozze sgusciate, fate andare a fuoco lento e anche qui, aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua delle cozze, senza aggiungere sale. Fate andare per qualche minuto, spegnete il fuoco e aggiungete le listarelle di zucchine e carote, già cotte.

Mettete a bollire l'acqua aggiungendo anche l'acqua di cottura delle cozze, regolate, se serve, di sale, e una volta che l'acqua bolle buttate i culurgiones con molta delicatezza, una volta che vengono a galla fateli cuocere ancora per 5 o 6 minuti e scolateli con un mestolo forato, facendo molta attenzione a non romperli. Disponete su un piatto da portata un po' del condimento, adagiatevi sopra i culurgiones e ricopriteli con dell'altro condimento. Se volete potete anche condirli direttamente nei singoli piatti.

A questo punto buon appetito!



### Bruschette di melanzane

#### INGREDIENTI

3 melanzane tunisine,  
1 cipolla,  
olio extravergine d'oliva,  
q.b. sale,  
q.b. pepe,  
q.b. pangrattato,  
3 pomodori,  
200 g di caciocavallo stagionato,  
100 g di Parmigiano reggiano.



#### PREPARAZIONE

Tagliate le melanzane, togliete la buccia all'estremità dei poli e tagliate circa un centimetro per fetta. Preparate una casseruola con l'olio. Immergetevi le melanzane per pochi secondi da una parte e dall'altra, quindi passate all'impanatura con il pangrattato precedentemente condito con sale, pepe, Parmigiano reggiano e caciocavallo stagionato grattugiato. Adagiate le melanzane su una teglia. Mettete in forno a 180° per 20 minuti circa. Tritate una cipolla preferibilmente bianca, lessatela a fuoco lento e dopo che è evaporata l'acqua, mettete un cucchiaio di olio d'oliva e aggiungete del pomodoro fresco già sbucciato e tagliato a cubetti e lasciate cuocere il tutto aggiungendo un po' di sale. A fine cottura mettete del caciocavallo fresco anche a cubetti. Dopo che le melanzane si sono raffreddate versatevi sopra il composto e rimettete in forno per pochi minuti. Servite tiepido.



## Cous-cous freddo

### INGREDIENTI

1/2 kg di cous-cous precotto,  
2 limoni,  
2 peperoni gialli e 1 rosso,  
100 g di pomodorini ciliegino,  
q.b. menta e basilico,  
1 spicchio di aglio,  
q.b. sale e peperoncino,  
8 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

### PREPARAZIONE

Versate il cous-cous in una ciotola capiente e mettete 6 cucchiari di olio extravergine d'oliva e il succo di 2 limoni. Sgragate il tutto con una forchetta e assicuratevi che il cous-cous sia ben impregnato del liquido. Frullate insieme a crudo: peperoni, pomodorini ciliegino, menta, basilico, aglio, peperoncino, 2 cucchiari di olio e un pizzico di sale. Versate il tutto sul cous-cous mescolando bene, coprite con pellicola e lasciate riposare circa 12 ore in frigorifero. Successivamente si potrebbe aggiungere del tonno sott'olio sgocciolato, un po' di menta e basilico tagliati grossolanamente. Per dare forma al composto ottenuto si può utilizzare una teglia ad anello. Decorate utilizzando la vostra fantasia!

# 10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF: World Cancer Research Fund) per la prevenzione del cancro

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>



## 1. Mantenere un peso salutare

Obiettivi per un peso corporeo ottimale

Per gli adulti:

- Mantenere un peso salutare (definito da un indice di massa corporea (BMI) \* tra i 18.5 e 25)
- Cercare di non aumentare di peso durante tutta la vita.
- Evitare l'aumento della circonferenza vita.

Per bambini ed adolescenti

- I valori ottimali di BMI\* variano con l'età ed il sesso e sono più bassi rispetto a quelli degli adulti.

## 2. Essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e stare meno tempo seduti

Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- Essere moderatamente attivi, partire da un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana cercando di aumentarla seguendo le linee guida nazionali.
- Praticare almeno 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa.
- Limitare le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evitare di stare seduti senza alzarsi per lungo tempo.

## 3. Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi

Obiettivi nutrizionali:

- Consumare alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare al giorno.
- Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo e segale ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.).
- Consumare almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.
- Le persone che hanno una dieta tradizionale a base di patate ed altri tuberi amidacei dovranno integrarla e completarla con un consumo regolare di vegetali non amidacei, di legumi e frutta.

#### **4. Limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti con un'importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi**

##### **Obiettivo nutrizionale**

Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri - compresi gli alimenti da "fast food", piatti pronti, snack, patatine, merendine, biscotti, dolci, barrette e caramelle.

#### **5. Limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine ecc.). Evitare (se possibile) o assumere in minima quantità i salumi e le carni conservate**

##### **Obiettivo nutrizionale**

- a) Se si consumano carni rosse, limitare a un massimo di tre porzioni la settimana (350-500 grammi di peso cotto).
- b) Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.

#### **6. Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate**

##### **Obiettivo nutrizionale:**

Non consumare bevande zuccherate.

#### **7. Limitare il consumo di alcol**

##### **Obiettivo sul consumo di alcolici:**

Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici.

#### **8. Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta**

##### **Obiettivo nutrizionale:**

Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.

#### **9. Per le madri: se si ha la possibilità di allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre**

##### **Obiettivo nutrizionale:**

Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda che il bambino sia nutrito esclusivamente col latte materno per i primi sei mesi di vita. Dopo i primi sei mesi di vita l'allattamento al seno dovrà essere integrato con appropriati alimenti complementari sino ai due anni di vita o successivamente.

#### **10. Per chi ha avuto un tumore, se questo è possibile ed in accordo col proprio medico curante, valgono le stesse raccomandazioni per la prevenzione**

##### **Obiettivi:**

- a) Tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di malattia oncologica dovrebbero ricevere assistenza nutrizionale e consigli sull'attività fisica da professionisti qualificati.
- b) Se non diversamente consigliato dal proprio medico, tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta del trattamento, sono invitate a seguire le raccomandazioni su dieta, peso corporeo e attività fisica che sono valide per la popolazione generale.

Una dieta basata sulle raccomandazioni del WCRF è caratterizzata da alimenti e bevande con alta concentrazione di vitamine, minerali e fibra e un basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati.

Si tratta perciò di una dieta in grado di promuovere un buono stato nutrizionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronico-degenerative.

E' anche importante ricordare che per ridurre il rischio di cancro bisogna evitare di fumare e di esporsi al fumo passivo, limitare l'esposizione prolungata al sole e ad agenti infettivi come i virus dell'epatite B e C, il papilloma virus (HPV) o l' *Helicobacter pylori*.

\* L'indice di massa corporea indicato anche come BMI (dall'inglese body mass index) è calcolato come il rapporto tra il proprio peso corporeo (espresso in chilogrammi) ed il quadrato dell'altezza (espressa in metri)



# Le nostre sedi in Italia

Previo appuntamento

## LOMBARDIA

### MILANO - Segreteria Organizzativa

**Indirizzo:** Sede Principale

Via Venezian 4, 20133 Milano (MI)

**Telefono:** 02.6470452

**Apertura:** dal Lunedì al Venerdì

**Orari:** 09:00 - 13:00 / 14:00 - 16:00

**Servizi**

- Accompagnamenti Pazienti
- Sostegno Psicologico
- Consulenza CAF - Patronato
- Sportello Informativo Pazienti

### ABBIATEGRASSO

**Indirizzo:** c/o Istituto Geriatrico Camillo Golgi

**Telefono:** 346.3567197

**Servizi**

- Visite dermatologiche

### ALBIATE

**Indirizzo:** P.zza Conciliazione 42

**Telefono:** 0362.826406

**Apertura:** Mercoledì e Giovedì

**Orari:** 15:30 - 17:30

**Servizi**

- Autolinfodrenaggio

### ASSAGO

**Indirizzo:** Via Duccio da Boninsegna 9

**Telefono:** 02.48843910

**Apertura:** Mercoledì e Venerdì

**Orari:** 15:30 - 17:30

**Servizi** (solo per residenti)

- Visite senologiche
- Visite dermatologiche

### BOLLATE

**Indirizzo:** Via Don Uboldi 40

**Telefono:** 02.38306561

**Apertura:** su Appuntamento

**Servizi**

- Visite dermatologiche

### CARATE BRIANZA

**Indirizzo:** Via Mascherpa 14

**Telefono:** 0362.984782

**Orari:** 15:30 - 17:30

**Apertura:** Mercoledì e Venerdì

**Servizi**

- Visite senologiche
- Visite dermatologiche

## GARBAGNATE MILANESE

**Indirizzo:** Via per Cesate 62

**Telefono:** 02.994302952

**Orari:** 15:00 - 17:30

**Apertura:** Giovedì

**Servizi**

- Consulenza cartelle cliniche di senologia
- Osteopata

**Indirizzo:** c/o Ospedale "G. Salvini"

Viale Forlanini 95

**Telefono:** 02.994302952

**Orari:** 15:00 - 17:30

**Apertura:** Giovedì

**Servizi**

- Consulenza grafologica
- Meditazione

## MAGENTA

**Indirizzo:** c/o Ospedale "Fornaroli"

Via Donatori di Sangue 50

**Telefono:** 328.7841642

**Apertura:** su Appuntamento

**Servizi**

- Arte terapia
- Consulenza CAF - Patronato
- Visite senologiche
- Make up

## MARCALLO con CASONE

**Indirizzo:** Via Roma 39

**Telefono:** 346.3567197

**Apertura:** su Appuntamento

**Servizi**

- Visite senologiche

## MONZA

**Indirizzo:** Via De Amicis 17

**Telefono:** 039.2384756

**Orari:** 15:30 - 17:30

**Apertura:** Giovedì

**Servizi**

- Visite senologiche

**Indirizzo:** Via Ludovico Muratori 3

**Telefono:** 039.2841652

**Orari:** 10:00 - 12:00 / 16:00 - 18:00

**Apertura:** Martedì e Giovedì

**Servizi**

- Consulenza CAF - Patronato
- Sostegno psicologico





# Le nostre sedi in Italia

Previo appuntamento

## **SEDRIANO**

**Indirizzo:** c/o Centro Sanitario  
Comunale

**Telefono:** 346.3567197

### **Servizi**

- Visite senologiche

## **SEREGNO**

**Indirizzo:** c/o ASL Via Stefano da  
Seregno 102

**Telefono:** 0362.483588

**Orari:** 09:00 - 12:00 / 14:00 - 16:00

**Apertura:** Giovedì

### **Servizi**

- Visite senologiche

## **SEVESO**

**Indirizzo:** c/o ASL Via Martiri  
d'Ungheria 30

**Telefono:** 380.6905837

**Orari:** 16:30 - 18:30

**Apertura:** da Lunedì a Venerdì

### **Servizi**

- Visite senologiche

## **VAREDO**

**Indirizzo:** c/o ASL Corte San  
Giuseppe

**Telefono:** 334.2051113

**Orari:** 16:00 - 18:30

**Apertura:** da Lunedì a Venerdì

### **Servizi**

- Visite senologiche

- Visite dermatologiche

## **VIMERCATE**

**Indirizzo:** Via Vittorio Emanuele 28

**Telefono:** 039.6081079

**Orari:** 15:00 - 18:00

**Apertura:** da Lunedì a Venerdì

### **Servizi**

- Visite senologiche

- Visite dermatologiche

## **LAZIO**

### **ROMA**

**Telefono:** 351.8670803

## **ABRUZZO**

### **L'AQUILA**

**Indirizzo:** Piazzale Camillo Catalano, struttura Tabilio

**Telefono:** 329.0614251

## **CAMPANIA**

### **NAPOLI**

**Telefono:** 081.5457281 / 338-1273475

**Apertura:** da Lunedì a Venerdì

### **AVERSA (Lusciano)**

**Indirizzo:** Via Aldo Moro 43

**Telefono:** 329.0281452

## **CALABRIA**

### **SELLIA MARINA (CZ)**

**Indirizzo:** Via Mercato 13

**Telefono:** 328.7550827

### **COSENZA**

**Indirizzo:** Osp. Civ. dell'Annunziata

**Telefono:** 0984.6811

## **SICILIA**

### **PALERMO**

**Indirizzo:** Policlinico "P. Giaccone"

**Telefono:** 091.652500

## **SARDEGNA**

### **CAGLIARI**

**Telefono:** 333.8888247

Attivo Martedì e Giovedì dalle ore 10:00 alle 12:00

Iniziativa promossa da



### Prefazione

#### A cura di Annamaria Mancuso

Presidente Salute Donna Onlus e Salute Uomo



### Introduzione

#### A cura di Anna Villarini

Dipartimento di Ricerca, Unità Complessa di Epidemiologia Eziologica e Prevenzione - Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

### Ricette Stagionali

#### A cura di Giovanni Allegro

Docente a Cascina Rosa, scuola di cucina preventiva presso la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

### Ricette Regionali

#### A cura delle Sezioni Regionali di Salute Donna Onlus e Salute Uomo

### Ringraziamenti

*Si ringraziano lo staff del Campus Cascina Rosa, il Presidente, il Direttore Generale e la Direzione dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, tutti i volontari che hanno collaborato alla realizzazione di questo ricettario.*

---

### Editore

HPS - Health Publishing & Services S.r.l.  
Piazza Duca d'Aosta 12 - 20124 Milano  
Tel 02 27772 991 - Fax 02 2952 6823

### Progetto grafico e impaginazione

Marco Marsala - Milano

### Illustrazioni

©Margherita Del Piano ([www.margheritadelpiano.com](http://www.margheritadelpiano.com))  
©Pixabay ([pixabay.com](http://pixabay.com))

### Stampa

Finito di stampare nel mese di dicembre 2018 da GECA S.r.l. - San Giuliano Milanese (MI)

### Copyright © 2018 Salute Donna Onlus. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, né divulgata e/o inoltrata a terzi in qualsiasi forma (con mezzi elettronici, meccanici, fotocopie, registrazioni e simili) senza autorizzazione scritta. Non sono consentiti in alcun modo modifiche, adattamenti, traduzioni e/o creazione di testi derivati da questa pubblicazione.

Iniziativa realizzata grazie al contributo incondizionato di





Iniziativa realizzata grazie al contributo incondizionato di

