

# Ricettario

dal Laboratorio di cucina  
dedicato all'economia circolare

## RicicliAMO & RisparmiAMO

con Gusto in Cucina



# Il Laboratorio

Il laboratorio di cucina dedicato all'economia circolare, **"RicicliAMO & RisparmiAMO con Gusto in Cucina"**, realizzato nei mesi di marzo e aprile 2025, è stato promosso dal **Centro IDEA del Comune di Ferrara** in collaborazione con **IAL Ferrara** (Scuola Alberghiera e di Ristorazione) e **Coldiretti Ferrara**.

L'obiettivo dell'iniziativa è stato fornire strumenti concreti ai cittadini per adottare uno stile di vita più sostenibile, ridurre gli sprechi e promuovere il riuso e il riciclo delle risorse alimentari.

Il laboratorio si è articolato in tre incontri, durante i quali i partecipanti hanno preparato i piatti presso le cucine professionali dello IAL.

*L'iniziativa è stata realizzata nell'ambito del progetto **"Economia circolare e plastic free"** del Programma di informazione ed educazione alla sostenibilità della Regione Emilia Romagna per il triennio 2024-2026 (Programma INFEAS 2024/2026 della rete RES) coordinato da Arpae.*



**"Questo laboratorio di cucina dedicato all'economia circolare rappresenta un perfetto esempio di come sostenibilità, consapevolezza alimentare e valorizzazione del territorio possano intrecciarsi in un'unica esperienza concreta. Ridurre lo spreco, scegliere prodotti di stagione e utilizzare al meglio le risorse disponibili non sono solo buone pratiche quotidiane, ma azioni di responsabilità verso l'ambiente e la comunità.**

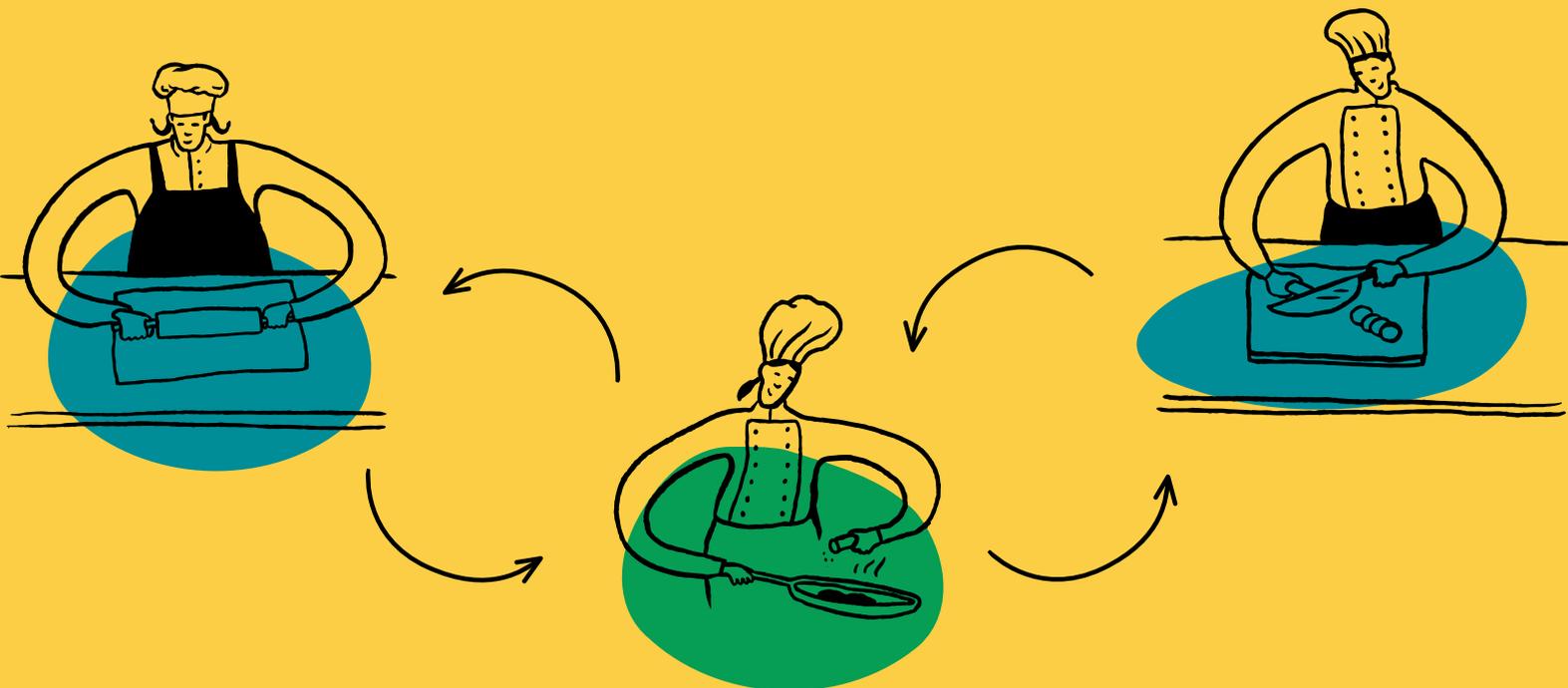
**Grazie all'impegno del Centro IDEA, di Coldiretti Ferrara e di IAL Ferrara, questa iniziativa offre un'opportunità preziosa per riscoprire il valore di una cucina più sostenibile, senza rinunciare al gusto e alla creatività. Il coinvolgimento attivo dei partecipanti dimostra come sia possibile trasformare piccole scelte quotidiane in un cambiamento significativo.**

**Un elemento fondamentale di questo percorso è quello di rafforzare il legame tra la tradizione gastronomica e l'innovazione sostenibile nella cultura alimentare dei ferraresi, affinché le generazioni future possano valorizzare il patrimonio agroalimentare locale. Pensiamo alla deliziosa zucca violina, ingrediente fondamentale del cappellaccio ferrarese, alle vongole di Goro e ai tanti prodotti del nostro territorio, simbolo della tradizione gastronomica locale.**

**Promuovere il nostro agroalimentare e diffondere la cultura del riutilizzo intelligente delle risorse, significa preservare le eccellenze locali e sviluppare un modello alimentare più consapevole, capace di coniugare il rispetto per l'ambiente con la valorizzazione del territorio."**

Alessandro Balboni

Vicesindaco Comune di Ferrara



# Il decalogo antispreco di Campagna Amica



La riduzione dello spreco alimentare è una questione urgente, non solo per il suo impatto ambientale, ma anche per le conseguenze economiche. Ogni attore della filiera alimentare ne subisce gli effetti: i produttori perdono risorse lasciando prodotti invenduti nei campi, i rivenditori affrontano perdite economiche eliminando prodotti scaduti, e i consumatori sprecano denaro acquistando cibi che non vengono consumati.

A livello domestico, la lotta allo spreco alimentare può partire da semplici gesti quotidiani, come congelare il cibo in eccesso, riutilizzare gli avanzi e sfruttare le tecnologie digitali. Organizzare il frigorifero, pianificare i pasti settimanali e adottare ricette anti-spreco sono tutte iniziative che possono migliorare la gestione degli alimenti, riducendo così gli sprechi e promuovendo un consumo più consapevole.

## Di seguito alcune regole pratiche per ridurre lo spreco alimentare:

- \* Pianifica i pasti settimanali e crea una **lista della spesa** mirata.
- \* Effettua acquisti ridotti e frequenti, preferendo **mercati locali** e prodotti a km 0.
- \* Scegli **cibi di stagione** e frutta con il giusto grado di maturazione.
- \* Conserva correttamente frutta e verdura, **separando** le varietà e consumando i cibi in ordine di scadenza.
- \* Congela il cibo in eccesso per prolungarne la **conservazione**.
- \* Utilizza app per **monitorare** le date di scadenza e controlla sempre **l'etichetta**.
- \* Compra **porzioni adatte** al consumo reale per evitare sprechi.
- \* Cucina **ricette antispreco** usando gli avanzi e chiedi la doggy bag al ristorante.
- \* **Organizza** frigorifero e dispensa in modo funzionale per ridurre marcescenze.
- \* **Dona** il cibo in eccesso o invenduto a chi ne ha bisogno.



# Primo Incontro



## Il Quotidiano

Come e cosa cucinare per il pranzo / cena di un giorno qualsiasi: basi e preparati, idee di carne e di verdure, pasta e contorni di facile e rapida preparazione utilizzando prodotti di stagione e facilmente reperibili a basso costo.

### **Il pomodoro e il suo utilizzo**

la salsa madre e le salse derivate

### **La carne e i suoi utilizzi**

secondi piatti, involtini, scaloppine

### **Le verdure di stagione e i suoi utilizzi**

contorni, al forno, ripassate

### **Le uova e i suoi utilizzi**

pasta, dolci



# Salsa di pomodoro

## Ingredienti

- cipolla tritata
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- pomodoro (polpa o pelati)
- olio d'oliva, sale e pepe

## Procedimento

Soffriggere in una casseruola la cipolla con lo spicchio d'aglio intero e l'olio d'oliva, aggiungere i pomodori e cuocere a fuoco medio per 45/60 minuti.

Salare, pepare, aggiungere il basilico fresco e passare al passaverdure.

Se il sugo é acidulo aggiungere un po' di zucchero o una noce di burro.

# Salsa all'amatriciana

## Ingredienti

- 100 g di guanciale
- 1 cipolla
- 200 g di passata pomodoro
- basilico
- olio evo
- sale
- pepe

## Procedimento

Tagliare la cipolla a julienne, rosolare in tegame con olio e pancetta a cubetti. Aggiungere la passata di pomodoro, salare, pepare e cuocere per 60 minuti.



# Chips di pomodoro

## Ingredienti:

- 1 Kg di pomodori

## Preparazione:

Sbucciate i pomodori immergendoli per pochi secondi in acqua bollente. Utilizzate la polpa come preferite, anche per realizzare la salsa di pomodoro.

Sciacquate e asciugate le bucce con un panno, quindi essiccatele utilizzando il forno, saranno necessarie 3 ore a 80°, oppure 4 ore con essiccatore.

Una volta essiccate, le bucce possono essere gustate come snack croccante.

**In alternativa**, frullatele fino a ottenere una polvere sottile e conservatela in vasetti a chiusura ermetica. La polvere di pomodoro è ideale per insaporire pietanze, o aggiungere un tocco decorativo ai vostri piatti.



# Pasta all'uovo

## Ingredienti:

- 1 uovo
- 100 g di farina 00

## Procedimento:

In una ciotola (o direttamente sul piano di lavoro) preparare la fontana con la farina 00, tenerne da parte un po' per infarinare man mano.

Creare un buco al centro e aggiungere l'uovo intero. Lavorare la pasta fino a che il composto sia omogeneo e senza grumi.

Avvolgere nella pellicola e lasciare riposare per almeno 30 minuti.



# Pasta frolla per crostate

## Ingredienti:

- 300 g di farina 00
- 150 g di zucchero semolato
- 150 g di burro
- 1 uovo
- scorza di ½ limone
- 4 g di lievito dolci

## Procedimento:

Disporre la farina, il lievito e lo zucchero a fontana sul ripiano, mettere nel mezzo il burro ammorbidito, le uova e la scorza di limone.

Amalgamare velocemente gli ingredienti.

*Il segreto per una buona pasta frolla è lavorare l'impasto per pochissimo tempo, aggiungendo un poco d'acqua fredda se tende a rompersi.*

Formare un panetto e lasciarla riposare per 1 ora in luogo fresco, avvolta nella pellicola.

Una volta trascorso il tempo di riposo, stenderla con un po' di farina e secondo le esigenze della ricetta.



# Crostata di marmellata

## Ingredienti:

- 300 g di pasta frolla
- un barattolo di marmellata a scelta
- zucchero a velo per decorare

## Procedimento:

Preparare la pasta frolla secondo la ricetta base; stendere la pasta sottile e adagiarla nella tortiera imburrata infarinata.

Aggiungere la marmellata in modo da ricoprire bene tutta la superficie; con la pasta rimanente formare dei rotolini di diversa lunghezza e ricoprirvi la crostata in modo da formare una griglia.

Cuocere per circa 40 minuti a 160°, servire preferibilmente fredda con zucchero a velo.



# Saltimbocca alla romana

## Ingredienti:

- 8 fette di lonza di maiale
- 8 fette di prosciutto crudo
- 8 foglie di salvia
- burro
- vino bianco
- sale
- pepe

## Procedimento:

Battere con il batticarne le fettine di lonza, adagiare sopra il prosciutto, mettere una foglia di salvia e fermare con uno stuzzicadente.

Far rosolare la carne in padella con burro, per un paio di minuti per lato.

Sfumare con vino bianco e terminare la cottura.



# Involtini di maiale al sugo

## Ingredienti:

- 8 fette di lonza di maiale
- 8 fette di prosciutto crudo
- 8 foglie di salvia
- burro
- olio evo
- vino bianco
- sale
- pepe
- 300 g di passata di pomodoro
- basilico

## Procedimento:

Battere le fettine di lonza con il batticarne, adagiare sopra il prosciutto, mettere una foglia di salvia, arrotolare e fermare con uno stuzzicadente.

Far rosolare la carne in padella con burro e olio, per un paio di minuti, sfumare con vino bianco, salare e pepare.

Aggiungere la passata di pomodoro, il basilico, aggiustare di sale e terminare la cottura.



# Patate al forno

## Ingredienti

- 1kg patate
- rosmarino
- sale
- alloro
- aglio
- olio d'oliva

## Procedimento

Pelare e tagliare le patate. Lessarle in acqua bollente per 10 minuti.

Scolarle e sistemarle in una teglia da forno con olio, rosmarino, alloro e aglio, salare e pepare.

Cuocere in forno 35/40 minuti a 180°.



# Verdure ripassate in padella

## Ingredienti:

- verdure fresche (a scelta)
- sale
- olio evo
- aglio
- peperoncino (a piacere)
- pepe nero

## Preparazione:

Lavare accuratamente le verdure sotto acqua corrente, sciacquandole più volte.

Questo permette di eliminare sia la terra residua che eventuali sostanze chimiche utilizzate per trattare le piante.

Lessare le verdure in poca acqua salata. Una volta cotte, scolarle accuratamente e mettetele da parte.

In una padella capiente, scaldare una quantità di olio sufficiente a evitare che le verdure risultino asciutte. Aggiungere gli spicchi di aglio (interi, "vestiti", o tritati, a piacere) e il peperoncino, regolando la quantità in base alla vostra preferenza per il piccante. Fare soffriggere gli ingredienti, mescolando frequentemente, prestando attenzione a non bruciare l'aglio.

Unire le verdure ben strizzate al soffritto, mescolando e facendole saltare per qualche minuto, affinché assorbano bene i sapori. Servire le verdure calde, insaporite con una leggera spolverata di pepe nero.



# Dieta Mediterranea

La corretta alimentazione trova nel modello mediterraneo la sua più completa espressione e proprio per questo motivo consente, tra i tanti aspetti positivi, di contrastare l'insorgenza di circa il 35% dei tumori causati da abitudini alimentari inadeguate e inopportune.

Da qui l'impegno della [Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori](#) per contrastare la disinformazione e richiamare l'attenzione sugli effetti salutari della dieta mediterranea che per il settimo anno consecutivo si è aggiudicata il premio di miglior dieta del mondo.

Anche nel 2024, infatti, la dieta mediterranea si conferma la migliore dieta in assoluto al mondo, piazzandosi al primo posto della nuova edizione della classifica redatta da quarantatré autorevoli esperti, tra cui medici, dietologi ed epidemiologi, nel *US News and World Report* nel *Best Diets Overall 2024*.

La dieta mediterranea si è aggiudicata il primo posto per essere la miglior dieta per un'[alimentazione sana](#), contrastare tumori e diabete, essere a base vegetale e la più facile da seguire. Il pane, la pasta, l'olio di oliva, i legumi secchi, la frutta, gli ortaggi, le verdure, fresche di stagione e il vino (moderatamente, durante i pasti) sono i protagonisti della tradizione mediterranea.

Questi alimenti, sapientemente combinati tra loro, con l'integrazione di piccole quantità di prodotti di origine animale (latte, formaggi, uova, carne, pesce) consentono di fornire una dieta piacevole e dal gusto facilmente accettabile anche da popolazioni con tradizioni alimentari diverse.

Si può, infatti, seguire ogni giorno, con relativa, facilità la dieta mediterranea tenendo presente alcuni aspetti: rivalutare la tavola come punto d'incontro e come momento distensivo, preferire il pane preparato con i soli ingredienti fondamentali, consumare ogni giorno la pasta e condirla preferibilmente con pomodoro e olio di oliva e cucinarla al dente, accordare la preferenza all'olio di oliva extravergine che ha sapore più pieno e tra l'altro è ottimo anche per le frittiture, utilizzare almeno cinque volte al giorno prodotti ortofrutticoli, alternando quelli ricchi di vitamina A (carote, zucche, albicocche, meloni, ecc.) con quelli apportatori di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, ecc.), cucinandoli al vapore o nella minor quantità d'acqua possibile, consumare pesce, in particolare azzurro (alici, sarde, tonno...) tipico del mediterraneo, che allo spiccato gusto unisce un elevato potere nutritivo.

La dieta mediterranea contempla il concetto di [stagionalità](#), quello di filiera corta o chilometro zero, quello di slow, inteso come il ritrovato piacere di un ritmo di vita meno frenetico, che lasci spazio ai piccoli e grandi piaceri dell'esistenza e quello della tavola rientra, senza ombra di dubbio, a pieno titolo tra questi. Ciò significa un contributo notevole al mangiare sano nel pieno rispetto della tradizione culinaria mediterranea. Mangiare in modo diverso, rispettando ritmi più lenti, seduti a tavola, magari scambiando alcune parole con gli altri commensali è sicuramente un momento piacevole della giornata.

Le ragioni che rendono il regime alimentare mediterraneo migliore di altri sono: la lunga [tradizione](#), vale a dire, il lungo periodo temporale in cui le popolazioni di quest'area hanno seguito la dieta senza alcun danno e con considerevoli vantaggi, una più lunga aspettativa di vita, gli effetti benefici, il notevole apporto di vitamine, minerali e antiossidanti, l'elevata palatabilità, accettabilità e compliance, la ridotta incidenza di malattie cardiovascolari e tumori.

Osservare i principi fondamentali della dieta mediterranea, basati sulla rivalutazione riveduta e corretta di molti piatti, oggi, poco o per nulla utilizzati, significa dare [nuovo impulso all'agricoltura](#), rispolverando vecchie colture abbandonate o quasi. Gli esempi non mancano, poiché riferendosi ai cereali, si può pensare al farro, praticamente scomparso fino a qualche anno fa, l'avena, l'orzo, la segale, il miglio, le diverse varietà di mais (*Zea mays indentata*, *Zea mays indurita*, *Zea mays amilacea*, *Zea mays saccharata*, *Zea mays everta*). Non si può certo trascurare il recupero, almeno parziale a livello nazionale, di alcune leguminose quali le fave, i lupini, i ceci, le lenticchie e le cicerchie. Altrettanto può dirsi per l'olivo, anche in questo caso tante sono le varietà che seppur lentamente sono riproposte. In questi ultimi decenni sono stati reimpiantati anche diversi vitigni di cui si era persa traccia, o quasi. Un cenno particolare meritano i vitigni del Bosco Eliceo, che nei terreni sabbiosi hanno trovato il loro habitat ideale, al punto da resistere perfino alla devastazione della fillossera, di fine '800, per questo ancora oggi ci sono viti su piede originale e non innestate su piede americano. La dieta mediterranea prevede l'utilizzo di spezie (dalle diverse varietà di pepe al peperoncino e così via) e in abbondanza di erbe aromatiche (prezzemolo, origano, menta, maggiorana, erba cipollina, basilico, salvia, rosmarino, dragoncello, alloro, santoreggia, timo, ecc.) alcune delle quali coltivate, ma altre spontanee della macchia mediterranea. Ricorrere alla dieta mediterranea significa oltre a seguire una dieta più equilibrata e salutare, fornire, con ogni probabilità, un piccolo contributo, ma forse non insignificante, anche alla biodiversità. Osservare i principi fondamentali della dieta mediterranea, basati sulla rivalutazione riveduta e corretta di molti piatti, significa: salute, cultura, biodiversità, inclusione, disponibilità alimentare, slow.

# Alimentazione e benessere

È ormai acclarato che l'alimentazione sia un aspetto fondamentale della salute e del benessere umano.

Se si usano alimenti utili per una **dieta sana, varia ed equilibrata**, si possono prevenire malattie, promuovere il proprio benessere psico-fisico e migliorare la qualità della vita. Invece una dieta carente o eccessiva, può comportare danni al nostro organismo, quali rachitismo, anemia, obesità, diabete, malattie vascolari, cardiache, cancro e altri ancora. Utili sono le diete povere di sale e zuccheri, ricche di fibre e di antiossidanti quali vitamine e minerali, che sono sostanze essenziali che l'organismo non è in grado di produrre da solo, che possono neutralizzare l'effetto nocivo dei radicali liberi, molecole con una carica elettrica negativa, in grado di alterare il DNA cellulare, le proteine, i carboidrati, pertanto sono dannosi per l'organismo, in quanto possono accelerare i processi di invecchiamento cellulare e attivare processi infiammatori e cancerogeni.

Dobbiamo anche ricordare, come già suggerito dall'antica Scuola Salernitana, che per una corretta alimentazione e digestione, bisogna seguire anche **adeguati comportamenti**, quali fare almeno quattro o cinque piccoli pasti al giorno e dopo passeggiare per almeno una decina di minuti; importante anche una corretta masticazione che è il primo passo per una buona digestione, in quanto con l'intervento della saliva e degli enzimi in essa presenti, si prepara il cibo per un più facile inizio della fase digestiva nello stomaco e quindi di un miglior assorbimento dei nutrienti nel duodeno e nell'intestino, con l'intervento della bile e degli enzimi pancreatici, che svolgono ruoli distinti ma complementari, in quanto la bile principalmente favorisce l'assorbimento di vitamine ed emulsiona i grassi, mentre gli enzimi pancreatici li scompongono e digeriscono carboidrati e proteine. I nutrienti digeriti vengono assorbiti nell'intestino tenue e passano nel sangue.

In anni recenti si è cominciato a comprendere come siano strettamente interconnessi l'alimentazione e il microbiota, composto da molti miliardi di microrganismi (batteri, virus, funghi e protozoi), che risiedono sin dalla nascita, in gran quantità nell'intestino, ma anche sulla pelle, cavità nasali, polmoni e in altre sedi.

Il **microbiota** ha molte funzioni, alcune delle quali ancora in studio, al momento si sa che: aiuta a digerire i cibi, producendo enzimi che l'organismo non possiede; facilita l'assorbimento dei nutrienti, come vitamine e minerali; aiuta a sviluppare e regolare il sistema immunitario proteggendoci dalle infezioni.

Alcuni batteri intestinali producono vitamine essenziali come la vitamina K e alcune vitamine del gruppo B e influenzano il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Diete ricche di fibra e alimenti fermentati favoriscono la crescita di batteri benefici quali i bifidobatteri e i lattobacilli e favoriscono un appropriato equilibrio tra batteri utili e potenzialmente dannosi, derivanti in gran parte, dal consumo eccessivo di alimenti trasformati, insaccati e con quantità elevate di grassi e di zuccheri. Un alimento che ormai fa parte della nostra dieta è il Kiwi, frutto con indice glicemico basso, ricco di fibre, micronutrienti e antiossidanti, che favorisce l'equilibrio del microbiota intestinale aumentando la produzione di lattobacilli e bifidobatteri, regola la motilità intestinale, il volume delle feci e cura la stitichezza.

In conclusione, dato che ormai è accettato universalmente il concetto che, prevenire sia meglio di curare, va rimarcato come la **prevenzione** del cancro, dell'obesità, del diabete e di altre patologie croniche invalidanti che affliggono la nostra società, sia un tema complesso che coinvolge numerosi fattori, tra i quali l'alimentazione gioca un importante ruolo. Una dieta varia, con numerosi pasti, a basso contenuto di proteine magre come quelle di pesce, pollame, legumi e ad alto contenuto di frutta, vegetali, cereali integrali, alimenti fermentati, grassi sani, quali olio di oliva, noci e semi, unitamente ad una costante moderata attività fisica, adeguati periodi di sonno e al controllo del peso corporeo, favorisco un sano invecchiamento.

# Secondo Incontro



## Il frigo piange

Tornare a casa la sera e non aver avuto il tempo di fare la spesa: idee per preparare qualcosa di buono utilizzando ingredienti semplici che di solito teniamo in dispensa o che troviamo in frigo.

### **Antipasto**

Sformatino di mais con salsiccia e formaggio fresco

### **Primo piatto**

Gnocchetti di pane e ricotta con ragù di verdure di stagione e guanciale

### **Secondo piatti**

Bocconcini di pollo alle spezie con verdure ripassate

### **Dolce**

Tortino di mele e cannella



# Sformattino di mais alla salsiccia e formaggio fresco

## Ingredienti:

- 2 uova
- 50 g di grana
- 200 g di robiola
- 300 g di salsiccia
- 1 cipolla
- prezzemolo fresco
- olio evo
- sale
- pepe

## Per la polenta:

- 250 g di farina di mais
- 1 l di acqua
- sale

## Preparazione della polenta:

Far bollire l'acqua salata, aggiungere la farina di mais e cuocere per 30 minuti.

Se si vuole velocizzare si può utilizzare la farina di mais istantanea, cuocere in 5 minuti.

## Procedimento:

Rosolare la salsiccia sgranata in una padella con olio e cipolla tritata. Cuocere per 20 minuti.

In una ciotola, mescolare la polenta calda con le uova, il grana, il sale e il pepe.

Ungere gli stampini e cospargerli con il pangrattato. Riempire gli stampini fino a metà con il composto di polenta. Aggiungere uno strato di salsiccia rosolata e un po' di robiola.

Coprire il tutto con la polenta rimasta.

Infernare gli stampini in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.



# Gnocchetti di pane alle verdure e guanciaiale

## Ingredienti:

per gli gnocchi

- 100 g di farina
- 250 g di pane ammollato
- 350 g di ricotta
- noce moscata

per la salsa

- 300 g di verdura
- 1 scalogno
- 100 g di guanciaiale
- 20 pomodorini
- timo
- olio evo
- sale
- pepe

## Preparazione:

Impastare la farina con la ricotta e il pane ammollato nel latte, ottenere un composto compatto, ricavare dei cilindri e ritagliare gli gnocchetti.

Pulire le verdure e tagliarle a fettine, rosolarle in padella con olio scalogno trito e guanciaiale, aggiungere i pomodorini tagliati in quattro e cuocere per 15 minuti.

Cuocere gli gnocchi in acqua salata e scolare nel sugo.

*Gli scarti delle verdure possono essere usati per realizzare un brodo vegetale, creme e risotti.*



# Bocconcini di pollo alle spezie

## Ingredienti:

- 4 petti di pollo
- 1 mela
- 1 scalogno
- 250 g di panna
- olio evo
- sale
- pepe
- spezie miste (curry, curcuma, paprika, zenzero, ...)
- marsala o liquore dolce

## Preparazione:

Tagliare la mela a pezzetti e rosolarla con olio e lo scalogno tritato per alcuni minuti. Bagnare con marsala o liquore dolce q.b. Aggiungere le spezie e la panna. Cuocere per altri 5 minuti e frullare la salsa.

Tagliare i petti di pollo a bocconcino.

Rosolare in padella. Bagnare con marsala o liquore dolce q.b. Unire la salsa speziata e cuocere per 10 minuti.



# Riso pilaf

## Ingredienti:

- 100 g di riso basmati
- 30 g di burro
- sale
- 200 g di acqua

## Preparazione:

Versare il riso in un tegamino, aggiungere il burro e il sale e coprire con l'acqua.

Cuocere con un coperchio a fuoco moderato per 15 minuti.



# Zucchine trifolate

## Ingredienti:

- 4 zucchine
- farina riso
- aglio
- prezzemolo
- menta
- 125 g di yogurt
- olio evo
- sale
- pepe

## Preparazione:

Lavare, mondare e salare le zucchine a rondelle per eliminare l'acqua vegetale.

Infarinare e friggerle.

Preparare un *dressing* aggiungendo lo yogurt, la menta, il prezzemolo, l'olio evo, il sale e il pepe e frullare il tutto.

Utilizzare il *dressing* come letto per le zucchine fritte.



# Torta di mele e cannella

## Ingredienti:

- 3 mele
- 200 g di farina 00
- 100 g di fecola
- 200 g di zucchero
- 100 g di latte
- 200 g di burro
- 4 uova
- 16 g di lievito
- 1 pizzico di cannella
- 1 limone

## Preparazione:

Mescolare il burro con la scorza grattugiata del limone e lo zucchero. Aggiungere le uova, il latte, la farina, il lievito, la cannella e per ultimo le mele sbucciate e tagliate a pezzetti.

Trasferire in una tortiera o in stampi per muffin imburrati e infarinati e infornare a 180° per 40 minuti.



# La corretta alimentazione è fondamentale per tutti

**Mangiare bene, nella qualità e nella quantità, è una premessa indispensabile per una vita sana. Per chi affronta la donazione, lo è ancora di più!**

Il **donatore di sangue** deve seguire una dieta sana, moderata nella quantità, varia, con limitazione dei grassi, ricca di frutta e verdura. Occorre consumare carne, pesce, uova, formaggi, salumi e legumi come fonti proteiche. Tra le carni meglio optare per i tagli magri cercando di non eccedere con la carne rossa. Il pesce andrebbe consumato almeno quattro volte la settimana, grazie al suo contenuto di grassi polinsaturi con effetto benefico su cuore e circolazione. Anche salumi e formaggi possono essere consumati ma attenzione alle porzioni! La dieta del donatore dovrebbe considerare tre altre caratteristiche importanti, soprattutto nei giorni precedenti la donazione.

Un'alimentazione povera di grassi è fondamentale in quanto un eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo può determinare un innalzamento dei grassi nel sangue e interferire con alcuni test che vengono effettuati sul sangue stesso. Attenzione quindi ai fritti, ai tagli di carne grasse, ai formaggi e ai salumi. Meglio optare, la sera precedente la donazione, per un sano menù con pasta o riso più verdure e una porzione di carni bianche (pollo o tacchino) alla griglia o del pesce. Da bandire ovviamente le cene ai fast food.

**Dieta ricca di liquidi.** Bere molto è sempre importante, è lo è particolarmente il giorno della donazione, nel giorno precedente e in quello successivo. Donare sangue determina una perdita di liquidi per il nostro corpo, che dovrà essere prontamente riequilibrata. La mattina della donazione occorre bere molta acqua, ottimi anche i succhi di frutta e le spremute purché non zuccherate. Attenzione inoltre alle bevande ricche di caffeina, tipo caffè o bibite tipo cola: la caffeina ha un'azione diuretica, quindi sempre meglio della buona e dissetante acqua fresca!

**Dieta ricca di ferro.** Quando si dona il sangue, le riserve di ferro dell'organismo vengono temporaneamente diminuite. Ecco perché una dieta ricca di ferro può aiutare. Il ferro si trova in molteplici alimenti, quello contenuto in alimenti di origine animale: carni rosse magre, pollo, tacchino, pesci come tonno, merluzzo, salmone. Anche gli alimenti di origine vegetale come cereali, legumi e nelle verdure contengono ferro, ma "non eme", ovvero più difficilmente assorbibile dall'organismo.

La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione: cercate nel pasto successivo di bere qualche bicchiere di acqua in più del solito. Anche i cibi possono aiutare a fornire liquidi: via libera quindi nel pasto successivo a zuppe, minestrone, verdure e frutta a volontà!

Non esagerare con i cibi solidi! Mangiare troppo abbondantemente provoca un maggior richiamo di sangue a livello dell'intestino e può causare una brusca caduta della pressione sanguigna. Una dieta appropriata e un regime di vita sano sono le migliori garanzie di salute e di qualità del sangue donato!

Nei giorni successivi alla donazione, per reintegrare le scorte di ferro in maniera equilibrata si consiglia di assumere:

- Vitamina C, presente negli agrumi, uva, kiwi, peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga.
- Cisteina, contenuta nella carne e nel pesce, è in grado di fare assorbire 2 o 3 volte di più il ferro non presente nelle verdure. Dunque, sarebbe bene accompagnare un secondo di carne con un contorno di verdura.
- Vitamina A, presente in fegato di bovino, fegato e oli di merluzzo, carota, zucca, albicocca, frutta e verdura di colore giallo-arancione e verde, tuorlo d'uovo, nella frutta secca in guscio.
- Erbe aromatiche per condire carni e pesce, perché fonte naturale di ferro e stimolanti le secrezioni dello stomaco, necessarie a mantenere l'acidità dell'ambiente gastrico.

Ci sono invece abbinamenti che sarebbe meglio evitare poiché non favoriscono l'assimilazione del ferro: Tannini (tè, caffè, cioccolato, vino) vanno evitati o assunti in piccole quantità. Ferro e calcio nello stesso pasto, ad esempio salumi e formaggi contemporaneamente. Un eccesso di fibre, presenti nei cereali integrali, vanno consumati con moderazione.

# Terzo Incontro



## The last supper

Organizzazione veloce di una cena da consumarsi quando arrivano ospiti inattesi, dall'antipasto al dolce, con semplici nozioni di impiattamento per abbellire i nostri piatti "inventati sul momento.

### **Pane all'olio**

#### **Antipasto**

Muffin salato di ceci con fonduta di pecorino

#### **Primo piatto**

Risotto mantecato con verdure di stagione e ricotta

#### **Secondo piatto**

Involtini di filetto di maiale con pancetta affumicata e insalata di finocchi e arance

#### **Dolce**

Tortino di pere e cioccolato con salsa alla robiola e miele



# Pane all'olio

## Ingredienti:

- 750 g di farina 00
- 250 g di farina Manitoba
- 650 g di acqua
- 100 g di olio extravergine d'oliva
- 20 g di lievito di birra
- 20 g di sale
- 5 g di zucchero

## Preparazione:

La farina e il sale vengono disposti a fontana. Al centro, il lievito viene sciolto con un po' d'acqua. Si uniscono gli altri ingredienti e, se l'impasto risulta poco morbido, si aggiunge altra acqua. L'impasto viene lasciato lievitare in una ciotola per 1 ora e 30 minuti. Successivamente, si spezza e si formano dei filoni, che vengono spennellati con olio e posti a lievitare su una teglia per 60 minuti. Successivamente è possibile ottenere dai filoni delle bagnottine da 35 g.

Il pane viene infornato a 200° con vapore per 5 minuti, dopodiché la temperatura viene abbassata a 180° e la cottura prosegue per 30 minuti.

Prima della lievitazione, è possibile arricchire l'impasto aggiungendo un cucchiaino di spezie a piacere, come paprika, rosmarino, curcuma, curry, ecc.



# Muffin salato di ceci

## Ingredienti:

- 300 g di ceci lessati
- 1 scalogno
- 200 g di farina 00
- 2 uova
- 50 g di olio evo
- 150 g di latte
- 1 busta lievito per torte salate
- rosmarino
- sale

## Preparazione:

In padella rosolare i ceci con lo scalogno tritato, il rosmarino e l'olio.

Frullare i ceci con il latte e le uova.

Preparare l'impasto versando in una terrina la farina, il lievito e aggiungendo poi il composto di ceci, sale e mescolare.

Versare il composto in stampini unti e passati nel pangrattato, cuocere a 180° per 20 minuti.



# Risotto mantecato con verdure e ricotta

## Ingredienti:

- 300 g di riso carnaroli
- verdura di stagione
- 1 scalogno
- 2 lt di brodo vegetale
- 100 g di burro
- 100 g di ricotta
- 50 g di grana

## Preparazione:

Pulire le verdure e con la parte di scarto fare un brodo vegetale.

Tostare il riso con lo scalogno tritato e l'olio.

Sfumare con vino bianco. Aggiungere il brodo bollente e cuocere per 10 minuti mescolando.

Nel frattempo rosolare le verdure con lo scalogno tritato. Unirle al riso e terminare la cottura mantecando con burro, grana e ricotta.



# Involtini di filetto maiale con pancetta affumicata

## Ingredienti:

- 8 fette di filetto di maiale
- 8 fette di pancetta affumicata
- erbe aromatiche miste
- burro
- olio evo
- vino bianco
- sale
- pepe

## Preparazione:

Battere le fettine di carne con il batticarne, condire con erbe aromatiche, sale e pepe.

Arrotolare, avvolgere con la pancetta e fermare l'involtino con uno stuzzicadente.

Far rosolare la carne in padella con burro e olio, per un paio di minuti, sfumare con vino bianco, salare e pepare. Terminare la cottura.



# Insalata di arance e finocchi

## Ingredienti:

- 4 arance
- 2 finocchi
- olio evo
- sale
- pepe

## Preparazione:

Lavare e tagliare i finocchi finemente e metterli in una ciotola con acqua e ghiaccio. Pelare e tagliare le arance a vivo.

Unire i finocchi scolati e asciugati con le fettine di arancia e condire con olio evo sale e pepe.

# Riutilizzo delle bucce d'arancia

Le bucce d'arancia possono essere riutilizzate nei seguenti modi:

## Essiccazione e polverizzazione

Essiccare le bucce in forno a 80°C per circa 3 ore oppure in un essiccatore per 6 ore.

Una volta essiccate, frullarle fino a ottenere una polvere da utilizzare come aroma naturale o lasciarle intere come aggiunta per cocktail.

## Canditura

Cuocere le bucce in un pentolino con zucchero e acqua in proporzione 2:1.

Continuare la cottura a fuoco basso per circa un'ora, fino a raggiungere la canditura.



# Torta alle pere e cioccolato con crema alla robiola

## Ingredienti per la torta pere e cioccolato:

- 200 g di farina 00
- 50 g di fecola
- 200 g di cioccolato fondente
- 170 g di burro
- 100 g di zucchero a velo
- 350 g di vino dolce
- 4 pere
- 4 uova
- ½ bustina di lievito per dolci
- amaretti (se graditi)

## Ingredienti per la crema alla robiola:

- 1L di Latte di mandorla
- 12 Tuorli
- 300g di Zucchero
- 1 stecca di Vaniglia
- 20g di Fecola
- 500g di Robiola

## Preparazione della torta pere e cioccolato:

Sbucciare e tagliare le pere, adagiarle in un tegame con il vino e cuocerle fino ad evaporazione del liquido. Tritare il cioccolato e scioglierlo con 100 g di burro. Montare i tuorli con 50 g di zucchero e il burro rimasto. Aggiungere il composto spumoso ottenuto al cioccolato fuso. Aggiungere gli amaretti, la farina e il lievito, e unire al composto gli albumi montati con lo zucchero rimasto. Imburrare e infarinare uno stampo a cassetta, versare un po' di composto, sistemare le pere e ricoprire con il restante impasto. Cuocere in forno a 180° per 50 minuti.

## Preparazione della crema alla robiola:

Il latte di mandorla viene portato a bollore in una casseruola con la stecca di vaniglia. Nel frattempo, i tuorli vengono mescolati con lo zucchero e la fecola. Questo composto viene poi unito al latte. La crema viene cotta evitando di raggiungere il punto di ebollizione. Infine viene incorporata la robiola.



