

Nuove Ricette dal Mare

IAMC CNR

Istituto per l'Ambiente Marino Costiero
del Consiglio Nazionale delle Ricerche

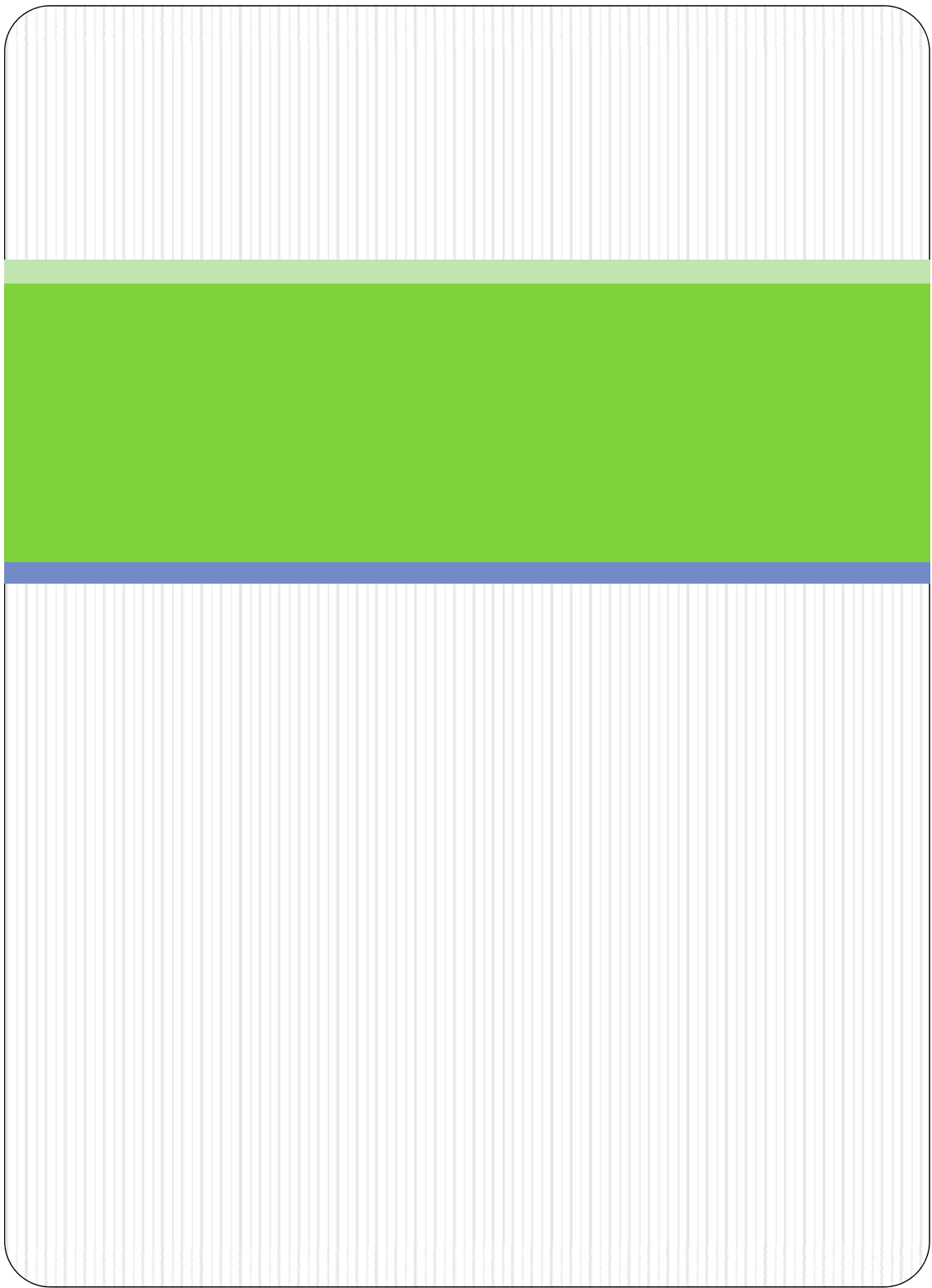
UOS di Capo Granitola

www.iamc.cnr.it



Consiglio Nazionale delle Ricerche





Antipasti



Crema delicata all'Ulva

Ingredienti:

100 gr *Ulva lactuca*
250 gr Formaggio fresco
Pepe e pepe (q.b.)



Preparazione:

L'*Ulva lactuca* è un'alga dal sapore delicato che si sposa benissimo con un formaggio cremoso, per essere spalmata sul pane o per condire, ad esempio, pesce o crostacei crudi.
Lavare bene l'alga sotto l'acqua corrente e tritarla con il minipimer; se necessario aggiungere un goccio d'olio per ammorbidire l'alga. Montare a mano o con le fruste l'alga ed il formaggio, insieme ad un pizzico di sale e pepe fino ad ottenere una crema morbida. Per chi ama i sapori più forti si può aggiungere 1 piccolo spicchio d'aglio tritato. Lasciare riposare in frigo per mezz'ora.

Tempi di preparazione: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Nome comune:

Lattuga di mare

Nome scientifico:

Ulva lactuca

Habitat e distribuzione: E' un'alga verde comune nel Mar Mediterraneo e nei mari freddi o temperati. Tipica dell'infralitorale, è alta fino a 30 centimetri, traslucida con foglie sottili e lamellari, fissate ad un peduncolo di forma elicoidale.

Composizione e proprietà terapeutiche: E' molto ricca in sali minerali e oligoelementi. In particolare si caratterizza per la presenza di calcio, magnesio, aminoacidi essenziali, vitamine e acidi grassi essenziali Omega 3. E' usata come calmante ed è indicata nei periodi di ansia, tensioni e di stress.



Curiosità: Chiamata anche Aosa dai Giapponesi, viene usata da tempo per le sue qualità nutrizionali. A Cuba viene usata in decotto come vermifugo. In Bretagna anticamente veniva applicata sulle ferite per prevenire infezioni. Raccogliere l'alga in acque pulite e non vicino ai porti.

Bruschette al Garum

Ingredienti:

Pane
Garum
Tuma/Primo sale
Olio extravergine d'oliva
Prezzemolo
Aglio
Pepe



Preparazione:

L'olio d'acciuga, conosciuto anche col nome di GARUM, deriva dalla pressatura e salatura dei resti della lavorazione delle acciughe. Ha un sapore molto forte per cui ne bastano poche gocce ad insaporire il pane.
Tagliate il pane in fettine ed abbrustolitele. Tritate l'aglio ed il prezzemolo e metteteli in una ciotola insieme ad un pizzico di pepe ed uniteli con uno o due cucchiaini d'olio d'oliva. Aggiungete 1 cucchiaino di olio d'acciuga e, con un pennellino o un cucchiaino, versate il composto sul pane caldo. Servite semplice o coperto da sottili fettine di tuma o primo sale.

Tempi di preparazione: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Nome comune:

Colatura o olio di acciuga

Nome scientifico:

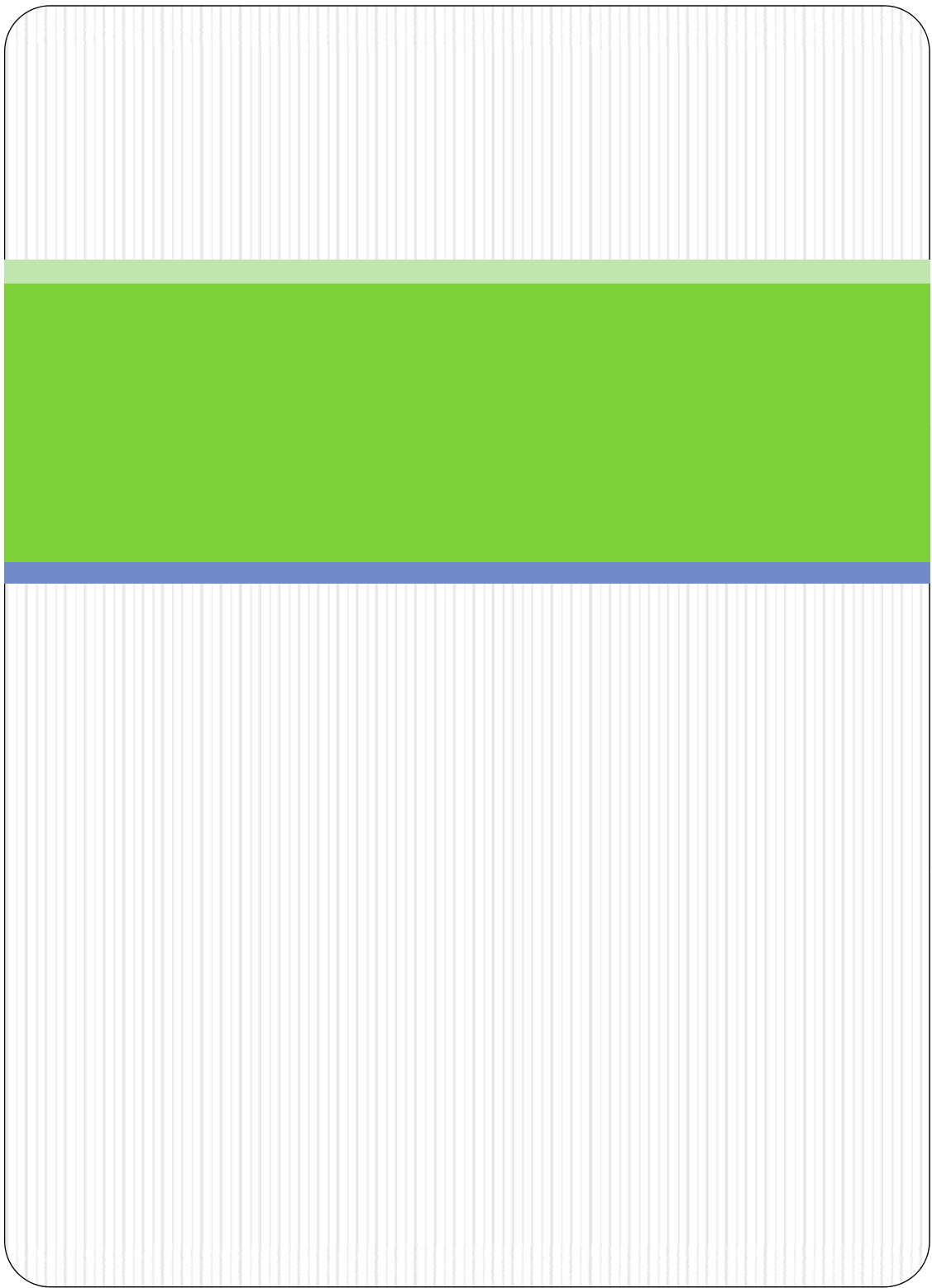
Garum

Habitat e distribuzione: Il Garum è un prodotto ottenuto per auto-fermentazione delle viscere dell'acciuga (*Engraulis encrasicolus*), specie pelagica, diffusa nel Mediterraneo, nel Mar. Nero e nell'Oceano Atlantico orientale tra la Norvegia ed il Sudafrica.

Composizione e proprietà terapeutiche: Il garum, ricco di acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6, vitamine, peptidi e polipeptidi, è un complemento alimentare indicato per combattere alcuni fattori negativi della vita moderna. È infatti, particolarmente attivo in caso di astenia somatica, reattiva e psichica, generalmente accompagnate da uno stato di ansia acuta. È molto utile per aiutare l'organismo a vincere gli squilibri di tipo astenico - depressivo.



Curiosità: Il garum era l'olio principe nella cucina antica, veniva utilizzato già dai greci nel V secolo a. C., probabilmente veniva usato a gocce per insaporire i cibi al posto del sale, allora costosissimo. I romani ne producevano diverse qualità, dal più sofisticato *garum flos floris* (come dire il fior fiore), passando per il *liquamen*, di seconda qualità, fino al meno costoso *alleo*, una salsetta piccante. Era considerato "elisir di lunga vita".



Primi



Bavette all'oloturia (per 4 persone)

Ingredienti:

350 gr di Bavette
4 oloturie
100 gr pomodori
1 cucchiaio di capperi
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva
Peperoncino, sale (q.b.)
Prezzemolo (q.b.)



Preparazione:

Sbucciate l'aglio e soffriggetelo in una padella con un filo d'olio d'oliva, a fiamma bassa. Tagliate i pomodori in quarti e saltateli insieme all'aglio ed i capperi, spegnendo non appena avranno rilasciato un po' d'acqua. Tagliate entrambe le estremità delle oloturie (1 cm circa) e il corpo in senso longitudinale, ripulendole così dalle interiora. Lavate la pelle e la muscolatura dell'oloturia sotto l'acqua corrente e separate la muscolatura interna che si presenta attaccata alla pelle, come un sottile strato biancastro con leggere macchioline rosate. Prendete questa striscia bianca e tagliatela a tocchetti, quindi scaldatela appena 1 minuto in padella con i pomodori, condendo con il prezzemolo ed il peperoncino. Cuocete le bavette in acqua bollente e scolatele al dente; unite le bavette al condimento e saltatele in padella per un minuto. Servite caldo.

Tempi di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Media

Nome comune:

Cetriolo di mare

Nome scientifico:

Holothuria tubulosa

Habitat e distribuzione: È un echinoderma distribuito nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale. Vive su tutti i fondali ma predilige quelli detritici e le praterie di fanerogamè. Mostra un corpo cilindrico allungato con varie protuberanze che terminano con una papilla. Può raggiungere i 30 cm di lunghezza. La colorazione dorsale è scura: bruna, o bruno-rossiccio o bruno-violaceo mentre la ventrale è molto più chiara.

Composizione e proprietà terapeutiche: Viene considerato una prelibatezza culinaria in Oriente, dove lo usano per ottime zuppe e per le sue proprietà afrodisiache. Ma le sue qualità non finiscono qui. Infatti è anche un ottimo antinfiammatorio usato contro i dolori dell'artrite, quelli articolari e le lesioni muscolari. L'omeopatia comunque ne riconosce da tempo e ampiamente le proprietà.



Curiosità: Famoso il caso di inquinamento di alcuni piccoli pesci, i quali si rifugiano all'interno dell'oloturia utilizzando il foro anale come porta d'accesso. L'oloturia, quando si sente in pericolo, espelle dall'ano parte dei visceri che in seguito rigenera. La rigenerazione dell'intestino espulso richiede alcuni mesi ma a volte sopraggiunge prima la morte.

Fettuccine ai tentacoli d'anemone (per 4 persone)

Ingredienti:

350 gr di Fettuccine
2 anemoni
50 gr pomodorini
1 cipolla
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Olio di semi
1 cucchiaino di vino bianco
30 gr mandorle tritate
50 gr pan grattato
Peperoncino, sale (q.b.)



Preparazione:

Tritate la cipolla in piccoli quadratini e soffriggetela in una padella molto ampia con un filo d'olio d'oliva, a fiamma bassa. Tagliate i pomodorini in quarti e saltateli insieme alla cipolla, mescolando; spegnete dopo 10 minuti circa. In una padella più piccola mettete a cuocere a fiamma viva abbondante olio di semi (deve coprire il fondo della padella per 2 cm). Mentre l'olio si scalda lavate le anemoni in acqua corrente (utilizzando i guanti) e poi immergetele nell'olio bollente, aspettando che si dorino (circa 10 minuti), girandole per ottenere una cottura uniforme. Scolate le anemoni fritte su carta assorbente per eliminare l'eccesso d'olio. Cuocete le fettuccine in acqua bollente e scaldate la padella con i pomodorini, unendovi le anemoni fritte ed un cucchiaino di vino bianco. Appena il vino sarà sfumato (dopo 2 minuti circa) aggiungete del peperoncino. In un padellino a parte tostate le mandorle ed il pangrattato. Scolate le fettuccine un paio di minuti prima del tempo di cottura e gettatele nella padella col pomodoro e le anemoni, rigirando per amalgamare il tutto. Spegnete dopo appena un minuto e servite caldo con la granella di mandorle e pangrattato tostate.

Tempi di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Media

Capelli di Venere o Attinia

Nome comune:

Nome scientifico:

Anemonia sulcata

Habitat e distribuzione: È un celenterato antozoo diffuso nel Mar Mediterraneo e lungo le coste orientali dell'oceano Atlantico. Vive su fondali rocciosi da pochi metri fino a più di 20 m di profondità, preferendo le zone illuminate per agevolare la fotosintesi da parte delle alghe simbionti presenti nei suoi tentacoli. Possiede dei lunghi tentacoli flessibili e retrattili che nascondono la colonna. La base del piede è larga.

Composizione e proprietà terapeutiche:

Costituita per il 95% da acqua, l'anemone possiede delle tossine le quali sono inattivate al calore e digerite dagli enzimi proteolitici intestinali. Lo studio di tali tossine ha permesso di scoprire il meccanismo dell'anafilassi, l'esatto contrario della vaccinazione.



Curiosità: L'anemone possiede nell'ectoderma del tentacolo una proteina fluorescente che emette luce verde se eccitata da una sorgente di energia di apposita lunghezza d'onda. Essa viene utilizzata come sonda in numerosi settori della ricerca biotecnologica.

Spaghetti al pesto di alghe (per 4 persone)

Ingredienti:

350 gr di Spaghetti
200 gr di *Ulva lactuca*
50 gr di Pinoli
6-8 cucchiaini di Olio extravergine d'oliva
2 mazzetti di Basilico
3 spicchi d'Aglio
Pepe e sale (q.b.)



Preparazione:

Spicchiate le foglioline di basilico, sbucciate l'aglio e versate il tutto dentro un frullatore, insieme ai pinoli, l'Ulva e l'olio; aggiustate di sale e pepe e tritate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Cuocete gli spaghetti in acqua bollente e scolateli al dente, conservando una tazza di acqua di cottura. Unite il condimento agli spaghetti, aggiungendo un po' d'acqua di cottura se viene difficile amalgamarli. Servite immediatamente aggiungendo a piacere del parmigiano o pecorino grattugiati.

Tempi di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Nome comune:

Lattuga di mare

Nome scientifico:

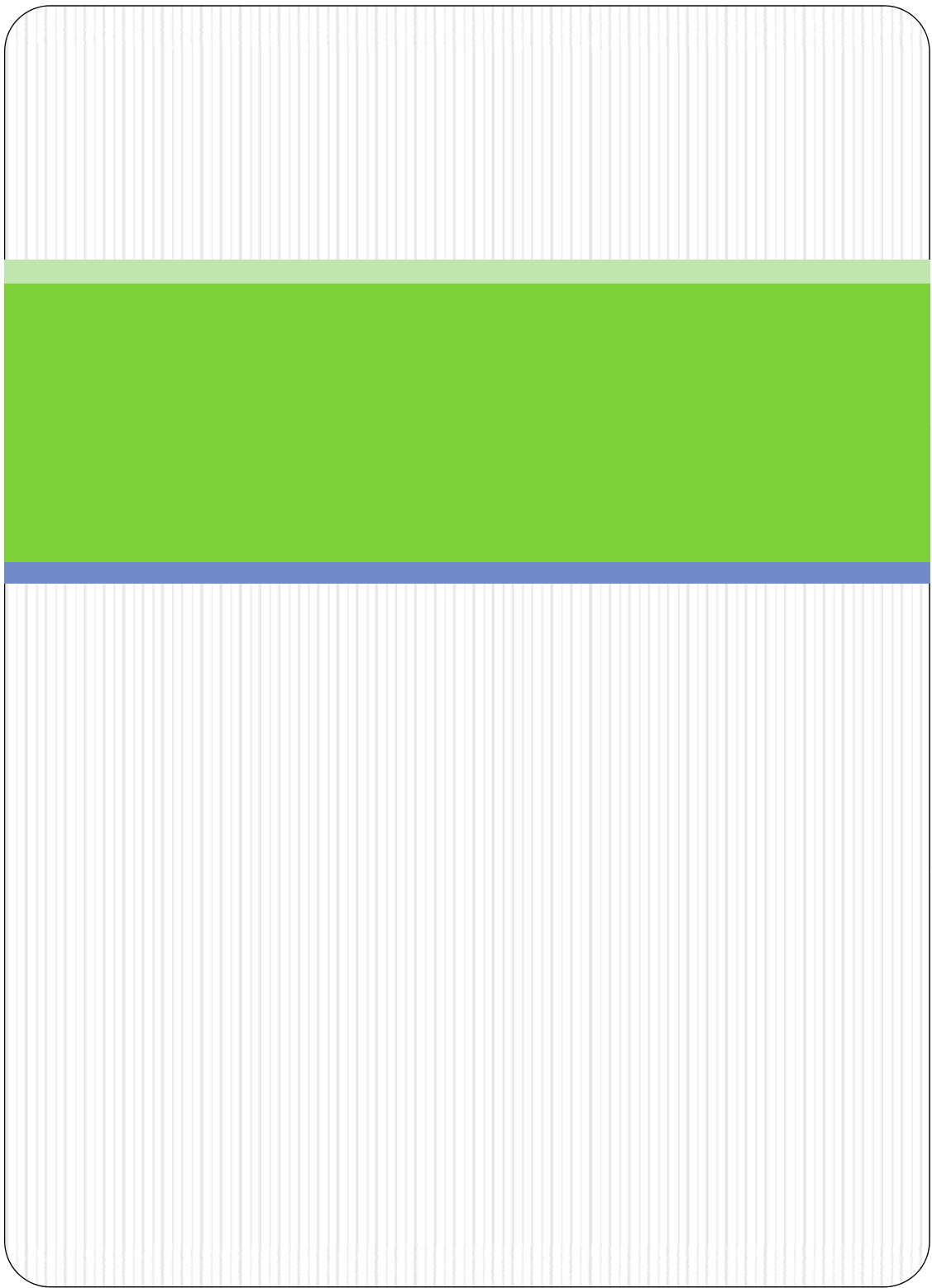
Ulva lactuca

Habitat e distribuzione: E' un'alga verde comune nel Mar Mediterraneo e nei mari freddi o temperati. Tipica dell'infralitorale, è alta fino a 30 centimetri, traslucida con foglie sottili e lamellari, fissate ad un peduncolo di forma elicoidale.

Composizione e proprietà terapeutiche: E' molto ricca in sali minerali e oligoelementi. In particolare si caratterizza per la presenza di calcio, magnesio, aminoacidi essenziali, vitamine e acidi grassi essenziali Omega 3. E' usata come calmante ed è indicata nei periodi di ansia, tensioni e di stress.



Curiosità: Chiamata anche Aosa dai Giapponesi, viene usata da tempo per le sue qualità nutrizionali. A Cuba viene usata in decotto come vermifugo. In Bretagna anticamente veniva applicata sulle ferite per prevenire infezioni.



Secondi



Salsiccia di Boga e Sardine (per 4 persone)

Ingredienti:

3 Boghe (*Bops bops*)
4 Sauri (*Trachurus*
Trachurus)
3 ciuffi di *Ulva lactuca*
Un mazzetto di finocchietto
Budello di maiale
Pepe nero in grani
Sale (qb.)
1 cucchiaio di olio extravergine
di oliva



Preparazione:

Private le boghe e i sauri delle interiora, delle branchie, della testa, delle pinne e deliscatele. Pulitele sotto l'acqua corrente con l'aiuto di un coltello per staccare tutte le squame presenti e tritate il pesce in cubetti molto piccoli. Sminuzzate il finocchietto e l'alga e tritate grossolanamente il pepe nero. Unite il pesce al finocchietto, al pepe e all'alga, salate ed impastate il tutto con l'aiuto di un filo d'olio. Inserite il composto nel budello, compattandolo, e chiudete con dello spago per cucina. Cuocete su piastra calda per 5 minuti e servite accompagnato da limone.

Tempi di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: Difficile

Nome comune: **Boga**

Nome comune: **Sauro**

Nome scientifico: **Boops boops**

Nome scientifico: **Trachurus trachurus**

Habitat e distribuzione: Entrambe specie pelagiche, sono ampiamente diffuse nel Mediterraneo, nell'Oceano Atlantico nel Mar Nero.

Composizione e proprietà terapeutiche:

Etichettate come pesce povero, tali specie (come tutto il pesce azzurro in genere), rappresentano una fonte inestimabile di proteine. Sono ricche infatti di sali minerali (tra cui il selenio, un efficace antiossidante, calcio, fosforo, ferro e iodio) e vitamine (in particolare A e B), sono facili da digerire e contengono anche un'altissima concentrazione di omega-3, acidi grassi polinsaturi che svolgono effetti benefici sul cuore e la circolazione in generale, abbassando il livello di colesterolo.

Le carni della Boga sono buone se consumate dopo breve tempo dalla morte del pesce altrimenti il contenuto dell'intestino va in putrefazione conferendo all'animale un cattivo odore.



Curiosità: Un mare infestato di meduse, sarà territorio prediletto dalle boghe e dai sauri, che, come qualche altra specie, sono ghiotti della gelatina di questi esseri.

Frittata d'anemone (per 4 persone)

Ingredienti:

6 uova
2 anemoni
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di vino
bianco
prezzemolo
pan grattato
Pepe, sale (q.b.)



Preparazione:

Lavate le anemoni in acqua corrente a lungo utilizzando uno scolapasta per far defluire bene l'acqua e utilizzate i guanti per non toccarle con le mani; quindi asciugatele su carta assorbente. Fate scaldare l'olio in un padellino e saltate le anemoni fino a quando sono ben dorate (circa 15 minuti), girandole per ottenere una cottura uniforme. Sfumatele alla fine con del vino bianco. Mescolate in una ciotola le uova con il sale, il pepe, il prezzemolo, il pan grattato, unite le anemoni precedentemente cucinate e cucinate in padella con olio preriscaldato fino ad ottenere una frittata ben dorata.

Tempi di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Media

Nome comune:

Capelli di Venere o Attinia

Nome scientifico:

Anemonia sulcata

Habitat e distribuzione: E' un celenterato antozoo diffuso nel Mar Mediterraneo e lungo le coste orientali dell'oceano Atlantico. Vive su fondali rocciosi da pochi metri fino a più di 20 m di profondità, preferendo le zone illuminate per agevolare la fotosintesi da parte delle alghe simbionti presenti nei suoi tentacoli. Possiede dei lunghi tentacoli flessibili e retrattili che nascondono la colonna. La base del piede è larga.

Composizione e proprietà terapeutiche.

Costituita per il 95% da acqua, l'anemone possiede delle tossine le quali sono inattivate al calore e digerite dagli enzimi proteolitici intestinali. Lo studio di tali tossine ha permesso di scoprire il meccanismo dell'anafilassi, l'esatto contrario della vaccinazione.



Curiosità: possiede nell'ectoderma del tentacolo una proteina fluorescente che emette luce verde se eccitata da una sorgente di energia di apposita lunghezza d'onda. Essa viene utilizzata come sonda in numerosi settori della ricerca biotecnologica.

Olochips (per 4 persone)

Ingredienti:

6 oloturie
Olio di semi
2 limoni
Sale (qb.)
300 gr. Farina "00"



Preparazione:

In una padella più piccola mettete a cuocere a fiamma viva abbondante olio di semi (deve coprire il fondo della padella per 2 cm). Mentre l'olio si scalda tagliate entrambe le estremità delle oloturie (1 cm circa) e il corpo in senso longitudinale, ripulendole così dalle interiora. Lavate la pelle e la muscolatura dell'oloturia sotto l'acqua corrente e separate la muscolatura interna che si presenta attaccata alla pelle, come un sottile strato biancastro con leggera macchioline rosate. Prendete questa striscia bianca e tagliatela a strisce longitudinali, infarinatela e immergetele nell'olio bollente. Aspettate che si dorino (circa 10 minuti) e scolatele su carta assorbente per eliminare l'eccesso d'olio. Salate le *olochips* e guarnite il piatto con i limoni tagliati in spicchi. Servite ben caldo.

Tempi di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: Media

Nome comune:

Cetriolo di mare

Nome scientifico:

Holothuria tubulosa

Habitat e distribuzione: E' un echinoderma distribuito nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale. Vive su tutti i fondali ma predilige quelli detritici e le praterie di fanerogame. Mostra un corpo cilindrico allungato con varie protuberanze che terminano con una papilla. Può raggiungere i 30 cm di lunghezza. La colorazione dorsale è scura: bruna, o bruno-rossiccio o bruno-violaceo mentre la ventrale è molto più chiara.

Composizione e proprietà terapeutiche:

Viene considerato una prelibatezza culinaria in Oriente, dove lo usano per ottime zuppe e per le sue proprietà afrodisiache. Ma le sue qualità non finiscono qui. Infatti è anche un ottimo antinfiammatorio usato contro i dolori dell'artrite, quelli articolari e le lesioni muscolari. L'omeopatia comunque ne riconosce da tempo e ampiamente tali proprietà.



Curiosità: Famoso il caso di inquinamento di alcuni piccoli pesci i quali si rifugiano all'interno dell'oloturia utilizzando il foro anale come porta d'accesso. Quando l'oloturia si sente in pericolo espelle dall'ano parte dei visceri e dopo li rigenera. La rigenerazione dell'intestino espulso richiede alcuni mesi, ma a volte sopraggiunge prima la morte.

Sformato di mare

Ingredienti:

Pasta sfoglia
Garum
Ricotta
Olio extravergine d'oliva
Parmigiano grattugiato
Pan grattato
Pepe, Sale, Timo (q.b.)



Preparazione:

L'olio d'acciuga, conosciuto anche col nome di Garum, deriva dalla pressatura e salatura delle viscere delle acciughe o delle sardine. Ha un sapore molto forte per cui ne bastano poche gocce ad insaporire la ricotta per preparare questo semplice e nutriente sformato.
Preparate il ripieno dello sformato lavorando la ricotta con la forchetta e mescolando ad essa 2 cucchiari di garum, sale, pepe e timo. Conditate con questo ripieno la pasta sfoglia stesa in una teglia. Mescolate il pangrattato, il parmigiano grattugiato e l'olio extravergine d'oliva per ricavare un composto da mettere in cima allo sformato. Passate in forno a media temperatura per circa 45 min. Lasciate riposare 10 minuti prima di servire lo sformato.

Tempi di preparazione: 50 minuti

Difficoltà: Facile

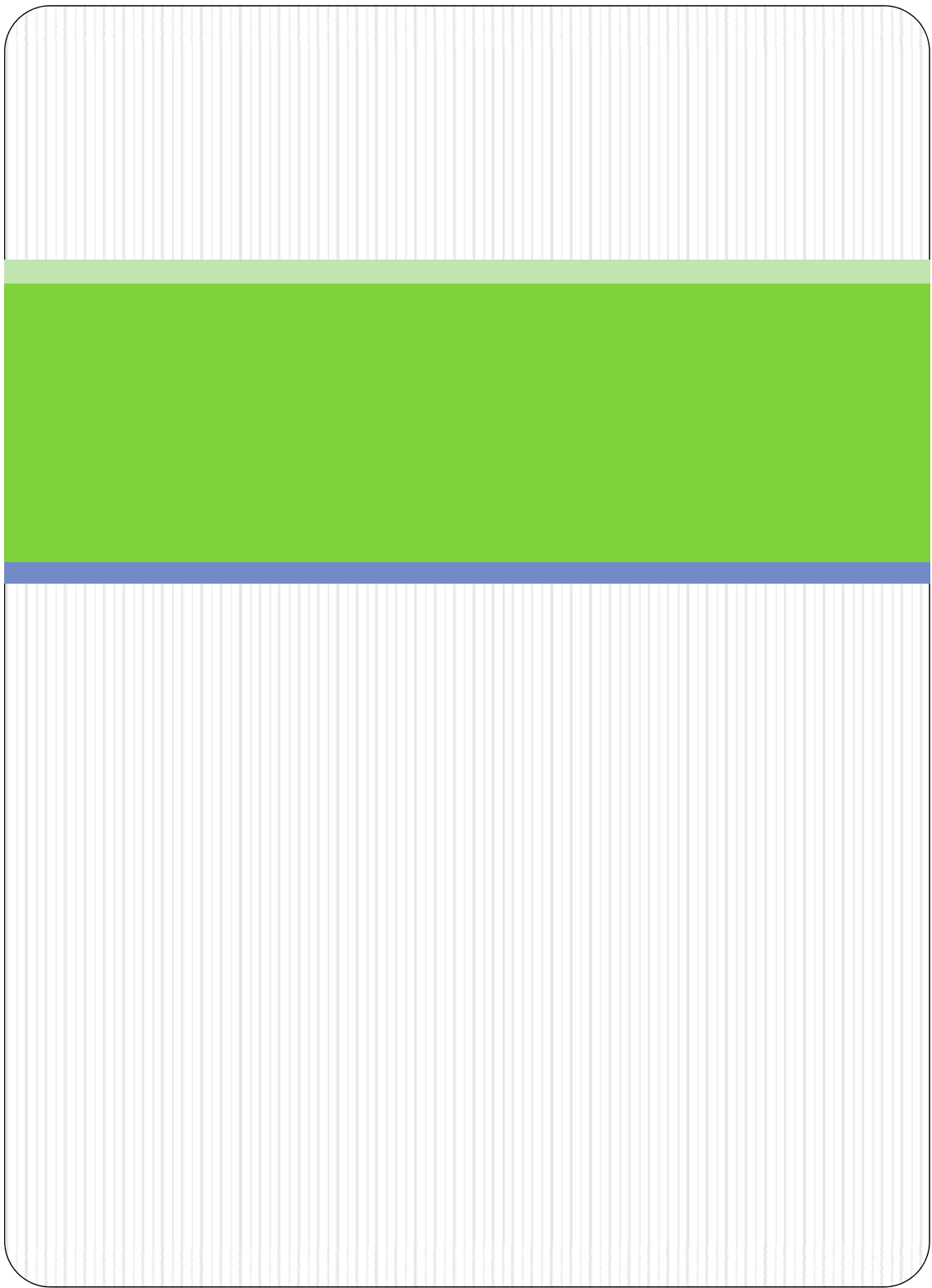
Nome comune: Colatura o olio di acciuga
Nome scientifico: *Garum*

Habitat e distribuzione: Il Garum è un prodotto ottenuto per auto-fermentazione delle viscere dall'acciuga (*Engraulis encrasicolus*) o della sardina (*Sardina pilchardus*), specie pelagiche, diffuse nel Mediterraneo, nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico orientale tra la Norvegia ed il Sudafrica.

Composizione e proprietà terapeutiche: Il garum ricco di acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6, vitamine, peptidi e polipeptidi, è un complemento alimentare indicato per combattere alcuni fattori negativi della vita moderna. È infatti, particolarmente attivo in caso di astenia somatica, reattiva e psichica, generalmente accompagnate da uno stato di ansia acuta. È molto utile per aiutare l'organismo a vincere gli squilibri di tipo astenico-depressivo.



Curiosità: Il garum, utilizzato già dai greci nel V secolo a. C., probabilmente veniva usato a gocce per insaporire i cibi al posto del sale, allora costosissimo. I romani ne producevano diverse qualità, dal più sofisticato garum flos floris (come dire il fior fiore), passando per il liquamen, di seconda qualità, fino al meno costoso alleo, una salsetta piccante.



Contorni



Alga marinata *(per 4 persone)*

Ingredienti:

500 gr Alga mauro
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva
1 limone
Sale (q.b.)
Pepe (q.b.)



Preparazione

L'alga Mauro è un'alga che si può trovare unicamente nei fondali vulcanici Catanesi. Lavare l'alga sotto l'acqua corrente ed asciugarla. Stenderla su di un piatto e condirla con un filo d'olio, sale e succo di limone. Prima di servire lasciare riposare in frigorifero per almeno 15 minuti.

Tempi di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: Facile

Mauro

Nome comune:

Nome scientifico:

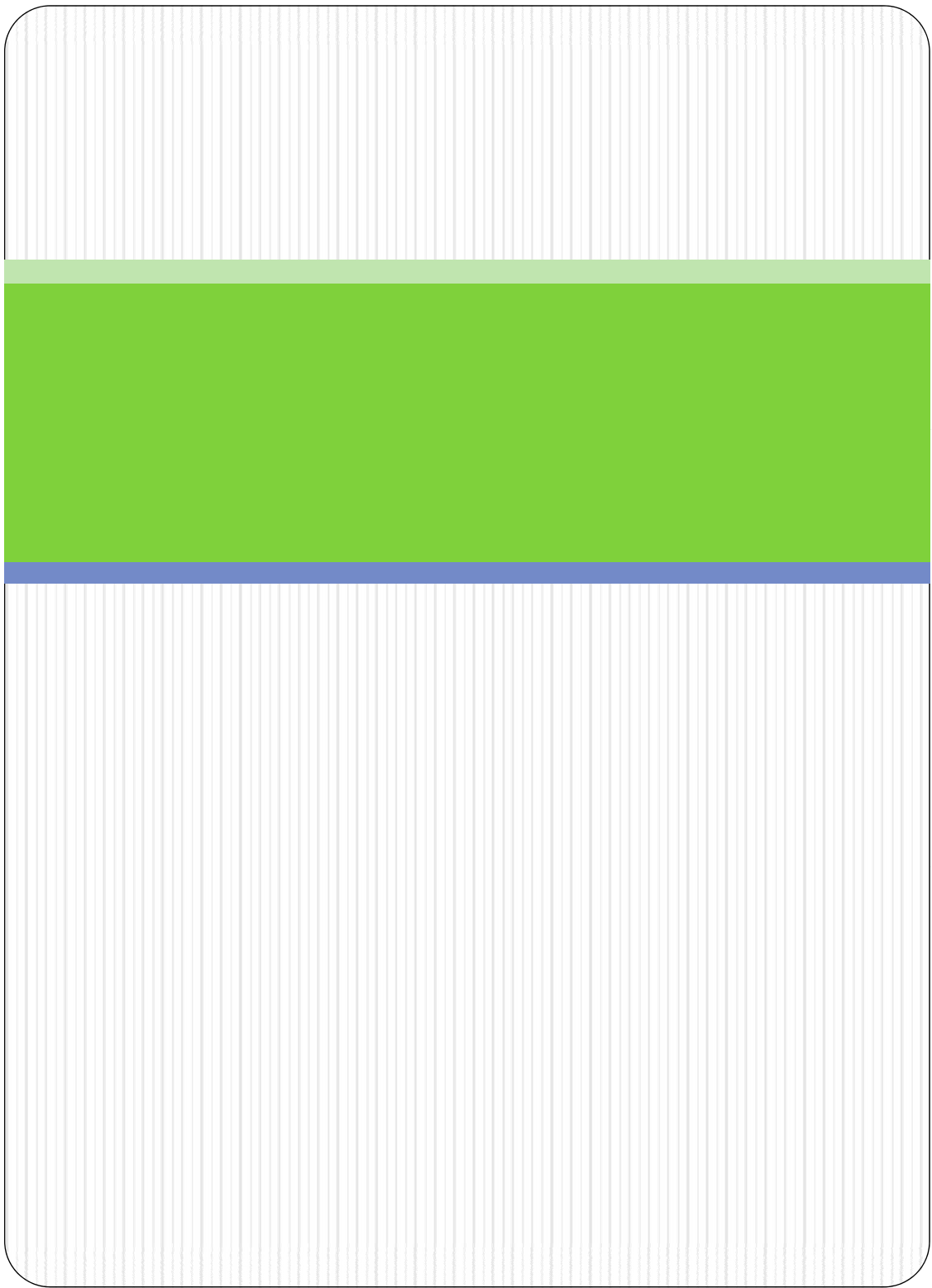
Chondracanthus teedei

Habitat e distribuzione: E' un'alga rossa dal tallo ramificato, cartilagineo ed arcuato. Raggiunge un'altezza massima di 30 cm ed ha un aspetto translucido. Si trova in ambienti superficiali a profondità comprese tra 1 - 5 m. E' distribuita nel Mediterraneo orientale, Adriatico, Mar Nero, Atlantico Orientale (dalle Isole Britanniche all'Angola), Oceano Pacifico.

Composizione e proprietà terapeutiche: E' ricco di proteine, carboidrati e soprattutto di sali minerali e di oligoelementi (iodio, ferro, e calcio), oltre che di vitamine (B1, B2 e C). Fondamentali per i vegetariani e vegani, sono detossificanti, dimagranti, rigeneranti e regolano il metabolismo di zuccheri e trigliceridi.



Curiosità: Attualmente le alghe fanno parte di una cinquantina di specialità farmaceutiche che includono mucoprotettori, lassativi, preparati per l'obesità, integratori per astenici e anoressici, rimedi contro i disturbi della crescita e la demineralizzazione. Si consiglia di ingerirne al massimo 1g per kg di peso corporeo al giorno; infatti le alghe per le loro proprietà diuretiche tendono ad abbassare la pressione sanguigna.



Dolci



Aspik di Agar alle pere e prugne (per 8 persone)

Ingredienti:

2 cucchiaini da tè di
Agar agar
150 g di prugne secche
snocciolate.
4 pere
400 g di acqua
succo di 1/2 limone
4 cucchiaini di zucchero



Preparazione:

Ammollate le prugne spezzettate coprendole con po' d'acqua e pulite e tagliate le pere a tocchetti.

In una pentola portate a ebollizione l'acqua con il succo del limone e lo zucchero. Quando l'acqua inizia a bollire, abbassate la fiamma e aggiungete i cucchiaini dell'alga *Agar agar*, mescolando per circa 5 minuti, poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Scolate bene le prugne e unitele alle pere in un recipiente per plum-cake (alluminio) o in un recipiente di vetro o ceramica che darà la forma al vostro aspik. Versate il liquido denso sui tocchetti di frutta, amalgamando il tutto con una forchetta. Mettete l'aspik nel frigo per circa 3 ore, o comunque fino a che la gelatina non si sarà solidificata. Rimuovete dallo stampo e servite freddo, guarnendolo con foglie di mentuccia o marmellata di mirtilli.

Tempi di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Medio

Nome comune:

Agar

Nome scientifico:

Agar agar

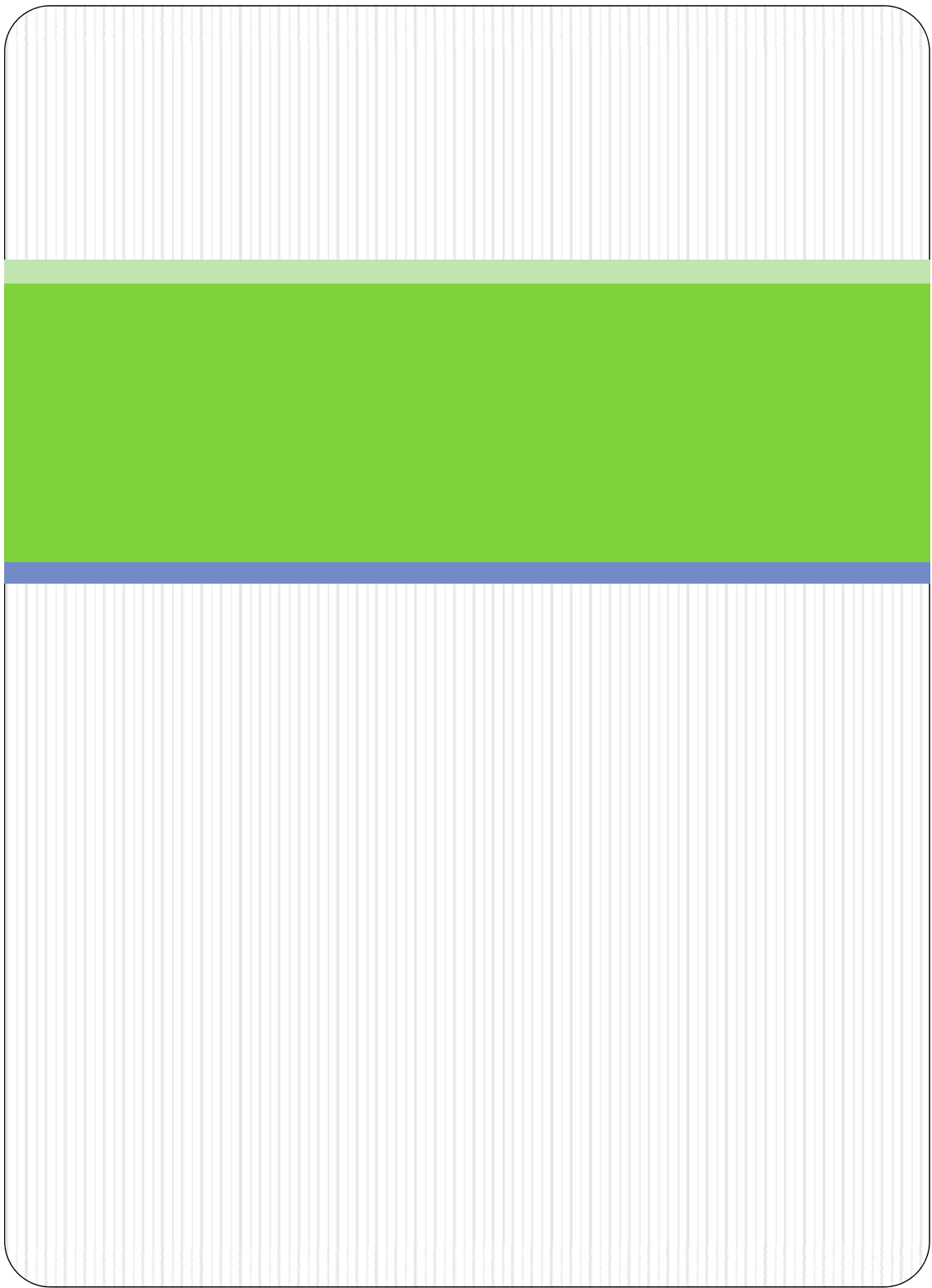
Habitat e distribuzione: E' un polisaccaride ricavato da alcune varietà di Alghe rosse appartenenti alla famiglia delle Rodoficee.

Composizione e proprietà terapeutiche:

Possiede un valore calorico quasi nullo ed è interessante da un punto di vista nutrizionale per la presenza di sali minerali e oligoelementi. Una volta ingerito svolge una specifica azione protettiva delle mucose gastrointestinali ed un'efficace azione depurativa. E' un valido aiuto per l'intestino pigro. Il gusto risulta pressoché neutro e la sua forma in fili gli consente di combinarsi con tutte le verdure crude, che resteranno prevalenti nel gusto. E' ideale per la preparazione di insalate ipocaloriche e come addensante di aspic e gelatine.



Curiosità: L'Agar agar in polvere è ideale per addensare creme e marmellate in alternativa alla gelatina animale o colla di pesce; l'unico inconveniente risiede nel fatto che si addensa col freddo, di conseguenza non bisogna far raffreddare troppo velocemente il liquido.



Ideazione e Supervisione:

Angela Cuttitta

Progetto grafico:

Vita Zerilli

Ricette di:

Sergio Bonomo

Angela Cuttitta

Marta D'Elia

Maximiliano Giacalone

Tiziana Masullo

Marianna Musco

Hanno collaborato:

Annalisa Alessi

Antonino Adamo

Antonino Di Maria

Sandro Fiorelli

Susanna Giorgi

Ignazio Piazza

Cecilia Spagnolo

Francesca Vaccaro

Si ringraziano:

Salvatore Mazzola

Mario Sprovieri

