

7 RICETTE D'AUTORE e 7 CONSIGLI PER MANGIARE BENE

Grazie per aver deciso di entrare in azione, siamo davvero felici di avervi al nostro fianco! Con la tua donazione contribuisce ai progetti di Azione Contro la Fame per salvare la vita ai bambini malnutriti e portare a intere famiglie acqua e cibo. Raggiungi intere comunità in situazioni di emergenza e le accompagni all'autonomia, in Italia e nel mondo. Fermare la fame, insieme si può!



INDICE

7 RICETTE D'AUTORE

- PIZZA al sedano rapa
CRISTINA BOWERMAN
- Trecce al sugo dell'orto
CARLO CRACCO
- Minestra d'inverno
ENRICO CRIPPA
- La pasta alla Paolina con i fichi
FILIPPO LA MANTIA
- Risotto all'aglio orsino ed acetosa
NORBERT NIEDERKOFER
- Spiedini di verdure
CHIARA PAVAN
- A pasta ca barzanella
LUIGI TRAMONTANO

7 CONSIGLI PER MANGIARE BENE

- Colora il piatto, ogni giorno
- Proteine sì, ma con varietà
- Insaporisci con intelligenza
- L'acqua è vita
- Organizzati: la spesa parte dalla testa
- Mangiare è anche ascolto
- Corpo e mente: una questione di equilibrio

PIZZA AL SEDANO RAPA

di **Cristina Bowerman**

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI

- 1 Sedano rapa
- 80 gr di farina
- 80 gr di pecorino grattugiato
- 2 Albumi
- 2 Uova intere
- 10 gr di lievito secco (o baking powder)
- 5 gr di sale
- 100 gr di mozzarella

PREPARAZIONE DELLA BASE

Pulire il sedano rapa. Tagliarne circa 350 gr a pezzi piccoli e frullare con un mixer fino a ottenere un composto fine. Strizzarlo bene per eliminare l'acqua in eccesso (si dovrà ottenere circa 300 gr di sedano rapa strizzato).

In una ciotola mescolare gli ingredienti umidi (uova albumi e in un'altra quelli secchi (farina, pecorino, lievito e sale).

Unire il sedano rapa frullato con i composti e mescolare velocemente fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Versare l'impasto in 8 piccoli stampi, precedentemente unti con po' d'olio.

Cuocere in forno preriscaldato a 175°C per 15 minuti, poi aumentare la temperatura a 200°C per altri 10 minuti.

Lasciare raffreddare e rimuovere dagli stampi.

Aggiungere la mozzarella tritata sulla base e infornare nuovamente per 5 minuti, finché si scioglie.

PREPARAZIONE DELLA CREMA DI SEDANO RAPA

Cuocere il restante sedano rapa in forno a 160°C per circa 45 minuti (modalità ventilata). Prelevare la polpa, frullarla e aggiustare di sale.

OLIO ALLE ERBE

- Prezzemolo
- Basilico
- Mentuccia
- Olio neutro q.b.

Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore potente, poi passare il composto attraverso un setaccio fine.

FINITURA E SERVIZIO

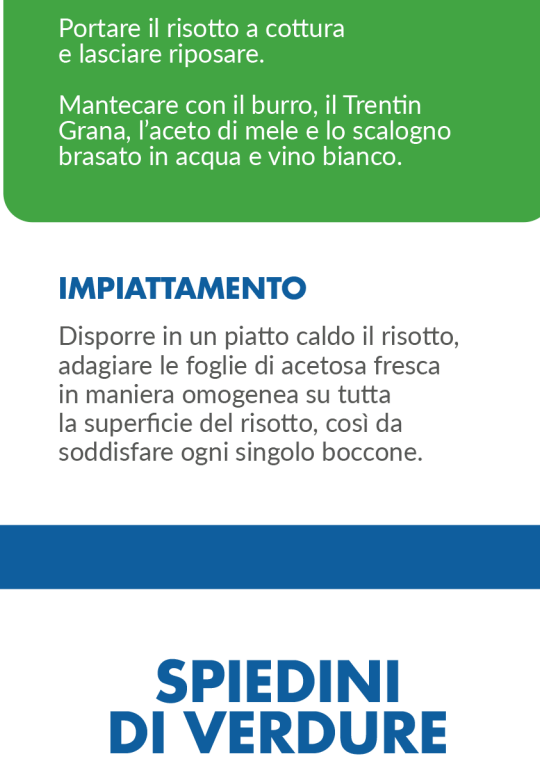
Insalata di stagione, condita con melassa di melagrano e olio extravergine d'oliva; aggiungere chicchi di melagrano se desiderato. Morigina q.b. (facoltativa), da spolverare prima di servire sulla pizza.

ASSEMBLAGGIO

- 1 Sulla pizza calda con mozzarella, aggiungere un velo di crema di sedano rapa
- 2 Spolverizzare con la moringa e terminare con un filo di olio alle erbe
- 3 Servire con l'insalata di stagione a lato

TRECCE AL SUGO DELL'ORTO

di **Carlo Cracco**



INGREDIENTI

- 5 kg ghiaccio
- 2 kg topinambur
- 1 kg sedano rapa
- 500 gr scarti di funghi Champignon
- 500 gr pomodori san Marzano
- 500 gr sedano verde
- 320 gr trecce di pasta secca (oppure rigatoni, penne, lumachine, fusilli)
- 250 gr scalogno
- 2 Spicchi d'aglio
- 2 Foglie d'alloro
- 5 gr timo
- 100 gr marsala o vino bianco secco
- 10 gr concentrato di pomodoro
- 100 gr burro
- 1 Cucchiaino di aneto fresco tritato

PREPARAZIONE

Mondare le verdure e tagliarle a tocchetti di dimensioni simili.

Tostarle in forno a 185°C per 45 minuti, distribuendole su una teglia con carta forno e un velo d'olio d'oliva.

Trasferire le verdure in una pentola capiente e unirti lo spicchio d'aglio, l'alloro e il timo.

Coprire con il ghiaccio e una volta raggiunto il bollore continuare a sobbollire per 45 minuti.

Filtrare la preparazione e ridurre di 2/3 il liquido.

Unire il marsala o il vino bianco secco e regolare di sale e pepe.

Cuocere la pasta in acqua salata, scuotendola un paio di minuti prima della cottura e tuffandola nella salsa di verdure.

Portare a termine la cottura e mantecare con il burro e l'aneto tritato. A piacere, è possibile unire parmigiano o pecorino.

Peso e quantità delle verdure sono indicativi: il bello è proprio quello di utilizzare le verdure di scarto o quelle un po' troppo mature. Si può mettere un po' più di pomodoro e usare il basilico al posto dell'aneto. In inverno si possono usare le foglie più giovani di cavoli e verze, e creare una versione più adatta al freddo...

Insomma, sta ad ognuno di noi interpretare la ricetta, secondo i propri gusti!

MINESTRA D'INVERNO

(FACILE MA BUONA)

di **Enrico Crippa**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 Petto di gallina
- 1 Cipolla
- 2 Carote
- 3 Patate
- 2 Rape
- 2 Pomodori
- 2 Spicchi d'aglio
- 2 Uova sode
- 2 Funghi secchi
- 100 gr orzo perlato
- ½ Bicchiere di vino bianco
- Poca salsa di pomodoro/concentrato
- 1 Chiodo di garofano
- Pepe nero in grani
- 2 Foglie di alloro
- Olio evo
- Aceto
- Sale

E poi tutta la verdura che più ci piace o che abbiamo: zucca, cavolo nero, verza...

PROCEDIMENTO

Mondare, lavare e tagliare in pezzi tutta la verdura mantenendola separata per tipo.

Pulire e tagliare in tocchi il petto di gallina e rosolarlo in una casseruola alta con olio evo.

Salare e continuare la rosolatura a fuoco moderato per portare avanti la cottura senza bruciare. Una volta esauriti i succhi di cottura (quando il fondo della casseruola inizia a colorare) aggiungere l'aglio e le cipolle e rosolare pure loro, se necessario bagnare con poca acqua, salare, dopo 10 min aggiungere anche il sedano e procedere come prima.

Una volta che tutto è nuovamente rosolato e asciutto, alzare la fiamma e bagnare con il vino bianco.

Lasciare asciugare un'altra volta, quindi coprire con abbondante acqua, inserire tutti gli aromi, le spezie, i funghi secchi, la salsa pomodoro e portare ad ebollizione.

Salare un poco, abbassare la fiamma e cuocere un altro po'.

Inserire le carote, dopo un po' le rape, poi le patate, l'orzo, la zucca, il cavolo nero e la verza, per cercare di averle tutte alla fine cotte a dovere.

Spegnere il fuoco un po' prima che tutto sia cotto, affinché la minestra finisca di cuocersi un po' per inerzia e che si raffreddi un pochino prima di servirle: risulterà più spessa, più "legata" e quindi più saporosa.

Aggiungere il pomodoro fresco e le uova sode tagliate a metà.

Regolare di sale, pepe e acidità.

Servire a piacere con crostini o bigné croccanti al parmigiano.

LA PASTA ALLA PAOLINA CON I FICHI

di **Filippo La Mantia**

Questa pasta, molto apprezzata, pare sia stata inventata da un frate, cuoco del monastero di San Francesco di Paola a Palermo. Mi sono permesso di modificare la ricetta originaria eliminando l'aglio e il soffritto: ho cercato di renderla sia profumata che leggera. A Palermo è chiamata "a la paulota" e una caratteristica l'accomuna a quella creata molti anni fa, famosa presso tante famiglie siciliane: l'aroma di cannella e di chiodi di garofano, assolutamente straordinari. Ho anche aggiunto alla ricetta originale i fichi. L'unione di cannella, chiodi di garofano e fichi credo renda tutti più felici!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 gr di bucatini
- 600 gr di pomodori rossi a grappolo
- 50 gr di mollica tostata
- 50 gr di uvetta sultanina
- 6 Acclughe sott'olio
- 4 Fichi maturi
- 4 Chiodi di garofano
- Un mazzetto di basilico
- Una presa di cannella in polvere
- Sale e peperoncino q.b.

PREPARAZIONE

Far cuocere in un tegamino i pomodori, con dell'acqua salata, fin quando la buccia non sarà aperta. Tolti dal fuoco, aspettare che si raffreddino, quindi eliminare la pelle e frullare la polpa ottenuta con alcune foglie di basilico.

Trasferire il tutto in una casseruola aggiungendo ancora foglie di basilico e le acclughe, e continuare la cottura per qualche minuto a fiamma dolce.

In un mortaio, pestare la cannella e i chiodi di garofano e aggiungerli, tritati, alla polpa in cottura insieme all'uvetta sultanina precedentemente ammorbida nell'acqua calda e alla polpa dei fichi.

Mescolare dolcemente.

In un padellino con dell'olio fare tostare la mollica fin quando non avrà raggiunto un bel colore dorato.

Scolare la pasta, possibilmente al dente, conservando un bicchiere di acqua di cottura.

Trasferire i bucatini nella casseruola del condimento, aggiungere la mollica tostata e un po' di acqua di cottura.

Servire ben calda.

7 RICETTE D'AUTORE e 7 CONSIGLI PER MANGIARE BENE

(E VIVERE MEGLIO)

1. COLORA IL PIATTO, OGNI GIORNO

Immagina il tuo piatto come una tavolozza: più colori ci sono, meglio è. Frutta e verdura di stagione non solo aggiungono gusto e bellezza ai pasti, ma forniscono anche fibre, vitamine e antiossidanti. I cereali integrali e i legumi sono i compagni ideali: ti saziano, ti danno energia e fanno bene all'intestino.

2. PROTEINE SÌ, MA CON VARIETÀ

In cucina, alternare è la chiave. Una sarda, legumi, un'altra pesce o uova, fiamme di carne bianca o un po' di formaggio magro. Limitare carne rossa e salumi non significa rinunciare al gusto, ma scegliere in modo più consapevole. La buona notizia? Anche il portafoglio ringrazia.

3. INSAPORISCI CON INTELLIGENZA

C'era una volta il sale, usato ovunque. Oggi però puoi ridurre l'uso grazie a erbe aromatiche e spezie, aglio, limone e aceto. E per i grassi? L'olio extravergine d'oliva è un vero alleato di salute. Bastano pochi cucchiaini al giorno, usati bene.

4. L'ACQUA È VITA

Non serve aspettare di avere sete per bere. Tieni una bottiglia sempre con te, a casa o al lavoro. Anche tè, tisane o infusi (senza zucchero) possono aiutare. L'idratazione è la base di tutto: migliora la concentrazione, la digestione e persino l'umore.

5. ORGANIZZATI: LA SPESA PARTE DALLA TESTA

Fare una lista prima di andare al supermercato sembra banale, ma è un gesto potente. Ti evita acquisti inutili, ti fa risparmiare e riduce lo spreco. Pianificare i pasti della settimana è come regalarsi un po' di tempo in più ogni giorno.

6. MANGIARE È ANCHE ASCOLTARE

Hai mai chiesto al tuo stomaco se ha davvero fame? Volte volte mangiamo noia, stress o abitudine. Impara a riconoscere la fame vera e fermarsi prima di sentirti troppo pieno. Mangiare con consapevolezza è un atto di cura profonda.

7. CORPO E MENTE: UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

Una buona alimentazione, da sola, non basta. Per raggiungere l'equilibrio, un sorriso rilassato e momenti di pausa aiutano a ritrovare l'equilibrio. Non si tratta di perfezione, ma di armonia: piccoli gesti quotidiani che fanno una grande differenza.

IN ESCLUSIVA PER TE UN CONTENUTO EXTRA!

Clicca sul link e compila il form, riceverai in omaggio la nostra guida "MIGLIORARE L'ALIMENTAZIONE E IL PROPRIO STILE DI VITA"

Clicca qui