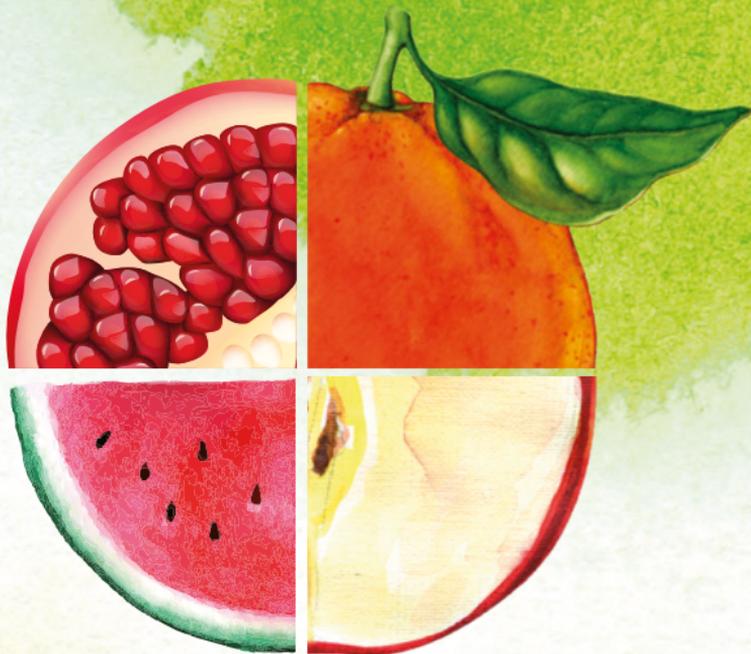


La dieta
mediterranea
per tutto l'anno

A cura di Francesca Cerami



4 MENU STAGIONALI DI SICILIA



Comitato di esperti

Graziano Barbanti
Ildegarda Campisi
Francesca Cerami
Giacinto Di Bernardo
Pietro Pupillo
Adele Traina

concept e comunicazione

Giacinto Di Bernardo

fotografie e illustrazioni

Maria Chiara Arata

Gianluca Atzeni

sicilianicreativiincucina.it di

Ada Parisi

Doriana Manzella

nerodiseppiablog.com

Adobe Stock

~ Bitter ~

Insdes

James Thew
BigDreamStudio
vparidi
katrinshine
Giuseppe Porzani
lauro55
Lorenzo Buttitta
zia_shusha
Marina Lvova
Massimiliano Gallo
al62
Alina G
monticelllo
Andrey Starostin
Studio Gi
haller
DueDiDenari
minoandriani
geografika

al62 schiros

spafra
Printemps
Silvy78
carpaumar
Epine
MarcoBagnoli Elflaco
noloneley
Richard Villalon
coco
gattosilvestro55
oxivinopalova
Depositphotos
gandolfos
zkruger

copertina:

natasha_55,
Marina Lvova, Insdes,
Epine, flas100, ~ Bitter ~

GAL ISC MADONIE – Misura 19 – sottomisura 19.2 – intervento 16.4 - "Sostegno alla cooperazione di filiera, sia orizzontale che verticale, per la creazione e lo sviluppo di filiere corte e mercati locali e sostegno ad attività promozionali a raggio locale connesse allo sviluppo delle filiere corte e dei mercati locali" – **CUP F18H22000330009**

La promozione e la valorizzazione della Dieta Mediterranea, come strumento di prevenzione primaria delle principali malattie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche e degenerative è l'obiettivo di questo opuscolo che nasce dal connubio tra cultura, gusto e salute. L'IDIMED, fedele alla sua impostazione sistemica, ha sempre parlato di alimentazione a 360° integrando diversi aspetti del fenomeno: salutistici, agronomici, botanici, gastronomici, psicologici, comunicazionali e socio-culturali.

Far conoscere l'alimento, descrivere la realizzazione della ricetta, fornire indicazioni sulla quantità, l'uso dei condimenti, la specificità della tradizione, le raccomandazioni salutistiche, l'utilizzo delle aromatiche, è l'obiettivo di questo lavoro.

Un opuscolo per tutti. Per le famiglie, per le mense scolastiche, per i ristoratori, per gli appassionati, per i visitatori/viaggiatori/turisti. Per offrire loro la possibilità di sperimentare un viaggio nel gusto e nella tradizione siciliana, per ritrovare e/o scoprire antichi sapori dimenticati.

Le ricette proposte danno casa al cibo che racconta il territorio, la sua storia, la sua cultura, la sua identità, letta nella cornice più ampia della Sicilia Regione Gastronomica Europea 2025 (IGCAT).

Con il progetto Aromatiche Madonie abbiamo avuto l'occasione di far conoscere e socializzare "odori, saperi e sapori" e raccontare la Sicilia, luogo in cui questi aspetti convergono magicamente in uno stile di vita capace di far crescere in salute e invecchiare con successo.



di Adele Traina e Ildegarda Campisi

La scelta di una raccolta di menu salutistici per la valorizzazione della dieta mediterranea è basata sulle principali conoscenze che la ricerca scientifica ha potuto solidamente confermare in decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno.

La dieta Mediterranea è un modello alimentare che si caratterizza per la sua varietà, basata sulla valorizzazione di prodotti locali e stagionali, oltre che per uno spiccato equilibrio nutrizionale. Prevede un elevato consumo di verdura, legumi, frutta fresca e secca, olio d'oliva e cereali (per un 50% integrali); un moderato consumo di pesce e prodotti caseari; un ancora più moderato consumo di carne rossa, carne bianca e dolci.

Il corretto equilibrio nutrizionale della dieta mediterranea è stato dimostrato scientificamente negli anni Settanta dallo Studio dei sette Paesi di Ancel Keys, che metteva a confronto le diete di diverse popolazioni per verificarne i benefici e i punti critici. Da quell'analisi emersero per la prima volta le forti correlazioni tra tipologia di dieta e rischio d'insorgenza di malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari.

A partire da quel primo studio, molte altre ricerche hanno approfondito l'analisi dell'associazione tra alimentazione e salute, confermando che l'adozione di un regime alimentare di tipo mediterraneo è collegata a un basso tasso di mortalità, una minore incidenza di malattie cardiovascolari, di disfunzioni metaboliche e di certe tipologie di tumori.

Il criterio che abbiamo adottato nella scelta dei menù è stato quello di

omettere ricette con ingredienti di cui le linee guida raccomandano la riduzione (grassi di origine animale e zuccheri semplici), concentrandoci sulle ricette che si consigliano nella quotidianità, dando risalto ai legumi, cereali non raffinati, pesce azzurro, olio d'oliva, verdura, frutta fresca e secca.





LA PREVENZIONE
DEI TUMORI
COMINCIA DALLO
STILE DI VITA.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Il volume, disponibile su www.dietandcancerreport.org, è molto prudente nelle conclusioni che, confermate nel Codice europeo contro il cancro (ECAC 2014), riassumono in **10 raccomandazioni** solo i risultati più solidi della ricerca scientifica.

Mantenersi snelli per tutta la vita. Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il

consumo di **bevande zuccherate**. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra “limitare” ed “evitare”. Occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente; l’uso di bevande gassate e zuccherate è da evitare perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà. Utilizza piuttosto tisane e infusi alle **erbe aromatiche**.

Basare la propria **alimentazione prevalentemente** su cibi di provenienza **vegetale**, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un’ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

Limitare il consumo di carni rosse ed **evitare il consumo di carni conservate**. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di “limitare” (per le carni rosse) e di “evitare” (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

Limitare il consumo di bevande alcoliche. Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad

un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Compensa aggiungendo erbe aromatiche e spezie.

Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

COMUNQUE NON FARE USO DI TABACCO.

MENU D'AUTUNNO

Pesto di pomodori e pistacchi

Cuori di carciofo a insalata

Farinata di ceci

Minestra di orzo con sparacelli

Pasta con ragù di funghi

Caponata di capone

Gelatina di mandarino



Pesto di pomodori e pistacchi



Ingredienti

- 4 pomodori ben maturi
- 1 spicchio di aglio
- g 60 olio extravergine d'oliva
- 1 mazzettino basilico
- 2 rametti di prezzemolo
- g 100 pistacchi
- sale speziato q.b

Preparazione

Fate un piccolo taglio a croce alla base dei pomodori e cospargeteli con un pizzico di sale; arrostiteli interi sulla griglia per circa 10' (o in forno per circa 30').

Pelateli e schiacciateli con la forchetta.

Mettete nel mortaio lo spicchio di aglio spellato e privo di anima, il sale, il basilico e il prezzemolo, un cucchiaino di origano e due cucchiai d'olio evo, un pizzico di peperoncino e il pistacchio quindi pestate fino a ottenere una crema densa.

Unite i pomodori schiacciati, il resto dell'olio e amalgamate bene.

Servite su bruschette o utilizzatela per condire gli spaghetti o accompagnare il pesce arrosto.

N.B.: potete anche usare il mixer aggiungendo alla fine i pomodori, facendo attenzione a regolarne la consistenza.



Cuori di carciofo a insalata

Ingredienti per 6 persone:

12 cuori di carciofi teneri

50 g di bottarga di tonno

60 g di olio extravergine d'oliva

1 limone

prezzemolo, aglio, sale e pepe

Preparazione

Spremete il limone e versatelo in una ciotola con poca acqua. Pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottilissime e metteteli nell'acqua e limone per evitare che si ossidino e anneriscano.

Scolateli e versateli in una ciotola. Conditeli con sale, olio extravergine d'oliva, aglio (facoltativo) e prezzemolo tritato.

Impreziosite questa ottima insalatina salutare con bottarga di tonno grattugiata.

A close-up photograph of several golden-brown, textured chickpea fritters. The fritters are piled together, showing their porous, fried surface. A fresh rosemary sprig is placed on top of the fritters, and another sprig is visible in the background, slightly out of focus. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the food.

Farinata di
Ceci con Cipolle
busacchinare

Ingredienti per 6 persone:

300 g di farina di ceci di Villalba

900 ml di acqua

1 cipolla di Bisacquino

50 g di olio extravergine d'oliva

10 g di sale marino

rosmarino e pepe q.b.

Preparazione

Disponete la farina di ceci *a fontana* in una ciotola, versate l'acqua mescolando continuamente, facendo attenzione che non si formino grumi, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Coprite con un telo e lasciate riposare in luogo fresco per circa 5 ore schiumando e mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete l'olio extravergine d'oliva e il sale marino e mescolate ancora affinché l'olio si incorpori bene.

Portate il forno alla temperatura di 250 °C, ungete 2 teglie antiaderenti del diametro di circa 32 cm con olio extravergine d'oliva.

Distribuite omogeneamente nelle due teglie il composto di ceci e aggiungete la cipolla *busacchinara* tagliata sottilmente e rosmarino.

Cuocete per circa 20 min. fino a quando il composto avrà assunto un bel colore dorato, spolverate con pepe nero grattugiato al momento, tagliate la farinata a spicchi o quadrotti e servitela ben calda.



Minestra di Orzo con Sparacelli

Ingredienti per 6 persone:

600 g di sparacelli

1 cipolla

50 g di olio extravergine d'oliva

350 g di orzo decorticato

1 cucchiaino di prezzemolo

peperoncino, sale marino q.b.

Preparazione

Mondate i broccoletti, divideteli in cime, lavateli e lessateli per circa 10' in acqua bollente, salate verso la fine. Scolate con una schiumarola e cuocete l'orzo (messo a bagno in acqua fredda per 12 ore) nella stessa acqua di cottura per 20-30' minuti. Tritate la cipolla e fatela appassire in poca acqua di cottura. Aggiungete se volete un pizzico di peperoncino, unite l'orzo scolato e, dopo qualche minuto, aggiungete gli sparacelli leggermente schiacciati. Completate con prezzemolo, olio e sale. Se necessario regolate la densità della minestra con l'acqua di cottura.



Pasta con ragù di Funghi porcini delle Madonie

Ingredienti per 6 persone:

500 g di pasta di grano duro siciliano

400 g di funghi porcini delle Madonie,

100 g di pomodori secchi

1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 50 g di olio extravergine di oliva
prezzemolo, sale marino, peperoncino e brodo vegetale q.b.

Preparazione

Pulite i funghi porcini rimuovendo la terra con un pennellino e carta da cucina inumidita. Tritate la cipolla e fatela appassire con olio extravergine di oliva, aglio e brodo vegetale, aggiungete i funghi tagliati grossolanamente e cuoceteli a fuoco vivo per circa 5'. Unite i pomodori secchi tagliati a pezzettini dopo averli lavati in acqua corrente e ammorbiditi nel brodo vegetale bollente. Cuocete a fiamma bassa per circa 10'. Se necessario regolate la densità del ragù con il brodo vegetale e spolverate abbondante prezzemolo tritato. Scolate la pasta al dente e saltatela in padella con il condimento per qualche minuto, servite con un filo di olio extravergine di oliva e poco pepe nero grattugiato.



caponata di Capone

Ingredienti per 6 persone:

700 g di capone fresco pulito e tagliato in fette spesse

100 g di farina di grano duro siciliano

150 g di olio extravergine d'oliva (per friggere il capone)

2 cipolle grosse, 3 coste di sedano, 80 capperi medi di Pantelleria

200 olive verdi

150 g di olio extravergine d'oliva

80 g di estratto di pomodoro siccagno di Valledolmo

70 g di aceto di vino rosso

50 g di zucchero di canna integrale

pepe e sale marino q.b.

alloro e foglioline di menta.

Preparazione

Affettate sottilmente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con olio extravergine di oliva. Tagliate il sedano a pezzi e sbollentatelo in acqua, snocciate le olive e tagliatele a metà.

Dissalatele nell'acqua di cottura del sedano e mettete i capperi a dissalare.

Aggiungete in casseruola uno spicchio di aglio intero, una fogliolina di alloro, il sedano, le olive, l'aceto di vino rosso lo zucchero di canna integrale, l'estratto di pomodoro e fate cuocere per circa 20 minuti.

Se necessario aggiungete un po' di acqua di cottura del sedano.

Quando la caponata si sarà leggermente intiepidita unite i capperi, le loro caratteristiche organolettiche resteranno così inalterate.

Spolverate le fette di capone di farina di grano duro siciliano e friggetele in padella con olio extravergine di oliva.

Sistematele in pirofila e ricopritele con la caponata tiepida e alcune foglioline di menta. Fate insaporire almeno un paio di ore.

Servite anche fredda.







gelatina di
**Mandarino
o arancia**
con melagrana e mentuccia

Ingredienti per 6 persone:

700 g di succo di mandarino o arancia

300 g di acqua

4,5 g di agar-agar

2 scorze di arancia grattugiata

50 g di zucchero integrale di canna

100 g di melagrana

1 mazzetto di menta

Preparazione

Spremete i mandarini e passate il succo al colino fine. Aggiungete l'acqua e una parte dello zucchero, mescolate l'agar agar con l'altra parte. Portate il liquido a ebollizione. Attendete qualche minuto e versate negli stampini. Lasciate raffreddare. Decorate con foglioline di menta e chicchi di melagrana.

Insalatina di alici, arance,
finocchi e melograno
Crostino di pane di grano duro
con pomodori secchi e capperi
Zuppa di Fagioli Badda con
finocchietto selvatico
Pasta con broccoli in tegame
Involtini di verza
Polpette di ceci
Calamaro ripieno
Crostata al farro con crema
di avena e frutta secca
Grandurini mandorle
e pistacchi

MENU D'INVERNO





Insalatina di alici arance, finocchi e melagrana

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di alici freschissime
- 3 arance rosse di Sicilia, 1 cipolla rossa
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 2 finocchi, 1/2 melagrana
- sale marino e pepe nero q.b.
- germogli di insalatine fresche invernali

Preparazione

Dopo aver eviscerato e pulito le alici, abbattetele a -20 °C per 24 ore per eliminare rischio anisakis. In alternativa tenetele in congelatore per 48 ore. Sfilettatele e marinatetele con ghiaccio, aceto (o succo di limone), e sale. Dopo 20 minuti asciugatele e conditele con olio d'oliva extravergine e succo di limone.

Tagliate finemente il finocchio e la cipolla rossa e poneteli in acqua e ghiaccio per farli diventare croccanti.

Condite e servite su germogli di insalatine fresche invernali.



crostino di pane nero di Tumminia con pesto di pomodoro siccagno di Valledolmo

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di pomodori secchi di Valledolmo
- 1 cucchiaino colmo di origano
- 1 cucchiaio colmo di capperi di Pantelleria
- 50 g di pinoli, 50 g olio extra vergine di oliva
- 1 filetto di acciuga
- peperoncino, prezzemolo e basilico

Preparazione

Lavate i pomodori secchi e asciugateli su di un panno. Portare a ebollizione l'acqua, versate un po' di aceto e sbollentate i pomodori secchi per 5 minuti. Scolate i pomodori secchi e asciugateli su di un panno. Nel frattempo tostate i pinoli. Ponete in un frullatore pomodori, prezzemolo, capperi, peperoncino, basilico, olio e il filetto di acciuga.

Aggiungete i pinoli tostati mentre frullate il composto.

Potete utilizzare il pesto sul pane di tumminia leggermente tostato.



Zuppa di fagioli Badda con finocchietto selvatico

Ingredienti per 6 persone:

400 g di fagioli Badda di Polizzi Generosa

2 carote, 2 cipolle, 2 coste di sedano, 1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di salsa di pomodoro

olio extravergine d'oliva, sale marino, pepe (o peperoncino)

finocchietto selvatico

Preparazione

Mettete a bagno i fagioli per almeno 12 ore, scolateli, sciacquateli e lasciateli cuocere lentamente.

Tagliate a piccoli pezzi carote, sedano, cipolle, finocchietto e aggiungeteli ai fagioli. Fate cuocere per almeno due ore con la fiamma al minimo. La zuppa sarà pronta quando i fagioli e le verdure saranno leggermente cremosi.

Condite con olio extravergine d'oliva, pepe macinato al momento o peperoncino.



Pasta con broccoli in tegame

Ingredienti per 6 persone:

500 g di pasta di grano duro siciliano (bucatini o spaghettoni)

700 g di cavolfiore medio

1 cipolla

50 g di uva passa

50 g di pinoli

2 filetti di acciuga

pistilli di zafferano

50 g di olio extravergine d'oliva

sale marino, pepe (o peperoncino)

Preparazione

Cuocete il cavolfiore per circa 10-15 minuti in acqua bollente dopo averlo ben lavato e tagliato a pezzi. Salate leggermente verso la fine della cottura, scolate con una schiumarola e conservate l'acqua di cottura. In una casseruola fate appassire la cipolla tritata con olio extravergine d'oliva e i filetti di acciuga, aggiungete il cavolfiore

tagliato grossolanamente, la *passolina*, i pinoli e un po' di acqua di cottura del cavolfiore nella quale avrete sciolto lo zafferano.

Mescolate spesso e - di tanto in tanto - aggiungete un mestolino di acqua di cottura, gustate e regolate di sale.

Nel frattempo tostate a fuoco dolce del pangrattato di grano duro siciliano in una padella con olio extravergine d'oliva e qualche pezzettino di acciuga.

Cuocete la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore e scolatela ben al dente. Conditela con gran parte del condimento, usate il resto per guarnire il piatto di portata. Una spolverata di pangrattato tostato costituirà il tocco finale.

In alternativa potrete servire la pasta passata e gratinata al forno.







Involtini di Verza

Ingredienti per 6 persone:

1 verza chiara grande (circa 700 g)

1 cipolla, 1 porro, 1 broccoletto o cavolfiore piccolo

2 cucchiaini di pangrattato di grano duro integrale

150 g di purea di ceci

sale marino, pepe, curcuma

Preparazione

Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Eliminate le foglie più dure della verza, quindi staccate quelle più tenere ma comunque grandi e lavatele sotto l'acqua corrente. Immergetele in acqua bollente per qualche minuto affinché si inteneriscano. Scolatele e raffreddatele velocemente in acqua ghiacciata, in questo modo resteranno di un colore verde brillante. Tagliate a julienne il resto delle verze e aggiungete le altre verdure. Stufate in padella con la cipolla e il porro e - se necessario - aggiungete un po' di brodo vegetale e un po' di olio extravergine d'oliva. Condite con sale, pepe e curcuma. Fate raffreddare e aggiungete del pangrattato di semola di grano duro e

la purea di ceci per regolare la consistenza del ripieno degli involtini. Stendete una foglia di verza, riempietela al centro con una cucchiata di ripieno, arrotolatela su se stessa e riponete ogni involtino su una teglia leggermente unta con olio extravergine d'oliva e cosparsa di pangrattato. Continuare così per tutte le foglie di verza. Infornate gli involtini per 15 minuti circa a 180°C. dopo averli spolverati con un poco di pangrattato e un filo di olio extravergine d'oliva.

Come variante possiamo preparare una crema con brodo vegetale o latte di avena, olio extravergine di oliva, farina integrale di grano duro, sale e pepe e un po' di curcuma per colorare e insaporire. Versate quindi la crema vegetale sugli involtini, e infornate per 15 minuti circa, giusto il tempo di far dorare un po' la superficie.

Ingredienti per la crema:

- 1 l latte di avena o brodo vegetale
- 80 g di olio extravergine d'oliva
- 70 g di farina di grano duro siciliano





Calamaro ripieno

Ingredienti per 4 persone:

4 calamari da 200 g circa

100 g di mollica di pane

mezza cipolla dorata (o scalogno)

50 g di uva passa

vino bianco, prezzemolo, uva passa, pinoli

olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione

Preparate un composto ben amalgamato con mollica di pane, trito di prezzemolo, un cucchiaio di uva passa e pinoli, sale e pepe. Pulite i calamari e tagliate i tentacoli a piccoli tocchetti. In una padella fate soffriggere la cipolla tritata e aggiungete i tentacoli tagliati, facendoli rosolare a fuoco vivace per 2 minuti sfumando con una spruzzata di vino bianco. A fuoco spento, aggiungete il composto e mescolate. Riempite i calamari con il composto e richiudeteli con stuzzicadenti. Cospargete i calamari con un filo d'olio d'oliva e cuocete per circa 15-20' alla temperatura di 170 °C.



Crostata al farro con Crema d'avena e frutta secca

Ingredienti per la pasta frolla

250 g di farina di farro o grano duro integrale

110 g di zucchero integrale di canna

30 g di olio extravergine d'oliva

30 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo

50 g di farina di mandorle, 100 g di acqua

6 g di cremor tartaro

1 baccello di vaniglia

buccia grattugiata di un limone

Preparazione:

Versate in un recipiente la farina, il cremor tartaro, la buccia grattugiata del limone e la vaniglia. Rimescolando, aggiungete lo zucchero, l'acqua e alla fine l'olio. Amalgamate l'impasto e versatelo su un piano.

Lavoratelo ulteriormente con movimenti circolari prendendolo dall'esterno e rivoltandolo verso il centro. Appallottolatelo e lasciatelo riposare per mezz'ora avvolto in un panno.

Ingredienti per la crema

1 litro di latte di avena o di soia

150 g di zucchero integrale di canna

1 tuorlo d'uovo, 1 baccello di vaniglia

80 g di arrow root

Preparazione:

Riscaldare il latte di avena con il baccello di vaniglia e metà dello zucchero, a parte miscelare l'altra metà dello zucchero con l'arrow root e il tuorlo d'uovo, versare sul latte e portare leggermente a bollore, togliete immediatamente dal fuoco e fate raffreddare.

Se desiderate aromatizzare il latte con scorza di limone e cannella.





A close-up photograph of three almond and pistachio biscotti sticks standing upright in a rustic, dark metal tin. The biscotti are light-colored with visible almond and pistachio pieces. The tin has a weathered, textured appearance. The background is dark and out of focus. The text 'grandurini mandorle e pistacchi' is overlaid on the tin in a white, elegant serif font.

grandurini
mandorle
e pistacchi

Ingredienti per 4 persone:

g 45 olio extravergine d'oliva (tipo biancolilla)

g 45 olio di semi di girasole o arachide

g 15 acqua

un pizzico di sale

g 50 miele

g 150 zucchero di canna integrale

g 150 maltitolo

1 uovo + 3 tuoli

g 8 cremortartaro

1 baccello di vaniglia

g 250 mandorle intere

g 250 pistacchi

g 150 farina di timilia

g 350 farina di grano duro siciliano

Preparazione

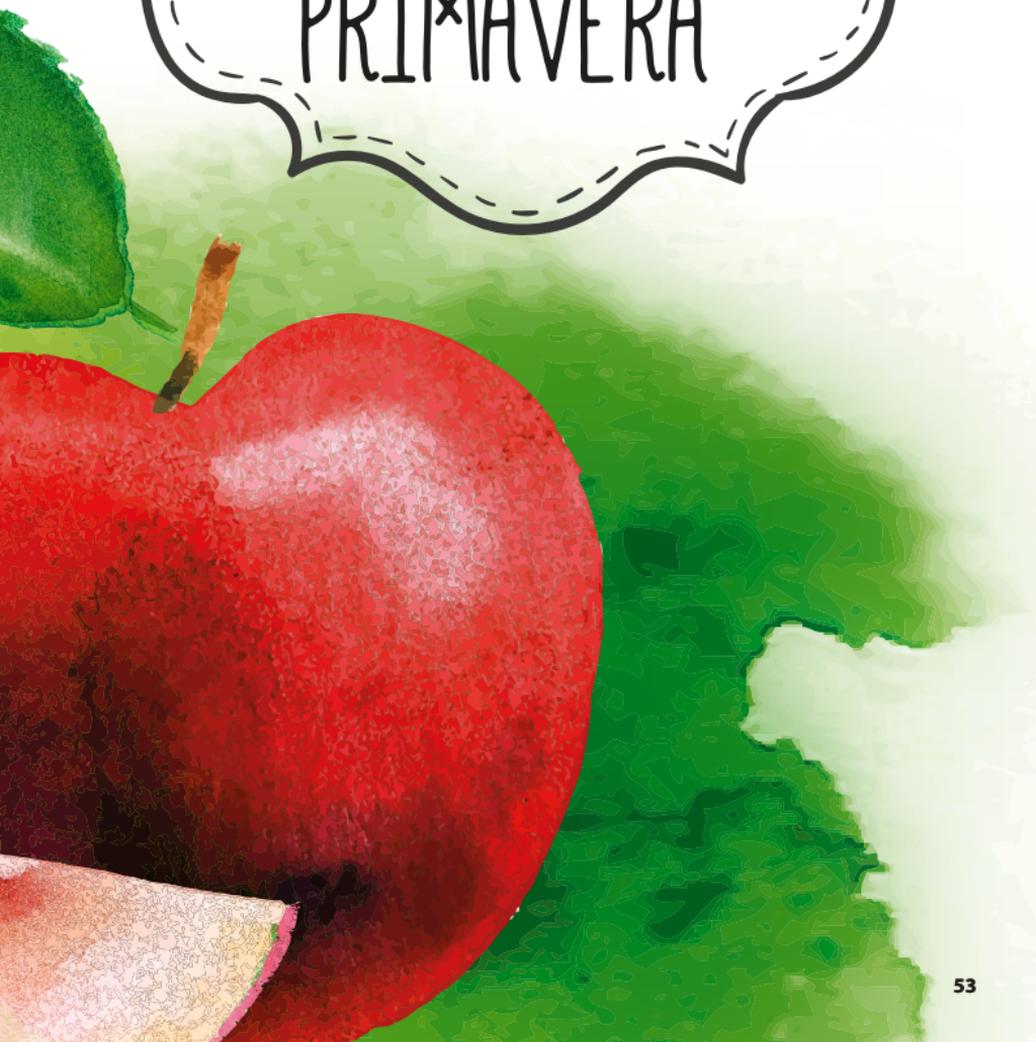
Con un mixer a immersione emulsionare gli oli con l'acqua, sale e miele. Trasferite tutto in planetaria e aggiungete progressivamente zucchero, tuorli, uova intere, la farina setacciata con il cremortartaro, vaniglia e la frutta secca intera. Formate dei salamini e sistemateli in teglia con carta da forno, spennellateli leggermente con un po' di uovo sbattuto e un pizzico di zucchero integrale, cuocete in forno a 200 °C per circa 20', lasciate raffreddare, affettate e rimettere in forno a 140 °C per altri 10'.

Sarde a beccafico
Lenticchie a insalata
Crostino di pane di carruba
con crema di sedano
Pasta di grano duro siciliano
con favette piselli e
finocchietto
Farro con asparagi,
carciofi e pistacchi
Sgombro con cipolla rossa
Bolle di mandorle e mele
Biancomangiare
di mandorle





MENU DI
PRIMAVERA





Sarde a beccafico

Ingredienti per 4 persone:

300 g di sarde fresche pulite ma con le code
60 g pangrattato di grano duro; 1 cipollotto medio
1 filetto di acciuga sott'olio, 30 g di passolina e pinoli
1 spicchio d'aglio, 30 g olio extra vergine d'oliva, Alloro
Il succo di un limone e di una arancia, Sale marino e pepe q.b

Preparazione

Abbrustolite il pangrattato di grano duro a fiamma bassissima. Maturate sul fuoco con olio d'oliva la cipolla tritata con uno spicchio d'aglio e una foglia d'alloro. Aggiungete uvetta sbollentata e pinoli. Unite a pangrattato, prezzemolo e cipolla il succo e le scorzette d'arancia e limone. Ammorbidite con olio extravergine d'oliva e aggiustate con sale e pepe. Aprite a libro le sardine, riempitele con il condimento e arrotolatele in modo che la coda resti in alto. Alternate in pirofila i filetti di sarde a foglie di alloro e fette d'arancia. Spolverateli con pangrattato, ungeteli con un filo d'olio e infornate per 8/10 minuti a 170°C.



Lenticchie a insalata

Ingredienti per 6 persone:

400 g di lenticchie di Villalba

2 spicchi d'aglio

50 g di olio extravergine di oliva

2 foglie di alloro

succo di 2 limoni

prezzemolo, timo, rucola, sale marino e pepe

Preparazione

Tenete le lenticchie a bagno in acqua fredda per una notte.

Mettetele in una pentola con acqua fredda e lessatele con l'aglio e le foglie di alloro, aggiungete il sale marino a tre quarti della cottura.

Rabboccate acqua calda man mano che l'acqua di cottura si restringe tenendo presente che le lenticchie non dovranno risultare troppo

brodose. A cottura ultimata lasciate intiepidire, salate e condite con olio, succo di limone, abbondante prezzemolo tritato

e una manciata di pepe fresco dal mulinello.

Servite su un tappeto di rucola fresca.



Pesto di Sedano

con crostini di pane nero
alla Carruba

Ingredienti per 6 persone:

200 g di foglie di sedano

50 g di noci

60g di pinoli

2 spicchi d'aglio

70 g di olio extravergine di oliva

succo di 1 limone

sale marino speziato. salvia e timo

pane nero alla carruba leggermente raffermo

Preparazione

Lavate le foglie di sedano e asciugatele. Passatele nel mixer insieme a pinoli, noci, uno spicchio di aglio, olio extra vergine d'oliva e sale marino.

Versate il succo di limone e - se serve - aggiungete un po' di acqua.

Quando il composto è omogeneo, spegnete il mixer.

Tostate il pane nero alla carruba, sfregate con lo spicchio d'aglio e ricoprite le fette con il pesto di sedano.



Pasta di grano duro siciliano con favette, piselli e finocchietto

Ingredienti per 6 persone:

500 g di pasta di grano duro siciliano

250 g di piselli freschi

250 g di favette fresche

1 mazzo di finocchietto selvatico

50 g di olio extravergine di oliva

2 spicchi d'aglio

1 cipollotto

Preparazione

In una casseruola larga fate appassire il cipollotto e lo spicchio d'aglio. Aggiungete le favette, i piselli, il finocchietto selvatico e il brodo vegetale.

A cottura ultimata spolverate con erba cipollina tritata, pepe nero e olio extravergine d'oliva. Cuocete la pasta leggermente al dente e mantecate con il condimento.



Zuppa di Farro con Asparagi, carciofi e pistacchi

Ingredienti per 6 persone:

brodo vegetale

crema di porro e scalogno

250 g di asparagi selvatici

2 cipolle, 2 porri, 2 scalogni, 4 carciofi

60 g di olio extravergine di oliva

500 g di farro

100 g di pistacchio

prezzemolo, sale marino,

pepe nero o peperoncino, curcuma

Preparazione

Mettete a bagno il farro per 12-14 ore in acqua fredda.

Preparate il brodo vegetale con due litri di acqua, una carota, un gambo di sedano, una cipolla tagliata a metà picchettata con due chiodi di garofano e fate leggermente arrostire in una padella antiaderente una foglia di alloro, la parte più dura del gambo degli asparagi e alcune

foglie esterne di carciofo. Portate a ebollizione a fuoco lento e fate cuocere per circa 20 minuti.

Per la crema di porro e scalogno affettare 2 porri e 2 scalogni e fateli appassire con po' di olio extravergine d'oliva e brodo vegetale, aggiungete una patata tagliata a piccoli pezzi e fate cuocere per circa 30-40 minuti. insaporire con sale e pepe, frullare con un minipimer per rendere il composto cremoso.

Regolate la consistenza aggiungendo altro brodo vegetale.

Preparate le puntarelle degli asparagi che non avete utilizzato per il brodo vegetale sapendo che andranno aggiunte quasi a fine cottura.

Eliminate dai carciofi le foglie esterne e la peluria interna e immergeteli in acqua e succo di limone.

In un tegame con brodo vegetale e poco olio extravergine d'oliva fate appassire il porro, la cipolla e lo scalogno tritati, aggiungete quindi i carciofi affettati sottilmente e versate il farro dopo averlo lavato. Lasciate cuocere per circa 20-30 min aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale. Aggiungete le puntarelle di asparagi, mescolate e continuate a cuocere per altri 5 min. Alla fine mantecate con olio extravergine di oliva, curcuma, sale e pepe.

Regolare la consistenza con la crema di porri.

Spolverare con prezzemolo tritato e aggiungere i pistacchi tritati.

Accompagnare il farro con il resto della crema di porri.





Sgombro con Cipolla rossa

Ingredienti per 6 persone:

600 g di filetti di sgombro pulito,

800 g di cipolle rosse

200 g di olio extravergine di oliva, 20 g di zucchero di canna integrale
farina di grano duro integrale, la scorza di un'arancia, menta

1 dl di aceto di vino rosso, sale marino, pepe.

Preparazione

Fate appassire le fette di cipolla in un tegame con 2 cucchiai di olio. Aggiungete un cucchiaio di zucchero, insaporite con sale e pepe e - quando comincia a caramellare - versate l'aceto. Lasciate evaporare e aggiungete la buccia d'arancia. Mescolate e lasciate cuocere ancora per 5 minuti. Aggiungete la menta. In una padella antiaderente scaldate l'olio extravergine di oliva rimasto e fate rosolare i filetti di sgombro spolverati di farina di grano duro, salando leggermente. Distribuite le cipolle in pirofila e adagiatevi sopra lo sgombro, ricoprite con il resto delle cipolle e qualche fogliolina di menta. Servite subito o, se preferite, fate insaporire almeno un'ora e servite sulla rucola fresca.





Bolle di mandorle e Mele con uvetta

Ingredienti per 6 persone:

1000 g di farina di mandorla

250 g di farina di pistacchio

600 g di polpa di mele cotte al forno

1 baccello di vaniglia, cannella in polvere

200 g di uvetta biologica

succo e buccia grattugiata di 2 arance

buccia grattugiata di 1 limone

Preparazione

Ammorbidite l'uvetta dopo averla lavata in acqua bollente.

Lavorate la farina di mandorle con la purea di mele, la scorzetta d'arancia e la buccia di limone grattugiata.

Aromatizzate con vaniglia, cannella e succo d'arancia.

Regolate la consistenza dell'impasto in modo che sia morbido.

Formate delle sfere e inseritevi un paio di chicchi d'uvetta.

Passate nella farina di pistacchio e cuocete per 10 minuti in forno a 170 °C.



Biancomangiare di mandorle

Ingredienti per 6 persone:

1 L di acqua

200 g di mandorle pelate, 50 g di pinoli

buccia grattugiata di 1 limone

3,5 g di agar agar

30 g di arrow-root

180 g di zucchero integrale di canna

cannella in polvere, sale marino

Preparazione

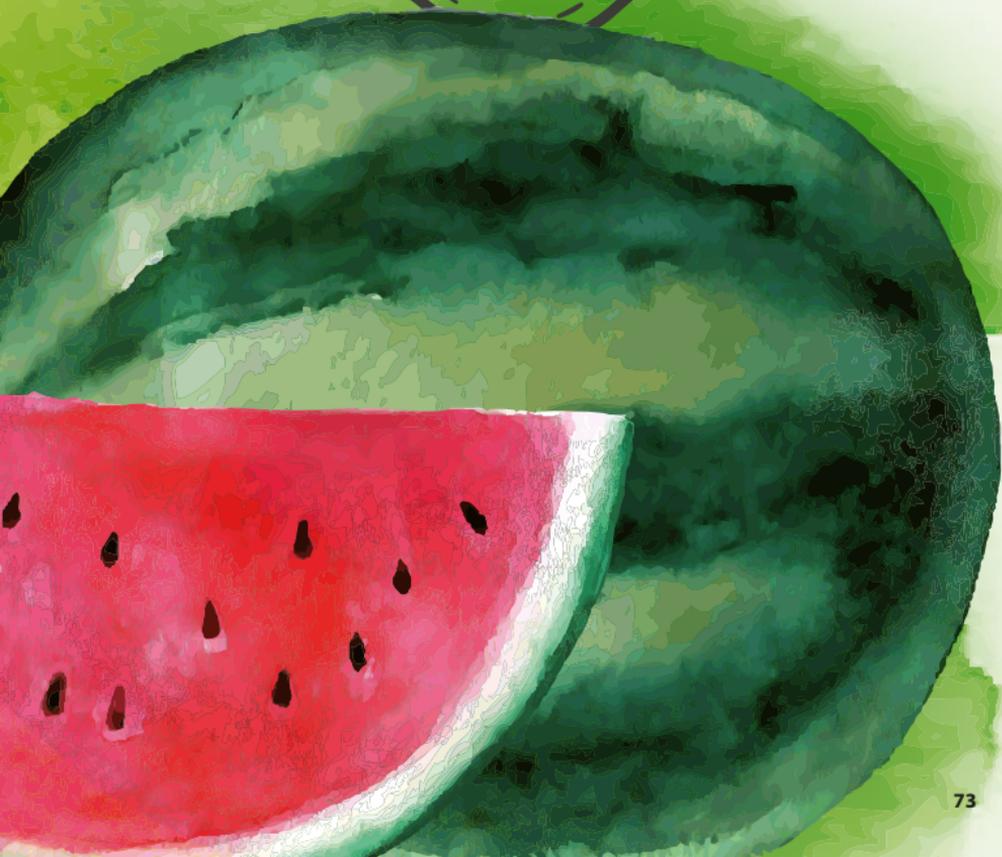
Mettete a bagno le mandorle per una notte, frullatele con il minipimer e lasciare riposare per 1 ora. Filtratele e versatele in una casseruola, aggiungete l'agar agar miscolato con lo zucchero di canna, la scorza di limone e un pizzico di sale e portate a bollore. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporate, continuate a mescolare sul fuoco fino a quando il liquido si sarà addensato, quindi togliere dal fuoco.

Inumidite le formine e distribuitevi i pinoli. Versate il composto e fare raffreddare. Sformare sui piattini e servite con una spolverata di cannella.

Polpettine di sarde
Panzanella pantsca
Zuppa di tenerumi
con pic pac
Insalata di grano duro
con verdure dell'orto
Tortino di spatola
Gelo di anguria
Biscotti farro e sesamo



MENU D'ESTATE





polpette di Sarde

Ingredienti per 6 persone:

500 g di sarde

100 g di semola di grano duro integrale

80 g di uva passa e pinoli, 2 limoni

50 g di cipollotto, prezzemolo tritato, sale e pepe

pesto di capperi

Preparazione

Pulite le sarde, eliminando le teste e le interiora, tritatele grossolanamente e mescolate con sale, pepe, prezzemolo, uvetta, pinoli e la buccia grattugiata di un limone. Dopo aver accuratamente passato le polpette sulla semola di grano, disponetele su una teglia antiaderente rivestita di carta da forno e lasciate cuocere in forno a 200°C per circa 8 min. Servite calde o fredde con quarti di limone. Accompagnate con pesto di capperi e insalatine di stagione. Per il pesto: dissalate i capperi e frullateli con olio extravergine d'oliva, succo di limone, pinoli, prezzemolo, curcuma e pepe nero, regolate la consistenza con acqua fredda o qualche cubetto di ghiaccio.



Panzanella pantesca

Ingredienti per 6 persone:

500 g di pane integrale raffermo di Monreale

500 g di pomodoro maturo di Valledolmo

1 mazzetto di basilico, 1 cetriolo, 2 cipolle rosse busacchinare

1 bicchiere di aceto di vino rosso, 100 g di olio extravergine di oliva

80 g di capperi medi di Pantelleria, 100 g di olive verdi di Castelvetrano

Preparazione

Mettete a bagno le fette di pane in acqua fredda e poco aceto per circa 10', strizzate in modo che la mollica non si sbricioli. Affettate sottilmente la cipolla e ammorbiditela con sale marino e 2 cucchiari di aceto rosso. Dissalate i capperi in acqua e aceto. Lavate e dissalate le olive verdi e denocciolatele. Condite il pane strizzato con sale, pepe, olio, aggiungete i pomodori ben maturi a pezzetti e mescolate con le mani in modo che si colori di rosso. Aggiungete il cetriolo a rondelle, la cipolla ammorbidita, le olive tagliate in quarti, i capperi e il basilico fresco spezzettato con le mani. Aggiustate di olio e sale e lasciate riposare in frigo per almeno 2-3 ore prima di servire.



Zuppa di tenerumi con pic-pac e ricotta di capra

Ingredienti per 6 persone:

4 mazzi di tenerumi freschi

1 zuccina lunga, 500 g di pomodoro maturo

2 spicchi di aglio, 1 cipollotto

foglioline di basilico, sale marino, pepe nero, peperoncino

120 g di ricotta stagionata di latte di capra

Preparazione

Pulite i tenerumi e risciacquateli diverse volte in acqua abbondante.

Pelate e tagliate a tocchetti la zuccina lunga. Rosolate a parte il cipollotto e l'aglio su un fondo di olio extravergine d'oliva, aggiungete il pomodoro pelato a pezzetti (pic pac), fate cuocere per circa 10' min a fuoco lento e alla fine aggiungete del basilico. In una pentola capiente cuocete la zuccina e i tenerumi salando leggermente.

Completate con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo, un pizzico di peperoncino e il pic pac. Servite con ricotta stagionata di grattugiata.

Accompagnate con crostini di pane di grano duro casareccio.

Ottima con spaghetti spezzettati cotti insieme a tutte le verdure.



Insalata di grano duro siciliano con ortaggi

Ingredienti per 6 persone:

500 g di grano duro siciliano (Perciasacchi o Russello)

600 g di ortaggi estivi (pomodori, peperoni, zucchine, melanzane)

succo di un limone, 10 g di sale marino speziato

100 g di olio extra vergine di oliva

80 g di capperi medi di Pantelleria

100 g di olive verdi di Castelvetro

1 mazzetto di basilico, 1 cipolla rossa di Bisacchino

Preparazione

Mettete a bagno il grano in acqua fredda per 12-14 ore.

Cuocete in abbondante acqua, scolate, raffreddate e preparate come una normalissima insalata di riso. Aggiungete le verdure grigliate e i pomodori tagliati a tocchetti, le olive denocciolate e tagliate a pezzettini, i capperi dissalati, la cipolla rossa tritata e ammorbidita con sale marino e aceto rosso.

Condite con salmoriglio (battuto di olio extravergine d'oliva, limone, origano e prezzemolo) e completate con abbondante basilico.



tortino di Spatola con mollica di pane di Tumminia aromatizzata

Ingredienti per 6 persone:

600 g di filetti di pesce spatola pulito

2 cipolle, 2 spicchi di aglio

60 g di uva passa, 80 g di pinoli

2 limoni (succo e scorza grattugiata)

1 mazzetto di prezzemolo

120 g di olio extravergine di oliva

2 filetti di acciuga sottolio

25 g di estratto di pomodoro siccagno di Valledolmo

240 g di pangrattato di grano duro siciliano leggermente tostato

prezzemolo, basilico

Preparazione

Ammorbidite l'uva passa in acqua bollente, tostate leggermente i pinoli.

Tritate le cipolle e fatele appassire in un fondo di olio extravergine d'oliva insieme ai filetti di acciuga, aggiungete l'aglio tritato, l'uva passa e i pinoli, macchiate appena con estratto di pomodoro sciolto in poca

acqua. Con questo intingolo aromatizzate e ammorbidite la mollica di pane di grano duro siciliano. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete le erbe aromatiche di stagione, il succo e la scorza di limone.

Ungete una pirofila con olio extra vergine di oliva, spolverate l'interno con pangrattato e rivestitela con i filetti di spatola. Farcite con la mollica di pane aromatizzata e richiudete con altri filetti di spatola. Spolverate con pangrattato, aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva e lasciate cuocere in forno a 180°C per circa 12'.

Servite il tortino caldo e conditelo con salmoriglio (battuto di olio extravergine d'oliva, limone, origano e prezzemolo) cui avrete aggiunto dei quadrucci di pomodoro maturo e basilico.







gelo di anguria

Ingredienti per 6 persone:

1 L di succo di anguria

100 g di zucchero integrale di canna

3,5 g di agar agar, 50 g di arrow-root

1 bastoncino cannella regina, 10 fiori di gelsomino

60 g di pistacchio di Bronte

Preparazione

Lasciate i fiori di gelsomino in un bicchiere di acqua per tutta la notte.

Versate il succo di anguria in una casseruola, aggiungete l'agar agar miscelato con zucchero, cannella e infuso di gelsomino. Portate a ebollizione. Diluite l'arrow-root nell'infuso di gelsomino e incorporate, continuando a mescolare sul fuoco. Togliete dal fuoco quando il liquido si sarà addensato. Inumidite le formine e versate in ciascuna una piccola quantità di pistacchi tritati grossolanamente e gocce di cioccolato extra

fondente al 70%. Versate il composto e fate raffreddare.

Sformate sui piattini al momento di portare a tavola e spolverate con un pizzico di cannella.



biscotti al Farro e Sesamo

Ingredienti per 6 persone:

500 g di farina di farro

150 g di zucchero di canna integrale

50 g di farina di mandorle

70 g di olio extravergine di oliva (Biancolilla della Val di Mazara)

1 baccello di vaniglia

110 g di acqua

12 g di cremor tartaro

200 g di sesamo biondo

Preparazione

Emulsionate acqua, zucchero e olio

con un frullatore a immersione, aggiungete la vaniglia,

la farina di farro e la farina di mandorle

miscelata con il cremor tartaro.

Con le mani leggermente bagnate formate dei piccoli filoncini

e ricavate i biscotti che ricoprirete con il sesamo.

Infornate a 170/180°C per circa 15 minuti.



infuso alla Lavanda

Ingredienti

acqua naturale

1 cucchiaino di fiori di lavanda

Preparazione

Portate a ebollizione una tazza di acqua naturale.

Abbassate il fuoco e immergete i fiori di lavanda e lasciate bollire per circa 5 minuti.

Spegnete il fuoco e lasciate in infusione per ulteriori 5 minuti.

Versate in una tazza ed eventualmente aggiungete un cucchiaino di miele.



Unione Europea
Fondo europeo
agricolo per lo
sviluppo rurale



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Regione Siciliana
Assessorato dell'agricoltura,
dello sviluppo rurale e della
pesca mediterranea



EDIZIONE SPECIALE PER



PARTNER **AGRICOLA GANGI DANTE, AROMI DI MASCARELLA,
PETRA VIVA MADONIE, IDIMED, MUSEO MINÀ PALUMBO**

Copia omaggio



EDIZIONI IDIMED
ISTITUTO PER LA PROMOZIONE E LA
VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
via Puccini 34 - 90144 Palermo