

RICETTE EUBIOTICHE

Vi proponiamo alcune **ricette**, facili da cucinare e spesso "povere", preparate con gli ingredienti tipici della dieta mediterranea, ricchi di nutrienti e antiossidanti protettivi verso l'invecchiamento, degenerazione e trasformazione delle cellule, prevenendo così numerose malattie, prime fra tutte il cancro.

Esse rappresentano solo alcuni esempi delle numerose ricette provenienti dalla memoria collettiva e dalla tradizione orale degli italiani, suddivise in base alla **stagionalità** degli alimenti.

Tutte le ricette ci sono state regalate dagli **amici di ANT**, cioè da quanti, come noi, sostengono e diffondono lo stile di vita alimentare mediterraneo.

Si ringrazia Laura Freddi - Ph. Patrizia Abbaci

DONACI IL TUO
5X1000
C.F. 01229650377

ANT offre controlli gratuiti
per la prevenzione
nutrizionale
www.ant.it

FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS

RICETTE D'INVERNO

Le ricette dell'inverno sono ovviamente differenti da quelle degli altri periodi dell'anno, in quanto devono garantire il giusto numero di calorie con ricette bilanciate. Spesso siamo portati a pensare che durante la stagione invernale dobbiamo consumare soprattutto cibi particolarmente calorici per contrastare il freddo ma, come sempre, i grandi protagonisti delle ricette invernali sono i prodotti di stagione, in grado di fornire il giusto apporto di nutrienti e proteine necessari a difenderci dal freddo, senza paura di ingrassare.



inverno

Gennaio

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Febbraio

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Marzo

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Orecchiette con le cime di rapa

INGREDIENTI (4 persone)

320 g di orecchiette

2 kg di cime di rapa

3-4 acciughe

Olio extravergine di oliva

2 spicchi di aglio

100 g di mollica di pane

Sale

Mondate le cime di rapa dalle foglie più grandi e dure. Lavatele e mettetele a bollire in abbondante acqua salata.

Dopo circa ½ ora aggiungete la pasta da portare a cottura.

A parte, in una padella, fate rosolare l'olio, l'aglio, le acciughe e la mollica di pane (discrezionale).

Scolate la pasta con le cime e versatela nella padella, mescolate e servite.



Rosaria (Puglia)

Miniburgher di lenticchie e zucca alla curcuma

INGREDIENTI (4 persone)

½ kg di lenticchie

1 cipolla

1 grosso spicchio d'aglio

150 g di zucca cotta

1 cucchiaino di paprika dolce

1 cucchiaino di aglio (secco)

100 g di amido di mais o di riso

2 patate tagliate a cubetti

2 foglie di alloro

1 cucchiaino di curcuma

Olio extravergine di oliva

Cuocete le lenticchie con l'alloro e le patate, se necessario scolatele bene, devono essere cotte ma non spappolate troppo.

Lasciate raffreddare. Tritate bene la cipolla e l'aglio.

Mescolate le lenticchie e le patate a tutti gli altri ingredienti.

Stendete un pezzo di pellicola trasparente sul tavolo. Fate delle palle di impasto, schiacciatele un po' e con un coppa pasta fate i burghetti. In una griglia o padella antiaderente cospargete un filo d'olio e cuocete per 5 minuti ogni lato.



Greta (Emilia Romagna)

Pancotto pugliese

INGREDIENTI (4 persone)

*1 mazzo di bietole
1 mazzo di cime di rape e/o cicoria
Rucola
3/4 patate
500 g di pane raffermo
Qualche foglia di alloro
1 cipolla
Sale
Olio extravergine di oliva*

Pulite e lavate le verdure.

In una pentola capiente mettete le patate tagliate a fette spesse e coprite con acqua fredda. Portate a bollire. Salate leggermente e cuocete per 5 minuti.

Aggiungete il resto delle verdure e lasciate cuocere finché le patate non risultino tenere e la verdura cotta.

Unite il pane raffermo e togliete dal fuoco.

Fate riposare per qualche minuto, scolate il pancotto e condite con olio extravergine di oliva.



Angela (Puglia)

Zuppa di zucca, rape e zenzero

INGREDIENTI (4 persone)

500 g di polpa di zucca

2 rape rosse

1 pezzo di zenzero fresco

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

Olio extravergine di oliva

Sale

Semi di girasole tostati

In una pentola di (meglio se di terracotta) cuocete la zucca tagliata grossolanamente, la cipolla a pezzi, l'aglio schiacciato (senza l'anima interna è più leggero), lo zenzero fresco grattugiato e la rapa rossa precedentemente cotta a vapore e tagliata, anche questa, grossolanamente.

Aggiungete un po' di olio e qualche cucchiaio di acqua.

Quando il tutto è cotto, aggiungete il sale e ancora olio. La densità può variare a seconda di come piace di più, ma dovrebbe diventare una vellutata quando il tutto è ben cotto e mescolato.

Da servire calda, accompagnata con semi di girasole tostati cosparsi sopra e crostini integrali magari alle erbe aromatiche (es. rosmarino).



Alessandra (Emilia Romagna)

La prevenzione comincia a tavola

Capù

INGREDIENTI (4 persone)

500 g di coste

1 spicchio di aglio

1 mazzo di prezzemolo

2 panini secchi grattugiati

3 cucchiaini di formaggio grattugiato

3 uova

Un pizzico di sale

Olio extravergine di oliva

Lavate e tagliate le coste a striscioline sottilissime, lasciando da parte alcune foglie grandi. Tritate l'aglio con il prezzemolo.

In una terrina mescolate tutti gli ingredienti (la verdura tagliata sottile, le uova, il pane, il formaggio, l'aglio con il prezzemolo) e aggiungete un po' di sale.

Dividete il composto in parti e mettetelo nelle foglie grandi. Legate i "capù" con il filo bianco.

Cuoceteli per 20 minuti in acqua bollente non salata.

Scolateli e, nel piatto, tagliateli a fettine sottili. Serviteli con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo.



Michela (Lombardia)

Fantasia di verdure con vinaigrette di melograno

INGREDIENTI (4 persone)

3 indivie

2 carote medie

250 g di barbabietole cotte

Una manciata di nocciole tostate, leggermente pestate

1 melagrana

1 arancia

2 cucchiaini di aceto balsamico

3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale marino e pepe nero

Mondate l'indivia, tagliate la base e affettate le foglie a fiammifero. Pelate le carote e tagliatele a nastro, usando un pelapatate. Mescolate l'indivia e le carote in un'insalatiera. Unite le barbabietole tagliate a pezzi piuttosto grossi.

Per la vinaigrette, tagliate a metà la melagrana e raccogliete i semi in una scodella, eliminando le membrane. Tagliate a metà l'arancia e spremete il succo nella scodella. Aggiungete l'aceto balsamico, l'olio di oliva, il sale e il pepe. Frullate tutto finché i semi di melagrana sono ridotti in una poltiglia. Filtrate con un colino a maglie fini, schiacciando bene con il dorso del cucchiaio per ricavarne il succo.

Condite l'insalata con qualche cucchiainata di vinaigrette (se ve ne rimane un po', conservatela in frigo per qualche giorno). Cospargete a piacere con una manciata di nocciole tostate e servite.



Carla (Piemonte)

La prevenzione comincia a tavola

Torta all'acqua di arance

INGREDIENTI (4 persone)

*250 g di zucchero
125 g di farina di riso
125 g di farina 00
3 uova
130 g di olio di semi
60 g di acqua
60 g di succo d'arancia o spremuta
1 bustina di lievito
1 bustina di zucchero a velo*

Lavorate con la frusta elettrica il rosso dell'uovo con lo zucchero per almeno 5 minuti, aggiungete i bianchi montati a neve, l'olio, l'acqua, il succo d'arancia e le farine. Aggiungete il lievito solo alla fine, ad impasto miscelato.

Versate il composto in una tortiera foderata con carta forno e mettete in forno preriscaldato a 170° per 25-30minuti (fare la prova stecchino).

Sfornate la torta, fatela raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo.



Deborah (Puglia)

Strudel di mele di nonna Lilli

INGREDIENTI (4 persone)

*300 g di farina
125 g margarina vegetale
2/3 cucchiari di zucchero
Un pizzico di sale
10/12 mele renetta (o golden ben mature)
Uvetta, pinoli e cannella
Zucchero a velo (a piacere)*

Amalgamate la farina con la margarina (a freddo) ed un pizzico di sale, usate l'acqua per facilitare l'impasto.

Manipolatela molto molto bene, come per fare la sfoglia. Quando è pronta stendetela (a mano inizialmente poi aiutatevi con il mattarello) in modo che diventi un bel ovale/rettangolone non più spesso di qualche millimetro.

Sbucciate e tagliate le mele a fette, aggiungete lo zucchero, se necessario a seconda del tipo di mela. Stendete le mele su tutta la superficie della sfoglia tirata, messa su un foglio di carta da forno, poi spargete i pinoli, l'uvetta e la cannella in polvere. Ripiegate i 2 lati "lunghi" della sfoglia uno sull'altro e richiudete i 2 piccoli bordi rimasti.

Posizionatelo sulla teglia. Fate ai lati alcuni piccoli fori in modo che durante la cottura fuoriesca il sugo delle mele con cui si andrà a spennellare la superficie dello strudel in cottura. Mettete nel forno caldo a 180° per 45 minuti. Quando sarà cotto lasciate raffreddare. E' possibile, a piacere, cospargere lo strudel di zucchero a velo.



Liliana (Trentino Alto Adige)

La prevenzione comincia a tavola

Pere con zafferano, pistacchi e yogurt

INGREDIENTI (4 persone)

4 pere

50 g di zucchero

1 stecca di vaniglia

1 bustina di zafferano

200 g di yogurt greco

Una manciata di pistacchi (circa 10)

Versate un litro di acqua in una casseruola, unite lo zucchero, la stecca di vaniglia incisa nella lunghezza e la bustina di zafferano.

Togliere la buccia alle pere e aggiungetele nella casseruola. Fate cuocere a fiamma bassa, con coperchio per circa 35 minuti facendo attenzione che l'acqua resti in leggera ebollizione.

Scolate le pere con un mestolo facendo attenzione a non romperle e mettetele a raffreddare su un piatto.

Servite adagiando ogni pera su circa 50 g di yogurt precedentemente disposti su un piattino e cospargete con i pistacchi.



Manuela (Calabria)

Succo di bietole, mele e semi di avena

INGREDIENTI (4 persone)

100 g di semi di avena germogliati

3 foglie di bietola fresca

1 mela

Erbe aromatiche

Qualche foglia di basilico

Olio di semi di lino spremuto a freddo

In un buon frullatore mettete la mela tagliata a pezzi, frullate e aggiungete i semi germogliati, le bietole e il basilico. Tritate bene.

Mettete il composto in un canovaccio pulito (attenzione che non profumi di detersivo) ed estraete il succo. Aggiungete 1 cucchiaino di olio di semi di lino spremuto a freddo. Si beve subito ed è una vera carica di energia vitale.

Come far germogliare i semi. Se non volete utilizzare i germogli già pronti ma avete voglia di farli crescere in modo casalingo, dovete lavare bene i semi e metterli in un barattolo coperto con garza fermata da un elastico. Coprite i semi con acqua e lasciateli in ammollo per una notte, circa 8 ore.

La mattina seguente gettate l'acqua e risciacquate bene di nuovo i semi, lasciandoli nel barattolo. Lasciateli vicino a una finestra o dove ci sia un po' di luce senza il sole diretto.

Dopo 2 o 3 giorni spunteranno i puntini bianchi che indicano che cominciano a germogliare. Il tempo di germogliazione dipende anche dalla temperatura dell'ambiente. Una volta germogliati sono pronti per essere usati per il nostro succo.



Alessandra (Emilia Romagna)

RICETTE DI PRIMAVERA

In inverno abbiamo fatto "scorta" di calorie, probabilmente necessarie per affrontare il clima rigido, ma in primavera l'alimentazione dovrà contemplare molta frutta e verdure (specie le insalate fresche), ovvero di cibi particolarmente ricchi di vitamine e sali minerali, riducendo drasticamente i consumi di cibi ad alto tenore calorico, quali formaggi, insaccati, carne grassa, dolci e naturalmente alcolici e superalcolici.



primavera

Aprile

La frutta:

Arance, Fragole, Kiwi, Mele, Pere.

La verdura:

Asparagi, Bietole, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucchine.

Maggio

La frutta:

Arance, Ciliegie, Fragole, Mele.

La verdura:

Asparagi, Bietole, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchio, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucchine.

Giugno

La frutta:

Albicocche, Ciliegie, Fragole, Pesche, Susine.

La verdura:

Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Zucchine.

Pasta di San Giuseppe

INGREDIENTI (4 persone)

*250 g di bucatini
1 cavolfiore piccolo
1 mazzetto di finocchietto selvatico
Broccoletti verdi
1 cipolla media
500 g di pelati
200 g di sarde fresche deliscate,
1-2 filetti di acciughe
40-50 g di mollica fresca
30 g di mandorle tritate, 15-20 g di pinoli
Olio extravergine di oliva, sale*

Tagliate i broccoli a piccoli cespi, nettateli, sbollentateli, salateli e metteteli a colare. Sbollentate a parte anche il finocchietto. In una padella soffriggete la cipolla, unite le sarde, il filetto di acciuga, il finocchietto tritato. Appena prendono colore aggiungete i pelati passati a setaccio.

Continuate la cottura per alcuni minuti. In una padella unta di olio fate saltare i broccoli. Abbrustolite la mollica in una padella antiaderente con le mandorle tritate e i pinoli. Cuocete i bucatini al dente e conditeli con metà del sugo.

Ungete una teglia con l'olio, versate un po' di sugo e cospargetela con parte della mollica. Versate metà della pasta, il sugo con le sarde e i broccoli saltati. Coprite col resto della pasta e il sugo. Cospargete per ultimo con la mollica, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180-200° per circa 20 minuti.



Nuccia (Sicilia)

Asparagi, ceci e patate con pesto aromatico

INGREDIENTI (4 persone)

300 g di asparagi

200 g di patate

120 g di ceci

40 g di mandorle

1 mazzetto di prezzemolo

3 rametti di basilico

Un mazzettino di erba cipollina

Olio extravergine di oliva, sale e pepe

Pulite e lavate gli asparagi (togliete la base più dura e legnosa), cuoceteli in abbondante acqua salata per 5 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare.

Cuocete le patate, sbucciatele ancora calde e lasciate raffreddare. Cuocete i ceci dopo averli fatti ammollare nell'acqua, togliete le pellicine e lasciateli raffreddare.

Mettete in un frullatore le foglie di prezzemolo, il basilico, l'erba cipollina tagliuzzata, le mandorle, un pizzico di sale e pepe, due cucchiaini di olio e acqua, quindi frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Tagliate le patate e gli asparagi a pezzetti in una ciotola, aggiungete i ceci e servite con il pesto di erbe aromatiche.



Spaghetti ai gamberi e rucola

INGREDIENTI (4 persone)

350 g di spaghetti

400 g di gamberi

1 mazzetto di rucola selvatica

1 limone

1 foglia di alloro

1 spicchio d'aglio

Olio extravergine di oliva

Capperi e acciuga

Sale

20 g di arachidi tritate

Lavate la rucola e frullatela nel mixer insieme ai capperi, l'acciuga, il succo di limone, l'olio e il sale.

Pulite i gamberi. Cuoceteli per qualche minuto al vapore con acqua salata e aromatizzata con una foglia di alloro e uno spicchio d'aglio.

Cuocete la pasta in una pentola con abbondante acqua bollente salata.

Scolatela, saltatela in padella con i gamberetti aggiungendo il sughetto e un po' di brodo di cottura. A fuoco spento aggiungere il pesto di rucola.

Impiattate e aggiungete una spolverata di arachidi tritate.



Riccardo (Emilia Romagna)

La prevenzione comincia a tavola

Macco di fave

INGREDIENTI (4 persone)

Fave secche decorticate

Finocchietto selvatico

1 cipolla media

Concentrato di pomodoro

Olio extravergine di oliva, sale, pepe

Lavate e mettete a bagno per una notte le fave.

Sbollentate il finocchietto (conservando l'acqua di cottura).

In un tegame, preferibilmente di coccio, soffriggete una cipolla tritata con olio extravergine di oliva, unite le fave ben scolate, ½ cucchiaino di concentrato di pomodoro e il finocchietto tritato.

Coprite con acqua calda e portate a cottura a fiamma bassa reintegrando le fave con acqua calda affinché siano sempre ben coperte. Quando si sfalderanno salatele e mescolate energicamente fino a renderle cremose.

Il macco si serve caldo con un filino di olio e se gradito il pepe, accompagnato da fette di pane abbrustolito, oppure come condimento per la pasta.



Rossana (Sicilia)

Crema di zucchini e piselli al profumo di basilico

INGREDIENTI (4 persone)

*4 zucchine
200 g di piselli (anche surgelati vanno bene)
1 porro o cipolla
Basilico
Origano
Prezzemolo
Olio extravergine di oliva*

Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a tocchetti, mettetele in una pentola insieme ai piselli, il porro e la cipolla tagliata finemente. Aggiungete il prezzemolo, versate acqua fino a coprire il tutto e cuocete.

A fine cottura spegnere il fuoco, aggiungere il basilico ed un pizzico di origano e frullate tutto con il frullatore ad immersione per qualche minuto, fino ad ottenere una crema.

Servite direttamente nei piatti da portata e completate con un filo di olio.

In caso fosse gradito è possibile aggiungere piccoli crostini di pane tostato.



Deborah (Umbria)

La prevenzione comincia a tavola

Friggioncino di Nonna Lora

INGREDIENTI (4 persone)

1 kg pomodori maturi

600 g cipolle

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di acqua

Sale

Sbucciate le cipolle ed affettatele.

Sbollentate per 1 minuto in acqua bollente i pomodori, incideteli a croce, togliete la pelle, i semi ed affettateli.

Mettete le cipolle in un tegame largo e basso con l'olio e l'acqua e fatele appassire per una decina di minuti a fiamma moderata.

Aggiungete i pomodori e fate cuocere per oltre un'ora, rimescolando di tanto in tanto e comunque fino all'assorbimento del liquido formatosi.

Salate a metà cottura.



Federica (Emilia Romagna)

Trancio di pesce spada e salsa di yogurt e menta

INGREDIENTI (4 persone)

4 bei tranci di pesce spada tagliati spessi

100 g olio extravergine di oliva

200 g succo di limone

Sale, pepe, aglio e menta tritata

500 g di yogurt greco

Mettete l'olio, il succo di limone, la menta, l'aglio tritato, il sale e il pepe in una ciotola e miscelateli tutti insieme. Ponete il trancio di pesce nella marinata e lasciatelo riposare per circa mezz'ora.

Grigliate il pesce così marinato per circa 7/8 minuti per lato in modo che venga ben cotto.

Per la salsa prendete lo yogurt greco (se prendete quello normale la quantità è doppia e va messo in un fazzoletto di cotone a scolare per una notte) e aggiungete un piccolo spicchio d'aglio ridotto in purea, un pizzico di sale, olio e un bel ciuffo di menta fresca tritata finemente. Mescolate il tutto in modo da ottenere una crema omogenea.

Servite poi il pesce grigliato accompagnato dalla salsa allo yogurt.



Alessandra (Lombardia)

Clafoutis dell'orto

INGREDIENTI (4 persone)

*4 carote medie
4 zucchine medie
8 patate novelle
2 cipolle bianche
8 uova
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
40 g di pane grattugiato (opzionale)
Sale, pepe*

Lavate e mondate le verdure e tagliatele a tocchetti. Lavate molto bene le patate con uno spazzolino e tagliatele in 4 parti senza sbucciarle. Fate stufare le verdure e le patate con un pizzico di sale (opzionale) e pochissima acqua, in una casseruola incoperchiata.

In una ciotola, aprite e sbattete le uova.

Unite le verdure stufate al composto di uova e, se volete, aggiungete il pane grattugiato per dare più consistenza all'impasto.

Ungete una casseruola o una teglia col fondo spesso con l'olio, versate il coperchio e cuocete in forno finché l'uovo non si sarà addensato, oppure, per una cottura più veloce, sul fornello con il coperchio e la fiamma al minimo.

Servite con una spolverata di pepe, se piace, accompagnato con una insalata fresca di lattuga e valeriana.



Francesca (Emilia Romagna)

Smoothie miele e fragole

INGREDIENTI (4 persone)

125 g di yogurt

200 ml di latte di mandorla

2 banane

Miele di acacia o millefiori

100 g di fragole, 70 g di lamponi

Cocco rapè

3 cubetti di ghiaccio

Versate lo yogurt nel frullatore, aggiungete il latte di mandorla, i lamponi (tenendone alcuni da parte), le banane tagliate a pezzetti, 1 cucchiaio di miele ed il ghiaccio.

Frullate fino ad ottenere un composto cremoso e denso.

Suddividete il composto in ciotole a cui andranno aggiunte le fragole tagliate a fettine e i lamponi rimasti

Irrorate con qualche goccia di miele e spolverizzate con il cocco.



Rita (Puglia)

La prevenzione comincia a tavola

Centrifugato di primavera

INGREDIENTI (4 persone)

1 mela

1 cetriolo

4 cm di zenzero fresco

Succo di mezzo limone

Lavate e sbucciate la mela, il cetriolo e lo zenzero e mettete tutto nella centrifuga, insieme al succo di limone.

Questo centrifugato depurativo sfrutta le proprietà benefiche e disintossicanti del cetriolo, del sedano, del limone e dello zenzero fresco, che stimolano l'organismo a liberarsi delle tossine e danno alla bevanda un gusto deciso e leggermente piccante.



Maria Teresa (Molise)

RICETTE D'ESTATE

L'estate è la stagione nella quale è massima la varietà di frutta e di verdura, consentendoci così la preparazione di un numero sterminato di ricette con prodotti freschi e gustosi. L'abbondanza di frutta e ortaggi dai colori accesi e squillanti ci invoglia a creare pietanze che sono dimostrazione palese della sua ricchezza e vitalità dell'estate. E per l'organismo frutta e verdura colorata sono anche fonte di preziose sostanze organiche antiossidanti, vere e proprie miniere di salute.



estate

Luglio

La frutta:

Albicocche, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pere, Pesche, Susine.

La verdura:

Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Zucchine.

Agosto

La frutta:

Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pere, Pesche, Susine, Uva.

La verdura:

Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola.

Settembre

La frutta:

Fichi, Mele, Meloni, Pere, Pesche, Susine, Uva.

La verdura:

Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchine.

La prevenzione comincia a tavola

Gazpacho

INGREDIENTI (4 persone)

*600 g di pomodori rossi maturi
½ cipolla bianca
1 spicchio di aglio
1 peperone rosso medio
1 cetriolo
1 pizzico di cumino macinato
2 cucchiaini di aceto balsamico di modena
½ cucchiaino di sale
100 g di olio extravergine di oliva
½ panino raffermo*

Lavate i pomodori, e affettateli sbucciate l'aglio, pelate e suddividete in 3 o 4 parti la cipolla.

Lavate il peperone, affettatelo e rimuovete i semi.

Sbucciate il cetriolo e assaggiatelo: se è amaro, potrebbe rovinare il gazpacho.

Ammorbidite il panino immergendolo in acqua e strizzatelo il più possibile.

Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa.

Lasciate riposare il gazpacho in frigorifero prima di servirlo come primo piatto del pranzo o della cena.



Davide (Emilia Romagna)

Farro e profumi mediterranei

INGREDIENTI (4 persone)

160 g farro
200 g di pomodorini pachino
10 foglie basilico fresco
10 olive greche
200 g melanzana
Origano, sale, pepe
Olio extravergine di oliva

Portate a ebollizione abbondante acqua in una casseruola, salatela e unite il farro sciacquato. Cuocetelo su fiamma media per 25 minuti.

Lavate la melanzana, tagliatela in senso orizzontale, ottenendo 12 fette sottili e grigliatele su una piastra rovente pochi minuti per parte.

Tagliate i pomodorini e metteteli in una ciotola con le olive, il basilico, i pomodori secchi ridotti a filetti, sale, pepe, origano e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Mescolate bene e lasciate insaporire.

Scolate il farro, raffreddatelo sotto l'acqua corrente e unitelo al condimento.

Adagiate le fette di melanzana su un piatto di portata, disponetevi al centro il farro e servite.



Anna (Campania)

Risotto con fagioli

INGREDIENTI (4 persone)

*160 g di riso Carnaroli
150 g di fagioli borlotti freschi
Parmigiano reggiano
Cipolla
Basilico
Olio extravergine di oliva
4 mestoli di brodo di cottura dei fagioli
Vino bianco o rosso
Sale*

Sgusciate e sciacquate i fagioli. Fateli cuocere in 2 litri d'acqua salata con qualche foglia di basilico e un cucchiaio d'olio.

In una pentola a pressione aperte versate qualche cucchiaio di olio e soffriggete la cipolla tritata. Aggiungete i fagioli e il riso e fatelo tostare. Quando si asciuga aggiungete il vino e, sfumato questo, quattro mestoli del brodo di cottura dei fagioli.

Chiudete la pentola a pressione e cuocete per 7 minuti da quando inizia a fischiare.

Al termine, spegnete il fuoco, fate svaporare la pentola, apritela e aggiungete basilico e parmigiano.



Laura (Emilia Romagna)

Pesce persico in crosta di verdure arcobaleno

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di filetto di pesce persico fresco

3 carote piccole

3 zucchine piccole

8/10 ravanelli

1 spicchio d'aglio

Sale

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

½ bicchiere di vino bianco secco

Mondate e lavate le verdure, tagliatele a julienne e mettetele in una padella antiaderente dove si è precedentemente scaldato l'olio con lo spicchio d'aglio lasciato in camicia e un po' schiacciato.

Saltate le verdure a fuoco vivo aggiungendo un pizzico di sale. Appena le verdure sono intenerite (ma ancora ben croccanti) appoggiateci sopra il filetto di persico suddiviso in quattro tranci, abbassate la fiamma e coprite con il coperchio per un paio di minuti muovendo di tanto in tanto la padella per non far attaccare le verdure.

Togliete il coperchio, rigirate i filetti e bagnate con il vino bianco alzando un po' la fiamma per far evaporare la parte alcolica. Continuate a muovere la padella e le verdure.

Appena il pesce è cotto (provate ad aprire al centro un filetto e controllate che sia bello bianco) spegnete il fuoco, rimettete il coperchio per non perdere troppo l'umidità e servite.



Barbara (Veneto)

Sarde in saor di mamma Lella

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di sarde pulite (al netto di testa e interiora)

1,5 kg di cipolle bianche o dorate

Aceto mezzo bicchiere

Olio extravergine di oliva

4/5 foglie di alloro

Lavate e pulite bene le sarde dalle interiora e dalle scaglie e ponetele in una placca da forno rivestita con la carta unta con un filo di olio. Mettete in forno già caldo a 150 gradi per 10/15 min rigirando i pesci a metà cottura. Spegnete il forno, lasciate dentro ad intiepidire e mettetele su un contenitore coperto.

Mentre il pesce è in forno, lavate, mondate e affettate finemente le cipolle. Una volta sfornato il pesce passate alla cottura delle cipolle mettendole in una padella ampia dove si è precedentemente scaldato l'olio (4/5 cucchiari a seconda del gusto). Fatele appassire a fuoco moderato per 15/20 minuti.

Quando le cipolle saranno pronte aggiungete le sarde, le foglie di alloro e versare l'aceto. Fate sfumare a fuoco vivo per un paio di minuti mescolando delicatamente per non rompere il pesce, poi spegnete il fuoco.

Trasferite la cipolla e le sarde in una pirofila di vetro (o ceramica) avendo cura di alternare gli strati e terminando con le cipolle. Se vi piace il sapore, lasciate anche le foglie di alloro distribuite nella pirofila.

Fate raffreddare la preparazione e poi riponete in frigo per almeno 24 ore. Prima di servire togliete dal frigo e portate a temperatura ambiente.



Giselda (Veneto)

Melanzane ripiene

INGREDIENTI (4 persone)

*4 piccole melanzane
350 g di mozzarella tagliata a dadini di 1 cm
1 spicchio d'aglio tritato finemente
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
Sale, pepe nero macinato fresco, basilico
3 grossi pomodori pelati tagliati a pezzetti*

Preriscaldare il forno a 180° C .

Sciacquate bene le melanzane sotto acqua corrente fredda e tagliatele a metà. Con un coltello scavate nella polpa un'incavatura facendo attenzione a non forare la buccia.

Tagliate la polpa ottenuta a dadini e mescolatela alla mozzarella e all'aglio.

Condite con due cucchiari di olio e sale e pepe a piacere. Mescolate bene.

Disponete le melanzane scavate in una pirofila. Riempitele con il composto di mozzarella, coprite con pomodoro e irrorate con l'olio rimasto.

Infornate per 30 minuti circa. Servite caldo o a temperatura ambiente.



Panzanella

INGREDIENTI (4 persone)

2 pomodori maturi da insalata

400 g pane toscano a fette

1 piccolo cetriolo, 1 grossa cipolla rossa, 15 foglie circa di basilico

3 cucchiaini di aceto di vino bianco

Olio extravergine di oliva, sale e pepe nero macinato

Sbucciate e tagliate la cipolla a fettine sottili, quindi mettetela in ammollo con dell'acqua e un cucchiaino di aceto di vino bianco per almeno 2 ore. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con un pela patate tagliatelo a rondelle sottili, mondate, lavate e tagliate a pezzettini il pomodoro. Prendete 4 fette di pane toscano, eliminate la crosta con un coltello, quindi bagnatele con una soluzione di acqua e aceto senza inzupparle troppo. Una volta che il pane si sarà semplicemente ammorbidito, strizzatelo, spezzettatelo grossolanamente con le mani e mettetelo in un'insalatiera capiente.

Scolate la cipolla rossa dalla sua acqua di ammollo, quindi unitela al pane, aggiungete i pomodori, il cetriolo e le foglie di basilico spezzettate a mano. Amalgamate delicatamente tutti gli ingredienti aiutandovi con un cucchiaino, condite il tutto con dell'olio, poi aggiustate di sale e pepe. Mescolate nuovamente, assaggiate e, se necessario, aggiungete altro aceto di vino.

Fate ora riposare la panzanella in frigorifero per almeno un'ora, affinché si insaporisca ulteriormente. La panzanella è pronta. Al momento di servirla estraetela dal frigorifero almeno un quarto d'ora prima di consumarla in modo che torni a temperatura ambiente.



Insalata di anguria, feta e menta

INGREDIENTI (4 persone)

200 g di feta

1 fetta grande di anguria

5 foglie di menta fresca

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Tagliate la feta a cubetti, tritate la menta e aggiungete olio extravergine di oliva.

Mescolate poi impiattate insieme ad una rossa, fresca e bella fetta di anguria, tagliata a pezzetti.

E' fondamentale condire la feta così da rendere il licopene dell'anguria biodisponibile!



Michela (Lombardia)

La prevenzione comincia a tavola

Crema fredda all'ananas

INGREDIENTI (4 persone)

*1 ananas medio maturo
300 g di tofu
3 cucchiaini colmi di purea di pere concentrata
1 limone
1 cucchiaino di sale
Cocco rapè per decorare*

Pulite e tagliate l'ananas a pezzi grossi eliminando il torsolo.

Scottate il tofu in poca acqua bollente, insieme al succo di limone e il sale. Lasciate raffreddare.

Mettete il tofu nel frullatore insieme all'ananas, frullate a lungo fino ad ottenere una crema omogenea, incorporate la purea di pere, versate nelle coppette e guarnite con il cocco e qualche pezzetto d'ananas. Si può anche mescolare il cocco direttamente nella crema.

Poi si lascia in frigo per 1 ora. Si può servire con dei biscottini o della granella croccante di cereali.



Raffaella (Emilia Romagna)

Gelo di anguria

INGREDIENTI (4 persone)

*1 litro di succo di anguria
70-90 g di amido di frumento (frumina)
100-150 g di zucchero
Pistacchio tritato non salato
Granella di cioccolato fondente*

Prendete la polpa di un'anguria matura (mellone rosso in siculo), scartate la parte bianca, eliminate i semi e setacciatela.

In una pentola, a freddo, mettete da 70 a 90 g di amido di frumento per ogni litro di succo che avete preparato. Aggiungete un poco di succo mescolando energicamente in modo da eliminare i grumi. Ottenuta una pasta uniforme potete aggiungere il resto del succo e lo zucchero.

Ponete sul fuoco a fiamma bassa mescolando fin quando avrà la consistenza di un budino (circa 5 minuti).

Versate il gel in stampi che avrete precedentemente bagnato con l'acqua. Mettetelo in frigo. Si serve ben freddo decorato con granella di cioccolato fondente, pistacchio e una spolverata di cannella.



Nuccia (Sicilia)

RICETTE D'AUTUNNO

La cucina d'autunno si tinge di colori diversi: da una parte i colori estivi sono forti, dall'altra la gastronomia cambia, dando spazio maggiore a piatti più caldi, elaborati e dal sapore più intenso. L'alimentazione è basata su frutta e verdura autunnale, che con i suoi colori e sapori cerca di battere la tristezza della bella stagione che se ne va. La dieta sarà quindi, come sempre, equilibrata in nutrienti essenziali, ma soprattutto in fibre e antiossidanti che contrastano l'invecchiamento e prevengono le malattie degenerative.



autunno

Ottobre

La frutta:

Cachi, Castagne, Mele, Pere, Uva.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchine.

Novembre

La frutta:

Arance, Cachi, Castagne, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucchine.

Dicembre

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Risotto con le triglie

INGREDIENTI (4 persone)

*350 g di riso Carnaroli
4 o 5 triglie del peso complessivo di 600 g circa
1 bicchiere di vino bianco secco
4 cucchiai d'olio extravergine di oliva
2 grossi scalogni, 2 pomodorini maturi
1 foglia di alloro, 30 g di pistacchi
Prezzemolo, pepe in grani, sale e pepe*

Squamate delicatamente le triglie, svuotatele e lavatele. Asciugatele con la carta da cucina e sfilettatele conservando le teste per il fumetto.

Scaldate due cucchiari d'olio in una piccola casseruola e fate appassire lo scalogno tritato. Quando comincia a prendere colore, aggiungete le teste e i filetti di pesce (controllate che non vi siano rimaste lische), rialzate la fiamma e fate rosolare per qualche minuto mescolando, quindi bagnate con mezzo bicchiere di vino e, quando è sfumato, aggiungete un cucchiaino di grani di pepe, la foglia di alloro e i pomodorini. Dopo qualche minuto togliete i filetti, filtrate il fumetto schiacciando bene per recuperare tutti succhi, aggiungete il riso e fatelo tostare un paio di minuti.

Unite il brodo vegetale che avete preparato a parte, coprite e fate cuocere dolcemente mescolando di tanto in tanto. 3-4 minuti prima che il risotto sia pronto, aggiungete i filetti di triglia sminuzzati e, a fine cottura, mantecate con poco olio e abbondante macinata di pepe, pistacchi e prezzemolo tritato.



Rossana (Sicilia)

Ciotola Hippy

INGREDIENTI (4 persone)

150 g di quinoa (o un cereale a piacere orzo, farro, grano, etc)

200 g di fagioli cannellini

200 g di polpa di zucca

150 g di pomodori datterini

1 avocado, 2 cucchiaini di semi di sesamo

Germogli misti a piacere, olio extravergine di oliva, sale e pepe, succo di limone

Sciacquate bene la quinoa in acqua fredda mettendola in un colino sotto il flusso corrente, mettetela in una pentola e unite circa 300 ml di acqua (2 parti di acqua e 1 di quinoa), portate ad ebollizione e cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti, fino a che l'acqua non sarà completamente assorbita. Lasciate riposare con il coperchio per 5 minuti circa. Se preferite potete tostare la quinoa in padella prima di cuocerla, versandovi dell'olio e cuocendola a fuoco medio alto per circa un minuto, per renderla ancora più saporita. Separate i chicchi con un forchetta e mettetela in una ciotola. Aggiungete 4 cucchiaini d'olio, sale e pepe.

Tagliate la zucca a cubetti e cuocetela in acqua salata o a vapore. Dopo aver lasciato in ammollo i fagioli, lessateli in acqua salata. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a dadini e irroratelo con il succo di limone. Pulite i pomodorini e tagliateli a cubetti privandoli dei semi. Tostate i semi di sesamo in una piccola padella per alcuni minuti. Unite tutti gli ingredienti e a completamento salate, aggiungete un filo d'olio e per ultimo i semi di sesamo e i germogli che preferite.



Laura (Emilia Romagna)

Pasta e fagioli all'emiliana

INGREDIENTI (4 persone)

Maltagliati all'uovo g 200 (200 g di farina di grano duro e 2 uova).

500 g di fagioli borlotti freschi (250 g di fagioli borlotti secchi)

*Sedano, 2 carote, 2 cipolle, peperoncino, 1 spicchio di aglio, 1 patata, prezzemolo
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva*

I fagioli secchi vanno messi a bagno 12 ore, quelli freschi basta sgusciarli. Metteteli a cuocere in pentola con il gambo di sedano, una cipolla, una carota e la patata, e lasciate cuocere per circa 40 minuti. Scolate i fagioli e togliete le verdure, tenendo da parte la patata e l'acqua di cottura. Tagliate in piccolissimi pezzi l'altra carota e la cipolla, e mettete il tutto a soffriggere con due cucchiaini d'olio, lo spicchio di aglio intero ed i prezzemolo tritato. Dopo aver salato, lasciate insaporire per 10 minuti. Passate la patata e un mestolo di fagioli, allungando con un po' l'acqua di cottura. Togliete l'aglio ed aggiungete fagioli e patata passati, l'acqua di cottura dei fagioli e il peperoncino, abbassate la fiamma, lasciate insaporire per 5 minuti. Unite i fagioli lessati. Lasciate cuocere per altri 5 minuti. Mettete a cuocere i maltagliati nella stessa pentola dei fagioli usando sempre l'acqua di cottura, se fosse necessario allungate il liquido. Servite nei piatti con un filo di olio a crudo.

Per i maltagliati: Mettete la farina a fontana e fate un buco al centro. Versate al centro le uova e con la forchetta iniziate a sbattere prendendo dall'interno del cerchio la farina. Impastate con le mani lavorando energicamente per almeno 15 minuti. Formate una palla e lasciatela riposare coperta per almeno 30 minuti. Con il matterello tirate la sfoglia fino allo spessore desiderato, meglio se non troppo sottile, lasciate asciugare la pasta prima di tagliarla senza seguire una forma regolare, come se venisse strappata.



Carla (Emilia Romagna)

Zuppa di cipolle

INGREDIENTI (4 persone)

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

5 cipolle grandi, pelate e affettate finemente

Sale marino e pepe nero

½ cucchiaino di curcuma in polvere

2 cucchiaini di farina

700 ml di brodo vegetale

1 stecca di cannella, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di zucchero

Qualche foglia di prezzemolo spezzettata e menta fresca

Mettete una casseruola col fondo pesante su fuoco medio. Aggiungete 2 cucchiaini di olio, le cipolle, sale e pepe. Incoperchiate e fate sudare per 12-15 minuti, finché le cipolle diventano tenere, rimestando ogni tanto. Trascorso questo tempo, togliete il coperchio e alzate leggermente al fiamma.

Aggiungete le spezie e l'olio restante. Incorporate la farina e cuocete, rimestando spesso, per 3-4 minuti. Versate il brodo poco per volta, rimestando energicamente per prevenire la formazione di grumi. Quando avete aggiunto tutto il brodo, unite la stecca di cannella e fate bollire a fuoco basso, parzialmente coperto, per 30-40 minuti.

Unite il succo di limone, lo zucchero e regolate di sale e pepe. Eliminate la stecca di cannella. Scodellate la zuppa nelle terrine riscaldate in precedenza e cospargete di prezzemolo e menta fresca. Servite.



Risotto ai tre funghi

INGREDIENTI (4 persone)

*300 g di riso Carnaroli
350 g di funghi champignon e finferli (a piacimento)
10 g di funghi porcini secchi
1 spicchio d'aglio
1 scalogno
1 foglia di salvia
1 bicchiere di vino bianco
Parmigiano
Brodo vegetale
Burro, sale, pepe e prezzemolo*

Pulite, affettate i funghi champignon e i finferli e metteteli da parte. Fate rinvenire i funghi porcini in una ciotola con l'acqua calda.

Rosolate uno spicchio d'aglio in padella insieme allo scalogno tritato finemente con due cucchiaini d'olio e una piccola foglia di salvia, poi unite i due tipi di funghi, fate insaporire nel condimento, coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti. Unite anche i funghi porcini. Aggiungete il riso e mescolate con delicatezza in modo da farlo tostare uniformemente. Sfumate il tutto con il vino bianco. Aggiungete ora il brodo caldo in quantità da ricoprire tutto il riso. Mescolate e aggiustate di sale.

Una volta pronto il risotto con i funghi, aggiungete una noce di burro, il parmigiano, il prezzemolo finemente tritato e mantecate con un cucchiaino di legno. Servite il risotto con una manciata di pepe su ogni piatto.



Rossana (Sicilia)

La prevenzione comincia a tavola

Gnocchi di ricotta e parmigiano con le rape

INGREDIENTI (4 persone)

*300 g di ricotta
200 g di parmigiano grattugiato fine
200 g di farina
20 g di rapa rossa
1 uovo intero
Sale, salvia e una noce di burro*

Amalgamate la ricotta, la farina, il parmigiano, l'uovo, la rapa precedentemente cotta e frullata ed il sale, in modo da ottenere un composto omogeneo e compatto.

Prendete piccole quantità di impasto e realizzate lunghi cilindri dal diametro di circa 2 cm. Tagliate quindi a piacimento la dimensione degli gnocchi.

Cuocete in abbondante acqua bollente e salata fino a quando non saranno saliti tutti in superficie.

Servite con burro fuso con la salvia e parmigiano grattugiato sopra.



Gianni (Emilia Romagna)

Funghi gratinati

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di funghi Pleurotus ostreatus (orecchioni)

Olio extravergine di oliva

10 cucchiaini circa di pangrattato

1 spicchio di aglio tritato

Tanto prezzemolo

Sale, pepe

Lavate bene e mondate i funghi dalla parte più dura.

Ungete una teglia sufficientemente grande da poter disporre i funghi uno accanto all'altro senza sovrapporli, con la parte inferiore rivolta verso l'alto.

In una ciotola amalgamate pane, pepe, sale, aglio, prezzemolo e un goccio d'olio. Distribuite il pane così condito su tutti i funghi.

Cuoceteli in forno a 200° per 25-30 minuti, finché non si è formata una crosticina dorata.

Sono ottimi serviti anche il giorno dopo.



Paola (Calabria)

La prevenzione comincia a tavola

Insalata di finocchi e pinoli

INGREDIENTI (4 persone)

4 finocchi piccoli e rotondi

4 cucchiaini di pinoli tostati

60 g di olio extravergine di oliva

100 g di parmigiano scaglie

Succo di un limone

Sale, pepe nero macinato fresco

Private i finocchi delle parti esterne più dure, lavate e tagliate in quarti per il verso della lunghezza, poi nell'altro verso molto sottili.

Adagiatele sul piatto da portata. Copriteli con i pinoli e condite con olio, limone, sale e pepe.

Coprite con le scaglie di grana e servite prima possibile in modo che i finocchi non anneriscano.



Chiccola (Marche)

Gateau di ricotta e cioccolato fondente

INGREDIENTI (4 persone)

1 kg di ricotta di pecora

5-6 uova

240 g di zucchero

1-2 limoni

Cioccolato fondente

Pan grattato

Olio extravergine di oliva

Setacciate la ricotta.

Sbattete i tuorli d'uovo con lo zucchero. Quando l'impasto è ben spumoso aggiungete la ricotta. Mescolate bene, unite le chiare d'uovo battute a neve, il cioccolato a pezzetti e la scorza di limone grattugiata.

Ungete un tegame con olio e spolverare con pan grattato. Travasate l'impasto nel tegame e mettetelo in forno caldo a 200°. Quando avrà il colore del caramello, spegnete il forno e lasciatelo raffreddare.



Nino (Sicilia)

Crostata di fichi e noci

INGREDIENTI (4 persone)

*300 g di farina 00
150 g di burro freddo di frigo
120 g di zucchero
1 uovo intero, 1 tuorlo
Un pizzico di sale
Una scorza di 1/2 limone
Un cucchiaino di lievito
70/100 g di noci*

Spezzettate il burro freddo nella farina ed impastate a mano o nella planetaria. Aggiungete lievito, zucchero, uovo, tuorlo, sale e buccia di limone impastando sino ad ottenere un composto solido: fate attenzione ad essere veloci in modo da non scaldare troppo l'impasto.

Stendete 3/4 dell'impasto (il resto servirà per decorare la crostata) con il mattarello infarinato sul tagliere anch'esso cosparso di farina. Attenzione: la farina serve a non far attaccare l'impasto ma non mettetene troppa, potrebbe alterare la composizione della frolla!

Imburrate quindi una teglia da crostata, infarinata e foderata con la frolla. Farcite la frolla con la confettura di fichi e con noci tritate. Stendete la frolla rimanente e ricavate delle strisce che decoreranno la crostata. Negli spazi che si creeranno tra una striscia e l'altra inserite le mezze noci.

Cuocete in forno a 180° per circa 25/30 minuti.



Nuccia (Sicilia)



UN TUMORE CAMBIA LA VITA. NON IL SUO VALORE.



Lo staff medico che lavora per ANT assiste ogni giorno 4.000 malati di tumore nelle loro case, gratuitamente e con uno standard qualitativo pari a quello ospedaliero, permettendo loro di continuare ad avere il conforto del proprio ambiente familiare.

Preservando la dignità di chi soffre, difendiamo il valore della vita.



FONDAZIONE ANT ITALIA ONLUS
ANT.IT - 051 7190111

FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori