



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
"Sede di Prato"

Concorso per gli Studenti  
dell'Istituto "Francesco Datini"

"La salute a tavola"  
in quattro stagioni

Calendario LILT Prato - 2023







### Presentazione

*Il calendario "La Salute a Tavola - 2023" nasce dalla collaborazione della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT- sede di Prato) con gli studenti ed i professori dell'Istituto Professionale Francesco Datini e le Signore del Club del Fornello di Rivalta, Sezione di Prato.*

*Il calendario è costituito da 12 ricette culinarie ed altrettanti drinks abbinati ad ogni piatto, per ogni mese dell'anno. Le ricette sono allestite con cibi salutari che fanno parte del nostro patrimonio agro-alimentare.*

*Ogni ricetta con il drink associato è stata preparata da due studenti dell'Istituto e valutata da un'apposita commissione che ha designato i vincitori a cui va il premio LILT 2023.*

*Il lavoro è stato coordinato dalla Dott.ssa Stefania Capecci della LILT di Prato, coadiuvata da Chiara Pastorini, Martina Antenucci, Costanza Fatighenti e Benedetta Marchesini. Un sentito ringraziamento va alla Dirigente dell'Istituto Datini Prof.ssa Francesca Zannoni ed alla Prof.ssa Priscilla Cocchi che hanno sostenuto questa iniziativa editoriale. Si ringraziano inoltre gli studenti che hanno partecipato al Concorso ed i professori che li hanno seguiti nelle preparazioni. Si ringrazia infine il personale della LILT con Martina Gianassi, Federica Vannuccini, Daniela Cosci, le signore del Club del Fornello, la Dott.ssa Elena Cecchi per la revisione dei testi ed infine il fotografo Giovanni Fatighenti per le bellissime fotografie.*

**Dr. Roberto Benelli M.D.**

*(Presidente Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sede di Prato)*







## Tartare di frutta e verdura

a cura di:  
Caponi Alessio  
5C Cuc

Docenti:  
Somigli Bernardo  
Modica Rosaria

# GENNAIO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     |      |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12   | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  | 29  |
| 30  | 31  |     |      |     |     |     |



## Luna di Sangue

a cura di:  
Qiu Sofia  
4B Sala

Docenti:  
Cavallaro Valentina  
Cocchi Priscilla

## “Tartare di frutta e verdura” - Ingredienti per 10 persone

- Sedano 200 g
- Carote 200 g
- Cavolfiore 200 g
- Broccoletti 200 g
- Pere 150 g
- Kiwi 150 g
- Melagrana 100 g
- Riso venere 200 g

Per il Crumble croccante di sesamo: sesamo chiaro 300 g, miele di fiori d'arancia 200 g, succo di limone q.b.

Per la Crema all'arancia: zucchero di canna 15 g, amido di frumento deglutinato 75 g, succo d'arancia filtrato q.b.

Per la Gelée al pompelmo: succo di pompelmo 350 g, succo di limone 20 g, zucchero di canna 100 g, agar agar 20 g.

### Procedimento:

Tagliare a cubetti frutta e verdura, condire con sale e pepe, unire della menta tritata, metà crema d'arancia e lasciare marinare per circa un'ora.

Nel frattempo cuocere il riso per poi lasciarlo raffreddare ed unire in seguito.

Per la preparazione del croccante di sesamo: prendere una pentola dai bordi alti e versare il miele e il succo di limone. Mettere sul fuoco. Cuocere mescolando il meno possibile fino a ottenere un composto marrone chiaro, aggiungere i semi di sesamo e amalgamare.

Per la crema d'arancia: prendere un pentolino e versare lo zucchero, l'amido di frumento e una piccola parte del succo filtrato. Mescolare bene e aggiungere il succo rimanente, mettendo sul fuoco fino a far addensare.

La preparazione della gelée al pompelmo comincia con il filtrare sia il succo di limone che di pompelmo, riscaldando poi in un pentolino per aggiungere lo zucchero. Dopo aver fatto sciogliere lo zucchero, togliere il composto dal fuoco e aggiungere l'agar agar.

Per finire, mettere in stampi a piacere e lasciare raffreddare.

Per decorare, è possibile aggiungere fiori o erbe di stagione, ad esempio borragine, cerfoglio, stellaria media e rosa canina.

### Commento nutrizionale:

Piatto solitamente posto nella sezione “Dessert”.

Ho utilizzato ingredienti stagionali del mese di gennaio, una varietà di prodotti alternati tra frutta, verdura, semi e cereali. L'arancia è l'alimento che ritengo essere uno dei più importanti di questo piatto per la ricchezza in fibra, carotenoidi, sostanze che contribuiscono a proteggere gli occhi e la vista, e vitamina C, antiossidante. Le piante decorative hanno effetti benefici sulla salute: antiossidanti, antinfiammatorie, fonti di vitamine e sali minerali rivitalizzanti del sistema immunitario (es: rosa canina). Importante dal punto di vista nutrizionale anche la melagrana per la presenza di vitamine C, E, K e numerose sostanze antiossidanti (è tra i frutti più ricchi di antiossidanti), come flavonoidi, acido ellagico, acido gallico e quercetina. Da sottolineare l'abbondanza di acido punico (dal nome scientifico del melograno: *Punica granatum*) per le sue proprietà antitumorali.

## DRINK - “Luna di Sangue”

Succo di limone 2 cl, acqua 3 cl, sciroppo di zucchero 2 cl, estratto di ananas 7 cl, spremuta d'arancia tarocco italiana 4 cl.

Decorazione: una fetta di limone, arancia e ananas essiccato (essiccazione in forno a 120°C per 1 min).

### Procedimento:

Riempire il bicchiere di ghiaccio, versare il succo di limone e successivamente aggiungere acqua e sciroppo, poi l'estratto di ananas; si può anche frullare e filtrare se non si ha a disposizione l'estrattore, e la spremuta d'arancia. Mescolare bene per amalgamare i sapori. Completare il cocktail con le decorazioni.

### Commento nutrizionale:

Il cocktail che ho ideato è un Long drink, che può essere consumato in qualsiasi momento della giornata.

Il frutto principale del mio cocktail è il Limone. Ho scelto il limone sia per un mio gusto personale sia perché il limone ha un alto contenuto di vitamina C che ha un forte effetto antiossidante. Aiuta l'organismo nella produzione di collagene, indispensabile per il mantenimento della salute della pelle; sono presenti anche le vitamine B1, B2, PP, calcio, magnesio, ferro, fosforo, glucidi, cellulosa, sodio, potassio e acidi organici (citrico, malico, tartarico).





## Sgombro in alto mare

a cura di:  
Sproviero Samuele  
4C Cuc

Docenti:  
Somigli Bernardo  
Modica Rosaria

# FEBBRAIO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2    | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9    | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  |     |      |     |     |     |

## 21 Febbraio

a cura di:  
Panza Thomas  
5B Sala

Docenti:  
Tuccillo Gianfranco  
Bartolini Elisa



## **“Sgombro in alto mare” - Ingredienti per 10 persone**

### •PER LO SGOMBRO:

Sgombro 1050 g (10 sgombri), Scorza di arancia,  
Olio e.v.o. q.b., Pepe in grani q.b.

### •PER L'INSALATA DI FINOCCHI E ARANCIA:

Finocchi 1 kg, Arance 10

### •PER L'HUMUS:

Ceci precotti 400 g, Olio e.v.o. 7 cucchiaini, Succo di limone 5 cucchiaini,  
Prezzemolo 5 ciuffi, Aglio 1 spicchio, Paprika, Curry, Semi di cumino, Pepe e Sale q.b.

### • PER L' ACQUAFABA:

Acqua di ceci

### **Procedimento:**

Per realizzare lo sgombro al cartoccio per prima cosa pulire gli sgombri: incidere il ventre con un coltello ed eviscerare il pesce, poi sciacquare sotto l'acqua corrente per ripulirlo. A parte stendere un foglio di carta da forno, porre sotto la pancia dello sgombro le scorze di arancia, pepe in grani e ½ cucchiaino di olio.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 150° per 20 minuti.

Nel frattempo preparare l'insalata di finocchi e arance, quindi tagliare con la mandolina i finocchi, tagliare le arance e marinare con il succo d'arancia e un pizzico di sale.

Una volta conclusa l'insalata preparare l'humus: con l'aiuto di un frullatore ad immersione, frullare i ceci (conservate l'acqua dei ceci), l'olio e.v.o., il succo di limone e un pezzettino di uno spicchio d'aglio. Aggiungere ora il prezzemolo, qualche seme di cumino, sale e pepe, e una spolverata di paprika e curry, senza esagerare. Frullare bene il tutto, fino ad ottenere una crema liscia.

Per l'acquafaba, filtrare l'acqua dei ceci (se necessario) e montare fino a ottenere una spuma.

### **Commento nutrizionale:**

Questo piatto contiene ingredienti con proprietà nutraceutiche essendo ricco di sostanze antiossidanti. Lo sgombro è particolarmente ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3, in particolare di acido eicosapentaenoico EPA e docosaesaenoico DHA. Oltre a proteggere dalle malattie cardiovascolari, l'abbondante presenza di grassi “buoni” conferisce alle carni un sapore caratteristico, deciso e gustoso. Lo sgombro è anche ricco di proteine facilmente digeribili, di sali minerali (calcio, fosforo potassio), selenio, vitamine del gruppo B, vitamine D ed E.

Viene scelta la cottura al cartoccio poiché mantiene tutti i succhi e i nutrienti naturali del pesce, inoltre contrasta la formazione delle nitrosamine, sostanze con azione cancerogena.

Nel curry è presente la curcuma con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Il finocchio presenta proprietà diuretiche, contiene sali minerali come calcio e fosforo.

### **DRINK - “21 Febbraio”**

Sciroppo di zucchero 1 cl, succo di carota 3 cl, succo di arancia 2 cl, succo di limone 2 cl, succo di cetriolo 2 cl, cannella, basilico, zucchero di canna q.b.

### **Procedimento:**

Il procedimento per questo cocktail è molto semplice. Iniziamo con l'inumidire il bordo del bicchiere (coppa Martini) con il succo di limone per poter far aderire la decorazione di zucchero e basilico. Poi bisogna raffreddare la coppa Martini e lasciarla con il ghiaccio al suo interno; in seguito utilizzeremo il Boston shaker. Si fa raffreddare lo shaker mettendo il ghiaccio nella parte in acciaio e versando gli ingredienti nella parte in vetro con il seguente ordine: succo di carota, succo di arancia, succo di limone, succo di cetriolo e infine lo sciroppo di zucchero. Successivamente leviamo l'acqua in eccesso e dopo possiamo andare a shakerare il nostro cocktail. Alla fine sarà importante togliere il ghiaccio dal bicchiere per poi versare il contenuto nella coppa Martini, aiutandosi con uno strainer.

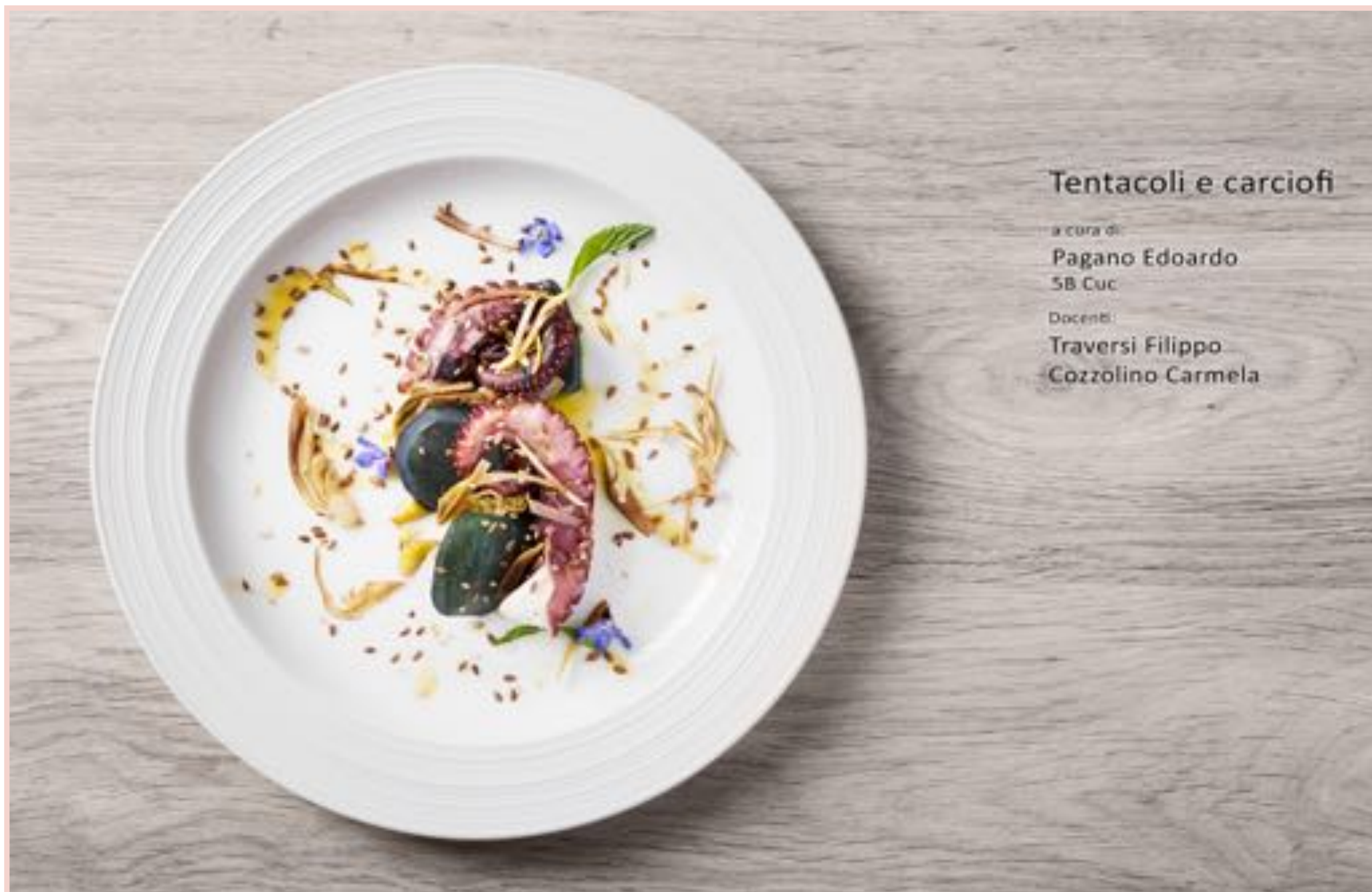
### **Commento nutrizionale:**

Cocktail perfetto per un buon aperitivo grazie alla sua acidità. Gli ingredienti utilizzati sono tutti prodotti di stagione del mese di febbraio. Il succo di carota è uno degli ingredienti presenti in maggiore quantità, ed ha la particolarità di essere ricco di Beta-carotene che oltre alla funzione provitaminica, ha effetti protettivi nei confronti di svariate patologie perché è in grado di neutralizzare i radicali liberi. Queste molecole si formano normalmente nell'organismo, soprattutto in risposta ad eventi stressogeni, quali radiazioni, fumo, agenti inquinanti, esposizione a raggi UV, stress emotivo e fisico, additivi chimici, attacchi di virus e batteri.

Tra gli ingredienti è presente anche il succo di arancia ricco di vitamina C (acido ascorbico), potente antiossidante che aumenta anche le difese immunitarie dell'organismo e partecipa alla biosintesi di aminoacidi, ormoni e collagene.

Nel cocktail è presente anche la cannella, spezia dalle note proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.





## Tentacoli e carciofi

a cura di:  
Pagano Edoardo  
5B Cuc

Docenti:  
Traversi Filippo  
Cozzolino Carmela

# MARZO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2    | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9    | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30   | 31  |     |     |



## Citrus Fusion

a cura di:  
Rizzo Gaia  
4A Sala

Docenti:  
Nespoli Alfredo  
Bartolini Elisa

## **“Tentacoli e carciofi” - Ingredienti per 4 persone**

- Patate viola 1 kg
- Polpo 1 kg
- Carciofi n 4
- Semi di sesamo q.b.
- Semi di lino q.b.
- Vinacciolo olio q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- Succo di 1 limone
- Zenzero
- Curcuma
- Olio e.v.o.

### **Procedimento:**

Lavare e mettere a bollire le patate viola per 20 min in acqua salata. Scolare, lasciare raffreddare e poi sbucciarle.

Pulire il polpo, inserirlo in un sacchetto per il sottovuoto e massaggiarlo con l'olio. Chiudere la busta e inserirlo in un roner, lasciar cuocere per 8 ore a una temperatura di 72°C.

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, condire con olio, sale e buccia di limone grattugiata.

Mettere una parte di essi sottovuoto e cuocerli ad una temperatura di 76°C per 1 ora e 30 minuti. Condire la parte restante dei carciofi con olio, sale e dei semi tostati.

Con l'acqua del polpo fare una maionese con l'aggiunta dei semi di lino e di sesamo aromatizzata con curcuma, zenzero e olio di vinacciolo. Lasciare riposare in frigo.

Comporre il piatto a strati con patate, carciofi cotti e maionese di polpo. Terminare con i tentacoli di polpo e alcuni carciofi crudi conditi.

### **Commento nutrizionale:**

Questo piatto si presta ad essere servito come antipasto o come secondo piatto.

Tra i vari ingredienti utilizzati il principale è la patata viola. Essa contiene antociani con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie in grado di ridurre lo stress ossidativo delle cellule e dei tessuti. Anche altri ingredienti contengono sostanze utili nella prevenzione dei tumori: ad esempio composti solforati (allina, allicina, ecc.) presenti nell'aglio.

I semi di lino contengono lignani con proprietà antiossidanti.

Le spezie come curcuma e zenzero sono ricche di sostanze antinfiammatorie e antitumorali.

I carciofi hanno proprietà nutraceutiche attribuite alla presenza di polifenoli e contengono anche molta inulina (fibra prebiotica). L'olio e.v.o. contiene polifenoli, tocoferoli (tra i quali la vitamina E) e carotenoidi (soprattutto il beta-carotene, precursore della vitamina A) con attività antiossidante.

Ho usato tecniche di cottura che evitano una perdita significativa di nutrienti, al fine di ottenere vantaggi nutrizionali e sensoriali, ma la preparazione necessita di attenzioni dal punto di vista igienico-sanitario per evitare contaminazioni.

## **DRINK - “Citrus Fusion”**

Pompelmo 1, mandarancio 1, mandarino 1, finocchio 1, cacao e cannella q.b., ghiaccio tritato

### **Procedimento:**

Lavare e asciugare frutta e verdura, tagliare a metà il mandarancio e il pompelmo, spremerli, filtrarne il succo con un colino e versarlo in una boule.

Versare il succo di mandarancio alla base di una flute, prendere il ghiaccio tritato a scaglie e creare uno strato sul succo di mandarancio aiutandosi con un cucchiaino.

Versare il succo di pompelmo poco alla volta sullo strato di ghiaccio tritato aiutandosi con un cucchiaino.

Tagliare a metà il mandarino e spremerlo, filtrando poi il succo con un colino.

Shakerare il succo di mandarino in modo che formi una schiuma e adagiarla con delicatezza sullo strato di succo di pompelmo aiutandosi con un cucchiaino.

Decorare con un pizzico di cacao e cannella.

Tagliare grossolanamente un finocchio alla julienne e adagiarlo nel bicchiere, dando l'idea che sia una cannuccia.

### **Commento nutrizionale:**

Ho scelto questo cocktail perché è equilibrato e si può degustare in qualsiasi ora della giornata, inoltre ogni ingrediente si distingue per alcune proprietà nutrizionali e salutari.

Il Mandarancio è ricco di antiossidanti, è un'ottima fonte di vitamine A e C, nonché di ferro, potassio e fibre.

Il Pompelmo è ricco di fibre, di flavonoidi e di vitamine A, B e C.

La buccia di mandarino è ricca di limonene, una sostanza antiossidante. Contiene vitamine del gruppo B, vitamina A, vitamina P, acido folico e diversi sali minerali. Il Cacao è un alimento ricco di triptofano (precursore della serotonina) considerato un antidepressivo naturale, oltre a contenere antiossidanti e sali minerali (potassio e magnesio).

La Cannella è una spezia ricca di antiossidanti, ha proprietà antibatteriche, antisettiche, stimolanti e digestive.

Il finocchio è ricco di vitamine e sali minerali, è indicato nella dispepsia e nei disturbi dell'apparato digerente.





## Harmonie de poulpe

a cura di:  
Mordini Margherita  
4C Cuc

Docenti:  
Somigli Bernardo  
Modica Rosaria

# APRILE

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     |      |     | 1   | 2   |
| 3   | 4   | 5   | 6    | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11  | 12  | 13   | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20   | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27   | 28  | 29  | 30  |



## Cocktail Primavera

a cura di:  
Castaldo Niccolò  
4A Sala

Docenti:  
Nespoli Alfredo  
Bartolini Elisa



## “Harmonie de poulpe” - Ingredienti

- Carote viola 500 g
- Patate 50 g
- Polpo 2 kg
- Yogurt al limone 125 g
- Cavolo 400 g
- Spinacini 400 g
- Baby carote con ciuffo 200 g
- Succo di mezzo limone
- Cipolla 1
- Spicchi d'aglio 2
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio e.v.o. q.b.

Per decorazione: Margherite, Violette

### Procedimento:

Riempire una pentola alta di acqua, non appena quest'ultima bolle, tuffare il polpo tenendolo per la testa, alzandolo e calandolo velocemente due o tre volte per far arricciare i tentacoli. Coprire con un coperchio e cuocere a fiamma bassa per circa un'ora: l'acqua dovrà sobbollire, e non bollire per tutto il tempo della cottura. Trascorso il tempo di cottura, sollevare il polpo con una pinza e infilarlo con i rebbi di una forchetta alla base della testa: se entra facilmente, il polpo è ben cotto. Se il polpo risulta ancora duro, fare cuocere per altri 10 minuti. Spegnerne poi il fuoco e far raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura per almeno mezz'ora, questo permetterà al polpo di rimanere morbido.

Una volta messo il polpo in pentola, nell'attesa che la cottura sia completata, cominciamo a preparare la crema di carote viola. Sbuciarle, eliminare le estremità, lavarle e tagliarle a rondelle non troppo spesse. Sbucciare e lavare la patata e ridurla a cubetti. Tritare la cipolla e stufare dolcemente in una casseruola insieme a due cucchiaini di olio e allo spicchio d'aglio schiacciato. Unire le carote e le patate. Mescolare e lasciare insaporire per qualche secondo, quindi coprire con il brodo (acqua di cottura del polpo) e portare all'ebollizione. Far cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti. Quando le verdure sono cotte, ridurre in una crema liscia e omogenea utilizzando un frullatore a immersione. Se necessario aggiungere altro brodo caldo per regolarne la consistenza. Salare e pepare. Per la preparazione del cavolo cappuccio marinato, per prima cosa eliminare le foglie esterne, rovinare o coriacee, e lavare bene il cavolo. Tagliare in quattro parti, poi affettare molto sottilmente.

Una volta tagliato, lavare bene, scolare e asciugare con carta assorbente o un panno pulito. Porre tutto il cavolo tagliato in un contenitore e aggiungere il succo di mezzo limone, un pizzico di pepe e un giro d'olio, lasciare riposare fino a quando non arriverà il momento dell'impattamento.

Infine avviene la preparazione delle baby carote: lavare le carote e sbuciarle con un pelapatate, lasciando il ciuffo. In una ciotolina, mescolare il miele con il succo di limone. Aggiungere un filo di olio extravergine, sale, pepe, l'aglio tritato, e fare amalgamare mescolando con una forchetta o una frusta. Disporre le carote in una pirofila, senza sovrapporle tra loro, e cospargerle con il liquido. Versare sul fondo un goccio di acqua, in modo da facilitare la cottura e non farle seccare troppo. Mettere le carote in forno a 180° e cuocere per circa 20 minuti.

Quando tutti gli ingredienti saranno pronti, impiattare insieme allo yogurt e allo spinacino.

### Commento nutrizionale:

Il piatto che ho ideato è un secondo di media difficoltà: il tempo di preparazione è di circa un'ora e mezza.

L'ingrediente principale che ho scelto per la realizzazione del piatto è il polpo, in quanto è un alimento povero di grassi e ricco di proteine. Il polpo fornisce inoltre un valido apporto di calcio, potassio, fosforo, vitamine A e B1. In più il selenio da esso contenuto è fondamentale per l'organismo e permette il buon funzionamento degli antiossidanti cellulari.

## DRINK - “Cocktail Primavera”

Centrifugato di finocchio 4 cl, centrifugato di carota 4 cl, succo di arancia 4 cl.

### Procedimento:

Ricavare il centrifugato di finocchio e di carota, poi versare come primo ingrediente il succo di arancia, a seguire la carota e per ultimo il finocchio. Come tocco finale aggiungere il ghiaccio (tritato) con una fetta di arancia essiccata e una foglia di finocchio.

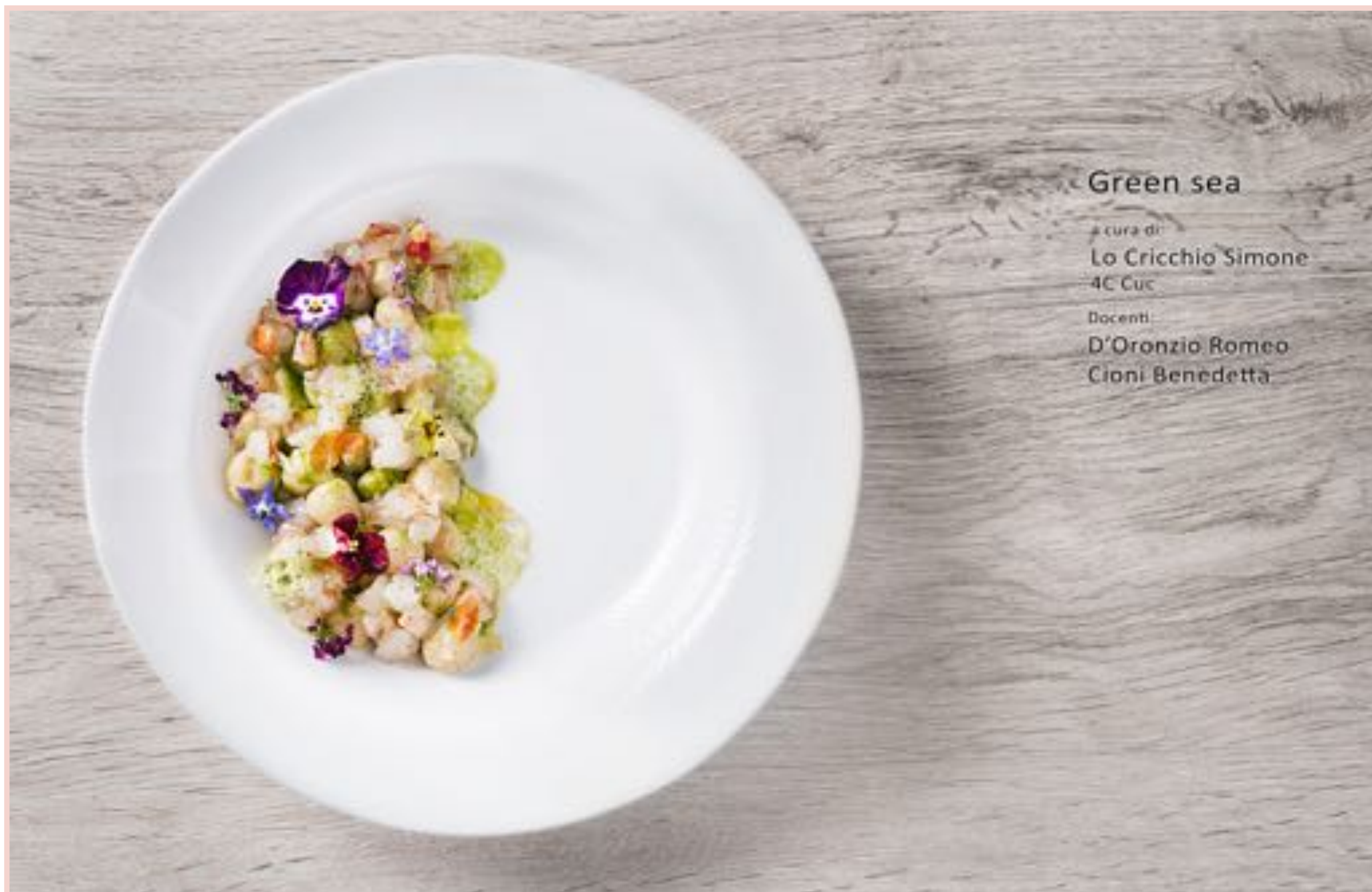
### Commento nutrizionale:

Questo è un cocktail adatto per un aperitivo: può sembrare semplice ma non vuol dire che la realizzazione lo sia.

Come ingredienti stagionali ho scelto arancia, finocchio e carota, con i quali il mio cocktail assumerà colore arancione che richiama la primavera.

Tra le vitamine, troviamo la vit C e il betacarotene, ambedue con proprietà antiossidanti.





## Green sea

a cura di:  
Lo Cricchio Simone  
4C Cuc

Docenti:  
D'Oronzio Romeo  
Cioni Benedetta

# MAGGIO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4    | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11   | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18   | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25   | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  | 31  |      |     |     |     |



## Daiquiri Pineapple

a cura di:  
Xu Wutong  
5A Sala

Docenti:  
Esposito Marta  
Cocchi Priscilla



## "Green sea" - Ingredienti per 4 persone

- Sedano 100 g
- Carota 100 g
- Cipolla 100 g
- Bietola 100 g
- Patata 100 g
- Grana Padano 50 g
- Farina 100 g
- Gambero rosso 200 g
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Lecitina q.b.
- Olio e.v.o. q.b.

### Procedimento:

Preparare un brodo vegetale. Cuocere le bietole con il brodo, frullare e setacciare. Cuocere le patate, pelarle, schiacciarle e fare raffreddare prima di impastare con la farina, formaggio e gli aromi. Con l'impasto fare degli gnocchetti.

Pulire e tenere in frigo i gamberi rossi. Fare l'aria di prezzemolo con il frullatore ad immersione dopo aver sbollentato il prezzemolo in acqua e raffreddato in acqua e ghiaccio.

Cuocere gli gnocchi, passarli in padella con la crema e servirli con gambero rosso crudo abbattuto, aria di prezzemolo e fiori commestibili per la decorazione.

### Commento nutrizionale:

È un primo piatto basato sulla patata e la bietola con cui vengono preparati degli gnocchetti, guarniti con il gambero rosso e l'aria di prezzemolo. L'esecuzione è molto semplice e non richiede troppo tempo. La scelta di questi ingredienti è dovuta alla loro stagionalità e alla facile reperibilità. È un piatto con ingredienti ricchi in carotenoidi, clorofilla, magnesio, acido folico, isotiocianati, flavonoidi, provitamina A, vitamina A, acido oleico, omega 3 e 6 e fibra alimentare. È molto importante la presenza di omega-3 in quanto riducono il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, ma non solo: aumentano il colesterolo buono, riducono il colesterolo "cattivo". Lo stesso vale per la fibra alimentare che, oltre a dare una sensazione di sazietà, può agire a livello intestinale favorendo le funzioni intestinali e regola la presenza di zucchero e di colesterolo nel sangue.

## DRINK - " Daiquiri Pineapple "

Succo di ananas 60 ml, sciroppo H&P (homemade) 45 ml, succo di lime 10-20 ml, foglie di basilico q.b.

Sciroppo H&P: acqua 200 ml, miele 100 ml, 12 g di pepe nero, mettere insieme e cuocere a fiamma moderata per circa cinque minuti.

### Procedimento:

Mettere i cubetti di ghiaccio in una coppetta da cocktail e quando è ben fredda toglierli.

Versare il succo di ananas, lo sciroppo di H&P e qualche foglia di basilico, aggiungere un filo di succo di lime, e poi mettere il ghiaccio nello shaker. Shakerare e versare nella coppetta, filtrando.

### Commento nutrizionale:

Il Daiquiri Pineapple è un cocktail a base di succo di ananas, estremamente elegante, ideale per l'aperitivo. L'ingrediente principale è l'ananas, un frutto esotico che fa parte della famiglia delle Bromeliaceae. È originario del Brasile ed è giunto in Europa grazie a Cristoforo Colombo che lo scoprì durante un suo viaggio nei Caraibi, rimanendo affascinato da questo strano frutto a forma di pigna, dal gusto dolce e dal forte profumo. Questo frutto pur essendo dolce, ha un contenuto calorico basso, 50 kcal per 100 g. Ci sono circa 13 g di zuccheri, poche proteine e pochi grassi, ma la cosa più importante è che l'indice glicemico è basso grazie al buon contenuto di fibre e quindi può essere consumato anche dai diabetici. Il contenuto di Vitamina C è molto alto, buono quello di tiamina, folati, vitamina B6, di rame, calcio e magnesio. L'ananas è definito un super food per i numerosi benefici che apporta al nostro organismo. Le proprietà di questo frutto derivano soprattutto da una sostanza in esso presente: la bromelina.

La bromelina è un enzima proteolitico, cioè digerisce le proteine. Digerendo le proteine, aiuta la digestione dei cibi e per questo motivo si offre come aperitivo. La bromelina ha anche proprietà anti-infiammatorie, migliora la circolazione sanguigna e protegge il cuore.





## Il pomodoro

a cura di:  
**Bianchini Caterina**  
 4A Past

Docenti:  
**Bucciantini Niccolò**  
**Cioni Benedetta**

# GIUGNO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1    | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8    | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15   | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22   | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29   | 30  |     |     |



## Red Bracelet

a cura di:  
**Tani Giulio**  
 5B Sala

Docenti:  
**Tuccillo Gianfranco**  
**Bartolini Elisa**



## **“Il Pomodoro” - Ingredienti per 14 bavaresi**

- **Crema Bavarese e inserto di pomodoro:**

Latte 500 g, 1\2 Bacca di vaniglia, Buccia di lime 5 g, Tuorli 180 g,  
Zucchero 150 g, Colla di pesce 18 g, Pomodori 500 g,  
Zucchero 70 g, Panna semimontata 750 g

- **Glassa lucida:**

Acqua 200 cc, Zucchero 200 g, Glucosio 200 g, Latte condensato 200 g,  
Colla di pesce reidratata 28 g, Cioccolato bianco 200 g, Colorante q.b.

### **Procedimento:**

Portare ad ebollizione il latte, la bacca di vaniglia e la scorza di limone.

Aggiungere i tuorli e lo zucchero, precedentemente mescolati, e portare il tutto a 83°C.

Aggiungere 16 g di gelatina precedentemente idratata e sciolta. Incorporare delicatamente la panna semimontata.

Frullare il pomodoro con lo zucchero, aggiungere i rimanenti 2 g di gelatina, controllare che la gelatina sia completamente sciolta, colare in uno stampo sferico. Congelare.

Colare la bavarese in uno stampo a forma di pomodoro (o uno stampo a forma di sfera), aggiungere la sfera di pomodoro dentro la bavarese e ricoprire completamente lo stampo con la crema bavarese. Congelare.

Per la glassa, portare ad ebollizione l'acqua con lo zucchero, versare lo sciroppo ottenuto sopra il resto degli ingredienti e mixare con un frullatore ad immersione. Portare la glassa a 35°C e glassare il dolce da congelato.

### **Commento nutrizionale:**

La preparazione di questo dolce non è eccessivamente difficile anche se presenta dei passaggi che richiedono una certa attenzione, soprattutto la glassatura finale. Ho scelto il pomodoro perché secondo me è uno dei prodotti che identifica meglio il nostro Paese (basti pensare alla pasta al pomodoro), oltre ad essere molto versatile in cucina ed in pasticceria. I pomodori sono costituiti per la maggior parte da acqua con un conseguente apporto calorico molto basso. I pomodori, infatti, hanno solo 18 calorie per 100 grammi. Sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C e vitamina K. Il colore rosso dei pomodori è dovuto ad un antiossidante, il licopene, la cui azione è coadiuvata da altri due antiossidanti ossia luteina e zeaxantina. I pomodori sono una buona fonte naturale di potassio, minerale che aiuta a ridurre la pressione arteriosa e regolare la contrazione muscolare. La Vitamina C, chiamata anche acido ascorbico, ha una forte azione antiossidante, quindi stimola il buon funzionamento del sistema immunitario, proteggendo da virus e batteri. Inoltre, è essenziale per la produzione di collagene e per l'assorbimento intestinale del ferro. La Vitamina K, invece, interviene nel processo di coagulazione del sangue con una funzione antiemorragica, nella protezione delle ossa e nella regolazione della risposta infiammatoria. La presenza delle sostanze appena elencate, in particolare il licopene, conferisce al pomodoro proprietà antiossidanti, diuretiche e preventive in particolare nei confronti di alcune forme tumorali.

## **DRINK - “Red Bracelet”**

Pesche 2, fragole 6, mezzo melone, lampone 1

### **Procedimento:**

La preparazione di questo cocktail è semplice: occorre solo estrarre il succo delle fragole e del melone, la polpa delle pesche utilizzando un estrattore; una volta ottenuti i composti si vanno a mescolare tra di loro con del ghiaccio ed ecco pronto il nostro cocktail.

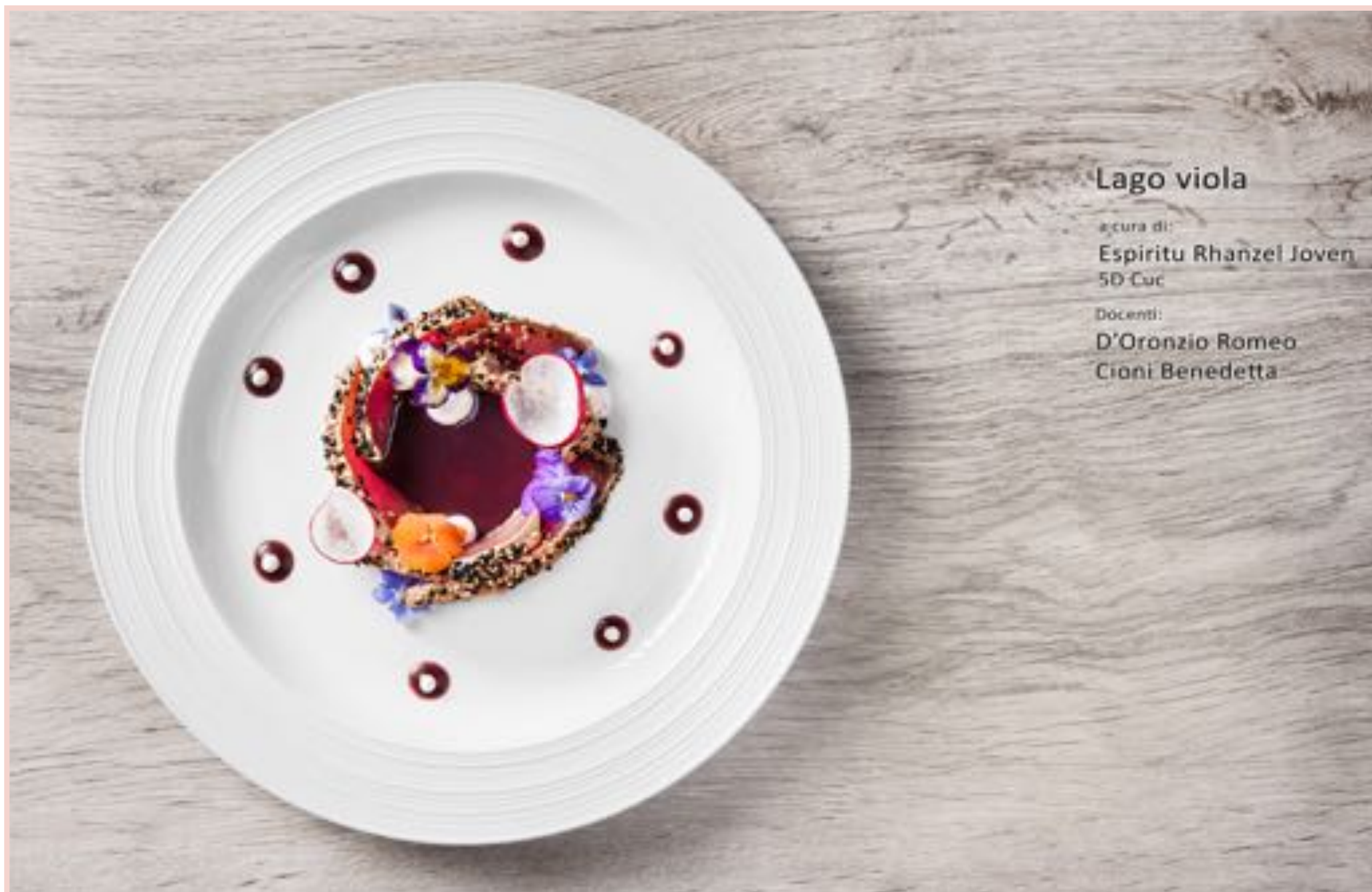
L'ingrediente principale di questo drink è la fragola, che conferisce la maggior parte del colore e sapore al cocktail grazie al suo gusto dolce-acido allo stesso tempo, e poi si sa, a tutti piacciono le fragole! Per concludere il drink aggiungiamo un lampone per decorazione.

### **Commento nutrizionale:**

Per questo cocktail ho scelto di utilizzare i seguenti ingredienti: fragola, pesca e melone. Frutti freschi e deliziosi, tipici del mese di giugno che hanno molte proprietà benefiche perché contengono importanti fitocomposti come il licopene e le antocianine contenuti nella fragola, due potenti antiossidanti che contrastano la formazione dei radicali liberi; la pro-vitamina A e la vitamina A. Il betacarotene, presente all'interno della pesca e del melone, è un carotenoide che conferisce il colore giallo-arancione ai frutti e ha attività antiossidante; infine i flavonoidi, sostanze con attività antitumorale.

Questo cocktail può essere consumato sia durante un aperitivo, per chi non ama il gusto amaro dei classici cocktail da aperitivo, sia dopo una cena grazie al suo sapore dolce.





## Lago viola

a cura di:  
Espiritu Rhanzel Joven  
5D-Cuc

Docenti:  
D'Oronzio Romeo  
Cioni Benedetta

## LUGLIO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     |      |     | 1   | 2   |
| 3   | 4   | 5   | 6    | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11  | 12  | 13   | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20   | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27   | 28  | 29  | 30  |
| 31  |     |     |      |     |     |     |

## Sottobosco

a cura di:  
Perone Siria  
5A Sala

Docenti:  
Esposito Marta  
Cocchi Priscilla





## **“Lago viola” (Vellutata di patate viola con tonno tataki) - Ingredienti per 4 persone**

- **PER LA VELLUTATA DI PATATE:**

Patate viola 1,2 kg, Scalogno 2 pezzi, Brodo vegetale 600 g, Porro 240 g,  
Yogurt greco q.b., Olio evo q.b., Sale e Pepe q.b.

- **PER IL TONNO:**

Tranci di tonno fresco 1,2 kg, Salsa di soia 120 ml (circa 6 cucchiaini), Zenzero q.b.,  
Zucchero 10 g (2 cucchiaini), Aceto q.b., Semi di sesamo nero e bianco q.b.,  
Aglione 4 spicchi, Pepe in grani, una manciata di Erbe aromatiche (erba cipollina, basilico)  
q.b., Senape q.b.

- **PER CHIPS DI RAVANELLO:**

Mazzo di ravanelli 10, Olio evo q.b, Sale e Pepe q.b

### **Procedimento:**

#### **Per la vellutata di patate:**

Pelare e lavare le patate, tagliarle a cubetti grossolani, tritare lo scalogno e tagliare finemente il porro. Prendere una pentola o una casseruola alta e far soffriggere e appassire lo scalogno e il porro. Aggiungere le patate viola, del brodo vegetale o acqua calda, un pizzico di sale. Coprire e lasciare cuocere per 10 min circa, fino a quando le patate non saranno cotte. Versare in un contenitore profondo per frullare con il mixer. Versare poi in un pentolino e lasciare a bagnomaria per tenere il composto al caldo. Aggiustare di sale ed aggiungere 1-2 cucchiaini di yogurt greco.

#### **Per il tonno:**

In una ciotola mescolare la salsa di soia, lo zucchero, lo zenzero tritato e un po' di aceto. Prendere il filetto di tonno fresco e fare marinare nel composto per circa 15 min. A parte, tritare il pepe in grani insieme alle erbe aromatiche e poi tostare in una padella i semi di sesamo e mettere da parte. Togliere il filetto di tonno dalla marinatura e con un pennello spennellare la senape sul tonno e passarlo nei semi di sesamo in modo che aderiscano bene. In una padella di ferro o su una piastra ben calda scottare il tonno per pochissimo tempo per ogni lato. Il tonno deve essere dorato fuori e crudo dentro.

#### **Per le chips di ravanello:**

Pulire accuratamente i ravanelli. Tagliarli a rondelle di 1 o 2 millimetri. In una teglia con carta da forno disporre i ravanelli e condire con olio, sale e pepe. Cuocere in forno a 200°C per 5 minuti.

### **Commento nutrizionale:**

Il mio piatto può essere considerato un antipasto facile da realizzare, con ingredienti semplici ma salutari. L'ingrediente principale di questo piatto è il filetto di tonno fresco che ho scelto per la stagionalità, perché è ricco di omega 3 con effetti benefici sul funzionamento del sistema circolatorio e preventivo per le malattie cardiovascolari. Inoltre ha un buon contenuto proteico.

I ravanelli sono molto ricchi di acqua, contengono scarsa quantità di proteine, grassi e zuccheri ma sono ricchi di vitamine C, E, vitamine del gruppo B, potassio, calcio e magnesio. Hanno effetti benefici ed in particolare attività diuretica e depurativa.

### **DRINK - “Sottobosco”**

Mirtilli 10/15, rametti di rosmarino 1/2, uno splash di soda water, sciroppo di lamponi 2 cl e sciroppo di fragole 2cl.

#### **Procedimento:**

Pestare insieme i mirtilli e il rosmarino, aggiungere lo sciroppo di lamponi e quello di fragole, shakerare se possibile (con ghiaccio) o miscelare semplicemente, versare filtrando il tutto nel bicchiere con il ghiaccio all'interno e infine aggiungere lo splash di soda decorando poi con un rametto di rosmarino e 2/3 mirtilli.

#### **Commento nutrizionale:**

Il mio cocktail rappresenta il mese di luglio ed è un cocktail facile da preparare, perfetto per ogni momento della giornata. L'ingrediente principale è il mirtillo, scelto per gusto personale insieme allo sciroppo di fragole e di lamponi che sono comunque frutti di stagione del sottobosco.

La quantità di sciroppo, quindi zuccheri, è contenuta, e non influisce granché sull'apporto calorico.

Il mirtillo contiene vitamina B9 e tannini, ha funzione antiossidante ed è benefico per la circolazione sanguigna, l'intestino, la vista e il fegato. Oltre alla funzione antiossidante ha proprietà antinfiammatorie ed è usato nella prevenzione e nella terapia delle infezioni delle vie urinarie, in particolare della cistite (mirtillo rosso).

I mirtilli inoltre hanno attività antiossidante.



### Cremoso esotico

a cura di:  
Lapini Alice  
4A Past

Docenti:  
Bucciantini Niccolò  
Cioni Benedetta

## AGOSTO

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3    | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10   | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17   | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31   |     |     |     |



### Cocktail Marinara

a cura di:  
Guidarelli Simone  
4A Sala

Docenti:  
Nespoli Alfredo  
Bartolini Elisa



## "Cremoso esotico" - Ingredienti

- Per la Base semifreddo: Zucchero semolato 325 g, Acqua 90 g, Tuorli 250 g
- Per la mousse al cioccolato fondente: Base semifreddo 200 g, Cioccolato fondente fuso 250 g, Panna semi montata 425 g
- Per il cremoso al Pistacchio (inserto interno): Panna liquida 250 g, Tuorli 65 g, Zucchero semolato 80 g, Colla di pesce 2 g, Pasta di pistacchio pura 50 g
- Per la gelée al passion Fruit (inserto interno): Puraa al passion fruit 100 g, Zucchero semolato 40 g, Colla di pesce 2 g
- Per la glassa al cioccolato Fondente: Acqua 150 g, Zucchero 300 g, Glucosio 300 g, Latte condensato 200 g, Massa gelatina 144 g (24 g Colla di pesce/120 g Acqua), Cioccolato fondente 70% 300 g, Colorante rosso 1 g

### Procedimento:

**Per la Base semifreddo:** Portare a 121°C lo zucchero e l'acqua. Quando lo sciroppo sarà arrivato a 115°C, iniziare a montare i tuorli. Quando lo sciroppo sarà arrivato a temperatura, incorporarlo a filo, fino a completo raffreddamento.

**Per la mousse al cioccolato fondente:** Mescolare il cioccolato fondente fuso con la base semifreddo e aggiungere panna semimontata.

**Per il cremoso al Pistacchio** (inserto interno): Incorporare lo zucchero nei tuorli senza montare. Scaldare la panna con la pasta di pistacchio, incorporare sui tuorli, cuocere fino a 83°C, incorporare la gelatina reidratata. Colare negli stampi e mettere in congelatore.

**Per la gelée al passion Fruit** (inserto interno): Idratare la colla di pesce, mescolare la purea e lo zucchero semolato, sciogliere la colla di pesce e incorporarla alla purea con lo zucchero. Colare sul cremoso al pistacchio e mettere in congelatore.

**Per la glassa al cioccolato fondente:** Portare al bollore l'acqua, il glucosio, lo zucchero, aggiungere il latte condensato e la massa gelatina. Infine, versare sul cioccolato e colorante e mixare il tutto. Coprire con pellicola a contatto.

Utilizzare quando raggiunge la temperatura di 32°C.

### Commento nutrizionale:

È un dessert semifreddo composto da sei preparazioni diverse, abbastanza complesso da realizzare perché richiede tanti passaggi con precise temperature da rispettare. Uno dei principali ingredienti è il passion fruit che è un frutto esotico che richiama l'estate. Il passion fruit, ricco di acqua, fornisce solo 97 kcal/100 g, pochi zuccheri semplici e ha un buon contenuto di fibre alimentari. La parte più interessante dal punto di vista nutrizionale è la presenza di sali minerali e vitamine, in particolare una buona quantità di potassio e vitamina C.

Un altro ingrediente importante è il pistacchio: molto calorico 562 kcal /100 g, buon apporto di fibra, vitamine, sali minerali e come tutta la frutta secca, ricco di acidi grassi omega-3 e omega-6. Il cioccolato fondente contiene polifenoli con proprietà cardioprotettive ed è definito un "antidepressivo naturale" per la presenza di triptofano, precursore della serotonina, ormone della felicità e del buonumore.

## DRINK - "Cocktail Marinara"

Estratto di pomodoro 10 cl, olio e.v.o. q.b., origano q.b., aglio 1 spicchio, peperoncino 1.

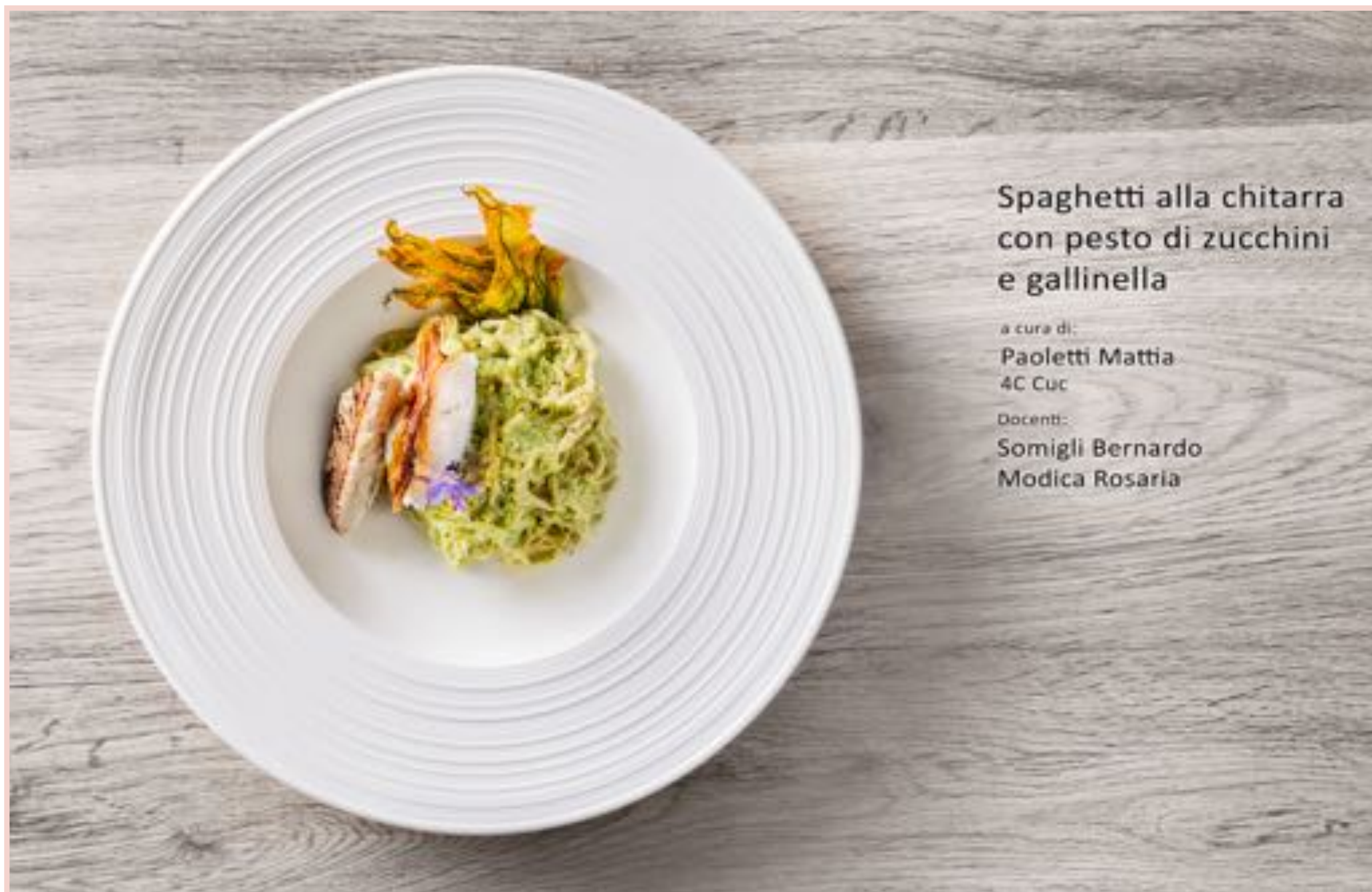
### Procedimento:

Mettere i pomodori nell'estrattore, ungere il bordo del bicchiere con l'olio e passarlo nell'origano per formare una "crustas" (bordo). Come decorazione, tritare l'aglio e metterlo in un cucchiaino da riscaldare a fiamma, infine incidere leggermente un peperoncino e sistemarlo sul bordo del bicchiere.

### Commento nutrizionale:

Il cocktail che presento è una rivisitazione della pizza "Marinara", perché è composto dagli stessi ingredienti della celebre pizza: pomodoro, aglio e origano. Può essere degustato nel primo pomeriggio o come aperitivo.

Il pomodoro contiene numerose sostanze bioattive come la vitamina C e il licopene, un carotenoide che conferisce il colore rosso. Questa sostanza è un antiossidante naturale molto potente, infatti è in grado di inattivare la pericolosa azione dei radicali liberi e agisce in forma preventiva contro alcune forme di tumori come ad es. il tumore della prostata. Il licopene inoltre interviene nel rafforzare il sistema immunitario e nel regolare i livelli di colesterolo nel sangue riducendo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e protegge la pelle dalle radiazioni solari.



**Spaghetti alla chitarra  
con pesto di zucchini  
e gallinella**

a cura di:  
**Paoletti Mattia**  
4C Cuc

Docenti:  
**Somigli Bernardo**  
**Modica Rosaria**

## SETTEMBRE

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     |      | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7    | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29  | 30  |     |



**Green Francy**

a cura di:  
**Curella Francesco**  
4B Sala

Docenti:  
**Cavallaro Valentina**  
**Cocchi Priscilla**



## **“Spaghetti alla chitarra con pesto di zucchine e gallinella” - Ingredienti per 10 persone**

- **Spaghetti alla chitarra integrali**

Ingredienti: Semola di grano duro 375 g , Farina integrale 625 g, Acqua 530 ml, Sale qb

- **Pesto di zucchine**

Ingredienti: Zucchine 5, Pinoli 25 g, Mandorle tostate e pelate 60 g, Sale, Pepe, Olio e.v.o. q.b., Foglie di Basilico n. 5

- **Pomodori secchi**

Ingredienti: Pomodori san Marzano n. 5

- **Gallinella scottata al vapore e marinata con Olio, Sale e Limone**

Ingredienti: Gallinella 300 g, Sale, Limoni, Olio e.v.o. q.b

**Per la finitura: Fiore di zuccina essiccato**

Ingredienti: Fiori di zuccina freschi 5, Sale e Olio e.v.o. q.b., Ricotta di capra 200 g, Pistacchi 75 g

### **Procedimento:**

**Per gli spaghetti:** Fare una fontana con la farina integrale e la semola di grano duro, aggiungere l'acqua e il sale. Lavorare l'impasto fino a renderlo omogeneo e farlo riposare per circa 20 minuti coperto da pellicola. Tirare la sfoglia alta almeno 3 mm, posizionarla sulla chitarra e stenderla con un mattarello. Infarinare gli spaghetti per non farli attaccare.

**Per il pesto di zucchine:** Lavare le zucchine, pulire l'estremità e tagliarle a cubetti piccoli e scottarle per 2 minuti in acqua bollente. Metterle in un minipimer e frullare con olio, mandorle, pinoli e le foglie di basilico fino ad ottenere una crema omogenea.

**Per i pomodori secchi:** Pulire e tagliare i pomodori a metà per il senso della lunghezza, disporli su una teglia e metterli a seccare in forno.

**Per la gallinella:** Pulire la gallinella e scottare al vapore. Mettere la gallinella scottata a marinare in una ciotola con olio, sale e succo di limone.

**Per la finitura:** Pulire i fiori e aprirli a metà. Mettere i fiori tra due fogli di carta forno con olio e sale e mettere a essiccare in forno a 140° C per 20 minuti.

Cuocere la pasta ed amalgamarla con il pesto. Servire accompagnata da filetti di gallinella, pomodori secchi, fiori di zuccina essiccati, straccetti di ricotta e granella di pistacchi.

### **Commento nutrizionale:**

Il piatto che ho scelto è un primo piatto abbastanza facile da preparare a casa, alla portata di tutti.

L'ingrediente principale che ho scelto di usare è la zuccina con cui ho realizzato un pesto e la decorazione con il fiore. Ho scelto le zucchine perché sono inserite in molte diete per le loro varie proprietà salutari, hanno un basso apporto di calorie e per il loro contenuto di fibre utili a controllare la regolarità dell'intestino, riducono il rischio di cancro al colon e regolano l'assorbimento di zuccheri e colesterolo. La zuccina ha molte proprietà benefiche che derivano dalle vitamine A-C-E-K, è molto ricca di potassio, fosforo, magnesio, calcio e sodio.

Come secondo alimento importante ho scelto la gallinella, pesce molto ricco di omega-3, ha un buon contenuto vitaminico ed è ricca di potassio, fosforo, calcio.

Altro ingrediente importante dal punto di vista nutrizionale è il pomodoro per la ricchezza in vitamina C e sostanze nutraceutiche, in particolare il licopene di cui aumenta la biodisponibilità quando viene cotto.

### **DRINK - “Green Francy”**

Mele 2, cetriolo 1/4, gambo di sedano 1/2

Decorazione: 1 fetta di mela tagliata a rondelle, 1 foglia del sedano, 1 fetta di sedano.

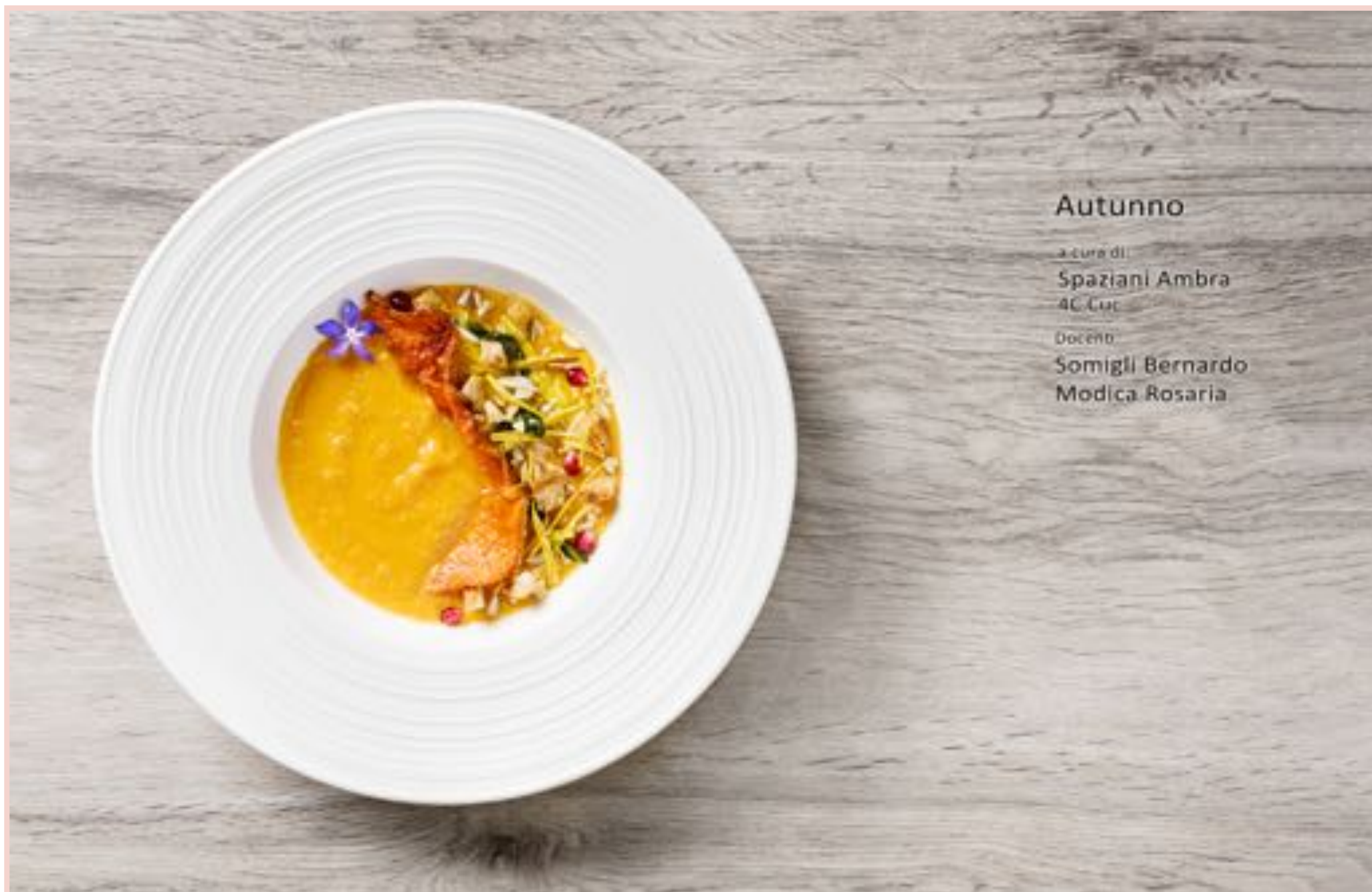
### **Procedimento:**

Lavare la verdura e la frutta. Posizionare la frutta sul tagliere, sbucciare e poi tagliare a cubetti e centrifugare in estrattore. Tritare il ghiaccio con il Boston e metterlo nel bicchiere. Versare il centrifugato nel bicchiere fantasia. Mettere la decorazione sul bordo del bicchiere e servire.

### **Commento nutrizionale:**

Questo cocktail si presenta come una bevanda adatta ad ogni momento della giornata.

L'ingrediente più rappresentativo è il cetriolo, anche grazie al contrasto con gli altri ingredienti. Il cetriolo è un'ottima fonte di sali minerali e fibra alimentare, ma è ricco anche di vitamine, con un bassissimo apporto calorico che lo rende adatto a una dieta equilibrata e sana.



## Autunno

a cura di:  
Spaziani Ambra  
4C Cuc

Docenti:  
Somigli Bernardo  
Modica Rosaria

# OTTOBRE

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     |      |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12   | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  | 29  |
| 30  | 31  |     |      |     |     |     |

## Agro-Dolce

a cura di:  
Polichetti Federico  
4B Sala

Docenti:  
Cavallaro Valentina  
Cocchi Priscilla





## **“Autunno” - Ingredienti per 10 persone**

### Per la crema:

- Zucca mantovana 2,5 kg
- Porri medi 2
- Patate 500 g

### Per guarnire:

- Coste di Cicoria 10
- Pane integrale 500 g
- Melograno q.b., Semi di girasole q.b., Noci/Castagne q.b., Viole del pensiero

### **Procedimento:**

Per la crema di zucca iniziare preparando il brodo vegetale. Pulire e sbucciare la zucca (tenendo da parte la buccia) e le patate, tagliarle quindi a cubetti irregolari.

Mondare i porri, tagliarli finemente e trasferirli in una casseruola con un filo d'olio. Lasciare appassire i porri, quindi unire le patate, dopo circa 5-6 minuti anche la zucca, coprire con brodo vegetale e continuare la cottura

Aggiungere sale, pepe e zenzero. Una volta che le verdure saranno cotte, spegnere il fuoco e frullare con il mixer ad immersione. Sbollentare in acqua salata le coste di cicoria pulite per circa 2 minuti. Infornare a 180° C le parti verdi del porro e la buccia di zucca tagliata sottile con olio, sale, pepe e rosmarino, per circa 15 minuti.

Bollire le castagne fino a cottura: saranno necessari 45 minuti. In alternativa alle castagne usare della granella di noci. Tostare il pane integrale e tagliarlo a cubetti.

Impiattare la crema con sopra il pane, la cicoria e i porri croccanti, i semi di girasole, i chicchi di melograno e noci/castagne.

### **Commento nutrizionale:**

Il piatto che ho ideato è un primo di facile realizzazione, il tempo di preparazione è di 20-25 minuti e il tempo di cottura di circa 1 ora. L'ingrediente principale è la zucca mantovana, un alimento dal basso apporto calorico (40 kcal per 100 g), ricco di fibre, con proprietà digestive, lassative, diuretiche e rinfrescanti.

La zucca è un ortaggio dalle qualità antiossidanti grazie alla presenza di carotenoidi ed in particolare di beta carotene, la sostanza che l'organismo utilizza per produrre la vitamina A.

I porri sono importanti dal punto di vista nutrizionale per il contenuto di micronutrienti, tra cui vitamina A, C e manganese. Contengono anche numerose molecole antiossidanti e antinfiammatorie, tra cui luteina e zeaxantina.

## **DRINK - “Agro-Dolce”**

Succo d'uva a bacca nera (ricavato con un frullatore o un estrattore) 6 cl, succo di lamponi (ricavato allo stesso modo) 1,5 cl, succo di limone 1 cl, zucchero di canna 1 cucchiaino e 1/2, ghiaccio q.b.

### **Procedimento:**

Per poter realizzare un drink perfetto la prima cosa da fare è raffreddare il bicchiere di servizio con del ghiaccio.

Togliere i semi dell'uva andando a rimuoverli con pazienza dai chicchi, passare al frullatore per ricavare il succo d'uva.

Preparare anche il succo di lamponi, filtrare i due succhi e mettere in due diversi bicchi.

Tagliare il limone a metà per poterlo spremere con l'apposito spremiagrumi, filtrarlo e mescolarlo con dello zucchero di canna, per poter addolcire.

L'ultimo step è proprio quello di costruire il drink: togliere l'acqua in eccesso dal bicchiere, poi versare nel seguente ordine: succo di lampone, succo di limone e succo d'uva, amalgamando uniformemente ogni ingrediente all'altro.

Decorare il tutto con due cannuce piccole e un twist di scorza di limone.

### **Commento nutrizionale:**

Questo cocktail si presenta come una bevanda adatta ad ogni momento della giornata e rientra nella categoria dei cocktail build-up. La difficoltà è medio-bassa perché sebbene occorra solamente ricavare dei succhi, il processo potrebbe risultare leggermente tedioso.

L'ingrediente principale è l'uva a bacca nera ed è stata una delle mie prime scelte perché rispecchia sia i miei gusti personali propensi al dolce, sia perché assieme agli altri ingredienti può riuscire a portare armonia ed equilibrio nei momenti difficili.

L'uva è ricca anche di sostanze nutraceutiche, in particolare flavonoidi con proprietà antiossidanti.

Inoltre contiene anche molti sali minerali, acidi organici e cellulosa.



## L' elisir di lunga vita

a cura di:  
Rigoli Ginevra Giovanna  
5C Cuc

Docenti:  
Somigli Bernardo  
Modica Rosaria

# NOVEMBRE

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2    | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9    | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30   |     |     |     |

## Spicy Apple Punch

a cura di:  
Baroncelli Marco  
5A Sala

Docenti:  
Esposito Marta  
Cocchi Priscilla





## **“L' elisir di lunga vita” - Ingredienti per 4 persone**

- Riso Carnaroli 320 g
- Barbabietola Rossa 200 g
- Pere 2 (una pera ha un peso medio di 150 g)
- Cavolo viola (4-5 foglie)
- Zenzero (2 radici di media misura)
- Noci q.b.
- Brodo Vegetale 1 Litro: 1 carota, 1 cipolla, 1 costola di sedano, prezzemolo, alcune foglie di Tarassaco
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Trifogli q.b.
- Borragine q.b.
- Primule invernali q.b.
- Zucchero q.b.
- Miele di castagno

*Con questa ricetta ho voluto riscattare una stagione che da sempre viene associata alla perdita di colore e vitalità. In questo piatto, nonostante gli ingredienti siano tutti autunnali, esplodono colori, fiori e profumi. Un invito per tutti coloro che stanno attraversando un triste momento a resistere e continuare a cercare ovunque nuovi colori, bellezza e rimedi per raggiungere la salute e la felicità. In questa ricerca il cibo, troppo spesso sottovalutato, torna ad essere un elemento di fondamentale importanza nella creazione di un vero e proprio «Elisir di Lunga Vita». Il piatto, che fa parte della categoria dei primi, è un semplice risotto alla barbabietola rossa. La preparazione non è difficile da eseguire, ma ha numerosi passaggi. Tutti i componenti del piatto hanno una particolarità che li accomuna: sono tutti ingredienti autunnali in un tripudio di colori.*

### **Procedimento:**

Cavolo Viola in osmosi: pulire e tagliare a Brunoise (cubetti piccoli), per poi metterlo in buste sottovuoto con 100 ml di acqua e 100 g di zucchero. Mettere ad essiccare le foglie rimanenti e polverizzarle successivamente.

Pere in osmosi: fare lo stesso procedimento solo con un taglio Mirepoix o a Macedonia (cubetti più grandi).

Preparare un litro di brodo vegetale con sedano, carote, cipolle, prezzemolo, tarassaco e zenzero. Bollire per almeno un'ora.

Per mantenere valori nutrizionali e colore della barbabietola, consiglio di comprarla già precotta in sottovuoto oppure cuocerla in acqua bollente per qualche secondo e subito dopo immergerla in acqua e ghiaccio. Condire con sale, olio, pepe e tritare nel frullatore normale o ad immersione fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Sgusciare e tritare le noci, tagliare le pere rimaste a fette finissime e cuocerle in forno per qualche minuto a 180°C.

Tostare il riso in una casseruola e poi bagnarlo col brodo ben caldo, cuocendo sempre sotto livello del liquido per 15-18 minuti, girando continuamente col mestolo per evitare che si attacchi e per avere una perfetta consistenza detta ad «onda». Terminata la cottura del riso, togliere dal fuoco, aggiungere la crema di barbabietola, sale, pepe, olio a crudo e farlo saltare fuori dal fuoco un paio di volte fino a che non sembrerà un'onda.

Per la decorazione: aiutandoci con due coppa pasta, uno grande e l'altro circa due o tre taglie più piccolo, creare una luna e versarci il riso. Cospargere di polvere viola (ricavata dal cavolo cappuccio), cubetti di pere e cavolo cappuccio in osmosi, fettine di pera cotta e qualche fiorellino (primule, trifogli e borragine). Completare la decorazione con qualche goccia di miele di castagno.

### **Commento nutrizionale:**

La barbabietola rossa è utile contro la stanchezza, mancanza di appetito e anemia, grazie alla vitamina B9 (acido folico). Ha proprietà depurative e antiossidanti grazie all'acqua e ai sali minerali. Contiene sali minerali come ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio, zinco e vitamine B1, B2, B3, B5, C (rinforza il sistema immunitario, contrasta la formazione di nitrosamine che sono cancerogene), vitamina A (beta-carotene) ed E (antiossidante). Aiuta le funzioni del sistema nervoso e cardiocircolatorio. Ottima la presenza di acido folico; contiene betalaina (pigmento di colore giallo e rosso), potente antiossidante, e rallenta l'invecchiamento delle cellule.

Il cavolo cappuccio viola contiene sali minerali (ferro, fosforo e calcio), vitamine (A, C, E), proteine, zuccheri e fibre (importanti per la funzionalità intestinale). La vitamina A è un potente antiossidante benefico per ossa, pelle e vista. Tuttavia dobbiamo stare attenti perché il Beta-carotene (da cui si ottiene la vit A) è termolabile, quindi per sfruttare tutte le sue proprietà la verdura dovrebbe essere consumata cruda o poco cotta.

Le noci sono una buona fonte proteica e sono ricche di omega-3 (con proprietà antinfiammatorie). Contengono anche sali minerali (calcio, ferro, potassio) e vitamine A, E, B1, B2 e C.

### **DRINK - “Spicy Apple Punch”**

Acqua 90 ml, miele 50 g, scorze di un limone e di un' arancia, zenzero 7 g, succo di mela 150 g e 1 stecca di cannella.

### **Procedimento:**

Mettere l'acqua in un tegame, successivamente aggiungere lo zenzero, la stecca di cannella spezzata, le scorze di arancia e di limone evitando la parte bianca per non conferire sapore amaro al composto, e infine il miele. Quando il composto raggiunge il bollore, aggiungere il succo di mela e tenerlo sul fuoco per pochi minuti. Filtrare il tutto con un colino e servire.

### **Commento nutrizionale:**

È un cocktail caldo servito principalmente nei mesi invernali per riscaldarsi e rilassarsi.

Può essere consumato nel pomeriggio o a sera. L'ingrediente principale di questo cocktail è il succo di mela, un frutto facile da trovare sul mercato durante tutto l'arco dell'anno che offre anche proprietà benefiche per la salute come ad esempio la riduzione del colesterolo “cattivo” nel sangue, combatte i disturbi intestinali e favorisce la digestione, contiene pochi zuccheri ed è un alimento perfetto per mantenere una giusta linea alimentare.



## La seppia in inverno

a cura di:  
**Andreoli Lorenzo**  
 5B Cuc

Docenti:  
**Traversi Filippo**  
**Cozzolino Carmela**

# DICEMBRE

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|     |     |     |      | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7    | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29  | 30  | 31  |



## Morkva

a cura di:  
**Frosini Matteo**  
 5B Sala

Docenti:  
**Tuccillo Gianfranco**  
**Bartolini Elisa**



## “La seppia in inverno” - Ingredienti

- Seppioline 300 g
- Cavolo nero 300 g
- Aglio 2 pc.
- Mandorle 20 g
- Anacardi 20 g
- Semi di zucca 10 g
- Zucca 300 g
- Patate rosse 100 g
- Lenticchie rosse 150 g
- Lamponi disidratati 20 g
- Olio e.v.o toscano q.b.
- Sale, Pepe, Timo, Noce moscata, Alloro q.b.

### Procedimento:

**Per le Seppioline:** Cuocere le seppioline a bassa temperatura (65°C) con l'aggiunta di olio e.v.o., timo, sale e una punta di aglio. Adagiare della carta da forno sul fondo di una padella e con un filo di olio padellarle velocemente.

**Per il pesto di cavolo nero:** Privare il cavolo dagli steli più duri, bollire per circa 10 min. Con l'aiuto di un frullatore o di frullatore a immersione, emulsionare le foglie di cavolo nero con un filo di acqua di cottura, olio, sale, pepe, mandorle e anacardi.

**Per quenelle di zucca:** Pre-riscaldare il forno a 140 °C, tagliare la zucca a fette di circa 3 cm e condire con olio, sale, aglio, pepe e noce moscata, cuocere in forno per circa 40 min finchè non diventa asciutta e morbida. Spolare con un cucchiaio, schiacciare e passare al setaccio, aggiustando di densità e poi formare delle piccole quenelle che serviranno per il nostro impiattamento.

**Per il ripieno di lenticchie rosse:** Lasciare in ammollo le lenticchie in acqua. Una volta reidratate, pelare una patata rossa e tagliarla a cubetti piccoli, unire le patate e le lenticchie in una casseruola con poca acqua, 2 foglie di alloro e uno spicchio di aglio, cuocere per circa 25-30 minuti. Con un frullatore ad immersione frullare il composto aggiungendo un filo di olio a crudo fino a che il composto non diventa ben omogeneo.

**Finitura:** Riempire le seppioline con le lenticchie rosse, ungere e spadellare velocemente, servire calde su un piatto, aggiungendo il pesto di cavolo nero e le quenelle di zucca.

### Commento nutrizionale:

Il cavolo nero è ricco di fitocomposti e sali minerali.

L'aglio è ricco di allicina che inibisce la crescita delle cellule tumorali, è un antibiotico e antimicotico naturale, antitrombotico e ipotensivo.

La zucca è ricca di fibre e carotenoidi.

I lamponi disidratati, lenticchie rosse e patata rossa sono ricchi di licopene e antocianine, potenti antiossidanti.

Mandorle, anacardi, semi di zucca e olio e.v.o. sono ricchi di vitamina E, potente antiossidante, e acidi grassi essenziali come gli omega-3 e omega-6.

Per la preparazione di questo piatto sono impiegati metodi di cottura che valorizzano al massimo i prodotti utilizzati, come la bollitura e la cottura a bassa temperatura.

## DRINK - “Morkva”

Succo di carota 5 cl, succo di pompelmo 4 cl, succo di melagrana 1 cl, succo di limone 1,5 cl, sciroppo di zucchero 2 cl, 1 Splash di soda, spuma al pompelmo a volume.

### Procedimento:

Miscelare i succhi con lo sciroppo di zucchero, versare nel bicchiere, aggiungere 1 splash di soda ed infine portare a volume con una spuma al pompelmo.

### Commento nutrizionale:

Il “Morkva”, che in Ucraino significa carota, è un cocktail facile da realizzare. Essendo un pre-dinner è consigliato come aperitivo. Al palato risulta un mix tra dolce e aspro con una leggera punta di sapidità data dalla carota, la quale è l'ingrediente principale dal punto di vista nutrizionale grazie alle proprietà benefiche del Beta-carotene e della Provitamina A, che hanno attività antitumorale.

Oltre alla carota sono presenti il limone ed il pompelmo che contengono la vitamina C ed hanno proprietà antiossidanti. Infine c'è la melagrana che contiene sia vitamina A che C ed ha proprietà antiossidanti.

# LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI - PRATO

## "EVENTI ANNO 2022"

**FEBBRAIO  
MARZO  
APRILE**



**-Presentazione della pubblicazione LILT-PRATO "Al passo con i tempi"**  
in occasione del centenario della nascita della LILT (25 febbraio 1922-2022).

**-Presentazione della pubblicazione FARMA-LILT FARMACIA ONCOLOGICA**  
con i farmacisti dell'Area pratese.

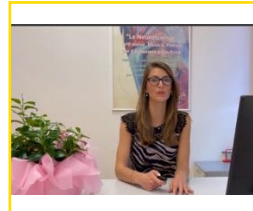
**-"La salute a tavola"**

Corso di prevenzione alimentare a cura della Dott.ssa Stefania Capecchi.

**-"Comunicare le Emozioni"**

Progetto LILT a cura della Dott.ssa Maria Chiara Talamo rivolto agli adolescenti degli Istituti scolastici

**MAGGIO**



**-Premio LILT "Natura e salute giovani" anno 2022**

per gli studenti dell'Istituto Copernico e Cicognini Rodari

**-Presentazione del Concorso "Le Neuroscienze" Arti visive, Musica, Poesia**

destinato agli studenti dell'Istituto Niccolò Copernico, Cicognini Rodari e San Niccolò con videoclip di Roberto Benelli e Monia Carloni, Benedetta Marchesini, Brunella Lombardo, Elena Cecchi.

**21 GIUGNO**



**Presentazione della pubblicazione "30 Anni di Urologia a Prato"**

in occasione del 50° anniversario della nascita dell'Urologia nell'Ospedale di Prato il cui fondatore è stato il compianto Prof. Bernardo Torchiana p. Direttore Sanitario e Presidente della LILT sede di Prato.

**SETTEMBRE**



**2 Eventi sportivi con:  
il Gruppo podistico del CAI e  
l'Associazione Sport per Prato**

**Incontro con Padre Bormolini**

"Dolore e sofferenza oncologica: l'Hospice" - intervista della Dr.ssa Maria Nincheri Kunz.

**OTTOBRE**



**Presentazione del CALENDARIO LILT - 2023**

**"La salute a tavola" in quattro stagioni**  
in collaborazione con l'Istituto Professionale Francesco Datini.

**Cena sociale in occasione della Campagna nazionale "Nastro Rosa"**

L'evento ha l'obiettivo di sensibilizzare donne e uomini sull'importanza della diagnosi precoce del tumore al seno.

**LILT si veste di rosa**

Intervista al Presidente della Sede di Prato





**SEDE DI  
PRATO**