

# The Grill



*Buon  
Natale*



ANNO 4 N. 10 • Dicembre 2012

**GIOMI**

R.S.A.



VIALE CARSO 44  
00195 ROMA  
tel.+39.06.3609651  
fax.+39.06.360965620  
info.giomirsa@giomi.it

**GIO SERVICE**

S.R.L



STRADA CAMPAGNANESE SNC  
00067 MORLUPO  
tel.+39.06.9072667  
fax+39.06.90199720  
info@gioservice.it

CASA DI CURA MADONNA  
DEL ROSARIO S.R.L.  
RESIDENZA SANITARIA  
ASSISTENZIALE  
60 POSTI LETTO



VIA BUONARROTI, 81  
00053 CIVITAVECCHIA (RM)  
tel.+39.0766.25221  
fax.+39.0766.25222  
madonnadelrosario@giomirsa.com

R.S.A. FLAMINIA S.R.L.  
RESIDENZA SANITARIA  
ASSISTENZIALE  
58 POSTI LETTO



STRADA  
CAMPAGNANESE SNC  
LOCALITÀ VALLE DELL'OLMO  
00067 MORLUPO (RM)  
tel.+39.06.90192936  
fax.+39.06.90192936  
rsaflaminia@giomirsa.com

RESIDENZA CIMINA S.R.L.  
RESIDENZA SANITARIA  
ASSISTENZIALE  
68 POSTI LETTO



VIA DELL'OSPEDALE, 2  
01037 RONCIGLIONE (VT)  
tel.+39.0761.650371  
fax.+39.0761.650344  
residenzacimina@giomirsa.com

R.S.A. VITERBO S.R.L.  
RESIDENZA SANITARIA  
ASSISTENZIALE  
60 POSTI LETTO



STRADA PROVINCIALE  
TEVERINA,13/A  
01100 VITERBO  
tel.+39.0761.353900  
fax.+39.0761.273070  
rsaviterbo@giomirsa.com

CASA DI RIPOSO  
RESIDENCE FLAMINIA  
60 POSTI LETTO



STRADA  
CAMPAGNANESE SNC  
LOCALITÀ VALLE DELL'OLMO  
00067 MORLUPO (RM)  
tel.+39.06.90192936  
fax.+39.06.90192936  
rsaflaminia@giomirsa.com

CASA DI RIPOSO  
RESIDENZA LA PACE  
24 POSTI LETTO



PIAZZA PRINCIPE  
DI PIEMONTE  
01037 RONCIGLIONE (VT)  
tel.+39.0761.650055  
fax.+39.0761.652619  
residenzalapace@giomirsa.com

**GIRE**

S.P.A.



VIA BUONARROTI, 81  
00053 CIVITAVECCHIA (RM)  
tel.+39.0766.25221  
fax.+39.0766.25222

RESIDENZA PONTINA S.R.L.  
RESIDENZA SANITARIA  
ASSISTENZIALE  
80 POSTI LETTO



VIA FRANCO FAGGIANA N1668  
04100 LATINA  
tel.+39.0773.651911  
fax.+39.0773.260513  
residenzapontina@giomirsa.com





# Sommario The Grill



Pag. 5

L'Amministratore  
dott. Lorenzo Miraglia



Pag. 6

ANTIPASTI DIETETICI



Pag. 10

PRIMI DIETETICI



Pag. 14

SECONDI DIETETICI



Pag. 18

CONTORNI DIETETICI



Pag. 20

DESSERT DIETETICI



Pag. 22

ANTIPASTI  
SENZA GLUTINE

Pag. 26

PRIMI SENZA GLUTINE



Pag. 32

SECONDI SENZA GLUTINE



Pag. 38

CONTORNI  
SENZA GLUTINE



Pag. 32

SECONDI SENZA GLUTINE



Pag. 40

RUBRICA..SEMISERIA...DI  
UNA POCOPROBABLE  
"DIETOLOGA"



Pag. 44

L'UOMO MISTERO



Pag. 46

Calendario duemilatredici  
GIO SERVICE  
I Migliori Auguri di  
Buon Natale e Felice Anno Nuovo



# UN CONCENTRATO DI C SOLUZIONI



**G**ioService nasce dalla profonda conoscenza delle problematiche alberghiere che affliggono le strutture sanitarie italiane, a partire dalle case di riposo fino ai grandi ospedali pubblici e privati.

La Nostra Azienda, prende vita direttamente dalla cinquantennale esperienza della Giomi spa società Leader nel settore sanitario con più di 30 strutture sanitarie in gestione e proprietà. La società dispone delle certificazioni di sistema e di progettazione e si avvale solo di personale altamente qualificato e specializzato nella gestione e realizzazione dei servizi specifici per le strutture sanitarie (ospedali accreditati, centri polispecialistici, case di cura, case di riposo, centri di riabilitazione, R.S.A.).

GIO SERVICE S.R.L

STRADA CAMPAGNESE SNC 00067 MORLUPO

tel.+39.06.9072667

fax+39.06.90199720

info@gioservice.it

Numero Verde  
80097427

Società Certificata  
Iso 9001 e Iso 14001.





## L'Amministratore Dott. Lorenzo Miraglia

"Cari Lettori,

**C**on mio immenso piacere introduco un nuovo numero di the grill dopo tanti mesi di attesa, visto che l'ultimo numero risale a circa un anno fa; ma come tutte le belle cose crea tanta aspettative!!!

Di cose quest'ultimo anno ne sono successe per la nostra gloriosa ed amata Gio-service, sia dal punto di vista dell'aumento degli appalti sia soprattutto dalla crescita professionale di tutti noi che la componiamo ed oramai possiamo dire esser diventato un vero gruppo coeso che ha una unica mission: RENDERE SERVIZI AL CITTADINO PER CERCARE DI MIGLIORARE LA VITA DI UNA INTERA COLLETTIVITÀ!!!

Infatti in questa società lavorano ragazzi/e uomini e donne che anno dopo anno tengono sempre più a cuore il proprio settore lavorativo ( visto che nella gioservice vive la mensa, le pulizie, le lavanderie, la distribuzione automatica, l'amministrazione, la manutenzione) e la famiglia Giomi che con il susseguirsi dei giorni unisce tutti noi!!!

Infatti anche se il nostro amato paese sta scendendo (leggendo i giornali!!!) in un degrado culturale sempre più profondo, noi, invece, in totale antitesi vogliamo migliorare il nostro stare insieme e fornire servizi e al cittadino ed al paziente stesso!!!



In conclusione con la speranza che voi tutti passiate dei giorni sereni con le vostre famiglie, Auguro a tutti voi lettori i miei più sinceri auguri di buon natale e felice 2013!!!"

*Felicidad  
Lorenzo Miraglia  
Consigliere Giomi Rsa srl  
Amministratore GioService srl  
Presidente Aiop Giovani Lazio*



# Antipasti Dietetici

## MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

**U**n' alimentazione è corretta ed equilibrata quando, quotidianamente, vengono seguiti una serie di suggerimenti e regole relative a quantità, qualità e varietà degli alimenti assunti.

L'apporto energetico giornaliero deve essere adeguato al consumo calorico, e all'interno della propria dieta devono essere presenti tutti i principi nutritivi (o nutrienti) che permettono di ricavare benefici per la salute.

### Perché è importante la varietà

Sfortunatamente non esiste (se si esclude il latte materno per i bambini fino a 8/12 mesi) un alimento che possa dirsi veramente completo, ossia in grado di sopperire a tutte le necessità nutritive dell'essere umano. Pertanto il modo più semplice e sicuro per poter assimilare, nelle giuste quantità, tutte le sostanze nutritive necessarie al buon funzionamento del nostro organismo, è quello di variare gli alimenti assunti e abbinarli nella maniera più opportuna.

In particolare, il variare i cibi permette di: Evitare squilibri nutrizionali e metabolici. Spezzare la monotonia dei pasti sempre uguali e soddisfare maggiormente il gusto.

Diminuire il rischio di insorgenza di alcune

tipologie di tumori.

Non dover ricorrere ad integratori di vitamine, minerali o altre sostanze (salvo, naturalmente, necessità specifiche valutate dal proprio medico).

### Macronutrienti e Micronutrienti

Il nostro corpo contiene quasi tutti gli elementi nutritivi che ritroviamo negli alimenti, nutrienti che si suddividono in macronutrienti (zuccheri, grassi e proteine) e micronutrienti (vitamine e sali minerali). L'acqua, pur essendo un elemento indispensabile per molte funzioni svolte (e nella composizione!) del corpo umano non viene considerata un nutriente. Per seguire un'alimentazione equilibrata è opportuno che si assumano i corretti quantitativi di macro e micronutrienti e che l'apporto calorico quotidiano venga ripartito in specifiche proporzioni, indipendenti dal fabbisogno energetico di ciascuno di noi. Questo significa che il 15% delle calorie che assumiamo ogni giorno dovrebbe derivare dalle proteine, il 25-30% dai grassi, e il 55-60% dagli zuccheri.

Per aiutare a capire meglio come rapportare questi suggerimenti alla vita quotidiana, all'interno delle ricette sono presenti tabelle con i quantitativi di nutrienti presenti nella preparazione che illustrano la composizione della ricetta in termini di grassi, zuccheri e proteine.



## Antipasti Dietetici

lata con limone.

Disporre la bresaola su un piatto da portata, cospargerla col formaggio a scaglie, il sedano affettato sottilmente e gli spicchi di mela sgocciolati e asciugati.

Preparare un'emulsione con olio, succo di limone, sale, pepe e prezzemolo, versarla sulla bresaola, far insaporire per 15-20 minuti, poi servire.

Note: ottimo come secondo piatto estivo.

### INSALATA DI CAPESANTE

### BRESAOLA ALLA MELA

#### INGREDIENTI:

200g bresaola a fette  
100g parmigiano a scaglie  
1 mela verde (qualità, non acerba)  
1 costola di sedano  
1 cucchiaino prezzemolo tritato  
1 limone  
olio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Tagliare a spicchi sottili la mela senza sbucciarla e immergerla in acqua acidu-

#### INGREDIENTI:

12 capesante senza guscio lessate  
100 g insalatina verde  
12 pomodorini  
capperi  
olio  
aceto  
sale  
prezzemolo

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Sistemare l'insalata in una insalatiera, unire i pomodorini tagliati in 4 e 2 cucchiaini di capperi. Condire con olio, aceto, sale e prezzemolo, aggiungere le capesante, mescolare e servire.



# Antipasti Dietetici

## INSALATA DI PALOMBO

### INGREDIENTI:

200 g fagiolini lessati  
3 patate lessate al dente  
300 g palombo  
limone  
olio  
basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Tagliare a dadi il palombo e cuocerlo a vapore (o nel microonde) per 10 minuti. Tagliare i fagiolini a tocchetti e le patate a spicchi, mescolarli al palombo e condire con succo di limone, sale, pepe e alcune foglie di basilico spezzettate.

## PATÈ DI TONNO LIGHT

### INGREDIENTI:

160g tonno sott'olio (2 scatolette)  
150g ricotta bovina fresca  
2 o 3 acciughe sott'olio  
5 o 6 capperi  
olive nere a rondelle per guarnire  
Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Scolare parzialmente il tonno, porre tutto tranne le olive nel mixer e tritare. Qualora la ricotta fosse un po' asciutta aggiungere un cucchiaio d'olio. Guarnire con le olive.



### NOTE:

Se servita con crostini ricavati dal pancarrè, dorare le croste scartate con un filo d'olio e origano sul piatto crisp del microonde o in forno.

## ROTOLINI DI MELANZANE AL FORNO

### INGREDIENTI:

2 melanzane lunghe  
170 gr. di tonno sott'olio  
2 filetti d'alicci  
1 cucchiaio capperi  
maionese  
olio  
Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Tagliare per il lungo, a fette di mezzo cm, le melanzane; cospargerle di sale e



## Antipasti Dietetici



### ZUCCHINE CON SURIMI

far riposare per un'ora.

Frullare il tonno con le alici, i capperi e due cucchiaini di maionese. Sciacquare e asciugare le fette di melanzana, pennellarle d'olio e grigliarle da entrambe le parti su una bisticchiera o in una padella antiaderente.

Appena tiepide, spalmarle col composto preparato e servire subito.

#### NOTE:

Si può cambiare la presentazione arrotondando su se stesse le fette di melanzane dopo averle farcite.

#### ZUCCHINE CON SURIMI

#### INGREDIENTI:

4 zucchine tonde

2 zucchine novelle  
mezza cipolla rossa  
4 pomodorini  
mezzo avocado  
100 g di surimi  
olio

limone sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Togliere la calotta alle zucchine tonde, svuotarle e scottarle per 2-3 minuti.

Tagliare a julienne le zucchine novelle, tritare la cipolla e fare a dadini i pomodorini e l'avocado.

Sfilacciare il surimi, unirlo alle verdure e condire l'insalatina con olio, limone e sale. Distribuire questa insalatina nelle zucchine e servire.



## Primi Dietetici

### CARTOCCIO DI RISO AI FINOCCHI

#### INGREDIENTI:

320 g riso  
1 cipolla  
1 grosso finocchio  
rosmarino  
olio  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Lessare il riso in abbondante acqua salata e scolarlo molto al dente; trasferirlo su un largo foglio di carta da forno che avrete appoggiato sulla placca.

Soffriggere la cipolla tritata nell'olio, con l'aglio schiacciato, unire il finocchio tagliato a fettine, sale, pepe e far insaporire per qualche minuto, mescolando.

Mescolare al riso metà delle foglie di rosmarino tritate, sistemare al centro le fettine di finocchio e il rimanente rosmarino a ciuffetti, sollevare i bordi della carta e sigillare bene il cartoccio.

Passare in forno a 200°C per 10 minuti, poi sfornare e portarlo in tavola chiuso: lo aprirete davanti ai commensali.

#### NOTE:

Oltre che vegetariana, questa ricetta è anche dietetica.

### FARFALLE AL TONNO PROFUMATO AL LIMONE DI AMALFI

#### INGREDIENTI per 4 persone:

3 etti di farfalle  
180 gr. di tonno al naturale  
1 limone non trattato  
1 cipollotto  
olio

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Mentre cuoce la pasta tagliare sottilmente il cipollotto e farlo appassire in una padella con un pò di olio.

Poi unire, il tonno sminuzzato la buccia di limone grattugiato e infine il succo del limone.

Cucere per qualche minuto e poi condirci le farfalle.

### FARFALLE MEDITERRANEE (Piatto estivo)

#### INGREDIENTI:

350 g farfalle  
2 cucchiaini di pesto  
scaglie di ricotta salata stagionata o pecorino  
foglie di basilico a listarelle  
pomodorini san marzano tagliati a listarelle o spicchi  
olio extra vergine d'oliva  
olive verdi saporite tagliati a rondelle

Tempo di preparazione: circa 40 minuti



## Primi Dietetici

### PREPARAZIONE:

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

Scolatela e passatela sotto l'acqua fredda.

Mettetela in una ciotola e aggiungete tutti gli ingredienti mescolando bene con un cucchiaio di legno per amalgamare gli ingredienti alla pasta, lasciate in frigorifero fino al momento di servire.

### INSALATA DI RUOTE AL POLLO (Piatto estivo)

#### INGREDIENTI:

400 g pasta formato ruote

250 g petto di pollo

200 g ananas fresco

1 gambo di sedano con le foglie

3 cipollotti

1 cucchiaio di curry

olio

sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Tagliare il pollo a listarelle e rosolarlo nell'olio, unire il sedano tritato (escluse le foglie, serviranno dopo) e 2 cipollotti affettati.

Spolverizzare col curry, sale, pepe; bagnare con un mestolino d'acqua calda e cuocere per 10 minuti.

Unire l'ananas a pezzetti, cuocere ancora per 5 minuti, poi spegnere e far raffreddare.

Lessare la pasta, scolarla e passarla sotto l'acqua fredda, rovesciarla in una insalatiera e condirla col sugo di pollo, il cipollotto rimasto tritato, le foglie di sedano

sminuzzate, un filo d'olio; mescolare, far riposare per almeno un'ora in frigo, poi servire.



FARFALLE MEDITERRANEE



## Primi Dietetici

### PAPPARDELLE CON CECI E ROSMARINO

**INGREDIENTI:** per 4 persone

250 g pappardelle

450 g ceci in scatola (lessati)

1 rametto rosmarino

olio extravergine d'oliva

sale

pepe nero macinato grossolanamente

sale

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

**PREPARAZIONE:**

Prendere i ceci, tenetene un cucchiaino da parte, il resto setacciatelo, deve diventare una crema.

Mettete in una pentola alta la crema di ceci con 500 ml di acqua, salatela e quando bolle unite le pappardelle.

Nel frattempo che la pasta cuoce in un tegame fate rosolare uno spicchio d'aglio con circa 4 cucchiaini di olio e unite anche il rosmarino.

Poi versatelo sulla pasta, aggiungete il pepe e i ceci che avevate messo da parte e servite subito.

### PASSATINA DI CECI E GAMBERI AL POMPELMO

**INGREDIENTI:**

300 gr ceci

12 gamberi sgusciati con testa

2 pompelmi rossi Jaffa

1 ciuffo di rosmarino

1 cipolla bianca

1 ciuffo di prezzemolo fresco

1 testa d'aglio

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

**PREPARAZIONE:**

Mettere a bagno i ceci in acqua fredda per una notte, scolare e mettere da parte.

In una casseruola mettere a rosolare una cipolla tritata con il rosmarino e aggiungere i ceci, farli tostare e poi sommergerli con acqua, lasciando cuocere per circa 30 minuti, avendo cura di tenerli sempre umidi.

A fine cottura frullare i ceci con l'aggiunta di sale, pepe e un po' d'olio fino ad ottenere una crema morbida; impiattare in piatti fondi ed unire nel piatto qualche spicchio di pompelmo pelato a vivo; nel frattempo mettere a rosolare l'aglio con dell'olio in una padella antiaderente e una volta calda mettere a scottare i gamberi, salarli e metterli nel piatto sopra alla crema di ceci e al pompelmo; condire con olio a crudo e servire.

Tempo di preparazione: 45 min.

### PASTA AL FORNO COI BROCCOLI

**INGREDIENTI:** per 1 persona

85 g. pasta corta

300 g. broccoli lessati

20 g. formaggio grana grattugiato

200 g. latte magro

carta da forno

**PER LA BESCIAMELLA:**

200 g. latte magro

10 g. di fecola

noce moscata

sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti



## Primi Dietetici

### PREPARAZIONE:

Cuocere al dente i broccoli. Metà frullateli.

Cuocere la pasta al dente e metterla in una teglia con carta da forno, mischiata ai broccoli interi.

Fare la besciamella:

Sciogliere la fecola in 2 cucchiaini di latte freddo e poi versare nel latte caldo.

Portare a ebollizione aggiungere sale, pepe e noce moscata.

Togliere dal fuoco la besciamella e mischiarla coi broccoli frullati.

Versare il tutto sulla pasta, cospargerla con il formaggio grana grattugiato e metterla in forno a gratinare.

### NOTE:

Aggiungendo un po' di salsa di pomodoro potete condire anche pasta o gnocchi.

### PASTA BROCCOLI E GAMBERETTI

#### INGREDIENTI: per 1 persona

100 g. pasta

120 g. gamberetti lessati

3 cc olio

aglio

broccoli

pomodori

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Lessare al dente i broccoli e saltarli in padella con uno spicchio d'aglio, i gamberetti, i pomodori a dadini e 1 cc d'olio. Cuocere la pasta e saltarla in padella col sugo preparato e altri 2 cc di olio.

### PASTA COLORATA

#### INGREDIENTI: per 1 persona

100 g. pasta corta

40 g. bresaola

3 cc olio

insalata rossa:

radicchio e trevisana

pepe

sale

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Fare a listarelle l'insalata. Far appassire l'insalata con 2 cucchiaini d'acqua, aggiungere la bresaola, 1 cc di olio e rosolare. Lessare la pasta e saltarla in una padella con il tutto, aggiungendo 2 cc di olio e una spolverata di pepe.

### PASTA CON PANGRATTATO

#### INGREDIENTI: per 1 persona

100 g. pasta

20 g. acciughe

20 g. pane grattugiato

cipolla

2 cc olio

sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Stufare la cipolla in poca acqua, aggiungere le acciughe e farle sciogliere.

Tostare leggermente in padella il pane grattugiato.

Cuocere la pasta e saltarla in padella con cipolla, acciughe e 2 cc di olio.

Unire il pangrattato e mescolare molto.



## Secondi Dietetici

### BISTECHE DI MAIALE ALL'ARANCIA

#### INGREDIENTI:

4 bistecche di maiale da 200g l'una  
 2 arance  
 succo di un limone  
 aceto bianco  
 16 cipolline fresche tipo borrettane  
 4 cucchiaini farina  
 olio  
 peperoncino  
 sale

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Cuocere le bistecche di maiale in una padella antiaderente con pochissimo olio, salarle e farle dorare da entrambi i lati, poi bagnarle col succo del limone.

Spremere le arance e mettere il succo in un pentolino con 4 cucchiaini d'aceto, la scorza dell'arancia grattugiata e del peperoncino tritato.

Portare a ebollizione e cuocere per 5 minuti a fuoco lento.

Unire le cipolline pelate e la farina e cuocere ancora per qualche minuto, regolando di sale, finchè la salsa sarà densa e le cipolline morbide.

Servire la carne insieme alla salsa, il tutto ben caldo.



**CALAMARETTI SCOTTATI  
 SU CREMA DI PISELLI E POMPELMI**

### BOCCONCINI DI ZUCCHINE

#### INGREDIENTI per 1 persona:

2 zucchine  
 50 g. Philadelphia light o formaggio da spalmare light  
 40 g. bresaola  
 sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Tagliare sottili le zucchine nel senso della lunghezza grigliarle e farle raffreddare.

Lavorare il Philadelphia light con sale e pepe.

Spalmare le zucchine con il Philadelphia light e disporre su ognuna una fetta di bresaola e piegate in due.

Arrotolare la zucchini e fermarla con uno stecchino.

tenere un po' in frigorifero prima di servire.

# Buone Feste



## Secondi Dietetici

### BRANZINO MARINATO ALL'AVOCADO

#### INGREDIENTI: per 4 persone

400 g filetti di branzino puliti e senza spine  
2 avocado maturo  
1 spremuta di 5 limoni  
3 pomodori grossi ramati  
1 cipolla piccola rossa  
coriandolo, o prezzemolo, tritato  
4 cucchiaini olio extravergine d'oliva  
1 peperoncino rosso fresco e 1 verde dolce  
2 cucchiaini aceto di mele  
pepe verde  
sale

#### PREPARAZIONE:

In un piatto grande mettere i filetti di branzino aggiungi il sale e pepe, versa sopra il succo dei limoni.

Copri con la pellicola trasparente e metti in frigo a farlo marinare per 2 ore circa.

Taglia i pomodori a metà ed elimina i semi, poi tagliali a dadini, taglia a dadini piccoli la cipolla dopo averla spellata e mettila insieme ai pomodori in una ciotola.

Prendi i peperoncini lavi, asciugali e toglili i semi e affettali e mettili in una ciotolina con aceto, olio e coriandolo.

Spella l'avocado e taglialo a metà, elimina il nocciolo, poi taglialo a fettine, versa sopra il limone rimasto e aggiungi il sale.

Dopo la marinatura sgocciola bene il pesce e mettilo nel piatto che poi porterai a tavola.

Aggiungi al branzino il pomodoro e cipolla, metti le fette di avocado intorno al pesce e infine irrori il pesce con l'olio di peperoncini e coriandolo.

Note: Puoi usare diversi tipi di pesce tagliato a carpaccio e volendo sotto il pesce puoi mettere dell'insalatina.

### CALAMARETTI SCOTTATI SU CREMA DI PISELLI E POMPELMI

#### INGREDIENTI:

400 gr calamaretti puliti interi  
300 gr piselli bolliti  
2 pompelmi rossi Jaffa  
1 ciuffo di menta  
1 spicchio d'aglio  
Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Dopo aver bollito i piselli in acqua salata, scolarli e frullarli a caldo con olio, acqua, sale, pepe e il ciuffo di menta, fino ad ottenere una crema liscia e consistente, poi disporla a specchio sul fondo di un piatto piano.

A parte scottare i calamaretti per pochi minuti in olio ed aglio, in una padella antiaderente rovente. Regolare di sale e pepe e disporli sulla crema di piselli; infine unire qualche spicchio di pompelmo pelato a vivo, condire con olio e servire. Tempo di preparazione: 10 min.



## Secondi Dietetici

### CARPACCIO AL ROSMARINO

#### INGREDIENTI:

800 g di manzo affettato per carpaccio  
20 g rosmarino fresco  
olio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Sul fondo di una pirofila disporre metà del rosmarino tritato, irrorare con olio, sale e pepe.

Stendere le fette di manzo e cospargerle col resto del rosmarino.

Infornare a forno caldissimo per 2 minuti. Togliere dal forno, salare e irrorare con olio.

Servire su piatti caldi (basta scaldarli un attimo nel forno).

### CARTOCCIO DI PESCE SPADA AL LIMONE

#### INGREDIENTI:

4 fette di pesce spada dello spessore di 2 cm circa l'una,  
2 limoni,  
4 spicchi d'aglio,  
4 cucchiaini prezzemolo tritato,  
olio,  
sale e pepe.

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Disponete sulla placca del forno 4 quadrati di carta da forno.

Irrorate ogni quadrato con un filo d'olio e

appoggiatevi sopra una fetta di pesce. Salate, pepate, cospargete ogni fetta con un cucchiaino di prezzemolo, poi coprite la superficie con lo spicchio d'aglio tritato molto fine (se non lo volete mangiare tagliatelo a metà) e con rondelle sottili di limone.

Irrorate il tutto con un filo d'olio e chiudete i cartocci.

Infornate a 200C per 10 minuti, poi servite subito caldo, nei cartocci aperti.

### CONIGLIO ALLA PISTOIESE

#### INGREDIENTI:

1 coniglio di 1,300 Kg  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 bicchiere di aceto  
sale e pepe  
alcuni rametti di rosmarino  
2 spicchi d'aglio

#### PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzi il coniglio, dopo averlo lavato ed asciugato. Mettere i pezzi sulla griglia, cuocere lentamente, insaporire con sale e pepe e bagnare, via via, con l'infuso di olio, aceto e aglio.

#### NOTE:

Nella prima metà del 1900, il lavoro del carbonaio era molto diffuso ed occupava soprattutto gli uomini, costretti ad allontanarsi dai paesi di origine durante i mesi invernali, lasciando le case abitate da, ragazzi, donne e anziani. Condizioni di lavoro pesanti e per dormire una baracca fatta di legno, ricoperta di carta vetrata, con letti e frasche e un bracere di fuoco



## Secondi Dietetici

### FAGOTTINI DI TACCHINO

#### INGREDIENTI:

- 400 g polpa di tacchino tritata
- 1 porro
- olio
- 40 g parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- sale
- timo

Tempo di preparazione:  
circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

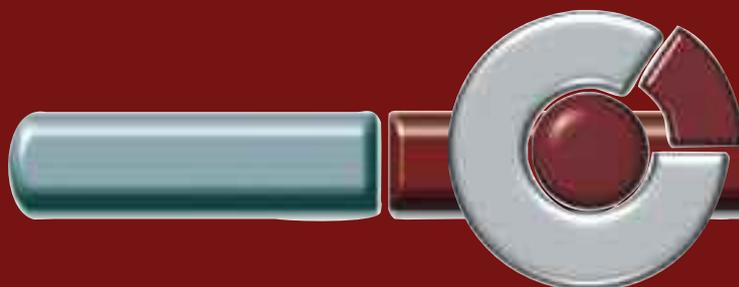
Scottare per un minuto le foglie più esterne del porro. Tritare il rimanente e farlo stufare in due cucchiai d'olio e poca acqua. Mescolare la carne tritata col porro stufato, il parmigiano, l'uovo, sale e timo e, col composto, formare delle polpettine. Avvolgerle nelle foglie di porro e cuocerle al vapore per 20 minuti.

#### NOTE:

Si può usare qualsiasi qualità di carne tritata e, se non piace la cottura al vapore, si possono cuocere tranquillamente in padella come di consueto.



per scaldarsi. Usavano le essenze più pregiate del bosco come il cerro, il faggio, il carpino e il leccio. Un pò per la loro resistenza e durata, un pò anche per il loro aroma particolarmente adatto alle cotture, inoltre mantengono meglio il calore durante la cottura di cibo. Le zone di destinazione più ricorrenti, erano la Maremma, l'appennino Tosco-Emiliano, ma anche Calabria e Sardegna. Alcuni boscaioli pistoiesi, portarono oralmente alcune conoscenze e tecniche di cucina, per il coniglio alla griglia conosciuto anche come coniglio alla pistoiese e ancora oggi vengono messe in pratica.





# Contorni Dietetici

## CARCIOFI RIPIENI IN CASSERUOLA

### INGREDIENTI:

8 carciofi  
200g piselli  
200g fave fresche  
1 cipolla  
200g pomodorini pa-  
chino  
vino bianco  
olio  
sale e pepe

### PREPARAZIONE:

Affettare la cipolla a rondelle e i pomodori a fettine.

Lavare i carciofi, eliminando le punte, le foglie più dure e il fieno interno, poi tagliarli a metà e disporli in una casseruola. Farcirli con i piselli e le fave, aggiungere la cipolla, i pomodorini, sale, pepe, mezzo bicchiere di vino e un goccio d'olio.

Incoperchiare e cuocere a fuoco moderato per 40 minuti.

Al momento di servire, condire con un altro filo d'olio.

Note: Le fave possono essere sostituite con lenticchie o fagioli in scatola.

## INSALATA DI ZUCCHINE E GAMBERETTI

### INGREDIENTI:

2 zucchine  
7 cucchiaini di olio  
1 limone  
prezzemolo  
sale e pepe



1 spicchio di aglio  
600 grammi di gamberi  
2 coste di sedano  
1 cucchiaino di cognac  
Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Preparare un'emulsione mescolando 6 cucchiaini di olio, il succo di mezzo limone, un cucchiaino di prezzemolo tritato, una presa di sale, aglio tritato.

Far riposare per 1 ora circa. Affettare le zucchine in senso verticale, metterle in una padellina con la salsa preparata.

Scottare al vapore le code di gamberi e sgusciarli. Trasferire i gamberi in una ciotola, aggiungere il sedano, il pepe, il Cognac, il succo del rimanente mezzo limone ed un cucchiaino di olio e mescolare bene.

Servire nei piatti le zucchine con la loro salsa marinata ed i gamberi e il prezzemolo tritato.

Note: Dietetica, adatta dopo le feste...



## Contorni Dietetici

### INSALATINA DI SPINACI, CIPOLLOTTI, MANDORLE, POMPELMO E SALSA DI SOIA

#### INGREDIENTI:

200 gr spinaci freschi lavati  
2 cipollotti  
30 gr mandorle sgusciate  
2 pompelmi Jaffa  
20 gr salsa di soia  
olio, sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Sbollentare i cipollotti in acqua per pochi secondi, passarli per 2 min in padella con olio, fino a farli dorare, toglierli e metterli direttamente nel piatto con gli spinaci freschi. A parte pelare a vivo un pompelmo e ricavarne gli spicchi da unire anch'essi al piatto. Salare, pepare e aggiungere le mandorle sgusciate tritate finemente a coltello.

Infine, condire con una vinaigrette composta da 10 gr salsa di soia, 10 gr succo di pompelmo e 80 gr olio extravergine di oliva; il tutto sbattuto con una forchetta.

#### NOTE:

Tempo di preparazione: 10 min

### PATATE AL FORNO LIGHT

#### INGREDIENTI:

300 g. patate

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Lavare le patate, tagliarle a metà nel senso della lunghezza.

Cospargere di sale le due metà e strofinarle insieme.

metterle nel forno già molto caldo per circa 40 minuti finché non sono cotte e hanno fatto una crosticina dorata.

### PEPERONE RIPIENO DIETETICO

#### INGREDIENTI: per 1 persona

10 g. formaggio grana grattugiato

20 g. pane grattugiato

90 g. ricotta magra

1 uovo

cipolla

aglio

prezzemolo

basilico

carta da forno

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Tagliare la parte superiore del peperone, farlo a tocchetti e stufarlo con poca acqua, cipolla e aglio.

In una terrina impastare ricotta, uovo, parmigiano, pangrattato, basilico, prezzemolo, sale e pepe.

Poi aggiungere il peperone stufato a tocchetti.

Con l'impasto riempire il peperone e cuocerlo in forno a 180° per circa 30 minuti.





## Dessert Dietetici

### CREMA PASTICCERA LIGHT

#### INGREDIENTI:

250 gr. di latte scremato  
4 tuorli d'uovo 1 cucchiaino di farina  
1 bustina di vanillina  
La buccia grattugiata di un limone  
1 cucchiaino di miele

#### PREPARAZIONE:

Portare a bollire il latte e spegnere il fuoco. Nel frattempo mettere in una terrina i tuorli, la scorza grattugiata ed il miele e mescolare con la frusta, a questo punto unire la farina e mescolare bene, versare il latte poco alla volta continuando a mescolare. Versare la crema in un tegame e portare al bollire continuando a mescolare, fare sobbollire qualche minuto in modo che si addensi un pochino. A cottura ultimata versare la crema in quattro coppette, lasciare intiepidire e riporre in frigo per un paio di ore prima di servire.

### FRULLATO ACE

#### INGREDIENTI:

2 mele  
2 carote  
200 gr. di polpa di melone  
4 dl di succo d'arancia.

#### PREPARAZIONE:

Raschiare le carote, lavarle, tagliarle a rondelle e metterele nel frullatore, unire le mele precedentemente sbucciate e tagliate a tocchetti, il melone a pezzi ed il succo di ananas, frullare fino ad ottenere

un composto omogeneo. Versare nei bicchieri, guarnire con fettine di mele e servire.

### FRULLATO DI ANANAS

#### INGREDIENTI:

4 fette di ananas fresco pulite  
1/2 l. di acqua  
4 cubetti di ghiaccio.

#### PREPARAZIONE:

Tagliare l'ananas e frullarlo, unire l'acqua ed i cubetti di ghiaccio e frullare ancora qualche istante. Versare nei bicchieri, guarnire con un pezzetto di ananas e servire.

### MELONE CON RICOTTA

#### INGREDIENTI:

Melone con ricotta Ingredienti per quattro persone: 2 meloni maturi 200 gr. di ricotta buccia di limone

#### PREPARAZIONE:

Tagliare i meloni in due, eliminare i semi, scavare la polpa di melone e riporla in una ciotola, unire la ricotta tagliata grossolanamente e mescolare delicatamente. Disporre a cucchiainate nelle bucce ciotole di melone svuotate, cospargere con la buccia di limone a listarelle e far riposare al fresco prima di servire.

### SANGRIA DI AGRUMI

#### INGREDIENTI:

1 lime  
1 limone



## Dessert Dietetici

1 arancia  
1lt di succo di pompelmo  
750ml di acqua e soda  
cubetti di ghiaccio frantumati

### PREPARAZIONE:

Tagliate a metà il lime, il limone e l'arancia. Spremete il succo da una metà di ciascun frutto e tagliate la restante metà in sottili fettine.

In una grossa brocca, mescolate il succo di pompelmo, l'acqua e soda, e la spremuta di lime, arancia e limone.

Riempite bicchieri da un quarto di litro con il ghiaccio tritato e versatevi la san-

gria con una fettina di agrumi. Si ottengono 8 porzioni.

### GELATINA DI PERE

### INGREDIENTI:

10 g di agar-agar in polvere (oppure colla di pesce), 800 g di pere ben mature, acqua q.b.

### PREPARAZIONE:

Fate bollire la frutta tagliata a grossi pezzi in poca acqua. Quando si sarà sfatta aggiungete l'agar-agar. Filtrare con un colino e lasciate riposare in frigorifero per qualche ora.

### GELATINA DI AGRUMI

### INGREDIENTI:

200 g di agrumi misti  
1 bicchiere circa di acqua  
80 g di zucchero  
10 g di colla di pesce

### PREPARAZIONE:

Lavare accuratamente gli agrumi, spremerli e tenerli da parte le loro scorze. Portare a ebollizione in una casseruola l'acqua, lo zucchero e le scorze a striscioline per 4 minuti. Ammollare in acqua fredda la colla di pesce, strizzarla e unirla allo sciroppo. Filtrare.

Unire la spremuta d'agrumi alla colla di pesce e aggiungi acqua fino ad arrivare a 172 litro.

Versare in uno stampo inumidito e passare in frigo per almeno 2 ore. Sformare su un vassoio e servire.



MELONE CON RICOTTA



# Antipasti senza Glutine

## CENNI SULLA CELIACHIA

**L**a celiachia è una intolleranza alimentare, ovvero una reazione di tipo immunitario all'assunzione di un componente di alcuni cibi, in particolare ad una miscela proteica contenuta in molti cereali chiamata glutine. I soggetti colpiti da questa condizione sono obbligati a seguire una dieta priva di glutine per tutta la vita, in caso contrario si scatena la malattia che oltre a portare problemi di tipo gastrointestinale, è caratterizzata da una serie di sindromi correlate (anemia, problemi neurologici...) e se non trattata può essere anche molto pericolosa. La dieta è inoltre, attualmente, l'unico tipo di terapia che dia risultati sicuri: un soggetto celiaco che si nutre in maniera corretta non presenta alcun problema fisico e non ha alcuna limitazione nelle attività che può svolgere. Gli alimenti che una persona celiaca deve necessariamente evitare sono principalmente quelli contenenti glutine, ovvero i cereali orzo, farro, kamut, frumento, segale, triticale, bulgur, cous cous e spelta, con l'avena pura permessa, ma è molto difficile da trovare come tale e senza contaminazioni. Esistono poi altri cereali permessi, come gli pseudocereali e riso, mais, miglio. E' ovvio però che con l'abbondanza di prodotti sia derivati del frumento, che quelli che prevedono im-

panature e vari altri tipi di cottura, la persona celiaca debba essere particolarmente accorta nella spesa al supermercato, e deve essere certa che, in un eventuale ristorante, non ci sia possibilità di contaminazione (stoviglie dedicate, piano di cottura separato...). Esiste un prontuario degli alimenti, pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia, e un Registro Nazionale degli alimenti privi di glutine stilato dal Ministero della Salute. E' fondamentale una diagnosi precoce, un trattamento dietetico corretto e soprattutto una cultura maggiore riguardo questa malattia, sia degli addetti ai lavori che dei familiari, che sono i veri artefici del benessere della persona colpita, soprattutto se di giovane età.





## Antipasti senza Glutine

### RICETTE SENZA GLUTINE

Gustosissime ricette ma senza glutine, ideali per i celiaci che hanno un'intolleranza permanente al glutine, complesso proteico, che è presente in alcuni cereali come: avena, frumento, farro, (kamut), orzo, segale, spelta e triticale.

#### BRUSCHETTE VELOCI

**INGREDIENTI:** per 4 persone

4 fette pane senza glutine  
1 mozzarella a dadini  
pomodorini tagliati a pezzetti  
origano  
sale e pepe

Tempo di preparazione: circa 10 minuti

#### PREPARAZIONE:

Grigliate le fette di pane senza glutine nel tostapane o in forno.

Su ogni fetta di pane mettete i pomodorini tagliati a pezzetti, la mozzarella; salate, pepate e mettete l'origano.

#### NOTE:

Potete guarnire le bruschette con tonno a pezzetti, capperi e olive.

### CARPACCIO DI ZUCCHINE IN SALSA DI CAPPERI

#### INGREDIENTI:

800g zucchine  
mezzo bicchiere d'olio d'oliva  
2 limoni  
80g capperi sott'aceto  
sale, pepe

2 rametti di timo

40g olive nere snocciolate

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele per il lungo a fettine sottilissime di 1 mm usando un pelapatate.

Mettetele su un piatto da portata e spruzzatele col succo di un limone.

Lasciatele riposare per 15 minuti, in modo che si ammorbidiscano.

Per la salsa, tritate le foglioline di timo coi capperi sgocciolati, versate in una ciotola, unite le olive a rondelle, il succo del limone rimasto, l'olio e il sale.

Aggiungete 3 cucchiaini d'acqua tiepida e sbattete bene con una forchetta fino ad ottenere una crema gonfia.

Irrorate le zucchine con questa salsina e spolverizzate col pepe.

Lasciate riposare in frigo 15 minuti prima di servire.

i Migliori Auguri di  
Buon Natale e Felice Anno Nuovo



# Antipasti senza Glutine

## INSALATA DI CAPESANTE

### INGREDIENTI:

12 capesante senza guscio lessate  
100 g insalatina verde  
12 pomodorini  
capperi  
olio  
aceto  
sale  
prezzemolo  
Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Sistemare l'insalata in una insalatiera, unire i pomodorini tagliati in 4 e 2 cucchiaini di capperi.  
Condire con olio, aceto, sale e prezzemolo, aggiungere le capesante, mescolare e servire.

## INSALATA DI PALOMBO

### INGREDIENTI:

200 g fagiolini lessati  
3 patate lessate al dente  
300 g palombo  
limone  
olio  
basilico  
sale e pepe  
Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Tagliare a dadi il palombo e cuocerlo a vapore (o nel microonde) per 10 minuti.  
Tagliare i fagiolini a tocchetti e le patate a spicchi, mescolarli al palombo e condire con succo di limone, sale, pepe e alcune foglie di basilico spezzettate.

## INSALATA DI POLLO E FICHI

### INGREDIENTI:

500g di petto di pollo a fette  
5 fichi freschi e sodi tagliati a metà  
150g primosale  
un mazzetto rucola  
1 limone o 1 arancia  
sale

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Cuocere le fettine di pollo su di una bistecchiera oliata finchè saranno ben cotte.

In una insalatiera amalgamare la rucola spezzettata, il formaggio a cubetti, il succo e la scorza dell'agrume e un pizzico di sale.

Grigliare anche i fichi per 2 minuti per lato per farli ammorbidire leggermente, unirli all'insalata insieme alle fettine di pollo ridotte in striscioline, mescolare bene e servire.

## PINZIMONIO CLASSICO

### INGREDIENTI:

succo di uno o due limoni  
olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe  
senape (facoltativa)

Verdure per il pinzimonio:  
sedano bianco  
peperoni gialle e rossi  
carote



# Antipasti senza Glutine



ravanelli  
finocchi  
cetrioli  
etc.

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

## PREPARAZIONE:

Preparare, una emulsione mettendo tutti gli ingredienti in una ciotola e sbattere bene con una forchetta o un frustino.

Poi tagliate le verdure crude e mettetele in un piatto con vicino una ciotolina con il pinzimonio per poterle intingere.

## NOTE:

potete usare tutta la verdura cruda che preferite

## PIZZA SENZA GLUTINE

### INGREDIENTI:

350 g di farina bi-aglut (F.gluten free)

15 g di lievito fresco

20 g olio di oliva

6 g di sale

200 ml di acqua

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Versare la farina in una ciotola larga, unire il lievito sbriciolato, l'olio e versare poco alla volta l'acqua tiepida.

Impastare fino ad ottenere una pasta omogenea e morbida.

Mettere la pasta nella ciotola e coprirla con un panno umido.

Lasciare lievitare in luogo tiepido sino a quando la pasta avrà almeno raddoppiato il volume (circa un'ora).

### NOTE:

Questo è l'impasto per la pizza, per la farcitura ognuno proceda secondo le proprie preferenze.





# Primi senza Glutine



## CREMA DI ZUCCA CON RISO SELVAGGIO

### INGREDIENTI:

1 zucca verde piccola per ogni commensale (o usane mezza se non la trovi abbastanza piccola)  
 riso selvaggio  
 cipolla  
 sedano  
 carota  
 rosmarino  
 brodo vegetale  
 noce moscata  
 timo  
 parmigiano grattugiato

### PREPARAZIONE:

prendi 1 zucca verde piccola per ogni commensale (o usane mezza se non la trovi abbastanza piccola).  
 Svuotala per bene lasciando integra la buccia. In una casseruola metti la cipolla tritata, sedano ed una carota a soffriggere delicatamente. Aggiungi i pezzetti di zucca ed un mazzetto di rosmarino ben legato e lascia rosolare un poco. Metti una tazza circa di brodo vegetale per

ogni commensale, sala qb e lascia cuocere per almeno mezz'ora, fin che la zucca è ben cotta. Passa la zuppa fino a renderla morbida e vellutata, aggiungi un pò di noce moscata, timo o qualche spezia a piacere e, se non sei vegano, anche parmigiano grattugiato e lascia mantecare. Versa la zuppa nelle zucche, aggiungi un mestolino di riso selvaggio bollito precedentemente e servi caldo.

## CREMA ORTO-MARE

### INGREDIENTI:

700g zucchine  
 2 patate  
 1 porro  
 1 lt di brodo vegetale o di dado  
 olio  
 400g totani  
 16 code di gambero precotte  
 sale  
 Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Lessare nel brodo le zucchine, le patate e il porro affettati.



## Primi senza Glutine

Tagliare ad anelli i totani, rosolarli in poco olio unendo anche le code di gambero, per 1 minuto e salare.

Frullare le verdure con loro brodo, mettere la crema nei piatti e distribuire sopra i totani e le code di gambero. Servire subito, ben calda.

### NOTE:

I totani vanno cotti pochissimo perchè altrimenti si induriscono e sembrerà di mangiare gomma.

### CREMA VELLUTATA AGLI AROMI

#### INGREDIENTI:

600 g patate  
30 g burro  
800 ml latte  
2 cipolline  
coste di sedano  
prezzemolo  
basilico  
400g pancarrè  
rosmarino  
salvia  
120 g parmigiano grattugiato  
sale  
Tempo di preparazione:  
circa 40 minuti



#### PREPARAZIONE:

Cuocere le patate sbucciate e a pezzetti nel latte.

Tritare tutti gli aromi, farli rosolare nel burro, salare e quando sono cotti tuffarli nella pentola col latte e le patate.

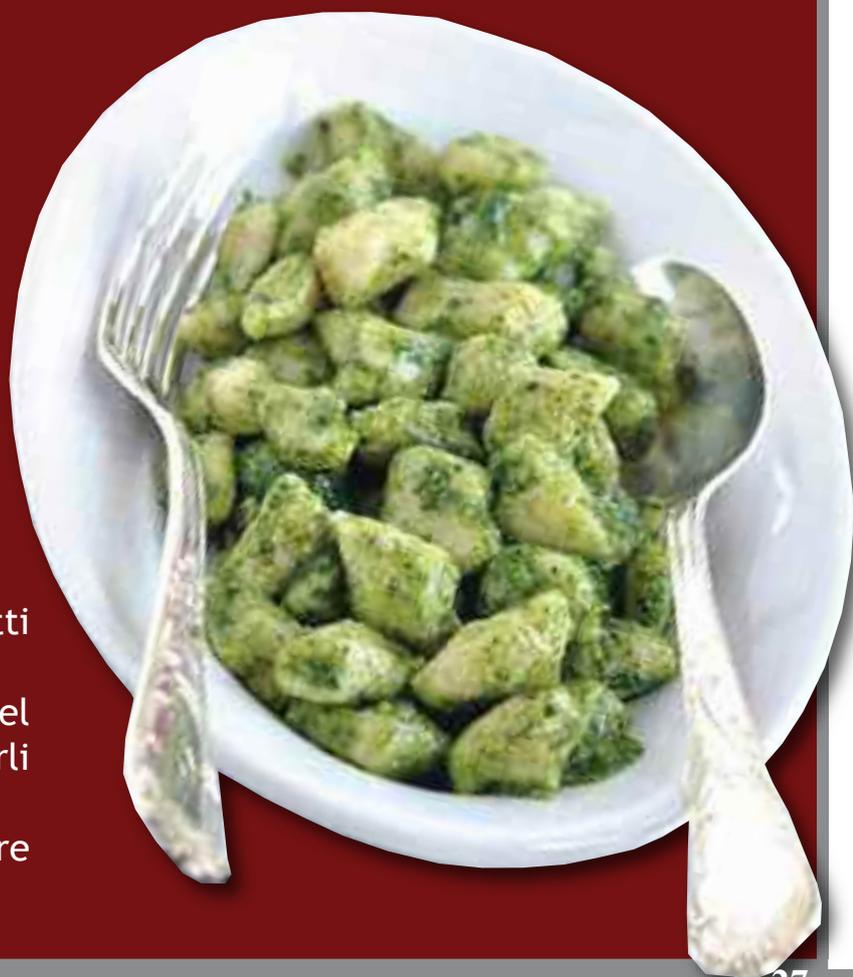
Cuocere per qualche minuto, poi frullare il tutto col frullatore ad immersione.

Aggiungere un pò di burro e parmigiano e servire con i crostini di pane, ottenuti dal pancarrè dorato da entrambi i lati e tagliato a cubetti.

### GNOCCHI DI MAIS GIALLO SENZA GLUTINE E LATTICINI CON PESTO DI VALERIANA E CREMA DI ARACHIDI

#### INGREDIENTI:

Farina gialla di mais bramata 500gr  
acqua q.b.  
sale bianco fino q.b.  
olio extravergine di oliva 2 cucchiaini  
uova intere 2  
tuorlo d'uovo 1  
amido di mais





## Primi senza Glutine

latte di riso o avena  
una confezione di crema di arachidi  
una confezione di valeriana fresca  
Tempo di preparazione: circa 15 minuti

### PREPARAZIONE:

Per la realizzazione di questi gnocchi occorre avere della polenta ben fredda, magari preparata il giorno prima da macinare con un tritatutto o con un trita-carne. Formare un composto omogeneo amalgamandone mezzo chilogrammo con due cucchiaini di latte di riso o avena, 50g di uova intere, 100g di tuorlo d'uovo, una presa di sale bianco fino e 160g di amido di mais.

Portate ad ebollizione una casseruola con abbondante acqua salata. Nel frattempo, con l'ausilio di un cucchiaino, togliete piccole porzioni dal composto appena preparato da far cadere nell'acqua in ebollizione (1). Continuate così fino a raggiungere la porzione di gnocchi desiderata.

La cottura degli gnocchi dura pochi minuti, basta aspettare che salgano in superficie. Se, invece, restano abbastanza consistenti è meglio lasciarli cuocere ancora per un paio di minuti, in modo che la cottura sia omogenea sino in centro.

Una volta affiorati, li potete raccogliere con un mestolo forato e condire con il pesto di valeriana ottenuto frullando in un mixer la valeriana con un filo di olio extravergine di oliva, due cucchiainate di acqua fredda ed una cucchiainata di crema di arachidi.

Semplici gnocchi? Mangiateli e vedrete!

### NOTE:

(1) In questa fase, continuare la cottura a fuoco medio in modo che l'acqua mantenga una temperatura costante senza perdere il bollore.

### INSALATA DI BULGUR ALLO ZAFFERANO CON POMODORINI DI PACHINO E BASILICO FRESCO

### INGREDIENTI: per 4 persone:

2 tazze da tè di bulgur (cereale simile al farro)

4 tazze da tè di brodo vegetale

1 bustina di zafferano

13 pomodorini di Pachino

foglie fresche di basilico

poco sale

Tempo di preparazione: circa 50 minuti

### PREPARAZIONE:

In un tegame abbastanza largo, senza condimento, far scaldare il bulgur senza tostarlo (2).

Separatamente, portare a bollore il brodo vegetale leggero di sale aggiungendo una punta di zafferano. La quantità del brodo deve essere doppia rispetto a quella del cereale.

Al cereale ben scaldato aggiungere il brodo bollente, chiudere il tegame con il coperchio e lasciar cuocere a fuoco dolce per 18-20 minuti, fino al completo assorbimento del liquido.

Togliere dal fuoco, sgranare con una forchetta, coprire e lasciar "gonfiare". Dopo circa 10-15 minuti, togliere il coperchio e lasciar raffreddare.



## Primi senza Glutine

Così preparato, questo bulgur è un'ottima base per un'insalata fredda. A renderlo particolarmente gustoso, bastano una manciata di pomodorini di Pachino tagliati in quattro e foglie di basilico fresco. La base di bulgur può essere condita a piacimento, anche come una tradizionale insalata di riso. Sicuramente da provare!

### SFORMATINO MORBIDO DI MIGLIO CON FORMAGGELLA FRESCA ED EMULSIONE AGLI AGRUMI E PREZZEMOLO

#### INGREDIENTI: per 4 persone

miglio 500 gr  
una piccola carota  
una zucchina  
un paio di gambi di sedano verde  
acqua bollente  
sale fino  
olio extravergine di oliva  
un pezzetto di formaggella fresca  
il succo di un limone  
un ciuffetto di prezzemolo fresco tritato  
Tempo di preparazione: circa 80 minuti

#### PREPARAZIONE:

Sistamate il miglio in una casseruola e mettetelo a riscaldare bene senza alcun condimento e senza fargli prendere colore, finché si avvertirà nell'aria un piacevole profumo.

A questo punto, aggiungete il doppio del volume di acqua bollente (2), coprite con un coperchio e lasciate asciugare a fuoco dolce. Dopo circa una ventina di minuti, ritirate il miglio dal fuoco, sgranatelo con una forchetta e lasciatelo "gonfiare" co-



perto per almeno un quarto d'ora. Nel frattempo, pulite sedano, carota e zucchina tagliandole in piccoli quadretti di circa mezzo centimetro. Unite tutte le verdure in un tegame, conditele con una piccola presa di sale ed un filo di olio extravergine di oliva. Lasciate riposare per una decina di minuti.

Portate a bollore una pentola con dell'acqua e versate le verdure, mescolando continuamente, in modo da stufarle lasciandole croccanti senza fargli prendere colore. Appena saranno pronte, aggiungete due terzi del miglio. Frullate leggermente la restante parte e aggiungetela all'altro miglio. Questo procedimento servirà a mantenere compatto lo sformatino senza l'ausilio di uova o di altro addensante. Amalgamate assieme il miglio finché non sarà diventato tiepido. A questo punto, potete aggiungere dei cubetti di formaggella fresca lavorando bene, stavolta in modo più energico. Sistamate il composto in un'unica forma



## Primi senza Glutine

o in piccoli stampini monoporzione esercitando una leggera pressione e scaldateli bene in forno caldo senza però farli cuocere ulteriormente.

Preparate ora l'emulsione con il succo di un limone e due o tre cucchiainate di olio extravergine di oliva. Potete ottenere l'emulsione mescolando assieme olio e succo con una frusta o agitandoli dentro un piccolo contenitore ben chiuso.

Togliete gli sformatini dal forno, sistemateli sul piatto togliendo lo stampino. Cospargete con il prezzemolo fresco tritato grossolanamente e ricoprite con l'emulsione di olio e succo di limone.

Ingredienti semplici, un piatto d'effetto!

### NOTE:

(1) Il miglio è un cereale molto antico, originario dell'Asia centro-orientale, coltivato fin dai tempi degli antichi egizi. Ha una grande importanza nell'alimentazione di alcuni paesi africani e asiatici, molto meno utilizzato in Europa. Il miglio ha una composizione simile al frumento, ma non contiene glutine e quindi è adatto nell'alimentazione dei soggetti affetti da morbo celiaco. Inoltre è l'unico cereale con un effetto alcalinizzante, quindi è indicato per chi soffre di acidità di stomaco.

(2) Fate attenzione nell'aggiungere l'acqua, perché tende ad evaporare rapidamente!

(3) Potete tagliare la zucchina leggermente più spessa perché cuoce più velocemente rispetto alle altre verdure.

(4) Ungete gli stampini con un velo di olio di oliva.

### SPAGHETTI CREATIVI

#### INGREDIENTI:

400 g spaghetti

2 peperoni arrostiti e spellati

500 g champignons

olio

uno spicchio d'aglio

peperoncino

vino bianco

sale

grana grattugiato

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

#### PREPARAZIONE:

Cuocere i funghi con olio, aglio, vino e peperoncino.

Unire a fine cottura i peperoni arrostiti e spellati e tritare il composto nel mixer.

Portare a cottura gli spaghetti, scaldare la salsa e condirli, cospargendo col grana.

Note: Per i celiaci, usate la pasta senza glutine

### SPAGHETTI AROMATICI

#### INGREDIENTI:

320 g spaghetti

300 g zucchine

12 olive nere

8 pomodorini secchi sott'olio

olio

sale e pepe

125 g yogurt magro

basilico e prezzemolo tritati

Tempo di preparazione: circa 40 minuti



## Primi senza Glutine

### PREPARAZIONE:

Scaldare in padella un filo d'olio, unire le zucchine tagliate a julienne e un trito preparato con le olive e i pomodorini secchi.

Salare e cuocere per 5 minuti.

Intanto mescolare lo yogurt con sale, pepe e una manciata di basilico e prezzemolo tritati.

Lessare gli spaghetti e condirli con i due sughi.

### NOTE:

Per i celiaci, usate la pasta senza glutine

### SPAGHETTI AL FINOCCHIO

### INGREDIENTI: per 4 persone:

400 gr di spaghetti,  
un finocchio fresco con le foglioline verdi,  
un peperoncino rosso,  
origano,  
500 gr di polpa di pomodoro,  
olio e sale

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

### PREPARAZIONE:

Lavare il finocchio affettarlo e cuocerlo per circa venti minuti in una casseruola assieme al pomodoro, un mestolino d'acqua calda e un pizzico di sale; poi passare tutto al setaccio.

Ora in un padellino soffriggere il peperoncino rosso tagliuzzato in quattro cucchiari d'olio e aggiungervi il passato di pomodoro e di finocchio, un pizzico d'origano e cuocere ancora per cinque minuti. Con questa salsa condire gli spaghetti

cotti al dente.

### NOTE:

questa ricetta in dialetto si chiama "Spaghetti 'nfinucchiati".

Per i celiaci utilizzate la pasta senza glutine.



# THE GRILL





## Secondi senza Glutine



### DADINI DI POLLO E CARCIOFI

**INGREDIENTI:** per 2 persone:

un petto di pollo  
4 carciofi  
olio d'oliva  
aglio  
brodo vegetale  
prezzemolo  
mezzo limone  
sale

**PREPARAZIONE:**

Lavate i carciofi, togliete le foglie più esterne e dure, tagliate le punte e tagliateli in quattro. Prendete la parte superiore del gambo, togliete lo strato esterno e tagliatelo a cerchietti. Riempite una scodella d'acqua, metteteci mezzo limone e immergeteci sia i carciofi che i gambi: questo serve a non farli scurire.

Fate imbiondire un paio di spicchi d'aglio in una padella, poi toglieteli e metteteci i carciofi; fateli rosolare per qualche mi-

nuto. Lavate e tritate il prezzemolo e aggiungetelo ai carciofi, bagnateli con un mestolo di brodo vegetale caldo, coprite la padella con un coperchio e fateli cuocere a fuoco basso per una decina minuti. Se i carciofi si asciugano troppo aggiungete dell'altro brodo vegetale.

A questo punto pulite il petto di pollo, tagliatelo a dadini ed unitelo ai carciofi. Fatelo rosolare per qualche minuto, conditelo con un pizzico di sale, girate, poi abbassare di nuovo la fiamma e fatelo cuocere ancora, aggiungendo dell'altro brodo vegetale se si asciuga troppo.

### INVOLTINI FILANTI

**INGREDIENTI** per 2 persone

8 fettine sottili di carne di manzo  
8 mozzarelline piccole  
8 pomodori pachino, o un altro tipo, purché siano piccoli!  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
origano  
1 rametto di rosmarino  
2 spicchi d'aglio  
sale





## Secondi senza Glutine

### PREPARAZIONE:

Tagliate le fettine di carne a metà.  
Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e svuotateli dei semi.  
Mettete un pò di origano in un piattino e rotolateci sopra le mozzarelline.  
Prendete un mezzo pomodorino, metteteci dentro una mozzarellina, ricopritelo con l'altra metà, poi mettete il pomodorino al centro della fettina di carne, arrotolatela e fermate le estremità con un po' di spago annodato o con uno stuzzicadenti. Fate la stessa cosa con tutte le fettine. Mettetelo l'aglio in una padella con l'olio e fatelo dorare. Lavate il rosmarino, tritate grossolanamente le foglie e mettetene una manciata nella padella, assieme agli involtini di carne. Fate saltare gli involtini sul fuoco a fiamma alta per qualche minuto finché non saranno pronti.

### PETTO DI POLLO AL TEGAME

#### INGREDIENTI: per 4 persone:

1 kg di petto di pollo  
3 cucchiaini d'olio d'oliva



una tazza di brodo vegetale  
un po' di farina gluten free, quella che preferite  
un po' di rosmarino  
aglio  
sale  
pepe

### PREPARAZIONE:

Sciacquate i petti di pollo e tagliateli in pezzi non troppo piccoli, poi passateli nella farina.  
Mettete l'olio in una padella e fate dorare qualche spicchio d'aglio. Lavate il rosmarino, tritate le foglie... o lasciatele intere, se le preferite così, e aggiungetele nella padella con l'aglio e l'olio.  
A questo punto aggiungete i pezzi di carne e farteli rosolare, poi aggiungete un mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale e un po' di pepe (se vi piace), coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio per circa mezz'ora, girando ogni tanto per non far attaccare i petti di pollo e aggiungendo qualche mestolo di brodo vegetale se la carne si secca troppo durante la cottura.  
Quando la carne è ormai cotta, togliete il coperchio e fatela rosolare per bene.

### ROTOLINI DI POLLO E PANCETTA

#### INGREDIENTI: per 2 persone

6 fette di petto di pollo da ca 100g l'una  
6 fette di pancetta arrotolata o più  
2 dita di vino bianco secco  
2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva  
2 rametti di rosmarino  
2 spicchi d'aglio  
sale



## Secondi senza Glutine

### PREPARAZIONE:

Pulite il petto di pollo e togliete il grasso dalle fettine di prosciutto crudo. Lavate il rosmarino e tritate le foglie.

Prendete un petto di pollo, battetelo un po' con il batticarne per farlo diventare più tenero e sottile e conditelo con un pizzico di sale e un pò di rosmarino, poi avvolgetelo nelle fettine di pancetta e fermatelo con uno stuzzicadenti.

Ripetete la stessa operazione con tutti i petti di pollo.

Fate imbiondire l'aglio in una padella, poi toglietelo e metteteci i rotolini di pollo. Spruzzateli con il vino bianco, spolverateli con una manciata di rosmarino tritato e fateli rosolare sul fuoco a fiamma alta per qualche minuto.

Poi mettete il coperchio sulla padella, abbassate la fiamma e lasciateli cuocere, finché non saranno pronti.

### BACCALÀ CON PURÈ DI SEDANO

#### INGREDIENTI: per 4 persone:

4 scaloppe di baccalà  
da circa 150 g ciascuna,  
già ammollate e dissalate  
350 di sedano rapa  
una patata  
un finocchio piccolo  
burro  
latte

olio d'oliva

aglio

sale

pepe

### PREPARAZIONE:

Mettete le scaloppe di baccalà in una casseruola dal lato della pelle, e fatele cuocere con un dito d'olio ed una decina di spicchi d'aglio con la buccia. Copritele e fatele stufare lentamente, per circa un'ora. Se vi accorgete che si stanno asciugando troppo, bagnatele con mezzo bicchiere d'acqua.

Nel frattempo lessate la patata, poi pulite il sedano, tagliatelo a fette e lessate anche questo, ma in un misto di acqua e latte. Quando sono pronti schiacciate sia la patata che il sedano con lo schiacciapate, aggiungete un mestolino di acqua di cottura del sedano, un filo d'olio, un pizzico di sale un po' di pepe e ricavate del purè.

Pulite il finocchio, tagliatelo a pezzettini e fatelo rosolare in una padella con una noce di burro ed un pizzico di sale.

A questo punto, in un bel piatto, fate una base di purè, sistemateci sopra il baccalà, decorate con il finocchio e, se volete, con qualche foglia d'insalata e servite in tavola!

### FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE

#### INGREDIENTI: per 2 persone:

500 g di filetti di merluzzo  
500 g di pomodori  
8 olive nere



# GIO SERVICE



## Secondi senza Glutine

1 cipolla  
3-4 foglie di basilico  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini d'olio di oliva  
sale  
pepe

### PREPARAZIONE:

Lavate i filetti di merluzzo.

Lavate i pomodori, spellateli, tagliateli a metà, togliete i semi che sono all'interno e tagliateli a cubetti.

Pulite la cipolla e tritatela finemente.

Snocciate le olive.

Mettete la cipolla tritata e l'aglio spellato in una padella con l'olio e fateli soffriggere.

Mettete i filetti di merluzzo nella padella e fateli rosolare da entrambi i lati.

Unite i pomodori, le olive, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe (se volete), poi coprite la padella con un coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per 20 minuti. Ogni tanto girate il merluzzo. Non fa niente se i filetti si spezzettano un po'!!!

Quando i filetti sono quasi pronti, aggiungete le foglie di basilico spezzettate e poi servite con un filo d'olio a crudo.

- erbe aromatiche
- sale e pepe
- prezzemolo

### PREPARAZIONE:

Prendete delle patate di grandezza media sbucciatele e affettatele dello spessore di mezzo centimetro. Mettetele in una pentola con dell'acqua bollente per circa 5 minuti, facendo attenzione che le patate non si rompano.

Sgocciolate con una ramina e adagiatele su una teglia imburrata, infornate a 180 gradi e lasciate cucinare fino che sulle patate non si formerà una leggera doratura.

Nel frattempo prendete il trancio di pesce spada, conditelo con un trito di erbe aromatiche, con dell'olio di oliva extra vergine, sale e pepe.

Passate il trancio di pesce spada sulla griglia su entrambi i lati.

Stendete le fette di patate sul piatto ed adagiatevi sopra il trancio di pesce spada. Spolverizzate con del prezzemolo e accompagnate con un contorno di spinaci lessati al burro. Il vostro pesce spada alla griglia senza glutine è pronto per essere servito!

### PESCE SPADA ALLA GRIGLIA SU LETTO DI PATATE

#### INGREDIENTI:

- 3 - 4 patate
- 1 trancio di pesce spada
- 1 cucchiaino di olio extra vergine
- spinaci
- 1 noce di burro

### POLPETTONE VEGETARIANO SENZA GLUTINE

#### INGREDIENTI:

- 500 gr. di patate
- 150 gr. di spinaci congelati
- 150 gr. di mozzarella
- 2 uova
- 1 spicchio di aglio



## Secondi senza Glutine

- 3 cucchiaini di olio extra vergine
- 1 rametto di rosmarino

### PREPARAZIONE:

Lessate le patate per 30 minuti, scolatele e lasciatele intiepidire. Quindi sbucciatele e schiacciatele. Lessare gli spinaci, scolateli, strizzateli e tritateli molto finemente. Tritate anche l'aglio, il rosmarino.

Unite tutti gli ingredienti con le uova e la mozzarella a cubetti. Salate, e modellate a forma di cilindro, quindi ricoprite con abbondante pangrattato e avvolgetelo nella stagnola lasciando la parte superiore scoperta.

Infornate in forno caldo a 180 C° e cuocere per 30 minuti. Lasciare intiepidire e tagliare a fette. Servire il polpettone vegetariano senza glutine con una crema di formaggio e pomodoro accompagnato da verdure lessate.

### INVOLTINI TRICOLORE AL ROMBO

#### INGREDIENTI:

- 1 melanzana lunga
- 1 zuccina scura
- 1 peperone rosso
- 1 filetto di rombo
- Olio di oliva
- 1 rametto di Rosmarino
- 4 foglie di Salvia
- 1 rametto di Timo
- 1 spicchio di Aglio
- Sale, Pepe

### PREPARAZIONE:

Tagliare le verdure a fette sottili e stenderle in una teglia con della carta forno. Condirle con l'olio di oliva e infornarle a 200 gradi per circa 25 minuti facendo attenzione che non si secchino.

Nel frattempo tagliare a pezzi il filetto rombo della grandezza adatta alle fette di verdura, tritare la salvia, rosmarino, timo, aglio e fare un emulsione con l'olio di oliva.

Trascorso il tempo di cottura delle verdure, stenderle (le zucchine essendo più strette usatene due) e metterci sopra il pesce, condite con l'emulsione che avete preparato precedentemente, salate e pepate. Iniziate ad avvolgere le verdure attorno al rombo e mettetele in una pirofila, spolverizzate con del parmigiano grattugiato e infornate a 200 gradi per circa 30 minuti. Se durante la cottura si sarà formata dell'acqua toglietela.

Trascorsa mezzora se le verdure si sono leggermente gratinate, si possono sformare.

### CALAMARI RIPIENI CON PUREA DI BROCCOLI

#### INGREDIENTI:

- Calamari
- pangrattato senza glutine
- parmigiano grattugiato
- aglio
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- 1 uovo



## Secondi senza Glutine

### PREPARAZIONE:

Pulire i calamari lasciando la sacca intera. Tagliare tentacoli a pezzetti fini, tritare il prezzemolo, aggiustare di sale, unire l' uovo, portare alla giusta consistenza con il pane grattugiato ed il parmigiano. Riempire i calamari senza esagerare perché si gonfiano cuocendo e il ripieno rischia di fuoriuscire. chiudere l'apertura della testa con degli stuzzicadenti. Cuocere ambo le parti i calamari in una padella antiaderente con olio di oliva per circa 20 minuti. Per la purea cuocere i broccoli in acqua bollente, dopo 15 minuti scolarli. Con una forchetta sminuzzarli in una padella con olio di oliva e 2 spicchi di aglio lasciandoli interi. Cuocere per altri 10 minuti aggiungendo se si asciugasse troppo la stessa acqua di cottura dei broccoli, ridurre il

tutto come una purea, salare e pepare a piacere. Inpiattare la purea di broccoli con sopra i calamari. La vostra specialità senza glutine è pronta!

### FRITTELLE DI ZUCCHINE CON SALSA DI LIMONE

#### INGREDIENTI:

- 125 gr. di maionese
- 1 pezzo di aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 3 zucchine
- foglie di menta
- 3 uova
- 37 gr. di farina senza glutine
- sale
- pepe
- olio vegetale per friggere

CALAMARI RIPIENI  
CON PUREA DI BROCCOLI





# Contorni senza Glutine



PEPERONATA  
CLASSICA

## PREPARAZIONE:

Preparate la salsa di limone mescolando la maionese, l'aglio schiacciato e il succo di limone. Prendete le zucchine e dopo averle lavate, tagliatele a fette amalgamate in una zuppiera con menta, uova, sale e pepe. Un pò alla volta aggiungete la farina senza glutine mescolando. Procuratevi una pentola dove verserete dell'olio ed inizierete a friggere il composto in modo da ottenere le frittelle di zucchine. Appena le frittelle senza glutine sono pronte le mettete su carta assorbente e le servite con la salsa di limone.

## INSALATA PICCANTE

### PREPARAZIONE:

- 1 mela
- 1 mazzetto di rucola
- 50 gr. di soncino
- 50 gr. di lollo verde
- olio d'oliva
- limone
- sale

Prendete le verdure e lavatele. Mettetele in una zuppiera e condite con olio, limone, sale e senape dolce. Infine decorate l'insalata con delle fette di mela.

## ANANAS ALLA CREOLA

### INGREDIENTI:

- 18 fette di ananas in scatola
- 2 cucchiaini di zucchero di canna - sale



## Contorni senza Glutine

### PREPARAZIONE:

Versate il liquido dell'ananas in una pentola. Cuocetelo per qualche minuto assieme a dodici fette di ananas frullate in precedenza. Alla fine aggiungete le fette di ananas rimaste e cuocete per ancora cinque minuti.

### PEPERONATA CLASSICA

#### INGREDIENTI:

- 2 cucchiai di olio d'oliva
- ½ bicchiere di aceto
- 1 kg. di peperoni gialli
- 1/2 kg. di pomodori maturi
- 1/2 kg. di cipolle
- sale

#### PREPARAZIONE:

Preparate i peperoni lavandoli e togliendo i semi, infine tagliateli a strisce. Mettete in acqua calda i pomodori dopo averli sbucciati e aggiungete i peperoni. Aggiungete alle verdure le cipolle sbucciate e tagliate. Versate le verdure in una pentola con coperchio e cuocetele a fuoco basso, salando e aggiungendo l'olio. Trascorso all'incirca un'ora la peperonata è quasi pronta e potete aggiungere il bicchiere di aceto e continuare la cottura per pochi minuti.

*Buon  
Natale*

### PATATE AL VINO BIANCO

#### INGREDIENTI:

- 700 gr. di patate
- ½ lt. di vino bianco secco
- 50 gr. di burro  
(o 4 cucchiai d'olio d'oliva)
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale

#### PREPARAZIONE:

Lavate, sbucciate, tagliate a dadini le patate. Mettetele in una teglia e formate un unico strato, aggiungete il burro (o l'olio), versate il vino bianco secco. Cuocete fino ad arrivare all'ebollizione, lasciate cuocere ancora tra i venti e trenta minuti a fuoco medio. Appena cotte le patate, scolatele, salatele e se volete conditele con del prezzemolo sminuzzato.



*patate  
al vino bianco*



## Rubrica...semiseria...di



**L** Natale è la festa religiosa più importante dell'anno che si celebra in tutti i paesi di tradizione cristiana ed, in particolar modo, in quelli di tradizione cattolica.

Il giorno indicato dalla Chiesa cattolica è il 25 Dicembre, giorno in cui si ricorda la nascita di Gesù, ma le festività natalizie ci accompagnano per due settimane e, cioè, dal 24 Dicembre al 6 Gennaio, giorno quest'ultimo dedicato all'Epifania, che secondo un detto molto popolare "tutte le feste porta via".

Anche durante l'epoca pre-cristiana esistevano feste e celebrazioni che si svolgevano nello stesso periodo ed erano denominate Feste del Sole, Feste del Fuoco e, presso i Romani vennero chiamate "Saturnali", ovvero Feste in onore del Dio Saturno, iniziavano di solito il 21 Dicembre, per celebrare il solstizio d'inverno in vista del fatto che da lì in poi le giornate si sarebbero allungate.

Durante tali celebrazioni, sia pagane che cristiane il periodo natalizio era onorato



## THE GRILL

come un periodo di pace e rinnovamento, consacrava, infatti, la fine di un ciclo e l'inizio di un nuovo anno e si aveva l'abitudine di scambiarsi doni e di riunirsi attorno alla tavola imbandita, tradizioni sopravvissute fino ai giorni nostri.

Sulle nostre tavole, durante il periodo natalizio, possiamo trovare i gustosi piatti tipici della gastronomia italiana ma, sempre più spesso, troviamo piatti legati a particolari esigenze dietetiche quali, ad esempio, quelli senza glutine.

Facciamo un esempio di menù per celiaci per il pranzo di Natale:



## una poco probabile “dietologa”

### ANTIPASTI OSTRICHE AL BURRO

#### INGREDIENTI:

20 Ostriche  
100 gr. burro  
prezzemolo  
sale, pepe  
crostini di mais

#### PREPARAZIONE:

Fate scogliere il burro in un pentolino, quando sarà liquefatto, fatelo raffreddare e versatevi le ostriche sgusciate, aggiungete il prezzemolo, sale e pepe. Servite le ostriche adagiandole sui crostini di mais, precedentemente ricoperti di uno strato sottile di burro.

### COCKTAIL DI GAMBERI

#### INGREDIENTI:

400 gr. gamberetti  
1 cespo lattuga  
salsa cocktail

#### PREPARAZIONE:

Unire alla salsa cocktail i gamberetti, lessati e salati. Adagiate il tutto sulla lattuga e decorare con prezzemolo tritato

### PRIMI PIATTI RISOTTO AL MELOGRANO

#### INGREDIENTI:

120 gr. riso  
1 melograno  
1 cipolla  
500 ml brodo vegetale  
1/2 bicchiere vino rosso  
sale, pepe e peperoncino

#### PREPARAZIONE:

Sgranate il melograno, mettete da una parte 1/3 dei chicchi, che verranno usati per la decorazione, mentre utilizzerete i 2/3 per estrarne il succo.

In una padella fate imbiondire la cipolla in un pò di olio, aggiungete il riso e sfumate con il vino rosso.

Aggiungete infine il melograno e il brodo vegetale.

Aggiustate di sale, pepe e peperoncino. A cottura ultimata versate il risotto nei piatti e decorate il tutto con i chicchi di melograno ed un ciuffetto di prezzemolo.





## Rubrica...semiseria...di

### SECONDI PIATTI

#### BACCALA' ALLA NORMANNA

##### INGREDIENTI:

600 gr. baccala'  
500 gr. patate  
1lt latte  
1 cipolla

##### PREPARAZIONE:

Mettere il baccala' a pezzi in una pirofila, copritelo con patate affettate e con la cipolla tagliata ad anelli. Versate sopra il latte e cuocete in forno a 180 gradi per un'ora ed un quarto.

### RANA PESCATRICE AL CARTOCCIO

##### INGREDIENTI:

4 tranci di coda di rospo  
100 gr. di pancetta  
2 cucchiaini di olio  
4 foglie di salvia  
1 cucchiaino di rosmarino tritato  
pasta di acciughe  
sale e pepe

##### PREPARAZIONE:

Ungere con l'olio 4 rettangoli di alluminio da cucina. Disporre al centro di ognuno una fetta di pancetta affumicata e sopra adagiate il trancio di pesce. Condirlo con sale, pepe, qualche foglia di salvia ed un

## BACCALÀ ALLA NORMANNA



# THE GRILL



## una poco probabile “dietologa”



### INGREDIENTI:

50 gr. di amaretti più 3 amaretti sbriciolati per la decorazione  
100 gr. di yogurt bianco  
250 gr. di panna fresca  
70 gr. di miele

### PREPARAZIONE:

In una ciotola amalgamate bene lo yogurt con il miele, poi unite gli amaretti tritati. Montate la panna ed incorporatela piano per non smontarla. Mettete la mousse in una tasca da pasticciere con il beccuccio a stella e riempiate delle coppette, poi decorate con gli amaretti che avete messo da parte.

Che altro aggiungere!? Buon Appetito e tanti auguri!!!

po' di rosmarino. Chiudere il cartoccio ed infornarlo su una placca per 15 minuti a 180-200 gradi.

A parte mescolate un po' di pasta di acciughe con il burro e lavorate l'impasto finché non sarà cremoso. Togliere il cartoccio dal forno ed aprirlo, spalmare su ogni trancio un cucchiaino di burro condito e servite.

**DOLCE**  
**MOUSSE DI YOGURT E AMARETTI**





## L'uomo Mistero



Per togliere i residui di cera sui pavimenti di marmo passate sulla superficie un panno inumidito di ammoniacca pura.

Per non far seccare l'aglio provate a conservare sott'olio gli spicchi puliti.

Togliete lo sporco intorno ai tasti del telecomando utilizzando un cotton-fioc asciutto.

L'aglio pressato dà più sapore alle pietanze che non l'aglio tritato.

Se una camicetta di seta si è ingiallita, lavatela con acqua in cui siano stati diluiti un po' di latte e un cucchiaino di acqua ossigenata.

Se un mobile ha le ante bloccate è probabile

che dipenda dal montaggio. Per riequilibrare l'assetto del mobile si devono usare degli spessori angolari, di cartone, legno, feltro e sughero che lo rendano perfettamente verticale rispetto al pavimento permettendo così l'apertura e la chiusura senza problemi.

Se lo specchio è cosparso di macchioline nere, ammorbiditele con olio di oliva e dopo un paio d'ore toglietele senza graffiare la superficie. Usate un foglio di giornale o una carta velina appallottolati.

Se all'interno del frigo c'è odore di chiuso, poggiate su un ripiano una ciotolina con del bicarbonato di sodio.

Per lavare senza infeltrirlo un golf di lana colorata, mettetelo a mollo nell'acqua di cottura dei fagioli, insieme al detersivo.

Chi l'avrebbe mai detto? Appollottolate le pagine dei quotidiani e ponetele all'interno del vostro pianoforte, naturalmente quando non lo usate, perché così assorbiranno l'umidità evitando che le corde vengano danneggiate.

Abituatevi a usare il sale come prodotto per la pulizia: impastato con l'aceto per lucidare ottone e rame, con il limone per pulire sempre l'ottone e altri metalli, con l'olio di trementina per sbiancare la vasca da bagno o i lavandini ingialliti.



## L'uomo Mistero

Se il vostro gatto ama farsi le unghie sui tronchi delle piante di casa, provate a cospargere la terra con qualche grano di pepe qua e là. Il risultato è che l'odore lo farà starnutire e, con questo semplice espediente, il micio smetterà di torturare le piante del salotto.

Non buttate via le etichette degli abiti, quelle che riportano la firma dello stilista o della casa di moda: possono essere sempre riutilizzate come piccole e insospettabili toppe sulle tutine dei bambini o sui jeans.

Una ricettina da leccarsi i baffi: Se avete nella dispensa una confezione di cornflakes che nessuno intende finire, non lasciateli diventare molli. Sciogliete a bagnomaria un po' di cioccolato, gettatevi dentro le sfogliette, amalgamate bene il composto e versatelo in alcune piccole formine per pasticcini. Lasciate quindi raffreddare in frigorifero e avrete così ottenuto dei cioccolatini golosissimi.

Provate a versare l'olio prima di ogni altro ingrediente e girate bene l'insalata. Aggiungete quindi il sale e l'aceto, meglio se di mele. Sembra una banalità, ma questo semplice espediente fa sì che l'olio abbia una resa maggiore e, in caso di diete, vi permetterà di metterne meno del solito.

Lo smalto si manterrà fluido e sarà più facile applicarlo se lo conserverete nel frigorifero. Con questo sistema insolito eviterete inoltre le formazioni di grumi.

Prendete l'abitudine di tagliare a metà le pagliette saponate. In questo modo una confezione vi durerà il doppio.

Per togliere i cerotti senza soffrire, prima passate sulla parte un batuffolo di cotone imbevuto di olio per bambini.

La piccola piscina gonfiabile dei bambini deve essere riposta? Lavate pareti e bordi con acqua e amuchina: toglierà quella patina viscosa lasciata dall'acqua ferma. Fate asciugare molto bene, prima di sgonfiarla, ricopritela con del borotalco e ripiegate la senza schiacciarla troppo.

Conservate le vaschette in cui vengono confezionate carni e verdure al supermercato; si riveleranno delle utilissime ciotole usa e getta per la pappa del vostro inseparabile amico a quattro zampe, cane o gatto che sia.

I bigodini, legati assieme e disposti sul fondo di un vaso, si riveleranno l'ideale per infilarci gli steli dei fiori recisi e realizzare così delle splendide composizioni floreali.

Un estintore casalingo da tenere sempre a portata di mano, soprattutto in cucina, consiste in una caraffa piena di sale o di bicarbonato di sodio.



# Calendario duemilatredici



*Gennaia*

mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

*Febbraia*

ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

*Marza*

ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

*Aprile*

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

*Maggia*

mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

*Giugna*

sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												



# Calendario duemilatredici

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

Luglia

gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

Agosto

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

Settembre

mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

Ottobre

ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

Novembre

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

Dicembre

RSMA



*Buona cucina e buon vino,  
è il paradiso sulla terra.*

*(Enrico IV)*

