

Istituto per l'Ambiente Marino e Costiero
del Consiglio Nazionale delle Ricerche
IAMC CNR - UOS di Capo Granitola



Progetto "Sistema di Comunicazione,
Informazione e Diffusione dell'Osservatorio
della Biodiversità della Sicilia"

PO FESR 2007/2013 linea di intervento 3.2.1.2
Regione Siciliana - Assessorato Regionale
Territorio e Ambiente - Dipartimento Regionale
dell'Ambiente

Laboratorio Creativo di Divulgazione Scientifica
EDU Lab – IAMC CNR di Capo Granitola

Istituto I.P.S.S.A.R. "Paolo Borsellino" di Palermo



ACCADEMIA DI BELLE ARTI PALERMO
Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca Alta Formazione Artistica e Musicale



PIÙ GUSTO ALLA BIODIVERSITÀ

Il testo contiene alcune ricette della cucina siciliana, immagini e informazioni, che oltre a valorizzare la nostra tradizione culinaria, crea spunti di riflessione per la tutela dell'ambiente. Nel presente lavoro si parte dall'attenzione alla tavola, ai saperi legati alla cultura del cibo per giungere alla conoscenza del valore della biodiversità, la più importante ricchezza del pianeta, patrimonio unico e prezioso dell'umanità.

Il volume, in un'ottica più ampia, tende, quindi, a evidenziare il delicato e complesso legame tra la salvaguardia della varietà delle forme di vita e le scelte alimentari ecocompatibili, ciò consente di comprendere l'importanza e l'urgenza della tutela del pianeta per la nostra sopravvivenza. Siamo di fronte a una vera e propria crisi ecologica globale, che riguarda ecosistemi terrestri e marini, in cui l'attore principale e con le maggiori responsabilità è l'uomo. Lo scopo dell'opera è anche quello di contribuire a rendere il consumatore più attento alla biodiversità alimentare del suo territorio e dunque più consapevole e responsabile del rapporto con l'ambiente naturale.

INTRODUZIONE

Il presente lavoro nasce dalla sinergica collaborazione tra l'IAMC-CNR di Capo Granitola e l'Istituto I.P.S.S.A.R. "Paolo Borsellino" di Palermo nella cornice offerta dal progetto "Osservatorio della biodiversità della Regione Sicilia". Nella presente opera, l'insieme dei piatti scelti, può essere definito "Un ricettario della biodiversità". Infatti, le proposte degli chef ispirate alla cucina mediterranea, mettono in notevole risalto la biodiversità della tradizione siciliana, pongono un'attenzione particolare alla fitoalimurgia e favoriscono lo scambio di buone pratiche incentivando il concetto sostenibile del riciclo. Inoltre i prodotti più caratteristici, utilizzati nelle preparazioni gastronomiche proposte, sono descritti da schede scientifiche.

INDICE

PIÙ GUSTO ALLA BIODIVERSITÀ 4

ANTIPASTI

CAPONATINA DI PESCESPADA

SU CROSTONI DI PANE FRITTO DI CASTELVETRANO 8

PRIMOSALE CON "PICCHIO PACCHIO" E OLIVE NERE 10

INVOLTINI DI LATTUGA 12

SANDWICH DI POMODORI SECCHI

ALL'ERBETTE DEL MEDITERRANEO 14

PRIMI PIATTI

LASAGNETTE DI PANE DI CASTELVETRANO

AFFOGATO CON CIPOLLE E RAGUSANO FRESCO 18

PASTA CON GERMOGLI DI TENERUMI 20

BUSIATI CON SALSICCIA E PESTO DI FAVETTE

ALLE ERBE SPONTANEE 22

DITALI CON "FRITTEDDA",

FINOCCHIETTO SELVATICO E RICOTTA DI SAGANA 24

PASSATO AI SAPORI DELL'ORTO CON

GAMBERETTI E CROSTINI DI PANE CASERECCIO 26

SECONDI DI PESCE

TORTINO DI PESCESPADA AROMATIZZATO

ALLE ERBE AROMATICHE 30

TABACCHIERA DI SARDE IN FOGLIA DI LIMONE

E PANGRATTATO AL PROFUMO DI

LIMONE E UVA SULTANINA 32

BOCCONCINI DI SGOMBRO ALL'ORTOLANA 34

RUOTA DI SPATOLA AL FORNO CON DELICATE ERBETTE

E PANURA DI PISTACCHI DI BRONTE 36

SECONDI DI CARNE

CONIGLIO APPARECCHIATO 40

FILETTO DI MAIALINO AL MIELE DEI MONTI

IBLEI IN SALSA DI PRUGNE CON CIPOLLOTTI CONFIT. 42

ROLLATINE DI POLLO AI

FUNGHI SU PESTO DI ZUCCHINE 44

VITELLO PANATO CON FARINA DI PISTACCHIO, AGLIO,

PREZZEMOLO, GRATINATO CON CUBETTI DI

CACIOCAVALLO SICILIANO 46

DOLCI

CASSATELLE DI CECI E MIELE DI ARANCE	50
I "SFINGI" DI MONTELEPRE	52
CROSTATA DI FARINA DI CARRUBO E CONFETTURA DI CORBEZZOLO	54
"PASTA ALL'ANTICA" MONTELEPRINA	56

PASSATEMPI

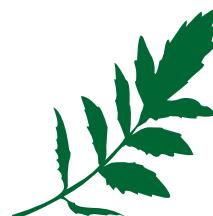
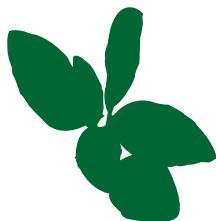
"MUFFOLETTO" FRITTO CON ZUCCHERO DI CANNA E MIELE DI FICO	60
FAGOTTINI SFIZIOSI COTTI NELLA CENERE	62
I "BABBALUCI" ALL'AGLIO DEL FESTINO	64
FANTASIA DI ORTAGGI IN PASTELLA	66

CUCINA RICICLATA

PIGNOCCATA, MANDORLE AL MIELE DI ACACIA E CODETTE	70
PANE FRITTO CON "CAVULICEDDI" E SALSICCIA DI MONTELEPRE	72
UOVA SODE RIPIENE	74
BUCCE DI CEDRO CARAMellate	76
HAMBURGER DI VERDURE DI CAMPO	78
COTOLETTE DI "PALE" E "BUCCE" DI FICHI D'INDIA	80



ANTIPASTI



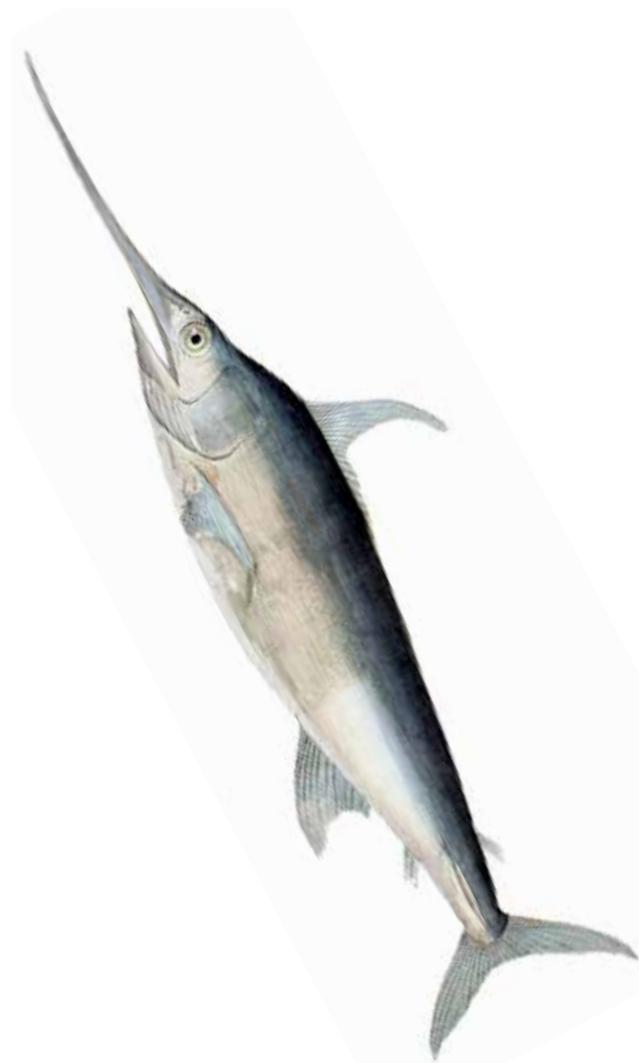
PESCE SPADA (*Xiphias gladius*)

Il pesce spada è l'unica specie della famiglia degli Xiphiidae.

La sua carne è ricca di proteine e vitamine B12, B6, mentre è povera di grassi, per lo più polinsaturi. Contiene niacina, fosforo e selenio.

Come altri pesci di grandi dimensioni, contiene piccole quantità di mercurio che lo rendono tossico se consumato in dosi eccessive, per tale ragione è consigliabile mangiarne in piccole quantità. In commercio è possibile trovare anche esemplari giovani le cui carni contengono meno mercurio e risultano anche più tenere.

Il pesce spada può essere utilizzato per preparare degli ottimi primi, abbinandolo ad altri alimenti come le melanzane o la menta, ma anche e soprattutto come secondo, cotto alla brace, in padella, brasato, infarinato e fritto o alla piastra.



CAPONATINA DI PESCESPADA SU CROSTONI DI PANE FRITTO DI CASTELVETRANO

INGREDIENTI

900 g pescespada
400 g salsa di pomodoro
250 g olive verdi
3 costole di sedano
120 g capperi
2 cipolle
1 mazzetto basilico,
100 g di foglie di mandorle tostate
50 g zucchero
100 ml di aceto
olio d'oliva
sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare il pescespada a cubetti eliminando la pelle. Asciugatelo passandolo con farina di rimacino. Friggerlo in un tegame in olio abbondante. A parte, sbollentare in acqua abbondante, il sedano tagliato a pezzetti, le olive snocciolate e i capperi. In un'altra pentola cucinare la salsa di pomodoro con le cipolle e il basilico. Fare rosolare in un tegame con poco olio d'oliva la rimanente cipolla, le olive, i capperi e il sedano. Aggiungere la salsa di pomodoro e condire con l'aceto e lo zucchero. Gustate di sale e se occorre aggiungere dello zucchero.

Versare nel tegame il pescespada e fatelo insaporire per qualche minuto nel sugo a fuoco basso. Appena freddo, aggiungere le mandorle e mescolare.

Tagliare il pane, preferibilmente di almeno 2 giorni, a fette non troppo sottili. Bagnare con l'acqua la parte esterna e lasciare ammorbidire. In una padella riscaldare l'olio d'oliva e raggiunta una buona temperatura friggere le fette di pane. Servire la caponata sulle fette di pane.

MENTA (*Mentha species*)

La menta fa parte della famiglia delle Labiate. In essa sono contenute fibre, proteine, amminoacidi, vitamine A, B, C e D, minerali calcio, fosforo, potassio, magnesio, rame, sodio e manganese.

Dal suo estratto si ricava inoltre il mentolo.

Questa pianta rappresenta un ottimo aiuto per quanto riguarda la cura naturale della tosse e dei sintomi da raffreddamento, dato che la sua azione decongestionante e balsamica aiuta a fluidificare il muco.

Le sue proprietà antispasmodiche favoriscono la risoluzione di coliche intestinali.

Grazie al suo contenuto di polifenoli possiede proprietà antisettiche e antivirali soprattutto dell'apparato gastrointestinale.

In cucina si usa nelle zuppe, nelle salse, nella carne, nella preparazione di liquori, sciroppi e caramelle.



PRIMOSALE CON “PICCHIO PACCHIO” E OLIVE NERE

INGREDIENTI

900 g di tuma
140 ml di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
450 g di pomodori maturi rossi
100 g di olive nere snocciolate
qualche cucchiaino di sugo di pomodoro
basilico e menta
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Mettere i pomodori in acqua bollente per 4 minuti, spellarli e tagliarli a cubetti.
Soffriggere l'aglio tritato con olio d'oliva e aggiungere il pomodoro, lasciare insaporire e diluire con 2 cucchiaini di salsa di pomodoro.
Condire con sale, pepe e foglioline di basilico.
Fare cuocere per 6 minuti circa a fuoco basso.
Aggiungere le olive ed infine il formaggio tagliato a fette di circa 1 cm.
Cospargere con le foglioline di menta spezzettate e servire prima che il formaggio fonda.

UVA PASSA (*Vitis vinifera*)

L'uva passa si ottiene dall'essiccazione dell'uva fresca, per questa ragione possiede gli stessi nutrienti in forma più concentrata. Essa contiene sia una elevata quantità di carboidrati a rapido assorbimento sia una discreta quantità di fruttosio. Dato il suo apporto notevole di energia è particolarmente indicata nella dieta dei bambini, degli adolescenti e degli sportivi. È l'ideale, inoltre, per trattare l'anemia grazie al suo contenuto di ferro, rame e manganese. Ottimo per chi ha la necessità di prendere peso. Le elevate dosi di minerali e vitamine le conferiscono numerose proprietà: rafforza il sistema nervoso, remineralizza le ossa, garantisce una buona salute cardiaca, neutralizza l'acidosi. Ottima in cucina per la preparazione di piatti salati e dolci.



INVOLTINI DI LATTUGA

INGREDIENTI

15 grandi foglie di lattuga non utilizzabili
per insalata
50 gr di pinoli
50 gr di uvetta
150 gr di pane vecchio
latte per ammorbidire il pane
olio extravergine
1 grossa cipolla rossa
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Riempire delle foglie lesse di insalata con una farcia di pane raffermo ammollato con latte, olio, uvetta, pinoli e cipolla trita frita, sale e pepe. Avvolgere, panare ed infornare a 180 °C per circa 20 min..

MANDORLE (*seme del Prunus dulcis*)

La mandorla è il seme commestibile del Mandorlo.

Come tutti i semi oleaginosi, le mandorle hanno un alto contenuto calorico. Sono costituite per metà da lipidi, contengono proteine e carboidrati, vitamine B ed E, magnesio, ferro e calcio.

Le mandorle sono un alimento molto equilibrato e altamente nutritivo, per tale ragione sono particolarmente indicate in caso di denutrizione e nei momenti in cui l'organismo ha particolarmente bisogno di energia: gravidanze, convalescenze, attività sportiva, superlavoro fisico ed intellettuale. Dal frutto del mandorlo si estrae un olio limpido e inodore utilizzato come emolliente per le pelli secche e sensibili.



SANDWICH DI POMODORI SECCHI ALL'ERBETTE DEL MEDITERRANEO

INGREDIENTI

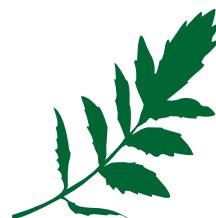
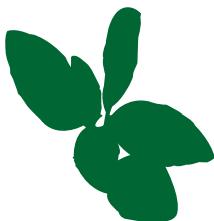
18 pomodori secchi
300 g di mollica bianca
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di basilico
2 spicchi d'aglio
½ litro d'olio extra vergine d'oliva
100 g di farina di mandorle
sale q.b.
pepe q.b.
origano q.b.

PREPARAZIONE

Far rinvenire i pomodori secchi in acqua tiepida e asciugarli con la carta assorbente.
Condire la mollica con l'olio, aglio tritato finemente, farina di mandorle, basilico, prezzemolo, capperi tritati, sale e pepe.
Amalgamare il tutto e rendere il composto morbido. Aprire i pomodori e farcirli con il suddetto ripieno. Friggere i sandwich nell'olio caldo e servirli tiepidi.



PRIMI PIATTI



OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA (*Olea europaea*)

Prodotto originario della tradizione agroalimentare del Mediterraneo.

L'olio extravergine di oliva è costituito al 99% da lipidi.

Ricchissimo di fenoli, sostanze antiossidanti che forniscono all'organismo una protezione contro i processi infiammatori e contro l'invecchiamento cellulare.

Ricco di vitamina E, un micronutriente che aiuta a preservare la salute delle ossa, proteggendole da osteoporosi e decalcificazione.

L'olio di oliva è utilizzato soprattutto in cucina, principalmente nelle varietà extravergine e vergine, per condire insalate, insaporire vari alimenti, conservare verdure in barattolo.

Il suo elevato punto di fumo lo rende molto adatto per le fritture.



LASAGNETTE DI PANE DI CASTELVETRANO AFFOGATO CON CIPOLLE E RAGUSANO FRESCO

INGREDIENTI

500 g di pane raffermo casereccio
250 g di ragusano fresco
100 g di cipolle bianche
90 ml di olio extravergine d'oliva
300 ml di latte
pepe q.b.
sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare le cipolle finemente e farle appassire in un tegame con olio extravergine di oliva e un mestolo di acqua. Salare e pepare. A parte tagliare il pane a fette e ammorbidirlo nel latte. Sistemare il pane in una teglia rettangolare. Adagiarvi sopra uno strato di cipolle, il formaggio ragusano e infine un'altra fetta di pane. Dopo averlo bagnato con dell'olio d'oliva, infornare per 30 min. a forno caldo.

TENERUMI (*Lagenaria longissima*)

Il tenerume è una cucurbitacea, appartenente alla stessa famiglia delle zucche e zucchine. Sulla stessa pianta si trovano fiori maschili e femminili.

Ricca di acqua, priva di grassi e con scarse quantità di carboidrati e proteine, la sua assunzione apporta pochissime calorie.

Possiede proprietà rinfrescanti e diuretiche. Sono particolarmente adatti per la preparazione di paste e minestre.



PASTA CON GERMOGLI DI TENERUMI

INGREDIENTI

2 mazzi di tenerumi
1 zuccina "lunga"
2 spicchi d'aglio
550 g di pomodori maturi
70 ml di olio d'oliva basilico
500 g di spaghetti spezzettati
200 g di caciocavallo semistagionato a cubetti
basilico

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le foglie più piccole, i germogli dei tenerumi e la zuccina. Tagliarli in piccoli pezzi e cucinarli in acqua bollente. Appena cotte, scolarle e tenere da parte l'acqua di cottura. Rosolare leggermente l'aglio schiacciato, versare il pomodoro a quadrucci e cuocere per 5 min.. Aggiungere al soffritto le verdure, lasciare appassire il composto per 5 min..

Aggiustare di sale e pepe. Porre gli spaghetti in un tovagliolo chiudendolo come fosse un sacchetto. Esercitare una pressione con il palmo della mano per spezzettarli. Versarli

nell'acqua di cottura delle verdure. Se lo ritenete necessario aggiungete un'ulteriore quantità di acqua per ottenere la consistenza della minestra desiderata. A cottura ultimata aggiungere il composto di verdure e un filo di olio crudo. Far riposare per qualche minuto. Servite in tavola la minestra dopo aver posizionato sul fondo dei piatti il formaggio tagliato a cubetti.

CIME DI RAPA (*Brassica rapa*)

La cima di rapa appartengono alla famiglia delle Brassicaceae. È un ortaggio invernale tipicamente italiano. Della pianta si consumano le infiorescenze in boccio con le foglie tenere presenti.

Le cima di rapa apportano sali minerali, ferro, calcio, fosforo, vitamine A e C, nonché un elevato contenuto di polifenoli. Per assimilare al meglio il ferro contenuto è consigliabile mangiarle leggermente sbollentate in acqua salata e condite con limone. Godono di proprietà disintossicanti. Il loro contenuto di acido folico le rende un alimento particolarmente utile in gravidanza. Questo vegetale è largamente utilizzato nella cucina tradizionale meridionale.



BUSIATI CON SALSICCIA E PESTO DI FAVETTE ALLE ERBE SPONTANEE

INGREDIENTI

400 g di busiati freschi
100 g di salsiccia
100 g di favette fresche
150 g di cime di rapa o broccoletti selvatici
100 ml di olio extravergine d'oliva
200 g di formaggio ragusano
200 ml di latte
1 spicchio d'aglio
sale q.b.

PREPARAZIONE

Rosolare l'aglio intero, aggiungere le cime di rapa già pulite e tagliate, cuocere per 10 min. Successivamente unire la salsiccia a piccoli pezzi e finire la cottura. A parte far cuocere per pochi minuti le fave, già pulite, con olio e un po' d'acqua. Aggiustare di sale e di pepe. Frullare separatamente con il mixer la salsiccia e le fave. Sciogliere a bagnomaria il formaggio ragusano con un po' di latte. Non appena sarà pronta la fonduta aggiungere il pepe macinato fresco. Cuocere al dente la pasta, scolare e maneggiare con la salsa di salsiccia e un po' di

pesto di fave. Predisporre nel piatto la fonduta a specchio su cui verrà adagiato un nido di busiati conditi.

FAVE (*Vicia faba*)

Le fave appartengono alla famiglia delle Leguminose.

Sono composte principalmente da acqua e da una piccola quantità di carboidrati e proteine.

I minerali presenti sono il calcio, il fosforo, il sodio, il potassio, il ferro, il magnesio, lo zinco, il manganese, il rame ed il selenio.

Le fave hanno un alto potere nutritivo e sono molto indicate per la cura dell'anemia.

Essendo particolarmente ricca di fibre alimentari favorisce l'attività dell'intestino.

La presenza di vitamina C invece migliora l'assorbimento del ferro in essa contenuto.

Contiene acido folico.



DITALI CON “FRITTEDDA”, FINOCCHIETTO SELVATICO E RICOTTA DI SAGANA

INGREDIENTI

1 kg di fave fresche da sgusciare
500 g di piselli freschi da sgusciare
3 carciofi
1 scalogno
500 g di ricotta fresca
500 g di ditali
olio extra vergine d'oliva q.b.
foglioline di menta
sale q.b.
pepe q.b.

PREPARAZIONE

Soffriggere lo scalogno finemente tritato con olio extra vergine d'oliva.

Aggiungere le fave e i piselli sgusciati, la parte più tenera dei carciofi con i gambi degli stessi tagliati a pezzetti.

Aggiungere il sale, il pepe e poca acqua.

Lasciare cuocere con il coperchio a fuoco molto basso per circa 20 min..

Controllare che non si asciughino, eventualmente aggiungere l'acqua necessaria.

Lessare i ditali in acqua salata, scolarli e condirli con la ricotta, ammorbidita con un po' di acqua

di pasta, aggiungere la frittella.

Servire spolverando con pepe e menta.

GAMBERO (*Aristaeomorpha foliacea*)

Il gambero è un crostaceo della famiglia Aristeidae.

Contiene pochissime calorie e grassi, ma come tutti i crostacei ha un modesto contenuto di colesterolo e una certa quantità di zuccheri.

Apporta una buona razione di acidi grassi polinsaturi ed un ottimo rapporto tra omega-3 e omega-6.

Il gambero è ricco di ferro e di calcio.

Grazie al suo gusto piuttosto intenso che non richiede l'uso di grassi per renderlo appetibile è adatto alla realizzazione di numerose ricette.



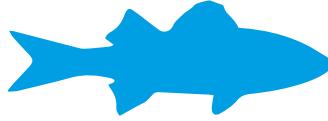
PASSATO AI SAPORI DELL'ORTO CON GAMBERETTI E CROSTINI DI PANE CASERECCIO

INGREDIENTI

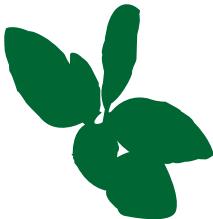
3 zucchine di tenerumi
200 g di patate
90 g di olio d'oliva extravergine
450 g di gamberi di Mazara del Vallo
200 g di cipolla
400 g di pane di Monreale
1 foglia di alloro
1 rametto di finocchietto selvatico
foglie di prezzemolo e basilico
½ bicchiere di vino

PREPARAZIONE

Bollire in poca acqua salata le zucchine, le patate, la cipolla, il finocchietto selvatico e l'alloro. Dopo la cottura, avendo cura di togliere l'alloro, frullarli unendo il basilico ed il prezzemolo. La crema ottenuta sarà la base sulla quale verranno adagiati i gamberi precedentemente saltati in padella con un filo d'olio e aglio e sfumati con il vino. Servire con quadrucci di pane di Monreale fritti nell'olio d'oliva extravergine. Aggiungere sul piatto prezzemolo, sale e pepe.



SECONDI DI PESCE



CALAMARO (*Loligo vulgaris*)

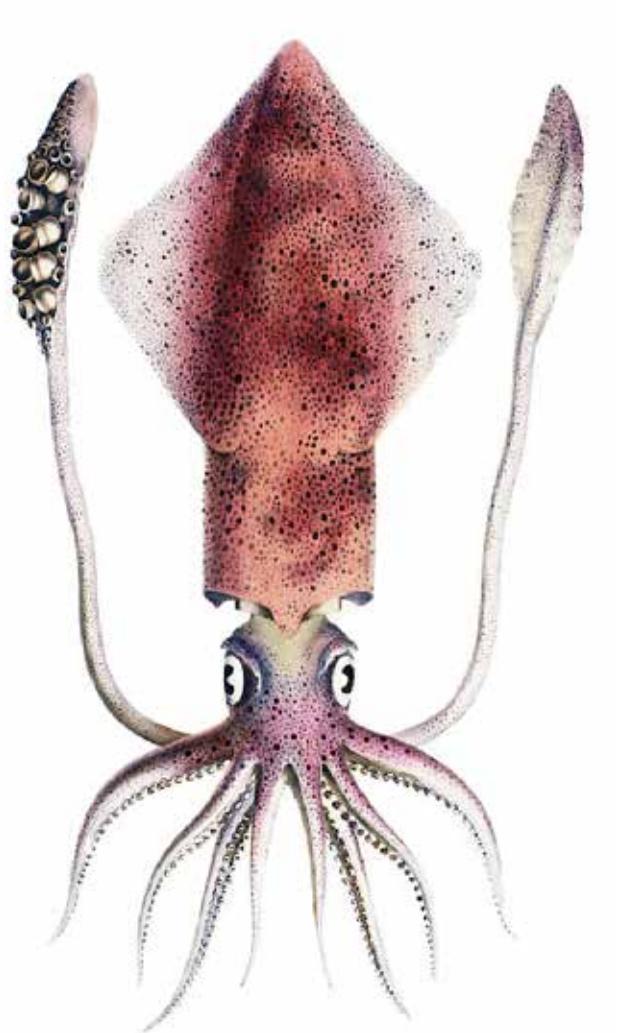
Loligo vulgaris o calamaro comune è un mollusco cefalopode della famiglia dei Loliginidae. È un alimento poco energetico ideale per una dieta ipocalorica.

Le calorie sono apportate prevalentemente dalle proteine ad alto valore biologico. I grassi sono carenti ed il colesterolo rientra nei valori medi, mentre la fibra non è presente.

Il calamaro contiene sodio, potassio, calcio e fosforo, mentre per quanto riguarda le vitamine è apprezzabile il contenuto di Niacina e la presenza di vit. A.

I calamari si prestano dunque per una dieta povera di grassi.

Ottimo per la preparazione di numerosi piatti.



TORTINO DI PESCESPADA AROMATIZZATO ALLE ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI

18 piccole e sottili fette di pescespada
20 fette di pancarrè
2 uova
250 g di pescespada
300 g di gamberi
450 g di calamari
30 g di capperi
1/2 bicchiere di vino bianco
1 limone

origano
menta
prezzemolo
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale q.b.
pepe q.b.
6 stampini da forno

PREPARAZIONE

Oliare gli stampini e foderarli con le fette di pescespada.

Tagliare a quadrucci il pescespada rimasto, i gamberi, i calamari e il pancarrè. In una padella con un pò di olio spadellare il tutto aggiungendo i capperi e il prezzemolo.

Sfumare con un cucchiaino di vino bianco e insaporire la farcia ottenuta con sale, peperoncino e olio extra vergine d'oliva. Fare raffreddare il tutto ed aggiungete le uova sbattute e la menta. Con il composto ottenuto riempire gli stampini. Cuocere in forno a 170 °C

per circa 20 min..

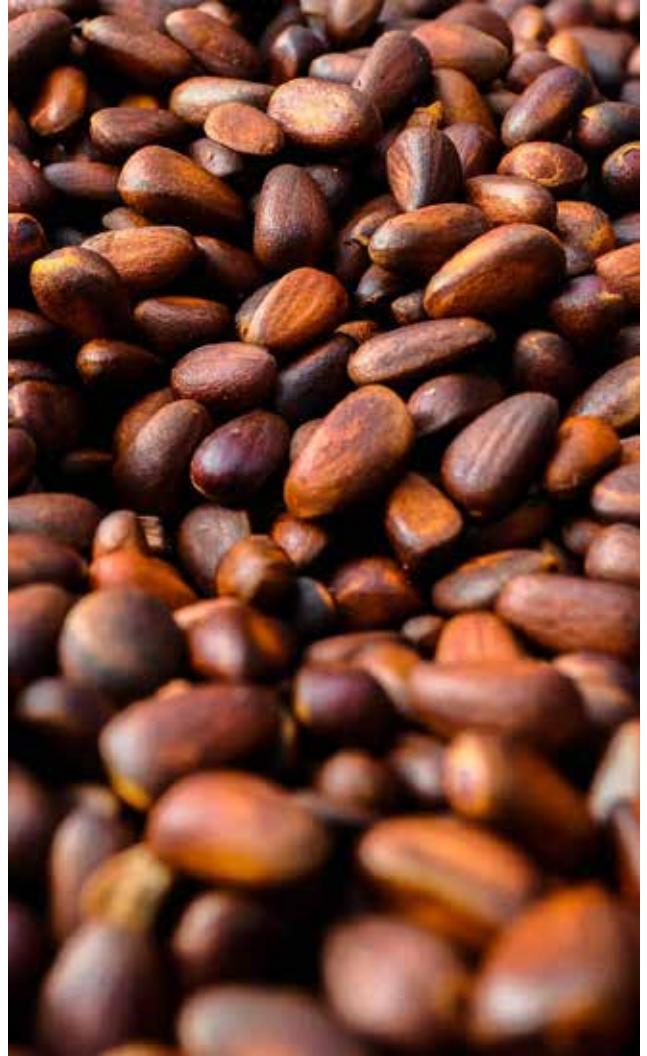
Preparare a parte il "sammurighiu" con olio extra vergine, limone, origano e pepe.

Su un piatto di portata adagiate i 6 tortini irrorandoli con qualche goccia di preparato. Servire il piatto caldo.

PINOLI (*semi del Pinus pinea*)

I pinoli sono i semi commestibili di alcune specie di pini. Sono composti da una scarsa quantità di acqua, un'elevata percentuale di grassi, carboidrati, proteine, amido, ceneri e fibre alimentari. Contengono minerali tra cui manganese, ferro, magnesio, potassio, fosforo, calcio, zinco e sodio, vitamine A, alcune del gruppo B, C in bassissima percentuale, E, J e K.

Ottimo come integratore alimentare, il suo consumo è consigliato per chi si sottopone ad ore snervanti di studio o a grandi stress fisici dovuti ad attività sportive. Ideale per la preparazione di piatti salati e dolci.



TABACCHIERA DI SARDE IN FOGLIA DI LIMONE E PANGRATTATO AL PROFUMO DI LIMONE E UVA SULTANINA

INGREDIENTI

24 sarde diliscate
400 g di mollica
100 g di uva passa
100 g di pinoli
foglie di limone
2 arance
10 g di acciughe

PREPARAZIONE

Lavare l'uvetta ed ammorbidirla in acqua tiepida per circa un quarto d'ora. Scolarla ed asciugarla.

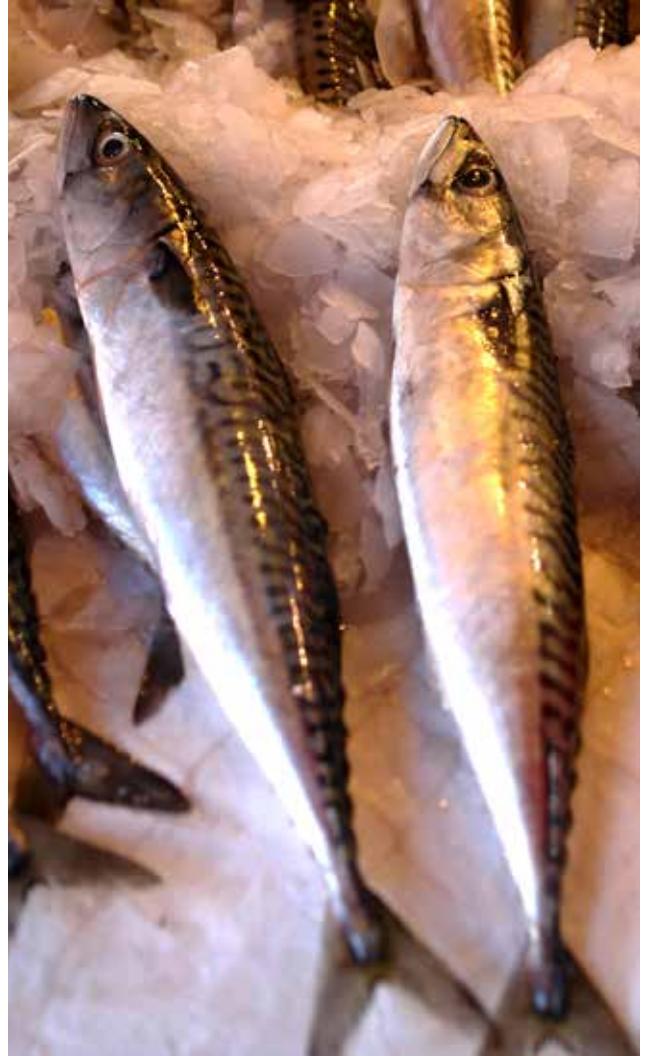
Aprire le sarde a metà dal lato del ventre lasciandole unite sul dorso. Deliscare e togliere la testa, lavarle e lasciarle asciugare. Dorare il pangrattato con un filo di olio extra vergine.

In una terrina unite po' di acciughe finemente tritate con il pangrattato, l'uvetta, i pinoli, il prezzemolo tritato, il succo d'arancia, il succo di limone, sale e pepe. Sul fondo di una pirofila oleata, disporre su tutta la superficie foglie di

limone ed adagiarvi sopra i filetti di sarde. Distribuire il composto sulle sarde. Ricoprire il tutto con un strato di foglie di limone e fettine di arance. Spolverizzare con zucchero e pangrattato, irrorare con un filo di olio di oliva e cuocere in forno a 180 °C per 15 min..

SGOMBRO (*Scomber scomber*)

Lo sgombro appartiene alla famiglia Scombridae. È un pesce di mare straordinario: ecosostenibile, poco costoso che contiene tutte le qualità nutritive del pesce azzurro. Dal sapore intenso e deciso e dalla carne morbidissima, lo sgombro è una riserva di acidi grassi polinsaturi omega-3. Questi acidi grassi "buoni" sono fondamentali per la salute del nostro cuore perché aiutano a ridurre il livello di colesterolo-LDL "cattivo" nel sangue; inoltre contribuiscono a mantenere in forma il cervello e a proteggerci dalle infiammazioni soprattutto dell'apparato digerente. Questo pesce è considerato dai nutrizionisti un vero e proprio integratore proteico e vitaminico. Come tutte le varietà di pesce azzurro è particolarmente indicato nelle diete dimagranti e nell'alimentazione di anziani e bambini.



Bocconcini di sgombro all'ortolana

INGREDIENTI

400 g di filetti di sgombro
200 g di fagiolini
100 g di mollica di pane
2 cuori di lattuga
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 cetriolo
4 acciughe sott'olio
3 uova

2 spicchi di aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 bicchiere di latte
1 limone
50 g di farina
2 cucchiari di senape
sale e pepe q.b.
olio extra vergine di oliva q.b.

PREPARAZIONE

Ammorbidire nel latte la mollica di pane, strizzarla e metterla da parte. Sbucciare e tritare l'aglio. Preparare un composto omogeneo frullando due uova sode con i filetti di sgombro, le acciughe, la mollica, l'aglio, il prezzemolo, un uovo crudo, sale e pepe. Ricavare delle polpette, passarle in farina e friggerle con un pò olio extra vergine di oliva. Adagiarle in un foglio di carta assorbente, per eliminare l'olio in eccesso. Lessare in acqua salata i fagiolini per 10 min.. A parte preparare un'insalata con la lattuga, i peperoni tagliati a listarelle sottili,

fettine di cetrioli e i fagiolini. Condire il tutto con olio extra vergine d'oliva, limone, sale e pepe. Disporre su un piatto di portata, un letto di insalata sul quale adagiamo le polpette. Guarnire con la senape.

SPATOLA (*Lepidopus caudatus*)

Lepidopus caudatus, conosciuto comunemente come spatola è un pesce d'acqua salata appartenente della famiglia Trichiuridae.

È classificato come pesce magro, particolarmente digeribile, con un buon contenuto di acidi grassi, un apporto consistente di omega-3, vitamine A, D, B2, PP e sali minerali quali calcio, fosforo, ferro, fluoro, iodio e selenio.

La carne è soda e facilmente separabile sia dalla lisca che dalla pelle. Possiede un sapore delicato e molto neutro, particolarmente indicato per la preparazione di svariate ricette.



RUOTA DI SPATOLA AL FORNO CON DELICATE ERBETTE E PANURA DI PISTACCHI DI BRONTE

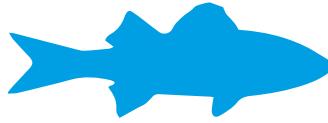
INGREDIENTI

1 kg di pesce spatola
150 g di pangrattato
250 g di farina di pistacchio
50 g di pecorino grattugiato
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio di uvetta passolina
1 cucchiaio di pinoli
1 limone
alcune foglie di alloro,
olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

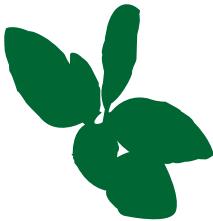
PREPARAZIONE

Pulire, lavare e sfilettare il pesce in unico filetto. Dorare, ma non tostare il pangrattato, con due cucchiai di olio extravergine. Aggiungere il pecorino grattugiato, l'aglio e il prezzemolo tritati, la farina di pistacchi, passolina, pinoli, un paio di cucchiai di succo di limone, olio, sale e pepe. Amalgamare il tutto. Distribuire il composto sui filetti di pesce e arrotolare formando una ruota. Fermare il rotolo con degli spiedi in legno in cui inserire delle foglie di alloro. Distribuire sulla superficie della ruota qualche goccia d'olio extravergine e infornare

a 170 °C fino a quando si sarà formata una crosta ben dorata.
Togliere gli spiedi, tagliare a spicchi e servire con fette di limone.



SECONDI DI CARNE



CAPPERO (*Capparis spinosa*)

Il cappero appartiene alla famiglia delle Capparidaceae. Le parti commestibili utilizzate a scopo alimentare sono contenute nei boccioli dei fiori. Essi sono composti da una modesta quantità d'acqua, da carboidrati, proteine, fibre, zuccheri, grassi e ceneri; sono presenti numerosi minerali calcio, potassio, ferro, fosforo, selenio, magnesio, zinco, rame, manganese e in grande quantità sodio. Il cappero apporta numerose vitamine A, B1, B2, B3, B5 e B6, C, E, K e la J. Contiene quercetina quindi è in possesso di proprietà antiossidanti. Ai capperi vengono riconosciute proprietà stimolanti che esplicano i loro benefici soprattutto nei confronti dell'appetito e nel processo digestivo. Dalle radici della pianta si ricava una tintura oleosa che viene utilizzata per la cura delle emorroidi e per le infiammazioni della bocca. Ottimo il suo utilizzo in cucina.



CONIGLIO APPARECCHIATO

INGREDIENTI

800 g di coniglio tagliato a pezzi
20 g di capperi
20 g di uvetta sultanina
20 g di pinoli
1 spicchio di aglio
½ bicchiere di aceto di mele
un rametto di rosmarino
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale q.b.
zucchero q.b.

PREPARAZIONE

La sera prima mettere il coniglio a bagno con acqua, aceto e zucchero. Il giorno seguente, dopo averlo risciacquato bene rosolarlo con aglio, rosmarino tritato e olio extravergine d'oliva. Aggiungere quindi aceto di mele e capperi, coprire e fare cuocere per 40 min.. A fine cottura mettere l'uvetta rinvenuta in acqua e i pinoli tostati. Mescolare, avendo cura di bagnare con vino bianco per evitare che si asciughi troppo.

MIELE

Il miele è il prodotto della trasformazione, effettuata dalle api, delle secrezioni dei fiori (nettare). Composto da zuccheri semplici, fruttosio e glucosio, il miele è un alimento altamente energetico di facile digeribilità. In esso sono contenuti: enzimi, vitamine, oligominerali, sostanze antibiotico-simili e sostanze che possono favorire i processi di accrescimento.

È stato considerato nei secoli come un vero e proprio farmaco, da utilizzare in diverse occasioni per la prevenzione e la cura di piccoli disturbi di salute. Ottimo per le prime vie respiratorie il miele gode di una azione decongestionante e calmante della tosse. Ha un'azione diuretica, antianemica, protettiva e disintossicante per il fegato. Aiuta la fissazione del calcio e del magnesio.

Ottimo per la preparazione di piatti salati e dolci.



FILETTO DI MAIALINO AL MIELE DEI MONTI IBLEI IN SALSA DI PRUGNE CON CIPOLLOTTI CONFIT.

INGREDIENTI

600 g di filetto di maiale
100 g di miele
200 g di prugne secche
250 g di carote fresche
80 g di cipolle bianche
200 g di cipollotti
100 ml di olio d'oliva extra vergine
80 ml di vino rosso
90 g di zucchero semolato
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Cospargere il filetto di maiale con il miele. Sistemarlo in una teglia con un fondo di sedano, carote e cipolle. Aggiustare di sale e pepe ed irrorare con un pò di olio extravergine d'oliva. Infornare per circa 30 min. sfumando con del vino rosso. A parte, cuocere i cipollotti in acqua, aceto e zucchero per circa 30 min. facendo evaporare e ridurre tutti i liquidi. In seguito, unire al fondo di cottura della carne le prugne. Far cuocere per 30 min., frullare fino a ottenere una demi-glace. Mettere la salsa ottenuta sul piatto da portata, adagiarvi il filetto tagliato a

fette con i cipollotti e aggiungere un filo d'olio e il miele.

BASILICO (*Ocimum basilicum*)

Il basilico è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Ricco di potassio, utile a regolare l'equilibrio idrico del corpo, è provvisto anche di piccole quantità di calcio, ferro, fosforo, magnesio e vitamina A, utili per il rafforzamento del sistema immunitario.

Agisce sulle articolazioni e i dolori reumatici, ed ha effetti benefici anche sull'apparato digerente.

È bene consumarlo con moderazione perché assunto in dosi sostanziose potrebbe risultare tossico.

Ottimo per aromatizzare numerosi piatti e per la preparazione del pesto.



ROLLATINE DI POLLO AI FUNGHI SU PESTO DI ZUCCHINE

INGREDIENTI

6 fette di petto di pollo battuti
6 fette di pancetta
60 g di olio extra vergine di oliva
200 g funghi prataioli freschi trifolati
sale e pepe q.b.

Ingredienti per la crema di pesto di zucchini

3 zucchini
2 spicchi d'aglio
10 g basilico
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b.

PREPARAZIONE

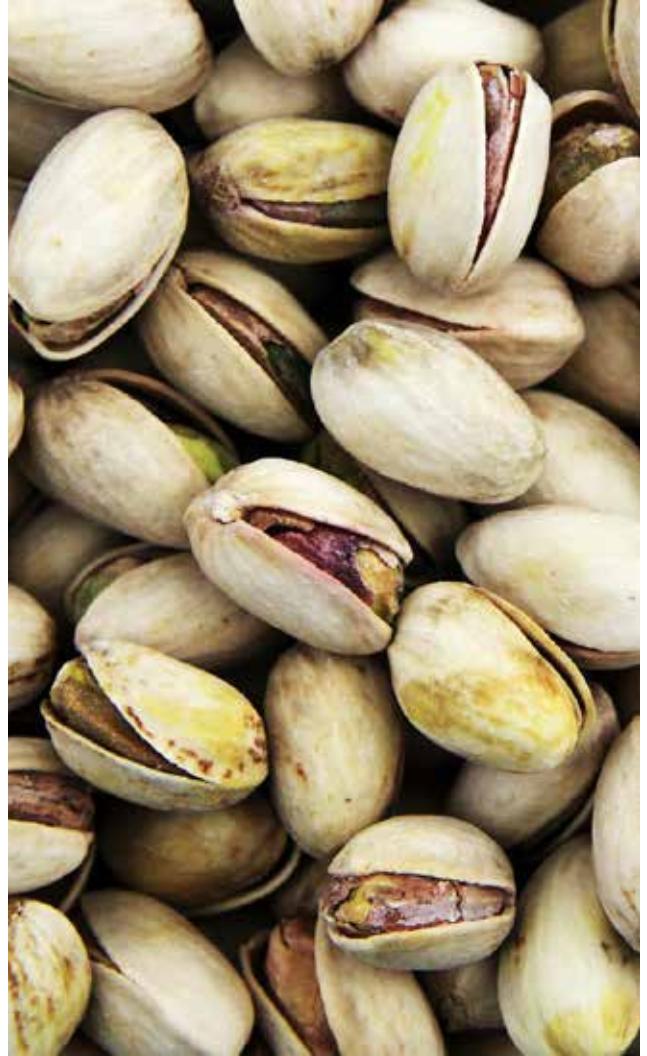
Battere leggermente le fette di pollo, salare e pepare. Adagiare su ognuna di esse una fetta di pancetta, i funghi trifolati e arrotolarli in modo stretto per formare piccoli rollò. Avvolgere le rollatine di pollo con garze di cotone e legarle con spago da cucina. Lessare in acqua bollente per 20 min. Appena fredde, togliere il rivestimento esterno e rosolarle con olio extravergine d'oliva, aggiungere un po' di acqua e portare a cottura per circa 10 - 20 min. a fuoco lento.

Preparazione della crema di pesto di zucchini

Tagliate le zucchini in piccoli pezzi, lessarle in acqua bollente salata per 15 min. Scolarle e frullarle con il basilico, l'olio extravergine d'oliva, l'aglio e il sale. Nel caso in cui la crema risulti troppo densa aggiungere dell'acqua di cottura. In un piatto da portata, tagliare a fette le rollatine e servirle adagiate sulla crema di zucchini.

PISTACCHIO (*seme del Pistacia vera*)

Il pistacchio è un albero della famiglia delle Anacardiaceae. Il seme, chiamato comunemente "pistacchio" ha un colore verde vivo contenuto all'interno di una buccia dura. L'alimento è composto da lipidi, proteine e da carboidrati. È ricco di vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, C oltre a ferro, fosforo, manganese, potassio e rame. Per la presenza di vitamina E, in particolare di gamma-tocoferolo, i pistacchi aiutano e proteggono il sistema cardiovascolare, un aiuto naturale adeguato specialmente per il benessere del cuore dei fumatori. Utilizzati come ingredienti per la preparazione di piatti dolci e salati. Apprezzati anche come snack.



VITELLO PANATO CON FARINA DI PISTACCHIO, AGLIO, PREZZEMOLO, GRATINATO CON CUBETTI DI CACIOCAVALLO SICILIANO

INGREDIENTI

6 fette di bistecca di vitello
400 g mollica
200 g caciocavallo a cubetti
100 g di salame dei Nebrodi a cubetti
150 g farina di pistacchio
10 g capperi
1 spicchio d'aglio,
prezzemolo
origano q.b.
alloro tritato q.b.
olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

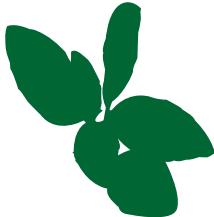
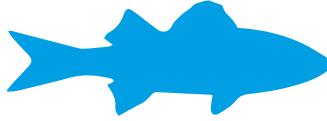
Condire il pangrattato con la farina di pistacchio e i rimanenti ingredienti tritati, capperi, aglio, prezzemolo, origano e alloro. Aggiustare di sale e di pepe.

Ungere da ambo i lati con olio extravergine d'oliva le bistecche battute e panarle con il pangrattato precedentemente preparato.

Nel frattempo riscaldare bene la graticola sulla quale si cucineranno a fiamma media le fette di carne. Non appena si sarà formata una doratura da ambo i lati, aggiungete su ogni fetta un pò di caciocavallo e di salame a cubetti.

È possibile cuocere le bistecche anche al forno.

DOLCI



CECI (*semi del Cicer arietinum*)

I ceci appartengono alla famiglia delle Fabaceae. Attualmente sono i legumi più diffusi dopo soia e fagioli. I ceci contengono vitamina C, E, B1, B2, B3, proteine vegetali, fibre, magnesio e fosforo. I minerali contenuti sono il magnesio, potassio, fosforo, calcio e ferro.

Possiedono anche gli omega-3 in grado di abbassare i trigliceridi e il colesterolo cattivo e di apportare benefici al livello cardiaco.

Ottimi per la preparazione di minestre e come contorno alla preparazioni di carni e stufati.



CASSATELLE DI CECI E MIELE DI ARANCE

INGREDIENTI

per l'impasto

500 g di farina 00
75 g di zucchero
80 g di sugna
1 cucchiaino di brandy
scorza grattugiata di un limone
acqua q.b.

per la farcitura

400 g di ceci
150 g di zucchero a velo,
1 cucchiaino di cacao amaro
50 g di capello d'angelo a dadini o zuccata
50 g di cioccolato fondente a gocce
cannella

per friggere: olio di semi di arachide

per decorare: zucchero a velo e miele di aranci

PREPARAZIONE

Per la farcitura tenere a bagno per 24 ore i ceci e infine lessarli. Passarli quindi al setaccio e amalgamare con lo zucchero a velo, il cacao amaro, la cannella, il cioccolato fondente, i capelli d'angelo. Tenere il tutto da parte.

Per l'impasto, unire a fontana la farina setacciata, lo zucchero e la scorza del limone grattugiata. Versare nel buco al centro la sugna, il succo di limone e il brandy. Impastare energicamente aggiungendo acqua a filo fino ad ottenere avere una consistenza resistente. Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciare riposare per un'ora circa, trascorsa la quale riimpastare leggermente. Tagliate l'impasto a pezzi grandi quanto noci e stendere

ognuno di essi il più possibile, sino ad ottenere sfoglie sottili rotonde.

Disporre un cucchiaino di crema di ceci su un lato di ogni semicerchio. Spennellate i bordi dell'impasto con dell'albume d'uovo e poi richiudete la cassatella facendo attenzione a fare uscire l'aria dall'interno e a sigillare bene il bordo. Con una rotella dentellata passare sul bordo.

Friggere le cassatelle in abbondante olio caldo e scolarle su della carta assorbente. Trasferire su un piatto da portata e spolverizzate con dello zucchero a velo e un filo di miele. Servire tiepide.

CANNELLA (*Cinnamomum verum*)

La cannella fa parte della famiglia Lauracee. Questa spezia molto utilizzata anche in occidente possiede una buona quantità di carboidrati, una piccola quantità di proteine, zuccheri e grassi. Ricca di fibre e sodio. Gode di proprietà antibatteriche e antiossidanti, per tale ragione spesso il suo infuso viene utilizzato come rimedio naturale per il raffreddore e l'influenza. La cannella viene usata per la preparazioni di dolci, biscotti, torte e creme. Ideale per la preparazione di molte bevande.



I “SFINGI” DI MONTELEPRE

INGREDIENTI

1 lt di acqua
1 kg circa di farina di rimacino
cannella intera
10 dl olio d’oliva
un pizzico di zucchero
2 uova
una busta di zafferano
cannella in polvere q.b.
zucchero semolato q.b.
miele

PREPARAZIONE

Fare bollire l’acqua con tutti gli ingredienti.
Poca alla volta incorporare la farina facendo attenzione a non farla attaccare.
Appena si stacca dai bordi togliere il pentolino dal fuoco.
Versare il composto in uno “scanaturi” (piattaforma di legno), aggiungere le uova.
Impastare a mano il composto.
Una volta pronto lavorare l’impasto creando lunghi grissini che successivamente verranno modellati a forma di “E”. Friggere in olio caldo abbondante.

Una volta dorati passarli nello zucchero e cannella. Versare sopra un filo di miele.

CORBEZZOLO (*Arbutus unedo*)

La pianta del corbezzolo, appartiene alla famiglia delle Ericaceae.

Le parti commestibili della pianta sono le foglie e i frutti.

I primi contengono tannini e resine ottime sostanze per i benefici della salute.

I frutti colore rosso e di sapore acidulo-dolciastro posseggono arbutina, una buona percentuale di zuccheri, pectine, luppolo, flavonoidi e vitamine.

Il corbezzolo viene principalmente apprezzato per le sue proprietà antisettiche nei confronti dell'apparato urinario.

Il suo infuso può apportare benefici in caso di cistiti ed infiammazioni alla vescica.

In Sardegna dove la pianta cresce rigogliosa, viene prodotto un ottimo miele dal colore scuro e un sapore amaro caratterizzato da proprietà antisettiche delle vie urinarie, astringenti ed anti asmatiche.



CROSTATA DI FARINA DI CARRUBO E CONFETTURA DI CORBEZZOLO

INGREDIENTI

250 g di farina
50 g farina di carrubo
150 g di zucchero
100 g di burro a temperatura ambiente
1 uovo e un tuorlo
1 cucchiaino di lievito

PREPARAZIONE

Per la pasta frolla mescolate il lievito alle farine, quindi aggiungere il burro morbido a pezzetti, fino ad ottenere un composto non omogeneo. Aggiungete lo zucchero facendo una conca al centro del composto. Aggiungere l'uovo e il tuorlo impastando fino ad ottenere una pasta morbida non appiccicosa. Prendete la pasta, formando una palla, avvolgetela nella pellicola e far riposare in frigo per almeno per 30 min.. Riprenderla e metterne da parte un terzo. Stendere i due terzi rimanenti su carta da forno fino ad ottenere un disco non troppo sottile

(3/4mm) di circa 30 cm di diametro. Sollevala con la carta e deponetelo in una teglia rotonda adeguata, con bordo di circa 3 cm. Togliere la pasta eccedente il bordo del contenitore. Spalmare la marmellata di corbezzolo sul disco di pasta in maniera omogenea. Spianare la pasta messa da parte e formare delle strisce di circa 2 cm di larghezza, che saranno usate per rifinire il bordo esterno della crostata e per formare la gratella centrale. Mettere in forno per 1/2 ora a 180 °C gradi.

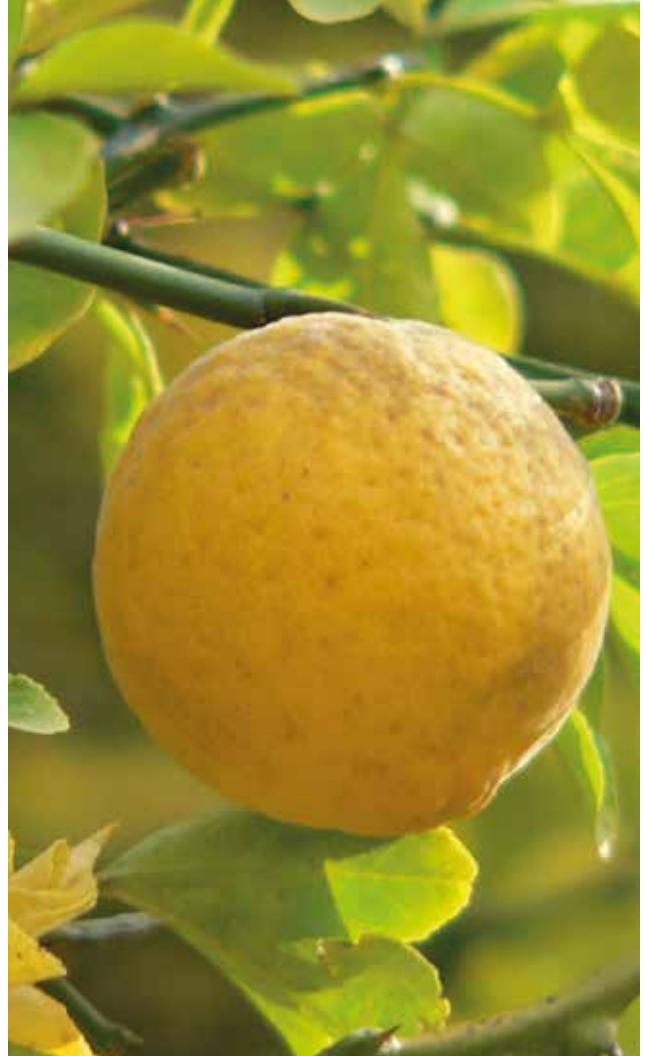
LIMONE *(frutto del Citrus)*

Il limone appartiene alla famiglia delle Rutaceae.

Contiene calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio, manganese, rame, magnesio e zinco, le vitamine del gruppo B, un alto contenuto di vitamina C, la vitamina E e la vitamina J. Il limone gode di numerose e benefiche proprietà. E' un valido aiuto per rafforzare le difese immunitarie aumentando la produzione dei globuli bianchi. Ha un potere rinfrescante, disintossicante e calmante.

Può essere utilizzato in cosmesi per tonificare la pelle del viso, poiché è un ottimo astringente contro le piaghe e i foruncoli; ottimo per ridurre le macchie cutanee. Mescolato con il miele è in grado di evitare l'eccesso di sebo in pelli grasse.

Il limone viene utilizzato per la preparazione di piatti dolci e salati.



“PASTA ALL’ANTICA” MONTELEPRINA

INGREDIENTI

Per la frolla

1 kg farina di rimacino
200 g saime (sugna)
250 g zucchero semolato
50 g ammoniaca
1 bustina di vaniglia,
2 tuorli,
200 cl Latte

Per la crema

1 lt latte
1 bustina di vaniglia
350 g zucchero semolato
80 g amido
50 g farina
1 buccia di limone
1 stecca di cannella intera

Per guarnire Granella

400 g di mandorle
20 pirottini di carta
450 g zucchero fondente
30 g frutta ciliegia candita

PREPARAZIONE

Esecuzione per la pasta

Amalgamare tutti gli ingredienti elencati di seguito. Aggiungere all’impasto la farina fino ad ottenere la consistenza simile alla pasta frolla. Stendere l’impasto con il mattarello fino ad avere una sfoglia dello spessore 1 cm circa e ritagliare da questa dei dischetti di circa 6 cm di diametro. Infornare a 230 °C per circa 10 min..

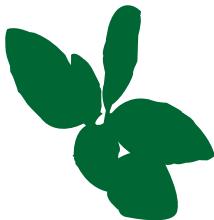
Per la crema di latte

Amalgamare gli ingredienti a freddo e sciogliere bene il composto di latte, l’amido, lo zucchero

e la vaniglia. Filtrare il composto e aggiungere una stecca di cannella e la buccia di limone; portare a ebollizione. Togliere la buccia di limone e la cannella. Passare la crema ottenuta nuovamente al setaccio. Tagliare il biscotto preparato con la frolla in due dischetti. Sul primo dischetto versare la crema e poggiarvi sopra l’altro dischetto. Velare con lo zucchero fondente la parte a contatto con la teglia. Guarnire il bordo con la granella di mandorla tostata e decorare con una ciliegia candita.



PASSATEMPI



ALICI (*Engraulis encrasicolus*)

Le alici fanno parte della famiglia della Engraulidi.

Come tutto il pesce azzurro anche le alici sono ricche di grassi omega-3 e proteine. Contengono vitamina A ed un elevato contenuto di minerali calcio, ferro, iodio e zinco.

L'assunzione di alici può essere utile nella cura dell'anemia, in gravidanza e nelle donne con mestruazioni abbondanti.

Le alici possono essere conservate sott'olio o sotto sale. Con la pasta d'acciughe invece si possono insaporire pietanze, tartine e salse. Ottime mangiate fresche.



“MUFFOLETTO” FRITTO CON ZUCCHERO DI CANNA E MIELE DI FICO

INGREDIENTI

1 kg di pane in pasta
miele di fico q.b.
acciughe q.b.
olive nere q.b.
uva passa q.b.
zucchero q.b.
cannella q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare il pane in pasta a fette sottili e ridurle a palline. Friggerle. Ancora calde rotolarle nell’uva passa e passarle nello zucchero e cannella. In alternativa allo zucchero si può utilizzare il miele di fico.

Se si preferiscono salate, si aggiungono al composto crudo pezzetti di acciughe, olive o pomodoro secco. Friggerle in olio bollente.

CARCIOFO (*Cynara scolymus*)

Il carciofo è una pianta della famiglia Asteraceae.

Questo ortaggio rappresenta una vera e propria miniera di principi attivi e vanta particolari virtù terapeutiche. Contiene poche calorie, un modesto apporto di fibre e una buona quantità di fosforo, calcio, ferro, potassio e magnesio. Vanta un effetto diuretico ed è particolarmente raccomandato per risolvere problemi di ipertensione, diabete, colesterolo, sovrappeso e cellulite. Possiede caratteristiche toniche e disintossicanti, per la capacità di stimolare il fegato, calmare la tosse e contribuire alla purificazione del sangue, fortificare il cuore, dissolvere i calcoli. Contiene molto ferro grazie a due sostanze: la coloretina e la cinarina. Gode di proprietà regolatrici sull'appetito.



FAGOTTINI SFIZIOSI COTTI NELLA CENERE

INGREDIENTI

- 6 patate di media grandezza
- 6 uova
- 6 cipolle scalogne
- 6 carciofi
- 6 fette di cacio semistagionato

PREPARAZIONE

Avvolgere ogni ingrediente con carta stagnola, formare dei fagottini e inserirli nella cenere ancora calda, rimasta da una precedente grigliata effettuata. I tempi di cottura variano in relazione al contenuto e alla grandezza dell'involucro preparato.

LUMACA (*Theba pisana*)

Theba pisana detto comunemente "babbalucio" è un mollusco gasteropode della famiglia Helicidae diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo. La sua carne è povera di grassi saturi e carboidrati, ricca di acqua, proteine, calcio, magnesio, ferro e rame. Contiene amminoacidi essenziali e vitamina C. L'utilizzo della bava trova spazio nel campo estetico. La presenza di una sostanza chiamata elicina, la rende efficace per la preparazione di creme idratanti ottime per prevenire le rughe, mantenere una pelle sana e tonica, ridurre le macchie, cicatrici e segni dell'acne. In omeopatia si utilizza per la preparazione di prodotti medicamentosi antinfiammatori, utili per la cura delle affezioni bronchiali e respiratorie.



I “BABBALUCI” ALL’AGLIO DEL FESTINO

INGREDIENTI

1,8 kg di babbaluci
3 spicchi d’aglio tritati
abbondante prezzemolo
olio extra vergine d’oliva
sale q.b.
pepe q.b.

PREPARAZIONE

In uno scolapasta, pulire le lumache, strofinandole le une con le altre sotto l’acqua corrente fredda. In un recipiente capiente, mettere le lumache e cospargerle di pangrattato. Coprire il contenitore con un retino per evitare che escano, stando molto attenti a non togliere loro l’aria. Ripetere questa operazione più volte al giorno nell’arco di tre giorni. Dopo averle spurgate, lavarle abbondantemente sotto l’acqua corrente. In un tegame con un pò di acqua, cuocere le lumache ancora vive a fuoco bassissimo per circa un’ora. Scolarle

e soffriggerle con l’aglio in olio d’oliva extravergine, aggiungere sale, pepe nero e abbondante prezzemolo.

FIORI DI ZUCCA *(fiore della Cucubita pepo)*

I fiori di zucca e di zuccina sono l'infiorescenza di piante appartenenti alla famiglia Curcubitace.

Non contengono particolari proprietà organolettiche, ma sono una fonte interessante di energia.

Contengono pochissimi carboidrati, lipidi, e proteine. Rispetto al gruppo alimentare di appartenenza ha un modesto contenuto in ferro mentre è apprezzabile il contenuto in carotenoidi.

Ottimi i fiori di zucca ripieni al forno.



FANTASIA DI ORTAGGI IN PASTELLA

INGREDIENTI

3 peperoni
3 zucchine genovesi
½ kg di fiori di zucca
3 melanzane
2 cipolle
300 g Vastedda del Belice

Per la pastella

800 g di farina di rimacino
200 g di farina di ceci
25 g lievito di birra
olio d'oliva olio di mais
2 albumi
acqua tiepida q.b.
sale q.b.

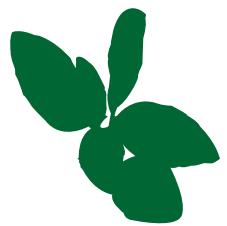
PREPARAZIONE

Preparare gli ortaggi avendo cura di tagliarli a fettine sottili. Possono essere consumati crudi o se si desidera leggermente sbollentati. Farcire i fiori di zucca, assolutamente crudi, con Vastedda del Belice. Mettere le farine in una ciotola, aggiungere il lievito di birra, un filo d'olio d'oliva un pizzico di sale e l'acqua tiepida. Mescolare il tutto con una frusta e fare lievitare in un ambiente caldo. Far riposare l'impasto per 20 min.. Aggiungere 2 albumi d'uovo montati a neve. Mescolare bene e fare lievitare per 5 min..

Immergete gli ortaggi nell'impasto e friggerli in abbondante olio.
Disporre gli ortaggi pastellati in un vassoio riunendoli per tipologia, avendo cura di far risaltare la varietà dei loro colori.



CUCINA RICICLATA



ARANCE (*frutto del Citrus sinensis*)

Le arance appartengono alla famiglia delle Rutacee.

Come gran parte dei frutti la percentuale di acqua è elevata. I minerali presenti sono il ferro, il sodio, il potassio, il fosforo, il magnesio, il calcio e lo zinco.

Le vitamine contenute sono la A, le B1, B3 e B5 e in piccola percentuale la vitamina E. Abbondante invece la quantità di vitamina C, che rende questo frutto un ottimo alleato per il rafforzamento del sistema immunitario, come antiossidante e come rimedio naturale negli stati influenzali.

L'uso delle arance si presta nella preparazione di molti piatti sia dolci che salati.

Ottimo il suo utilizzo per aromatizzare e sgrassare piatti a base di carne e pesce.



PIGNOCCATA, MANDORLE AL MIELE DI ACACIA E CODETTE

INGREDIENTI

280 g farina
3 uova
150 g miele
200 g mandorle intrise
100 g di diavoletti colorati a palline
50 g olio d'oliva
200 g di zucchero semolato
½ bicchiere d'acqua
la scorza di un'arancia grattugiata
scorzette d'arancia candite tagliate a filetti

PREPARAZIONE

Unire bene la farina con le uova fino ad ottenere un impasto omogeneo. Ricavarne dei filoncini cilindrici (come dei grissini). Tagliarli a piccoli cubetti di circa 1 cm. In una padella versare abbondante olio e quando è ancora freddo unire i dadini di pasta e friggerli fino a quando saranno dorati. In un'altra padella sciogliere il miele e unire i dadini già fritti, la frutta secca e la buccia di arancia tritata. Mescolare energicamente. Disporre su un piatto di portata un cucchiaino d'impasto a formare dei mucchietti e decorarli con i diavoletti colorati

e i filetti di frutta candita. Lasciare raffreddare la pignocciata e poi servirla. Sarà perfetto sorseggiare un liquore tipico come il Marsala o il Passito di Pantelleria.

CAVULICEDDI (*Brassica fruticulosa*)

I cavuliceddi fanno parte delle erbe spontanee che crescono nel nostro terreno senza l'ausilio di forzature artificiali.

Gli sono attribuite virtù digestive, mineralizzanti per l'alto contenuto di minerali e ricostituenti e per la presenza di vit. A e C. È molto importante che la cottura delle erbe sia fatta per pochi minuti in acqua salata bollente, in modo da mantenere integre le proprietà organolettiche.



PANE FRITTO CON “CAVULICEDDI” E SALSICCIA DI MONTELEPRE

INGREDIENTI

500 g di salsiccia di Montelepre
1 kg di verdure amare (cavuliceddi)
100 g di olio extra vergine d’oliva
120 g di olive nere
sale q.b.

PREPARAZIONE

Prendere le parti più tenere della verdura lavata e far cuocere in acqua bollente con poco sale.

Scolare la verdura e metterla da parte.

Fare rosolare in un padella capiente uno spicchio d’aglio con l’olio extra vergine e il pane raffermo di qualche giorno tagliato a quadrotti non troppo piccoli.

Unire la salsiccia tagliata a fettine.

Far cuocere per 10 min.. Aggiungere le olive e ultimare la preparazione unendo “i

cavuliceddi”.

Fare insaporire e servire tiepidi.

AGLIO (*Allium sativum*)

L'aglio fa parte della famiglia delle Liliaceae. Per le sue molteplici proprietà salutari è da molto tempo considerata una pianta medicinale.

È ricco di sostanze minerali ed oligominerali, quali ferro, magnesio, fosforo, calcio e iodio. Nell'aglio fresco in piccole quantità sono presenti tracce di zinco, manganese, selenio, vitamina C, provitamina A, vitamine B1- B2 - PP. Contiene lisozima e perossidasi.

Tra le numerose proprietà l'aglio dona un bell'aspetto alla pelle e favorisce la crescita dei capelli. Per la presenza di alcaloidi l'assunzione dell'aglio abbassa il livello di glicemia, utile quindi nelle terapie contro il diabete.

Rafforza il sistema immunitario, è un potente battericida e vermicida, regola la pressione arteriosa, regolarizza il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue.



BROCIOLONI VEGETALI

INGREDIENTI

6 zucchine di tenerumi essiccate (zucchina lunga) e tagliate a tocchetti di circa 10 cm
6 uova sode
150 g di lardo
300 g di caciocavallo fresco
200 g di cipolla già rosolata
500 g di pangrattato
150 g di olio extra vergine di oliva

100 g di vino bianco
140 g di estratto di pomodoro
1 spicchio d'aglio
300 g di cipolla
10 g di prezzemolo
3 uova
sale q.b.
pepe q.b.

Per essiccare le zucchine

Tagliare la zucchina lunga a tocchetti, svuotarla e stenderla al sole fino a completa essiccazione.

PREPARAZIONE

Aprire a libro i tocchetti di zucchina precedentemente essiccata. Preparare una farcia con il pangrattato, l'olio, l'aglio tritato, il prezzemolo, sale e pepe. Tagliare le uova sode, avendo prima cura di asportare i poli fino a toccare il tuorli. Imbottire le zucchine con la farcia, le rotelline di uova sode, le strisce di lardo, le cipolle scalogne pulite e lavate, le strisce di caciocavallo fresco e i ciuffetti di prezzemolo. Arrotolare e racchiudere il tutto con filo bianco sottile da cucina, avendo cura di chiudere bene le estremità.

Fare rosolare i brocioloni con l'olio extra vergine d'oliva e la cipolla. Sfumare con il vino. Aggiungere l'estratto di pomodoro, allungato con un po' d'acqua e cuocere con il coperchio a fuoco lento, per circa 1 ora. Servire dopo avere levato il filo, con la salsa di cottura.

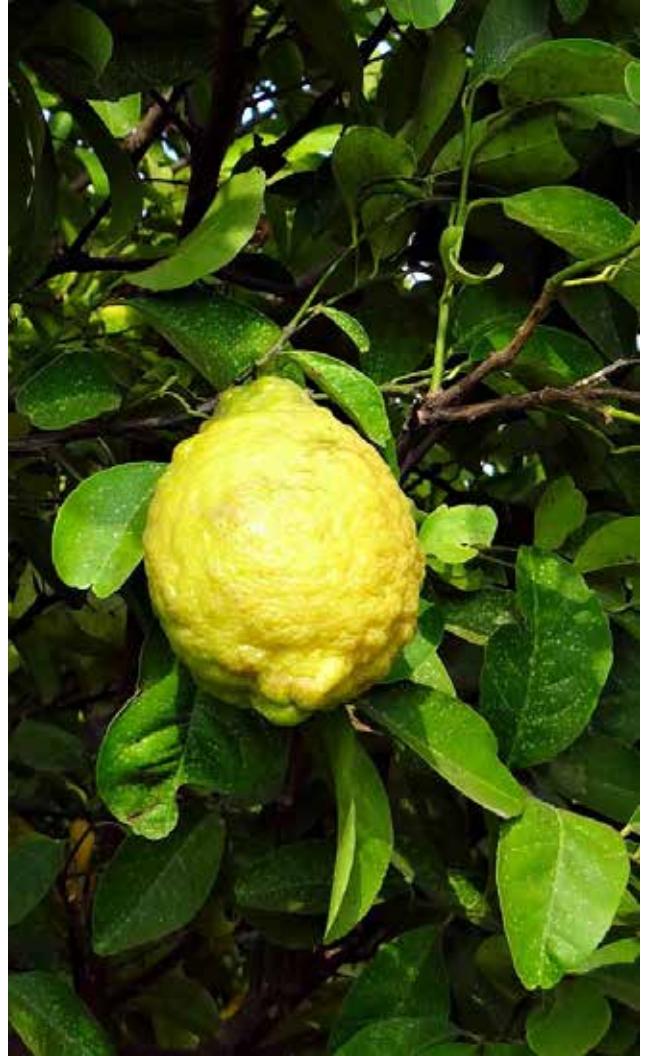
CEDRO (*frutto del Citrus medica*)

La pianta del cedro appartiene alla famiglia delle Rutacee.

Come tutti gli agrumi contiene una buona quantità di vitamina C, di flavonoidi ed una discreta dose di sali minerali, oltre zuccheri immediatamente assimilabili come saccarosio, glucosio e fruttosio.

È un alimento antiossidante, aiuta la digestione e rinforza il sistema immunitario rendendolo più forte agli attacchi di virus e batteri.

Dalla buccia e dalla scorza del cedro si ricavano oli essenziali, profumi e creme. In pasticceria il cedro viene utilizzato per la preparazione di molti dolci tipici.



BUCCE DI CEDRO CAMELLATE

INGREDIENTI

cedri biologici (o arance)
zucchero
olio di mandorle
cioccolato fondente

PREPARAZIONE

Tagliate la scorza dei frutti a strisce larghe più o meno un dito, eliminando la parte bianca. Versale in acqua bollente per un paio di minuti. Scolarle e ripetere l'operazione per altre due volte. Fare raffreddare e pesarle. In un pentolino sciogliere a fuoco lento la stessa quantità di zucchero. Non appena inizierà a caramellare, versare le scorzette, continuando a mescolare per 5 min.. Versare il composto su un tavolo unto di olio di mandorle e farle raffreddare. A bagnomaria, sciogliamo il cioccolato e immergiamo per metà le scorzette, che

adageremo su di un foglio di carta forno, per circa un ora. Servirle fredde.

ORTICA (*Urtica dioica*)

L'ortica è una pianta della famiglia delle Urticaceae. I numerosi principi attivi fanno dell'ortica una delle piante con il maggior numero di proprietà medicinali. Le foglie contengono una grande quantità di clorofilla, ferro e acido folico, che attribuiscono alla pianta un'elevata proprietà antianemica. Sono ricchissime di sali minerali, specialmente di silicio in grado di stimolare il sistema immunitario, di fosforo, magnesio, calcio, manganese e potassio. La presenza di vitamine A, C e K, la rendono una pianta remineralizzante, ricostituente e tonificante. L'ortica gode inoltre di proprietà depurative, diuretiche, alcalinizzanti ed astringenti. Le piccole quantità di creatina in essa contenute sono in grado di aiutare la digestione e migliorare la capacità di assimilare i cibi.

Ottima anche per uso esterno, malattie croniche della pelle, eczemi, eruzioni cutanee e acne, pulisce e rigenera la pelle.

Utilizzata per aromatizzare piatti dolci e salati.



HAMBURGER DI VERDURE DI CAMPO

INGREDIENTI

10 gambi di carciofi
500 g di spinaci
800 g di cavolfiori
50 g di foglie di ortiche
200 g di patate
200 g di pangrattato di pane casereccio
150 g di carote
3 uova
1 spicchio d'aglio

3 g di semi di finocchio
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cipolla rossa
buccia grattugiata di un limone
rosmarino tritato
sale e pepe q.b.
olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lessate o stufate con acqua ed un cucchiaio d'olio le verdure per una ventina di minuti circa. Tritatele e amalgamatele con tutti gli altri ingredienti e gli aromi. Aggiungere un po' di pangrattato fino ad ottenere una consistenza simile alle polpette di carne. Formare hamburger di 10 cm di diametro, passarli in olio extravergine e pangrattato e infornare a 180 °C per 20 min. circa.

FICO D'INDIA (*Opuntia ficus-indica*)

Il fico d'india è una pianta originaria del Messico esportata in tutto il bacino del Mediterraneo dove si è naturalizzata al punto di divenire un elemento caratteristico del paesaggio. È una pianta succulenta arborescente che può raggiungere i 3-5 m di altezza. Il frutto è una bacca carnosa con numerosi semi, il cui colore si differenzia a seconda delle varietà: giallo-arancione nella varietà sulfarina, rosso porpora nella varietà sanguigna e bianco nella muscaredda. Il fico d'india è un frutto che apporta una discreta quantità di fruttosio e di fibra, sali minerali e vitamine e un modesto apporto di potassio e antiossidanti.

In particolare, il fico d'india ha proprietà benefiche sull'intestino grazie alla presenza di fibre viscosi e altri principi attivi altamente astringenti contenute nei semi.



COTOLETTE DI “PALE” E “BUCCE” DI FICHI D’INDIA

INGREDIENTI

1 kg di bucce e pali di fichi d’india

3 uova

550 g di mollica

olio extravergine di oliva

sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavare le bucce e le pale dei fichi e asportare lo strato superficiale con le spine.

Tagliarle a falde e passarle nella farina, nelle uova battute con una presa di sale e nel pangrattato. Friggere in abbondante olio caldo. Sgocciolare e servire.

Progetto grafico di Stefania Giannusa
Questo volume è stato stampato presso:
Pixelgrafic Nel mese di novembre
dell'anno 2015
I testi sono coperti dal copyright

AUTORI

Maria Concetta Catalano, docente di scienze naturali, chimica, geografia e microbiologia

Giovanni D'Anna, docente di cucina chef

Salvatore Giuliano, docente di cucina chef

Domenica Marino, docente di scienze naturali, chimica geografia e microbiologia

Maria Luisa Carelli, IAMC - CNR

PROGETTAZIONE GRAFICA

Stefania Giannusa,

studentessa dell'Accademia di Belle Arti di Palermo

SI RINGRAZIANO

PER LA SCUOLA I.P.S.S.A.R "PAOLO BORSELLINO"

Dirigente Scolastico Maria Buffa

Prof.ssa Maria Concetta Catalano

Prof. Giovanni D'Anna

Prof. Salvatore Giuliano

Prof.ssa Domenica Marino

PER L'ACCADEMIA DI BELLE ARTI DI PALERMO

Direttore Mario Zito

Prof. Massimo La Sorte

Prof. Calogero Piro

Studentessa Stefania Giannusa

PER L'IAMC-CNR

Laura Giuliano

Mario Sprovieri

Salvatore Mazzola

Vincenzo Maccarrone

PER IAMC-CNR DI CAPO GRANITOLA EDU LAB

Angela Cuttitta

Grazia Maria Armeri

Carmelo Bennici

Francesca Bulfamante

Maria Luisa Carelli

Biagio De Luca

Roberta Graci

Tiziana Masullo

Marianna Musco

Carlo Patti

Gabriella Titone

Francesca Vaccaro

Viviana Vinciguerra

