

Alberto Felici Giorgio Ciarrocchi

IL PICENO

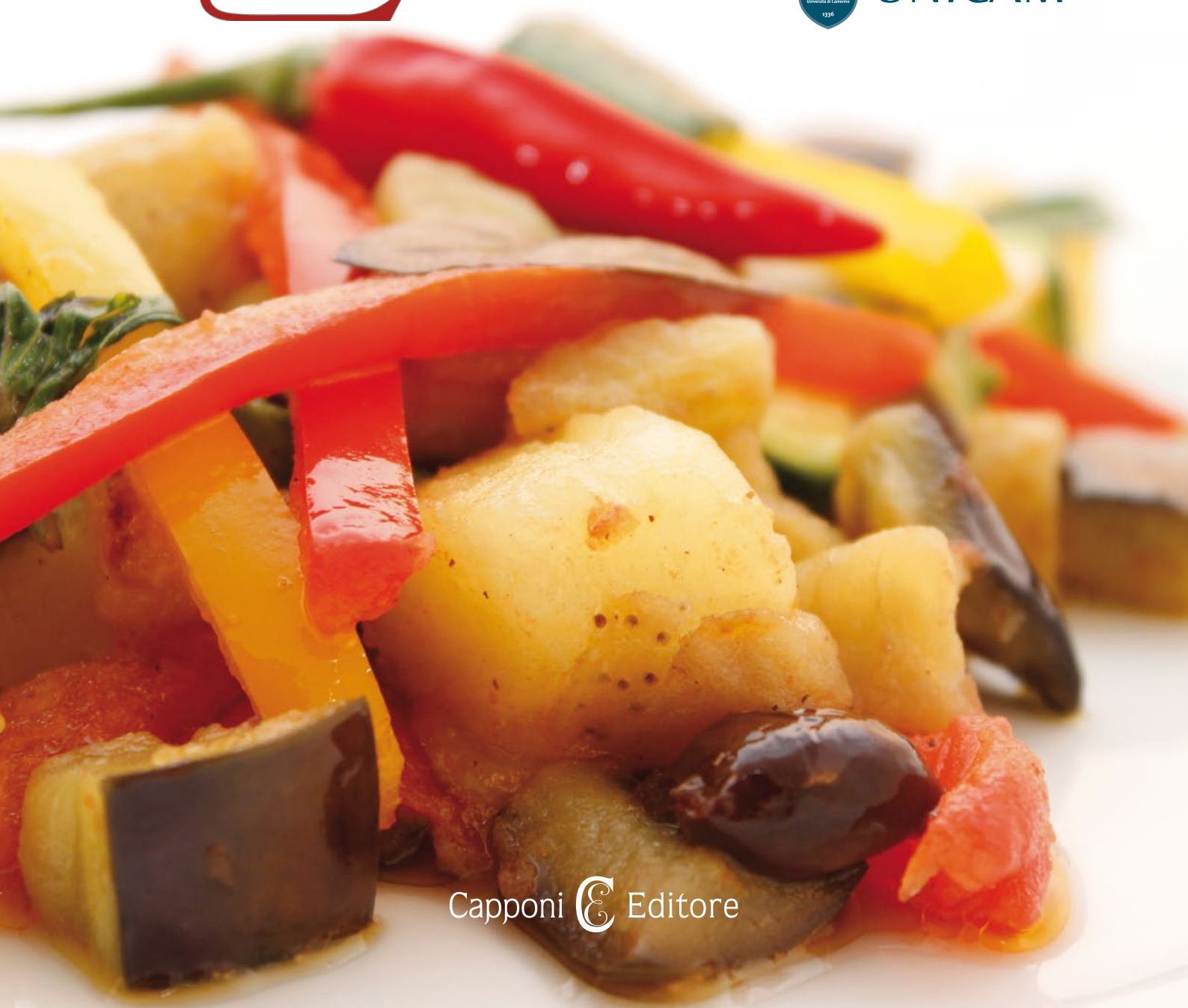
LA TERRA DEGLI INFINITI SAPORI



Camera di Commercio
Ascoli Piceno



UNICAM



Capponi  Editore



IL PICENO: LA TERRA DEGLI INFINTI SAPORI

Valorizzazione nutrizionale di ricette del territorio piceno

di

Alberto Felici e Giorgio Ciarrocchi

Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria – Università degli Studi di camerino

“La dieta mediterranea una volta si chiamava fame”

Alberto Felici

Copyright 2015 Alberto Felici

Autore : Alberto Felici e Giorgio Ciarrochi

UNICAM

ISBN 9788867680191

Il paesaggio meridionale del territorio marchigiano appare contraddistinto da una accentuata varietà morfologica ed ambientale, dalla una non omogenea distribuzione della popolazione e da complesse interazioni che l'incontro delle popolazioni con la natura ha prodotto e continua a produrre.

Il graduale passaggio, in spazi ridotti, dal mare, alle colline, alle montagne ha permesso l'affermarsi di modi di vivere distinti ma strettamente legati da una assidua continuità di contatti tra pescatori, agricoltori, pastori e boscaioli.

Dai piceni ai romani, al medioevo, fino ai giorni nostri, su queste terre si è costruita l'identità di un territorio che ha proprio nella pluralità degli aspetti la sua connotazione più significativa.

La varietà dei luoghi si riflette anche nel campo dei sapori, il Piceno si contraddistingue infatti anche per la sua varietà e ricchezza dei prodotti del territorio e delle tradizioni gastronomiche, che spaziano dalle innumerevoli ricette locali a base di pescato fresco, ai piatti di funghi e tartufi delle aree montane, attraversando le dorsali collinari del vino, dell'olio, degli orti e dei frutteti, componendo così un ecosistema gastronomico con caratteri di unicità .

Vale ancora oggi quanto scrisse Guido Piovene (1907-1974) nel suo "Viaggio in Italia" dei primi anni sessanta, convinto che visitare questo microcosmo equivallesse a percorrere su scala ridotta, anche sotto l'aspetto gastronomico, l'intero territorio italiano .

Questo volume valorizza alcuni esempi di questo ecosistema rappresentando in modo uniforme tutto il territorio Piceno e le molteplici declinazioni della gastronomia locale.

Il Presidente della Camera di Commercio di Ascoli Piceno

Gino Sabatini

Alberto Felici

Docente di Biochimica presso l'Università degli Studi di Camerino ove è Responsabile dell'Unità Operativa "Nutrizione, Ambiente, Agroalimentare e Produzioni ittiche" e Direttore del Master in Gestione della Fascia Costiera e delle Risorse Acquatiche. Si occupa da oltre un decennio della valorizzazione e promozione delle produzioni locali.

Giorgio Ciarrocchi

Laureato in Biologia della Nutrizione e vincitore di una borsa di studio sulla valorizzazione dei prodotti tipici del territorio piceno, si è occupato della caratterizzazione proteomica di prodotti locali

indice

1-Introduzione	pag. 6
2-Le ricette	pag. 14
3- Tabelle riassuntive	pag. 54

Introduzione

L'Italia è uno dei paesi d'origine di quella Dieta Mediterranea riconosciuta come modello di salute e benessere e dal 2010 Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO; essa possiede un patrimonio alimentare unico, frutto di una storia millenaria in cui il rapporto tra l'uomo ed il cibo ha fin dall'antichità armonizzato le ricchezze territoriali con i bisogni delle popolazioni e le locali risorse umane.

Si è così spontaneamente creato un tesoro unico di abilità produttive, saperi sensoriali, sensibilità e competenze verso tutti gli aspetti della filiera alimentare, governate da saggezze antiche e radicate che rischiano di estinguersi, è un tesoro che ha parte importante delle sue fondamenta nella biodiversità del nostro territorio; essa non deve essere valutata superficialmente, ma deve invece costituire il punto di ri-partenza per un atteggiamento sano nei confronti del cibo e dell'ambiente in cui esso viene prodotto.

Le qualità e peculiarità intrinseche dei nostri prodotti sono dovute non solo ai metodi di produzione, lavorazione e trasformazione a cui sono sottoposti ma anche all'ambiente di origine ed alla capacità dell'uomo di saper sviluppare, nel rispetto delle caratteristiche e della cultura del territorio, processi produttivi che uniscano i bisogni alimentari ai caratteri naturali di un territorio.

Occorre riesaminare l'alimentazione nella sua globalità, riportando in primo piano quella convivialità dell'atto alimentare ed il suo essere semplice, misurato, naturale, da sempre è collegato alle vocazioni del territorio ed alle stagioni, intrecciando e coniugando le moderne conoscenze nutrizionali scientifiche e tecnologiche delle filiere alimentari, con i saperi alimentari delle famiglie e le tradizioni del territorio.

La promozione della vera cultura alimentare del nostro territorio passa attraverso un approccio sistemico attento non soltanto ai prodotti, ai produttori ed al luogo di produzione, ma anche e soprattutto alle relazioni che li legano.

L'Expo Universale, che si terrà nel 2015 a Milano, incentrato sul tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita", ponendo al centro le questioni del cibo e dell'alimentazione delle future generazioni, offre un'occasione imperdibile per promuovere nel mondo la nostra cultura alimentare, i nostri prodotti ed il nostro territorio.

La Dieta Mediterranea può essere considerata l'anima di questo evento poiché essa non è solo una particolare cucina od un modo di mangiare ma è, bensì, uno stile alimentare e di vita (del resto il termine dieta deriva dal greco “δίαιτα” che significa proprio "modo di vivere"), è un millenario patrimonio culturale, socio-ambientale e recentemente, sapere scientifico.

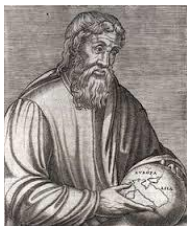
E' un ecosistema in perfetto equilibrio in cui la garanzia della salute, grazie all'apporto di fibre, grassi insaturi, minerali, vitamine, antiossidanti provenienti da una alimentazione "biologica" ricca di vegetali, basata sul consumo prodotti locali stagionali e freschi, si coniuga con tradizioni, cultura, socializzazione ed uno stile di vita attivo.

Nell'Italia Centrale questo stile di vita e' presente fin dall'antichità come testimoniano le "Tavole Iguvine" (I-III secolo a. C.) ritrovate nel 1444 nei pressi di Gubbio e ivi tuttora conservate; in esse ritroviamo che gli elementi della "mediterraneità" dell'atto alimentare erano già presenti nelle popolazioni umbre-picene abitanti la parte meridionale dell'Appennino umbro-marchigiano: ritualità, religiosità, socializzazione, prevalente consumo di vegetali.



TAVOLA IUGUVINA
(fonte: umbriaturig)

Era una alimentazione che già allora presentava alcuni elementi di uno stato dell'arte avanzato quali la coltivazione della triade mediterranea (cereali-vite-ulivo) che è ancora oggi una delle caratteristiche del territorio Piceno, la trasformazione dei prodotti della terra, la lavorazione delle carni e la gastronomia che già allora proponeva anche preparazioni complesse.



Prodotti e gastronomia che sono stati sempre apprezzati nel corso dei secoli, basti ricordare il geografo greco Strabone (ante 60 a.C. - 23 d. C.), secondo il quale i romani conobbero la vera ricchezza alimentare solo dopo la conquista delle terre Picene.

Il Piceno è la zona più meridionale della Regione Marche, esso si affaccia sul Mare Adriatico (o Mare Superum per gli antichi romani) ed è caratterizzato dalla presenza dei Monti Sibillini, da cui dolcemente digradano dorsali collinari, separate da vallate lunghe e strette, entrambe decorrono parallelamente fino al mare.



E' un territorio di limitata ampiezza in cui la copresenza di montagne, colline, vallate e mare genera una eterogeneità ambientale e produttiva che ha determinato la presenza di una ampia gamma di prodotti di qualità strettamente collegati all'identità, storia ed cultura di questo territorio come, ad esempio la mela rosa, l'anice verde, le castagne, i tartufi, l'oliva tenera ascolana, nonché olio e vini di qualità.

Mela Rosa dei Sibillini

“Quanto a sapore, le mele di Tivoli sono inferiori a quelle del Piceno, che però fanno più figura” *Quinto Orazio Flacco (65 a.C.)*

Coltivate fin dall'antichità, tra i 450 e i 900 metri di altitudine, hanno forma irregolare, sono di piccole dimensioni e leggermente schiacciate. Dal colore verdognolo con sfumature che vanno dal rosa al rosso violaceo e all'arancio, le **Mele rosa** hanno un profumo intenso e aromatico e mantengono le proprie caratteristiche organolettiche a lungo. Il clima, le caratteristiche chimico-fisiche dei terreni sui **Monti Sibillini**, l'escursione termica, nonché la tecnica colturale rispettosa dell'ambiente e della specie fanno delle **Mele rosa** dei **Monti Sibillini** un prodotto unico e non riproducibile.

Anice Verde di Castignano

“Gli occhi l'anice avvalora e lo stomaco ristora. Fra sue specie quella apprezza, in cui trovi più dolcezza” *Arnaldo Da Villanova - Medico Archiatra di Papa Bonifacio VIII.*

Nelle **Piceno**, l'Anice verde, pianta originaria dall'oriente, viene coltivato prevalentemente nel Comune di **Castignano**. Il seme, prodotto e raccolto con una tecnica colturale esclusivamente manuale, è molto ricco di profumi e sapori, con una alta percentuale di anetolo.

Le proprietà medicinali dell'anice sono note fin dall'antichità; **Ippocrate** la consigliava nelle affezioni delle vie respiratorie, mentre secondo **Plinio** curava le indigestioni e attenuava le rughe dell'età. L'olio essenziale estratto dalla pianta ha una essenza anticamente ritenuta mitica e definita la “**Quintaessenza**”.

Tartufi

“...i tartufi rendono le donne più tenere e gli uomini più intraprendenti” *Brilliant Savarin*

“La tartufa ascolana mi ha ringalluzzito e rimbaldanzito..” *Gioacchino Rossini (lettera ad un amico)*

Il territorio interno del **Piceno** è uno dei territori d'Europa più ricchi di varietà di tartufi essendo presenti in esso tutte o quasi le specie commerciali. I tartufi più noti presenti sul nostro territorio sono: **il bianco e il nero pregiato, il bianchetto e lo scorzone.**

Castagne

” ...Sono più buone da mangiare se tostate; vengono anche macinate e costituiscono una sorta di surrogato del pane durante il digiuno delle donne” *Plinio*

La presenza di castagneti, alcuni plurisecolari, caratterizza il territorio montano; le castagne ed in particolare i “marroni” dei Monti Sibillini rappresentano da sempre un’importante fonte di sostentamento per le popolazioni locali, erano essiccate e macinate per farne una preziosa farina.

Oliva Tenera Ascolana

“si mihi picena turdus palleret oliva tenderet aut nostras silvas sabinas plagat” *Publio Valerio Marziale, 54 in Epigrammi, IX.*

“Le Piceno la terre promise de l’olivier”. *Coutance, 1877 nell’opera “Olivier”*

La tradizione dell’oliva ascolana nasce alla fine del 1700. Sebbene nell’antica Roma si trovassero, trovarono particolarmente gustose le olive del Piceno.

Nell’antichità venivano chiamate *colymbades*, dal greco, *κολυμβάω (colymbáo)*, che significa *io nuoto*, per la particolare tecnica di conservazione. Le loro qualità sono state apprezzate da molti personaggi storici quali ad esempio dagli scrittori romani Catone (234 a.C. - 149 a.C) e Tito Petronio Arbitro (27 – 66) il quale che racconta, nel *Satyricon*, che erano sempre presenti sulla tavola di Trimalcione, oltre a personaggi più recenti quali Papa Sisto V (1521 – 1590) e Garibaldi (1807-1882).

Per preparare la famose olive all’ascolana servono olive della qualità “Ascolana tenera”, che si distinguono dalle altre tipologie per la forma ovale, per la ricchezza della polpa e la dolcezza del sapore. Successivamente vengono riempite con un impasto di carni fresche prevalentemente bovine e suine. Una volta terminato l’impasto le olive vengono fritte in olio bollente e mangiate calde.

Attualmente esiste una denominazione di origine protetta (DOP) “Oliva ascolana del Piceno” che regola e tutela la produzione e la lavorazione delle olive in salamoia o ripiene.

La pregiata qualità dei vini e degli oli prodotti nel Piceno vanta origini antiche, viene fatta risalire a tribù Sabine o Etrusche nel periodo compreso tra il X e VIII a.C., e tale notorietà si è

mantenuta nel tempo; molti personaggi famosi della nostra storia hanno evidenziato l'alta qualità dei vini e degli oli prodotti nel Piceno tra essi possiamo vi sono Catone, Plinio il Vecchio, Strabone, il medico e botanico Antonio Bacci ed altri ancora.

La sua produzione vitivinicola annovera tra i vini DOC il Rosso Piceno superiore che interessa il territorio di importanti comuni piceni; storica tra i vini bianchi è la denominazione del Falerio dei colli ascolani di cui si ha traccia nei "Statuti Fondiari" del '400.

“Nell’agro ascolano si producono vini assai potenti, specialmente nella zona dove giunge alle viti attraverso le aperte foci di quel grandissimo fiume d’aria del mare la quale ha la capacità di regolare e perfezionare la sostanza del vino”.
Bacci, 1586 nel “De naturali vinorum historia”

Di notorietà ha goduto anche la produzione olivicola attestata da documenti che risalgono fino all'epoca medioevale. Era infatti un olio apprezzato nel pagamento del pedaggio (Ripatico) dalle navi che approdavano sul Po; nei regolamenti dei commercianti veneziani della seconda metà del 1200 l'olio “de Marchia” godeva di un capitolo a parte, privilegiato rispetto alle altre Regioni produttrici.

Famosi sono inoltre i “Maccheroncini di Campofilone” (IGP) di cui esistono tracce sin dal 1400 (erano chiamati “Maccheroncini fini fini”) ma i primi documenti ufficiali risalgono al Concilio di Trento del 1560, dove vengono menzionati con la dicitura “così sottile da sciogliersi in bocca”.

In questo territorio di circa 1.300 chilometri quadrati sono oggi presenti 2 parchi nazionali, una riserva regionale che tutela l'unica area umida costiera dell'Italia Centrale ed un'Area Marina Protetta in via di istituzione; esse contribuiscono a tutelare un territorio in cui sono ancora presenti diffuse pratiche agricole sostenibili, un ampio Bio-distretto agroalimentare, il Presidio Slow Food “Mela Rosa dei Monti Sibillini ” nella porzione collinare- montana del territorio ed una Comunità del Cibo Slow Food “della Nassa e della Retina” dedicata ai prodotti della piccola pesca artigianale locale.

La incessante attività di associazioni culturali e gastronomiche, pro-loco, enti locali garantiscono la conservazione di un patrimonio alimentare, gastronomico e culturale unico, frutto della rapporto millenario di questo popolo con le numerose ricchezze territoriali ancora presenti; patrimonio che a cui i Piceni hanno dato una “forma” gastronomica in cui l'antico, il mistico, le tradizioni ed il rispetto per il territorio si fondono per formare un “unicum”, un patrimonio alimentare e gastronomico che rendono il Piceno la “Terra degli infiniti sapori”.

L'attuale gastronomia picena rispecchia le peculiarità di un territorio che pur essendo di dimensioni piuttosto contenute presenta quindi marcate differenze geografiche. Ciò ha comportato la presenza di una cucina variegata e ricca di sapori, che nel tempo ha saputo mantenere intatta la sua genuinità.

***Il Piceno, la terra
degli infiniti sapori***

***Il Piceno:
gusti di terra e
sapori di mare***

La tradizionale gastronomia del Piceno che oggi riscopriamo, affonda le sue radici nella civiltà rurale: per secoli ortaggi, legumi, verdure, ma anche patate e castagne sono stati prodotti basilari nell'alimentazione di queste popolazioni; da questo mondo rurale discende inoltre la tradizionale arte degli insaccati, tra i quali il famoso "ciaiuscolo", e del formaggio pecorino.

La tradizione della cucina marinara nella gastronomia del Piceno affonda anch'essa le radici nell'antichità, dal momento che i romani usavano spostarsi verso l'Adriatico per il suo pesce estremamente saporito; diffuso era anche il consumo di pesce nell'entroterra anche se, per ovvi motivi di conservazione, oltre al fresco era comune consumare pesce secco, stoccafisso e baccalà.

La sua gastronomia presenta quindi piatti tipici di terra che di mare, dal famoso "brodetto alla sambenedettese" tipico piatto della tradizione marinara costituito da pesci generalmente poco pregiati, peperoni e pomodori ed aceto, ai piatti a base di carne dell'entroterra quali il pollo alla 'ncip 'nciap di Offida, il cui insolito nome sembra derivi dal suono ripetuto del coltello che taglia a pezzi il pollo, per finire alla cucina della zona montana arricchita con l'utilizzo del tartufo, senza dimenticare ovviamente le Olive tenere all'ascolana e primi piatti quali i "Vincisgrassi", il "Ciavarro" di Ripatransone ed i "Taccù" che devono il proprio nome alla somiglianza della pasta con i grossi tacchi degli scarponi, prodotti dall'Ottocento.

Molti dolci sono legati alle ricorrenze religiose come il "Frustingo" a Natale, i "Piconi", nome che richiama l'incisione fatta con un coltello alla fine della preparazione (da piccare, pungere), e "la pizza al formaggio" tipici di Pasqua, altri sono legati a particolari periodi quali quello carnevalesco, mentre alcuni sono strettamente legati al territorio di produzione come i "biscotti all'anice verde di Castignano" o la "mattonella sibillina" a base di mele rosa dei Monti Sibillini.

La valorizzazione di questo territorio passa inevitabilmente attraverso la riscoperta di questi antichi piatti, realizzati con materie prime di qualità provenienti da coltivazioni ed allevamenti locali.

In questo volume alcune ricette picene sono state valutate per fornire indicazioni di massima, sull'apporto di nutrienti per l'organismo umano sulla base dei livelli di assunzione

giornalieri di nutrienti raccomandati per la popolazione (LARN 2012); sono state inoltre valutate preliminarmente sia l'affinità degli ingredienti in esse presenti con la Dieta Mediterranea che la qualità dei grassi in esse presenti.

I valori nutrizionali riportati sono riferiti alla somma dei quantitativi dei singoli ingredienti presenti in 100 grammi di ricetta finale ed indicano all'apporto calorico e di nutrienti che tale quantità fornisce all'organismo umano (LARN 2012); non sono stati presi in considerazione ingredienti presenti nelle ricette finite in quantità minime (< 5 grammi).

L'affinità con la dieta mediterranea è stata valutata, con modalità simili a quelle usate per il calcolo del "MEDITERRANEAN ADEQUACY INDEX (MAI-IAM)", determinando l'incidenza percentuale dell'apporto calorico dei gruppi alimentari appartenenti alla Dieta; tale valore è stato definito "Affinità Dieta Mediterranea".

CLASSE AFFINITA'	
bassa	< 21%
medio-bassa	21% - 40%
media	41% -60%
medio-alta	61% - 80 %
alta	81%-100%

Le ricette sono state suddivise in cinque classi di affinità (una ogni 20% di affinità ed assegnando loro un numero crescente di 🤗) per una loro rapida valutazione e comparazione che consideri anche la oggettiva variabilità nella loro preparazione.

La qualità complessiva dei grassi presenti nelle ricette è stata valutata calcolando l'incidenza percentuale dei grassi mono e polinsaturi sul totale dei lipidi presenti.

Laddove un ingrediente era presente in forma numerica, si è proceduto utilizzando un corrispondente valore in grammi pari al peso medio (calcolato su almeno 10 esemplari dell'ingrediente); mentre se era presente il peso totale di un misto di ingredienti (ad esempio pesci), si è assunto che ognuno di essi fosse presente in quantità possibilmente analoghe.

I valori nutrizionali sono stati ricavati da banche dati scientifiche (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione -INRAN, Istituto Europeo di Oncologia -IEO -Banca Dati Composizione Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia, United States Department of Agriculture (USDA o da studi scientifici sui prodotti locali piceni svolti da ricercatori UNICAM).

Le ricette sono state fornite dalla Camera di Commercio di Ascoli Piceno, altre sono state reperite grazie alla preziosa collaborazione di Antonio Attorre (Redazione Nazionale Slow Food), Nelson Gentili (Presidio Slow Food Mela Rosa dei Sibillini), Noris Rocchi (Associazione "Chi Mangia la Foglia"), mentre altri dati sono stati reperiti dall'Istituto Agrario "Ulpiani" di Ascoli Piceno e da pubblicazioni dell'Amministrazione Provinciale di Ascoli Piceno.

RICETTE

Acquacotta

Baccalà con olive ascolane

Biscotti all'anice verde di Castignano

Bomboletti in trippa

Brodetto alla sambenedettese

Cannarù alle sarde

Chiacchiere

Ciavarro

Cicerchiata

Crema fritta

Fava 'ngreccia

Farro al sugo

Frittelle di mela rosa e anice verde di Castignano

Frittura di paranza

Frustingo

Insalata di funghi e tartufi

Li frascarelli

Linguine al battuto di coda di rospo

Li " taccù "



*Lu frecandò
Campofiloni al ragù
Mattonella sibillina
Olive all' ascolana
Peschette di Acquaviva
Pizza di formaggio
Pollo 'ncip 'nciap
Ravioli di marroni
Risotto con la mela rosa dei Sibillini
Rospo in potacchio
Spaghetti alle cicale
Tagliatelle al sugo di moscardini
Tagliolini al tartufo
Totani ripieni
uova in purgatorio
Vincisgrassi
Zuppa delle fate
Zuppa di porri*

Acquacotta

Ingredienti:

2,5 litri di acqua, 1 cipolla, 1 costa di sedano, prezzemolo, 2 pomodori, 1 mazzetto di erbe di montagna a scelta (mentuccia, oleapri, cicoria selvatica, ecc.), sale q.b., pane casereccio, 100 ml di olio d' oliva extra-vergine

Preparazione:

Mettete a bollire in un tegame di coccio l' acqua con una cipolla, il sedano, il prezzemolo, due pomodori e un mazzetto di erbe selvatiche. Salate e fate bollire a lungo come una zuppa di verdure, poi spegnete e lasciate riposare una quindicina di minuti. Nel frattempo abbrustolite le fette di pane e ponetele nelle scodelle; versatevi sopra la zuppa bollente e un filo d' olio.

		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
ogni 100 grammi di porzione:					
Proteine	1,32 g	2,09%	2,40%	5,28%	2,20%
Carboidrati	7,07 g	1,95%	2,40%	3,14%	2,70%
Lipidi	5,94 g	7,15%	8,90%	13,80%	9,90%
Energia	85,6 Kcal	3,40%	4,28%	5,52%	4,75%
Colesterolo	n.d.				

Affinità dieta mediterranea: 100%

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Baccalà con olive ascolane

Ingredienti (per 4 persone):

700 g di baccalà, 1 cipollina, 50 ml di olio d' oliva extra-vergine, 400 g di pomodori

150 g di olive verdi tenere ascolane, prezzemolo, sale q.b., pepe

Preparazione:

Spinare il baccalà, tagliarlo a pezzi; infarinare leggermente i pezzi, friggerli in padella, scolarli e tenerli da parte in caldo. Affettare la cipolla e soffriggerla nell' olio, unire il pomodoro passato e le olive snocciolate, pepare e salare poco, cuocere 15 minuti. In un tegame da forno o in una pirofila sistemare i pezzi di baccalà e versarci sopra la salsa descritta, stufare in forno per 5-6 minuti e servire cosperso di prezzemolo tritato.

		Uomo	Donna	Bambino	Anziano
	ogni 100 grammi di porzione:	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)
Proteine	11,83 g	18,70%	21,90%	47,32%	19,71%
Carboidrati	1,71 g	0,47%	0,59%	0,76%	0,65%
Lipidi	6,05 g	7,28%	9,00%	14,00%	10,00%
Energia	108,27 Kcal	4,33%	5,41%	7,00%	6,00%
Colesterolo	80,56 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Biscotti all'anice verde di Castignano

Ingredienti per 35/40 biscotti :

170 g di farina 00, 90 g di zucchero, 55 g di vino bianco secco, 40 g di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di semi di anice verde , 8 g di lievito per dolci, una ciotola piena di zucchero

Preparazione:

Setacciate la farina sulla spianatoia e, facendo un buco al centro, aggiungete lo zucchero, il vino, l'olio, il lievito e i semi di anice. Lavorate l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare per mezzora l'impasto coprendolo con un canovaccio. Prelevate un po' d'impasto e create delle sottili strisce di pasta (al massimo 1 cm di spessore). Tagliate dei pezzi lunghi tanto quanto basta per arrotolarli attorno al dito e formate una piccola ciambellina. Passate i biscotti nello zucchero, sistemateli in una teglia rivestita di carta forno. Cuocete in forno caldo a 180° C per circa 15 minuti.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	6,78 g	10,7 %	12,5 %	27,12 %	11,3 %
Carboidrati	59 g	16,34 %	20,4 %	26,22 %	22,7 %
Lipidi	12,36 g	14,9 %	18,5 %	28,7 %	20,6 %
Energia	362,56 Kcal	14,5 %	18,12 %	23,4 %	20,14 %
Colesterolo	n.d.				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

71%



% Grassi insaturi

85 %

15 %

% Grassi saturi

Bomboletti in trippa

Ingredienti (per 6 persone):

2 kg di bomboletti, 1 kg di pomodoro passato, 250 ml di olio d'oliva extra-vergine
3 o 4 spicchi d'aglio, alloro, maggiorana, rosmarino, salvia, pepe, peperoncino, sale q.b.

Preparazione:

Lavare bene i bomboletti con un ultimo risciacquo in acqua tiepida, quindi lasciarli a bagno in acqua tiepida e salata per circa 20 minuti. Lessare poi i bomboletti nella stessa acqua per mezz'ora, scolarli e sciacquarli un'altra volta. A parte preparare un sugo in una padella larga, versando tutti gli ingredienti, tranne la passata di pomodoro da aggiungere dopo 5 minuti.

Far ritirare la salsa, aggiungere i bomboletti e cuocere per altri 20 minuti aggiustando il sale a piacere.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	8,16 g	13 %	15 %	32,6 %	13,6 %
Carboidrati	8 g	2,2 %	2,7 %	3,56 %	3 %
Lipidi	8,56 g	10,3 %	13 %	20 %	14,3 %
Energia	141 Kcal	5,6 %	7 %	9,1 %	7,8 %
Colesterolo	30,21 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi

77 %

23 %

% Grassi saturi

Brodetto alla sambenedettese

Ingredienti (per 6 persone):

1,5 kg di pesce (sogliole, palombi, scorfani, rombo, triglie, razza, seppie, granchi),
750 g di pomodori verdi, 750 g di peperoni, 300 ml di olio d'oliva extra-vergine
1 bicchiere circa di aceto bianco, 1 cipolla media, peperoncino, sale q.b.

Modalità di preparazione:

Soffriggere la cipolla nell'olio unendo poi i pomodori tagliati a spicchi e i peperoni tagliati a fette.
Cuocere per 15 minuti, aggiungere l'aceto e ultimare la cottura per altri 10 minuti.

Nella stessa padella mettere prima le seppie, facendole rosolare qualche minuto, poi i rospi, i palombi e i rombi. Dopo qualche minuto versare il restante pesce e scuotere la padella di tanto in tanto per non fare attaccare il tutto sul fondo.

Aggiungere il peperoncino e cuocere a fuoco lento per altri 20 minuti.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	7,83 g	12,4 %	14,5 %	31 %	13 %
Carboidrati	2,2 g	0,6 %	0,76 %	1 %	0,85 %
Lipidi	9,7 g	11,6 %	14,5 %	22,5 %	16 %
Energia	127,4 Kcal	5 %	6,4 %	8,2 %	7 %
Colesterolo	19,26 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi

83 %

17 %

% Grassi saturi

Cannarù alle sarde

Ingredienti (per 6 persone):

600 gr. di cannarù (zite di grano duro), 7 sarde sotto sale, 750 gr. di salsa di pomodoro
1 peperoncino verde, 2 spicchi di aglio, 150 ml di olio extra vergine di oliva, sale q.b.

Preparazione:

Versare in un tegame l'olio, aggiungendo gli spicchi di aglio schiacciati, le sarde diliscate e tagliate a pezzi, il peperoncino. Lasciare insaporire per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto, quindi versare la polpa di pomodoro e salare.

Cuocere per 20 minuti. A parte lessare la pasta, scolirla e condirla con il sugo preparato.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	9,82 g	15,5 %	18,2 %	39,3 %	16,4 %
Carboidrati	23 g	6,37 %	8 %	10,26 %	8,85 %
Lipidi	8,61	10,3 %	13 %	20,02 %	14,3 %
Energia	208,78 Kcal	8,4 %	10,4 %	13,46 %	11,6 %
Colesterolo	19,25 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi

83 %

17 %

% Grassi saturi

Chiacchiere

Ingredienti:

150 g di farina, 25 g di burro, 1 uovo, sale q.b., zucchero q.b., zucchero a velo

Preparazione:

Ridurre il burro in poltiglia, metterlo in mezzo alla farina insieme con l' uovo, un pizzico di sale e uno di zucchero e impastare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e di giusta consistenza per poterlo stendere.

Far riposare circa un' ora, poi tirare la sfoglia col mattarello in spessore non troppo sottile. Tagliare la sfoglia con la rotella dentata in strisce larghe circa 2 cm e friggerle in olio per breve tempo.

Quando hanno preso colore, sgocciolarle, aggiustarle in un piatto di portata e spolverare con lo zucchero a velo.

		Uomo	Donna	Bambino	Anziano
	ogni 100 grammi di porzione:	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)
Proteine	9,36 g	14,90%	17,30%	37,44%	15,60%
Carboidrati	53,67 g	14,80%	18,50%	23,90%	20,64%
Lipidi	7,47 g	9,00%	11,20%	17,40%	12,50%
Energia	308,6 Kcal	12,30%	15,43%	19,90%	17,14%
Colesterolo	106,37 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

60%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Ciavarro

Ingredienti (per 6 persone):

100 g di lenticchie, 100 g di ceci, 100 g di cicerchia, 100 g di grano, 100 g di orzo perlato, 100 g di fava, 100 g di fagioli bianchi, 100 g di fagioli borlotti, 100 g di farina, 100 g di granoturco, 200 ml di olio extravergine di oliva, 250 g polpa di pomodoro, 1 cipolla, qualche spicchio d'aglio peperoncino, sale q.b.

Preparazione:

Mettete a bagno i chicchi di granoturco per 12 ore, scolateli e asciugateli in forno, e rimetteteli a bagno fino al giorno seguente. Contemporaneamente ammorbidite in acqua gli altri legumi e cereali per almeno 12 ore. Scolate e cuocete gli ingredienti in tegami separati. Soffriggete l'olio, la cipolla e l'aglio e aggiungete la polpa di pomodoro. Fate cuocere il sughetto e versatelo in una casseruola insieme ai legumi e a parte dell'acqua di cottura. Lasciate insaporire a fuoco moderato per circa 15 minuti e servite.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	5 g	7,90%	9,26%	20,00%	8,30%
Carboidrati	22,56 g	6,23%	7,80%	10,00%	8,65%
Lipidi	13,97 g	16,80%	20,90%	32,40%	23,28%
Energia	236 Kcal	9,44%	11,80%	15,22%	13,10%
Colesterolo	n.d.				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi

85 %

15 %

% Grassi saturi

Cicerchiata

Ingredienti:

500 g di farina, 6 uova, 50 g di burro oppure olio d'oliva extra-vergine (consigliato,)

1 bicchierino di mistrà, 150 g di zucchero, buccia grattugiata di 1 limone, buccia grattugiata di 2 arance, 300 g di miele, 100 g di cedro e arancia canditi

Preparazione:

Impastare la farina con le uova, il burro ammorbidito, oppure l'olio, lo zucchero, la buccia di limone grattugiata ed il mistrà; lavorare l'impasto fino ad ottenere una pasta morbida ed omogenea. Stendere la pasta in bastoncini e ritagliarla in tronchetti della grandezza di una pallina da gioco. Friggere le palline di pasta in abbondante olio bollente, sgocciolarle ben dorate ed adagiarle su carta assorbente. Porre in una casseruola il miele, la buccia grattugiata delle arance e i canditi tagliati a dadini. Scaldare a calore moderato e, quando il miele sarà sciolto, unire le palline fritte e mescolare fino al totale assorbimento del miele. Versare il composto su un piatto, lasciar freddare e consolidare.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	8,35 g	13,30%	15,50%	33,40%	13,90%
Carboidrati	62 g	17,17%	21,50%	27,67%	23,84%
Lipidi	4,66 g	5,60%	7,00%	10,83%	7,76%
Energia	310,94 Kcal	12,40%	15,50%	20,00%	17,27%
Colesterolo	102,67 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

47 %



% Grassi insaturi

75 %

25%

% Grassi saturi

Crema fritta

Ingredienti:

1 litro di latte, 2 bucce di limone, 10 rossi d' uovo, 500 g di zucchero, 500 g di farina, 2 uova intere, pangrattato, olio extra-vergine d' oliva

Preparazione:

Fate bollire il latte con la buccia intera di un limone. Versate in una scodella i rossi d' uovo, lo zucchero e la farina, quindi sbattete insieme gli ingredienti fino a renderli una crema omogenea. Quando il latte bolle, abbassate la fiamma e unite molto lentamente la crema mescolando di continuo. Lasciar cuocere per almeno dieci minuti continuando a mescolare, poi spegnete il fuoco e versate la crema su di una larga superficie di legno o di marmo, oleata in precedenza, e pareggiatela secondo uno spessore di due o tre centimetri. Dopo almeno un paio d' ore, quando si sarà fredda, tagliatela a rombi regolari di 5-6 centimetri di lunghezza. In una terrina battete due uova e grattugiatevi la buccia di un limone. Spolverate di farina i rombi, poi bagnateli nell' uovo muovendoli delicatamente, scolateli bene e rotolateli infine nel pangrattato. Friggete le creme in abbondante olio per un minuto circa.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	7,03 g	11,20%	13,00%	28,10%	11,70%
Carboidrati	36,32 g	10,90%	12,56%	16,14%	14,00%
Lipidi	6,54 g	7,87%	9,80%	15,20%	10,90%
Energia	224,71 Kcal	8,98%	11,20%	14,50%	12,48%
Colesterolo	151,46 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

35 %



% Grassi insaturi

60 %

40 %

% Grassi saturi

Fava 'ngreccia

Ingredienti:

500 g di fave, 500 g di patate, 1 mazzetto di mentuccia, 1 mazzetto di prezzemolo, 3-4 spicchi d'aglio, aceto, sale q.b., 100 ml olio d'oliva extra-vergine

Preparazione:

Lessate le fave secche in acqua bollente per 10-15 minuti finchè non sarà possibile sbucciarle. Lessate anche la stessa quantità di patate con tutta la buccia. Sbucciate le fave, pelate e schiacciate le patate poi unite le une alle altre amalgamandole insieme.

Per il condimento un mazzetto di mentuccia e prezzemolo, aglio e aceto. Mettete tutti gli ingredienti dentro al mortaio e pestateli bene insieme, poi versateli sul composto, salate, aggiungete l'olio e mescolate.

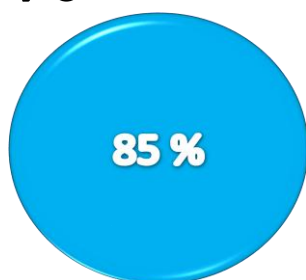
ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	4,03 g	6,40%	7,50%	16,12%	6,70%
Carboidrati	16,33 g	4,50%	5,65%	7,30%	6,28%
Lipidi	8,4 g	10,10%	12,59%	19,50%	14,00%
Energia	153,6 Kcal	6,10%	7,68%	9,90%	8,50%
Colesterolo	n.d.				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Farro al sugo

Ingredienti (per 4 persone):

500 g di farro, 250 g di salsa di pomodoro, 1 litro di brodo, 50 g di parmigiano grattugiato
50 g di pecorino grattugiato

Preparazione:

In una pentola contenente il brodo bollente versare il farro, mescolare spesso e portare a cottura (45 minuti circa); controllare regolarmente la salatura e versare nei piatti.

Condire con formaggio grattugiato e salsa di pomodoro.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	6,35 g	10,00%	11,70%	25,40%	10,58%
Carboidrati	18,67 g	5,16%	6,44%	8,33%	7,18%
Lipidi	1,63 g	1,96%	2,44%	3,79%	2,70%
Energia	111 Kcal	4,44%	5,55%	7,16%	6,16%
Colesterolo	4,6 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

86%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Frittelle di mela rosa e anice verde di Castignano

Ingredienti:

300 g di farina 00 , 70 g di zucchero semolato ,2 uova , 3 mele rosa dei Monti Sibillini ,1 bustina di lievito, 40 g di mandorle spezzettate, 1 bicchierino di Mistrà , la scorza grattugiata di un limone , 1 cucchiaino di semi di anice verde di Castignano , 1 pizzico di sale , 1 litro di olio di arachide per friggere

Preparazione:

Versare in una ciotola la farina, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale. Al centro formare una fontana e versare le due uova, grattugiare la scorza di un limone e impastare. Aggiungere all'impasto le mandorle spezzettate e le mele rosa tagliate a pezzetti. Versare il bicchierino di Mistrà e lasciare riposare 10 minuti. L'impasto deve risultare di media consistenza. Nel frattempo mettere sul fuoco una padella con abbondante olio di arachide in modo che le frittelle vi galleggino bene dentro, e quando sarà ben caldo, prendete un po' dell'impasto e versarlo nell'olio. Quando le frittelle avranno assunto un colore dorato, toglietele dal fuoco. Metterle in un contenitore con carta assorbente da cucina e spolveratele con lo zucchero a velo.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	6,7 g	10,6 %	12,4 %	26,8 %	11,16 %
Carboidrati	32,88 g	9,1 %	11,3 %	14,6 %	12,6 %
Lipidi	24,16 g	29,1 %	36,23 %	56 %	40,26 %
Energia	369 Kcal	14,76 %	18,45 %	23,8 %	20,5 %
Colesterolo	50 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

85 %



% Grassi insaturi

81 %

19 %

% Grassi saturi

Frittura di paranza

INGREDIENTI:

2 kg di pesce di “paranza” (un misto di piccoli pesci come triglie, gamberetti, alici, sepioline, calamaretti, sogliole), 300 g farina, 0,5 litri olio extra vergine di oliva per friggere, limone, pepe, sale

Preparazione:

Pulite e lavate il pesce, infarinate e friggete in olio extra vergine d’oliva ben caldo.

Aggiungete il sale ed il pepe, e servite subito, accompagnandolo con gli spicchi di limone.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	17,01 g	27 %	31,5 %	68 %	28,35 %
Carboidrati	6,63 g	1,83 %	2,29 %	2,94 %	2,55 %
Lipidi	11,33 g	13,65 %	17 %	26,34 %	18,88 %
Energia	195,21 Kcal	7,8 %	9,76 %	12,6 %	10,8 %
Colesterolo	36 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



80 %



20 %

% Grassi saturi

Frustingo

Ingredienti (per 6 persone - modificata):

1 kg di fichi secchi, 200 g di gherigli di noci, 200 g di mandorle sbucciate e tostate, 100 g di zucchero, 80 g di miele, , 300 g di farina integrale, pane grattugiato, 3 tazzine di caffè, 200 grammi di cacao, il succo di 1 limone, 100 g di uva sultanina, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 bustina di cannella in polvere, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 tazzina di mistrà, 1 pizzico di sale

Preparazione:

Cuocete i fichi secchi in una pentola con 7 bicchieri d'acqua e il vino bianco per 20 minuti circa, finché non saranno ammorbiditi. Spegnete e lasciateli riposare per una notte nell'acqua di cottura ed il giorno dopo tritateli in modo grossolano. Tritate poi le mandorle, i gherigli di noce e il cedro candito. Mettete tutti gli ingredienti (tranne il pane grattugiato) in un'ampia ciotola ed unitevi anche un po' dell'acqua di cottura dei fichi: mescolate fino ad ottenere un composto denso. Prendete una tortiera, ungetela con olio d'oliva e cospargetela col pane grattugiato, quindi sistematevi l'impasto. Infornate a 180°C e lasciate il dolce in cottura per circa un'ora, fino a che non avrà assunto una colorazione dorata.

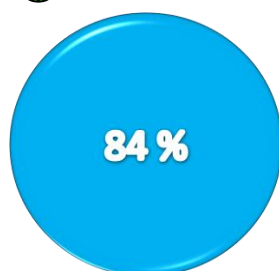
ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	9,42 g	14,90%	17,44%	37,68%	15,70%
Carboidrati	42,07 g	11,62%	14,53%	18,75%	16,14%
Lipidi	16,76 g	20,12%	25,13%	38,90%	27,93%
Energia	348,38 Kcal	13,93%	17,41%	22,47%	19,35%
Colesterolo	n.d.				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

87%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Insalata di funghi e tartufi

Ingredienti (per 6 persone):

500 gr. di funghi ovoli reali oppure porcini, un tartufo bianco , 1 bicchiere di olio di oliva

1 limone spremuto, 2 rossi d'uovo, una manciata di prezzemolo tritato,3 acciughe, sale, pepe nero

Preparazione:

Mettere in una insalatiera l'olio di oliva e il succo di limone, due rossi d'uovo sodi passati al setaccio e amalgamare il tutto in modo da ottenere una salsina omogenea. Unire poi le acciughe e il prezzemolo tritati fini. Togliere ai funghi la pellicina del gambo e affettarli fini, pulire i tartufi sciacquarli ed asciugarli per poi tagliarli con l'apposito taglia tartufi. Unire il tutto al condimento nell'insalatiera aggiungete sale e pepe macinato.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	5,506 g	8,7 %	10,2 %	22 %	9,17 %
Carboidrati	2,83 g	0,78 %	0,97 %	1,26 %	1,088 %
Lipidi	17,89 g	21,55 %	26,8 %	41,6 %	29,8 %
Energia	193,76 Kcal	7,75 %	9,68 %	12,5 %	10,76 %
Colesterolo	55,68 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

95%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Li frascarelli

Ingredienti:

250 g di farina di grano, 250 g di farina di granoturco, 100 ml di olio d'oliva extra-vergine, 150 g di pancetta, 1 cipolla affettata, 500 g di filetti di pomodoro, 80 g di pecorino, sale q.b., pepe

Preparazione:

Dall'impasto tirare col mattarello una sfoglia piuttosto spessa, arrotolarla e tagliarla in fettuccine. In una casseruola soffriggere con l'olio la pancetta tagliata a dadini e la cipolla affettata. Nel contempo lessare i frascarelli in acqua salata, scolarli, condirli con la salsa descritta e pecorino.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	6,64 g	10,50%	12,30%	26,60%	11,00%
Carboidrati	28,61 g	7,90%	9,89%	12,70%	11,00%
Lipidi	12,82 g	15,40%	19,22%	29,80%	21,30%
Energia	245,8 Kcal	9,80%	12,30%	15,90%	13,65%
Colesterolo	14,73 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

78 %



% Grassi insaturi



75 %



25%

% Grassi saturi

Linguine al battuto di coda di rospo

Ingredienti (per 6 persone):

600 g di code di rospo (rana pescatrice), 600 g di linguine di grano duro, 5 pomodori pachino, 1 bicchiere di salsa di pomodoro, prezzemolo tritato, 1 cipolla media, 100 ml di olio d'oliva extravergine, sale q.b.

Preparazione:

Sfilare le parti laterali delle code di rospo, tagliarle a pezzetti e frullarle con mezzo bicchiere d'acqua. Soffriggere in una padella aglio e cipolla finemente tritati e versare poi la polpa preparata. Lasciar indorare, quindi aggiungere i pomodori tagliati a tocchi, la salsa di pomodoro e mezzo litro di acqua, lasciando bollire per qualche minuto.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	9,28 g	14,7 %	17,1 %	37,12 %	15,46 %
Carboidrati	31,18	8,6 %	10,78 %	13,9 %	12 %
Lipidi	7,25 g	8,7 %	10,8 %	16,8 %	12 %
Energia	227 Kcal	9 %	11,3 %	14,6 %	12,6 %
Colesterolo	18,75 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Li “taccù”

Ingredienti :

Per l' impasto:

250g di farina bianca, 250g di farina di granoturco, un pizzico di sale, 1 uovo, acqua tiepida

Per il sugo:

250 g di pancetta fresca o affumicata, 1 cipolla, 150 ml di olio extra-vergine di oliva, peperoncino, 500 g pomodoro rosso

Preparazione:

mettere sulla spianatoia gli ingredienti e amalgamarli bene fino a formare una palla. Stendere con il mattarello l'impasto ottenuto formando delle pannelle non sottili. Far asciugare le pannelle poi tagliarle tipo tagliatelle (la sfoglia tenderà a spezzarsi). Preparare il sugo con pancetta fresca o affumicata tagliata a dadini rosolata con olio e cipolla, un po' di peperoncino, sfumare con il vino poi aggiungere il pomodoro rosso fresco a pezzi, salare. Mettere in una pentola dell'acqua a bollire, aggiungere sale q.b., quando l'acqua bolle versare i Taccù, far cuocere alcuni minuti e unire il sugo preparato.

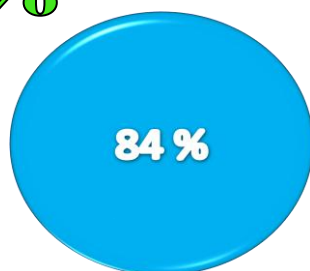
ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	5,72 g	9,07%	10,59%	22,88%	9,53%
Carboidrati	28,06 g	7,75%	9,69%	12,52%	10,79%
Lipidi	15,84 g	19,08%	23,75%	36,80%	26,40%
Energia	272.07 Kcal	10,88%	13,60%	17,55%	15,10%
Colesterolo	30,27 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

78%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Lu frecandò

Ingredienti:

500 g di melanzane, 100 g di patate, 100 g di zucchine, 100 g di peperoni, 2-3 cipolle, 3-4 spicchi d'aglio con la buccia, 1 peperoncino, 100 g di fagiolini, 50 g di olive nere in salamoia, 200 ml di olio di oliva extra-vergine, sale q.b.

Preparazione:

Tagliate a pezzi le melanzane, mettetele a bagno nell'acqua salata per mezz'ora e poi strizzatele. Unite gli altri ortaggi tagliati anche loro a pezzi (zucchine, peperoni, fagiolini, patate) insieme alle cipolle, alcuni spicchi d'aglio con la buccia, un peperoncino piccante e un po' di olive nere in salamoia. In una casseruola capiente versate generosamente l'olio, accendete il fuoco e gettatevi gli ortaggi. Far cuocere a fuoco vivace avendo cura di mescolare spesso. Una decina di minuti prima di spegnere salare e unire alcune foglie di basilico e un po' di pomodoro.

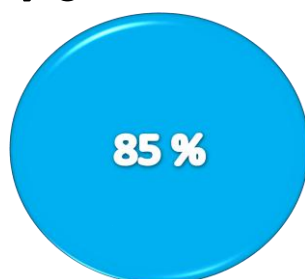
		Uomo	Donna	Bambino	Anziano
	ogni 100 grammi di porzione:	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)
Proteine	1,76 g	2,80%	3,25%	7,00%	2,90%
Carboidrati	8,72 g	2,40%	3,00%	3,89%	3,35%
Lipidi	15,94 g	19,20%	23,90%	37,00%	26,60%
Energia	183,5 Kcal	7,34%	9,10%	11,80%	10,20%
Colesterolo	n.d.				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Campofiloni al ragù

Ingredienti (per 4 persone - modificata):

400 g di maccheroncini di Campofilone, 300 g di carne mista (pollo, manzo e suino), 1 cipolla media, 1 sedano, 1 carota, 500 g di pomodori pelati, 150 ml di olio d'oliva extra-vergine, 50 g di pecorino / parmigiano, vino bianco secco q.b.

Preparazione:

Fate imbiondire la cipolla tritata nell'olio extra-vergine d'oliva, quindi aggiungete la carota e il sedano. Salate e pepate. Uni la carne, fate rosolare il tutto e versate il vino bianco. Una volta evaporato, unite i pomodori. Mandate avanti la cottura a fuoco moderato per circa 2 ore. A cottura ultimata potete aggiungere del basilico fresco. Lessate separatamente la pasta e scolatela al dente. Unite il sugo e servite.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	6,65 g	10,55 %	12,31 %	26,6 %	11 %
Carboidrati	8,2 g	2,3 %	2,8 %	3,64 %	3,15 %
Lipidi	13,8 g	16,6 %	20,7 %	32,1 %	23 %
Energia	182 Kcal	7,3 %	9,1 %	11,7 %	10,1 %
Colesterolo	21,8 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

69 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Mattonella sibillina

Ingredienti:

200 g di burro, 200 g di zucchero, 200 g di farina , 3 uova, 6 mele rosa dei Sibillini, la buccia di 1 limone, 120 g di zucchero, 225 g d' acqua, il succo di 1 limone, 225 g di zucchero a velo, 1 albume

Preparazione:

Sbattere il burro a temperatura ambiente con lo zucchero fino a consistenza cremosa. Unire un uovo alla volta, la buccia del limone grattugiata e per ultimo la farina setacciata. Per il ripieno: pelare e tagliare le mele in quarti. Metterle in una casseruola aggiungere l'acqua, lo zucchero e il limone e cuocerle fino a che le mele diventeranno tenere. Versarle su uno scolapasta e tenetevi il liquido poichè tenuto in frigo è un ottimo succo di mela da bere. Far scolare bene e raffreddare. Poi schiacciarle con una forchetta e farne una purea. Sistemare metà dell'impasto in una teglia imburrata ed infarinata. Spalmare sopra la purea di mele (deve venire uno strato abbondante di almeno 1 cm e 1/2). Coprire ora con l'altra metà dell'impasto e cuocete in forno già caldo a 170°C per 40 minuti circa. Una volta raffreddato spalmare il dolce con la glassa preparata mescolando tutti gli ingredienti e decorare a piacere e secondo le occasioni. Si può servire intera o a quadrotti dentro a pirottini di carta colorata.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	3,03 g	4,8 %	5,6 %	12,12 %	5 %
Carboidrati	17,78 g	4,9 %	6,15 %	7,9 %	6,83 %
Lipidi	9,45 g	11,38 %	14,17 %	21,9 %	15,75 %
Energia	164,7 Kcal	6,58 %	8,23 %	10,62 %	9,15 %
Colesterolo	61,15 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

30 %



% Grassi insaturi

38 %

62%

% Grassi saturi

Olive all' ascolana

Ingredienti (per 4 persone):

fonte: istituto Tecnico Agrario ULPIANI di Ascoli Piceno

- gr. 500 di olive verdi della varietà Tenera Ascolana;
- gr. 200 di carne magra di vitellone;
- gr. 200 di carne di maiale;
- gr. 100 di carne di pollo o tacchino;
- gr. 100 di Parmigiano Reggiano grattugiato;
- n. 3 uova intere;
- farina, pane grattugiato, olio extra vergine d'oliva, mezza cipolla con infilato un chiodo di garofano, carota, sedano, un po' di vino bianco, sale e noce moscata.

Nelle olive ripiene di pesce, la carne viene sostituita da: merluzzo, cernia, scorfano, filetti di hoky e pastella

Preparazione:

Taglio delle olive

Con un piccolo coltello da cucina, si tagliano a spirale le olive partendo dall'inserimento del picciolo. Il taglio riduce la parte edibile della polpa, senza spezzarla, ad una spirale e la libera dal nocciolo.

Preparazione del ripieno

La carne tagliata a piccoli dadi, viene fatta rosolare in un tegame contenente gli odori ed aggiungendo in fase di cottura (10 – 15 minuti), un po' di vino bianco secco.

A cottura ultimata, la carne e gli odori vengono macinati e successivamente amalgamati con un uovo, parmigiano e noce moscata, fino ad ottenere un impasto abbastanza uniforme e morbido.

Preparazione delle olive

Le olive snocciolate, rappresentate da una spira, vengono riempite con il ripieno preparato, facendo sì che al termine dell'operazione, la oliva completa di ripieno assuma una forma simile alla oliva originaria, ma un po' più grande. Esse vengono poste su un vassoio ed infarinate su farina di frumento, indi vanno passate su un piatto contenente l'uovo battuto (bianco e rosso) e si completa l'operazione passandole sul piatto e ricoprendole di pane grattugiato

Cottura delle olive

Le olive, preparate con il ripieno descritto, vengono poste a friggere in olio extravergine di oliva bollente, ruotandole di tanto in tanto fino a quando non raggiungono una colorazione dorata uniforme. Indi vengono sgocciolate e poste su un contenitore protetto da carta paglia (o assorbente) e servite ben calde.

Preparazione delle olive

Le olive snocciolate, rappresentate da una spira, vengono riempite con il ripieno preparato, facendo sì che al termine dell'operazione, la oliva completa di ripieno assuma una forma simile alla oliva originaria, ma un po' più grande. Esse vengono poste su un vassoio ed infarinate su farina di frumento, indi vanno passate su un piatto contenente l'uovo battuto (bianco e rosso) e si completa l'operazione passandole sul piatto e ricoprendole di pane grattugiato

Cottura delle olive

Le olive, preparate con il ripieno descritto, vengono poste a friggere in olio extravergine di oliva bollente, ruotandole di tanto in tanto fino a quando non raggiungono una colorazione dorata uniforme. Indi vengono sgocciolate e poste su un contenitore protetto da carta paglia (o assorbente) e servite ben calde.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	10,61 g	16,80%	19,60%	42,44%	17,68%
Carboidrati	2,77 g	0,76%	0,96%	1,23%	1,06%
Lipidi	12,57 g	15,10%	18,80%	29,20%	20,90%
Energia	166,1 Kcal	6,64%	8,30%	10,70%	9,22%
Colesterolo	68,37 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

52 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Peschette di Acquaviva

Ingredienti:

700 g di farina, 3 uova, 150 g di zucchero, 150 g di burro, mezzo bicchiere di latte, la scorza grattugiata di un limone, 1 bustina di lievito, 300 g crema di cioccolato alla nocciola, Alchermes, zucchero

Preparazione:

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere il burro ammorbidito, la scorza di limone e il latte, aggiungere la farina e lavorare bene l'impasto. Ricavarne dei filoncini da cui tagliare dei gnocchetti di pasta, formarne delle palline e appoggiarle sulla teglia da forno schiacciando leggermente la base. Infornare a 180° per circa 15 minuti. Dopo averle sfornate, lasciarle intiepidire e scavare la base con un coltello a punta, passarle velocemente nell'alchermes, unire le due metà al centro con la crema di cioccolato e passarle nello zucchero per il tocco finale.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	8,8 g	13,9 %	16,3 %	35,2 %	14,66 %
Carboidrati	51,3 g	14,2 %	17,7 %	22,8 %	19,7 %
Lipidi	15,8 g	19 %	23,7 %	36,7 %	26,3 %
Energia	372,4 Kcal	14,9 %	18,6 %	24 %	20,68 %
Colesterolo	68,82 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

40 %



% Grassi insaturi

35 %

65%

% Grassi saturi

Pizza di formaggio

Ingredienti:

1 kg di farina, 300 g di formaggio pecorino secco grattugiato, 100 g di burro, 200 ml di olio d'oliva extra-vergine, 200 ml di latte, 7 uova, 100 g di lievito di birra, sale q.b.

Preparazione:

porre farina e formaggio mischiati sulla spianatoia e formate la fontana, rompetevi nel centro le uova ed unitevi il lievito sciolto in poca acqua tiepida, l'olio, il burro a pezzetti, il latte ed il sale, impastate energicamente per circa mezz'ora, poi dividete questa pasta in due o tre stampi da forno dai bordi piuttosto alti e che avrete precedentemente imburrato, in modo che non siano riempiti meno della metà. Mettete gli stampi coperti da un canovaccio a lievitare in un luogo riparato per tre-quattro ore e, quando le pizze saranno lievitate fino all'orlo, cuocetele in forno preriscaldato a 180° per quaranta minuti.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	14 g	22,20%	26,00%	56,00%	23,30%
Carboidrati	32,7 g	9,05%	11,30%	14,50%	12,57%
Lipidi	18,69 g	22,50%	28,00%	43,46%	31,20%
Energia	348,21 Kcal	13,90%	17,40%	22,40%	19,35%
Colesterolo	99,2 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

60 %



% Grassi insaturi



60 %



40 %

% Grassi saturi

Pollo ‘ncip ‘nciap

Ingredienti:

1,5 kg di pollo tagliato a pezzi (un pollo intero) , 200 ml di olio d' oliva extra-vergine, 4 spicchi d'aglio, rosmarino, peperoncino, pepe nero, sale q.b., vino bianco

Preparazione:

Scaldare in padella l' olio con gli spicchi d' aglio, il rosmarino e il peperoncino, quando fuma unire il pollo spezzato e rosolarlo da tutti i lati a colore vivace, mescolandolo spesso. Bagnare con un po' di vino quando la cottura è quasi ultimata. Salare e pepare alla fine.

		Uomo	Donna	Bambino	Anziano
	ogni 100 grammi di porzione:	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)
Proteine	21,86 g	34,60%	40,50%	87,44%	36,43%
Carboidrati	0,38 g	0,10%	0,13%	0,17%	0,15%
Lipidi	17,4 g	21,00%	26,10%	40,50%	29,00%
Energia	245,4 Kcal	9,80%	12,30%	15,83%	13,60%
Colesterolo	74,12 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

43 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Ravioli di marroni

Ingredienti:

Per la sfoglia:

400 g di farina, 3 uova, 30 ml di olio d'oliva extra-vergine, 90 ml di vino cotto

Per il ripieno:

300 g di marroni lessati e passati al passaverdure, 150 g di cioccolato fondente sciolto in 100 ml di caffè, 100 g di zucchero sciolto in 100 ml di liquore

Preparazione:

Impastare la farina con le uova, l'olio e il vino cotto, tirare la sfoglia non troppo sottile, anche con la macchinetta, al penultimo foro. Allineare il ripieno sulla sfoglia in mucchietti di circa una cucchiata ciascuno, distanti 3-4 cm, piegare un lembo della sfoglia per racchiudere l'impasto e premere con le dita attorno a ciascun mucchietto perchè rimangano attaccati i due lembi di sfoglia; tagliare a semicerchio con l'apposita rotella. Far fumare l'olio nel padellone da frittura ed indurirvi i ravioli. Dorare da ambo le parti, sgocciolarli, disporli sul piatto di portata e spolverarli con zucchero a velo.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	6,26 g	9,90%	11,60%	25,00%	10,40%
Carboidrati	41,64 g	11,50%	14,40%	18,60%	16,00%
Lipidi	7,95 g	9,50%	11,90%	18,48%	13,25%
Energia	254,82 Kcal	10,20%	12,70%	16,44%	14,16%
Colesterolo	52,78 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

45 %



% Grassi insaturi



60 %



40 %

% Grassi saturi

Risotto con la mela rosa dei Sibillini

Ingredienti:

400 g di riso, 3 mele rosa dei Sibillini, 30 g di burro, mezzo bicchiere di latte, 50 g di pecorino dei Sibillini, brodo di carne o vegetale, 1 cipolla, sale q.b., olio extra-vergine di oliva q.b.

Preparazione:

Tritare la cipolla e rosolarla con il burro, mettere il riso e tirarlo con il brodo. Proseguire mescolando e aggiungendo il brodo. A metà cottura aggiungere le mele tagliate a dadini, dopo averle fatte rosolare in una padella con un po' d'olio e del sale. Versare mezzo bicchiere di latte e il formaggio. Regolare di sale e amalgamare il tutto.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	5,38 g	8,5 %	9,96 %	21,5 %	8,96 %
Carboidrati	42,6 g	11,8 %	14,7 %	18,9 %	16,38 %
Lipidi	5,04 g	6,07 %	7,55 %	11,7 %	8,4 %
Energia	228,8 Kcal	9,15 %	11,44 %	14,7 %	12,7 %
Colesterolo	14,65 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

75%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Rospo in potacchio

Ingredienti (per 6 persone):

2 kg di rana pescatrice (coda di rospo), 150 gr di farina di grano duro, 250 ml di olio d'oliva extravergine, 3 spicchi d'aglio, 1 cipolla, rosmarino, Sale q.b.

Modalità di preparazione:

pulire e lavare i rospi, tagliarli a pezzi e passarli nella farina. Nel frattempo rosolare l'aglio e la cipolla tritati, unire il rosmarino e aggiungere i rospi. Salare e mescolare sino a quando non prendono un bel colore dorato. Versare quindi mezzo litro d'acqua e far cuocere per circa 25 minuti fino ad ottenere una salsa cremosa.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	11,03 g	17 %	20 %	44 %	18 %
Carboidrati	5,29 g	1,5 %	1,8 %	2,4 %	2 %
Lipidi	10,95 g	13 %	16,7 %	25,5 %	18 %
Energia	140 Kcal	5,6 %	7 %	9 %	7,7 %
Colesterolo	40 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Spaghetti alle cicale

Ingredienti (per 6 persone):

1 kg di panocchie (cicale di mare), 600 g di spaghetti, 500 g di polpa di pomodoro, 1 cipolla media, prezzemolo tritato, 200 ml olio d'oliva extra-vergine, sale q.b.

Preparazione:

Rosolare in un ampio tegame la cipolla insieme all'olio, lascia colorare e unire le panocchie. Lasciar cuocere per alcuni minuti, aggiungendo poi la polpa di pomodoro, il sale e il prezzemolo tritato. Coprire e ultimare la cottura.

Bollire a parte gli spaghetti, scolarli al dente e condirli con il sugo di panocchie, aggiungendo una spruzzata di prezzemolo.

Le panocchie vanno consumate come secondo piatto.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	8,56 g	13,5 %	15,85 %	34,24 %	14,2 %
Carboidrati	21,9 g	6,1 %	7,6 %	9,7 %	8,4 %
Lipidi	9,14 g	11 %	13,7 %	21,2 %	15,23 %
Energia	204,11 Kcal	8,16 %	10,2 %	13,16 %	11,3 %
Colesterolo	45,53 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Tagliatelle al sugo di moscardini

Ingredienti (per 6 persone):

700 g di tagliatelle o fettuccine, 1 kg di moscardini puliti, 500 g di polpa di pomodoro, 1 cipolla media, 2-3 cucchiai di prezzemolo tritato, 200 ml di olio d'oliva extra-vergine, sale q.b.

Preparazione:

Rosolare in un ampio tegame la cipolla con l'olio, lasciar colorare e unire i moscardini già nettati. Lasciar cuocere per alcuni minuti, aggiungendo poi la polpa di pomodoro, il sale e il prezzemolo tritato. Coprire e ultimare la cottura.

Bollire a parte le tagliatelle o fettuccine e toglierle dall'acqua al dente. Versarle quindi nel tegame insieme ai moscardini, mescolare bene e aggiungere una spruzzata di prezzemolo fresco.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	9,38 g	14,9 %	17,37 %	37,52 %	15,6 %
Carboidrati	24,27 g	6,7 %	8,39 %	10,8 %	9,33 %
Lipidi	9,3 g	11,2 %	13,9 %	21,6 %	15,5 %
Energia	218,5 Kcal	8,7 %	10,9 %	14 %	12,1 %
Colesterolo	19,43 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

100%



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Tagliolini al tartufo

Ingredienti (per 4 persone):

400 g di tagliolini all' uovo, 200 ml di brodo, 100 g di burro, 80 g di parmigiano grattugiato, 50 g di tartufo

Preparazione:

Cuocere i tagliolini in acqua bollente e opportunamente salata e scolare dopo qualche minuto. Per il condimento sciogliere nel brodo il burro e affettarvi dentro metà del tartufo in sottilissime scagliette. Cospargere i tagliolini con questo intingolo e con abbondante parmigiano.

Fare le porzioni e su ciascun piatto aggiungere il rimanente tartufo a scaglie e il parmigiano

		Uomo	Donna	Bambino	Anziano
	ogni 100 grammi di porzione:	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)	(% RDA)
Proteine	10,47 g	16,60%	19,38%	41,88%	17,45%
Carboidrati	37,91 g	10,40%	12,90%	16,80%	14,60%
Lipidi	13,77 g	16,60%	20,65%	32,00%	22,90%
Energia	309,81 Kcal	12,40%	15,50%	20,00%	17,20%
Colesterolo	48,48 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

40 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Totani ripieni

Ingredienti (per 6 persone):

1,5 kg di totani puliti , 300 g di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco, 100 ml di olio d'oliva extra-vergine, sale q.b., pepe

Per il ripieno:

300 g di mollica di pane, 2 uova, 2 spicchi di aglio tritati, prezzemolo, peperoncino, sale q.b.

Metodo di preparazione:

Togliere i tentacoli dai totani e tritarli. Preparare un composto con mollica di pane, uova, aglio, prezzemolo e peperoncino, aggiungendo alla fine il trito di tentacoli. Farcire i totani con il ripieno chiudendo poi l'apertura con stecchini o filo di cotone. Scaldare l'olio in un ampio tegame, versare poi i totani e farli rosolare. Aggiungere quindi il vino bianco, lasciar sfumare e unire la polpa di pomodoro. Salare, pepare e cuocere a fuoco moderato.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	10,04 g	15,9 %	18,6 %	40,1 %	16,7 %
Carboidrati	10,1 g	2,8 %	3,5 %	4,5 %	3,8 %
Lipidi	2,15 g	2,6 %	3,2 %	5 %	3,58 %
Energia	99,35 Kcal	3,97 %	5 %	6,4 %	5,5 %
Colesterolo	168,66 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

95 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Uova in purgatorio

Ingredienti (per 4 persone):

8 uova, 100 g di cipolla a fette, 800 g di filetti di pomodoro, pepe, sale q.b. , basilico

Preparazione:

In una padella soffriggere la cipolla con l' olio; quando appassisce versare i filetti di pomodoro e alcune foglie di basilico, salare, pepare e tirare a cottura. Quando la salsa è ben cotta rompervi le uova disponendole una accanto all' altra e facendo bene attenzione a non rompere i tuorli.

Cuocere a fuoco basso finche gli albumi non si sono rappresi.

ogni 100 grammi di porzione:					
		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	4,67 g	7,40%	8,64%	18,70%	7,80%
Carboidrati	3 g	0,83%	1,00%	1,30%	1,15%
Lipidi	0,17 g	0,20%	0,25%	0,40%	0,28%
Energia	31,6 Kcal	1,30%	1,58%	2,00%	1,75%
Colesterolo	141,36 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

28 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Vincisgrassi

Ingredienti (per 6 persone):

600 g di pasta all'uovo (lasagne), 1 litro di besciamella, 800 g di ragù, 150 g di parmigiano grattugiato, 1 tartufo piccolo dei Monti della Laga o dei Sibillini, 50 g burro, noce moscata q.b., sale

Preparazione:

Cuocere i pezzi di sfoglia in acqua bollente salata, 2 o 3 alla volta, far raffreddare in acqua fredda salata, asciugare in un telo bianco pulito. Imburrare la teglia e velarla con un leggero strato di besciamella e pane grattugiato. Fare uno strato di pasta, coprire prima con la besciamella e infine spargere sopra il ragù, senza mescolare le due salse, cospargere con il parmigiano e con qualche lamella sottilissima di tartufo. Ripetere l'operazione fino al termine della pasta (almeno 5 strati) Terminare solo con besciamella, parmigiano e qualche fiocchetto di burro. Gratinare in forno a 180°C per 30 – 40 minuti. Lasciare riposare per 10 – 15 minuti prima di servire.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	8,98 g	14,3 %	16,6 %	35,9 %	15 %
Carboidrati	16,92 g	4,67 %	5,8 %	7,54 %	6,5 %
Lipidi	11,86 g	14,3 %	17,8 %	27,6 %	19,8 %
Energia	210,3 Kcal	8,4 %	10,5 %	13,6 %	11,7 %
Colesterolo	31,86 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

15 %



% Grassi insaturi

45 %

55 %

% Grassi saturi

Zuppa delle fate

Ingredienti (per 6 persone):

Per i “fagioli fritti”:

1 kg di patate bianche, 4 uova, 300 g di farina bianca, 80 g di pecorino grattugiato, buccia di limone, noce moscata, olio per friggere

Per il brodo:

300 g manzo, 300 g di carne di gallina, 200 g di spinaci, sedano, carota, cipolla

Preparazione:

I “fagioli” si preparano sbucciando e lessando le patate, passarle nello schiacciapatate, poi appena raffreddate mescolare tutti gli ingredienti, formare dei filoncini e tagliare in piccoli “ fagioli “.

Nel frattempo preparare il brodo. Mettere i “ fagioli “ fritti in ammollo nel brodo bollente per il tempo necessario (circa 10 minuti) con l’ aggiunta degli spionaci lessati e sminuzzati. Versare il brodo e i “ fagioli “ fritti nel piatto ed aggiungere pecorino a piacere.

ogni 100 grammi di porzione:		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
Proteine	9,87 g	15,6 %	18,27 %	39,48 %	16,45 %
Carboidrati	16,3 g	4,5 %	5,64 %	7,24 %	6,3 %
Lipidi	4,43 g	5,3 %	8,2 %	10,3 %	7,38 %
Energia	141,3 Kcal	5,65 %	7 %	9,1 %	7,9 %
Colesterolo	61,6 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

52 %



% Grassi insaturi



% Grassi saturi

Zuppa di porri

Ingredienti:

500 g di porri, 50 g di burro, 20 g di farina, 100 ml di olio d'oliva extra-vergine, 1 litro di brodo, 100 g di parmigiano grattugiato, sale q.b.

Preparazione:

In una casseruola cuocere i porri affettati con 50 g di burro e l'olio, senza far prendere colore, fino ad ottenere una poltiglia. Aggiungere la farina mescolando continuamente finché la salsa non prende un colore biondo. Passare metà del composto nel passaverdure e rimetterlo nella casseruola assieme al brodo. Far bollire a calore moderato per 15-20 minuti, sempre mescolando per evitare che la farina si attacchi sul fondo. Controllate il sale prima di scodellare.

Servire su delle fette di pane abbrustolito.

		Uomo (% RDA)	Donna (% RDA)	Bambino (% RDA)	Anziano (% RDA)
ogni 100 grammi di porzione:					
Proteine	2,84 g	4,50%	5,25%	11,36%	4,70%
Carboidrati	4,63 g	1,28%	1,60%	2,00%	1,78%
Lipidi	10,02 g	12,00%	15,00%	23,30%	16,70%
Energia	118,96 Kcal	4,75%	5,94%	7,67%	6,60%
Colesterolo	64,54 mg				

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

60 %



% Grassi insaturi

65 %

35 %

% Grassi saturi

TABELLA RIASSUNTIVA AFFINITA' RICETTE PICENE CON LA DIETA MEDITERRANEA



TEMPIO DELLA DIETA MEDITERRANEA (Fidanza®)

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA

ALTA

Acquacotta
Baccalà con olive ascolane
Bomboletti in trippa
Brodetto alla sambenedettese
Cannarù alle sarde
Ciavarro
Fava 'ngreccia
Farro al sugo
Frittelle di mela rosa e anice verde di Castignano
Frittura di paranza
Frustingo
Insalata di funghi e tartufi
Linguine al battuto di coda di rospo
Lu frecandò
Rospo in potacchio
Spaghetti alle cicale
Tagliatelle al sugo di moscardini
Totani ripieni

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

MEDIO - ALTA

Biscotti all'anice verde di Castignano
Li frascarelli
Li "taccù"
Risotto con la mela rosa dei Sibillini

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

MEDIA

Chiacchiere

Cicerchiata

Campofiloni al ragù

Olive all' ascolana

Pizza di formaggio

Pollo 'ncip 'nciap

Ravioli di marroni

Zuppa delle fate

Zuppa di porri

AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

MEDIO - BASSA

Crema frita

Mattonella sibillina

Peschette di Acquaviva

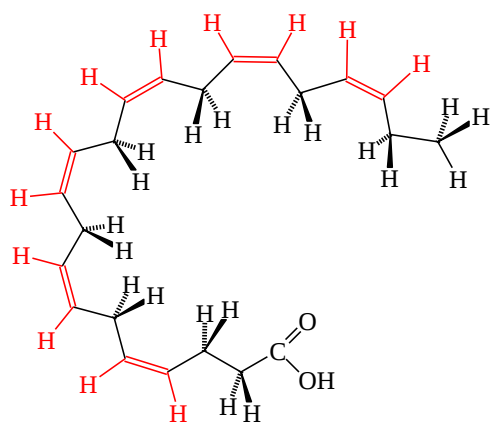
Tagliolini al tartuo

Uova in purgatorio

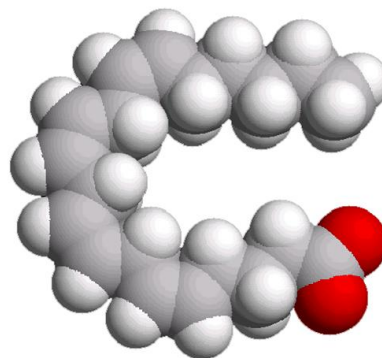
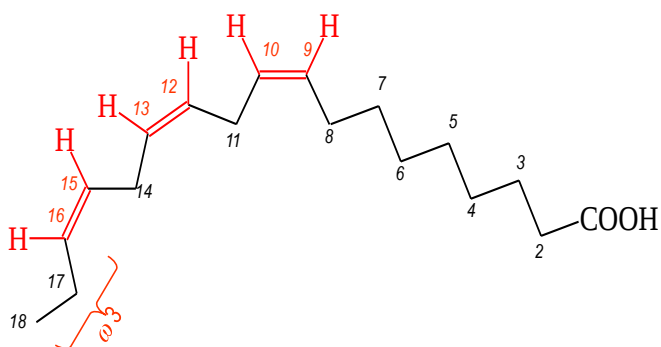
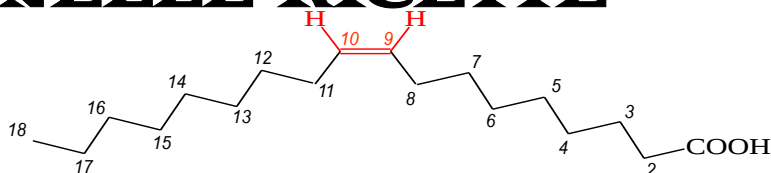
AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA:

BASSA

Vincisgrassi



**TABELLA RIASSUNTIVA DEL
CONTENUTO PERCENTUALE
DI GRASSI INSATURI
(MONO E POLINSATURI)
PRESENTI NELLE RICETTE**





81-100%

Acquacotta
Baccalà con olive ascolane
Biscotti all'anice verde di Castignano
Brodetto alla sambenedettese
Cannarù alle sarde
Ciavarro
Fava 'ngreccia
Frittelle di mela rosa e anice verde di Castignano
Frustingo
Linguine al battuto di coda di rospo
Li "taccù"
Lu frecandò
Spaghetti alle cicale
Tagliatelle al sugo di moscardini



61-80 %

Bomboletti in trippa
Cicerchiata
Frittura di paranza
Insalata di funghi e tartufi
Li frascarelli

**Campofiloni al ragù
Olive all' ascolana
Pollo 'ncip 'nciap
Rospo in potacchio
Totani ripieni
Uova in purgatorio
Zuppa di porri**



**Crema frita
Pizza di formaggio
Ravioli di marroni
Vincisgrassi
Zuppa delle fate**



**Chiacchiere
Farro al sugo
Mattonella sibillina
Peschette di Acquaviva
Risotto con la mela rosa dei Sibillini
Tagliolini al tartufo**

..... le ricette da consigliare!



AFFINITA' DIETA MEDITERRANEA
ALTA

Acquacotta

Baccalà con olive ascolane

Brodetto alla sambenedettese

Cannarù alle sarde

Ciavarro

Fava 'ngreccia

Frittelle di mela rosa e anice verde di Castignano

Frustingo

Linguine al battuto di coda di rospo

Lu frecondò

Spaghetti alle cicale

Tagliatelle al sugo di moscardini

Finito di stampare nel mese di aprile 2015

Per conto di Capponi Editore