



**A tavola con i Cibi per la salute
a cura degli Studenti dell'Istituto F. Datini**

Premio LILT 2023 - 2024



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

SEDE DI
PRATO

" A tavola con i Cibi per la salute "

Ricette a cura degli Studenti dell'Istituto F. Datini

◆ Prefazione	5
◆ Introduzione	6
◆ Le ricette del mese	8
◆ Insalata mista invernale con quenelle di ricotta.....	10
◆ Gnocchi di patate viola al pesto di nocciole e ricotta.....	12
◆ Insalata di cavolo viola con coleslaw di bergamotto.....	14
◆ Spaghetti di grano Khorasan con alici, broccoli, mandorle e pane croccante.....	16
◆ Insalata di Arance rosse di Sicilia e finocchi con olive nere e aromi.....	18
◆ Zuppa di lenticchie rosse con Quinoa e dadolata di sedano rapa.....	20
◆ Insalata di agretti in vinaigrette agli agrumi.....	22
◆ Arancini di miglio con crema di carciofi.....	24
◆ Insalata di fragole, rucola, spinacino con uvetta, anacardi, fiocchi di latte e senape.....	26
◆ Riso venere con fave fresche di stagione, pinoli, olive e pere.....	28
◆ Insalata di fagiolini e pomodorini datterini agli aromi mediterranei olive e patate.....	30
◆ Tagliatelle di Senatore Cappelli e farina di canapa al sugo di zucchine e zafferano.....	32
◆ Insalata di cetrioli e cocomero.....	34
◆ Chicche di patate con pesto di pistacchi e palamita.....	36
◆ Insalata di pomodorini gialli e neri, melone con capperi di Pantelleria e olive taggiasche.....	38
◆ Risotto con riso Vialone nano con crema di mirtilli neri e ricotta fresca.....	40
◆ Insalata settembrina con sedano, mela verde, uva e anacardi.....	42
◆ Maltagliati di farro integrale con crema di cannellini e cipolle rosse di Tropea in agrodolce.....	44
◆ Insalata di zucca alla scapece e nocciole.....	46
◆ Avena con funghi Shiitake, gomasio e zenzero.....	48
◆ Tartare detox di finocchio e kiwi agli agrumi.....	50
◆ Orzotto tiepido con cece nero, kale con granella di noci e melagrana.....	52
◆ Insalata di cardi con peperoncino e aromi mediterranei.....	54
◆ Gnocchi di polenta su crema di castagne.....	56



Prefazione

"**A tavola con i Cibi per la salute**" è una pubblicazione della LILT, sede di Prato, che nasce con lo scopo di divulgare le caratteristiche peculiari della dieta mediterranea e le sue attività preventive nelle malattie cronicodegenerative e nei tumori che sono dovute alle peculiari caratteristiche antiossidanti ed antinfiammatorie dei numerosi componenti di origine vegetale.

Alcuni cibi salutari con i loro composti attivi dovrebbero essere consumati ogni giorno per fare di questo regime alimentare un modello a carattere "preventivo" ma anche "curativo".

In questa prima pubblicazione vengono riportate le ricette selezionate dalla biologa nutrizionista Dott.ssa Stefania Capecchi e realizzate dagli studenti dell'Istituto Francesco Datini di Prato che partecipano al concorso indetto dalla LILT.

Nell'anno scolastico 2023 vengono presentate le ricette degli antipasti e dei primi per ogni mese dell'anno. Nel 2024 seguiranno le ricette dei secondi, dei dolci e dolciumi.

Hanno collaborato all'iniziativa editoriale le Dott.sse Stefania Capecchi, Elena Cecchi, Francesca Ramundo della LILT di Prato, la Prof.ssa Francesca Zannoni Dirigente dell'Istituto Datini, coadiuvata dalla Prof.ssa Priscilla Cocchi e da altri professori dell'Istituto.

A tutti gli operatori LILT, ai professori ed agli studenti dell'Istituto Datini va il nostro plauso per il lavoro svolto ed un sentito ringraziamento.

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT - Sede di Prato)

Prato, 20 ottobre 2023

Introduzione

Talvolta le sinergie nascono per caso, così è successo quando, lo scorso anno, il Dr. Benelli, Presidente della LILT di Prato, mi ha chiesto un appuntamento per sapere se l'Istituto alberghiero F. Datini poteva essere interessato a collaborare alla realizzazione di un calendario con la presentazione, per ogni mese, di un piatto e una bevanda analcolica preparati con ingredienti di stagione.

Così è iniziata una bellissima collaborazione, che ha gettato le basi per questo nuovo progetto, molto più impegnativo, ma altamente formativo e stimolante per i nostri studenti... e siccome a noi piacciono le sfide, abbiamo proseguito in questa avventura che ha dato ottimi risultati e si è concretizzata in questa pubblicazione.

Sono pertanto a ringraziare, in primis, il vulcanico Dr. Benelli che, con la sua competenza ed energia, ci ha coinvolti in questo lavoro, a seguire tutte le nutrizioniste e collaboratrici della LILT ed infine la Prof.ssa Cocchi, che ha coordinato e coadiuvato il lavoro dei ragazzi, e gli altri docenti, che li hanno supportati e guidati, auspicando in un proficuo proseguimento di queste attività altamente qualificanti per il nostro Istituto.

Prof.ssa Francesca Zannoni

(Dirigente IIS F. Datini - Prato)

Prato, 20 ottobre 2023



Gennaio



Febbraio



Marzo



Aprile



Maggio



Giugno



Luglio



Agosto



Settembre



Ottobre



Novembre



Dicembre

"LE RICETTE DEL MESE: GLI ANTIPASTI ED I PRIMI PIATTI"



Gennaio



Febbraio



Marzo



Aprile



Maggio



Giugno



Luglio



Agosto



Settembre



Ottobre



Novembre



Dicembre

" Le ricette del mese: gli antipasti ed i primi piatti "

GENNAIO

Studenti: Matteo Gurrera, Stella Huang - IIIA Cuc

Docente: Gaetano Ingianna

- ◆ Insalata mista invernale con quenelle di ricotta
- ◆ Gnocchi di patate viola al pesto di nocciole e ricotta

FEBBRAIO

Studenti: Pavel Maggi, Leonardo Vivona - IIIB Cuc

Docente: Stefano Cavallaro

- ◆ Insalata di cavolo viola con coleslaw di bergamotto
- ◆ Spaghetti di grano Khorasan con alici, broccoletti, mandorle e pane croccante

MARZO

Studenti: Alessandro Giannotta, Lorenzo Enea Magni - IIIC Cuc

Docente: Bernardo Somigli

- ◆ Insalata di Arance rosse di Sicilia e finocchi con olive nere e aromi
- ◆ Zuppa di lenticchie rosse con Quinoa e dadolata di sedano rapa

APRILE

Studenti: Nicolò Lombardi, Riccardo Del Segato - IIID Cuc

Docente: Filippo Traversi

- ◆ Insalata di agretti in vinaigrette agli agrumi
- ◆ Arancini di miglio con crema di carciofi

MAGGIO

Studenti: Filippo Battiston, Tommaso Hoxha - IIIA Cuc

Docenti: Gaetano Ingianna

- ◆ Insalata di fragole, rucola, spinacino con uvetta, anacardi, fiocchi di latte e senape
- ◆ Riso venere con fave fresche di stagione, pinoli, olive e pere

GIUGNO

Studenti: Pietro Fedele, Marco Badiani - IIIB Cuc

Docente: Stefano Cavallaro

- ◆ Insalata di fagiolini e pomodorini datterini agli aromi mediterranei, olive e patate
- ◆ Tagliatelle di Senatore Cappelli e farina di canapa al sugo di zucchini e zafferano

LUGLIO

Studenti: Anita Magnani, Lorenzo Giorgetti IIIC Cuc

Docente: Bernardo Somigli

- ◆ Insalata di cetrioli e cocomero
- ◆ Chicche di patate con pesto di pistacchi e palamita

AGOSTO

Studenti: Mattia Mori, Davide Di Paola IIID Cuc

Docente: Filippo Traversi

- ◆ Insalata di pomodorini gialli e neri, melone con capperi di Pantelleria e olive taggiasche
- ◆ Risotto con riso Vialone nano, crema di mirtilli neri e ricotta fresca

SETTEMBRE

Studenti: Noemi Otgianu, Jonny Hu IIIA Cuc

Docente: Gaetano Ingianna

- ◆ Insalata settembrina con sedano, mela verde, uva e anacardi
- ◆ Maltagliati di farro integrale con crema di cannellini e cipolle rosse di Tropea in agrodolce

OTTOBRE

Studenti: Karim Pietrantuono, Francesco Cambi IIIB Cuc

Docente: Stefano Cavallaro

- ◆ Insalata di zucca alla scapece e nocciole
- ◆ Avena con funghi Shiitake, gomasio e zenzero

NOVEMBRE

Studenti: Lorenzo Bonechi, Filippo Lappano IIIC Cuc

Docente: Bernardo Somigli

- ◆ Tartare detox di finocchio e kiwi agli agrumi
- ◆ Orzotto tiepido con cece nero, kale con granella di noci e melagrana

DICEMBRE

Studenti: Niccolò Scatizzi, Chiara Nepi IIID Cuc

Docente: Filippo Traversi

- ◆ Insalata di cardi con peperoncino e aromi mediterranei
- ◆ Gnocchi di polenta su crema di castagne

Gennaio

Antipasto



" Insalata mista invernale con quenelle di ricotta "

Matteo Gurrera

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

ricotta vaccina	400 g
radicchio rosso tardivo	80 g
spinacino	120 g
avocado a cubetti	60 g
granella di pistacchio	20 g
olio aromatico	q.b.
olio e.v.o.	q.b.
sale	q.b.

Procedimento

Sbollentare gli spinaci, metterli in una padella e farli saltare con olio e sale. Con un frullatore a immersione creare una crema. Pulire e tagliare a cubetti l'avocado. Lavare le foglie di radicchio e asciugarle. Preparare una quenelle lavorando la ricotta con l'olio aromatico, condirla con sale e pepe, poi modellare una forma usando due cucchiari e girarla nella granella di pistacchi. Impiattare.

Primo piatto



**" Gnocchi di patate viola al pesto di nocciole
e ricotta "**

Stella Huang

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per gli gnocchi:

patate viola	1 kg
farina 00	300 g
uova	1
sale	q.b.

Per il pesto di nocciole e ricotta:

nocciole	48 g
parmigiano reggiano	24 g
ricotta	120 g
olio e.v.o.	24 g
latte	32 g
aglio	1
sale e pepe	q.b.

Procedimento

Lavare le patate e lessarle in acqua bollente. Una volta cotte, scolare e sbucciare, passare con passaverdure ed aggiungere la farina, l'uovo ed un pizzico di sale. Tagliare a bocconcini e passare gli gnocchi ottenuti sui rebbi di una forchetta 9 o sull'apposito rigagnocchi per creare la rigatura caratteristica. Disporre su un vassoio leggermente infarinato. Frullare nocciole, aglio e parmigiano, aggiungere olio e.v.o., latte, ricotta, sale e pepe. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata e condire con pesto di nocciole e ricotta.

Febbraio

Antipasto



" Insalata di cavolo viola con coleslaw di bergamotto "

Pavel Maggi

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

cavolo viola	300 g
bergamotto	100 g
prezzemolo	50 g
olio e.v.o.	q.b.
sale	q.b.
pepe	q.b.

Procedimento

Mondare il cavolo (pulire sotto l'acqua ed eliminare le foglie esterne) e tagliarlo a julienne. Pulire a vivo il bergamotto per ricavare degli spicchi di forma regolare. Fare una citronette con il bergamotto (olio e.v.o., sale, pepe, succo di bergamotto) e tritare il prezzemolo.

Comporre il piatto con un letto di cavolo viola, qualche spicchio di bergamotto, e condire il tutto con la citronette di bergamotto e prezzemolo tritato.

Primo piatto



**" Spaghetti di grano Khorasan con alici, broccoli,
mandorle e pane croccante "**

Leonardo Vivona

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

spaghetti grano khorasan	320 g
broccoletti	80 g
alici	50 g
mandorle	50 g
pangrattato	50 g
aglio	1
olio e.v.o.	q.b.
sale	q.b.
pepe	q.b.

Procedimento

Pulire i broccoletti, tagliarli in piccoli pezzi e sbollentarli in acqua salata (10 - 15 min). Tostate le mandorle e in un'altra padella il pangrattato. In una padella rosolare le alici con olio e.v.o e uno spicchio d'aglio, aggiungere i broccoletti e far cuocere. Nel contempo cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, poi una volta cotti saltarli in padella. Guarnire con le mandorle ed il pangrattato tostato.

Marzo

Antipasto



**" Insalata di Arance rosse di Sicilia e finocchi
con olive nere e aromi "**

Alessandro Giannotta

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per Insalata:

finocchi	300 g
arance	4
olive nere	100 g

Per il corallo:

olio di semi	60 g
acqua	160 g
farina 0	30 g
polvere di oliva	20 g

Per il gelo di arancia:

Amido	40 g
Succo di arancia	500 ml
Zucchero	80 g

Per la granita:

Acqua	500 g
Succo di arancia	300 g
Zucchero	150 g
Scorza di arancia	3
Menta	20 g

Procedimento

Insalata: tagliare i finocchi a lamelle da mettere in acqua e ghiaccio così da renderle Crispy. Le arance pelate a vivo e le olive verranno disposte intere o a metà all'interno dell'insalata. Condire il tutto con un' emulsione di succo di arancia, olio aromatizzato allo zenzero, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un'arancia non trattata.

Corallo: mettere in una boule acqua, olio, un pizzico di sale, farina e polvere di olive ottenuta facendo essiccare le olive in forno a 60-70° per tre ore e frullando. Formare un composto con l'aiuto di una frusta, versare in padella e far asciugare i liquidi fino ad ottenere una "cialda".

Gelo di arancia: spremere le arance. Filtrare il succo con un colino a maglie fitte e ricavarne 500 ml. Raccogliere lo zucchero in un pentolino e versare il succo d'arancia filtrato; mettere sul fuoco e scaldare fino a completo scioglimento mescolando con una frusta. Aggiungere amido di mais setacciato e proseguire la cottura, mescolando in continuazione, finchè la crema non inizierà ad addensarsi lasciando un velo sulla spatola. Spegnerne e fare intiepidire. Infine versare negli stampini e trasferire in frigo fino a che la crema non sia addensata.

Granita: far bollire l'acqua e lo zucchero per 5 min. e lasciare raffreddare; unire poi succo di arancia e di limone. Mettere in freezer per circa tre ore, estrarre trenta minuti prima di servire per fare in modo che si possa raccogliere.

Primo piatto



" Zuppa di lenticchie rosse con Quinoa e dadolata di sedano rapa "

Lorenzo Enea Magni

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per le Lenticchie:

lenticchie 300 g
sedano 2 costole
carote 2
cipolle 2
pomodoro 1
sale e pepe q.b.

Per la Quinoa:

quinoa 100 g
rapa rossa 50 g
sale, pepe q.b.

Per Pop Corn:

quinoa 20 g
olio e.v.o q.b.

Per dadolata di Sedano Rapa:

sedano rapa 500 g
ginger 100 g
sale e pepe q.b.

Per Chips di Sedano Rapa:

sedano rapa 50 g
timo, menta, aneto,
erba cipollina 20 g ciascuno
olio e.v.o.

Procedimento

Per le Lenticchie: preparare un brodo con sedano, carota e pomodoro. Tritare sedano, carota e cipolla e metterli a soffriggere con olio. Aggiungere le lenticchie, il brodo e lasciar cuocere.

Per la Quinoa: tostare la quinoa in una padella. Intanto cuocere la rapa rossa e poi prepararne una crema da aggiungere alla quinoa.

Per i Pop Corn: mettere la quinoa in una padella con coperchio e lasciare sul fuoco finché non si formeranno i pop corn.

Per la Dadolata di Sedano Rapa: sbucciare il sedano rapa a tagliarlo a forma di cubetti. Mettere i cubetti in una teglia ed infornare con l'aggiunta di ginger e timo.

Per le Chips di Sedano Rapa: sbucciare il sedano rapa a formare delle fette e mettere in forno. Nel frattempo preparare un mix di erbe tritate con menta, timo, aneto e erba cipollina. Spennellare le chips con il mix di erbe aromatiche.

Aprile

Antipasto



" Insalata di agretti in vinaigrette agli agrumi "

Niccolò Lombardi

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

agretti	400 g
arance	2
limone	1/2
olio e.v.o.	20 g
senape	1 cucchiaio
sale	q.b.
pepe	q.b.

Procedimento

Pulire e lavare gli agretti. Lessarli per pochi minuti in acqua bollente salata, scolare e far raffreddare.

Per la citronette agli agrumi: spremere 1 arancia e 1/2 limone e filtrare con un colino a maglie strette. Mettere il succo in una zuppiera, aggiungere la senape, il sale e il pepe e sbattere con una frusta. Aggiungere l'olio e.v.o. a filo per creare un'emulsione.

A parte pelare l'arancia a vivo, avendo cura di togliere tutte le pellicine, condire gli agretti con la citronette agli agrumi ed aggiungere gli spicchi d'arancia nel piatto.

Primo piatto



" Arancini di miglio con crema di carciofi "

Riccardo Del Segato

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per l'arancina:

miglio	320 g
piselli	100 g
parmigiano	35 g
cipolla	una piccola
albumi	2
sale e pepe	q.b.

Crema di carciofi:

carciofi	2
latte	100 ml
olio e.v.o.	q.b.
sale e pepe	q.b.

Segato di carciofi:

carciofi	1
limone	1/2
olio e.v.o.	q.b.
sale	q.b.

Procedimento

Per l'arancina:

lessare il miglio in acqua bollente salata per circa 20 min, scolarlo e metterlo in una zuppiera fino a che non diventa tiepido. A parte rosolare la cipolla a fuoco basso, aggiungere i piselli freschi e cuocere aggiungendo poca acqua calda. Aggiustare di sale. Aggiungere al miglio i piselli, gli albumi leggermente sbattuti, il parmigiano, il sale e il pepe. Formare gli arancini e cuocere a forno caldo a 160°C per 15 minuti.

Per la crema di carciofi:

pulire e tagliare i carciofi avendo cura di metterli in una zuppiera con acqua e limone. Scolare i carciofi e metterli in una padella con olio e.v.o., sale e pepe. Aggiungere il latte e terminare la cottura. Frullare con il frullatore ad immersione e, se necessario, passare in un colino da brodo.

Per il segato di carciofi:

pulire e tagliare il carciofo a fette molto sottili, condire con olio e.v.o., limone e sale.

Per la finitura:

disporre la crema di carciofi nel piatto, adagiarvi sopra gli arancini e terminare mettendo le fettine di carciofo crude.

Maggio

Antipasto



" Insalata di fragole, rucola, spinacino con uvetta, anacardi, fiocchi di latte e senape "

Filippo Battiston

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per la salsa:

fragole	5 g
senape	1 cucchiaino
miele	1 cucchiaino
olio e.v.o.	3 cucchiaini
succo di limone	2 cucchiari
sale	q.b.

Per l'insalata:

rucola	40 g
fragole	20 g
spinacino	40 g
uvetta	10 g
anacardi	20 g
fiocchi di latte	20 g

Procedimento

Per la salsa: Lavare le fragole, togliere il picciolo ed asciugarle. Frullare le fragole con il minipimer e filtrarle. Aggiungere poi la senape, il miele, l'olio, il limone ed il sale, ed infine mescolare.

Per l'insalata: Lavare, togliere il picciolo ed asciugare le fragole. Tagliarle in piccoli pezzi e condirle con pepe e limone. Tagliare le mandorle grossolanamente e pulire ed asciugare la rucola e lo spinacino. Mettere l'uvetta a mollo in acqua fino a quando non diventa morbida. Adagiare la rucola e lo spinacino al centro del piatto, aggiungere l'uvetta in piccoli pezzi e gli anacardi tagliati grossolanamente. Aggiungere infine i fiocchi di latte e le fragole precedentemente tagliate e condite. Aggiungere la salsa sopra l'insalata e porre la salsa restante dentro una salsiera.

Primo piatto



**" Riso venere con fave fresche di stagione,
pinoli, olive e pere "**

Tommaso Hoxha

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

riso venere	220 g
fave fresche	180 g
pere	200 g
pinoli	150 g
olive	150 g
aglio	1 spicchio
cipolla	40 g
curcuma	1 cucchiaino
olio e.v.o.	1 cucchiaino
sale	q.b.

Procedimento

Portare ad ebollizione l'acqua lessando le fave per circa 7-8 minuti, scolarle con una schiumarola e metterle da parte. Nella stessa acqua di cottura, dopo averla salata, cuocere il riso per 20 min. circa.

Tritare la cipolla e uno spicchio di aglio privato della pelle e del germe interno. Farli rosolare con olio per 3 minuti e poi unire le fave tagliate a dadini; saltare per 5 min. Unire le pere tagliate a dadini e cuocere per altri 5 min, unire curcuma e sale a piacimento e aggiungere alle fave e pere; aggiungere olive ed i pinoli facendoli insaporire per 1-2 minuti. Lasciare raffreddare l'insalata di riso, aggiungere 2 cucchiaini di olio a freddo e conservare in frigorifero.

Giugno

Antipasto



**" Insalata di fagiolini e pomodorini datterini
agli aromi mediterranei, olive e patate "**

Pietro Fedele

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

fagiolini	280 g
pomodorini datterini	80 g
patate	80 g
olive	80 g
prezzemolo	20 g
olio e.v.o.	q.b.
sale	q.b.
pepe	q.b.

Procedimento

Pulire e sbollentare i fagiolini, pelare le patate, tagliare a dadi e sbollentare. Pulire e tagliare in 4 i pomodorini datterini, tagliare a metà le olive. Condire il tutto con olio e.v.o, sale e pepe; alla fine aggiungere il prezzemolo tritato.

Primo piatto



**" Tagliatelle di Senatore Cappelli e farina di canapa al
sugo di zucchine e zafferano "**

Marco Badiani

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

tagliatelle Senatore Cappelli con farina di canapa	280 g
zucchine	20 g
latte	200 g
farina	80 g
burro	20 g
zafferano bustine	15 g
aglio	1
olio e.v.o.	q.b.
sale e pepe	q.b.

Procedimento

Preparare la besciamella, riscaldare il latte in un pentolino, sciogliere il burro e poi aggiungere la farina, mettere il latte gradualmente nel roux (farina e burro). Una volta pronta aggiungere lo zafferano. Pulire e tagliare le zucchine a losanghe, saltarle in padella con olio e.v.o., aglio e pepe. Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua e saltarle con le zucchine aggiustando di sale. Versare la salsa di zafferano sul fondo del piatto ed adagiare il nido di tagliatelle con la salsa di zucchine.

Luglio

Antipasto



" Insalata di cetrioli e cocomero "

Anita Magnani

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

cocomero	650 g	Per la Tzatziki:	
cetrioli	4	yogurt greco 0% grassi	200 g
		cetrioli (scarti)	90 g
Per la marinatura del cocomero:		aglio (spicchi)	1
pompelmo rosa	2	olio e.v.o.	10 g
olio e.v.o	q.b.	aceto	5 g
menta fresca	q.b.	sale e pepe	q.b.
sale e pepe	q.b.		
Per la marinatura del cetriolo:			
lime	2		
olio e.v.o	q.b.		
sale e pepe rosa	q.b.		

Procedimento

Pulire, squadrare il cetriolo e creare dei cubetti di circa 2 cm di lato. Preparare una marinatura con olio, succo e scorza grattugiata di lime, sale e pepe rosa e lasciare marinare per 10-15 min. Pulire il cocomero (togliendo i semi) e ricavare cubetti di circa 3 cm di lato. Marinare con olio, succo di pompelmo, menta, sale e pepe per 10 min.

Per la Tzatziki: tagliare gli scarti del cetriolo a julienne (molto fini), metterli in un panno e strizzare bene per togliere l'acqua in eccesso. Sbucciare l'aglio, togliere l'anima e grattugiarlo. Mettere lo yogurt in una ciotola ed aggiungere sale, pepe, olio e aceto mescolando bene. Unire il cetriolo ed infine l'aglio. Mescolare e lasciar riposare in frigo. Utilizzando un coppapasta unire cetriolo e cocomero e usare la salsa Tzatziki per decorare e condire.

Primo piatto



" Chicche di patate con pesto di pistacchi e palamita "

Lorenzo Giorgetti

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per le chicche:

patate	750 g
farina 0	150 g
fecola di patate	50 g
tuorli d' uovo	2
sale, pepe e noce moscata	q.b.

Per la palamita:

filetto di palamita	2
prezzemolo fresco	10 g
menta fresca	10 g
lime	1
sale e pepe rosa	q.b.

Per il pesto di pistacchi:

pistacchi non salati	150 g
grana padano dop	35 g
scorza di limone	2
aglio (facoltativo)	1
olio e.v.o.	100 g
basilico	50 g
sale e pepe	q.b.

Procedimento

Per le chicche: cuocere le patate in soluzione salina “satura” (250 g di sale per ogni litro di acqua) mettendole da freddo e cuocere. Sbuciarle quando sono ancora calde e schiacciarle. Far raffreddare il composto ottenuto e aggiungere i due tuorli, il sale, il pepe, la noce moscata e la fecola, mescolare e poi aggiungere anche la farina in più riprese e lavorare l’impasto velocemente. Formare dei cilindri di circa 1 cm di diametro e tagliare a circa 1 cm di distanza (ogni tanto aggiungere una spolverata di farina per non farli attaccare). Far riposare le chicche per 15 min prima di cuocerle in acqua bollente salata.

Per il pesto di pistacchi: mettere i pistacchi nel mixer con metà dell’olio, il grana padano, il basilico, mezzo spicchio d’aglio e la scorza del limone. Iniziare a mixare aggiungendo via via l’olio restante. Aggiungere anche 1-2 cubetti di ghiaccio per non far riscaldare il composto. Aggiustare di sale e pepe.

Per la palamita: preparare una marinatura con olio, menta, prezzemolo, pepe rosa, lime (succo e scorza) e sale e marinare il filetto di palamita. Cuocere al vapore per 6-7 min con acqua aromatizzata con scorza d’arancia, di limone e menta.

Agosto

Antipasto



" Insalata di pomodorini gialli e neri, melone con capperi di Pantelleria e olive taggiasche "

Mattia Mori

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

pomodori gialli	400 g
pomodori neri	200 g
melone	1/2
capperi di pantelleria	60 g
olive taggiasche	40 g
olio e.v.o.	q.b.
origano di montagna	q.b.
basilico	qualche foglia
sale e pepe	q.b.
aceto tradizionale di Modena DOP	

Procedimento

Dividere i pomodori gialli in due parti, tagliarne una parte in 4 insieme ai pomodori neri e conservare in frigorifero.

Con i pomodori gialli rimanenti fare una salsa procedendo come segue: incidere i pomodori, metterli in acqua bollente per 15 secondi e poi raffreddare in acqua e ghiaccio. Frullarli con olio e.v.o., sale, pepe e origano. Sbucciare il melone e tagliarlo a fette non troppo sottili, ungere una padella antiaderente con poco olio e.v.o. e piastrare il melone. Condire con olio e.v.o., sale e pepe e conservare. Tagliare grossolanamente i capperi (dopo averli messi a bagno) e le olive taggiasche. Comporre l'insalata, condire i pomodori con la salsa, aggiungere i capperi e le olive, disporre nel piatto e mettere sopra le fette di melone piastrato.

Aggiungere qualche foglia di basilico e qualche goccia di aceto balsamico tradizionale di Modena DOP.

Primo piatto



**" Risotto con riso Vialone nano con crema di mirtilli
neri e ricotta fresca "**

Daide Di Paola

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per il risotto:

riso vialone nano	320 g
vino bianco	100 ml
acqua	1,5 Lt
carote	100 g
sedano	100 g
cipolla	100 g
sale	q.b.
crosta di parmigiano (facoltativa)	
olio e.v.o.	20 g

Per la salsa ai mirtilli:

scalogno	50 g
mirtilli	200 g
olio e.v.o.	20 g

Per le quenelle di ricotta:

ricotta di pecora fresca	200 g
parmigiano	20 g
noci	30 g
timo e menta	q.b.
scorza di limone	q.b.
sale e pepe	q.b.
Olio e.v.o.	q.b.

Procedimento

Quenelle di ricotta: ammorbidire la ricotta con la frusta o con il mestolo, aggiungere scorza di limone grattugiata, timo e menta. Insaporire con parmigiano sale e pepe. Formare le quenelle (almeno due per piatto) e conservare in frigorifero coprendo con la pellicola.

Per il risotto: fare un brodo vegetale con gli ortaggi, la crosta di parmigiano (facoltativa) e l'acqua fredda; far bollire per almeno 30 min. Mettere il riso in una casseruola a fuoco vivace e tostare. Sfumare con vino bianco e far evaporare, aggiungere il brodo vegetale, salare e cuocere girando ed aggiungendo brodo continuamente per circa 12-15 minuti (o comunque fino alla cottura), mantecare con olio e.v.o. e far riposare un paio di minuti.

Per le noci: tritare le noci, tostarle in padella con pochissimo olio e.v.o. e salare.

Per la salsa ai mirtilli: pulire e lavare i mirtilli, tritare lo scalogno e far appassire a fuoco dolce con olio e.v.o.. Aggiungere i mirtilli e cuocere per pochi minuti, aggiustare di sale e conservare.

Per la finitura: porzionare il risotto nei piatti, guarnire con la crema di mirtilli, disporre le quenelle di ricotta e le noci tostate, insaporire con pepe nero tritato e ulteriore parmigiano (facoltativo).

Settembre

Antipasto



**" Insalata settembrina con sedano, mela verde,
uva e anacardi "**

Noemi Otgianu

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

cesto di insalata	1
mela	1
gambo di sedano	1
uva passa	40 g
anacardi	30 g
Salsa citronette:	
succo di limone	40 g
olio e.v.o.	60 g
sale e pepe	q.b.

Procedimento

Lavare il cesto di insalata, tagliarlo e metterlo in una boule, lavare la mela ed il sedano e tagliare entrambi a mirepoix, aggiungere l'uva passa e tagliare gli anacardi. Preparare la salsa citronette mescolando olio e.v.o., succo di limone, sale e pepe.

Primo piatto



**" Maltagliati di farro integrale con crema di cannellini
e cipolle rosse di Tropea in agrodolce "**

Jonny Hu

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

maltagliati di farro integrali	400 g
fagioli cannellini lessati	300 g
cipolla rossa di Tropea	1
burro di arachidi	1 cucchiaio
zucchero di canna	2 cucchiari
aceto di vino rosso	4 cucchiari
olio e.v.o.	4 cucchiari
erba cipollina tritata	2 cucchiari
pepe nero	q.b.

Procedimento

In una pentola portare ad ebollizione l'acqua con un cucchiaino di sale. Aggiungere i maltagliati di farro integrale e cuocere per 10-12 minuti, o fino a quando non sono al dente. In una padella scaldare 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva a fuoco medio e soffriggere la cipolla rossa di Tropea tagliata a fettine sottili, fino a quando non è morbida e leggermente caramellata. In un frullatore tritare i fagioli cannellini lessati con 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva e burro di arachidi, fino ad ottenere una crema liscia. In una pentola scaldare 2 cucchiari di zucchero di canna con 4 cucchiari di aceto di vino rosso, fino a quando lo zucchero sia sciolto. Aggiungere la cipolla rossa di Tropea caramellata e la crema di cannellini, e cuocere per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. In una ciotola mescolare i maltagliati di farro integrale cotti con la salsa di cipolla rossa di Tropea e la crema di cannellini. Aggiungere l'erba cipollina tritata e mescolare ancora. Aggiungere pepe nero macinato al momento, a piacere e servire caldo.

Ottobre

Antipasto



" Insalata di zucca alla scapece e nocciole "

Karim Pietrantuono

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

zucca	320 g
nocciole	40 g
aglio	2
olio e.v.o.	q.b.
aceto vino bianco	q.b.
menta	q.b.
sale e pepe	q.b.

Procedimento

Pulire la zucca, tagliarla e ricavare dei bastoncini da tagliare a rondelle e da friggere. Iniziare a preparare il condimento, versare olio e.v.o. in una boule, unire aceto di vino bianco, sale e pepe ed emulsionare il tutto. Aggiungere poi l'aglio a fette e la menta. Tostare le nocciole. Aggiungere il composto alla zucca e lasciare insaporire. Ultimare il piatto aggiungendo le nocciole tostate.

Primo piatto



" Avena con funghi shiitake, gomasio e zenzero "

Francesco Cambi

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

avena decorticata	250 g
funghi shiitake	80 g
zenzero	20 g
sale	q.b.
olio e.v.o.	q.b.
vino bianco	q.b.

Gomasio:

semi di sesamo	50 g
sale integrale	5 g

Procedimento

Cucinare l'avena in acqua calda (40 - 50 min). Pulire i funghi shiitake e tritare (saltare in padella con olio, aglio e sfumare con il vino bianco).

Per la preparazione del gomasio: tostare il sesamo in padella ed aggiungere il sale, continuare la cottura per pochi minuti e poi pestare il composto in un mortaio. Pulire lo zenzero e grattugiarlo sopra. Adagiare l'avena sul fondo del piatto, mettere i funghi, il gomasio e la scorza di zenzero. Condire il tutto con un filo di olio e.v.o. a crudo.

Novembre

Antipasto



" Tartare detox di finocchio e kiwi agli agrumi "

Lorenzo Bonechi

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per tartare di finocchio:

finocchio	600 g
succo di limone	40 ml
succo d'arancia	40 ml
olio e.v.o.	70 ml
sale	q.b.

Crema di finocchi:

foglie dei finocchi della tartare	
limoni	2
scorza grattugiata di limone	20 g
sale	q.b.
kiwi	200 g
limone	1
arancia	1
pompelmo rosa	1

Procedimento

Per tartare di finocchio: pulire il finocchio e conservare le foglie e la parte alta per la crema. Fare a dadini il finocchio. Mettere a marinare i dadini di finocchio in un'emulsione di olio, sale, succo di arancia e limone.

Poco prima di impiattare la tartare prendere l'acquafaba, montarla e unirla ai finocchi.

Per crema di finocchi: prendere le foglie e la parte scartata dei finocchi; far bollire in acqua e limone per 15 min. Scolare e frullare con il minipimer insieme a scorza grattugiata di limone e sale fino ad ottenere una crema; dopodiché passare il composto.

Kiwi: pulire e tagliare a cubetti i kiwi. Pelare a vivo limone, pompelmo rosa ed arancia.

Primo piatto



**" Orzotto tiepido con cece nero, kale con granella
di noci e melagrana "**

Filippo Lappano

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

orzo	320 g
cece nero	200 g
granella di noci	50 g
melagrane	2
kale foglie	q.b.
succo di limoni	40 ml
succo d'arancia	40 ml
olio e.v.o.	q.b.
sale	q.b.

Per il brodo:

acqua, sedano, cipolla e carota

Per la salsa di melagrana:

succo di melagrana	150 ml
fecola di patate	5 g

Procedimento

Preparare un brodo vegetale. Estrarre i chicchi dalla melagrana dei quali 3/4 verranno usati per creare la salsa e 1/4 per decorare il piatto.

Per preparare la salsa di melagrana: ricavare il succo spremendo i chicchi, aggiungere al succo la fecola di patate e trasferire nel dosatore di salse. Pulire le foglie di kale e sbollentarle in acqua per circa 4 minuti, 3/4 delle foglie dovranno essere saltate in padella con olio, agli o peperoncino e l'altra parte dovrà essere posta in una teglia da forno bassa con un po' di zucchero e sale e fatta essiccare in forno per 15 minuti a 160°C a forno statico.

Cuocere tutti i ceci ed utilizzarne 3/4 che dovranno essere frullati e gli altri utilizzati per l'impattamento. Prendere 10 noci sgusciate e tritarle a coltello così da ottenere una granella di noci. Cominciare a preparare l'orzotto in una pentola mettendo a tostare l'orzo, dopo che sarà tostato aggiungere brodo caldo e continuare così fin quando non sarà cotto, 4 minuti prima del termine della cottura aggiungere la crema di fagioli nell'orzotto.

Quando sarà cotto togliere dal fuoco e far riposare per circa 20 secondi dopodiché mantecare con un goccio di olio, disporlo in un piatto piano, dando qualche colpo sul fondo per far spandere bene l'orzotto su tutta la superficie del piatto, poi impiattare disponendo gli ingredienti sull'orzo.

Dicembre

Antipasto



" Insalata di cardi con peperoncino e aromi mediterranei "

Niccolò Scatizzi

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

cardi	600 g
sale	q.b.
olio e.v.o.	50 g
pepe	q.b.
peperoncino	q.b.
arancia	1
scorza di limone	
olive nere (facoltative)	
pinoli (facoltativi)	
yogurt (facoltativo)	

Procedimento

Pulire i cardi e togliere le estremità più dure, eliminare i filamenti lungo le costole, e lavare bene. Bollire in abbondante acqua salata e con il succo di mezzo limone. Cuocere per circa 40 minuti, controllare la cottura, scolare e far raffreddare. Tagliare i cardi a tocchetti regolari e condire con sale, pepe, olio e.v.o. e peperoncino. Aggiungere l'arancia pelata a vivo e, a piacimento, olive nere denocciolate e pinoli tostati in padella.

Si può aggiungere un cucchiaino di yogurt se si vuole un risultato più cremoso.

Primo piatto



" Gnocchi di polenta su crema di castagne "

Chiara Nepi

Ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per gli gnocchi:

farina di mais rosso	60 g
tuorli d'uovo	1
parmigiano	20 g
acqua	240 ml
farina 0	200 g
sale	q.b.
olio e.v.o.	

Per la crema di castagne:

castagne	500 g
funghi	200 g
alloro	q.b.
scalogno	q.b.
aglio	1 spicchio
vino bianco	q.b.
prezzemolo	q.b.
nocciole	20 g
radicchio trevigiano	1 cespo

Procedimento

Per gli gnocchi di polenta: mettere a bollire l'acqua e salare. Versare la farina a pioggia e far cuocere per circa 45 minuti, stendere in una teglia e far riposare. Quando sarà tiepida, aggiungere i tuorli d'uovo, la noce moscata, il parmigiano, l'olio e la farina. Stendere e formare gli gnocchi. Nota bene: questa operazione può essere effettuata partendo da polenta avanzata (circa 300 g) e mettendo tutto nel frullatore.

Cuocere gli gnocchi per qualche minuto in acqua bollente salata.

Per la crema di castagne: lavare le castagne e cuocerle in acqua salata, per circa 15 minuti, pelarle e sbucciarle. Realizzare una crema cuocendo le castagne con del latte, dell'alloro, del cumino e del peperoncino. Quando sono ben cotte frullarle con un frullatore ad immersione e formare una crema con una consistenza fluida.

Per i funghi: pulire gli champignons, farli a fette e trifolarli con aglio e prezzemolo.

Per le nocciole: tagliare le nocciole a lamelle, tostarle in padella con olio e.v.o. ed un pizzico di sale e conservare.

Per il radicchio trevigiano: lavare il radicchio, togliere il torsolo bianco e tagliare in 4 parti, ungere leggermente con olio e.v.o., salare e pepare e cuocere in forno a 180°C per circa 15 minuti.

Per la finitura: disporre la crema di castagne sul piatto ed adagiarvi gli gnocchi, i funghi trifolati, le nocciole tostate e il radicchio al forno. Servire caldo.

Studenti che hanno preparato gli antipasti



Studenti che hanno preparato i primi



Hanno contribuito alla realizzazione della pubblicazione:

gli Studenti ed i Professori dell'Istituto F. Datini di Prato, Chiara Pastorini, Martina Antenucci, Martina Gianassi, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Federica Vannuccini, Daniela Cosci della LILT sede di Prato, il fotografo Giovanni Fatighenti, a cui si devono le foto delle pietanze.

Si ringraziano: l'Associazione Sport per Prato, il CAI Prato Sezione Emilio Bertini, il Rotary Club Prato Filippo Lippi per il generoso contributo ed il sostegno dell'iniziativa.



