





*Dedicato ai pazienti...  
e a quelli che credono  
in quello che fanno.*

Proprietà letteraria riservata

© 2004 Paolo Bellotti - Cardiologia Ospedale San Paolo Savona

Editmabi.com s.r.l.

Via Ausonio, 4 - 20123 Milano

[www.editmabi.com](http://www.editmabi.com)

Le ricette salvacuore

ISBN 88-8412-044-6

Finito di stampare a Maggio 2004 presso

Cromografica Europea - Rho (MI)

# **LE RICETTE SALVACUORE**



**a cura di Paolo Bellotti**



**Dipartimento Medico  
Cardiologico ASL 2 Savonese**



**Con il patrocinio di:**



Regione Liguria  
Assessorato alla Formazione, Istruzione e Lavoro  
Nicola Abbundo



ASL 2 Savonese



## **Indice**

	Pag.
Prefazione	13
I partecipanti all'iniziativa	15
Ringraziamenti	17
Presentazione del Direttore Generale ASL2 Savonese	19
Introduzione	21
Lettera di presentazione dell'iniziativa ai pazienti ricoverati	23
Il contributo dello specialista in scienze dell'alimentazione	25
Consigli pratici del dietista	29
Unità di misura casalinghe	35
Consigli per un buon utilizzo del ricettario	37
Ricette	43
Primi Piatti	43
Creme	73
Secondi Piatti - Carni	85
Secondi Piatti - Pesci	99
Piatti Unici	121
I vini consigliati	139
Qualcuno ha apprezzato l'iniziativa...	145
Gli allievi del Centro Alberghiero Miretti di Celle Ligure (SV)	149
Disegni realizzati dagli studenti del Liceo Artistico A. Martini di Savona per la campagna di prevenzione cardiovascolare 2002	153







**CUORE AMORE**

Del cuore, come organo motore dell'apparato circolatorio, ho sempre saputo pochissimo. Voglio dire che sono digiuna di nozioni di medicina o di scienza, perché i miei interessi sono stati rivolti piuttosto all'arte e alla poesia. Nei confronti del cuore mi sono occupata in prevalenza dei sentimenti che dovrebbero riguardare questo centro della vita affettiva e spirituale dell'uomo.

I personaggi dei miei libri, cioè dei romanzi che ho scritto, avevano spesso problemi di cuore, perché erano innamorati e soffrivano, oppure erano felici, e sempre il cuore era il simbolo dolcissimo o angoscioso di ogni sensazione provata.

A scuola la mia generazione leggeva Edmondo De Amicis, autore di "Cuore", libro per ragazzi, di ispirazione patriottica e sentimentale, dove ogni pagina sviava la realtà. Per me c'era anche il cuore di Gesù, o quello di sua Madre, entrambi trafitti da spade e gocciolanti sangue, come in alcune immagini sacre che stavano in una logora scatola di cartone, in casa mia, lo stesso cuore che adoravo nella semioscurità di qualche Chiesa frequentata di nascosto, a Savona, nonostante la proibizione di mio padre, che si proclamava ateo.

Ogni tanto disegnavo cuori e l'abitudine mi è rimasta, è un gesto meccanico, specialmente nei riguardi dei luoghi che prediligo, come Albisola, Parigi, New York, Savona, Roma, Cortina d'Ampezzo. Quei cuori, insieme a parole elogiative, e la mia firma ingrandita, nome e cognome, sono spesso sulle mie opere in ceramica, piatti, vasi, mattoni, pannelli, come una prova del mio passaggio sulla terra, un punto di riferimento che mi aiuta nel trascorrere del tempo. E adesso eccomi al cuore vero e proprio, quello che esiste nel mio petto, da quando sono nata. È un vecchio cuore e soltanto oggi capisco la sua importanza, perché ho provato all'improvviso una soffe-

renza fisica intollerabile, che ignoravo prima, come fossi stata sino ad allora in un limbo ovattato e protettivo.

Il mio cuore ha proclamato i suoi diritti, manifestando in modo categorico l'esigenza della prevenzione di cui io non avevo avuto sentore. Le donne, per molti anni, hanno creduto di essere immuni dalle malattie cardiovascolari, ritenute soprattutto un problema maschile. Invece non è più così. L'ho sperimentato sulla mia pelle, quando ho conosciuto e apprezzato il primario di Cardiologia intensiva e semintensiva dell'Ospedale San Paolo di Savona, prof. Paolo Bellotti, che mi ha parlato di come bisogna difendersi dai rischi dell'infarto, anche con le diete bilanciate, di sane tradizioni alimentari. Ho avuto il desiderio di testimoniare la mia approvazione, scrivendo questa prefazione al suo libro "Le ricette salvacuore". Gli allievi del Centro Miretti di Celle Ligure hanno alleviato la mia degenza all'Ospedale, così lo chef Angelo con i suoi piatti di pesce con legumi, veramente speciali. Ho voluto complimentarmi con lui come fossi stata in un vero ristorante.

L'atmosfera all'ora dei pasti si faceva frizzante, con tutti quei giovani educati e gentili, che ci portavano le pietanze ben confezionate, secondo il menu indicato dagli stessi pazienti.

Questo libro è la dimostrazione che il cuore può essere aiutato a cautelarsi contro i principali pericoli della salute. Magari con il buonumore, calcolando le calorie, le erbe aromatiche, i grassi, le proteine e così via, per neutralizzare il cattivo colesterolo e le altre tremende immagini che potrebbero intimorirci.

Il nostro cuore senza spine e senza danni ritornerà a fiammeggiare nel suo bel colore vermiglio, farà rima con amore come nelle canzoni e i poeti seguiranno a scrivere versi nel suo nome.

## **Hanno partecipato a questa iniziativa:**

Paolo Bellotti

*Direttore Dipartimento Medico Cardiologico ad alta intensità di cura  
ASL 2 Savonese*

Laura Ebbli

*Dietista Ospedale San Paolo, Savona*

Ubaldo Fracassi

*Direttore Generale ASL 2 Savonese*

Enzo Guglielmetto

*Dirigente Medico U.O. Cardiologia Ospedale San Paolo, Savona*

Carla Lertola

*Medico dietologo, Milano*

Milena Milani

*Scrittrice*

Cristina Pagetti

*Medico dietologo, Milano*

Massimo Parodi

*Presidente Unione Associazioni Albergatori della provincia di Savona*

Luciano Pasquale

*Direttore Unione Industriali Savona*

Laura Starnini

*Dietista Ospedale San Paolo Savona*

## **Personale e Collaboratori del Centro Alberghiero Miretti di Celle Ligure (SV)**

Angela Bruzzone, Grazia Campana, Christian Dal Santo, Caterina Damele, Georgia Delbono, Manuele Ferrari, Andrea Garelli, Angelo Gatta, Angelo Giusto, Simonetta Giusto, Luigi Ipis, Alessia Mandola, Sonia Moretti, Ambrogio Rossi, Paolo Scamardella, Michele Tiengo Giuseppe Vallerga e Luigi Verrando.

**Lo chef:** Angelo Gatta

**Tutor e formatori:** Cristina Grossi, Carmen Protto, M. Teresa Salotto, M. Grazia Torrioni.

**Gli allievi:** Marzia, Fabrizio, Andrea, Mirko, Daniele e... tutti gli altri allievi dei corsi del CFTA Miretti 2° anno SALA /BAR anno 2003 – 2° anno CUCINA anno 2003 – 1° e 2° anno ADDETTI AI SERVIZI ALBERGHIERI E DI RISTORAZIONE anni 2003 e 2004.

## **Liceo Artistico A. Martini di Savona**

Alfonso Gargano  
*Dirigente scolastico*

Marcella Boero  
*Docente*

Gli allievi della Scuola

## **Ringraziamenti**

### **Il Centro Miretti ringrazia:**

- Mauro Pesca S.r.l. e tutto lo staff per l'ottimo pesce
- Mercato Ittico di Savona
- Sottozero Savona
- Food Paper Service Savona
- Fratelli Torrengo Vini



## **Presentazione del Direttore Generale ASL2 Savonese**

**Ubaldo Fracassi**

L'ASL2 Savonese investe risorse, ormai da molti anni, nel campo delle malattie cardiovascolari ed è convinta che il mantenimento dello stato di salute si ottenga tramite la formazione di una moderna coscienza sanitaria, sulla base di un'adeguata educazione del cittadino e della comunità.

Nell'anno del cuore, proclamato dallo Stato Italiano nel 2004, la pubblicazione che ho il piacere di presentare si colloca in modo eccellente tra le numerose iniziative che il nostro dipartimento medico cardiologico ha realizzato e sta realizzando.

La nostra ASL non ha solo il compito istituzionale di curare i malati, ma è fortemente orientata a promuovere, nell'interesse dei suoi cittadini, una ampia campagna di prevenzione, anche attraverso la divulgazione di corretti stili di vita, secondo i più moderni orientamenti di politica socio-sanitaria.

Questa iniziativa risponde a pieno anche alle raccomandazioni riportate nel piano socio sanitario della Regione Liguria per il biennio 2003-2005: l'azione preventiva ed educazionale deve esplicarsi anche con concrete "raccomandazioni dietetiche" sia per i cittadini in buone condizioni di salute che per i malati.

La realizzazione di questo libro, frutto della collaborazione, unica in Italia, tra una scuola alberghiera e un dipartimento ospedaliero è un esempio di buona sanità, volta non solo al mantenimento della salute ma anche a soddisfare uno dei piaceri della vita che è la "tavola", nel rispetto della grande tradizione culinaria della nostra Regione e del nostro Paese.

Non posso che congratularmi per la qualità del lavoro interdisciplinare portato a termine dall'équipe brillantemente coordinata dal dottor Bellotti, direttore del dipartimento, e mi auguro che questa positiva esperienza di collaborazione tra scuola ed ospedale possa essere di modello per altre realtà sia pubbliche che private.



La salute è un bene prezioso che va salvaguardato, soprattutto con una corretta alimentazione. Alcuni credono che una cucina attenta alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, poco si concili con il piacere di una buona tavola, ma non è così. Si può anche mangiare bene, con qualche piccola rinunzia, e salvaguardare le nostre arterie dall'aterosclerosi, che è la principale causa delle malattie del cuore. E questa iniziativa editoriale, a mio avviso, ne è la prova evidente. I consigli di questo libro sono utili per i pazienti che hanno avuto un infarto, un ictus o soffrono di angina pectoris, per evitare che la malattia si ripeta, ma sono altrettanto validi per prevenire le malattie cardiovascolari nelle persone sane.

Non dimentichiamo che la prevenzione per essere realmente efficace non va fatta solo con una dieta a basso contenuto di grassi, ma deve essere necessariamente integrata con un corretto stile di vita, che comprende: l'**attività fisica regolare** (almeno 30 minuti di cammino al giorno), l'**astensione dal fumo**, un **buon controllo della glicemia** (diabete), dell'**ipertensione arteriosa** e del **peso corporeo**.

Questo libro di ricette salvacuore è il frutto di una stretta collaborazione tra la Cardiologia dell'ASL2 Savonese e il Centro Miretti di Celle Ligure.

In esso sono racchiuse: l'esperienza e la professionalità degli chef e degli alunni del Centro che, da oltre un anno, preparano e distribuiscono questi pasti ai pazienti ricoverati in cardiologia; il sapere dei cardiologi, delle dietiste e delle dietologhe, che hanno collaborato per la parte scientifica; la disponibilità di un raffinato buongustaio che ha curato l'abbinamento del vino con il cibo.

Non meravigliatevi del vino, non è una trasgressione, perché esistono evidenze scientifiche che un moderato consumo di alcool, sia vino che birra, salvo specifiche controindicazioni, ha un potenziale effetto benefico sulle malattie cardiovascolari. Ma, attenzione a non

esagerare: non più di un bicchiere a pasto.

Un grazie sincero va a tutti quelli che hanno collaborato a questa iniziativa, ma in particolare ai giovani allievi dell'alberghiero per la loro professionalità. Per tutti loro e per i nostri pazienti, è stata una esperienza umana importante perché ha avvicinato due diverse realtà della vita: la tristezza della sofferenza e l'allegria della gioventù.

Un grazie anche all'Amministrazione dell'ASL2 Savonese, che con molta intelligenza e disponibilità ha reso possibile questa iniziativa unica nel suo genere in Italia.

## **Lettera di presentazione dell'iniziativa ai pazienti ricoverati**

### **AI PAZIENTI RICOVERATI IN CARDIOLOGIA**

Durante la degenza nel nostro reparto Le saranno serviti dei pasti preparati a cura degli allievi del Centro Alberghiero Miretti di Celle Ligure, a cui va il nostro ringraziamento per il lavoro che stanno svolgendo con grande impegno e professionalità.

Questa iniziativa, che è la prima in ambito ospedaliero in Italia, è finalizzata ad insegnare ai nostri pazienti che la prima terapia dell'aterosclerosi e delle malattie cardiovascolari si fa a tavola con una corretta alimentazione.

Una dieta a basso contenuto di grassi e di sale è infatti in grado di ridurre il colesterolo e controllare l'ipertensione, riducendo in tal modo le malattie di cuore e delle arterie.

I piatti che Le verranno serviti rispondono a precise norme dietetiche che noi cardiologi ed esperte dietiste abbiamo suggerito ai cuochi, chiedendo loro di far largo uso di cibi "buoni" per il cuore e le arterie, quali frutta, verdura, legumi, pesce, carni magre (pollo, tacchino, vitello, coniglio), conditi con olio di oliva ed una giusta quantità di sale. Non abbiamo inoltre trascurato un mezzo bicchiere di vino a pasto, che ha un effetto benefico sul cuore e va evitato solo in caso di diabete scompensato o diete particolari.

Se i cibi che mangia nel nostro reparto sono di Suo gradimento ed assomigliano a quelli che normalmente consuma a casa, significa che la Sua è una buona alimentazione "salvacuore". Se li trova invece molto diversi, ad esempio in quantità, sale, condimento, c'è forse qualcosa nella Sua alimentazione che deve essere corretta.

In tal caso, non esiti a chiedere spiegazioni alle infermiere o ai medici del reparto.

Si ricordi di applicare questi consigli dietetici anche a casa, solo così ci aiuterà a prevenire le malattie cardiovascolari.



## **Il contributo dello specialista in scienze dell'alimentazione**

**Carla Lertola, Cristina Pagetti**

Dobbiamo ammetterlo: quando osserviamo, nelle pagine patinate delle riviste o attraverso i mass-media, le figure sinuose di alcune modelle di successo siamo indotti a considerarle meravigliosi esempi di bellezza e di salute a cui vorremmo poterci adeguare.

Certo per noi “comuni mortali” queste icone sono un miraggio e ci portano spesso ad assumere un atteggiamento sbagliato nei confronti del cibo. Già, il cibo: con tutte le piacevoli tentazioni che ci offre, lo vediamo o come un nemico o come una gratificazione.

Queste sensazioni conflittuali sono frequenti in chi, per patologie specifiche, è costretto a prestare un’attenzione particolare alla dieta. A questo proposito, quindi, un sincero ringraziamento va rivolto al dottor Bellotti che, con la sua iniziativa, ha offerto un contributo significativo per il superamento di tutti quegli ostacoli che si frappongono all’accettazione di un regime alimentare stabilito e ha avviato, nell’ospedale San Paolo di Savona, un esperimento che gli fa onore, non solo per i risultati positivi ottenuti, ma proprio per aver aperto una strada nuova da percorrere.

Torniamo, dunque, a soffermarci sulla parola dieta che non è sinonimo di sacrificio (le ricette lo dimostrano); per gli antichi greci il termine DIAITA stava ad indicare uno “stile di vita” che contempla non solo un’alimentazione corretta ma anche l’astensione dal fumo, un’adeguata attività fisica e un buon equilibrio mentale. Lo stesso verbo DIAITAO significa “curare”, dunque “prendersi cura” di sé seguendo i principi di una sana e corretta alimentazione.

Collegato al cibo c’è poi un “fantasma” che si aggira nei discorsi quotidiani di molte persone: il colesterolo. Quante volte se ne parla in modo improprio con una conoscenza approssimativa che suscita timore! Certo il colesterolo, quando è presente in quantità eccessiva nel sangue, può essere molto pericoloso, ma di per sé è un elemento utile.

Ecco a seguire un rapido elenco delle sue funzioni:

- Sintesi degli acidi biliari: fondamentali per l'assorbimento dei grassi alimentari e delle vitamine liposolubili.
- Costituzione delle membrane cellulari e delle lipoproteine plasmatiche.
- Modulazione della fluidità delle membrane cellulari.
- Sintesi del cortisolo (ormone che influenza il metabolismo degli zuccheri)
- Sintesi dell'aldosterone (ormone che influenza il metabolismo minerale)
- Sintesi degli ormoni sessuali.

Dunque, sulla base di quanto detto, bisogna cercare di ottimizzare l'apporto di questo nutriente. Spesso erroneamente, aboliamo alimenti che ne contengono una quantità considerevole con il rischio di non approvvigionare il nostro organismo dei principi nutritivi contenuti in quei cibi stessi.

Un esempio fra tutti è la “demonizzazione” dei formaggi nella dieta dei pazienti ipercolesterolemici, senza tenere conto che **utilizzarne giuste quantità** non è dannoso.

È comune assistere a vere e proprie abbuffate di formaggi freschi e “leggeri” mentre si eliminano totalmente quelli più ricchi di lipidi e saporiti. Ma è importante sapere che, ad esempio, 70 g di gorgonzola forniscono la stessa quantità di grassi e colesterolo di 100 g di mozzarella.

Ebbene, a patto di attenersi scrupolosamente alla regola di assumerne piccole quantità non quotidiane, è possibile non rinunciare a uno dei più gradevoli e importanti alimenti della nostra tradizione.

Per quanto riguarda un discorso più generale le regole fondamentali cui attenersi sono poche e anche qui si può stilare una sorta di prontuario:

- **BISOGNA MANGIARE DI TUTTO.** Il concetto di varietà è importante (i vegetariani, tanto per citare una scelta talvolta reclamizzata, hanno bisogno di essere seguiti per evitare carenze).
- **LE CALORIE VANNO RIPARTITE IN MANIERA EQUA TRA I NUTRIENTI.** Ciò significa che i carboidrati devono ricoprire circa il 60% della quota giornaliera. Ricordiamo che gli alimenti che ne sono ricchi sono non solo i farinacei (ad esempio pane, pasta, riso, patate) ma anche latte, frutta, dolci anche se solo il 10% della percentuale precedente deve essere ascrivibile agli zuccheri semplici in essi contenuti mentre la parte preponderante deve essere coperta dagli amidi degli alimenti citati in precedenza. Le proteine devono essere circa il 15%. Le troviamo soprattutto nella carne, nel pesce, nelle uova, nei salumi, nei latticini e nei legumi. Infine i lipidi devono costituire circa il 25% e sono presenti non solo nei grassi di condimento ma anche “nascosti” nei cibi ad alto contenuto proteico.
- **È NECESSARIO ASSUMERE UNA GIUSTA QUANTITÀ DI VITAMINE, MINERALI, ACQUA E FIBRE.** È importante tenere presente che una dieta al di sotto delle 1400 calorie al giorno per la donna e delle 1800, sempre al giorno, per l'uomo richiede una supplementazione vitaminico-minerale. La quantità di acqua di cui il nostro corpo ha bisogno è di almeno 1,5 litri al dì ed è utile consumare circa cinque porzioni di verdura e frutta e, soprattutto se esistono problemi di stipsi, fare uso di cibi integrali.
- **I PASTI VANNO SUDDIVISI EQUAMENTE NELL'ARCO DELLA GIORNATA.** Il 20% delle calorie devono essere assunte a colazione, il 70% suddiviso nei pasti principali (40% a pranzo, 30% a cena) e il restante 10% negli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio.  
Questo significa: latte o yogurt e un prodotto da forno (pane, fette biscottate, ecc.) o fiocchi di cereali a colazione; frutta o piccole por-

zioni di farinacei (cracker) o yogurt durante gli spuntini; un primo piatto oppure opportune porzioni di pane o patate, un secondo piatto a base di carne, pesce, uova, salumi, formaggi o legumi in alternanza e un contorno di verdura in entrambi i pasti principali.

- È IMPORTANTE VARIARE IL PIU' POSSIBILE LE TECNICHE DI COTTURA. Ciò serve ad amplificare i pregi di ogni singolo alimento e ridurne i difetti.
- È Utile CONSUMARE GLI ALIMENTI DI STAGIONE per la maggiore ricchezza di vitamine e sali minerali. Anche la surgelazione può essere una valida alternativa.
- È FONDAMENTALE PERSONALIZZARE I REGIMI ALIMENTARI alle proprie esigenze come se fossero abiti "tagliati e cuciti" su misura per ognuno di noi.

L'alimentazione è dunque un fatto "fisiologico", non deve rappresentare un incubo pieno di interrogativi, una battaglia vissuta tra i "non posso", "non devo", "non so" che ci avvilitiscono. Di certo non bisogna avere fretta: le giuste abitudini si contraggono in tempi lunghi, non esistono *dimagrimenti lampo* duraturi né esami del sangue o patologie che migliorano senza un costante impegno. Dietro l'angolo di una dieta veloce, c'è il pericolo di ritornare a pesare più di prima e con uno stato di salute non certo migliorato.  
Dunque, buon senso e tanta fantasia nel gestire in maniera corretta e appetitosa i menu giornalieri.

**A tutti, buona lettura e buon appetito!**

## **Consigli pratici del dietista**

**Laura Ebbli, Laura Starnini**

Alcuni semplici consigli per poter utilizzare questo ricettario unendo così il piacere della buona tavola al piacere di vivere in salute.

Con la “buona tavola” e una regolare attività fisica quotidiana (basta la semplice camminata), possiamo fare prevenzione per le malattie cardiovascolari.

Cercheremo quindi di “tradurre” per Voi le indicazioni (Linee Guida) che gruppi di esperti studiosi, Europei ed Americani, hanno elaborato dopo anni di studi sulla popolazione, per la prevenzione del rischio cardiovascolare.

### **Buone notizie: noi italiani siamo già a buon punto!**

La dieta mediterranea sembra essere la miglior cura per la nostra salute sia per la prevenzione cardiovascolare sia per la prevenzione dei tumori.

#### **CERCHIAMO DI CAPIRE**

Largo spazio ai **cereali**, soprattutto se poco raffinati (pasta e pane integrali, orzo, farro, etc.), verdura e frutta che devono essere la base della nostra alimentazione.

Attenzione però ai condimenti che aggiungiamo perché, come tutti gli alimenti ricchi in grassi, devono essere utilizzati con moderazione. È sicuramente importante, per la nostra salute, infatti, *controllare la quantità ma anche la qualità dei grassi* (lipidi) introdotti.

Infatti i grassi che introduciamo NON SONO tutti uguali: questo ci spiega perché preferire l'olio al burro o alla panna, il pesce alle carni rosse, etc.

È dimostrato ormai che gli *acidi grassi saturi* (burro, panna, etc.) sono dannosi per la nostra salute: alti livelli ematici portano ad un accumulo di grasso nella parete vascolare.

Per contro, numerosi studi hanno dimostrato che gli *acidi grassi polinsa-*

*turi e monoinsaturi* possono fornire una protezione nei confronti della malattia coronarica.

Gli acidi grassi polinsaturi presenti in natura appartengono a due classi principali: *omega-6* presenti principalmente negli olii vegetali e *omega-3* che si trovano soprattutto nel pesce, in particolare nel pesce azzurro, e devono essere introdotti con la dieta in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli (ecco perché si consiglia di aumentarne il consumo settimanale).

*L'acido oleico*, invece, è l'acido grasso monoinsaturo più conosciuto e lo troviamo nell'olio di oliva.

Inoltre i nostri condimenti dovrebbero essere consumati il più possibile a crudo; e allora?

Via libera a cotture al vapore, ai ferri, al piatto, al limone, al forno (anche al microonde), al cartoccio.

Anche la vostra frittata può essere cotta senza friggere: introducete la vostra frittata nel forno caldo, avendola preparata con uova (più bianchi che rossi), molte verdure e un cucchiaio di grana; utilizzate la carta forno o tegami antiaderenti (o usa e getta).

I sughi per la pasta? Pomodoro, pesto (olio, basilico, pinoli, 1 gheriglio di noce e 1 cucchiaio di grana: alimenti naturali, crudi, ricchi di sostanze preziose) e sughi con le verdure: sbizzarritevi con la fantasia e le ricette che troverete in questo libro.

Le porzioni dei singoli alimenti dovrebbero essere stabilite per ciascun individuo; sicuramente, non dobbiamo mangiare più di quanto consumiamo perché la prima prevenzione è tenere il peso sotto controllo.

Troverete tante ricette in questo libro per consumare primi sfiziosi ma con pochi grassi, oppure "piatti unici".

Cos'è un piatto unico? È un insieme di alimenti che cucinati insieme forniscono al nostro corpo tutte le sostanze di cui ha bisogno.

Un esempio? Ne troverete tanti... le paste con i legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia) rappresentano il vero piatto unico mediterraneo, naturalmente con un buon cucchiaio di olio extra vergine di oliva aggiunto a crudo. Forniscono proteine come una fettina di carne, ma pochi grassi e cole-

sterolo, potrete accompagnarli con verdura e frutta e... la salute è in tavola! Impariamo quindi a sostituire i soliti "secondi" animali (carni, pesce, uova, formaggi, salumi) con "secondi" vegetali, ossia i legumi.

**Verdura.** Tutta ma proprio tutta la verdura, sempre, ad ogni pasto. Cruda o cotta (con la cottura si perdono buona parte dei minerali e delle vitamine). La fibra, contenuta soprattutto nella verdura aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, aiuta l'intestino a funzionare bene, contribuisce a farci sentire sazi più a lungo, ma soprattutto la verdura è buona!

Colorate la vostra tavola con i colori della bandiera italiana (verdure bianche, rosse e verdi) e sarete sicuri di mangiare tutte le vitamine (anche antiossidanti) e tutti i minerali di cui avete più bisogno.

**Frutta.** Tutta la frutta di stagione. Se avete problemi di peso, di diabete o uricemia, limitate la frutta più zuccherina: banane, cachi, fichi, uva e mandarini.

Se avete problemi di diabete è consigliabile limitare anche il consumo di patate.

**Latte e latticini.** Sono un'ottima fonte di calcio per le nostre ossa, ma possono anche essere molto ricchi di grassi dannosi per il nostro cuore. Limitiamo i formaggi a 1-2 volte la settimana preferendo quelli più freschi (ossia più ricchi in acqua e meno in grassi) quali: mozzarella di vacca, crescenza, ricotta, caciottina fresca, scamorza.

Consumiamo 1-2 porzioni di latte parzialmente scremato (ha meno grassi ma contiene calcio) o yogurt magro (anche aromatizzato alla frutta).

Limitiamo l'uso del parmigiano grattugiato. Alimento molto naturale, ricchissimo in calcio ma anche in grassi saturi e sodio (sale): un cucchiaino al giorno può bastare!

**Carni.** Diamo la precedenza alle carni bianche (coniglio, pollo, tacchino, maiale magro) 3-4 volte la settimana, le carni rosse (vitellone, manzo, cavallo etc) una volta la settimana.

Le carni conservate (salumi, insaccati, affumicate), invece sono molto ricche in sodio (sale), un nemico per le nostre arterie.

**Pesce.** Almeno 3-4 volte la settimana, tutti i tipi, preferibilmente pesce azzurro.

**Uova.** Cenerentola della nostra alimentazione, in realtà non sono poi così dannose; limitiamoci a 1-2 tuorli alla settimana, gli albumi invece, completamente privi di colesterolo, possono essere usati liberamente (ad esempio per pasta fresca, frittate da cuocere al forno, etc).

**Olii e grassi.** Olio di oliva (meglio se extra vergine) il più possibile a crudo. L'olio di oliva fa bene, ma deve essere usato comunque in modiche quantità (3-5 cucchiai al giorno).

Burro, solo in rare occasioni, così anche per la panna.

Evitiamo le margarine che sono ricche di grassi (anche se vegetali) idrogenati, veri killer per le nostre arterie.

A proposito, leggete le etichette: vedrete come sono largamente usati nei prodotti industriali!

**Sale.** Meglio se poco, aggiunto ai nostri alimenti: non più di un cucchiaino al giorno, ossia di 5-6 g (soprattutto se soffriamo di ipertensione o abbiamo avuto un infarto).

Il nostro organismo non ha bisogno di sale (cloruro di sodio), che, invece, se usato in eccesso, come spesso succede, può essere molto dannoso per le nostre arterie.

Come fare a ridurre il sodio della nostra alimentazione?

- evitiamo di aggiungere sale prima di assaggiare i cibi;
- utilizziamo tutti gli aromi a nostra disposizione: peperoncino, rosmarino, salvia etc, nonché vino per le cotture (l'alcool evapora e resta il buon sapore) come vi insegheranno esperti cuochi in questo manuale;
- evitiamo di utilizzare alimenti ricchi in sale:
  - salumi (prosciutto cotto, crudo sgrassato o bresaola) non più di 1 volta la settimana. Se soffriamo già di ipertensione, limitiamoci al prosciutto cotto sgrassato (solo 1 volta alla settimana).
  - insaccati (salame, mortadella, speck, etc.), formaggi stagionati, alimenti affumicati, conservati sotto sale, in scatola (il famoso "liquido di governo" è acqua e sale) consumiamoli (se non "possiamo farne a meno") non più di 1-2 volte al mese.
  - dadi da brodo o estratti di carne (a base di glutammato di sodio

ossia sale)

- salsa di soia e gelati confezionati
- e non dimentichiamo... poco sale anche nell'acqua della pasta!

Non sottovalutiamo, infine, l'importanza di apparecchiare con cura la nostra tavola e adornare il cibo nel piatto con fantasia creando composizioni colorate e stuzzicanti perché... anche l'occhio vuole la sua parte!

E l'attività fisica? Oggi è dimostrata l'efficacia di uno *stile di vita attivo*, ossia non perdere ogni occasione per muoversi, ad esempio usare meno la macchina, la corriera o il motorino, fare le scale a piedi (se il cardiologo è d'accordo).

Inoltre è sufficiente camminare 30-40 minuti al giorno continuativi (non è necessario correre) per modificare il nostro peso, se in eccesso, controllare la nostra pressione, tenere sotto controllo i nostri esami quali: colesterolo, trigliceridi, glicemia, prevenire l'osteoporosi e... mantenere il buon umore!

Concludendo, la ricetta vincente è:

- elevate quantità di vegetali (frutta e verdura);
- cereali meglio se integrali, legumi;
- carni bianche;
- pesce e latticini magri;
- olio extravergine di oliva;
- qualche nocciolina, se gradita, e, perché no, un buon bicchiere di vino (uno solo), il tutto condito con un po' di attività fisica e...

**Buona “salute” a tutti!**



## **Unità di misura casalinghe**

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO in g
Farina di frumento	1 cucchiaio colmo	10
Pastina	1 cucchiaio colmo	15
Riso a crudo	1 cucchiaio colmo	10
Panino tipo rosetta	1	50
Panino ciabattina	1	70-80
Cracker	1	6-8
Grissini	1	3-5
Olio	1 cucchiaio	10
Olio	1 cucchiaino	5
Parmigiano	1 cucchiaio colmo	10
Marmellata	1 cucchiaio raso	15
Miele	1 cucchiaio raso	10
Zucchero	1 cucchiaino	5
Latte	1 bicchiere	150
Vino	1 bicchiere	130
Sale da cucina	1 cucchiaino raso	5



## **Consigli per un buon utilizzo del ricettario**

**Laura Ebbli, Laura Starnini**



Il cuore identifica i piatti con ridotto contenuto calorico e di grassi.



Il fulmine identifica invece i piatti a più alto contenuto calorico e di grassi.

Quasi tutte le ricette qui di seguito riportate sono piatti tipici che possono dare soddisfazione anche ai migliori palati e se inserite in modo idoneo nella giornata alimentare, non affaticheranno il nostro cuore.

Tutte le ricette contrassegnate come piatto unico potranno essere accompagnate da una porzione di verdura, cotta o cruda, da 1 panino e 1 frutto.

I primi piatti particolarmente calorici contrassegnati da anche se non sono da considerarsi veri e propri piatti unici, dovrebbero essere inseriti in un pasto come sopra descritto (eventualmente aumentando la quantità di pasta fino a 100 g).

Ai "più esigenti", si consiglia l'abbinamento esclusivamente ad un secondo di carne o pesce leggero (ad es. petto di pollo agli asparagi o pesce all'acqua pazza).

Ugualmente, i secondi piatti contrassegnati da saranno da abbinare a una porzione di pane (50-70 g), verdura in abbondanza (non esagerando con il condimento) e frutta.

Agli amanti del pasto completo non resta che abbinare le ricette contrassegnate da .

Infine è bene ricordare che se consumiamo un buon bicchiere di vino a pasto dovremmo aggiungere circa 110-120 calorie a quelle indicate nelle tabelle.

## **PRIMI PIATTI** ❤

Cavolo nero con fette di pane  
Minestra di cavolfiore  
Pancotto  
Pasta alla crudaiola  
Pasta alle melanzane  
Penne all'ortolana  
Zuppa di gobbi

## **PRIMI PIATTI** ⚡

Linguine al pesto  
Minestra di patate  
Pasta ai calamari  
Pasta alla pastorella  
Pasta alle triglie  
Spaghetti al granchio  
Spaghetti alle alici

## **CREME** ❤

Crema di asparagi  
Crema di piselli  
Crema di pomodoro  
Crema di zucchine  
Crema Leopoldo

## **SECONDI PIATTI** ❤

### **Carni**

Coniglio all'Orbetellana

Petti di pollo con punte di asparagi e pomodori freschi

Pollo agli aromi

### **Pesci**

Acciughe al forno

Filetti di pesce all'acqua pazza

Filetti di pesce allo zafferano e semi di finocchio con verdura

Filetti di sgombro su letto di verdure con aceto balsamico

Gamberoni in guazzetto

Moscardini con peperoni

## **SECONDI PIATTI** 🐟

### **Carni**

Arrosto dello chef

Involtini di maiale all'ortolana con pomodoro fresco e salvia

Voiliset Pontremolesi

### **Pesci**

Alici gratinate alla Siciliana

Arselle alla Livornese

Polpo alla Ligure

Sgombro alla Lucchese

## **PIATTI UNICI** ❤

Pasta e fagioli

Penne alla Maremmana

Pizza Margherita

Risotto con le seppie

Tagliatelle con fave e patate

Zuppa d'arselle

Zuppa di farro con pescatrice

Zuppa di pane e ceci

## **ALCUNI ESEMPI DI ABBINAMENTI**

### **PRANZO**

- Linguine al pesto
- Insalata e pomodori
- Pane e frutta

### **CENA**

- Minestra di cavolfiore
- Filetti di pesce allo zafferano e semi di finocchio con verdure
- Verdura
- Pane e frutta

*oppure*

### **PRANZO**

- Pasta alla crudaiola
- Coniglio all'Orbetellana
- Verdura
- Pane e frutta

### **CENA**

- Zuppa di pane e ceci
- Verdura
- Pane e frutta





## **PRIMI PIATTI**

	Pag.
Cavolo nero con fette di pane	44
Linguine al pesto	46
Minestra di cavolfiore	48
Minestra di patate	50
Pancotto	52
Pasta ai calamari	54
Pasta alla crudaiola	56
Pasta alla pastorella	58
Pasta alle melanzane	60
Pasta alle triglie	62
Penne all'ortolana	64
Spaghetti al granchio	66
Spaghetti alle alici	68
Zuppa di gobbi	70



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  16%

Lipidi  32%

Glucidi  52%



**Vino consigliato:** Bonarda dell'Oltrepo Pavese

# CAVOLO NERO CON FETTE DI PANE ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Cavolo nero 1 mazzetto 350 g
- Pane casalingo 1 fetta 50 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Pepe quanto basta

## Procedimento

Lessate per un'ora il cavolo in acqua salata. Abbrustolite la fetta di pane, agliatela leggermente e tuffatela per un attimo nel brodo di cottura. Mettetela nella scodella e appoggiate sulla fetta il cavolo. Condite con olio, salate e pepate.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 300

Proteine g 11	Colesterol mg 0	Fibra g 11.60
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.73	Sodio mg 628
Glucidi g 42	Ac. grassi monoins. g 7.53	
	Ac. grassi polins. g 1.23	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  16%

Lipidi  44%

Glucidi  40%



**Vino consigliato:** Pigato di Ortovero

# LINGUINE AL PESTO

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Pinoli 20 g
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio
- Parmigiano grattugiato 20 g
- Basilico 2 mazzetti
- Aglio 1 spicchio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

In un frullatore unite le foglie di basilico precedentemente lavate ed asciugate, i pinoli, l'aglio e l'olio e frullate il tutto; in ultimo aggiungete il parmigiano grattugiato ed amalgamate il tutto. Cuocete le linguine, mettete in un piatto e condite con il pesto.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 537

Proteine g 21	Colesterolo mg 18	Fibra g 3.40
Lipidi g 26	Ac. grassi saturi g 6.96	Sodio mg 525
Glucidi g 57	Ac. grassi monoins. g 12.90	
	Ac. grassi polins. g 5.66	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  12%

Lipidi  27%

Glucidi  61%



**Vino consigliato:** Grignolino del Monferrato

# **MINESTRA DI CAVOLFOIO** ❤

## **Ingredienti**

*(dosi per 1 persona)*

- Pasta 70 g
- Cavolfoio 100 g
- Pomodoro maturo 70 g
- Basilico 1 ciuffo
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## **Procedimento**

Tagliate il cavolfoio a fette, eliminate il torsolo e le parti più dure. In una pentola rosolate in un cucchiaio d'olio gli odori tritati e il peperoncino. Dopo qualche minuto, unite il pomodoro e fate cuocere una decina di minuti. Unite il cavolo, salate e bagnate con del brodo. Cuocete a lungo, circa un'ora, sempre bagnando con il brodo finché il cavolo non sia sfatto. Lessate al dente gli spaghetti spezzati e versateli nella minestra di cavolo. Cuocete ancora pochi minuti e servite con 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato se consentito.

## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 373

Proteine g 11	Colesterolo mg 0	Fibra g 5.46
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.83	Sodio mg 430
Glucidi g 61	Ac. grassi monoins. g 7.59	
	Ac. grassi polins. g 1.51	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  13%

Lipidi  30%

Glucidi  57%



**Vino consigliato:** Rossese di Dolceacqua

## **MINESTRA DI PATATE**



### **Ingredienti**

(dosi per 1 persona)

- Patate bianche farinose 300 g
- Cipolla 70 g
- Carota 140 g
- Sedano 100 g
- Pomodoro fresco 100 g
- Parmigiano grattato 10 g
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

### **Procedimento**

Pulite gli odori e sbucciate le patate. Tagliate quindi il tutto a fette. Mettete le verdure in una pentola, versate 1,5 litro d'acqua, mezzo pomodoro, salate e fate cuocere per circa un'ora. Passate il tutto al passaverdura e rimettete la purea ottenuta nella pentola. Unite un cucchiaio di olio e fate cuocere ancora per alcuni minuti. Servitela calda con il formaggio.

### **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 490

Proteine g 15	Colesterolo mg 9.1	Fibra g 12
Lipidi g 16	Ac. grassi saturi g 4.13	Sodio mg 767
Glucidi g 74	Ac. grassi monoins. g 8.49	
	Ac. grassi polins. g 2.93	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  12%

Lipidi  29%

Glucidi  59%



**Vino consigliato:** Dolcetto di Dogliani Superiore

# PANCOTTO

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pane raffermo 100 g
- Aglio 1 spicchio
- Parmigiano 10 g
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio
- Basilico 3-4 foglie
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## Procedimento

In una pentola mettete a bollire 300 cl di acqua, con un pizzico di sale. Unite il pane tagliato a fette sottili, l'aglio schiacciato, il basilico a foglie e cuocete per circa 15-20 minuti a fuoco basso girando di tanto in tanto con un mestolo. In ultimo aggiungete un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva e un cucchiaio di parmigiano grattugiato.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 407

Proteine g 11	Colesterol mg 9.10	Fibra g 4.14
Lipidi g 13	Ac. grassi saturi g 3.60	Sodio mg 753
Glucidi g 64	Ac. grassi monoins. g 8.39	
	Ac. grassi polins. g 1.31	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  18%

Lipidi  41%

Glucidi  41%



**Vino consigliato:** Pigato di Finale Ligure

## PASTA AI CALAMARI



### Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Calamari 150 g
- Salvia 1 rametto
- Aglio 1 spicchio
- Scorza di limone 5 g
- Olio extravergine di oliva 2 cucchiai
- Peperoncino quanto basta

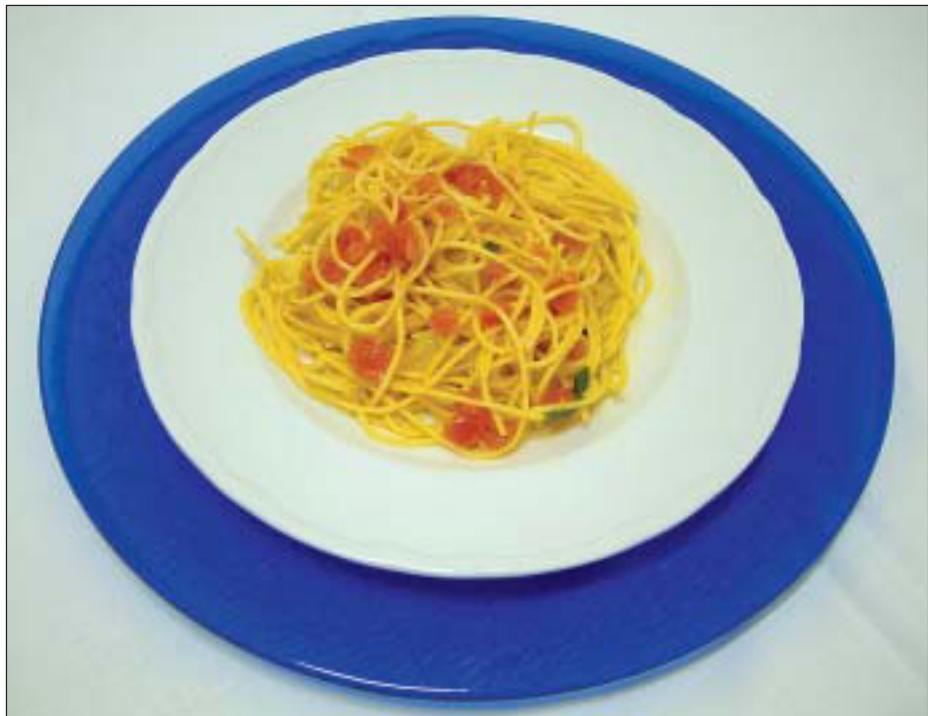
### Procedimento

Pulite e tagliate a striscioline sottili i calamari. Mettete in una casseruola con l'aglio schiacciato, l'olio extravergine e la salvia. Cuocete, e unite in ultimo la scorza dei limoni. Aggiungete la pasta e scaldate il tutto.

### Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 548

Proteine	g	24	Colesterol	mg	128	Fibra	g	0.39
Lipidi	g	25	Ac. grassi saturi	g	4.25	Sodio	mg	357
Glucidi	g	60	Ac. grassi monoins.	g	16.20			
			Ac. grassi polins.	g	2.62			



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  8%

Lipidi  42%

Glucidi  50%



**Vino consigliato:** Pelaverga del Piemonte

# PASTA ALLA CRUDAIOLA ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Pomodori maturi 150 g
- Olio extra vergine d'oliva 2 cucchiali
- Basilico 3-4 foglie
- Aglio 1 spicchio
- Peperoncino quanto basta
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

Tagliate il pomodoro a cubetti (si può spellare), aggiungete il basilico, aglio schiacciato, peperoncino, olio extra vergine e sale. Quando la pasta è cotta unite la salsa così ottenuta e servitela. Si può anche saltare in padella.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 459

Proteine g 9	Colesterolo mg 0	Fibra g 3.58
Lipidi g 21	Ac. grassi saturi g 3.46	Sodio mg 412
Glucidi g 61	Ac. grassi monoins. g 15	
	Ac. grassi polins. g 2.41	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  16%

Lipidi  33%

Glucidi  51%



**Vino consigliato:** Chardonnay del Piemonte

# PASTA ALLA PASTORELLA

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Zucchine 250 g
- Menta o basilico 1 ciuffetto
- Pomodori maturi 70 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extra vergine d'oliva 1 cucchiaio
- Parmigiano 20 g

## Procedimento

Lavate le zucchine e tagliatele in rondelle sottili e il pomodoro a piccoli cubetti. Mettete le zucchine in una padella con l'aglio schiacciato, un cucchiaio d'olio extra vergine fatele cuocere e aggiungete la menta tritata e il pomodoro a cubetti. Mettete il tipo di pasta desiderata fate scaldare e amalgamate il tutto con il parmigiano.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 458

Proteine g 18	Colesterolo mg 18	Fibra g 5.82
Lipidi g 17	Ac. grassi saturi g 5.56	Sodio mg 382
Glucidi g 62	Ac. grassi monoins. g 9.37	
	Ac. grassi polins. g 1.71	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  11%

Lipidi  27%

Glucidi  62%



**Vino consigliato:** Vermentino della Lunigiana

# PASTA ALLE MELANZANE ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Melanzane 100 g
- Pomodoro 150 g
- Basilico 3 foglie
- Aglio 1 spicchio
- Olio extra vergine d'oliva 1 cucchiaio

## Procedimento

Sbucciate le melanzane e tagliatele a piccoli dadini, mettetele in una padella con l'aglio schiacciato e l'olio extravergine, fate cuocere. Aggiungete pomodoro a quadretti, basilico, sale e scaldate la pasta nel sugo.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 386

Proteine g 10	Colesterol mg 0	Fibra g 4.20
Lipidi g 12	Ac. grassi saturi g 1.69	Sodio mg 38
Glucidi g 64	Ac. grassi monoins. g 7.50	
	Ac. grassi polins. g 1.00	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine 20%

Lipidi 33%

Glucidi 47%



**Vino consigliato:** Tocai Friulano

# PASTA ALLE TRIGLIE



## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Triglie fresche 100 g
- Peperoncino 2 g
- Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaio
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Basilico 2-3 foglie
- Aglio 1 spicchio

## Procedimento

Pulite e filettate le triglie, tagliate il pomodoro a cubetti. Mettete in una padella l'aglio schiacciato, l'olio extravergine, le triglie sfilettate e cuocete. Salate, bagnate con vino bianco, lasciate evaporare, aggiungete il basilico, i pomodori a cubetti e quindi scaldate la pasta nel sugo.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 463

Proteine g 24	Colesterolo mg 78	Fibra g 2.18
Lipidi g 17	Ac. grassi saturi g 3.29	Sodio mg 103
Glucidi g 57	Ac. grassi monoins. g 9.76	
	Ac. grassi polins. g 2.30	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  10%

Lipidi  28%

Glucidi  62%



**Vino consigliato:** Pigato di Albenga

# PENNE ALL'ORTOLANA ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Penne gr 70
- Verdure di stagione 10/15 gr per tipo
- Aglio 1 spicchio
- Basilico 2 foglie
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

Tagliate tutte le verdure in piccoli cubetti eccetto i piselli e i fagiolini. In una padella mettete un cucchiaio da minestra d'olio extra vergine d'oliva, lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato e le verdure e cuocete; aggiungete il basilico. Unite le penne e saltate la pasta. Per ottenere una salsa ben amalgamata: togliete la pasta dall'acqua due minuti prima del tempo di cottura ed ultimate la cottura dentro la salsa all'ortolana, aggiungendo acqua di cottura della pasta e girando di continuo con un cucchiaio di legno.

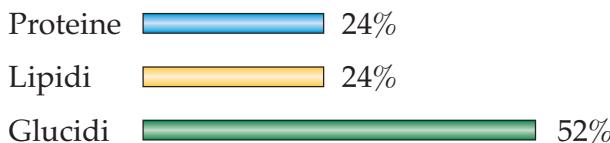
## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 346

Proteine g 8	Colesterolo mg 0	Fibra g 2.53
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.78	Sodio mg 408
Glucidi g 57	Ac. grassi monoins. g 7.57	
	Ac. grassi polins. g 1.39	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Franciacorta Brut Satèn

# SPAGHETTI AL GRANCHIO

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Granchi di mare 100 g
- Pomodori maturi 70 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Vino bianco
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta
- Basilico 1 mazzetto
- Prezzemolo 1 ciuffo

## Procedimento

Spaccate i granchi con un batticarne e tagliate la polpa a grossi pezzi. In un tegame fate scaldare in olio extra vergine d'oliva un trito di aglio, basilico e peperoncino. Unite i granchi e bagnate con il vino bianco, salate e cuocete a fuoco basso per un quarto d'ora. Aggiungete i pomodori e cuocete per circa 30 minuti, girando spesso. Fate intiepidire la salsa, poi tagliate i granchi e strizzateli con le mani. Riscaldate il sugo e aggiungete altro prezzemolo tritato. Condite infine la pasta al dente.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 450

Proteine g 27	Colesterolo mg 78	Fibra g 2.86
Lipidi g 12	Ac. grassi saturi g 2.04	Sodio mg 700
Glucidi g 58	Ac. grassi monoins. g 7.77	
	Ac. grassi polins. g 1.80	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  23%

Lipidi  28%

Glucidi  49%



**Vino consigliato:** Rossese di Dolceacqua

# SPAGHETTI ALLE ALICI



## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Alici fresche 100 g
- Pomodori maturi 70 g
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Basilico 2-3 foglie
- Aglio 1 spicchio
- Origano 5 g
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## Procedimento

Pulite e filettate le alici, tagliate il pomodoro a cubetti. Mettete in una padella l'aglio schiacciato, l'olio extravergine, le alici sfilettate e cuocete. Salate, bagnate con vino bianco, lasciate evaporare; aggiungete il basilico, un pizzico d'origano, i pomodori a cubetti e quindi fate scaldare la pasta nel sugo.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 427

Proteine g 25	Colesterol mg 61	Fibra g 3.53
Lipidi g 13	Ac. grassi saturi g 3.03	Sodio mg 529
Glucidi g 55	Ac. grassi monoins. g 7.92	
	Ac. grassi polins. g 2.01	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  10%

Lipidi  38%

Glucidi  52%



**Vino consigliato:** Dolcetto d'Alba

# ZUPPA DI GOBBI ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Gobbi o cardi 200 g
- Brodo vegetale 300 cl
- Pomodoro 50 g
- Pane 1 fetta
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

Pulite bene i gobbi eliminando torsolo e foglie. Tagliate quindi i gambi a pezzetti lunghi circa 5 cm e grattateli in modo da togliere la parte filosa. Tagliateli in due per lungo e buttateli in un recipiente con acqua e aceto o limone per non farli annerire. In una pentola fate bollire il brodo quindi unite i gobbi e il pomodoro e fate cuocere per circa un'ora. Servite la zuppa sulla fetta di pane abbrustolita. Passate a parte il parmigiano (se consentito).

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 272

Proteine g 7	Colesterol mg 0	Fibra g 5.35
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.98	Sodio mg 1680
Glucidi g 38	Ac. grassi monoins. g 8.00	
	Ac. grassi polins. g 1.45	



## **CREME**

	Pag.
Crema di asparagi	74
Crema di piselli	76
Crema di pomodoro	78
Crema di zucchine	80
Crema Leopoldo	82



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  16%

Lipidi  49%

Glucidi  35%



**Vino consigliato:** Rosso del Conero

## **CREMA DI ASPARAGI** ❤

### **Ingredienti**

*(dosi per 1 persona)*

- Asparagi 200 g
- Cipolle 10-15 g
- Basilico 2-3 foglie
- Farina quanto basta per legare la crema (10-15 g)
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Brodo vegetale 2,50 cl

### **Procedimento**

In una casseruola mettete la cipolla tritata, l'olio, il basilico e gli asparagi precedentemente tagliati e far cuocere per circa 5 minuti, unite la farina per addensarla e bagnate con brodo vegetale. Portate ad ebollizione e cuocete per circa 30 minuti, frullate il tutto. Ridurre a seconda della densità voluta. Si può servire con crostini tostati.

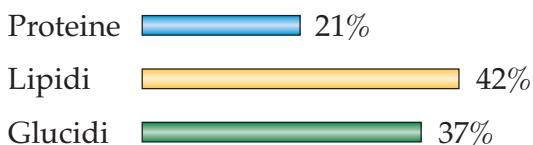
### **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 272

Proteine g 9	Colesterolo mg 0	Fibra g 4.72
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.91	Sodio mg 910
Glucidi g 19	Ac. grassi monoins. g 7.88	
	Ac. grassi polins. g 1.28	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Malvasia del Carso

## **CREMA DI PISELLI** ❤

### **Ingredienti**

(dosi per 1 persona)

- Piselli 200 g
- Cipolle 10-15 g
- Basilico 2-3 foglie
- Farina quanto basta per legare la crema (10-15 g)
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Brodo vegetale 2,50 cl

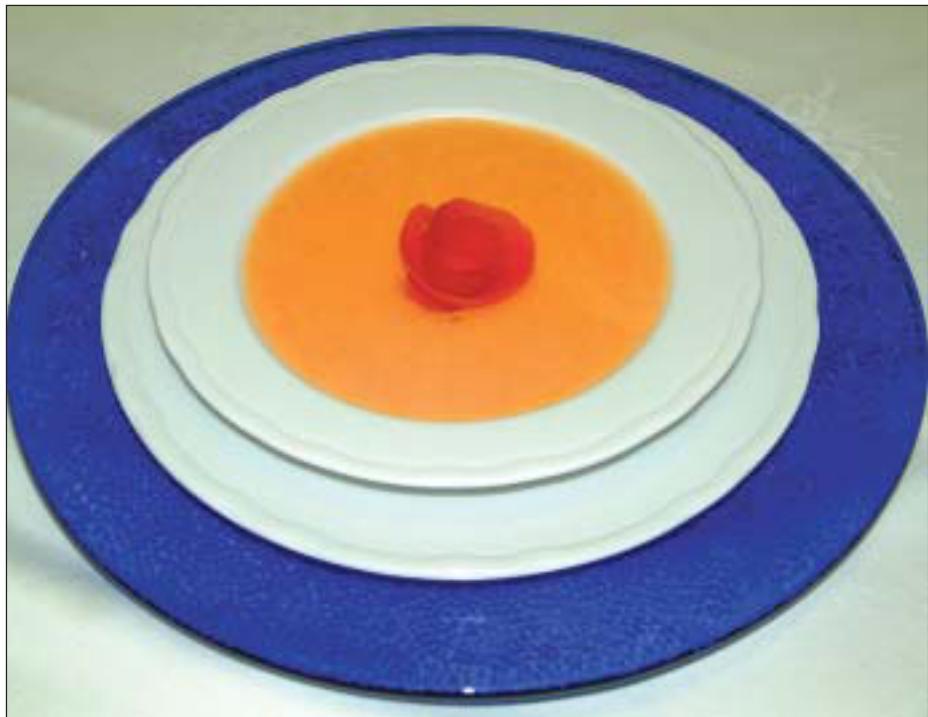
### **Procedimento**

In una casseruola mettete la cipolla tritata, l'olio, il basilico e i piselli e fate cuocere per circa 5 minuti, unendo la farina per addensare e bagnate con brodo vegetale. Portate ad ebollizione e cuocete per circa 30 minuti, frullate il tutto. Ridurre a seconda della densità voluta. Si può servire con crostini tostati.

### **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 262

Proteine g 13	Colesterolo mg 0	Fibra g 13.10
Lipidi g 12	Ac. grassi saturi g 1.97	Sodio mg 910
Glucidi g 26	Ac. grassi monoins. g 7.98	
	Ac. grassi polins. g 1.40	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  9%

Lipidi  53%

Glucidi  38%



**Vino consigliato:** Lacryma Christi

## **CREMA DI POMODORO** ❤

### **Ingredienti**

*(dosi per 1 persona)*

- Pomodori 200 g
- Cipolle 10-15 g
- Basilico 2-3 foglie
- Farina quanto basta per legare la crema (10-15 g)
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Brodo vegetale 2,50 cl

### **Procedimento**

In una casseruola mettete la cipolla tritata, l'olio, il basilico e i pomodori precedentemente tagliati e cuocete per circa 5 minuti, unite la farina per addensate e bagnate con brodo vegetale. Portate ad ebollizione e cuocete per circa 30 minuti, frullate il tutto. Ridurre a seconda della densità voluta. Si può servire con crostini tostati.

### **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 196

Proteine g 4.5	Colesterolo mg 0	Fibra g 2.32
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.93	Sodio mg 920
Glucidi g 20	Ac. grassi monoins. g 7.94	
	Ac. grassi polins. g 1.36	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  7%

Lipidi  67%

Glucidi  26%



**Vino consigliato:** Soave Classico Superiore

# **CREMA DI ZUCCHINE** ❤

## **Ingredienti**

*(dosi per 1 persona)*

- Zucchine 50 g
- Cipolle 5 g
- Basilico 2-3 foglie
- Farina quanto basta per legare la crema (10-15 g)
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Brodo vegetale 2,50 cl

## **Procedimento**

In una casseruola mettete la cipolla tritata, l'olio, il basilico e le zucchine precedentemente tagliate a rondelle e cuocete per circa 5 minuti, unite la farina per addensarla e bagnate con brodo vegetale. Portare ad ebollizione e cuocete per circa 30 minuti, frullate il tutto. Ridurre a seconda della densità voluta. Si può servire con crostini tostati.

## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 147

Proteine g 3	Colesterolo mg 0	Fibra g 1.16
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.87	Sodio mg 918
Glucidi g 10	Ac. grassi monoins. g 7.89	
	Ac. grassi polins. g 1.22	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  18%

Lipidi  5%

Glucidi  77%



**Vino consigliato:** Syrah del Lazio

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Brodo vegetale 2 cl
- Lattuga 20 g
- Semolino 20-30 g

## Procedimento

In una casseruola fate bollire il brodo, aggiungete il semolino a pioggia e girate con una frusta per evitare che si formino grumi; cuocete per circa 5 minuti ed in ultimo aggiungete la lattuga tagliata finemente. Si può servire con crostini di pane tostato.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 115

Proteine	g	5	Colesterolo	mg	0	Fibra	g	1.38
Lipidi	g	0.6	Ac. grassi saturi	g	0.14	Sodio	mg	449
Glucidi	g	24	Ac. grassi monoins.	g	0.20			
			Ac. grassi polins.	g	0.20			

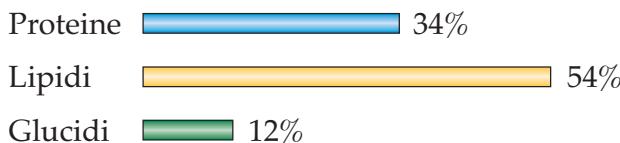


## **SECONDI PIATTI • CARNI**

Pag.	
Arrosto dello chef	86
Coniglio all'Orbetellana	88
Involtini di maiale all'ortolana con pomodoro fresco e salvia	90
Petti di pollo con punte di asparagi e pomodori freschi	92
Pollo agli aromi	94
Voiliset Pontremolesi	96



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Primitivo di Manduria

## ARROSTO DELLO CHEF



### Ingredienti

(dosi per 2 persone)

- Girello di maiale 250 g
- Cipolla 70 g
- Carota 160 g
- Sedano 100 g
- Vino rosso  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Alloro 4 foglie
- Brodo 3 mestoli
- Olio extravergine d'oliva 3 cucchiai
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 2 g)
- Pepe quanto basta

### Procedimento

Legate la carne. In una casseruola fate scaldare, in 2 cucchiai d'olio, un trito di tutti gli odori e 1 foglia di alloro. Appena appassiscono unite la carne e fatela colorire. Salate, pepate e bagnate con mezzo bicchiere di vino, quando sarà evaporato versate un bicchiere di brodo e cuocete per circa un'ora e mezza lentamente. Alla fine slegate la carne, tagliatela a fette e copritela con la salsa.

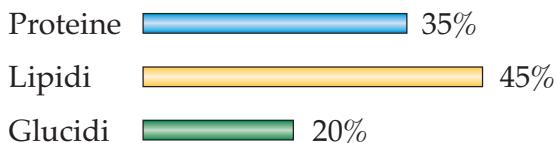
### Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 651

Proteine g 56	Colesterolo mg 128	Fibra g 7.79
Lipidi g 39	Ac. grassi saturi g 7.89	Sodio mg 1832
Glucidi g 20	Ac. grassi monoins. g 23	
	Ac. grassi polins. g 6.07	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:**  Chianti Classico

# **CONIGLIO ALL'ORBETELLANA**



## **Ingredienti**

*(dosi per 2 persone)*

- Coniglio 250 g
- Aglio 8 g
- Rosmarino 2 g
- Salvia 2 g
- Prezzemolo 2 g
- Aceto bianco 1 cucchiaio
- Pane casalingo 50 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiali
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 2 g)
- Pepe quanto basta

## **Procedimento**

Tagliate il coniglio (senza testa e zampe) in pezzi. Preparate un trito d'aglio, rosmarino, salvia e prezzemolo. Mettetelo in una zuppiera e aggiungete sale, pepe, mezzo bicchiere di aceto bianco e l'olio. Mettete in una casseruola i pezzi di coniglio a strati e tra uno strato e l'altro cospargete con la salsa bene amalgamata. Terminate con la salsa, chiudete bene con un coperchio e fate cuocere lentamente per circa un'ora. Servitelo con il suo condimento su fette di pane abbrustolite.

## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 619

Proteine g 54	Colesterolo mg 130	Fibra g 2.73
Lipidi g 31	Ac. grassi saturi g 7.56	Sodio mg 1116
Glucidi g 33	Ac. grassi monoins. g 17	
	Ac. grassi polins. g 5.20	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  28%

Lipidi  64%

Glucidi  8%



**Vino consigliato:** Gutturnio dei Colli Piacentini

# INVOLTINI DI MAIALE ALL'ORTOLANA CON POMODORO FRESCO E SALVIA



## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Carne di maiale 100 g
- Verdure miste (piselli, fagiolini, carote, zucchine...) circa 150 g
- Pomodoro maturi 70 g
- Salvia 3 foglie
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Aglio 1 spicchio
- Farina quanto basta
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

Cuocete le verdure a vapore o bollite, tagliatele quindi a piccoli cubetti. Battete la carne, riempitela con la dadolata di verdure, chiudetela dando la forma classica da involtino. Spolveratela leggermente di farina e mettetela in una padella con olio extravergine, aglio schiacciato, foglie di salvia e una dadolata di pomodoro precedentemente sbucciato. Cuocete il tutto facendo attenzione nel girare l'involtino. Salate a fine cottura.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 331

Proteine g 23	Colesterolo mg 64	Fibra g 3.15
Lipidi g 24	Ac. grassi saturi g 4.45	Sodio mg 514
Glucidi g 7	Ac. grassi monoins. g 15.40	
	Ac. grassi polins. g 3.25	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  48%

Lipidi  44%

Glucidi  8%



**Vino consigliato:** Breganze del Veneto

# PETTI DI POLLO CON PUNTE DI ASPARAGI ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Petti di pollo 100 g
- Asparagi 100 g
- Pomodoro fresco 50 g
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Aglio 1 spicchio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

In una casseruola mettere l'olio, l'aglio schiacciato, il pomodoro e cuocete per circa 10 minuti.

Aggiungete gli asparagi leggermente cotti in acqua, tagliandoli in piccoli pezzetti e lasciando le punte intere per decorare il piatto. Portate a cottura gli asparagi nella salsa di pomodoro e, se necessario, bagnate con del brodo vegetale.

I petti di pollo si possono cuocere come segue:

1. sulla griglia, facendo attenzione che non brucino;
2. al vapore, più indicata.

Terminata la cottura sistematate il pollo sul piatto e coprite con la salsa, decorando con le punte di asparagi.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 225

Proteine g 27	Colesterolo mg 60	Fibra g 264
Lipidi g 11	Ac. grassi saturi g 1.91	Sodio mg 438
Glucidi g 5	Ac. grassi monoins. g 7.65	
	Ac. grassi polins. g 1.21	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  42%

Lipidi  55%

Glucidi  3%



**Vino consigliato:** Granaccia di Quiliano

# **POLLO AGLI AROMI** ❤

## **Ingredienti**

(dosi per 2 persone)

- Pollo disossato 250 g
- Cipolla 35 g
- Aglio 1 spicchio
- Salvia
- Rosmarino
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Aceto 2 cucchiai
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 2 g)
- Pepe quanto basta

## **Procedimento**

Tagliate il pollo in piccoli pezzi senza pelle. In una casseruola fate scaldare, in 2 cucchiai d'olio, un trito di cipolla e salvia, fatela appassire e unite il pollo. Salate, pepate e fate colorire per una decina di minuti. Bagnate con il vino. Continuate a cuocere fino a che il pollo sarà cotto. Prima di togliere dal fuoco unite un trito d'aglio, rosmarino e due cucchiai d'aceto. Fate evaporare e servite.

## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 471

Proteine g 49	Colesterolo mg 187	Fibra g 1.13
Lipidi g 29	Ac. grassi saturi g 6.34	Sodio mg 983
Glucidi g 3	Ac. grassi monoins. g 17.60	
	Ac. grassi polins. g 3.83	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  45%

Lipidi  56%

Glucidi  2%



**Vino consigliato:** Barbera dei Colli Tortonesi

# VOILISSET PONTREMOLESI



## Ingredienti

(dosi per 2 persone)

- Girello di vitello 2 fette 150 g
- Polpa di vitello macinata 50 g
- Parmigiano grattato 10 g
- $\frac{1}{2}$  bianco d'uovo
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo 100 g
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Brodo vegetale 3 mestoli
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiali
- Noce moscata quanto basta
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 2 g)
- Pepe quanto basta

## Procedimento

Amalgamate bene la vitella macinata, il formaggio, il bianco d'uovo, un po' di noce moscata, pepe e sale. Battete bene le fettine di carne, riempitelo con la farcia, arrotolatele e fermatele con uno stecchino. In una casseruola fate scaldare, in due cucchiali d'olio, un trito fine di aglio e prezzemolo e prima che l'aglio prenda colore unite le fettine di carne. Fate colorire bene da tutte le parti poi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Salate e pepate e fatelo evaporare, portate a cottura coprendo con il brodo.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 464

Proteine g 49	Colesterolo mg 151	Fibra g 5.62
Lipidi g 29	Ac. grassi saturi g 7.84	Sodio mg 1421
Glucidi g 2	Ac. grassi monoins. g 18.40	
	Ac. grassi polins. g 2.18	



## **SECONDI PIATTI • PESCI**

	Pag.
Acciughe al forno	100
Alici gratinate alla Siciliana	102
Arselle alla Livornese	104
Filetti di pesce all'acqua pazza	106
Filetti di pesce allo zafferano e semi di finocchi con verdura	108
Filetti di sgombro su letto di verdure con aceto balsamico	110
Gamberoni in guazzetto	112
Moscardini coi peperoni	114
Polpo alla Ligure	116
Sgombro alla Lucchese	118



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  38%

Lipidi  58%

Glucidi  4%



**Vino consigliato:** Carmenero di Franciacorta

# ACCIUGHE AL FORNO ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Acciughe fresche 200 g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo 100 g
- Scorza di limone 20 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## Procedimento

Pulite le acciughe, lavatele e asciugatele. In una teglia unta d'olio adagiate uno strato di acciughe. Cospargete con un trito d'aglio e prezzemolo. Salate, aggiungete peperoncino ed irrorate con il succo di un limone e un filo d'olio. Cuocete in forno caldo per circa 20 minuti.

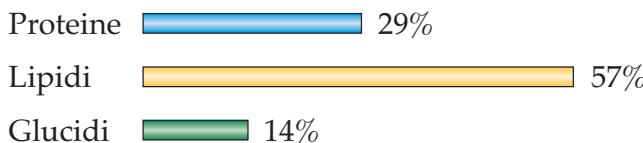
## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 400

Proteine g 38	Colesterolo mg 122	Fibra g 6.66
Lipidi g 26	Ac. grassi saturi g 5.86	Sodio mg 630
Glucidi g 5	Ac. grassi monoins. g 15.70	
	Ac. grassi polins. g 3.48	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Cometa - Fiano di Sicilia

# **ALICI GRATINATE ALLA SICILIANA**



## **Ingredienti**

(dosi per 1 persona)

- Alici sfilettate 150 g
- Pane grattugiato 20 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiae
- Scorza di limone 20 g
- Aglio 1 spicchio
- Parmigiano gr 10
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## **Procedimento**

Preparate un composto con pane grattugiato, scorza di limone, formaggio, aglio tritato finemente e peperoncino.

Preparate questo composto, circa un'ora prima e conservatelo in un recipiente chiuso così l'aroma sarà più intenso.

Mettete in una pirofila da forno, leggermente unta, le alici sfilettate cospargendole con il composto precedentemente preparato. Aggiungete un filo d'olio e passate in forno a 180° C per circa 10 minuti.

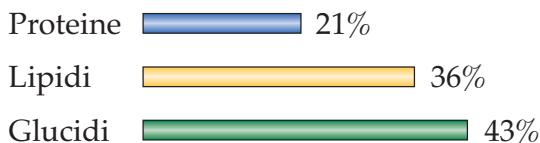
## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 421

Proteine g 30	Colesterol mg 100	Fibra g 1.93
Lipidi g 27	Ac. grassi saturi g 7.08	Sodio mg 675
Glucidi g 16	Ac. grassi monoins. g 16.3	
	Ac. grassi polins. g 3.2	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Cervaro della Sala

# **ARSELLE ALLA LIVORNESE**



## **Ingredienti**

*(dosi per 1 persona)*

- Arselle 300 g (circa 200 g al netto)
- Cipolla 60 g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo quanto basta
- Limone 150 g
- Fette di pane 100 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## **Procedimento**

In una padella fate aprire le arselle già spurate. Raccogliete l'acqua che hanno buttato fuori e filtratela. Eliminate i gusci e mettete da parte i molluschi. In una zuppiera mescolate il succo del limone, l'acqua delle arselle, le arselle, sale e peperoncino. In un tegame fate scaldare, in 2 cucchiai d'olio, un trito fine d'aglio, cipolla e poco prezzemolo. Appena la cipolla appassisce versate il composto nel recipiente, mescolate e versate il tutto su delle fette di pane abbrustolate e calde.

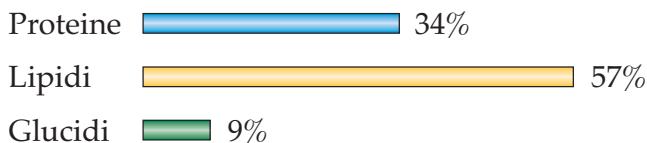
## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 652

Proteine g	34	Colesterolo mg	100	Fibra g	17.2
Lipidi g	26	Ac. grassi saturi g	4.96	Sodio mg	1084
Glucidi g	75	Ac. grassi monoins. g	17.30		
		Ac. grassi polins. g	3.11		



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Sauvignon del Collio

# FILETTI DI PESCE ALL'ACQUA PAZZA ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pomodori maturi 200 g
- Aglio 2 spicchi
- Basilico 2-3 foglie
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Peperoncino quanto basta
- Pesce (nasello, rombo, mustella, orata e branzino) 150 g
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

In una casseruola mettete in poca acqua, aglio schiacciato, peperoncino, sale nella grammatura consentita, olio extra vergine d'oliva, basilico e i pomodori tagliati a spicchi. Portate ad ebollizione, mettete i filetti di pesce e lasciate cuocere per il tempo necessario, in base alla dimensione del filetto.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 329

Proteine g 28	Colesterolo mg 75	Fibra g 2.18
Lipidi g 21	Ac. grassi saturi g 3.41	Sodio mg 528
Glucidi g 8	Ac. grassi monoins. g 15.00	
	Ac. grassi polins. g 2.15	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  29%

Lipidi  62%

Glucidi  9%



**Vino consigliato:** Fiano di Avellino

# FILETTI DI PESCE ALLO ZAFFERANO E SEMI DI FINOCCHIO CON VERDURA

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Filetti di pesce (si può usare qualsiasi tipo di pesce con carne bianca) 150 g
- Verdure miste (zucchine, carote, fagiolini... le più indicate) 150 g
- Pomodori maturi 100 g
- Semi di finocchio 2 g
- Zafferano una bustina
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiali
- Aglio 1 spicchio

## Procedimento

Cuocete, possibilmente al vapore, le verdure e sistematicamente su un piatto di portata. In una casseruola preparate una salsa: olio extra vergine, aglio schiacciato, pomodoro tagliato a cubetti, semi di finocchi, pizzico di sale e fate prendere il bollire. In un bicchiere sciogliete una bustina di zafferano e unitela alla salsa. Lasciate cuocere per 5-10 minuti fino ad ottenere la giusta consistenza. Cuocete il filetto di pesce in forno o in un tegame, sistematicamente in un piatto con le verdure e ricoprite con la salsa ottenuta.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 382

Proteine g 27	Colesterolo mg 101	Fibra g 3.42
Lipidi g 26	Ac. grassi saturi g 4.82	Sodio mg 403
Glucidi g 9	Ac. grassi monoins. g 17.20	
	Ac. grassi polins. g 3.49	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  28%

Lipidi  65%

Glucidi  7%



**Vino consigliato:** Carignano del Sulcis Superiore

# FILETTI DI SGOMBRO SU LETTO DI VERDURE CON ACETO BALSAMICO

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Filetti di sgombro 130 g
- Zucchine 30 g
- Melanzane 30 g
- Pomodori 30 g
- Peperoni 30 g
- Cipolline novelle 30 g
- Olio extravergine d'oliva 10 g
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

## Procedimento

Tagliate a fette le verdure (zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, cipolline novelle a metà) e cuocetele alla griglia. Per il filetto di sgombro preparare un *court-bouillon* composto da acqua, vino bianco, alloro, sedano, carote, cipolle, pepe in grani, fette di limone, chiodi di garofano. Portate a ebollizione e lasciate raffreddare. Filtrate il brodo ottenuto e utilizzatelo per cuocervi i filetti di sgombro. Adagiateli sul piatto insieme alle verdure aromatizzate con aglio, condite con olio e aceto balsamico.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 343

Proteine g 24	Colesterolo mg 123	Fibra g 2.49
Lipidi g 25	Ac. grassi saturi g 5.05	Sodio mg 590
Glucidi g 7	Ac. grassi monoins. g 12.80	
	Ac. grassi polins. g 4.10	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  31%

Lipidi  63%

Glucidi  6%



**Vino consigliato:** Chardonnay Siciliano

## GAMBERONI IN GUAZZETTO ❤

### Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Gamberoni imperiali 150 g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo 100 g
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiali
- Peperoncino 2 g
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

### Procedimento

In una teglia fate scaldare in 2 cucchiali d'olio, un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Appena l'aglio inizia ad imbiondire unite i gamberoni lavati. Fate scaldare a fuoco moderato da entrambe le parti e bagnate con un bicchiere di vino bianco. Salate e fate evaporare. Alla fine dovrà restare nella teglia una gustosa salsetta. Cospargete con prezzemolo tritato e servite.

### Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 308

Proteine g 24	Colesterolo mg 225	Fibra g 5.13
Lipidi g 21	Ac. grassi saturi g 3.40	Sodio mg 640
Glucidi g 5	Ac. grassi monoins. g 15.30	
	Ac. grassi polins. g 2.09	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  26%

Lipidi  54%

Glucidi  20%



**Vino consigliato:** Ormeasco delle Valli d'Imperia

# MOSCARDINI CON PEPERONI ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Moscardini 200 g
- 1 Peperone giallo e 1 rosso (circa 200 g)
- Pomodori maturi 150 g
- Cipolla 70 g
- Aglio 1 spicchio
- Vino bianco 1 bicchiere
- Aceto  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## Procedimento

Pulite i moscardini, lavateli e asciugateli. In un tegame fate scaldare, in 2 cucchiai d'olio, la cipolla e l'aglio a fettine. Appena appassiscono unite i moscardini e fate cuocere qualche minuto, bagnate con un bicchiere di vino bianco e fate evaporare. Unite i peperoni puliti e tagliati a strisce, il peperoncino, salate e aggiungete i pomodori. Proseguite la cottura finché i peperoni non saranno cotti. In ultimo versate nel tegame mezzo bicchiere d'aceto e fatelo evaporare.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 386

Proteine g 25	Colesterolo mg 144	Fibra g 5.94
Lipidi g 23	Ac. grassi saturi g 4.42	Sodio mg 692
Glucidi g 21	Ac. grassi monoins. g 15.30	
	Ac. grassi polins. g 3.04	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  21%

Lipidi  62%

Glucidi  17%



**Vino consigliato:** Lumassina dei Colli Savonesi

## POLPO ALLA LIGURE



### Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Polpo 150 g
- Patate 100 g
- Prezzemolo quanto basta
- Pinoli 20 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Aglio 1 spicchio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

### Procedimento

Cuocete le patate con la buccia. A parte fate bollire il polpo mettendo in cottura un tappo di sughero. Appena le patate sono cotte occorre lasciarle raffreddare, spellarle e tagliarle a cubetti. Tagliate il polpo a rondelle, unite patate, pinoli, aglio schiacciato, olio extra vergine, prezzemolo tritato. Condite il tutto in un recipiente e servite.

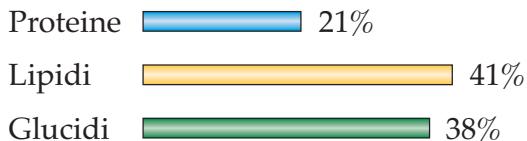
### Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 465

Proteine g 25	Colesterol mg 108	Fibra g 2.48
Lipidi g 32	Ac. grassi saturi g 5.52	Sodio mg 613
Glucidi g 21	Ac. grassi monoins. g 18.80	
	Ac. grassi polins. g 6.98	



## Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Verdicchio dei Castelli di Iesi

# **SGOMBRO ALLA LUCCHESE**



## **Ingredienti**

(dosi per 1 persona)

- Sgombri 200 g (circa 150 g al netto)
- Pomodori maturi 50 g
- Aglio 1 spicchio
- Sedano 100 g
- Prezzemolo 100 g
- Rosmarino 20 g
- Scorza di limone 20 g
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Farina 100 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiali
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## **Procedimento**

Pulite gli sgombri e passateli nella farina. In una teglia fate scaldare, in due cucchiai d'olio, un trito d'aglio, sedano, rosmarino, prezzemolo e poca scorza di limone. Prima che l'aglio prenda colore bagnate con mezzo bicchiere di vino e fate evaporare. Aggiungete i pomodori spezzati, il peperoncino salate e fate cuocere per 20 minuti. Infine unite gli sgombri e fateli cuocere nella salsa per mezz'ora.

## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 835

Proteine g 44	Colesterolo mg 148	Fibra g 11.60
Lipidi g 38	Ac. grassi saturi g 7.38	Sodio mg 765
Glucidi g 83	Ac. grassi monoins. g 21.20	
	Ac. grassi polins. g 6.04	

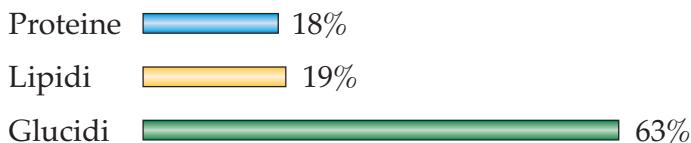


## **PIATTI UNICI**

	Pag.
Pasta e fagioli	122
Penne alla Maremmana	124
Pizza Margherita	126
Risotto con le seppie	128
Tagliatelle con fave e patate	130
Zuppa d'arselle	132
Zuppa di farro con pescatrice	134
Zuppa di pane e ceci	136



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Syrah Toscano

# PASTA E FAGIOLI ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta corta rigata 70 g
- Fagioli cannellini o borlotti 100 g (se freschi 200 g)
- Aglio 2 spicchi
- Rosmarino 5 g
- Conserva di pomodoro 20 g
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Salvia 1 mazzetto
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## Procedimento

Lessate i fagioli (se secchi precedentemente lasciati in ammollo per una notte) in un litro e mezzo di acqua fredda salata, alla quale avete aggiunto uno spicchio di aglio, un po' di salvia e un cucchiaio di olio. Quando saranno ben cotti passateli al passatutto e ributtate la crema ottenuta nell'acqua di cottura. In un'altra pentola, scaldate un cucchiaio d'olio, uno spicchio di aglio intero, un po' di rosmarino e una puntina di peperoncino. Appena l'aglio prende colore unite il concentrato diluito in poca acqua. Fate cuocere alcuni minuti e poi versate tutto il brodo di fagioli. Cuocete 10 minuti, eliminate agli e aromi, aggiustate di sale e buttate la pasta. Aggiungete acqua bollente se dovesse occorrere.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 633

Proteine g 29	Colesterolo mg 0	Fibra g 20
Lipidi g 13	Ac. grassi saturi g 3.81	Sodio mg 440
Glucidi g 107	Ac. grassi monoins. g 15.1	
	Ac. grassi polins. g 3.28	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  26%

Lipidi  38%

Glucidi  36%



**Vino consigliato:** Morellino di Scansano

# PENNE ALLA MAREMMA

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta 70 g
- Carne di coniglio 150 g
- Carne di maiale magra 30 g
- Funghi freschi 15 g
- Cipolla 80 g
- Carota 70 g
- Gambo di sedano 50 g
- Aglio 1 spicchio
- Pomodori maturi freschi 150 g
- Vino rosso  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Noce 1
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## Procedimento

Fate un battuto non troppo fine con gli odori, mettetelo in una casseruola con un cucchiaio di olio extra vergine, aggiungete la testa del coniglio e la carne di maiale tritata, mettete sul fuoco e dopo circa 5 minuti bagnate con il vino rosso. Aggiungete sale e peperoncino, aggiungete i funghi e i pomodori. Fate cuocere per circa un'ora, togliete la testa del coniglio e disossatela, condite la pasta con la salsa ottenuta. Si può mettere parmigiano se consentito (10 g).

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 773

Proteine g	51	Colesterolo mg	97	Fibra g	8.72
Lipidi g	33	Ac. grassi saturi g	5.88	Sodio mg	681
Glucidi g	73	Ac. grassi monoins. g	10.80		
		Ac. grassi polins. g	12.00		



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  8%

Lipidi  19%

Glucidi  73%



**Vino consigliato:** Timorasso dei Colli Tortonesi



*oppur*

Birra chiara

# PIZZA MARGHERITA ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Pasta per pizza gr 80
- Pomodoro fresco gr 30
- Mozzarella gr 20-30
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Basilico

## Procedimento

Stendete la pasta dello spessore voluto. Mettete sopra il pomodoro già condito (olio, basilico, origano).

Mettete in forno e a metà cottura aggiungete la mozzarella. Terminate la cottura in forno a 250° (si può aggiungere del peperoncino).

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 406

Proteine g 8	Colesterolo mg 49.50	Fibra g 2.25
Lipidi g 8	Ac. grassi saturi g 1.23	Sodio mg 900
Glucidi g 79	Ac. grassi monoins. g 2.38	
	Ac. grassi polins. g 4.78	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  23%

Lipidi  27%

Glucidi  50%



**Vino consigliato:** Vermentino della Riviera Ligure

## RISOTTO CON LE SEPPIE

### Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Riso 80 g
- Seppie 150 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Basilico 1 mazzetto
- Brodo vegetale (o di pesce) quanto basta
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

### Procedimento

Preparate le seppie pulite lavate e tagliate a pezzetti. Mettetele in una casseruola con aglio tritato finemente, peperoncino, olio d'oliva e basilico. Fate cuocere per 3-4 minuti, aggiungere il riso, fatelo insaporire, bagnate con vino bianco, fatelo evaporare. Portatelo a cottura bagnando con il brodo.

### Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 470

Proteine g 27	Colesterol mg 96	Fibra g 1.33
Lipidi g 14	Ac. grassi saturi g 4.00	Sodio mg 1474
Glucidi g 59	Ac. grassi monoins. g 16.60	
	Ac. grassi polins. g 2.66	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  12%

Lipidi  26%

Glucidi  62%



**Vino consigliato:** Barbera d'Alba Superiore

# **TAGLIATELLE CON FAVE E PATATE** ❤

## **Ingredienti**

*(dosi per 1 persona)*

- Tagliatelle di semola di grano duro (non all'uovo) 70 g
- Fave 60 g (sgranate)
- Patate 200 g
- Parmigiano grattugiato 10 g
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Peperoncino quanto basta

## **Procedimento**

In una pentola fate bollire in abbondante acqua leggermente salata le patate pelate e tagliate a pezzi con le fave (se sono un po' grosse sbucciatele una ad una). Quando sono cotte unite le tagliatelle e toglietele al dente, mettete il tutto in una zuppiera e condite con olio extravergine formaggio e peperoncino (si può aggiungere del pesto).

## **Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta**

Calorie: 577

Proteine g 18	Colesterol mg 9	Fibra g 8.13
Lipidi g 16	Ac. grassi saturi g 4.08	Sodio mg 484
Glucidi g 96	Ac. grassi monoins. g 8.68	
	Ac. grassi polins. g 2.87	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta

Proteine  27%

Lipidi  44%

Glucidi  29%



**Vino consigliato:** Chardonnay Siciliano

## ZUPPA D'ARSELLE ❤

### Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Arselle 300 g
- Pomodori maturi 100 g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo 100 g
- Peperoncino q.b.
- Vino bianco  $\frac{1}{2}$  bicchiere
- Pane casalingo 50 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiali
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)

### Procedimento

In un tegame molto capace fate scaldare, in due cucchiai d'olio, un battuto fine di aglio, prezzemolo e peperoncino. Prima che l'aglio sia colorito bagnate con mezzo bicchiere di vino e quando sarà evaporato unite i pomodori. Salate e cuocete una decina di minuti. Aggiungere le arselle già spurate e lavate e fate cuocere con il coperchio per 5 minuti. Mettete in una scodella una fetta di pane abbrustolita ed agliata e versateci sopra la zuppa. Cospargete con prezzemolo fresco tritato.

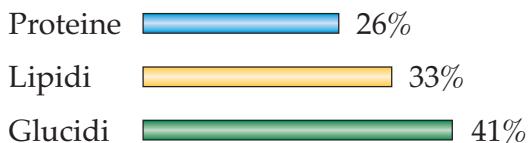
### Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 575

Proteine g 39	Colesterol mg 150	Fibra g 8.00
Lipidi g 28	Ac. grassi saturi g 5.77	Sodio mg 1116
Glucidi g 43	Ac. grassi monoins. g 18.50	
	Ac. grassi polins. g 3.53	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Aglianico del Vulture

# ZUPPA DI FARRO CON PESCATRICE ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Fagioli se freschi 130 g, se secchi 40 g
- Pomodori 20 g
- Farro 20 g
- Pesce 50 g
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio

## Procedimento

Cuocete i fagioli in acqua con salvia, aglio schiacciato e pomodoro. Quando i fagioli sono cotti passateli con il passatutto e frullateli col mixer. Rimettete sul fuoco, aggiungete il farro e portatelo a cottura. In ultimo aggiungete il pesce tagliato a cubetti e condire con 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.

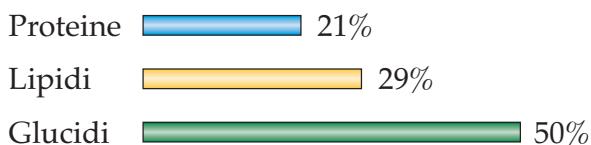
## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 399

Proteine g 25	Colesterolo mg 36.5	Fibra g 7.78
Lipidi g 15	Ac. grassi saturi g 2.57	Sodio mg 485
Glucidi g 44	Ac. grassi monoins. g 8.54	
	Ac. grassi polins. g 2.27	



### Distribuzione calorica percentuale dei principi alimentari energetici della ricetta



**Vino consigliato:** Barbera d'Asti

# ZUPPA DI PANE E CECI ❤

## Ingredienti

(dosi per 1 persona)

- Ceci secchi 100 g
- Bietole 100 g
- Pomodori maturi 100 g
- Pane a fette 50 g
- Parmigiano 20 g
- Acciughe sotto sale 10 g
- Cipolla 160 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- Aggiungere pochissimo sale (massimo 1 g)
- Pepe quanto basta

## Procedimento

Mettete a mollo i ceci in acqua fredda. Dopo un paio di giorni sono pronti per la cottura. In un tegame fate scaldare 1 cucchiaio d'olio, la cipolla affettata finemente, l'aglio intero e l'acciuga diliscata e lavata. Appena la cipolla inizia ad appassire aggiungete i ceci e le bietole lavate e tagliate a listelle. Dopo pochi minuti unite i pomodori, salate, pepate e coprite d'acqua. Cuocete a pentola coperta finché i ceci non saranno ben cotti. Abbrustolite le fette di pane, copritele di zuppa e cospargete di parmigiano.

## Contenuti complessivi di nutrienti della ricetta

Calorie: 718

Proteine g 38	Colesterol mg 25	Fibra g 20.00
Lipidi g 23	Ac. grassi saturi g 7.99	Sodio mg 1065
Glucidi g 95	Ac. grassi monoins. g 18.80	
	Ac. grassi polins. g 5.83	



## Primi Piatti



### Cavolo nero con fette di pane

Bonarda dell'Oltrepo Pavese



### Linguine al pesto

Pigato di Ortovero



### Minestra con cavolfiore

Grignolino del Monferrato



### Minestra di patate

Rossese di Dolceacqua



### Pancotto

Dolcetto di Dogliani Superiore



### Pasta ai calamari

Pigato di Finale Ligure



### Pasta alla crudaiola

Pelaverga del Piemonte



### Pasta alla pastorella

Chardonnay del Piemonte



### Pasta alle melanzane

Vermentino della Lunigiana



### Pasta alle triglie

Tocai Friulano



### Penne all'ortolana

Pigato di Albenga



### **Spaghetti al granchio**

Franciacorta Brut Satèn



### **Spaghetti alle alici**

Rossese di Dolceacqua



### **Zuppa di gobbi**

Dolcetto d'Alba

## **Creme**



### **Crema di asparagi**

Rosso del Conero



### **Crema di piselli**

Malvasia del Carso



### **Crema di pomodoro**

Lacryma Christi del Vesuvio



### **Crema di zucchine**

Soave Classico Superiore



### **Crema Leopoldo**

Syrah del Lazio

## **Secondi Piatti • Carni**



### **Arrosto dello chef**

Primitivo di Manduria



### **Coniglio all'Orbetellana**

Chianti Classico



**Involtini di maiale all'ortolana con pomodoro fresco e salvia**  
Gutturnio dei Colli Piacentini



**Petti di pollo con punte di asparagi e pomodori freschi**  
Breganze del Veneto



**Pollo agli aromi**  
Granaccia di Quiliano



**Voiliset Pontremolesi**  
Barbera dei Colli Tortonesi

## **Secondi Piatti • Pesci**



**Acciughe al forno**  
Carmenero di Franciacorta



**Alici gratinate alla Siciliana**  
Cometa - Fiano di Sicilia



**Arselle alla Livornese**  
Cervaro della Sala



**Filetti di pesce all'acqua pazza**  
Sauvignon del Collio



**Filetti di pesce allo zafferano e semi di finocchi con verdura**  
Fiano di Avellino



**Filetti di sgombro su letto di verdure con aceto balsamico**  
Carignano del Sulcis Superiore



**Gamberoni in guazzetto**  
Chardonnay Siciliano



### **Moscardini coi peperoni**

Ormeasco delle Valli d'Imperia



### **Polpo alla Ligure**

Lumassina dei Colli savonesi



### **Sgombro alla Lucchese**

Verdicchio dei Castelli di Iesi

## **Piatti unici**



### **Pasta e fagioli**

Syrah Toscano



### **Penne alla Maremmana**

Morellino di Scansano



### **Pizza Margherita**

Timorasso dei Colli Tortonesi oppur



Birra chiara



### **Risotto con le seppie**

Vermentino della Riviera Ligure



### **Tagliatelle con fave e patate**

Barbera d'Alba Superiore



### **Zuppa d'arselle**

Chardonnay Siciliano



### **Zuppa di farro con pescatrice**

Aglianico del Vulture



### **Zuppa di pane e ceci**

Barbera d'Asti

**Una dieta adeguata  
è il primo sistema da  
adottare per abbassare  
la colesterolemia e ridurre  
il rischio di malattie  
cardiovascolari.**





## **Qualcuno ha apprezzato l'iniziativa...**

### **Le lettere dei pazienti**

Perché parlare sempre e solo di mala sanità in Italia? Quando c'è qualcosa di buono è doveroso farlo sapere! È per questo che vi scrivo.

Recentemente ho avuto la necessità di essere ricoverata presso l'Ospedale San Paolo di Savona al reparto Unità Coronarica per accertamenti. Reparto all'avanguardia per le sue sofisticate attrezzature di diagnostica coronarica. Mi sono stati fatti tutti gli esami che il mio caso richiedeva, con molta efficienza ed in tempi brevissimi. Lo stress del ricovero è stato alleviato dall'estrema gentilezza e soprattutto dalla sensibilità di tutto il personale medico, paramedico e di servizio che ci dava l'impressione di essere ospiti di una clinica privata più che di un ospedale pubblico, dove spesso non si applica la regola che per curare il corpo bisogna far stare bene l'anima. Inoltre, il servizio mensa del reparto che è gestito dalla Scuola Alberghiera locale è stato ottimo e "divertente", sia al capezzale che ai tavoli.

Anche questi nostri "pigiami party" hanno attribuito a sollevare il morale ed a sdrammatizzare la nostra permanenza in ospedale.

Essendo stata io stessa un'insegnante, penso che l'esperienza di questi giovani studenti che svolgono il loro praticantato a contatto con persone ammalate, contribuisca più che positivamente a formare la loro personalità per un futuro inserimento nella vita reale e nel mondo del lavoro.

È per l'insieme di tutte queste mie esperienze positive che mando un grazie di "CUORE" a tutto il personale del reparto, ma soprattutto al primario che ha fatto in modo che ciò si realizzasse in maniera così funzionale e soprattutto con tanta umanità.

V. A.

I Degenti del Suo Reparto sentono il dovere, ed il piacere, di segnalare l'ottimo trattamento fornito dal Centro di Formazione Turistico - Alberghiero "Elio Miretti" per il periodo "Agosto 2003".

A. O. - F. F. - P. I. - G. A. - P. S. - F. C.

(...) dopo tre giorni di "coronarica" mi trasferirono al reparto semintensivo dove mi staccarono da tutti gli apparecchi e là incominciai ad essere parte della mia persona con piccole cure con la speranza di tornare presto a casa, ringraziando medici e paramedici per le gentilezze avutemi.

Quel che mi stupì con meraviglie era la cucina dell'Ospedale presa in appalto da un centro turistico alberghiero di Elio Miretti, ragazzi e ragazze che all'ora di pranzo arrivano con i loro carrelli tutti intovagliati di azzurro intenso come le loro giacche con bottoni dorati, camicia bianca con farfallino nero, per prima cosa: consegnandomi il depliant del menù del giorno e sera poco dopo arrivano posando un grande vassoio con tovaglioli damascati bianchi e celesti, posate stile barocco, bicchieri per acqua e vino.

Alle 12 servivano pranzo e portando un grande piatto coperto da una closch in acciaio brillante e scoprendola mandano quel profumo raffinato delle sue specialità, con quel timido sorriso mi auguravano un buon appetito.

Io vedendo quei giovani che incominciavano la loro vita lavorativa mi intenerivano con quei pochi secondi di pausa le domandai "come sarebbe stata la sua scelta?" Se avessero viaggiato su crociere oppure a terra nei ristoranti, loro mi risposero "secondo come andavano gli studi".

I suoi occhi si illuminavano di piacere se qualcuno si interessava del suo lavoro e le facesse qualche complimento.

L'ultimo giorno che le dissi che sarei stata dimessa notai su quei volti un senso di rammarico specialmente Marzia la (più) preferita da me,

mi porse le sue mani inguantate e con i suoi grandi occhi mi augurò un buon proseguimento di salute.

Il giorno 20 Marzo 2003 fui dimessa così finì la mia odissea ospedaliera. Che in quei giorni trascorsi vedendomi servita da quel personale mi immaginai di viaggiare su una grande nave crociera per città e mari lontani.

S. M.

(...) voglio ringraziare i medici ed il personale paramedico per la solerzia avuta nei miei riguardi.

Voglio altresì ringraziare per il servizio di cucina riservata ai pazienti del Suo reparto.

Ho trovato la cucina ottima, anche il servizio dato dai ragazzi della Scuola Alberghiera è eccellente.

Trovare cibo così delizioso in un ospedale non fa bene solo al palato, ma anche al morale.

Spero che questo servizio possa durare, sarebbe un peccato perderlo. Ringraziandola ancora,

P. F.

Queste poche righe sono per esprimere il mio apprezzamento per l'iniziativa della cucina di tipo alberghiero nel Suo reparto.

Nella "disavventura" di essere ricoverati in questo reparto, il momento del pranzo e della cena è una piacevole parentesi, sia per la bontà di ciò che è preparato, che per la socializzazione che si crea a tavola fra i degenti. Grazie ed "ad majora"

F. P.

(...) Sono stata ricoverata presso il Vostro Ospedale, nel reparto Cardiologia e devo ringraziare tutti per il trattamento ricevuto, sia dal punto di vista medico che infermieristico.

Un encomio particolare lo devo esprimere per l'iniziativa del dott. Bellotti che ha richiesto l'intervento in reparto di cardiologia del centro di formazione turistico alberghiero "Elio Miretti", per la sua buona cucina fornitaci e per la cortesia e la competenza con cui siamo stati serviti dai giovani allievi.

Con stima distinti saluti,

*B. M. R.*

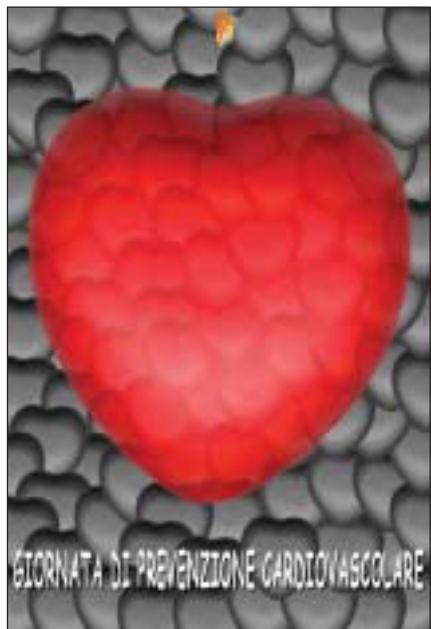
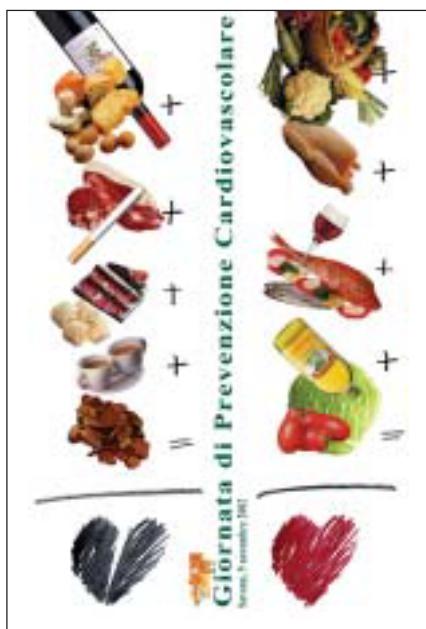
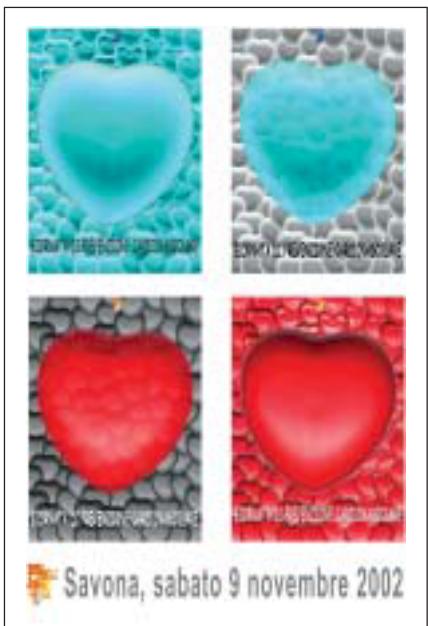
## **Gli allievi del Centro Alberghiero Miretti di Celle Ligure (SV)**







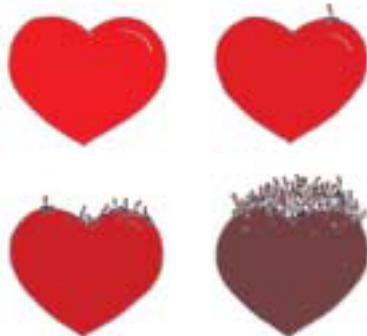
**Disegni realizzati dagli studenti del Liceo  
Artistico A. Martini di Savona per la campagna  
di prevenzione cardiovascolare 2002**



GIORNATA DI PREVENZIONE  
CARDIOVASCOLARE



GIORNATA DI  
PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



Savona 9 novembre 2002

GIORNATA DI  
PREVENZIONE  
CARDIOVASCOLARE

(ANSA) - MONTECARLO, 20 NOV.  
GIORNATA



OSPEDALE SENZA FUMO,  
GRAZIE!



*giornata di prevenzione  
cardiovascolare*





## Note



