



PRESENTAZIONE

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato alle abitudini alimentari tradizionali degli anni '60 dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo come Spagna, Italia e Grecia. Nel 2010 è stata riconosciuta dall'UNESCO come bene protetto in qualità di patrimonio orale e immateriale dell'umanità.

L'UNESCO ha definito la dieta mediterranea "un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che spaziano dal paesaggio alla tavola, che comprendono le coltivazioni, il raccolto, la pesca, la conservazione, lavorazione, la preparazione e, in particolare, il consumo degli alimenti". Nel corso degli anni la rilevanza della dieta mediterranea viene testimoniata anche dal sostegno che riceve non solo dall'UNESCO, ma anche dalla FAO e dall'OMS, in quanto strumento per una agricoltura sostenibile ed elemento irrinunciabile per uno stile alimentare che aiuti a conservare la salute.

Si tratta di regime alimentare equilibrato e bilanciato che prevende un consumo contenuto di cibi di origine animale come latte e derivati a basso contenuto di grassi, pesce e pollame e, al tempo stesso, privilegia il consumo di verdure, frutta, olio di oliva, legumi, semi, cereali e derivati integrali. La convivialità, la stagionalità e la territorialità rappresentano i principi cardine di questo peculiare modello alimentare. In questo senso la dieta mediterranea è una filosofia di vita che nasce dal passato e può traghettarci verso un futuro sano, sostenibile e inclusivo.

Da numerosi anni la ricerca scientifica continua a documentarne gli effetti positivi sulla salute soprattutto in termini di prevenzione dei tumori, delle malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Per le conoscenze mediche attuali, la comunità scientifica ha individuato nella dieta mediterranea il trattamento nutrizionale di riferimento anche per la gestione clinica delle malattie reumatologiche, ed ha precisato che il ricorso a trattamenti nutrizionali particolarmente restrittivi non trova indicazione poiché privo di efficacia e potenzialmente dannoso.

A tale proposito occorre ricordare che l'alimentazione non costituisce soltanto un atto fisiologico teso a soddisfare un bisogno primario vitale, ma anche un momento di socialità e di condivisione di affetti che riveste un ruolo centrale nella vita quotidiana.

Al fine di aiutare le persone affette da patologie reumatologiche nell'orientare le loro scelte alimentari nella giusta direzione, consapevoli che tale strumento non potrà certo sostituirsi alla visita con il personale sanitario dedicato alla nutrizione clinica, abbiamo realizzato un ricettario che raccoglie 30 preparazioni, dall'antipasto al dolce, tutte perfettamente aderenti alla preziosa dieta mediterranea.



INDICE

Antipasti e sfiziosità

Pizza di scarola	
Pitta di patate	
Insalata di finocchi, arance e noci	
Hummus di ceci	

Primi

Crapziata	
Fusilli con crema di broccoli	
Pasta con le sarde	
Spaghetti ai pomodorini	
Gnuti di ricotta e spinaci	
Risotto ai carciofi	
Minestra di orzo e fagioli	
Pasta al forno con verdure	
Pasta tonno, capperi e olive	
Gnocchi di zucca ai funghi	
Pasta al ragù di polipo	

Secondi

7	Insalata di baccalà con peperoni	41
9	Tortiera di alici e patate	43
11	Parmigiana di melanzane	45
13	Seppie in zimino	47
	Sgombri al cartoccio con erbe aromatiche e agrumi	49
	Frittata soffice di zucchine al forno	51
	Polpette di pane in umido	53
17	Spezzatino di pollo con funghi e cipolle	55
19	Bocconcini di pesce spada alla mediterranea	57
21	Cipolle farcite	59
23	Shakshuka – Uova al sugo israeliano	61

Dolci

31		
33	Macedonia di frutta estiva allo yogurt	65
35	Pesche ripiene	67
37	Dessert greco	69
	Torta di castagne	71
	Postfazione	73







ANTIPASTI E SFIZIOSITÀ

Pizza di scarola	7
Pitta di patate	9
Insalata di finocchi, arance e noci	11
Hummus di ceci	13

AMERICAN PIZZAS



PIZZA DI SCAROLA

INGREDIENTI

PER LA PASTA

- 500 gr di farina
- 400 gr circa di acqua tiepida
- 1 cubetto di lievito di birra (25 gr)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Sciogliete il sale in un pò di acqua, nella restante sciogliete il lievito. Mettete la farina sul tavolo a forma di vulcano, versate nel cratere prima l'olio e dopo l'acqua salata e quella col lievito sciolto. Impastate energicamente.

Mettete la pasta in una ciotola, copritela con un canovaccio e fatela lievitare in ambiente asciutto per circa 2 ore. Quando avrà raddoppiato il suo volume rimettete la pasta sul tavolo e rilavorate dando la forma.

PER IL RIPIENO

- 3 cespi di scarola
- 4 acciughe dissalate
- 150 gr di olive nere
- Una manciata di capperi dissalati
- Una manciata di uvetta passa
- 30 gr di pinoli
- 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 50 gr provoloncino dolce o caciocavallo
- Olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Lavate la scarola, asciugatela bene e tagliatela. Fate appassire in padella con olio extravergine di oliva, aggiungete acciughe, olive, capperi. Mescolate il tutto e lasciate sul fuoco per circa 5 minuti, aggiungete pinoli ed uva passa, mescolate e coprite con un coperchio. Prima di versarla nello stampo aggiungete parmigiano e provoloncino e mescolate.

In uno stampo a cerniera largo circa 25 cm versate un filo di olio extravergine di oliva e stendetelo su tutta la superficie, stendete la pasta facendo attenzione a coprire il fondo ed i bordi, tenete da parte la pasta per coprire lo stampo. Versate il ripieno. Stendete la pasta rimasta e coprite lo stampo.

Cuocete in forno a 200°C per circa 30 minuti. Servite calda.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
30 MIN.

AMERICAN
RECIPIES



PITTA DI PATATE

INGREDIENTI

- 1 kg di patate
- 500 gr di cipolle dorate
- 500 gr di pomodori
- 80 gr di pecorino stagionato
- 1 uovo
- 15 gr di pangrattato
- 40 gr di olive nere
- 35 gr di capperi
- Sale q.b.
- 30 gr di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Lavate le patate e cuocetele in abbondante acqua bollente. Quando sono cotte scolatele e mettetele in una ciotola con acqua fredda.

Nel frattempo, praticate un taglio a croce sul dorso dei pomodori e sbollentateli per circa 1 minuto. Scolateli e metteteli in acqua fredda. Eliminate la buccia, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Riduceteli a piccoli cubetti e teneteli da parte.

Pelate le cipolle, tagliatele a metà e poi a fette piuttosto sottili. Scaldate l'olio extravergine di oliva e cuocete le cipolle a fuoco basso senza rosolarle, dovranno rimanere bianche. Dopo circa 15 minuti aggiungete il pomodoro e proseguite la cottura per altri 15 minuti circa, salate, e se fosse troppo asciutto,

allungate con poca acqua. Aggiungete i capperi e le olive denocciolate e tagliate a metà.

Sbucciate le patate e schiacciatele con lo schiacciapatate. Lavoratele con una forchetta e fate intiepidire. Unite il pecorino grattugiato, l'uovo e poco sale. Mescolate tutto amalgamando bene. Ungete con poco olio una teglia di circa 28x18 cm e distribuitevi, in uno strato uniforme, metà impasto di patate. Versate la salsa di cipolla su tutta la superficie e ricoprite con il restante impasto di patate. Ungete con poco olio e ricoprite con il pangrattato.

Cuocete a 190°C per circa 30-40 minuti. Servite tiepida o fredda.



PORZIONI
8 PERSONE



PREPARAZIONE
30-40 MIN.



COTTURA
FORNO 190°



TEMPI COTTURA
30-40 MIN.

ANTRIPASTI



INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E NOCI

INGREDIENTI

- 2 finocchi
- 2 arance bionde
- 6 noci
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mondate i finocchi, eliminando i gambi e le foglie esterne più dure e filamentose, e sciacquateli bene. Asciugateli, quindi affettateli sottili con una mandolina. Disponeteli in un'insalatiera o su un piatto largo e basso.

Conditeli con un filo d'olio, una presa di sale e una macinata di pepe.

Sbucciate le arance al vivo e tagliate anch'esse a fettine, quindi a metà o in quarti. Unitele ai finocchi. Terminate con i gherigli di noci spezzettati. Mescolate bene e servite subito l'insalata di finocchi, arance e noci come contorno o antipasto.

Potete arricchire l'insalata con chicchi di melograno.



PORZIONI
1 PERSONA



PREPARAZIONE
10 MIN.



COTTURA



TEMPI COTTURA

AMIRAS



HUMMUS DI CECI

INGREDIENTI

- 500 gr di ceci lessati e scolati
- il succo di 1 limone
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 6 cucchiaini di tahina
- 1 pizzico di paprika

PROCEDIMENTO

Iniziate a preparare l'hummus di ceci mettendo a sgocciolare i ceci.

Frullate i ceci insieme al succo di limone, all'olio, allo spicchio di aglio pelato e privato dell'anima, al sale, alla tahina e alla paprika.

Frullate tutto fino a ottenere un composto semidenso, liscio senza grumi.

Trasferitelo in una ciotola e conservatelo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Prima di servirlo guarnitelo con i ceci tenuti da parte, il coriandolo (se gradito), ancora un pizzico di paprika e un filo di olio.

CONSIGLI

L'hummus di ceci è ottimo anche spalmato su crostini e bruschette o con verdure fresche come quelle del pinzimonio.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
30-40 MIN.





PRIMI

Crapiata	17
Fusilli con crema di broccoli	19
Pasta con le sarde	21
Spaghetti ai pomodorini	23
Gnudi di ricotta e spinaci	25
Risotto ai carciofi	27
Minestra di orzo e fagioli	29
Pasta al forno con verdure	31
Pasta tonno, capperi e olive	33
Gnocchi di zucca ai funghi	35
Pasta al ragù di polpo	37

BRIN





CRAPIATA

INGREDIENTI

- 50 gr di grano
- 50 gr di fave secche con la buccia
- 50 gr di cicerchie
- 50 gr di ceci
- 50 gr di lenticchie
- 50 gr di fagioli bianchi
- 50 gr di fagioli rossi
- 250 gr di patate novelle
- 250 gr di cipolle
- Alloro
- Rosmarino
- Salvia
- Olio extravergine di olive q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete in ammollo tutti i legumi insieme, e a parte il grano, in acqua fredda per 24 ore.

Il giorno seguente, risciacquate tutto sotto l'acqua (avrete messo il grano a parte perché richiede di essere risciacquato con un setaccio al posto di un colapasta per non perdersi) e mettete in pentola con gli aromi chiusi in un infusore da tè in acciaio inox, il sale e la cipolla, coprendo di acqua per 4 dita sopra il livello raggiunto dai legumi stessi. Portate a bollore, poi abbassate il fuoco e lasciate cuocere lentamente. Quando i ceci sono pronti (dopo un paio di ore) ag-

giungete le patate novelle ben lavate con tutta la buccia. Continuate a cuocere sempre a fuoco basso. Ci vogliono in genere 4 o 5 ore di cottura. Mezz'ora prima di spegnere aggiungete l'olio extra vergine di oliva e, se necessario, aggiustate di sale.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
4-5 ORE

PRIMA



FUSILLI CON CREMA DI BROCCOLI

INGREDIENTI

- 320 gr di fusilli
- 350 gr di broccoli
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate i broccoli conservando parte dell'acqua di cottura. Passate i broccoli nel frullatore in modo da ottenere una crema liscia e omogenea, aggiungendo l'olio e, se servisse, dell'acqua di cottura; nel frattempo lessate la pasta in pentola. Lasciate da parte qualche fiore di broccolo.

Fate cuocere la pasta nell'acqua dei broccoli un paio di minuti in meno rispetto a quanto indicato sulla confezione, una volta scolata saltatela in padella con la crema di broccoli e i fiori messi da parte. Servirla ben calda.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
30 MIN.

PREMI



PASTA CON LE SARDE

INGREDIENTI

- 500 gr di spaghetti
- 400 gr di sarde (da pulire)
- 30 gr di uva passa (nera di Sicilia)
- 30 gr di pinoli
- 150 gr di finocchietto selvatico
- 0,5 gr di zafferano in pistilli
- 150 gr di pangrattato (di grano duro)
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aglio q.b.
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Pulite il finocchietto selvatico eliminando le parti più coriacee dei gambi. In una pentola portate a bollore 3 litri di acqua, poi aggiungete il finocchietto e fatelo bollire per 3-4 minuti se tenero, oppure 10-12 minuti se tardivo. Scolate il finocchietto e tenete l'acqua di cottura da parte. Trasferite il finocchietto in un colino, schiacciatelo per eliminare l'acqua in eccesso e tritatelo. Preparate l'acqua allo zafferano: tostate i pistilli di zafferano in un pentolino per un paio di minuti, poi sfumate con l'acqua e portate a bollore. Quando comincerà a bollire, spegnete il fuoco e lasciate riposare per 15-20 minuti. Versate il pangrattato in una padella con poco olio e tostate fino a quando diventerà asciutto e croccante. Ora potete dedicarvi alla pulizia

delle sarde: preparate un paio di ciotole con acqua e ghiaccio che vi serviranno per eliminare il sangue dal pesce durante le fasi della pulizia.

Tagliate la testa, le pinne dorsali e quelle ventrali, riponendo man mano le sarde in una delle ciotole con acqua e ghiaccio. Aprite le sarde a libro, rimuovete la lisca e sciacquatele nella seconda ciotola con acqua e ghiaccio. Scolatele, pulitele e adagiatele su un vassoio foderato con carta assorbente, poi tamponate bene e asciugatele. Infine, tritatele grossolanamente dividendo ciascuna in 3 pezzi. Siete a questo punto pronti per cuocere il condimento: mondate e tritate finemente l'aglio, poi fate soffriggere in un tegame con l'olio. Unite le sarde, quando iniziano a sfaldarsi versate i pinoli, unite anche l'uva passa, il finocchietto e l'acqua allo zafferano, mescolate e, se necessario, aggiungete altra acqua: le sarde dovranno risultare coperte. Nel frattempo, portate a bollore l'acqua di cottura del finocchietto; se non dovesse bastare potreste allungarla con altra acqua. Salate a bollore e cuocete gli spaghetti per il tempo indicato, dopodiché prendeteli con una forcina e versateli nel tegame col condimento.

Aggiungete ancora un giro d'olio e saltate la pasta mescolando delicatamente fino ad amalgamarla con il condimento. Completate il piatto con la mollica croccante e servite subito la vostra pasta con le sarde.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
15-20 MIN.



SPAGHETTI AI POMODORINI

INGREDIENTI

- 320 gr di spaghetti
- 20 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di basilico
- 4 cucchiaini di pinoli
- 1 pizzico di origano
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete a scaldare dell'abbondante acqua salata necessaria alla cottura della pasta, in modo da ottimizzare i tempi necessari alla realizzazione della ricetta. Lavate i pomodorini eliminando il picciolo, asciugateli, quindi fate appassire lo spicchio di aglio schiacciato in padella con l'olio. Unite i pomodorini e fateli insaporire a fuoco vivo nel soffritto con un pizzico di sale, rimescolando per circa 5 minuti.

A fine cottura aggiungete le foglie di basilico, l'origano ed i pinoli. Cotti gli spaghetti molto al dente, scolateli e passateli in padella, fateli insaporire per un minuto a fuoco brillante, rimescolando, poi serviteli.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
15 MIN.

PREPARE



GNUDI DI RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI

- 300 gr di spinaci freschi
- 250 gr di ricotta di pecora
- 1 uovo
- 40 gr di parmigiano
- 2-3 cucchiaini di farina
- 1 pizzico di noce moscata
- sale q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate gli spinaci in un bicchiere d'acqua, sgocciolateli e strizzateli in un panno di cotone. Devono risultare completamente asciutti e privi di acqua. Se conterranno acqua gli gnudi non verranno bene.

Ripetete questo passaggio più volte, poi sminuzzateli con un coltello e poneteli in una ciotola. Strizzate in un panno anche la ricotta, dev'essere asciutta e completamente priva di siero. Infine, aggiungetela nella ciotola con gli spinaci, il parmigiano, l'uovo, la noce moscata, i cucchiaini di farina e il sale. Girate bene, in pochi secondi otterrete un composto morbido ma non liquido.

Con l'aiuto di 2 cucchiaini formate gli gnudi. Ripetete l'operazione trasferendo il contenuto da un cucchiaino all'altro fino ad ottenere una quenelle allungata e poneteli man mano su una spianatoia rivestita di

farina, senza schiacciare, solo appoggiandoli. In alternativa potete anche formare delle palline delle dimensioni di una noce. Intanto fate bollire una pentola con acqua e sale. Al momento di buttare gli gnudi servitevi di una paletta, sollevateli e girateli nella farina e, sempre con la paletta, sollevateli e buttateli direttamente in acqua completamente bollente.

In 1-2 minuti massimo saliranno a galla. Infine, scolateli con un mestolo forato direttamente in una grande padella dove avrete scaldato una buona salsa di pomodoro.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30-40 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
5 MIN.

BRILLI





RISOTTO AI CARCIOFI

INGREDIENTI

- 320 gr di riso carnaroli
- 4 carciofi
- 2 spicchi di aglio
- 40 gr di olio extravergine di oliva
- 500 ml di brodo vegetale caldo
- 1 tazza di vino bianco
- Prezzemolo fresco
(in alternativa menta o menta essiccata)
- 2-3 cucchiaini di parmigiano o grana
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Prima di tutto, se non li avete acquistati già puliti, pulite i carciofi eliminando le foglie più dure, fino ad arrivare al cuore. Poi dividete in 4 parti, eliminate dal cuore di ogni carciofo la barbetta e le foglioline pungenti viola e dividete ogni quarto in un'altra metà.

Riponete in acqua ghiacciata i pezzi puliti e continuate fino ad esaurimento.

Saltate in una padella larga uno spicchio di aglio sbucciato e precedentemente schiacciato con 2 cucchiaini di olio per 1 minuto, aggiungete i carciofi, una manciata di prezzemolo tritato molto fine e lasciate rosolare in padella per 2-3 minuti, infine aggiungete 4-5 cucchiaini di brodo vegetale bollente e lasciate stufare con coperchio per 15 minuti a fiamma bassa.

Nel frattempo, aggiungete in un'altra padella larga, l'altro aglio sbucciato e schiacciato con 2 cucchiaini di olio, fate rosolare per 1 minuto, aggiungete il riso e fate tostare per 1 minuto.

Poi aggiungete il vino bianco, lasciate sfumare completamente a fiamma vivace.

Aggiungete un cucchiaino di brodo vegetale bollente e iniziate a cuocere il risotto lentamente.

Nel frattempo, frullate circa 2/3 dei carciofi con il loro succo. Filtrate bene la crema di carciofi in modo che sia senza filamenti. Aggiungetela al risotto e continuate a cuocere aggiungendo brodo vegetale al bisogno. Si cuocerà nel giro di 12-13 minuti.

Quando è arrivato ad una consistenza cremosa, spegnete il fuoco, mantecate con 2 cucchiaini di olio e parmigiano.

Servite caldo con i carciofi tenuti da parte su ogni piatto e una manciata di prezzemolo.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
20 MIN.

BRIN



MINESTRA DI ORZO E FAGIOLI

INGREDIENTI

- 250 gr di fagioli borlotti secchi (500 gr se freschi)
- 200 gr di orzo perlato
- 1 carota
- 2 coste di sedano
- 1 patata (facoltativa)
- 1 porro (piccolo)
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 foglia di alloro
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Programmare la preparazione di questa minestra di orzo e fagioli è importantissimo se usate i fagioli secchi, perché vanno messi in ammollo in acqua tiepida per almeno 12 ore prima di poterli cucinare. Se usate i fagioli freschi ricordatevi che il peso con i baccelli è il doppio di quello che ci serve per preparare questa zuppa vegetariana gustosa, che è anche una ricetta vegana perfetta anche per chi non può o non vuole ingerire latticini.

PROCEDIMENTO

Mondate e lavate patate, carote e sedano. Se decidete di fare la crema a fine cottura, consiglio di tagliarli a pezzi grandi, così che possano ammorbidirsi ben bene in pentola a pressione. Cipolla e porro vanno tritati finemente, così come l'aglio, a meno che non

preferiate lasciarlo intero ed eliminarlo dopo che avrà profumato l'olio.

Mettete un pentolino d'acqua a bollire e nel frattempo mettete la pentola a pressione scoperchiata sulla fiamma moderata, con un poco di olio extravergine di oliva e l'aglio schiacciato. Prima che l'aglio si bruci, va eliminato. A questo punto si procede con un leggero soffritto di cipolla e porro. Fate appassire dolcemente, poi aggiungete l'orzo perlato sciacquato e scolato e i fagioli, anch'essi scolati dall'acqua di ammollo. Mescolate e unite anche le verdure tagliate a pezzi grandi e la foglia di alloro. Ultimo passaggio, mettete l'acqua bollente a coprire di almeno due dita la nostra minestra di orzo e fagioli. Condite con il sale, chiudete la pentola a pressione e alzate la fiamma. Appena il vapore comincia ad uscire dalla valvola, abbassate la fiamma e contate 15 minuti.

Se utilizzate i fagioli freschi contate 15 minuti, arrivate massimo a 18 minuti di cottura. Dipenderà dalla vostra pentola a pressione.

Trascorsi i 15 minuti, fate uscire tutto il vapore dalla pentola a pressione, eliminate la foglia di alloro e separate patate, carote e sedano dalla minestra di orzo e fagioli e passateli nel passaverdure o frullateli con il minipimer. Unite la crema di verdure all'orzo e fagioli, regolate di sale e pepe, se serve aggiungete ancora un poco di olio evo e servite la zuppa di orzo e legumi ben calda. I fagioli possono essere sostituiti con ceci o lenticchie in egual peso.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
20-30 MIN.

PREMI



PASTA AL FORNO CON VERDURE

INGREDIENTI

- 350 gr di pasta formato corto, anche integrale
- 150 gr di cipolla bianca
- 300 gr di peperoni rossi e gialli
- 200 gr di zucchine
- 40 gr di formaggio grattugiato
- 250 gr di ricotta vaccina
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Pulite la cipolla e tagliatela a rondelle, pulite i peperoni ed eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni e tagliateli a fettine sottili oppure a cubetti. Spuntate le zucchine e tagliatele a cubetti.

Prendete una padella e mettete un cucchiaio di olio (circa 10 ml), il sale, i peperoni e la metà dei cipollotti. Cuocete a fuoco medio per qualche minuto, poi aggiungete mezzo bicchiere di acqua e portate a cottura. Ci vorranno circa 10-15 minuti, dipende dalla tipologia di peperoni. In un'altra padella mettete l'olio e il sale e poi il cipollotto rimasto e le zucchine.

Cuocete a fuoco medio e aggiungete acqua quando occorre. Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolate 3 minuti prima del tempo indicato sulla confezione. Prendete la padella in

cui avete cotto i peperoni, aggiungete le zucchine e la pasta e mescolate. Aggiungete anche la ricotta fresca: 30 gr di formaggio grattugiato e mescolate bene, se necessita aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Oliate una pirofila da forno e versate la pasta, aggiungete il formaggio grattugiato rimasto (10 gr) e decorate con qualche verdurina e delle foglie di basilico. Cuocete la pasta in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti. Se serve, completate la cottura con qualche minuto di grill.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30-40 MIN.



COTTURA
PASTA 12 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
20 MIN.

MAI





PASTA TONNO, CAPPERI E OLIVE

INGREDIENTI

- 360 gr di pasta a piacere
- 800 gr di pomodori pelati
- 200 gr di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 100 gr di olive taggiasche denocciolate
- 40 gr di capperi dissalati
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva q.b.
- 1 pizzico di peperoncino secco sbriciolato
- Sale q.b.
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

Sminuzzate i pomodori pelati, tenendo da parte la loro salsa. In una casseruola fate insaporire l'aglio nell'olio. Quando l'aglio si sarà dorato eliminatelo e unite il peperoncino insieme ai pelati.

Fate rosolare per qualche minuto, aggiungete le olive, il tonno e i capperi dissalati. Lasciate insaporire e aggiungete la salsa dei pomodori pelati, salate e cuocete a fiamma bassa fino a quando il fondo di cottura si sarà ristretto.

Lessate la pasta, scolatela al dente e fatela saltare per un minuto nel condimento preparato. Trasferitela nei piatti da portata e servitela con rosmarino tritato a piacere.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
15 MIN.

PREMIUM



GNOCCHI DI ZUCCA AI FUNGHI

INGREDIENTI

- 500 gr di zucca
- 150 gr di farina
- 1 uovo
- 250 gr di funghi chiodini
- 50 gr di burro
- Prezzemolo quanto basta
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate la zucca a fette e cuocetela in forno a 180°C per circa 40 minuti fino a che non diventerà morbida. Schiacciatela con un passaverdure, privandola dell'acqua in eccesso e lasciatela intiepidire.

In una terrina versate la zucca insieme alla farina, all'uovo, ad un pizzico di sale ed impastate fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo.

Su un piano da lavoro infarinato formate dei lunghi rotoli dello spessore di poco più di un dito, tagliateli a pezzetti di due centimetri e disponeteli su un canovaccio infarinato, in modo che non si attacchino tra di loro.

Preparate il condimento facendo saltare in padella i funghi insieme ad uno spicchio di aglio e a dell'olio extravergine di oliva. Insaporite con un pizzico di sale, pepe e prezzemolo.

Mettete sul fuoco l'acqua per gli gnocchi e, quando inizierà a bollire, versateli delicatamente. Non appena inizieranno a salire a galla raccoglieteli con un mestolo forato e versateli direttamente nella padella con il condimento di funghi. Mantecate il tutto con una noce di burro.

Servite gli gnocchi caldi completando con del prezzemolo fresco.



PORZIONI
6 PERSONE



PREPARAZIONE
30-40 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
5 MIN.

PREMI



PASTA AL RAGÙ DI POLPO

INGREDIENTI

- 320 gr di pasta
- 800 gr di polpo
- Mezza cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio di aglio
- 1,5 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 5 cucchiaini di pomodori pelati
- Mezzo bicchiere di vino rosso
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Peperoncini
- 1 limone
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Prendete il polpo e pulitelo bene: sciacquatelo sotto l'acqua corrente, eliminate gli occhi e il becco, quindi tagliatelo a pezzi regolari. Versate e lasciate scaldare un giro d'olio evo in una padella insieme ad uno spicchio di aglio in camicia e qualche gambo di prezzemolo.

Appena l'olio sarà caldo, aggiungete in padella il polpo a pezzi e lasciatelo rosolare bene, mescolando di tanto in tanto; calcolate più o meno 30 minuti di cottura.

Quando il polpo sarà rosolato bene, eliminate dalla padella lo spicchio di aglio e i gambi di prezzemolo. Sfumate il polpo con circa 1/2 bicchiere di vino rosso e lasciate evaporare tutta la parte alcolica del vino a fuoco vivace. A questo punto, tritate finemente la carota, il sedano e la cipolla e aggiungete il soffritto al polpo.

Unite in padella anche il concentrato di pomodoro, i pomodori pelati frullati e lasciate cuocere a fuoco lento almeno per 30 minuti.

Al termine della cottura il polpo dovrà risultare morbidissimo.

Se necessario, durante la cottura aggiungete poca acqua in maniera tale da mantenere umido il condimento.

A fine cottura controllate e aggiustate il ragù di polpo, se necessario, con un pizzico di sale. Portate l'acqua a bollore in una capiente pentola.

Appena l'acqua spicca il bollore, salatela adeguatamente, mettete a cuocere la pasta e portatela a cottura al dente. Scolate la pasta e mettetela direttamente nella pentola con il condimento.

Fate amalgamare e insaporire bene la pasta con il condimento. Preparate un trito di prezzemolo e, se gradite, tagliate finemente un peperoncino.

Servite la pasta al ragù di polpo con il trito di prezzemolo fresco, il peperoncino spezzettato e una grattugiata di scorza di limone.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30-40 MIN.



COTTURA
PENTOLA



TEMPI COTTURA
30 + 15 MIN.





SECONDI

Insalata di baccalà con peperoni	41
Tortiera di alici e patate	43
Parmigiana di melanzane	45
Seppie in zimino	47
Sgombri al cartoccio con erbe aromatiche e agrumi	49
Frittata soffice di zucchine al forno	51
Polpette di pane in umido	53
Spezzatino di pollo con fughi e cipolle	55
Bocconcini di pesce spada alla mediterranea	57
Cipolle farcite	59
Shakshuka – Uova al sugo israeliane	61

SECCOANI



INSALATA DI BACCALÀ CON PEPERONI

INGREDIENTI

- 8 pezzi di filetto di baccalà
- 3 peperoni: 1 rosso - 1 giallo - 1 verde
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Portate ad ebollizione dell'acqua non salata in una pentola, quindi immergetevi i pezzi di baccalà e lasciateli cuocere per 4/5 minuti (a seconda dell'altezza). Non fateli cuocere troppo altrimenti perderanno la loro compattezza e la carne tenderà a sfaldarsi. Scolateli e asciugateli bene.

Preriscaldate il forno a 200°C.

Posizionate i peperoni lavati su una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli per circa 30 minuti, finché l'esterno non inizia a scurirsi.

Togliete i peperoni dal forno e metterli in sacchetti di plastica per circa un'ora, in maniera che il vapore contribuisca a staccare la pellicina; togliete i peperoni dalla plastica e privateli delle pellicine, dei semi e dei filamenti, tagliandoli a listarelle. Sistemate i peperoni in una ciotola e condite con sale ed olio extravergine di oliva.

Adagiate in un piatto da portata i filetti di baccalà, condite con olio extravergine di oliva. Versate sopra i peperoni e servite.

In alternativa al baccalà può essere utilizzato del merluzzo fresco.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
30 MIN.

SECOND



TORTIERA DI ALICI E PATATE

INGREDIENTI

- 1 kg di alici fresche
- 4-5 patate
- 5 cucchiaini di pangrattato
- 2 fette di mollica di pane
- 3 cucchiaini di formaggio grana grattugiato
- 1 cucchiaio di capperi dissalati
- Pomodorini
- Origano
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Prezzemolo

PROCEDIMENTO

Pulite le alici eliminando la testa, la coda ed apritele per togliere la lisca e le interiora. Pulite le patate e tagliatele a fette. Lavate e pulite i pomodorini eliminando i semi. Unite nel mixer la mollica di pane al pangrattato, ai capperi, all'origano, al prezzemolo, al grana ed un filo d'olio e miscelate gli ingredienti fino ad amalgamarli bene fra loro.

A questo punto procedete con l'assemblaggio della tortiera. In una teglia rettangolare oppure rotonda unta con un filo di olio, stendete un primo strato di patate a fette, poi cospargete con un pochino del pangrattato aromatizzato, condite con un filo di olio, aggiungete i pomodorini e sopra a questi stendete un strato di alici, avendo cura di non sovrapporle troppo l'una sull'altra.

Cospargete le alici con un po' di pangrattato aromatizzato, un altro filo di olio e sopra stendete un altro strato di fette di patate, poi altro pangrattato aromatizzato, un altro strato di alici, quindi proseguite a formare strati di patate e alici fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di alici e pangrattato aromatizzato, quindi completate con un filo di olio.

Una volta pronta la tortiera, mettetela a cuocere in forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 30-40 minuti, o comunque fino a quando le patate saranno completamente cotte.

Per verificare la cottura delle patate, infilate uno stecco di legno nella tortiera: se trapassa tutti gli strati agevolmente e senza opporre resistenza, significa che le patate sono cotte e la tortiera può essere servita.

Prima di servirla in tavola, lasciate riposare per 10-15 minuti fuori dal forno, questo servirà a compattare il tutto e non si disferà quando la taglierete per servirla.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
30-40 MIN.

SECOND



PARMIGIANA DI MELANZANE

INGREDIENTI

- 6-8 melanzane a seconda della grandezza
- 500 gr di mozzarella
- 200 gr di parmigiano grattugiato
- 1 lt. di passata di pomodoro
- 1 cipolla rossa di Tropea
- Basilico q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b

PER LA SALSA

Ponete in un tegame olio, cipolla e pomodoro e lasciate cuocere a fuoco medio fino a che il sugo risulterà piuttosto denso. Infine, aggiustate di sale e unite qualche foglia di basilico spezzettata. Spegnete il fuoco.

PROCEDIMENTO

Lavate le melanzane e tagliatele a fette dello spessore di circa 1 cm, per il verso della lunghezza, utilizzando, se l'avete, l'affettatrice, così da ottenere fette più regolari e dello stesso spessore (se non l'avete usate tranquillamente una mandolina o un coltello). Fate scaldare molto bene una piastra antiaderente e mettete a grigliare le melanzane per circa 10 minuti.

Fate sgocciolare le mozzarelle e tagliatele a fettine. Ungete quindi una pirofila antiaderente con dell'olio extravergine di oliva, poi cospargetene il fondo con

qualche cucchiaino di salsa e iniziate a comporre un primo strato di fette di melanzana, sistemate l'una di fianco all'altra, leggermente sovrapposte.

Versate uniformemente altra salsa di pomodoro sulle melanzane, cospargete con il parmigiano reggiano ed infine ricoprite con le fette di mozzarella.

Composto il primo strato, continuate seguendo lo stesso procedimento anche per gli strati successivi, fino ad esaurimento degli ingredienti.

L'ultimo strato deve essere composto di solo pomodoro e parmigiano grattugiato. Da ultimo aggiungete un filo d'olio e ponete la parmigiana di melanzane grigliate a cuocere in forno statico a 180°C per circa un'ora, o finché il pomodoro non avrà formato una crosticina dorata.

La parmigiana di melanzane grigliate è pronta: lasciatela riposare almeno 10 minuti prima di servirla, così si compatterà un po' e potrà essere tagliata e servita più agevolmente.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
30 MIN.

THE COINDB



SEPIE IN ZIMINO

INGREDIENTI

- 600 gr di seppie
- 250 gr di pomodori
- 3 mazzi di biette
- 1/2 gambo di sedano
- 1/4 di cipolla
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 20 gr di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Per realizzare le seppie in zimino iniziate pulendo i molluschi. Eviscerate le seppie, lavatele e asciugatele, tagliatele quindi a listarelle.

Eliminate le costole dure dalle biette e tagliate le foglie a pezzetti. In una padella scaldate quattro cucchiai d'olio e insaporitevi sedano, cipolla e prezzemolo ben tritati. Unite le biette, mescolate e cuocete per circa 10 minuti.

Aggiungete le seppie e i pomodori passati al setaccio, salate, pepate e mescolate. Portate a cottura, a fuoco dolce e coperto, per circa 30 minuti.

Ritirate dal fuoco, trasferite sul piatto da portata e servite subito le seppie in zimino.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20-30 MIN.



COTTURA
PADELLA



TEMPI COTTURA
30 MIN.

RECIPES



SGOMBRI AL CARTOCCIO CON ERBE AROMATICHE E AGRUMI

INGREDIENTI

- 4 sgombri (da 300 gr ognuno)
- 4 spicchi di aglio
- Erbe aromatiche (prezzemolo, timo e rosmarino)
- Foglie di alloro
- Succo e scorza di un limone
- Succo e scorza di un'arancia
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Iniziate a preparare un'emulsione di olio, un trito di prezzemolo, timo e rosmarino e il succo e la scorza grattugiata degli agrumi in una ciotolina, gli spicchi di aglio affettati e il pepe nero. Emulsionate con una forchetta.

Ora prendete gli sgombri eviscerati e puliti, mettete ognuno su un foglio di carta forno abbastanza grande da avvolgerlo completamente. Disponete quindi nel ventre un po' di erbe aromatiche tritate, le foglie di alloro intere, uno spicchio di aglio in camicia. Poi praticate delle incisioni lungo il pesce.

Distribuite l'emulsione lungo tutto lo sgombro e all'interno dello stesso (dove avete messo gli aromi interi).

Chiudete bene i cartocci e metteteli poi in una pirofila. Lasciate marinare coperti in frigo per almeno 2 ore. Infornate i cartocci preparati in forno statico preriscaldato a 200°C per 20 minuti circa (regolatevi anche in base alle dimensioni del pesce).



RECOPING



FRITTATA SOFFICE DI ZUCCHINE AL FORNO

INGREDIENTI

- 500 gr di zucchine (3 circa)
- 6 uova medie
- 1 cipolla bianca o rossa piccola
- 20 gr di olio extravergine di oliva (per saltare le zucchine)
- 40 gr di formaggio grattugiato
- 10 foglie di menta o prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Spuntate le zucchine e lavatele. Grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Versate un giro d'olio in una padella dal fondo largo. Aggiungete il trito di cipolla e lasciate appassire. Alzate la fiamma e aggiungete le zucchine grattugiate. Salatele e saltatele a fiamma vivace per un paio di minuti mescolando spesso, così da eliminare tutta l'acqua in eccesso. In una ciotola sbattete le uova.

Salate e pepate. Aggiungete le zucchine, il formaggio grattugiato e il trito di menta o prezzemolo. Mescolate. Rivestite la teglia con la carta forno e versate all'interno il composto di uova e zucchine.

Cuocete in forno statico caldo a 200°C sul ripiano medio per forno, per 40 minuti circa. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Con la stessa tecnica è possibile sostituire le zucchine con asparagi, patate o cipolle.

Questo tipo di tecnica permette di ridurre l'uso di grassi e di ottenere un prodotto soffice e gustoso.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20-25 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
35-40 MIN.

RECIPES



POLPETTE DI PANE IN UMIDO

INGREDIENTI

- 250 gr di pane raffermo
- 100 gr di latte + acqua per ammorbidire
- 2 uova
- 50 gr di parmigiano o grana
- prezzemolo
- 300 gr di polpa di pomodoro (o passata di pomodoro datterino o ciliegino)
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Prima di tutto ponete il pane in una ciotola, versate sopra il latte e l'acqua bollente fino a coprirlo interamente. Lasciate in ammollo finché il pane non risulta morbido e sbriciolabile.

Strizzate benissimo la mollica di pane e la crosta ammorbidita, mi raccomando, dev'essere asciutto.

Trasferite in una ciotola, aggiungete prezzemolo tritato al coltello, le uova, i formaggi grattugiati e impastate; dovete ottenere un composto morbido e lavorabile. Se è troppo molle potete aggiungere 1 cucchiaino di pan grattato, salate se necessario. Trasferite l'impasto in frigo per 15 minuti, nel frattempo preparate il sugo: soffriggete olio e aglio sbucciato (per una versione più light evitate di soffriggere e mescolate tutto insieme), aggiungete la polpa di pomodoro (basilico, se di stagione altrimenti prezzemolo), cuocete 10-12 minuti, salate. Formate le polpette della dimensione di una pallina da ping pong o se gradite più piccole e riponete in frigo per un minimo di 30 minuti. A questo punto potete decidere come cuocere le vostre polpette di pane.

Rotolate le polpette nel pangrattato, disponete su una teglia foderata di carta da forno, spennellatele con olio extravergine di oliva e cuocete a 180°C per circa 25 minuti.

POLPETTE DI PANE AL FORNO

Immergete le polpette fredde nel sugo preparato. Se il sugo è troppo denso aggiungete un pò d'acqua. Lasciate cuocere a fuoco medio-basso per 10-15 minuti avendo cura di girarle a metà cottura. Le polpette di pane sono pronte per essere servite con una manciata di prezzemolo.

POLPETTE DI PANE AL SUGO

Le polpette di pane sono pronte per essere servite con una manciata di prezzemolo.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
40 MIN.



COTTURA
FORNO 180°



TEMPI COTTURA
VARI

SECONDI



SPEZZATINO DI POLLO CON FUNGHI E CIPOLLE

INGREDIENTI

- 400 gr di petto di pollo a cubetti
- 20 di cipolline borettane
- 500 gr di funghi champignon
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- 250 ml di birra
- 1 lt di brodo vegetale
- 2 foglie di alloro
- 2 spicchi di aglio
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Ripulite i funghi dalle parti terrose e poi riduceteli in fette. Nel frattempo, pulite le cipolline dalla pellicina ed eventuali impurità, salate e pepate i vostri bocconcini di pollo e infarinateli leggermente.

Saltate in un cucchiaio di olio gli spicchi di aglio e i funghi affettati. Prendete un'ampia padella o tegame antiaderente e aggiungete un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Fate scaldare bene e poi rosolate la carne e le cipolle fino a che si saranno entrambe dorate. Sfumate con la birra e fate evaporare l'alcool. Unite i funghi saltati. Aggiungete il brodo, le foglie di alloro e portare a cottura. Il petto di pollo può essere sostituito con petto di tacchino.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30 MIN.



COTTURA
PADELLA



TEMPI COTTURA
30 MIN.

Recipes



BOCCONCINI DI PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA

INGREDIENTI

- 800 gr di pesce spada in fette (anche surgelato)
- 2 melanzane tonde medie
- 2 cipolle di Tropea
- 300 gr di pomodorini
- 2 di spicchi di aglio
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 8/10 foglie di basilico
- Origano
- Farina (facoltativa)

PROCEDIMENTO

Spuntate le melanzane, tagliatele prima a fette poi a cubetti e mettetele in uno scolapasta con un po' di sale in modo da eliminare l'acqua di vegetazione; sciacquatele ed asciugatele con della carta assorbente da cucina. Tagliate i pomodori in 2 o 4 parti (a seconda del tipo e della grandezza) ed eliminate i semi.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a velo. In una padella antiaderente fate rosolare le cipolle e l'aglio in camicia (che poi andrete ad eliminare) insieme a due cucchiai di olio extravergine di oliva; quando saranno imbrocciate unite le melanzane ed i pomodorini

tagliati, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Eliminate la pelle e l'eventuale osso del pesce spada, tagliatelo a cubetti e fatelo rosolare in poco olio (potete infarinarlo a vostro piacimento). Una volta che ha preso colore, trasferitelo nella padella insieme alle melanzane ed i pomodori lasciandolo insaporire per circa 5 minuti.

Lavate, asciugate le foglie di basilico e tagliatele a coltello, poi distribuitelo sul pesce insieme ad un giro di origano e servite.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
30 MIN.



COTTURA
PADELLA



TEMPI COTTURA
20 MIN.

SECOND



CIPOLLE FARCITE

INGREDIENTI

- 6 cipolle
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 400 gr di ricotta vaccina
- 1 uovo
- Basilico
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Sbucciate le cipolle e lessatele in una pentola in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti circa, quindi scolatele e tagliatele a metà. Prelevate il cuore ed affettatelo sottilmente. Unitelo in una ciotola alla ricotta precedentemente lavorata con il formaggio, il basilico tritato, il sale, il pepe e l'uovo.

Ottenuto un composto omogeneo, utilizzatelo per farcire le cipolle. Trasferite in una teglia da forno unta di olio e cuocete a 180°C per circa 30 minuti.

Il ripieno può essere arricchito anche con 3-4 falde di pomodori secchi sott'olio tritati.



PORZIONI
6 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
FORNO 180°



TEMPI COTTURA
30 MIN.

FLORISS



SHAKSHUKA

UOVA AL SUGO ISRAELIANE

INGREDIENTI

- 4 uova
- 400 gr di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 1 peperoncino
- Prezzemolo tritato q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete in padella l'olio con la cipolla tagliata molto finemente, lo spicchio di aglio e il peperoncino inciso per la lunghezza e privo di semi.

Fate cuocere per pochi attimi, aggiungete poi il peperone tagliato a dadini molto piccoli, mettete un bicchiere d'acqua e cuocete per 15 minuti fino a quando saranno molto teneri. Unite poi la passata di pomodoro con cumino e paprika e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Aggiustate di sale.

Quando la salsa è pronta sgusciate le uova, abbassate la fiamma, coprite con il coperchio e cuocete per altri 5 minuti. Spegnete la fiamma, decorate con prezzemolo o coriandolo tritato e portate subito in tavola.

Oltre ai peperoni è possibile aggiungere melanzana, zucchine, carote e sedano.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
VARIE



TEMPI COTTURA
30 MIN.





DOLCI

Macedonia di frutta estiva allo yogurt	65
Pesche ripiene	67
Dessert greco	69
Torta di castagne	71

FOOD



MACEDONIA DI FRUTTA ESTIVA ALLO YOGURT

INGREDIENTI

- 8 albicocche
- 8 prugne
- 4 pesche
- 2 fette di cocomero
- 1 limone biologico
- 200 gr di yogurt magro

PROCEDIMENTO

Snocciate e sbucciate le pesche, snocciate albicocche e prugne.

Pulite il cocomero e togliere i semi.

Tagliate la frutta in piccoli pezzi, aggiungete il succo del limone e la scorza in pezzi visibili.

Versate la frutta in una coppa e metterla in frigo.

Togliete dal frigo pochi minuti prima di consumarla.

Versate lo yogurt nella coppa solo al momento di portarla in tavola.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
15 MIN.

Apple





PESCHE RIPIENE

INGREDIENTI

- 4 pesche gialle
- 50 gr di zucchero
- 2 tuorli d'uovo
- 40 gr di amaretti
- 40 gr di cacao amaro in polvere
- 1 bicchierino di rum
- 40 gr di mandorle pelate
- 3 cucchiaini da tavola di zucchero di canna

PROCEDIMENTO

Aiutandovi con uno scavino andate a prelevare un po' di polpa delle pesche facendola ricadere in una ciotola. Aggiungete alla polpa lo zucchero, il cacao in polvere, gli amaretti sbriciolati e i tuorli d'uovo, amalgamate il tutto.

Farcite le pesche e disponetele su di una teglia ricoperta da carta forno bagnando il fondo con il rum bianco e lo zucchero di canna.

Aggiungete sopra ogni pesca le mandorle tritate. Mettete in forno ventilato preriscaldato a 200°C per 5-10 minuti o fino a quando non si forma una crosticina. Servite le pesche farcite irrorandole con un po' di caramello del fondo della teglia.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20 MIN.



COTTURA
FORNO 200°



TEMPI COTTURA
5-10 MIN.

DOLCE





DESSERT GRECO

INGREDIENTI

- 400 gr di yogurt greco magro
- 40 ml di miele
- 8 noci intere sgusciate

PROCEDIMENTO

Per ogni commensale preparate una ciotola con: 100 gr di yogurt, una cucchiata di miele (al centro dello yogurt, senza mescolarlo) e due noci.

È ottimo anche sostituendo le noci con pistacchi non salati.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
10 MIN.

BOLE



TORTA DI CASTAGNE

INGREDIENTI

- 300 gr di farina di castagne
- 380 gr di acqua fredda
- 4 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 40 gr di uvetta
- 40 gr di pinoli
- 40 gr di gherigli di noce
- 2 rametti di rosmarino
- 1 pizzico di sale
- Stampo da 26 cm di diametro

PROCEDIMENTO

Iniziate la preparazione del castagnaccio mettendo a bagno l'uvetta in acqua fredda e tostando i pinoli in un padellino antiaderente. In una ciotola setacciate la farina di castagne e unite un pizzico di sale, lo zucchero, 2 cucchiaini di olio e l'acqua.

L'acqua va aggiunta a filo, poca alla volta, continuando a mescolare con una frusta per evitare la formazione di grumi. Dovrete ottenere un composto fluido, ma non eccessivamente liquido.

Unitevi la metà dell'uvetta strizzata, dei pinoli e delle noci. Mescolate bene.

Ungete con olio una teglia rotonda di 26 cm di diametro, versatevi il composto e guarnite la superficie con le noci, i pinoli e l'uvetta rimasti e con gli aghetti di rosmarino.

Terminate con un filo d'olio e passate a cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti, fino a quando sulla superficie non si saranno formate delle piccole crepe. Sfornate il castagnaccio e lasciatelo raffreddare prima di servirlo.



PORZIONI
4 PERSONE



PREPARAZIONE
20-30 MIN.



COTTURA
FORNO 180°



TEMPI COTTURA
35 MIN.

ALIMENTARE IL CAMBIAMENTO

Se, alla fine della lettura di questo libretto, scelta una o più ricette, avrai fatto la spesa per procurarti gli ingredienti, li avrai assemblati come indicato (magari con qualche piccola variante che l'estro, il gusto e la contingenza ti avranno suggerito) avendo usato pentolame e utensili appropriati, dosato il fuoco, servito in tavola, se a quel punto – mentre conversi con le altre persone che stanno condividendo la tua tavola e le pietanze che hai preparato – qualcuno ti chiede se può averne ancora, quello sarà il momento in cui dovrai e potrai esser davvero contenta/o, come se fosse una vittoria.

Fluidità

L'esperienza quotidiana della cronicità

Certo, le pagine che hai letto sono ricette pensate per persone che hanno una malattia reumatologica, però non vogliamo medicalizzare il cibo.

Le intenzioni che ci hanno mosso a realizzare questo materiale sono differenti e vanno al cuore della questione “vivere con una patologia”. In genere si sottolinea la contrapposizione patologia acuta - patologia cronica¹, e osservando i dati ci si rende conto che c'è una crescita delle condizioni croniche.

Proviamo però a spostare la questione dai modelli che propongono la dicotomia acuto-cronico riportando al

centro l'esperienza quotidiana. La rappresentazione della patologia cronica si basa sul concetto di “storia naturale di malattia”: l'evoluzione naturale di una malattia nel corso del tempo, come si comporta in assenza di qualsiasi intervento medico. Questo modello cronologico prende in considerazione il passaggio dallo stato di salute a quello di malattia, sancito nella vita di ciascuno di noi dalla diagnosi. Ma proprio perché “storia naturale”, la rappresentazione della condizione clinica descritta è modellata in modo scandito da eventi quasi fossero prevedibili, negando quegli aspetti di fluidità delle condizioni di vita che sono simultaneamente biologiche e sociali. La questione sarebbe lunga da discutere, e in nota chi vuole trova il riferimento per approfondire. Qui basti dire questo. Se ciascuno di noi osserva la propria vita si accorge che non è fatta solo di malattia. A tutti, nonostante la diagnosi ricevuta, succede di rispondere alla domanda “come stai?” con “bene”. Le ragioni sono semplici e numerose: la malattia non è limitante sempre, per tutto e con continuità; non sempre mette a rischio l'esistenza; a una fase acuta spesso seguono fasi meno invalidanti; ci sono farmaci appropriati per articolare diversi ed efficaci approcci terapeutici. La salute è la capacità di adattarsi alle proprie condizioni cliniche e autogestirsi, cioè compiere le miglio-

¹ Cfr. Lenore Manderson & Carolyn Smith, Morris (eds) *Chronic Conditions, Fluid States, Chronicity and the Anthropology of Illness*, Rutgers University Press, New Brunswick, 2010.



ri scelte informate sul proprio stato di salute². Tale concezione di salute si concentra su tre dimensioni: fisica, cioè la riduzione del rischio e il mantenimento di un equilibrio adeguato; mentale, cioè il senso di coerenza, inteso come la capacità della persona di comprendere la propria condizione e agire significativamente di conseguenza; sociale, la capacità di gestire la propria vita con una certa misura di indipendenza, nonostante la condizione clinica e la capacità di partecipare ad attività sociali che costituiscono la quotidianità. La salute, in questo modo, può essere considerata come un equilibrio dinamico tra opportunità e limiti, che cambiano nella vita e ne sono influenzati da condizioni esterne sociali e ambientali. Di questa fluidità occorre rendersi conto per ottenere il massimo dalle proprie terapie, ma anche per ottenere il massimo dalle opportunità che il quotidiano offre, nel momento in cui ci si prende cura di se stessi. Preparare da mangiare per sé e per gli altri può costituire un momento di piacere gustoso e gratificante di socialità.

Sapore di quotidiano

Nelle società occidentali contemporanee il discorso sul cibo risente del fatto che si è risolto il problema dell'alimentazione sotto il profilo della sussistenza. Da un lato il discorso sul cibo è una parte importante del panorama culturale, dall'altro tende a marcarsi di correlati medicalizzati, perché nella società dell'opulenza e della sedentarietà i rischi di eccedere, o di

non alimentarsi correttamente, hanno un impatto sulla salute delle persone, mentre un'alimentazione corretta, connessa a stili di vita adeguati alla propria età e condizioni cliniche, può migliorare le performance e la qualità di vita complessiva.

Con queste pagine vorremmo impostare il discorso sul cibo non tanto in termini di fabbisogni alimentari, tipologia di nutrizione, dieta, quanto invece riconoscere che il cibo è "un sistema di comunicazione"³.

L'uomo è l'unico animale che di un bisogno primario, nutrirsi, ne fa un codice di segni e significati, trasfigurando il necessario atto per sostentarsi, mangiare, in un ventaglio di scelte possibili tra diversi alimenti, trasformandoli, attraverso la cottura, in pietanze per dar forma e soddisfare il proprio desiderio con consapevolezza e regole culturali. Il passaggio dal naturale al culturale, dal crudo al cotto, mangiando solo ciò che si pensa esser buono (ed è bello da vedere) è godimento, relazione e ritualità.

Relazione perché sin dall'inizio, da quando l'uomo cuoce gli alimenti di cui si nutre, lo fa in gruppo, attorno al fuoco socializzando preparazione e soddisfazione, usando la bocca non solo per mangiare, ma anche per conversare di quello che mangia e della propria vita. Convivialità significa nient'altro che questo, vivere assieme all'altro, aprirsi alle relazioni e fondare un progetto comune. Il cibo, cucinare e consumarlo insieme, sostiene e agevola le relazioni. Il cibo è un linguaggio che accomuna, riduce le distanze e crea condivisioni di sapori e saperi che tran-

² Machteld Huber et al., *How Should We Define Health?*, BMJ 2011;343:d4163 doi: 10.1136/bmj.d4163.

³ Roland Barthes, *L'alimentazione contemporanea*, in *Scritti. Società, testo, comunicazione*, Einaudi, Torino 1998, pag. 33.



sitano attraverso la bocca, che gusta le pietanze e le parole che pronuncia.

Sapienza deriva da sapio, consistenza gustativa, cioè sapore: l'uomo dal sapore, per il tramite del linguaggio, genera sapere, valutazione, discernimento. Non di solo pane si nutre l'uomo⁴, dicono le Sacre Scritture. Il senso di questa frase indica la vasta e complessa gamma di significati che noi e la nostra cultura attribuiamo da sempre al gesto di portare il cibo alla bocca. Quello che si potrebbe configurare come una naturale necessità fisiologica si arricchisce di significati che albergano in quella apparente banalità del quotidiano⁵.

Cibo e convivialità, il mangiare insieme, ad esempio invitando qualcuno alla propria tavola, genera uno spazio di socievolezza condivisa in cui il comportamento del soggetto si orienta verso la "creazione di uno spazio comune dove l'interazione reciproca sia fonte di piacere", ci mette a nostro agio nel tentativo di "farci sentire a casa nel mondo"⁶.

A tal proposito è importante rimarcare che nel ricettario c'è una ricetta con l'avocado e una che spiega la preparazione dell'hummus. Il primo è un frutto originario del Messico, coltivato anche in altri paesi dell'America Latina. In Italia è boom di consumo. Senza soffermarsi sui valori nutrizionali, qui è importante sottolineare che la presenza gustosa di questo frutto nel ricettario è un'apertura al mondo, il ponte verso l'Altro che si è fatto prossimo e vicino, perchè ormai

l'avocado si coltiva anche in Italia, in Sicilia in modo particolare. L'hummus invece parla Mediterraneo. L'uso dei ceci e della farina di ceci è una costante culturale che prende forma nella farinata ligure, nella cecina toscana, nella panella palermitana. Torna in mente la preferenza accordata da Pitagora ai ceci... L'hummus, di cui si contendono le origini Libano, Egitto, Israele e Grecia, è diventato per noi cibo consueto, suggerendoci che il Mediterraneo non deve esser l'acqua che divide, ma il mare comune che connette tutti i popoli che ne sono bagnati. Mangiare è un atto che deve suggerire consapevolezza anche sul piano della globalizzazione e delle responsabilità di ciascuno rispetto al mondo e agli altri che lo popolano con noi.

La condivisione dei pasti favorisce la relazione sociale con un impatto significativo anche nei confronti dello spazio dove questo avviene. Preparare il cibo per sé e per gli altri, e quindi mangiare insieme condividendo le stesse cose, nei tempi e negli spazi della casa, vuol dire prendersi cura non solo del proprio corpo, ma anche delle altre persone che vivono con noi o che abbiamo invitato a casa. In questo senso l'alimentazione va intesa anche come un pretesto d'incontro in cui acquista rilevanza la gestione e la cura dello spazio e del tempo in cui il cibo è consumato: la casa, la cucina e la stanza in cui si mangia diventano uno spazio legato alla socialità⁷.

Due massime di Anthelme Brillat-Savarin in apertura della "Fisiologia del gusto", testo fondante la lettera-

⁴ Deuteronomio 8,3 – e poi nel Vangelo di Matteo 4,4 e in quello di Luca 4,4.

⁵ Enzo Pace, *Sfere religiose del gusto*, in F. Neresini e V. Rettore (a cura di) *Cibo, cultura, identità*, Carocci, Roma 2008.

⁶ Paolo Jedlowski, *La conversazione socievole. Simmel, Chakrabarty e l'orientamento fatico della comunicazione*, Studi Sociali, 1, 2007.

⁷ Dourado E et al., *Dieta as Modulator of Intestinal Microbiota in Rheumatoid Arthritis*, Nutrients, 2020, 12, 3504.



tura dell'amore consapevole per la buona cucina, ci sostengono: "Chi invita i propri amici e non dedica alcuna cura personale al pasto preparato per loro, non è degno di avere degli amici". L'altra recita: "Invitare qualcuno significa farsi carico della sua felicità durante tutto il tempo che passa sotto il nostro tetto".

Cucina e alchimia

"La gestione con cura di spazio e tempo" di cui sopra ci riporta alla questione della fluidità dell'esperienza di malattia cronica. La cesura che rappresenta la diagnosi della malattia obbliga la persona ammalata a ricostruire il proprio quotidiano e le relazioni nel nuovo territorio che è quello del vivere con la patologia. Tempo e spazio si ridefiniscono in conseguenza della cura, attenzione attiva e partecipata, con cui si vive la nuova condizione. Il punto di vista è differente, ma proprio per questo occorre osservare attentamente il mondo che si abita. In un libro sorprendente dal titolo evocativo "Parole da mangiare", Ruben A. Alves prende spunto dal Freud del principio del piacere "Noi fantastichiamo il ritorno alla nostra prima esperienza di cibo, quando la fame e il seno erano misticamente riuniti. Se la realtà è dura, cruda, amara e acida, bisogna far qualcosa per trasformarla in cibo. Non basta descrivere le cose come sono, bisogna cambiarle". Alves parla di cucina e adotta metafore suggestive. Immaginiamo allora di seguire queste suggestioni sul cucinare come discorso sotteso da questo ricettario, riferendoci alla nostra quotidianità. Il pianto del bambino è seguito dall'apparizione del seno materno. Ora non ci

accade più. La cucina come luogo di trasformazione è quello che Alves suggerisce: "Abbiamo mescolato il fuoco del desiderio alla realtà e abbiamo così inventato la cottura. La cottura è un'operazione alchemica che permette a ciò che è crudo di trasformarsi in alimento grazie alla magia del fuoco (...) il fuoco e i suoi alleati sono all'opera... le cose vi arrivano crude, come la natura le ha prodotte, e ne escono diverse, secondo le esigenze del piacere. Ciò che è duro deve essere intenerito; gli odori e i sapori che vi sono imprigionati devono rivelarsi: cucinare è come dare il bacio magico che ridesta il piacere addormentato. Alchimia, metamorfosi, la cucina riunisce ciò che la natura aveva separato. Lo spazio è abolito"⁸. I sapori si assortiscono in sempre nuove combinazioni unendo ingredienti provenienti da diversi paesi. "Tutto è creatura nuova, tutto è rimesso a nuovo" perché "nulla deve restare uguale". Ecco la fluidità di cui si è detto qualche pagina fa, e per renderla calzante al nostro discorso, alimentare il cambiamento, occorre sottolineare che da sola la cucina è morta: "perché viva occorre un'anima: il cuoco", che non cucina (solo) per se stesso, ma per gli altri. Ed ecco la relazionalità dietro questo ricettario, cucinare per trasformare, per il piacere condiviso, per la gioia contagiosa, così trasmissibile che chiedono ancora un'altra porzione...

Chissà che cucinare con consapevolezza – lo scrivo un po' serio, un po' sorridendo – non possa costituire "un altro metodo per immaginare le proprie idee e i propri procedimenti", come suggerisce James Hillman in "Psicologia alchemica".

⁸ Rubem A. Alves, *Parole da mangiare*, Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose, Magnano 1998, pagg. 108 e segg.



Ecco infine il cambiamento da alimentare...

Ogni ricetta proposta è suggerimento per trasformare la realtà e realizzare dei momenti di scambio di piacevolezza. Quasi un contagio del piacere, se ci pensiamo, il contagio di cui da quasi tre anni parliamo svela anche agli occhi più miopi il fatto che la salute è relazionalità.

Aver cura di sé preparando il pasto, cucinando, è il modo più bello di condividere con gli altri la piacevolezza di vivere.

Cucinare è una metafora significativa per trasformare la storia naturale delle cose (e della malattia) in qualcosa di diverso, in cui tempo e spazio sono concetti fluidi, come fluida è la quotidianità del vivere con una patologia cronica. In questa fluidità si colloca la gioia e la piacevolezza della convivialità.

Roland Barthes scrive che “la tavola è in un certo senso il luogo geometrico di tutti gli argomenti di conversazione, è come se il piacere alimentare li vivificasse e li facesse rinascere”⁹. A tavola non si sta da soli, si parla tra commensali, le relazioni si saldano e ciascun commensale partecipante al convito si riconosce parte di queste relazioni, così importanti da svelare “la tradizionale funzione festiva del cibo”¹⁰.

Buon appetito!



⁹ Roland Barthes, *Lettura di Brillat-Savarin di Roland Barthes*, Sellerio, Palermo 1978, pag. XV.

¹⁰ Roland Barthes, *L'alimentazione contemporanea*, cit., pag. 41.



ADDENDUM SU CIBO E MALATTIA REUMATOLOGICA

Si è detto che l'intento di questo testo non è di medicalizzare le scelte di ciò che vuoi e puoi mangiare, tutt'altro. Però due parole in appendice vanno dette relativamente a cibo e malattie reumatologiche, per completezza di informazione.

Sul piano propriamente medico-clinico, una buona e corretta alimentazione è essenziale per godere di una buona salute, ma il bombardamento di notizie in termini di dieta e alimentazione cui è sottoposto il cittadino non sempre consente di disporre di informazioni corrette, rischiando di produrre effetti indesiderati, quando addirittura malnutrizione. Questione che ha un impatto potenzialmente maggiore in persone con patologie croniche, sensibili al discorso sulla salute ed esposte per effetto della patologia di cui soffrono a comorbidità legate anche agli effetti delle terapie che devono assumere.

In questo senso, riprendendo un titolo molto efficace e adattandolo a questo testo "treatment is more than only drugs", registriamo che c'è una quantità

crescente di letteratura che indica come la dieta giochi un ruolo modulatore importante nelle malattie reumatiche e in artrite reumatoide. La dieta costituisce un fattore ambientale che influisce sull'infiammazione, sulla processazione dell'antigene, sui meccanismi di difesa antiossidanti e sul microbiota intestinale¹¹. Brillanti sintesi di come questi aspetti, se adeguatamente considerati, possano esitare in una piramide alimentare ideale nelle persone con artrite reumatoide¹² e nelle persone con IBD¹³ (colite ulcerativa e malattia di Crohn) sono state pubblicate recentemente.

In estrema sintesi: nello sviluppo di nuovi interventi terapeutici per le patologie autoimmuni, prendere bersaglio il metabolismo delle cellule T mediante dieta fornisce un modo alternativo per controllare le funzioni delle cellule T¹⁴.

Lo status metabolico e nutrizionale dell'organismo considerato nel suo complesso gioca un ruolo critico nel regolare l'immunità. Il ruolo dei nutrienti

-
- ¹¹ Dourado E et al., *Dieta as Modulator of Intestinal Microbiota in Rheumatoid Arthritis*, *Nutrients*, 2020, 12, 3504.
L'antigene è una molecola che il sistema immunitario riconosce come estranea o dannosa. Il microbiota intestinale è l'insieme di microrganismi che popolano il nostro apparato digerente.
- ¹² Rondanelli M et al., *Ideal Food Pyramid for Patients with Rheumatoid Arthritis: a Narrative Review*, *Clinical Nutrition*, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.08.020>.
- ¹³ Rondanelli M et al., *Food Pyramid, Based on a Review of the Emerging Literature, for Subjects with Inflammatory Bowel Disease*, *Endocrinologia, Diabetes y Nutrition*, 2021; 68 (1):17-46.
- ¹⁴ O'Sullivan D, Pearce EL, *Immunology. Expanding the Role of Metabolism in T Cells*. *Science* 2015;348:976e7.

è importante per consentire al metabolismo delle cellule di funzionare al meglio. I pathway, le vie metaboliche coinvolte, che controllano la funzione immunitaria delle cellule e il metabolismo sono intimamente connessi. Queste associazioni, e la coordinazione recentemente identificata tra il sistema immunitario e i classici tessuti metabolici, suggeriscono nuove modalità di produrre effetti sulle funzioni immunitarie, sia in condizione di salute sia di malattia¹⁵.

La conseguenza è che fattori connessi alla dieta e fattori connessi allo stile di vita possono contribuire all'artrite reumatoide¹⁶. (La letteratura è sconfinata su alimentazione e malattie reumatiche. In nota si indicano, per ragioni di spazio, specificamente oltre ad alcuni lavori sulla artrite reumatoide, anche altri su molte altre malattie reumatiche: IBD¹⁷, spondilite anchilosante¹⁸, artrite psoriasica¹⁹, lupus²⁰, etc.)

Sono inoltre note e significative le implicazioni di una dieta appropriata sulle comorbidità della ar-

trite reumatoide²¹: obesità, diabete e insulino-resistenza possono trarre vantaggio dal cambio di alimentazione e stile di vita. L'artrite reumatoide è associata ad arteriosclerosi subclinica e ad aumentato rischio di malattia cardiaca²², con un rischio di mortalità superiore del 50% rispetto alla popolazione generale²³.

- ¹⁵ Maclver NJ, et al., *Metabolic Regulation of T Lymphocytes*. Annu Rev Immunol 2013; 31:259-83.
- ¹⁶ De Hair MJH et al., *Smoking and Overweight Determine the Likelihood of Developing Rheumatoid Arthritis*. Ann Rheum Dis 2013;72: 1654e8.
- ¹⁷ Nowlin S et al., *Perceptive Eating as Part of the Journey in Inflammatory Bowel Disease: Lesson Learned from Lived Experience*, Clinical Nutrition ESPEN, 41 (2021) 299-304.
- ¹⁸ Macfarlane TV et al., *Relationship between Diet and Ankylosing Spondylitis: a Systematic Review*, European Journal of Rheumatology, 2018, 5 : 45-52.
- ¹⁹ Ford AR et al., *Dietary Recommendations for Adults with Psoriasis or Psoriatic Arthritis from the Medical Board of the National Psoriasis Foundation: a Systematic Review*, JAMA Dermatol, 2018, doi: 10.1001/jamadermatol.2018.1412.
- ²⁰ Aparicio-Soto M et al., *An Update on Diet and Nutritional Factors in Systemic Lupus Erythematosus management*, Nutrition Research Reviews, 2017, 30: 118-137.
- ²¹ Norton S et al., *A Study of Baseline Prevalence and Cumulative Incidence of Comorbidity and Extra- Articular Manifestations in RA and their Impact on Outcome*. Rheumatology 2013;52:99e110.
- ²² Nikiphorou E et al., *Secular Changes in Clinical Features at Presentation of Rheumatoid Arthritis: Increase in Comorbidity but Improved Inflammatory States*. Arthritis Care Res 2017;69:21e7.
- ²³ Nurmohamed MT., *Cardiovascular Risk in Rheumatoid Arthritis*. Autoimmun, Rev 2009;8:663e7.
- ²⁴ Avina-Zubieta JA et al., *Risk of Incident Cardiovascular Events in Patients with Rheumatoid Arthritis: a Meta- Analysis of Observational Studies*. Ann Rheum Dis 2012;71:1524e9.





Si ringraziano:

ADI

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica

e i componenti del Board del Progetto BUONO DA MANGIARE,
all'interno del quale si colloca la stesura di questo ricettario

Italia Agresta

Vicepresidente APMARR

Carmela Bagnato

Direttore Medico U.O.S.D. Nutrizione clinica e dietetica,
Ospedale Madonna delle Grazie, Matera

Laura Bazzichi

Reumatologa, San Camillo Hospital, Forte dei Marmi (LU)

Pamela De Rosa

Componente CD APMARR

Francesca Ingegnoli

Reumatologa, Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità,
Università degli Studi di Milano

Sonia Middei

Counselor - Componente CD APMARR

Andrea Tomasini

Componente CD APMARR, Scrittore, Giornalista,
Esperto Medicina Narrativa

Filippo Valoriani

Tesoriere Nazionale ADI
(Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)



Publicato e distribuito da

APMARR

Associazione Nazionale Persone
con Malattie Reumatologiche e Rare APS
Iscritta al n. 54 del registro Persone Giuridiche della Prefettura di Lecce

Per informazioni

APMARR APS

Sede Operativa Nazionale:

Via Miglietta, 5 - 73100 Lecce

www.apmarr.it - info@apmarr.it

Tel. 0832 520165 - Cell. 376 0012604

Autori

Filippo Valoriani, Carmela Bagnato

Postfazione

Andrea Tomasini

Supervisione editoriale

Antonella Celano

Editing

Anna Marinella Rizzo

Progetto grafico e impaginazione

Valentina Prontera

Fotografie

IStock Photo

© 2022 - Tutti i diritti sono riservati.

È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo, anche se parziale, senza il permesso scritto dell'editore.

Il ricettario è scaricabile gratuitamente in versione pdf dal sito www.apmarr.it



ASSOCIAZIONE NAZIONALE PERSONE CON MALATTIE
REUMATOLOGICHE E RARE - APS



www.apmarr.it



Con il contributo non condizionato di

