LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

CON IL PATROCINIO DI:

Presidenza del Consiglio dei Ministri

Ministero della Salute

Regione Puglia

Assessorato Risorse Agroalimentari

www.lilt.it

LILT Nazionale

SOS LILT 800-998877

Via A. Torlonia, 15 - 00161 Roma - Tel. 06 4425971 Fax 06 44259732 - E mail: sede.centrale@lilt.it

AD CONCORDIS SPA

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

17•25 MARZO SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

LILT e le food bloggers portano in tavola la PREVENZIONE

2012: LILT CELEBRA 90 ANNI DI ATTIVITÀ A FAVORE DELLA PREVENZIONE

LILT

1922 90 anni di PREVENZIONE 2012

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Sommario

Saluto del Presidente	3
La LILT	4
La Prevenzione	6
Le regole quotidiane della salute	8
1. Non fumare	8
2. Non fare abuso di alcol	9
3. Svolgi regolare attività fisica	10
4. Segui una sana alimentazione	12
La Dieta Mediterranea	14
Le virtù dell'olio extra vergine di oliva	18
LILT e le food bloggers portano in tavola la Prevenzione	22
Aiuta la LILT	55

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Saluto del Presidente

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach affermava "Siamo quel che mangiamo". Per questo dovremmo scegliere per noi i cibi migliori: per la nostra salute, per sentirci in forma, ma soprattutto per prevenire e vincere la malattia più antica e crudele che abbia colpito l'essere umano, una delle principali cause di morte nel mondo: il cancro. Il rapporto alimentazione-tumore è stato, da sempre, studiato da scienziati e ricercatori. Oggi sappiamo che il fattore che più incide sull'insorgenza dei tumori - per circa il 35 % - è l'errata alimentazione. Viviamo in un contesto mondiale in cui spesso il consumo di cibo è eccessivo e scorretto e che può pertanto provocare gravi patologie. D'altra parte sappiamo, ad esempio, che alcuni cibi aiutano a tenere lontano il cancro, altri a salvaguardare l'apparato cardiocircolatorio. Numerosi studi scientifici epidemiologici attestano che un'alimentazione adeguata, povera di carne e ricca di alimenti vegetali, associata a un'attività fisica costante, possono aiutarci a prevenire il cancro.

Quest'anno la LILT celebra i suoi 90 anni di attività a favore della Prevenzione. 90 anni di impegno per diffondere sani e corretti stili di vita. Pur consapevoli di dover ancora affrontare numerose battaglie per vincere il tumore, tutti noi siamo fieri ed orgogliosi di aver raggiunto un importante obiettivo: la costante crescita della guaribilità. Abbiamo superato il 60%!

Per questo desidereremmo che l'XI edizione della Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica che si svolge dal 17 al 25 marzo p.v., fosse speciale. Un po' come il cibo, quello sano e buono: motivo di socialità e comunicazione, tradizione, piacere, festa, salute... Per tutti gli italiani, per coloro che operano nelle 106 Sezioni Provinciali LILT, nei 395 Ambulatori, per le migliaia di volontari, donne e uomini che hanno fatto sì che la LILT sia presente capillarmente in tutto il Paese, garantisca una presenza costante al fianco dei cittadini, degli ammalati, delle loro famiglie e, in tema di prevenzione, svolga una funzione di supporto e di integrazione complementare al Servizio Sanitario Nazionale. Ecco perché dodici blogger, dodici donne che ogni giorno, attraverso internet, danno informazioni utili e corrette, insieme a consigli di cucina, hanno offerto la loro fantasia, tempo ed entusiasmo, per regalare alla LILT ottimi menu, ricche ricette, gustosi piatti – che troverete in questo opuscolo insieme ad utili consigli e informazioni sui corretti stili di vita - per "portare in tavola la prevenzione" come recita il nostro slogan 2012. A partire dalla promettente bottiglia di olio extra vergine di oliva, re della Dieta Mediterranea, alleato principe della salute, che vi sarà offerta - in cambio di un modesto contributo a sostegno delle attività promosse dalla LILT – nelle Sezioni Provinciali, nei Punti Prevenzione e nelle maggiori piazze italiane.

IL PRESIDENTE NAZIONALE LILT
Prof. Francesco Schittulli

La LILT

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è l'unico Ente Pubblico esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro attraverso la prevenzione, ma è anche la più antica organizzazione del settore. Venne, infatti, costituita nel lontano 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale", con decreto di Vittorio Emanuele III, Re d'Italia.

Opera senza fine di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica, la vigilanza diretta del Ministero della Salute, di cui costituisce l'unico braccio operativo, quella indiretta del Ministero dell'Economia e delle Finanze ed il controllo della Corte dei Conti.

Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e con le principali organizzazioni operanti in campo oncologico nazionale. A livello internazionale è membro dell'European Cancer Leagues (ECL), dell'Union for International Cancer Control (UICC), dell'European Men's Health Forum (EMHF) e mantiene rapporti con l'American Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania, Kosovo e Libia.

La LILT è estesa capillarmente sull'intera penisola: oltre alla Sede Centrale in Roma è, infatti, articolata in 106 Sezioni Provinciali e circa 800 Delegazioni Comunali che raccolgono quasi 250.000 soci e principalmente 395 Punti Prevenzione (Ambulatori) e 15 hospice, attraverso i quali riesce a diffondere la cultura della prevenzione e garantire una presenza costante a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia, con una funzione alternativa, ma più spesso integrativa e di supporto al Servizio Sanitario Nazionale. Tale delicata missione è affidata ad un ristretto numero di collaboratori diretti, affiancati dal contributo generoso di un corpo di 5.000 volontari permanenti, che riescono a moltiplicarsi fino a 25.000 in occasione delle campagne nazionali.

Per il conseguimento dei propri obiettivi primari la LILT è impegnata in molteplici attività accessorie, finalizzate all'offerta di una pluralità di servizi. Tra i più rimarchevoli vi è, senza dubbio, la Linea Verde SOS LILT (800-998877): un team di esperti, composto da medici, psicologi e giuristi offre quotidianamente, in forma gratuita ed anonima aiuto ed assistenza, in particolare a chi desideri smettere di fumare. Ma l'attività antitabagismo, per la quale la LILT è referente italiana dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) non si limita alla Linea Verde, ma prevede anche corsi di disassuefazione dal fumo, di elevato riscontro.

Nell'ambito dei servizi offerti la LILT dedica ampio spazio anche ad un'attività di tipo prettamente scientifico: finanzia, infatti, borse di studio e progetti di ricerca (l'importo dei progetti finanziati nell'ultimo decennio ammonta a 10,5 milioni di Euro), fornisce formazione al personale medico e paramedico, cura la pubblicazione di opuscoli e monografie a carattere divulgativo.

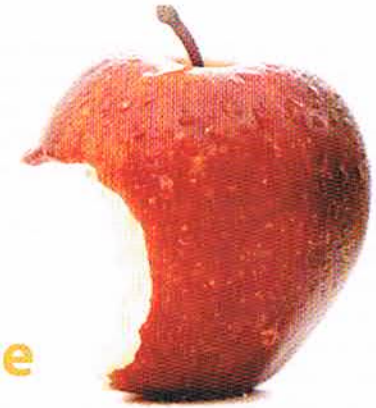
L'impegno quotidiano, per quasi novanta anni di attività, è stato, tuttavia, premiato con numerosi riconoscimenti, di seguito brevemente menzionati:

- **1927**: riconoscimento giuridico e qualifica di "Ente Morale",
- **1953**: prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi;
- **1975**: trasformazione in Ente Pubblico;
- **1986**: prima Giornata Mondiale senza Tabacco come referente OMS;
- **1994**: approvazione nuovo Statuto che riconosce le Sezioni Provinciali quali associazioni autonome;
- **1997**: nascita della Linea Verde;
- **2001**: riformulazione dello Statuto e revisione dei poteri interni. La Linea Verde, per i risultati conseguiti, entra a far parte, quale unica realtà italiana, dell'European Network of Quitlines;
- **2003**: la LILT viene insignita dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi della Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica;
- **2008**: con D.P.C.M. la LILT viene confermata quale Ente Pubblico;
- **2010**: la LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata quale Ente di "notevole rilievo", in luogo del "normale rilievo" precedente.

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



La Prevenzione

Prevenire significa offrire a ciascuno di noi gli strumenti principali con cui difendere la salute e, quando questa è minacciata, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace.
Prevenzione vuol dire vivere meglio e più a lungo.
Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.
Si fa **prevenzione primaria** quando si riducono i fattori di rischio e le cause di insorgenza della malattia.
Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire seguire un regime alimentare sano, quale la Dieta Mediterranea, non fumare, svolgere regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi correttamente ai raggi solari.
In questo contesto la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione sanitaria attraverso la diffusione di materiale didattico-informativo (campagne di sensibilizzazione, incontri nelle scuole, ecc.), la realizzazione e organizzazione di eventi a carattere provinciale e regionale, Campagne nazionali, convegni e seminari; la lotta al tabagismo (percorsi per smettere di fumare, campagne informative, **linea verde SOS LILT 800 998877**).
La **prevenzione secondaria** consiste nel prevenire i tumori grazie a visite mediche ed esami strumentali per la diagnosi precoce con l'obiettivo di identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando così notevolmente la possibilità di completa guarigione, ricorrendo a cure sempre meno aggressive.

Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo.
La LILT grazie ai suoi 395 punti Prevenzione (ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.
Si parla di **prevenzione terziaria** quando la malattia è comparsa ed il malato è in cura o in via di guarigione.
La LILT, in questi casi, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Sezioni Provinciali: riabilitazione psichica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico, psico-sociale ed economico.
La prevenzione oncologica non richiede impegno, ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Le regole quotidiane della salute

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per altre gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti facessimo prevenzione, eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione quindi comincia da noi: abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita!

1. Non fumare

Il fumo di sigaretta contiene oltre 4 mila sostanze tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 55 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa del tumore al polmone, nonché di quelli del cavo orale, della faringe, della laringe e dell'esofago. Il fumo – attivo o passivo – provoca inoltre broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) ed altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente.

Un elenco, questo, che dovrebbe aiutarci a riflettere sull'opportunità di smettere di fumare. Per informazioni, aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line **SOS LILT** telefonando al numero verde **800 998877**, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 17.00.

Benefici dello smettere di fumare

Dopo 30 minuti: *i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.*
Dopo 8 ore: *aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.*
Dopo 12 ore: *migliora il respiro.*
Dopo 1 giorno: *il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.*
Dopo 1 settimana: *inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti.*
Dopo 1 mese: *il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento di energia fisica.*
Dopo 3-6 mesi: *diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.*
Dopo 1 anno: *il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.*
Dopo 5 anni: *il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.*
Dopo 10 anni: *il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.*

I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.

2. Non fare abuso di alcol

Sebbene sia stato dimostrato che una piccola quantità di alcol al giorno, soprattutto di vino rosso, presente nella Dieta Mediterranea, abbia un effetto positivo sul nostro apparato cardiovascolare, non si deve dimenticare che l'alcol è una sostanza tossica per il nostro organismo, cancerogena e che può dare dipendenza. Il consumo eccessivo ed inappropriato di bevande alcoliche e di superalcolici è pericoloso non solo per il singolo individuo, ma anche per

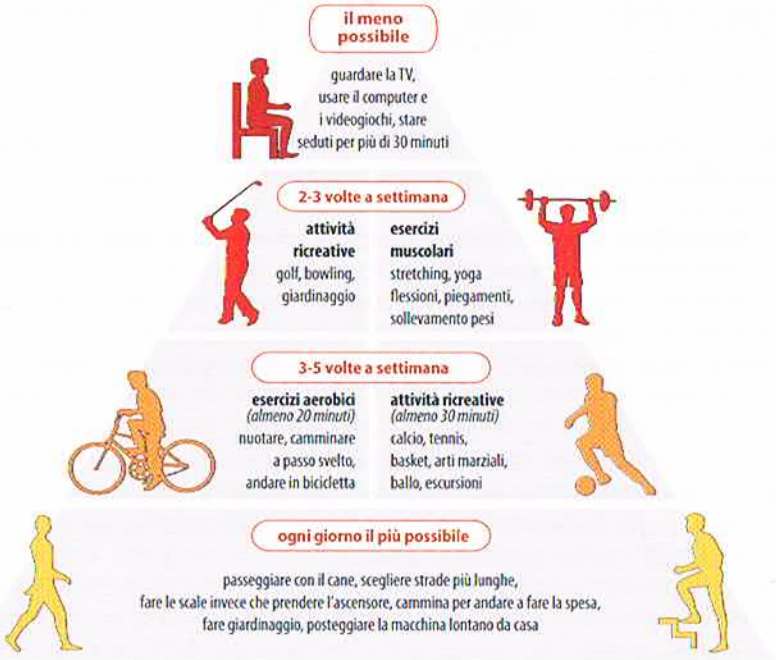
chi lo circonda. L'abuso di alcol aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon e della mammella; esso inoltre è responsabile di altre gravi patologie, quali cirrosi epatica, pancreatiti, patologie neuropsichiatriche, danni al feto, depressione. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro.
La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico – aperitivi e/o superalcolici nel "dopo cena" – in cui l'alcol diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.

Di seguito alcune avvertenze:

1. *Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute*
2. *Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 g di alcol produce 7 Kcal)*
3. *Non esiste una quantità di alcol sicura*
4. Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici
5. Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno
6. Evita di metterti alla guida se hai bevuto
7. Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche
8. Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol
9. Niente alcol in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
10. Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcol.

3. Svolgi regolare attività fisica

Secondo l'OMS, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime dieci cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà infatti, rappresenta una concausa di molte gravi patologie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità ed anche di alcuni tumori come quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si osservano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico, con minor rischio di osteoporosi e di fratture. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo la socializzazione.
Eppure, la maggior parte della popolazione nel mondo non è sufficientemente attiva, soprattutto tra i ragazzi e gli adolescenti, il cui intrattenimento sempre più spesso si svolge nelle mura domestiche – televisione, computer, etc. – con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più sentito nella società moderna.
Non è necessario affaticarsi per ottenere i benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana possono già essere efficaci, come si evince dalla seguente figura.



Fonte: www.cuore.iss.it, Progetto Cuore (con modifiche), Istituto Superiore di Sanità

4. Segui una sana alimentazione

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, metabolizzandolo, diventa parte di noi.
Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione non facciamo altro che reintegrare l'energia spesa.
Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, spesso sbagliato, ingeriamo anche sostanze nocive e in eccesso.
Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa ordinare al nostro corpo di convertire l'eccesso in tessuto adiposo (il nostro grasso). Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si accumulano le sostanze tossiche di cui sopra e si innescano i processi dell'infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione di intensità bassa, ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente se non dopo molti anni: essa è stata infatti riconosciuta quale meccanismo patologico in molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), e degenerative (tra cui vari tipi di **tumore**), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).

Al contrario frutta e verdura sono poverissime di grassi, ricche di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi.
Gli antiossidanti, in particolare neutralizzano l'azione dei radicali liberi (prodotto di scarto della respirazione cellulare), la cui produzione eccessiva – determinata da stress psico-fisico, infiammazione, radiazioni, ozono, luce ultravioletta, fumo di sigaretta, eccessivo consumo di alcol, inquinanti ambientali – provoca danni cellulari e quindi insorgenza di tumori, arteriosclerosi, patologie degenerative e invecchiamento.

Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi, attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno. La tabella seguente presenta le unità ORAC contenute in alcuni alimenti.

Apporto di unità ORAC per porzione di alimento

VEGETALI	QUANTITÀ	UNITÀ ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2.048
SALVIA	100 g	32.004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	100 g	1.150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3.480
PRUGNE	3	1.454
UVETTA NERA	1 cucchiaio	396
ACETO DI VINO ROSSO	100 g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIORE COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti

*Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recentissime acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi chiamate **telomeri**, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano ad ogni divisione della cellula e con l'età. Quando finiscono, la cellula non può più dividersi e muore. La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti.*
Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere, hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole, ma preziosissime, porzioni del nostro DNA, sottolineando peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcol, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

La Dieta Mediterranea

"Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la tua medicina sia il tuo cibo"
(Ippocrate, medico greco del 400 a.C.)

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate.
La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco. Grazie alla sua naturale e ottimale composizione – 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi – la dieta (dal greco diaita, stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti.
Essa non è semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma "un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo" (Comitato di valutazione Unesco). I suoi protagonisti sono la pasta, il pane, la frutta, gli ortaggi, l'olio d'oliva ed un consumo moderato di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio).

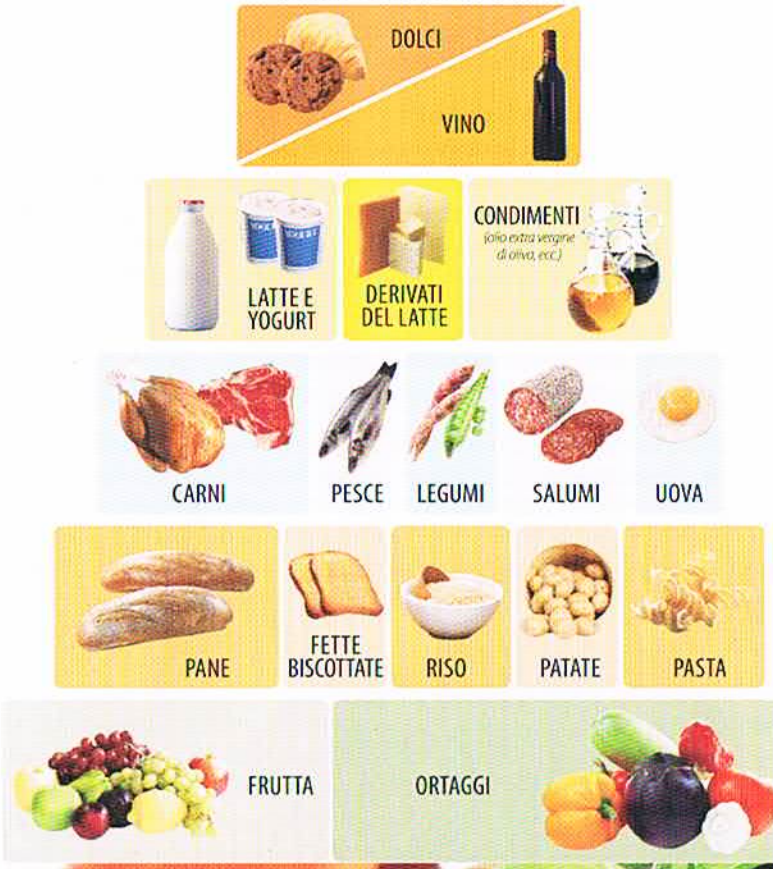
La Dieta Mediterranea è, quindi, stile mediterraneo di alimentarsi e di vivere che si può riassumere nei seguenti punti:

- Rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto di incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente.
- Preferire il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.

- Consumare la pasta come primo piatto e condirla con pomodoro e olio d'oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Preferire l'olio d'oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (9 calorie per grammo), ma quello d'oliva è il più saporito e pertanto richiede minori quantità d'uso.
- Utilizzare in maniera abbondante frutta e verdura, alternando sapientemente quelle a prevalente contenuto di vitamina A (carote, radicchio verde, zucche, albicocche, meloni, etc.) con quelle a prevalente contenuto di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoli, etc.). Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Prediligere le carni magre e consumare frequentemente pesce; in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti, anche se è l'acqua (non gassata) la bevanda per eccellenza (consumarne almeno 1,5 litri ogni giorno).

Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la Piramide Alimentare LILT, finalizzata alla prevenzione dei tumori. Tale piramide, riportata di seguito, è su base settimanale ed è particolarmente utile anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e favorisce la salute in generale.

Piramide alimentare LILT



Raccomandazioni sui consumi alimentari settimanali

Zucchero	un cucchiaino 2 volte al dì
Bevande alcoliche *(vino e/o birra durante i pasti)*	1 o 2 bicchieri al dì
Sale	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
Latte e yogurt	2 volte al dì *(possibilmente alternando)*
Derivati del latte	4 volte a settimana
Condimenti	1 porzione a pasto
Carni	2 *(carni rosse)* o 3 *(carni bianche)* volte a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Uova	2 volte a settimana
Pesce	3 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana
Patate	2 volte a settimana
Pane	2 volte al dì
Fette biscottate	1 volta al dì
Pasta e riso	1 volta al dì
Frutta e verdura	5 porzioni al dì *(2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)*

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Le virtù dell'olio extra vergine di oliva

L'olio extra vergine d'oliva è l'unico olio presente nella Dieta Mediterranea, richiamandone pienamente lo spirito e la cultura. Condimento noto ed apprezzato in tutto il mondo, l'olio extra vergine d'oliva presenta tantissime virtù, anche perché deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza alcun additivo, per cui tutti i suoi componenti nutrizionali si conservano per mesi.
L'apporto nutrizionale dell'alimento e le sue tante proprietà curative sono state dimostrate da molti studi scientifici: è ricco di antiossidanti (vit. E; acido oleico, polifenoli) e di sostanze con proprietà antiinfiammatorie (oleocantale), apporta acidi grassi essenziali, ossia indispensabili, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K. Queste proprietà uniche rendono l'olio extra vergine d'oliva un prezioso alleato della salute.

L'olio extra vergine di oliva in prima linea contro i tumori

Diverse evidenze scientifiche degli ultimi anni indicano come l'olio extra vergine d'oliva sia un alimento significativo nel ridurre l'incidenza di numerose neoplasie. Di recente, i risultati di un'analisi sistematica dei più importanti studi scientifici pubblicati sull'argomento (condotti su circa 14.000 individui), hanno dimostrato che le persone che consumavano una quantità significativa di olio extra vergine d'oliva presentavano un rischio minore di sviluppare una neoplasia, in particolare il carcinoma della mammella e dell'apparato digerente.
Negli ultimi anni molti studi e ricerche hanno confermato i risultati sperimentali dei meccanismi biologici con i vari elementi contenuti nell'olio extra vergine d'oliva siano in grado di realizzare un'azione protettiva antitumorale. Si tratta dei fenoli liberi e coniugati (tirosolo, idrossitirosolo, secoiridoidi e lignani), lo squalene ed il β-sitosterolo, oltre a tocoferolo e carotenoidi (noti agenti antiossidanti).
In esperimenti su linee di cellule di carcinoma mammario, l'acido oleico si è dimostrato in grado di ridurre notevolmente i livelli dell'oncogene Her-2/neu (c-erb B-2), una proteina essenziale per lo sviluppo del carcinoma, iperespressa nel 20-25% delle neoplasie mammarie e predittiva di una peggiore prognosi.
Recentemente è stato riportato che l'olio extra vergine d'oliva aumenta la biodisponibilità nel sangue di altri componenti con un potenziale preventivo. La concentrazione nel plasma di licopene, di cui sono particolarmente ricchi i pomodori, ritenuto in grado di ridurre il rischio di sviluppare diverse neoplasie, aumenta drasticamente in seguito alla cottura del pomodoro in olio extra vergine di oliva. Inoltre la capacità antiossidante del plasma aumenta se il pomodoro consumato è stato preparato con olio extra vergine di oliva rispetto ad altri oli.
Se sostituissimo con grassi insaturi, di cui è ricco l'olio extra vergine di oliva, appena il 5% delle calorie totali introdotte sotto forma di grassi saturi, potremmo registrare una riduzione del rischio di carcinoma mammario del 33%, di carcinoma colorettale del 22%, nonchè di altri tumori del tratto aerodigestivo superiore (orofaringe, laringe, esofago).

I suoi effetti benefici si esplicano in tutti gli apparati del nostro organismo:

- Protegge dalle **malattie cardiovascolari**: i polifenoli in esso contenuti favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL. Le LDL ossidate, infatti, rappresentano le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiache.

- Svolge un'azione benefica nello sviluppo **del sistema nervoso**: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come Parkinson e Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono determinate da un eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione. Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha scoperto come l'oleocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'alimento, interferisca con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.

- È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto **il sistema gastrointestinale**, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridrico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità. Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcolosi biliare.

- Rappresenta un elemento cardine della dieta del paziente affetto da **diabete mellito**, in quanto riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione.

- Ha un effetto benefico sul nostro **apparato osteoarticolare**: l'olio extra vergine d'oliva facilita l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi; inoltre, grazie alla potente azione antinfiammatoria ed antiossidante svolta dall'oleocantale, l'olio d'oliva è un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.

- **Protegge da diverse patologie infiammatorie cutanee**, quali la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica ed altri tipi di eczema. La ricerca scientifica ha dimostrato inoltre come lo squalene in particolare – presente nell'olio d'oliva – possieda proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, diminuendo la produzione di radicali liberi a livello della pelle foto esposta.

- **L'olio extra vergine di oliva, infine, è particolarmente indicato nella gravidanza**, grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico e oleico) e alla capacità di assicurare un buon rapporto di vitamine liposolubili (A, D, E, K), di stimolare la mineralizzazione delle ossa e di prevenire rischi emorragici del nascituro. Proteggendo la mucosa gastrica, evita le esofagiti da reflusso, particolarmente frequenti nell'ultimo trimestre. Può, inoltre, contribuire a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti quali il diabete gestazionale e la stipsi.

LILT e le food bloggers portano in tavola la Prevenzione

Di seguito i menù che 12 food bloggers della cucina hanno dedicato alla LILT.

Anna Gentile - *www.annathenice.com*

Aurelia Bartoletti - *www.profumincucina.com*

Claudia Magistro - *scorzadarancia.blogspot.com*

Claudia Tiberti - *verdecardamomo.blogspot.com*

Cristina Elia - *kuricettario.myblog.it*

Elena Policella - *menomalesongolosa.blogspot.com*

Lisa Sera - *www.incucinaconme.com*

Marta Tovaglieri - *www.streghettaincucina.com*

Morena Roana - *mentaecioccolatoblog.blogspot.com*

Simona Cherubini - *web.tiscali.it/simonaskitchen*

Simona Giunti e Claudia Randellini - *lepellegrineartusi.blogspot.com*

Viviana Dal Pozzo - *cosatipreparopercena.blogspot.com*

Zucchine, fragole e gamberi, con emulsione di olio e menta

Antipasto

Ingredienti: zucchine freschissime, fragole, gamberi, limone, olioextra vergine di oliva, sale, aglio, menta

Lavare le zucchine e spuntarle. Con un pelapatate ricavare tagliare le zucchine nel senso della lunghezza, ricavandone delle strisce quasi trasparenti. Sovrapporle e con un coltello tagliarle julienne, eliminando la parte bianca centrale. Metterle in una coppa e spolverizzarle di sale fino per far perdere loro l'acqua. In un pentolino versare un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e, quando l'olio è caldo, i gamberi. Far rosolare velocemente da ambo le parti. Devono rimanere morbidi e non asciutti. Sciacquare velocemente le zucchine, scolarle, e disporle in un piatto. Irrorarle con succo di limone. Tagliare a dadini le fragole e metterle sulle zucchine. Sgusciare i gamberi e, se sono grandi, tagliarli a pezzi. Disporli sulle fragole. Fare in modo di mescolare i tre ingredienti, molto delicatamente. I sapori si devono solo "appoggiare" uno all'altro e non "sovrapporsi" e amalgamarsi troppo. Frullare un pò d'olio extra vergine di oliva con qualche fogliolina di menta e versare giusto un filo sull'insieme. Grattare anche un pò di buccia di limone e servire.

Purè di fave bianche *(dosi calcolate a persona)*

Prima

Ingredienti: 2 pugni di fave bianche (fave secche spuntate e sgusciate), 1 patata piccola, sale, acqua, olio extra vergine di oliva, pane

Coprire le fave con acqua e lasciarle così per circa 12 ore. Eliminare l'acqua dell'ammollo, sciacquare abbondantemente con acqua fresca e versarle in un tegame alto (legumiera). Aggiungere il sale e mescolare. Tagliare a fette la patata e disporla sulle fave. Coprire d'acqua (almeno 2 dita sul livello delle patate) e metterle a cuocere sul fornello piccolo. Non toccarle mai, fino a quando l'acqua scompare dalla vostra vista. Assaggiare e, se le fave si disfano

in bocca, vuol dire che son cotte. Versarle in una coppa capiente e con le fruste elettriche, ridurle a purè (prima dell'avvento del frullino, si usava "batterle" con un cucchiaio di legno, in maniera energica). Aggiungere un filo d'olio e continuare a lavorarle fin quando il purè risulta liscio e omogeneo. Spezzettare il pane e aggiungerlo al purè. Servire con verdure lesse o peperoni fritti o sott'oli vari. Altro accompagnamento è l'insalata di cipolle rosse con olio e aceto, oppure olive nere fritte. Tocco finale, un filo d'olio extra vergine d'oliva.

Bocconcini di alici al profumo di agrumi

Secondo

Ingredienti: 3 alici per spiedino, pangrattato, 1 arancia (scorza grattugiata), 1 limone (scorza grattugiata), sale, un filo d'olio extra vergine di oliva

Unire al pangrattato la buccia grattugiata dell'arancia e del limone. Aggiungere il sale, qualche goccia di limone, un filo d'olio e mescolare. Togliere la lisca alle alici e separare i due lati. Impanare i filetti così ottenuti e infilarli a "S" in uno spiedino di legno. Per la cottura si può scegliere a piacere di passare in forno gli spiedini così ottenuti oppure cuocerli in una padella antiaderente con un filo d'olio. Servire caldi e, se gradita, qualche altra goccia di limone.

Torta di mele e pinoli (al profumo di arancia e limone)

Dolce

Ingredienti: 270 g di farina, 100 g di zucchero, 100 g di latte, 2 uova, 3 mele, 80 g di olio extra vergine di oliva, 1 bustina di pane degli angeli, 1 pizzico di sale, 1 arancia (scorza grattugiata), 1 limone (scorza grattugiata), una manciata di pinoli, zucchero di canna

Mescolare prima gli ingredienti solidi (a parte i pinoli e lo zucchero di canna) e poi quelli liquidi. Versare tutto in uno stampo antiaderente. Cospargete la superficie di pinoli e zucchero di canna. Infornare a 200° fino a doratura.

Insalata di gamberi al vapore

Antipasto

Ingredienti: gamberi freschissimi, cipolle di Tropea, alcuni rametti di timo, gherigli di noce, sale fino, aceto bianco, aceto balsamico di quello buono, alcune foglie di lattuga

Tagliare a fette la cipolla e metterla in una ciotola, cospargendola di sale fine e ricoprendo il tutto con aceto bianco, lasciando riposare per circa un'ora. Sciacquarla e immergerla in acqua bollente per pochi muniti, poi scolarla e passarla sotto l'acqua fredda. Pulire i gamberi, sgusciarli lasciando attaccata la parte della testa,e togliere il filo intestinale. Cuocere i gamberi a vapore, mettendo dell'acqua in una pentola, salandola leggermente, ed aggiungendo qualche rametto di timo. Al momento del bollore, mettere il cestello per la cottura a vapore, ricoperto di foglie di lattuga per proteggere i crostacei dall'alta temperatura, e metterli a cuocere per circa 5 o 6 minuti. Comporre il piatto, mettendo sulla base la cipolla di Tropea, adagiare sopra i gamberi, qualche gheriglio di noce tritata, un pizzico di sale, un filo d'olio extra vergine d'oliva e poche gocce di aceto balsamico.

Risotto ai carciofi *(per 4 persone)*

Primo

Ingredienti: 400 g di riso Carnaroli, 4 carciofi, 2 spicchi d'aglio, un litro circa di brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe, prezzemolo e nepitella oppure mentuccia

Pulire i carciofi e tagliateli a spicchi molto sottili. In una pentola mettete un pò d'olio e fate rosolare gli spicchi d'aglio interi. Aggiungete i carciofi, il prezzemolo tritato e qualche foglia di nepitella, quindi salateli e fateli rosolare per qualche minuto, aggiungendo un pò di brodo caldo. Aggiungete il riso, fatelo tostare, poi portatelo a cottura aggiungendo il brodo bollente. Appena il risotto, sarà cotto, spegnere il fuoco ed aggiungere del parmigiano grattugiato.

Filetto di maiale, agli aromi e aceto balsamico *(per 4 persone)*

Seconda

Ingredienti: 2 filetti di maiale di circa 600 g l'uno, farina per infarinare, aglio, salvia e rosmarino, sale e pepe, olio extra vergine d'oliva, aceto balsamico

Tagliare il filetto a fette di circa 3 cm, e infarinarle. Scaldare in una padella un filo d'olio extra vergine d'oliva, e mettere la carne a cuocervi dentro. Rosolare da ambedue le parti e lasciar cuocere per qualche minuto, poi cospargere il tutto con un trito delle erbe aromatiche e aglio, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per pochi minuti. Sfumare con l'aceto balsamico, far restringere a fuoco dolce, e servire.

Pandiramerino

Dolce

Ingredienti: 500 g di farina 0, 25 g di lievito di birra, 50 g di zucchero, 150 g di uvetta, rosmarino o ramerino detto alla toscana, sale, olio extra vergine d'oliva circa 50 ml

Scaldiamo l'olio in un pentolino, poi aggiungiamo il rosmarino e l'uvetta che avevo precedentemente ammollato nell'acqua tiepida, facciamoli insaporire a fuoco basso, per qualche minuto, poi togliamoli dal fuoco e lasciamoli intiepidire. Sciogliamo il lievito in un goccio di acqua tiepida, ed uniamolo alla farina, poi iniziamo ad impastare, aggiungendo piano piano altra acqua tiepida, diciamo circa un 240 ml circa, ma vi consiglio di aggiungerla poca alla volta, toccando l'impasto, finché non sentite l'impasto morbido, ma consistente, e quindi aggiungere l'olio del pentolino, l'uvetta, lo zucchero, qualche fogliolina di rosmarino fresco, ed un pizzico di sale. Amalgamiamo bene gli ingredienti e lasciamo lievitare coperto, fino al raddoppio, in un posticino tiepido della cucina. Riprendiamo l'impasto e dividiamolo in tanti pezzetti di circa 80 g, formiamo dei piccoli panini tondi, pratichiamo 4 tagli a graticola sulla superficie spennelliamoli d'olio d'oliva e lasciamoli nuovamente lievitare fino circa al loro raddoppio. Inforniamo a 190° finché non saranno belli dorati, poi una volta sfornati, spennelliamoli con uno sciroppo di acqua e zucchero, ottenuto sciogliendo sul fuoco, 2 cucchiai di zucchero, in 4 cucchiai d'acqua.

Farinata al profumo di scorza d'arancia

Antipasto

Ingredienti (per una teglia di 29x25 cm): 100 g di farina di ceci, 5 g di funghi secchi, un generoso rametto di maggiorana, 5-6 grani di pepe rosa, la scorza di mezza arancia, un cipollotto fresco o in alternativa mezza cipolla rossa, olio extra vergine d'oliva, sale

Setacciate la farina di ceci, versate a filo 400 ml di acqua e contemporaneamente sbattete con una frusta a fili manuale, in modo da evitare la formazione di grumi. Lavate la maggiorana e asciugatela, mettetela nel mixer con i funghi secchi, la scorza d'arancia intera e il pepe in grani, salate leggermente e frullate. Unite il miscuglio secco alla farinata, aggiungete un cucchiaio d'olio, aggiustate di sale e fate riposare per un paio d'ore, mescolando ogni tanto. Ungete con 2 cucchiai d'olio la teglia, versate la farinata e distribuite la cipolla tagliata sottile con una mandolina. Accendete il forno alla massima potenza e infornate per 10-15 minuti o fino a quando si forma una crosticina superficiale. Io dopo la cottura, aziono per qualche istante il grill.

Mezze maniche affumicate con ceci e carciofi

Prima

Ingredienti (per 4 persone): 300 g di mezze maniche rigate,100 g di pesce spada affumicato, una costa di sedano, 1 carota, 130 g di ceci lessati, 2 cucchiai di polpa di pomodoro, 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 50 ml di brandy, 3 carciofi, un limone, 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Pulite i carciofi, eliminando le foglie più dure, le punte e il fieno, metteteli già affettati a bagno in acqua acidulata con il succo di un limone; realizzate un battuto con il sedano, la cipolla e la carota, scaldate l'olio in una padella e fate stufare le verdure, aggiungete i carciofi sgocciolati, 2 mestoli di brodo di cottura dei ceci e fate cuocere per 5 minuti con il coperchio, tra-

scorso il tempo toglietelo, alzate la fiamma e fate cuocere facendo evaporare il brodo. Unite il pesce spada tagliato a piccoli pezzi, sfumate con il brandy e fate evaporare, unite la polpa di pomodoro, i ceci e cuocete per cinque minuti ancora. Lessate il finocchietto dopo averlo lavato, in abbondante acqua salata, scolatelo, tagliuzzatelo e amalgamatelo al condimento. Aggiustate di sale se fosse necessario e pepate. Cuocete la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto, scolatela, ripassatela in padella con il condimento e servite.

Salmone marinato e insalata di cicoria *ammuddicata*

Secondi

Ingredienti (per 2 persone): 500 g di cicoria, 400 g di salmone, 20 pomodorini ciliegia, 1 acciuga sott'olio, 1 spicchio d'aglio, la punta di un cucchiaino di zucchero, 3-4 cucchiai di pan grattato, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, sale e pepe, per la marinata il succo di mezzo limone, 2 cm di zenzero grattugiato, 1 spicchio d'aglio tritato finemente, 1 rametto di menta, 3 rametti di timo, 4 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, pepe

Preparate la marinata emulsionando tutti gli ingredienti. Eliminate la pelle del salmone, tagliatelo a cubetti di circa 4 cm per lato e mettetelo a marinare per almeno 30 minuti. Lavate la verdura e lessatela nell'acqua dell'ultimo risciacquo. Cuocetela al dente e mettetela da parte. In un tegame affettate l'aglio aggiungete l'acciuga sciogliletela in due cucchiai d'olio. aggiungete i pomodorini tagliati a metà, salate poco e zuccherate. Cuocete per circa 10 minuti schiacciando leggerermente i pomodorini con un cucchiaio di legno, per fare uscire un pò di succo. Aggiungete la cicoria tagliata a pezzetti, fate insaporire, aggiungete il pangrattato, il parmigiano amalgamando; aggiustate di sale, pepate e spegnete. Fate raffreddare. Su una piastra rovente scottate da tutti i lati i tocchetti di salmone con qualche cucchiaio di marinata. Non cuocetelo troppo, rimarrà morbidissimo anche freddo. Salate poco, pepate e irrorate con un filo d'olio extra vergine d'oliva crudo, servite a temperatura ambiente con l'insalata di cicoria.

Biscotti al succo d'arancia e olio extra vergine d'oliva

Dolce

Ingredienti: 160 g di succo d'arancia, 340 g di farina 00, 120 g di farina di mandorle, 80 g di farina di grano saraceno, la scorza di un'arancia grattugiata, un uovo intero, un tuorlo, 170 g di zucchero semolato, 30 g di olio extra vergine d'oliva, 90 g di panettone o pandoro o panbrioches o pandispagna, 1 bustina di lievito; per decorare: un tuorlo, un cucchiaino di latte

Frullate il panettone nel mixer riducendolo in briciole, mettetelo nella planetaria con le farine, la scorza d'arancia con il lievito setacciato e lo zucchero; montate il gancio K e fate partire la macchina al minimo, aggiungete le uova, il succo e l'olio. Otterrete un impasto molto morbido che metterete in una ciotola aiutandovi con una spatola rigida per dolci. Coprite con la pellicola e fate riposare tutta la notte in frigo. Prelevate una piccola porzione d'impasto, il resto rimettetelo in frigo e accendete il forno a 160°C; distribuite della farina sul piano di lavoro, stendete la frolla con un matterello raggiungendo uno spessore di circa 4-5 mm, ritagliate con uno stampino i biscotti e metteteli su una placca foderata con carta forno. Considerando che la pasta è morbidissima vi consiglio di tenere a portata di mano un cumuletto di farina dove passerete la formina per evitare che si attacchi troppo all'impasto e soprattutto, se avete il forno sotto il piano cottura, non utilizzate le griglie come piano d'appoggio per la placca. Sbattete il tuorlo con il latte e con un pennello spennellate la superficie dei biscotti, infornate per 7 minuti.

Tartine di fichi e mozzarella di bufala

Antipasto

Ingredienti: bocconcini di mozzarella di bufala q.b., fichi biologici con tutta la buccia q.b., olio evo, timo, sale

Sgocciolate i bocconcini di bufala, tagliateli a fette di 1 cm circa di spessore e mettetele su un piatto da portata. Lavate i fichi freschissimi, ben maturi ma sodi, asciugateli e tagliateli a rondelle mettete una rondella su ogni fetta di bocconcino. In una ciotolina mescolate del timo fresco con 3-4 cucchiai di olio evo e un pizzico di sale, distribuite il condimento sui crostini di mozzarella e servite.

Fusilli ai sapori mediterranei

Primo

Ingredienti: 140 gr di Fusilli, 3 zucchine, 1 cipolla bianca, qualche foglia di basilico, 2 pomodori s. marzano, 1 limone biologico, olio extra vergine di oliva, sale

Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela solo quando è in ebollizione. Nel frattempo lavate le zucchine e tagliatele a tocchetti, sbucciate la cipolla e tagliatela finemente. In una padella versate un filo di olio la cipolla, le foglie di basilico spezzettate e le zucchine tagliate, salate leggermente e fate rosolare a fiamma bassa coprendo la padella con il coperchio finche le zucchine saranno ben cotte. Aggiungete i pomodori lavati , pelati e tagliati a filetti. Cuocete altri 5 minuti. Scolate la pasta al dente nella padella e mantecate il tutto per far amalgamare i fusilli al sughetto creato dalle zucchine e dal pomodoro. Impiattate e con un rigalimoni versate abbondante scorza di limone sulla pasta....se volete potete aggiungere anche un cucchiaino di polvere di curry che con le zucchine sta sempre bene!!!

Insalata di cavoletti di Bruxelles e chicchi di melagrana

Secondo

Ingredienti: 10-12 cavoletti di Bruxelles, una manciata di nocciole (tostate), olio evo novello, sale, chicchi di melagrana a volontà

In una piccola casseruola portate l'acqua a ebollizione, salatela e tuffateci i cavoletti di Bruxelles a cui avrete eliminato le foglie più esterne e avrete fatto un incisone a stella, con un coltello, nella parte del gambo. In questo modo i cavoletti cuociono prima e restano teneri. Nel frattempo tostate per circa 5 minuti le nocciole in forno, se preferite togliete la pellicina e tagliatele in modo grossolano. Scolate i cavoletti e divideteli in 4 spicchi lasciandone qualcuno intero, unite le nocciole tostate e i chicchi di melagrana. irrorate l'insalata con un filo di olio novello.

Ciambella di mele allo yogurt e granella di zucchero

Dolce

Ingredienti: 300 gr di farina, 200 gr di zucchero, 2 uova, 2,5 dl di yogurt, 1 dl di olio extra vergine di oliva, 3 mele Golden, scorza di 1 limone bio, 1/2 bustina di lievito in polvere per dolci, 1 pizzico di sale fino, granella di zucchero q.b.

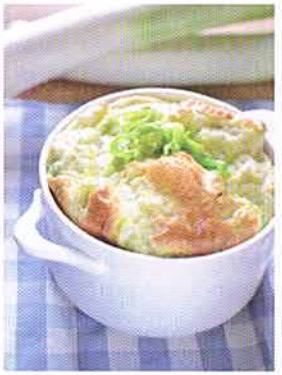
Grattugiate la scorza del limone e tenetela da parte. Lavate le mele, sbucciatele e tagliatele a tocchetti, bagnatele con il succo del limone. In una terrina sbattete le uova (a temperatura ambiente) con lo zucchero finchè otterrete un composto chiaro e spumoso, poi incorporatevi lo yogurt e l'olio. Aggiungete la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale; mescolate delicatamente. A questo punto asciugate i cubetti di mela con carta da cucina e per evitare che affondino nell'impasto passateli prima in un velo di farina eliminando quella in eccesso. Unite le mele all'impasto. Versate l'impasto in uno stampo per ciambella imburrato e infarinato, poi cospargete la superficie con la granella di zucchero. Cuocete nel forno caldo a 180° per 45 minuti, sfornate la ciambella su un piatto da portata e lasciatela raffreddare.

Nuvole di porri

Antipasto

Ingredienti (per 4 persone): 2 porri, 2 uova intere+1 albume, 40 gr di olio extra vergine d'oliva (+ il necessario per spennellare gli stampi), 2 cucchiai di farina, 300 ml di latte, sale, pepe, noce moscata

Preparate la besciamella all'olio: fate intiepidire il latte e, nel frattempo, versate 30 gr di olio (circa 3 cucchiai) in un pentolino dal fondo pesante. Mettete a scaldare a fuoco dolce e, appena l'olio inizia a scaldarsi, spegnete. Versate la farina nell'olio e mescolate fino a formare una pappina, poi unite il latte tiepido, riaccendete il fuoco e mescolate continuamente con una frusta; appena la salsa si addensa (ci vorranno pochi attimi) spegnete il fuoco. Aggiungete sale a piacere, un pizzico di noce moscata macinata e mescolate. Trasferite in una ciotola larga, coprite con carta forno a contatto (per non far formare la pellicina in superficie) e mettete da parte. Tagliate l'estremità più dura e scura dei porri e le radici. Lavateli e tagliateli a rondelle. Fate scaldare un cucchiaio di olio in una padella e cuocetevi i porri per pochi minuti, prestando attenzione a mescolarli spesso per non farli bruciare. Accendete il forno a 200 gradi. Ungete 4 stampini individuali (diametro 7 cm per 5 di altezza) da soufflé (o uno unico di circa 18 cm di diametro e 10 di altezza) spennellandoli con olio extra vergine. Quando il forno è ben caldo, dividete le uova e mettete i 3 albumi e i 2 tuorli in ciotole diverse. Montate a neve ferma gli albumi. Mescolate i tuorli con la besciamella, i porri, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite un cucchiaio di albumi montati, mescolate bene, poi unite il rimanente albume tutto in una volta e incorporate con molta delicatezza, mescolando dal basso verso l'alto. Dividete con rapidità negli stampini riempiendoli quasi fino all'orlo e infornate immediatamente. Cuocete per 25-30 minuti (dovranno essere gonfi e dorati; aggiungete 8-10 minuti se preparate un solo grande soufflé) e servite appena sfornati.



Lasagne zucca e funghi

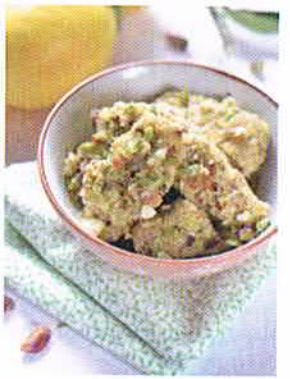
Primo

Ingredienti (per 4 persone): 500 gr di zucca, 3 porri, 30 gr di funghi porcini essiccati, 70 gr di olio extra vergine di oliva, 500 ml di latte, 250 gr di pasta per lasagne secca (o 450 gr di pasta fresca), 3 cucchiai di farina, 50 gr di parmigiano grattugiato, sale, pepe, noce moscata

Sciacquate i funghi secchi con acqua fredda corrente, poi metteteli a bagno in acqua tiepida per 15-20 minuti, poi scolateli, strizzateli e metteteli su carta cucina. Pulite la zucca, privatela della buccia e cuocetela a vapore (circa 15 minuti). Tagliate l'estremità più dura e scura dei porri e le radici. Lavateli e tagliateli a rondelle. Fate scaldare 2 cucchiai di olio in una padella e cuocetevi i porri per pochi minuti. Preparate la besciamella all'olio: fate intiepidire il latte e, nel frattempo, versate 50 gr di olio in un pentolino dal fondo pesante. Mettete a scaldare a fuoco dolce e, appena l'olio inizia a scaldarsi, spegnete. Versate la farina nell'olio e mescolate fino a formare una pappina, poi unite il latte tiepido, riaccendete il fuoco e mescolate continuamente con una frusta; appena la salsa si addensa (ci vorranno pochi attimi) spegnete il fuoco. Aggiungete sale a piacere, un pizzico di noce moscata macinata e mescolate. Trasferite in una ciotola larga coprite con carta forno a contatto (per non far formare la pellicina in superficie) e mettete da parte. Cuocete le lasagne per 5 minuti in acqua bollente e salata (1 minuto se sono fresche). Scolate, passate sotto l' acqua fredda e stendete su un canovaccio pulito. Accendete il forno a 200 gradi. Schiacciate la zucca col dorso di una forchetta o con uno schiacciapatate, unite i porri stufati e i funghi sminuzzati. Condite con sale e pepe. In una pirofila (15 x 25 cm) alternate uno strato di lasagne, uno di besciamella, due cucchiai di parmigiano e uno strato di verdure fino a esaurimento ingredienti; terminate con uno strato di besciamella ben cosparsa di parmigiano. Infornate e cuocete per 35-40 minuti, fino a quando si sarà formata una crosticina dorata in superficie.

Bastoncini di pollo e pistacchi al forno

Secondo



Ingredienti (per 4 persone): 400 gr di petto di pollo, 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva, 40 gr di pistacchi non salati, 30 gr di mandorle spellate, 50 gr di pangrattato, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, scorza di 1 limone non trattato, 2-3 spicchi d'aglio, sale, pepe

Tagliate i petti di pollo a striscioline. Mescolate l'olio con la scorza di limone a pezzetti e gli spicchi d'aglio pelati. Mettete la carne a marinare nell'olio aromatizzato per mezz'ora, rigirandolo ogni tanto. Accendete il forno a 200 gradi; foderate una placca con un foglio di carta forno. Tritate grossolanamente i pistacchi e le mandorle nel

mixer e unitele al parmigiano, al pangrattato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mettete il composto in un piatto largo e rotolate i pezzetti di pollo ben unti di olio in questa panatura, schiacchiandoli per farla aderire meglio. Disponete il pollo sulla placca (se volete, condite ancora con un filo d'olio, un filo appena) e infornate. Cuocete per 30 minuti, rigirando a metà cottura. Servite caldi o freddi.

Cestini ricotta e mirtilli

Dolce

Ingredienti (per 6 cestini): *(per la pasta)* 130 gr di farina, 70 gr di olio extra vergine d'oliva, 1 uovo, 30 gr di zucchero; *(per guarnire)* 250 gr di ricotta fresca, 80 gr di mirtilli, 30 gr di zucchero a velo, 1 limone non trattato

In una ciotola capiente, mescolate la farina e l'olio, poi unite la scorza grattugiata di ½ limone, lo zucchero e l'uovo. Impastate (nella ciotola andrà benissimo) e formate una palla. Avvolgete con cellophane e mettete in frigo per 45 minuti circa. Accendete il forno a 180 gradi. Ungete 6 stampi di silicone per piccole paste (scanalati o lisci, di circa 7 cm di diametro e 3 cm di altezza ciascuno) con olio d'oliva. Stendete la pasta (spessa circa 1/2 cm) su una superficie infarinata e ritagliate 6 dischi di pasta con cui fodererete gli stampi, rimpastando i ritagli man mano che procedete. Se la pasta si rompe (è più friabile rispetto a quella col burro) non preoccupatevi: saldate le crepe con una leggera pressione delle dita e procedete senza crucci. Bucherellate il fondo delle pastine e infornate per 10 minuti, finché i bordi sono appena coloriti. Sfornate e lasciate raffreddare nello stampo. Quando i "gusci" sono freddi, toglieteli dallo stampo con molta cautela. Lavate e asciugate i mirtilli. Mescolate la ricotta con lo zucchero a velo e il succo di ½ limone. Mettete la crema di ricotta in un sac-à-poche con beccuccio a stella e riempite i gusci di pasta fino all'orlo, poi alternate un ciuffo di crema e un mirtillo lungo il perimetro del bordo. Completate con un ciuffo centrale sovrastato da un mirtillo. Ricavate tante striscioline di scorza con un rigalimoni, distribuite sulle paste e servite. Si conservano 2-3 giorni in frigo.

Insalatina di gamberi all'arancia

Antipasto

Ingredienti (per 4 persone): 12 gamberi puliti, insalatine miste (spinacino, valeriana, iceberg, lollo rossa ecc.), olio evo, buccia d'arancia grattugiata + qualche spicchio pelato a vivo, yogurt bianco, glassa di aceto balsamico

Cucinare per pochi minuti i gamberi in una padella antiaderente con un filo d'olio d'oliva. Disporre in ampie coppe (o nei classici piattini da antipasto) le insalate lavate e asciugate bene e gli spicchi d'arancia tagliati a cubetti. In una ciotolina emulsionare l'olio con la buccia di arancia grattugiata e lasciare riposare mezz'ora; aggiungere un paio di cucchiai di yogurt, sale e pepe. Mescolare bene. Condire con questa salsa le verdure. Adagiare sopra le verdure i gamberi e servire.

Crespelle al grano saraceno con pollo, radicchio e besciamella al curry

Primo

Ingredienti: 100 g di farina di grano saraceno, 50 g di farina 00, 3 uova, 3 dl di latte,1 cucchiaio d'olio evo; (per il ripieno) due cespi di radicchio trevigiano, mezzo porro, 200 g di macinato di pollo aromatizzato con prezzemolo e spezie a piacere, 50 g di formaggio fresco filante a cubetti. Besciamella: ½ litro di latte, 3 cucchiai d'olio evo, 2/3 cucchiai di farina, 1 cucchiaino di curry in polvere

Sbattere le uova con il sale il pepe, aggiungere le farine e mescolare bene. A questo punto incorporare anche il latte e l'olio. Lasciar riposare l'impasto per un'ora. Intanto preparare il ripieno: tagliare il porro finemente e farlo soffriggere in 2 cucchiai di olio. Quando è dorato aggiungere il macinato di carne, il radicchio precedentemente mondato lavato e tagliato grossolanamente. Salare e pepare. Far cuocere per 10-15 minuti. Preparare le crespelle: prendere una padella antiaderente e ungerla leggermente con qualche goccia d'olio. Farla scaldare molto bene e versarvi un mestolo scarso di impasto. Spargerlo bene sulla superficie. Quando la crespella si staccherà con facilità dal fondo (un paio di minuti) girarla e completare la cottura (un altro minuto o due). Continuare così fino a terminare l'impasto. Farcire la crespelle con un paio di cucchiaiate di ripieno e qualche cubetto di formaggio fresco filante e richiuderle su se stesse, in due o in quattro

parti. Preparare la besciamella mettendo in un pentolino l'olio e la farina, porre su fuoco basso per alcuni minuti sempre girando con un cucchiaio di legno. Non far scurire troppo la farina. Aggiungere il latte e far cuocere finché il composto non si addensa. Aggiungere il curry e mescolare bene. Distribuire in un pirofila qualche cucchiaiata di besciamella, appoggiarvi sopra le crespelle, ricoprirle con la besciamella, un pò di parmigiano e pepe. Infornare a 180° per circa 25 minuti.

Polpette di zucca zucchine e mele, con panatura alle mandorle, semi fritte in olio d'oliva

Secondo

Ingredienti (per circa 12 polpette): 2 zucchine medie, 550 g di zucca gialla, 2 uova, 2 cucchiai di pan grattato, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 pizzico di cannella, mezza mela, 100 g di mandorle tostate e tritate grossolanamente; (per la salsa al gorgonzola) 50 g di gorgonzola, 50 g di latte intero, Olio evo qb

Privare la zucca della scorza e tagliarla a grosse fette. Lavare e mondare anche le zucchine e le mele e tagliarle a fette. Preriscaldare il forno a 200° e far cuocere verdura e frutta su una teglia coperta di carta da forno per circa 40 minuti. Quando le verdure saranno ben cotte passarle al passa verdura (o col minipimer). Se il purè ottenuto fosse troppo liquido, metterlo in padella e farlo asciugare. Quando il purè sarà ben sodo, metterlo in una ciotola e aggiungere un uovo, il parmigiano, il pizzico di cannella, il pangrattato, sale e pepe e mescolare bene il tutto. Se l'impasto dovesse risultare troppo liquido aggiungere pan grattato finché risulti modellabile. Fare con l'impasto delle palline grandi come un'albicocca, passarle nell'uovo sbattuto e poi nelle mandorle tritate; friggerle in poco olio d'oliva caldo.

Per la crema: far sciogliere a fuoco basso in un pentolino il gorgonzola con il latte fino a ottenere una crema liscia. Versare un paio di cucchiai di crema sulle polpette e servirle calde accompagnate da un'insalata verde.

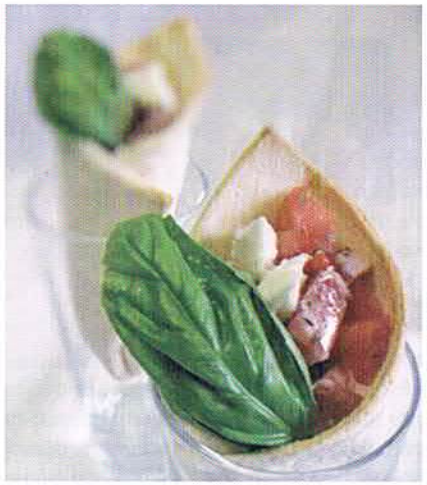
Ciambelline all'olio e vin santo

Dolce

Ingredienti (per 35-40 biscotti circa): 500 g di farina, 125 ml di vin santo, 170 ml di olio evo, 100 g di zucchero di canna + altro per decorare, 1/2 bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate, Cannella a piacere

Mettere la farina in una ciotola capiente, fare un buco al centro e aggiungere tutte gli ingredienti: vin santo, olio, zucchero, cannella e lievito. Impastare lentamente il tutto. Quando l'impasto è solido, lavorarlo con le mani trasferendolo sul piano di lavoro. Ottenuta una pasta morbida ed elastica staccarne delle palline della grandezza di una noce e stenderle in rotolini lunghi un dito. Chiuderli a ciambella, e cospargerle di zucchero semolato di canna o bianco. Cuocere a forno già caldo a 200° per circa 20 minuti o finché i biscotti non risultino leggermente bruniti. Servire accompagnato da un buon vino passito o vin santo.

Conetti di pane con pomodori



Ingredienti: pane per tramezzini 1 confezione, 2 pomodori da insalata, 1 mozzarella, salame q.b., olio d'oliva q.b, sale & pepe, origano, basilico per profumare

Per prima cosa si assottiglia con un mattarello il pane da tramezzini. Si taglia in forma quadrata e bagnando i lati con dell'acqua si arrotola a cono. Si mette in uno stampo, io ho usato quelli da babà, abbastanza stretti e lunghi. Ho anche piegato la punta sotto in modo che non perdesse la la forma. Si passa in forno a 180° fino a doratura. Nel frattempo si fanno a cubetti i pomodori, si condiscono con olio, sale e pepe. Si tagliano anche il salame e la mozzarella, sempre a cubetti piccoli. Una volta pronti i conetti, si fanno raffreddare leggermente e si riempiono con i pomodori, la mozzarella e il salame. Condire con l'olio d'oliva, l'origano e una foglia di basilico.

Vellutata di zucca e patate

Ingredienti: (x 2 persone) 200 g zucca, 200 g patate, brodo vegetale (acqua, carota, sedano, cipolla, sale), 1 scalogno, olio d'oliva q.b., sale & pepe, noce moscata

Per prima cosa si priva la zucca della buccia e si taglia a tocchetti, la stessa cosa per le patate. In un pentolino meglio se di acciaio, si mettono due cucchiai di olio e lo scalogno affettato finemente. Appena inizia a soffriggere si aggiungono la zucca e le patate e si ricopre il tutto con il brodo. Si fa cuocere a fuoco lento e con il coperchio per una quarantina di minuti. Quando la zucca e le patate sono morbide si frullano con il minipimer, si regola di sale, una macinata di pepe e una grattata di noce moscata, sempre che vi piaccia. L'ho assaggiata anche senza questi ultimi due ingredienti ed ha un sapore e una consistenza davvero ottima. Per decorazione dopo averla versata dentro a delle ciotole, cospargere con dell'erba cipollina tagliata fine, un rametto di rosmarino e un filo d'olio.

Sofficini a modo mio

Ingredienti: (per le crepes) 100 g farina 00, 1 uovo, 200 g latte, una noce di burro, sale q.b; (per il ripieno) 160 g spinaci, 100 g ricotta, 1 cucchiao di stracchino, parmigiano grattugiato q.b., sale & pepe, olio d'oliva q.b.; 2 uova e pane grattuggiato q.b.

Per prima cosa prepariamo il ripieno. Pulire e cuocere gli spinaci in padella, condirli con un filo d'olio, frullarli con il mixer, aggiungere la ricotta, lo stracchino, abbondante parmigiano (a me piace!) sale e pepe quanto basta. Tenere da parte. Prepare le crepes; mettere nel frullatore la farina, le uova, il latte, la noce di burro e il sale, e via a tutta velocità! Un minuto e la pastella è bella pronta. Potete farla anche a mano con le fruste comunque. In una padellino antiaderente, unto leggermente con olio, versare un mestolino di impasto in modo da ricoprirne il fondo. Cuocere da entrambi i lati. Riempire le crepes spalmando il composto di spinaci e ricotta, stendere bene sui bordi e lasciarne al centro un bel cucchiaio, per intenderci formare una montagnetta. Piegare in due e sigillare bene i bordi. Consiglio di fare riposare i sofficini, per almeno una mezz'ora, almeno il bordo si "secca" un pò. Nel frattempo sbattere le uova. Passare i sofficini nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. Consiglio un passaggio di un 20 minuti in congelatore e una doppia panatura, così quando si vanno a friggere siamo sicuri che non si sfanno e poi saranno ancora più croccanti! Friggere in olio caldo, fino a doratura. Si possono cuocere anche al forno mettendoli in una teglia cosparsa di olio d'oliva.

Crostatine all'olio con marmellata di fichi

Dolce

Ingredienti: 300 g farina 00, 100 g zucchero di canna macinato fine, 100 g di olio di oliva, 2 uova, un cucchiaino di lievito per dolci, buccia di limone grattugiata, marmellata di fichi q.b.

In una ciotola con le fruste si sbattono i rossi d'uovo versando a filo l'olio, in pratica lo stesso procedimento che si usa per fare la maionese. Ottenuta questa, si aggiunge lo zucchero e si inizia a mescolare con un cucchiaio di legno. A questo punto si mette il tutto sulla spianatoia insieme alla farina, il lievito e la buccia di limone. Si impasta aggiungendo il bianco d'uovo avanzato, mettendone tanto quanto basta ad ottenere un bel panetto sodo. Si lascia riposare in frigo una mezz'oretta. Rivestire una teglia imburrata e infarinata e riempire con la marmellata di fichi. Cuocere in forno caldo a 180° per una mezz'ora.

Tartellette di brisè con acciuga, limone, ricotta e broccolo romanesco

Antipasto

Ingredienti (per 2-3 tartellette): 100 gr di farina 00, 45 gr di burro a pezzi, 1 rosso d'uovo, 18 gr di acqua, un pizzico di sale; (per il ripieno) 200 gr di cimette di broccolo romanesco, 150 gr di ricotta, 6 acciughe sott'olio, scorza di limone, olio, pepe

Preparare la pasta brisè impastando velocemente gli ingredienti, partendo prima da farina e burro e poi aggiungendo uovo, acqua e sale. Cercate di non impastare troppo per non dare troppo calore all'impasto. Formare una palla, avvolgere nella pellicola e far riposare in frigo. Nel frattempo pulire le cimette di broccolo, farle bollire in acqua leggermente salata per 5 minuti. Scolarle, raffreddarle con acqua fredda. A parte preparare la ricotta, lavorandola con una forchetta con del pepe e un goccio d'olio. In un pentolino far scaldare le acciughe finchè non diventano un pò croccanti e lavorarle con una forchetta fino a formare una polvere. A questo punto stenderela pasta brisè e foderiamo due stampi da tartelletta. Sul fondo mettere un cucchiaio di composto di acciughe, grattare sopra della scorza di limone, ricoprire con uno strato di ricotta. Posizionare sulla ricotta le cimette di broccolo e fare delle decorazioni con la ricotta rimasta aiutandosi con un sac à poche. Spolverare con l'acciuga rimasta e far cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti.

Sformatino di riso basmati con zucchine, pinoli e fonduta di stracchino

Primo

Ingredienti (per due): 160 gr di riso basmati, 2 zucchine, 2 cucchiai di pinoli, olio sale; (per la fonduta) una noce di burro, 1 cucchiaino di farina, 1 bicchiere di latte, 2 cucchiai di stracchino, sale, pepe

Tagliare una zucchina per il lungo con una mandolina, facendo delle fette molto sottili che andranno grigliate in una padella bella calda. Salare e far intiepidire. Ungere dei coppapasta rotondi e foderare con le zucchine, lasciare che ogni fetta di zucchina si appoggi sul fondo in modo che, una volta messo il riso, si riesca a fare leva per sformare il tutto. Le zucchine vanno messe per il lungo, tagliare l'eccedenze e usarle per l'altro sformato. Tagliare la se-

conda zucchina a tocchetti e far rosolare in una padella antiaderente con abbondante olio, salare alla fine. Far tostare qualche minuto i pinoli e aggiungerli alle zucchine. Preparare la fonduta facendo sciogliere il burro in un padellino a bordi alti. Aggiungere la farina, mescolare e aggiungere a poco il latte caldo, sempre mescolando. Una volta che si è addensato il tutto aggiungere lo stracchino e amalgamare bene. Regolare di sale e pepe. Far cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e farlo saltare con le zucchine e pinoli. Riempire i coppapasta con il riso, premendo bene. Sformare e servire con la fonduta di stracchino.

Piccoli scrigni di polpettone

Secondo

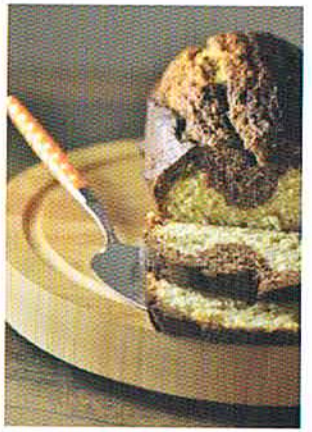
Ingredienti (per 4 piccole porzioni): 4 fettine di carne sottile tipo carpaccio, 300 gr di carne macinata, 2 fette di pancarrè ammollate nel latte, 1 uovo, 15 gr di formaggio grana, 2 cucchiai di pangrattato, sale, pepe

Mescolare la carne macinata con l'uovo, il formaggio grattugiato, il pancarrè strizzato e il pangrattato. Regolare di sale e pepe. Imburrare dei pirottini e foderarli ognuno con una fetta di carne lasciando sbordare la carne dai lati. Salare e pepare leggermente e riempire con la carne macinata. Richiudere i lembi di carne e infornare a 200 gradi per 35 minuti.

Cake panna e cioccolato

Dolce

Ingredienti: 350 gr di farina 00, 200 gr di zucchero, 200 gr di panna da cucina, 100 gr di burro, 4 uova, 1 bustina di lievito, 2 cucchiai di cacao amaro, una stecca di vaniglia



Sbattere le uova con lo zucchero finchè non diventano belle spumose. Aggiungere, sempre mescolando, la farina mescolata al lievito, la panna e il burro a tocchetti, fino ad ottenere un'impasto liscio. Dividere l'impasto in due e aggiungere in una parte i semi di vaniglia e dall'altro il cacao, amalgamando bene. Mettere l'impasto bianco sul fondo di uno stampo da plumcake e sopra quello al cacao. Con una forchetta mescolare leggermente i due impasti e infornare a 180 gradi per un'oretta. (fare la prova stecchino).

Crostini con crema di piselli all'olio d'oliva, roselline di prosciutto crudo e fogliette di grana

Ingredienti (per 8 crostini): 200 gr di piselli in scatola finissimi, ½ bicchiere di acqua, aglio in polvere, Olio extra vergine di oliva, Sale e pepe q.b., 4 fette di prosciutto crudo, 4 fette di pan carrè, formaggio grana

Piselli: *Versate in un pentolino un cucchiaino di olio d'oliva, scaldatelo leggermente poi aggiungete i piselli scolati del loro liquido. Salate, pepate ed unite anche dell'aglio in polvere. Fate cuocere 2-3 minuti quindi versate l'acqua e lasciate asciugare. Riduceteli a crema con il minipimer versando a filo 2-3 cucchiai di olio extra vergine tanto da ottenere una bella cremina.* ***Fogliette di grana:*** *Su un pezzo di carta da forno formate dei mucchietti di formaggio grana, appiattiteli, copriteli con un altro pezzo di carta e scaldate nel microonde per pochi secondi alla massima potenza. Fate raffreddare un pò quindi arrotolate le fogliette.* ***Crostini:*** *tagliate da ogni fetta di pane un cerchio e rosolatelo in padella con un cucchiaino di olio d'oliva. Spalmate un cucchiaino di crema di piselli, tagliate per il lungo le fette di crudo ed arrotolatele per fare delle roselline. Appoggiatele sopra alla crema e completate con le fogliette di grana.*

Pennette agli asparagi verdi su vellutata e punte croccanti

Ingredienti (per 4 persone): 300 gr di penne, 1 chilo di asparagi verdi circa (20 pezzi), olio extra vergine, 500 ml circa di brodo vegetale, sale e pepe q.b.

Iniziare con il pelare gli asparagi per eliminare la corteccia più dura. Lavarli e tagliare il fondo di un paio di cm, buttare questi pezzetti nel brodo vegetale che dovrà sobbollire per tutto il tempo (in modo da essere caldo se dovesse servire). Tagliare anche 3-4 cm della punta e tenere da parte, il resto farlo a tocchetti di 2 cm. Cuocere in padella questi pezzetti con un pò di olio, sale, pepe e del brodo. Una volta cotti prelevarne la metà circa e metterli nel classico bicchierone del minipimer, aggiungere anche i pezzi che erano nel brodo ed emulsionare unendo dell'olio ed eventualmente altro brodo fino ad ottenerne una crema liscia. Aggiustare di sale e pepe. Per evitare di ritrovarsi degli antipatici filetti in bocca setacciare questa crema e tenerla da parte. Intanto in un'altra padellina saltare le punte tagliate a metà per la lunghezza con un filo d'olio sale e pepe, non cuocere troppo devono rimanere croccanti. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla direttamente nella padella con i tocchetti di asparagi cotti in precedenza e la vellutata saltare bene aggiungendo se fosse necessario del brodo in modo che non asciughi troppo. Servire nei piatti, guarnire con le punte croccanti ed un giro di pepe macinato al momento.

Pie di manzo alla birra in cocotte

Ingredienti (per 4 persone): 720 gr circa di pasta Sfoglia, 200 gr di cipolle, 200 gr di carote, 750-800 gr di Manzo per Brasato, 60 gr di farina mescolata a 10 gr di sale, olio di arachidi (io ho usato extra vergine di oliva), 400 ml di birra scura, 400 ml circa di brodo di manzo, un mazzetto di erbe aromatiche (timo, rosmarino ecc.), 250 gr di champignon tagliati a quarti, sale e pepe q.b., tuorlo e latte per spennellare

Primo giorno: *tagliare a quadrotti le cipolle e sbollentarle per 5 minuti in poca acqua, fare lo stesso con le carote per 10 minuti, scolarle e metterle da parte. Tagliare a quadrotti la carne, infarinarla e rosolarla per bene in poco olio in una pentola spessa. Unire cipolle, carote e la birra, portare ad ebollizione, schiumare ed unire il brodo caldo. Bollire ancora e schiumare nuovamente. aggiungere gli aromi legati bene in modo da toglierli più avanti. Sobbollire a fuoco basso senza coperchio per circa 2 ore facendo però attenzione che non asciughi troppo. Unire i funghi e cuocere altri 15 minuti circa (dipende dalla grandezza di pezzi), eliminare gli aromi, regolare di sale e pepe, dividere in 4 cocottine e far raffreddare, poi coprire e mettere in frigo per tutta la notte o almeno qualche ora.*

Secondo giorno: *tagliare la pasta sfoglia abbondando di un paio di cm la misura delle cocottine. Spennellare il bordo delle cocottine con tuorlo e latte, coprire con la sfoglia, premere bene lungo i bordi e rifilare l'eccesso di pasta. Pennellare nuovamente i bordi e coprire con una striscia di sfoglia, fare un buchetto nel centro come camino, decorare a piacere con gli avanzi di sfoglia e pennellare tutta la superficie, mettere in frigo finche si scalda il forno. Infornare per 35 minuti a 180°.*

Crostata di frolla all'olio d'oliva, orange curd e cioccolato fondente

Dolce

Ingredienti (per una torta di 21 cm di diametro): (per la frolla) 130 gr di farina 00, 30 gr di fecola o amido di mais, 100 gr di zucchero semolato, 1 uovo intero, 50 gr di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di lievito per dolci, scorza grattugiata di 1 arancia; (per l'orange curd) 150 ml di succo d'arancia, 25 gr di amido di mais, 80 gr di zucchero, 30 gr di burro; (per il cioccolato) 100 gr di cioccolato fondente, 2 cucchiaini di orange curd, 3 cucchiai di latte

Lavorare un pò l'uovo, unire l'olio d'oliva e mescolare. Aggiungere tutti gli altri ingredienti, impastare velocemente fino ad ottenere un panetto che avvolgerete nella pellicola e farete riposare per un'ora almeno. ***Per l'orange curd:*** *mescolare in un pentolino il succo con l'amido e lo zucchero. Cuocere fino ad arrivare a bollitura mescolando continuamente, poi lasciare raffreddare bene. Montare il burro, unire la crema d'arancia e montare ancora.* ***Per il cioccolato:*** *sciogliere a bagnomaria il cioccolato tritato al coltello con il latte. Fare raffreddare un pò poi mescolare con l'orange curd. Preparazione della crostata: stendere la pasta ad uno spessore di mezzo cm. Passarla nello stampo lasciando i bordi alti. Spalmare l'orange curd e poi versarci sopra il cioccolato. Ripiegare la parte di pasta verso il centro e con i rebbi di una forchetta premere leggermente in tutta la circonferenza. Infornare a 170° per 40 minuti. Fare raffreddare bene poi toglierla dallo stampo. A piacere cospargere di cacao.*

Frittelle (cotte in forno) di miglio con verdura

Antipasto

Il miglio è un cereale da riscoprire, utilissimo per combattere stress e stanchezza, pare abbia anche qualità diuretiche ed energizzanti! Abbinarlo alle verdure di stagione è una cosa molto semplice e anche facile da reperire!

Ingredienti: una tazza di miglio, 4 zucchine, una cipolla bianca piccola, olio, sale, farina

Per cuocere il miglio usare una padella antiaderente, versando una quantità di acqua doppia rispetto alla quantità di miglio (una tazza di miglio=due tazze di acqua). Cuocere mescolando via via e controllando la cottura, aggiungere acqua calda se necessario. In genere cuoce in 15-20 minuti. Nel frattempo lavare le verdure, in questo caso ho usato zucchine, ma anche la versione con le melanzane è ottima. Cuocere la cipolla in un paio di cucchiai d'olio, aggiungere le zucchine tritate e salare. A fine cottura frullare il tutto ed ottenere una crema bella densa. Mescolare le verdure al miglio, aggiungere del pangrattato per raggiungere una consistenza adatta a formare delle palline. Schiacciare leggermente le palline e dar loro la forma di una frittella. A questo punto si possono cuocere in due modi: in forno o fritte! Se si procede per la frittura, usare abbondante olio d'oliva e friggerle girando su entrambi i lati, togliere dall'olio di frittura e far asciugare su carta da cucina, salare e far freddare. Se invece si decide per la cottura in forno, distendere le palline su un teglione coperto da cartaforno leggermente unta con olio. Infornare a 180°C e controllare la cottura, dopo circa 10-15 minuti saranno dorate, quindi girarle in modo da far prendere colore su entrambi i lati.

Losanghe di cecina al timo

La Cecina è un piatto tipico della zona costiera Toscana, cucinata con diverse varianti. La ricetta è molto semplice, ma quello che fa la differenza è la farina di ceci, meglio se da coltivazione biologica!

Ingredienti: 400 gr di farina di ceci, 1 litro d'acqua, mezzo bicchiere di olio di oliva, sale e pepe, timo fresco

Usare un recipiente grande, setacciarci la farina di ceci ed aggiungere l'acqua, mescolando bene e cercando di non formare grumi. Coprire e far riposare per almeno un'ora. Schiumare la superficie ed aggiungere l'olio, mescolando bene, aggiustare poi di sale e sbriciolarvi qualche fogliolina di timo. Ungere un teglione da forno, versarci l'impasto nello spessore tra i 5 mm ed il cm, infornare a 200°C. Sarà pronta quando si sarà formata una crosticina dorata, il tutto in genere in 30 minuti di forno! Se piace, macinare del pepe nero ed aggiustare con un goccio d'olio prima di servire.

Dadolata tiepida di melanzane

Ingredienti: 2 melanzane, un cipollotto bianco, sale grosso, pinoli sgusciati, uvetta, mezzo bicchiere di vino bianco, 4 pomodorini secchi, capperi (una manciata), olio d'oliva e sale

Pulire le melanzane ed affettarle a dadini di circa 2 cm, cospargere di sale grosso, mettere il tutto dentro ad uno scolapasta per far drenare il succo marroncino ed amarognolo della melanzana. Far riposare così almeno 30 minuti. Mettere l'uvetta in ammollo in acqua tiepida. Versare 3 cucchiai di olio di oliva in una padella ed affettare il cipollotto sottile sottile, stufarlo ed aggiungere poi le melanzane risciacquate per togliere il sale in accesso, i capperi, i pomodorini secchi, l'uvetta strizzata ed i pinoli, quando la melanzana inizia ad ammorbidire, sfumare con il mezzo bicchiere di vino bianco, sempre a fuoco alto, poi abbassare la fiamma e terminare la cottura.

Cuor di carota

Una tortina semplice, da gustare con calma, una merenda genuina e con un giusto apporto calorico, un dolce da dopo cena, da gustarsi sul divano in tutta tranquillità... Ecco, io il dolce lo intendo un pò così e questa ricetta la potrei definire 'dolce da meditazione', perchè se te la vuoi gustare in tutte le sue sfumature, ti serve di prenderti il giusto tempo per farlo: 'Take your Time', dicono gli Anglosassoni! Ricetta semplice, adatta ad esser preparata anche con l'aiuto dei bambini, perchè richiede l'uso di quegli attrezzi tipo mixer e fruste elettriche che piacciono tanto ai pargoli.

Ingredienti: 250 gr di farina 00, 250 gr di carote, 150 gr di zucchero, 100 gr di farina di mandorle, 3 uova medie, 60 gr di olio d'oliva, il succo di mezzo limone, 1 bustina di lievito per dolci, una presa di sale.

Lavare ed asciugare le carote, frullarle finemente con il mixer e versarle in una terrina unendovi il succo del mezzo limone. Questo permetterà alla carota di mantenere il bel colorito arancione durante la cottura e preparazione del dolce, senza ossidarsi e diventare marrone. Dividere i tuorli dagli albumi, montare i tuorli con lo zucchero finchè non diventano bianchi e spumosi, poi montare anche gli albumi con una presa di sale. Mescolare la farina 00 con la farina di mandorle, aggiungere la bustina di lievito, le carote, l'olio d'oliva ed i tuorli, amalgamando bene. Per ultimi aggiungere gli albumi e mescolare. Imburrare ed infarinare uno stampo da torta di circa 26 cm di diametro o stampini individuali, infornare a 180°C per 40 minuti circa, controllando la cottura con uno stecchino. La torta avrà un colorito dorato. Togliere dal forno e far raffreddare, noterete un profumo dolce ma non troppo stucchevole! Togliere dallo stampo e spolverare con zucchero a velo a piacimento. Il dolce si presenta soffice e profumato, di un colore acceso arancio e nell'assaggio noterete come il sapore fresco della carota si fonda bene con una base poco zuccherata.

Millefoglie all'olio extra vergine di oliva aromatizzato al limone

Antipasto

Ingredienti: (per le sfoglie) 100 gr di farina 0, 3 cucchiai di acqua fredda, 1 cucchiai di olio evo, un pizzichino di sale; (per il ripieno) 200 gr di robiola freschissima, un cuore di sedano

Per prima cosa prepariamo l'olio aromatizzato al limone: si prendono due limoni provenienti da agricoltura biologica grattugiamo la zeste, aggiungiamoci l'olio extra vergine di oliva e con un mortaio cerchiamo di fare un composto piuttosto omogeneo. Adesso prepariamo i nostri crakers: fare un impasto con farina, olio e acqua e lavorarlo bene. Metterlo in un sacchetto da freezer e lasciarlo riposare per almeno un'ora. Accendere il forno a 180°. Infarinare la spianatoia o adoperate tranquillamente la macchinetta sfogliatrice, tirare la sfoglia sottile e tagliare a rettangoli. Disporre su una teglia con carta da forno ed infornare per circa 5 minuti o fino a quando non vedrete che iniziano a colorire. Non li fate cuocere troppo mi raccomando! Tagliare il sedano a fettine e condirlo con il nostro olio aromatizzato al limone, lasciar riposare per almeno 30 minuti. Infine spalmare i crakers con la robiola, l'insalatina di sedano e guarnire con una zeste di limone.

Minestra di ceci e spinacini novelli con olio evo al timo

Primo

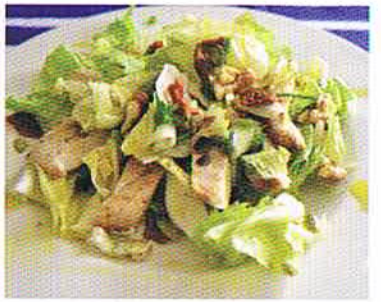
Ingredienti: 500 gr di ceci lessi (vanno messi in ammollo la sera precedente e bolliti per 3 o 4 ore con aglio e salvia) con il loro brodo, 500 gr di spinaci novelli freschi, 1 carota, 1 porro, olio extra vergine d'oliva, timo, sale, pepe

Mettere in infusione il timo dentro un pò di olio extra vergine di oliva. In un tegame mettere un pò di olio extra vergine di oliva con una carota fatta a pezzettini e un porro tagliato fine, far rosolare per dieci minuti, unire gli spinacini novelli precedentemente lavati. Aggiungere la metà dei ceci mentre la seconda metà passarla con il passatutto ed incorporarla alla minestra insieme al brodo. Far bollire per circa 30 minuti, aggiustare di sale e mettere un pò di pepe macinato al momento. Condire a crudo con l'olio al timo aggiungendo, se volete, anche del timo fresco.

Insalata di pollo ricca dal gusto affumicato

Secondo

Ingredienti: 4 fette di petto di pollo, insalata scarola, pomodorini secchi, noci sgusciate, semi di zucca sgusciati, erba cipollina, sale affumicato vichingo, olio extra vergine di oliva, pepe



In una padella antiaderente mettere un filo di olio etra vergine di oliva e far cuocere il petto di pollo. Salare con il sale affumicato. Pulire la scarola tagliarla a pezzetti e metterla in una zuppiera insieme alle noci, i semi di zucca, i pomodorini tagliati a pezzettini e l'erba cipollina tagliata a piccoli pezzettini. Condire il tutto con il sale affumicato e l'olio extra vergine di oliva. Unire il pollo tagliato a striscioline e servire immediatamente.

Tortini all'olio extra vergine di oliva con mele e banane

Dolce

Ingredienti (per 12 tortini): 180 gr di farina 00, 140 gr di zucchero, 150 gr di latte fresco intero, 2 uova, 6 cucchiai di olio extra vergine di oliva, 2 mele, 1 banana, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di lievito per dolci, la scorza grattugiata di un limone biologico, 1 cucchiaino di succo di limone, burro e farina per lo stampo

Accendere il forno ventilato a 180°. Mettere in un recipiente tutti gli ingredienti, le mele sbucciate e fatte a piccoli tocchettini e la banana ugualmente tagliata in piccoli pezzi. Mescolare per circa un paio di minuti. Disporre il contenuto in uno stampo per muffins precedentemente imburrato ed infarinato. Infornare per 15 minuti. Questo dolce, particolarmente semplice nell'esecuzione, si presta ad essere preparato anche dai bambini.

Caponata invernale di carciofi

Ingredienti: 6 carciofi, 3 coste di sedano, una cipolla dorata, 20 capperi sotto sale, 15 olive verdi, olio extra vergine d'oliva, 50 ml di aceto di vino bianco, 2 cucchiai di zucchero di canna, sale, un limone

Ho pulito i carciofi togliendo le foglie esterne, tagliando le punte con le spine e rifilando con un coltello ben affilato l'ultima parte verde delle foglie, eventualemtnerimasta. Ho tagliato a metà e ho tolto la barbetta dal cuore, poi ho messo i carciofi in una ciotola con acqua e il succo di mezzo limone. Ho portato ad ebollizione acqua salata con il succo dell'altra metà del limone, ho affettato i carciofi e li ho cotti al dente (5/7 minuti), li ho scolati e lasciati raffreddare in una ciotola. Ho pulito le coste del sedano, le ho sbollentate in acqua salata per 2 minuti e le ho scolate. Ho tolto il nocciolo dalle olive, ho sciaquato i capperi dal sale e ho lessato entrambi in acqua bollente per due minuti. Ho affettato una cipolla e l'ho messa con due giri abbondanti di olio extra vergine d'oliva a rosolare, insieme a mezzo bicchiere d'acqua. Ho continuato la rosolatura per pochi minuti anche dopo che l'acqua sia evaporata. Ho aggiunto il sedano, le olive ed i capperi, ho lasciato cuocere a fuoco basso per pochi minuti, e nel frattempo ho preparato l'agrodolce mischiando l'aceto e lo zucchero. L'agrodolce è perfetto quando assaggiandolo non resta in bocca nè l'acre dell'aceto nè il dolce dello zucchero. L'ho versato sulle verdure, ho mescolato dolcemente e dopo pochi secondi ho spento e ho versato questo composto sopra i carciofi. Ho lasciato raffreddare, e poi messo in frigo ad insaporirsi per una notte.

La pasta alla Norma

Ingredienti: 200 g di pasta (io ho usato dei maccaroni), una melanzana lunga, olio d'oliva abbondante, sale, 600 g di pomodori per salsa, mezza cipolla bianca, ricotta salata, qualche scaglia di parmigiano, basilico abbondante, uno spicchio d'aglio

Ho lavato le melanzane, gli ho tolto 4 fette di buccia, le ho tagliate a tocchettini e le ho lasciate in acqua salata per un'ora per fargli perdere l'amaro. Ho asciugato i tocchetti e li ho fritti rigorosamente in olio d'oliva (per gustare la vera norma è indispensabile). Li ho lasciati a scolare in uno scolapasta dell'olio in eccesso (io solitamente le melanzane le friggo il giorno prima e le lascio a scolare una notte). Per la salsa ho lavato i pomodori, gli ho fatto un taglio e li ho messi in una pentola con la mezza cipolla, il basilico, un filo d'olio, il sale ed il pepe e li ho fatti cuocere mezz'ora con il coperchio e mescolando ogni tanto. Ho passato con il passapomodoro e ho fatto restringere la salsa in una padella in cui avevo preparato un soffritto con olio ed uno spicchio d'aglio affettato grossolanamente (volendo prima di aggiungere la salsa si può togleire l'aglio). Ho aggiustato di sale, ho aggiunto un pizzico di zucchero e prima di spegnere ho aggiunto del basilico tritato. Ho cotto al dente i maccaroni li ho girati nella salsa, ho impiattato, ho aggiunto un cucchiaio di salsa ancora, le melanzane fritte e la grattugiata di ricotta salata. A me piace tantissimo aggiungere anche delle scagliette di parmigiano.

Sarde a beccafico

Ingredienti: 500 g di sardine (aperte a libro), 150 g di pangrattato, 20 g di pinoli, 20 g di uva passa piccola, 2 acciughe sottolio, olio extra vergine, un'arancia bio, sale, pepe, foglie di alloro. Per accompagnare: un arancia, un finocchio, olio extra vergine, sale rosso, olive nere

Ho le squame, la lisca e la testa a tutte le sardine e le ho aperte a libro, poi le ho messe tutte belle aperte su un tagliere. Ho preparato la "Muddica Atturrata" ovvero il pangrattato abbrustolito, facendo dorare a fuoco basso il pangrattato in cui avevo messo un pizzico di sale, uno di zucchero ed un bel giro d'olio d'oliva (in realtà la muddica atturrata andrebbe fatta senza olio, che invece si dovrebbe aggiungere dopo, a doratura ultimata, da un pò di tempo l'olio lo metto prima ed il risultato è molto più croccante). Il pangrattato si deve girare continuamente (con movimenti di polso della padellina) e appena diventa di un dorato quasi arancione è pronto. Si aggiungono i pinoli e l'uva passa, precedentemente ammollata nell'acqua tiepida, una leggera grattugiata di buccia d'arancia, le acciughe sciolte a vapore o a bagnomaria con un filo d'olio e il pepe e si farcisce ogni sardina con

un cucchiaino di questo pangrattato. Si arrotolano e si dispongono vicine vicine con la codina in su, in una teglia, intervallandole con foglie di alloro. Appena si sarà completata la teglia si versa il succo dell'arancia spremuta, una spolverata di sale e si inforna a 180° per 10/15 minuti, finché non saranno dorate. Ho pelato a vivo un'arancia e l'ho affettata, e lo stesso ho fatto con un finocchio. Ho disposto sul piatto, ho condito con olio aromatizzato al limone (con una/due gocce di olio essenziale per 250 ml) sale rosso (se si hanno a disposizione anche delle olive nere sarebbe perfetto!) e ho disposto le sardine pronte per farsi ultimare da un filo di olio extra vergine a crudo.

Sablée con biancomangiare alla mandorla

Dolce

Ingredienti: 250 di farina 0, 50 g di farina di mandorle, 120 g di olio extra vergine d'oliva dal gusto leggero, 60/70 g di acqua ghiacciata, 100 g di zucchero di canna, un pizzico di sale; per il biancomangiare alla mandorla: 300 ml di latte di mandorle, 5 g di amido per dolci (ho usato la maizena), 50 g di zucchero (da ridurre se il latte di mandorla è già zuccherato), gocce di cioccolato fondente

Ho tritato nel mixer lo zucchero di canna. Ho impastato velocemente nella planetaria con l'utensile a K. Se si fa a mano, si mettono le farine a fontana, si aggiungono sale e zucchero e i liquidi al centro, si impasta velocemente fino a formare una palla. Si avvolge con la pellicola e si tiene in frigo almeno mezzora. Si porta il forno alla temperatura di 180° e nel frattempo si stende l'impasto e si fodera una teglia da 26, meglio se ad anello o col fondo che facilita il momento in cui si dovrà sformare. Io tolgo circa un quinto dell'impasto per poi fare i bordi. Si cuoce in bianco per 20/25 minuti, fino ad avere una base con una bella doratura. Non appena sfornata si pone su una gratella a raffreddare. Per il biancomangiare si mescolano amido e zucchero e si diluisce il latte di mandorla girando bene con una frusta per non formare grumi. Si porta su fuoco medio basso, e si mescola continuamente fino a quando la crema comincia ad addensarsi. A quel punto si toglie dal fuoco e si continua a mescolare con una frusta. Si versa la crema sulla base, si lascia raffreddare e poi si decora con gocce di cioccolato.