



# PASTA

STRAORDINARIO  
QUOTIDIANO



# PASTA

STRAORDINARIO  
QUOTIDIANO

---

---

# SOMMARIO

Presentazione	3	Conchiglie al sugo di arrosto	65
Pasta. Straordinario quotidiano	5	Minestra pasta e ceci toscana	
La pasta	8	(con conchiglioni)	66
I grandi interpreti della pasta	15	Lumachine cardi e caprino	67
54 straordinarie ricette di pasta		Cellentani con ragù bolognese	68
a meno di 10 euro	18	Bucatini con agnello e peperoni	69
		Castellane alla cacciatora	70
<b>RICETTE STAGIONALI</b>		Conchiglie aromatiche all'anguilla	71
<b>Primavera</b>		Pennette alla valdostana	72
Spaghettoni e fave	23	Calamarata con noci e baccalà	73
Tonnarelli asparagi e guanciale	24	Bigoli alla veneta	74
Mezze maniche alla borragine	26	Paccheri con seppie e cozze	75
Farfalle alla vignarola	27		
<b>Estate</b>		<b>I GRANDI CLASSICI</b>	
Maccheroncini tonno fresco e zucchine	29	Pennette alla vodka	77
Ruote con i fagiolini	30	Spaghetti aglio e olio	78
Pennette con i pomodori al forno	31	Tortiglioni alla boscaiola	79
Spaghetti con le sarde	32	Linguine con la colatura di alici	80
<b>Autunno</b>		<b>RICETTE VEGETARIANE</b>	
Cannolicchi con le lenticchie	35	Strangolapreti agli spinaci	82
Bucatini con il cavolfiore alla siciliana	36	Minestrone al pesto estivo	
Sedanini al sugo di peperoni friggittelli	38	(con conchigliette)	83
Caserecce pepate		Spaghetti ai peperoni e curry	84
con pancetta coppata e cipolline	39	Spaghetti alla carbonara vegetale	85
<b>Inverno</b>		Fusilli con melagrana e scarola	86
Penne con radicchio	41	Farfalle con formaggi e funghi	87
Linguine con le canocchie	42	Penne al profumo di limone	88
Spaghetti al nero di seppia	44		
Fusilloni funghi e cannella	45	<b>RICORRENZE</b>	
<b>RICETTE REGIONALI</b>		Cestini di spaghetti	
Rigatoni lisci alla Norma	47	ai frutti di mare (Natale)	90
Orecchiette con le cime di rapa	48	Spaghettoni al sugo di agnello (Pasqua)	91
Spaghetti spezzati con i tenerumi	50	Spaghettoni con il brodo di seppia (Natale)	92
Pasta e patate	52	Fusilli al ragù bianco	
Pici (secchi) con le briciole	54	(pranzo della domenica)	93
Trofie al pesto genovese	55	<b>RICETTE DELLA CHEF SARAH CICOLINI</b>	
Ziti con la genovese	56	Mezze maniche alla carbonara	98
Spaghettoni spezzati		Fusilli al ragù di pecora	100
con broccolo e arzilla	58	Spaghettoni burro, alici	
Pasta e fagioli alla veneta	60	e finocchietto	102
Bucatini all'amatriciana	61	Spaghetti vongole e peperone verde	104
Cellentani con il pesto trapanese	62	Sedanini al ragù di gallinella	106
Spaghettoni cacio e pepe	64	Ruote piselli e caprino	108
		Ziti con pesto di melanzane e datterini	110

---

# PRESENTAZIONE

La pasta risponde perfettamente alle esigenze attuali: è un alimento accessibile a tutti anche in un momento difficile come quello attuale, fa bene alla salute, sazia ed è protagonista di infinite ricette antispreco e del giorno dopo. Con mezzo chilo di pasta e pochi altri ingredienti (come pomodoro, un filo d'olio EVO e una spolverata di formaggio), si riesce a preparare in pochi minuti un pasto gustoso, nutriente e bilanciato per una famiglia di quattro persone, spendendo nell'insieme poco più di 2 euro. Stiamo parlando di uno dei prodotti più amati al mondo, ma anche di un alimento completo, facile da conservare, veloce da cucinare e senza controindicazioni culturali o religiose.

È da queste riflessioni che nasce *Pasta. Straordinario quotidiano*, una guida al servizio delle famiglie italiane alle prese con i disagi del carovita. Consigli pratici e nutrizionalmente bilanciati per permettere a una famiglia di quattro persone di preparare tutto l'anno un pasto completo, gustoso e nutriente, spendendo meno di 10 euro e seguendo le stagioni.

Oggi la pasta è un alimento che unisce l'Italia, seppure con le mille interpretazioni regionali che ne arricchiscono il valore culturale. Un buon piatto di pasta non è solo il re della tavola e una gratificazione per il palato, ma anche un alimento che fa bene all'umore: in un presente difficile e incerto, è un momento di felicità accessibile a tutti, un piccolo lusso quotidiano.

La pasta, infine, è amica del pianeta. Con un bassissimo impatto ecologico dal campo alla tavola, è il prototipo dell'alimento green: l'impronta ecologica per una porzione di pasta di 80 grammi è davvero minima: appena 150 grammi di CO<sub>2</sub> equivalente. Come produttori di pasta, continuiamo a esercitare un forte ruolo sociale, oltre che economico, e la responsabilità della nostra generazione è garantire al pianeta l'accesso a cibo di qualità, sano, gustoso e sostenibile.

Riccardo Felicetti  
*Presidente dei Pastai italiani*



---

# PASTA

## STRAORDINARIO QUOTIDIANO

L'ossimoro non è un azzardo, bensì la definizione che pensiamo calzi a pennello a un prodotto come la pasta. La pasta, questa straordinaria tradizione che accompagna da secoli il nostro quotidiano, appunto. L'obiettivo di questo volume è dimostrare che **con una spesa molto contenuta** – parliamo di massimo dieci euro – **la pasta ci garantisce un pasto completo, nutriente e squisito**. Lo dimostreremo raccontando un po' di storia e di curiosità sulla pasta, ma soprattutto proponendovi alcune ricette che hanno in sé tutte queste caratteristiche. E per questo avremo il supporto di due figure molto importanti: la **nutrionista Valeria Del Balzo** e la **chef Sarah Cicolini** di Santo Palato, a Roma.

Da una parte ci sono la storia, la memoria, i ricordi, la sfera personale che la ammantata; dall'altra c'è la semplicità di un piacere di ogni giorno, al di là del nostro ceto sociale, della nostra cultura, della nostra collocazione geografica in Italia. La sentiamo così vicina, familiare, che a volte dimentichiamo quanto sia eccezionale. Come capita quando si vive in una meravigliosa città d'arte – e in Italia ne sappiamo qualcosa – e ci si dimentica di quanto si è fortunati a poterla considerare "casa". A un tratto ci voltiamo e ci rendiamo conto di essere circondati da monumenti e capolavori. Ecco, a volte bisogna fermarsi, prendere fiato e fare un esercizio nel ricordare le tante cose, a volte anche piccole, che ci fanno sentire bene. La pasta è questo: un lusso, ma alla portata di tutti, un piacere democratico e inclusivo, sostenibile nel senso più ampio del termine. Mai come oggi la pasta sembra ricoprire un ruolo fondamentale nell'economia domestica di milioni di famiglie in Italia. Pochi euro e **grazie alla pasta avremo sempre un pasto sano ed equilibrato per sfamare la nostra famiglia**. Buona, nutriente e per tutti, soprattutto in una fase storica nella quale l'inflazione e l'instabilità economica creano voragini sociali difficilmente colmabili.

Abbiamo accennato quanto la pasta sia legata alla storia del nostro Paese, non a caso siamo quasi sempre identificati con essa all'estero, ma la sfera intima e personale è quella dove un alimento come la pasta sa esprimere tutto il suo potenziale evocativo, emozionale che trascende il valore intrinseco di un prodotto, di per sé, molto semplice. **Per ognuno di noi la pasta richiama dei ricordi**: quel goloso piatto che ci cucinava la nonna, le prime ricette preparate insieme alla

mamma e al papà, le tavolate con la famiglia con al centro proprio la pasta da condividere, le spaghiettate notturne con gli amici. Oggi, con tanti italiani che vivono in ogni parte del mondo, potremmo aggiungere il calore che la pasta regala quando viene mangiata a migliaia di chilometri da casa, evocando un immaginario abbraccio dei nostri cari, come avvolti nella nostra *comfort zone*. Una tradizione, dunque, ma **in costante evoluzione, sicuramente familiare, ma mai identica a se stessa**. La pasta è un prodotto vivo, vivace, un elemento che dalla tavola si sposta anche sul piano sociale. Quando si parla di pasta si tocca un universo fatto di tutto questo e molto altro e allora non possiamo limitarci a parlare di “alimento”, ma dobbiamo attingere alla memoria, alla cultura, alla storia, alla sfera emotiva dell'essere.

Di tutte le evoluzioni che potremmo raccontare sulla pasta, oggi quella che ha più senso ricordare è sicuramente **il suo potere aggregante, a livello sia sociale che culturale**. Lo abbiamo già detto, ma è bene ribadirlo: parliamo di un prodotto che possiamo considerare economicamente abbordabile per tutti, che riesce a soddisfare le necessità tanto del singolo individuo, quanto della famiglia più numerosa e che può tranquillamente accomunare necessità culturali e religiose molto distanti. Una buona ricetta di pasta può caratterizzare il pasto centrale per un'intera famiglia, con un costo molto ridotto e un apporto nutritivo ricco e vario.

“

Una valida istantanea della pasta di oggi può essere quella rappresentata da un grande vassoio al centro della tavola, una tavola senza limitazioni sociali, religiose o di età, dal quale tutti attingono, assaporando il semplice piacere del buon cibo, della compagnia e della condivisione.

”

Oggi la pasta è un alimento che unisce l'Italia, seppure con le sue **mille interpretazioni regionali che ne arricchiscono la portata culturale**. “L'Italia è un Paese diviso da un cibo comune” scriveva lo storico John Dickie parlando di pasta,

e come dargli torto? In quelle parole c'è molto del potere di un alimento tanto semplice, quanto denso. Denso in quanto pregno di significato, condensato in un unico alimento. La pasta ci racconta all'estero, senza bisogno di introduzioni e senza fronzoli, e in tutto il mondo vive di riflessi culturali che sanno restituirci storie nuove, unite da un unico filo conduttore. Se tanti anni fa la pasta viaggiava stipata nelle valigie dei nostri nonni migranti, oggi la si trova ovunque e anzi torna nel nostro Paese arricchita e rinvigorita.





---

# LA PASTA

Ciò che ha caratterizzato la pasta sino a oggi è il suo essere mutevole nei secoli, e il poterci soffermare per sostenere **la sua centralità nella nostra cultura, non solo alimentare**, deve agevolare da una parte la sua costante evoluzione, ma anche fissare dei punti fondamentali dei quali dobbiamo avere piena coscienza.

Innanzitutto, c'è la pasta. Cosa intendiamo per **pasta secca** e come nasce? Si parte dalla selezione del grano. La scelta delle semole, **rigorosamente di grano duro**, è facilmente spiegata per via del **glutine tenace che aiuta la tenuta in cottura** e di altri parametri non solo analitici che solo il "saper fare" dei pastai italiani può identificare. Segue la macinazione, durante la quale il grano viene setacciato e poi liberato dagli strati che lo ricoprono, diminuendone le dimensioni fino ad assottigliarsi per raggiungere il grado di lavorazione ideale. A questo punto si impasta la semola per circa venti minuti con acqua pura e il tutto viene estruso nella pressa che appunto spinge l'impasto nella trafila. Le forme delle trafile sono quelle che conferiscono il formato desiderato. Per una corretta realizzazione, è necessario eliminare l'acqua in più che per natura sia la semola che l'acqua stessa portano all'impasto. Gli ultimi due step sono l'essiccazione, durante la quale viene tolto il 12% di acqua, e il raffreddamento; poi, la pasta resta in cella di rinvenimento per un'intera giornata.

Stabilito di cosa stiamo parlando, bisogna fare qualche passo indietro. La storia della pasta è lunga e controversa. Troppo spesso ci si è concentrati nel **cercare di confutarne le origini italiane**, individuandone le prime versioni nella cultura gastronomica cinese, e altrettante volte ci si è arroccati nel difenderne la paternità come unicamente italiana. Sono dispute che si concentrano su angolazioni radicali e spesso mancano di una visione globale. Vero è che anche in Asia c'è stato lo sviluppo di prodotti simili alla pasta, ma altrettanto vero è che la nascita della pasta in Italia è molto precedente ai primi realistici scambi tra le due dimensioni del mondo, quella orientale e quella occidentale.

Molto più sensato è dunque parlare di **un prodotto che ha la sua forza proprio nella sua essenzialità**, che valica i confini geografici e culturali e ci ricorda quanto sia, in fondo, un alimento "necessario" per molte culture, anche distanti.

“ Troviamo prodotti riconducibili al concetto di pasta in tutte le culture, in ogni epoca dalla nascita dell'agricoltura in poi. ”

Quella che noi oggi chiamiamo pasta ci riporta alle nostre radici, ma anche nel Medio Oriente, per esempio, si parla di pasta, anzi proprio alla cultura mediorientale dobbiamo il suo processo di essiccazione vera e propria, che ha reso la pasta secca quella che oggi conosciamo bene. Il fatto che si parli di origini della pasta in maniera così ampia, spiega molto della sua popolarità e diffusione, anche odierna.

In Italia la pasta ha vissuto molte fasi, dalle **prime versioni testimoniate da Orazio** (che parlava genericamente di “lagane”) fino al Medioevo, quando iniziarono a svilupparsi formati sempre più curiosi e fantasiosi per assecondare i condimenti e i cambiamenti di cottura, da quella al forno, a quella in acqua bollente. Da quel momento in poi la diffusione fu sempre maggiore e sempre più vicina all'utilizzo che ne facciamo oggi. Se nel Cinque-Seicento la pasta divenne un alimento ormai “popolare” nella sua accezione più pura, **nell'Ottocento si assistette a un'evoluzione che la rese quasi status symbol delle classi sociali più agiate.**

Cambiamento, quindi, come caratteristica principale che ci deve far pensare quanto non si possa parlare di alimento statico. Oggi più che mai la pasta è un alimento democratico e unificante, contemporaneo e dinamico. L'ultimo passaggio storico è forse legato al fenomeno della pasta all'estero che, infine, “torna” in Italia con tutto il suo carico di storie ed emozioni. In Italia abbiamo una percezione di pasta che mette in parallelo quella “di casa” con quella cucinata dai grandi interpreti. Se infatti è innegabile la differenza tra le due sul piano fattuale, ci rendiamo conto di quanto la pasta sia un alimento unico proprio perché **può essere cucinata da un grande chef o dalla nostra nonna** senza che l'una debba prevalere sull'altra.

All'estero, invece, la pasta italiana è sempre stata percepita come univoca, casalinga, caratterizzante. Da un lato, c'era chi subiva il fascino esotico della pasta come foriera di una cultura imponente: c'era, nella pasta, lo stile, la moda, la “dolce vita”, la carica storica e culturale e quel pizzico di rusticità che ci ha spesso contraddistinti nell'immaginario comune oltreconfine. Dall'altro lato c'erano tutti quegli italiani che hanno viaggiato, **portando con sé una pasta umile, fatta di memoria, profumi di casa e legami inscindibili.** In alcuni casi, l'unione delle due visioni ha

dato luogo alla perfetta sintesi della pasta italiana. Ci sono esempi virtuosi di personaggi non necessariamente italiani, come **Jamie Oliver**, che hanno saputo cogliere il fascino della semplicità della pasta, sdoganandone utilizzi anche eccentrici che hanno però facilitato la sua diffusione in Paesi con tradizioni molto distanti dalle nostre. Tra i tanti, l'inglesissimo Jamie Oliver, appunto, o la friulana **Lidia Bastianich** – ormai statunitense di adozione – hanno fatto la loro parte per raccontare questo straordinario prodotto, e se oggi in tutto il mondo nascono come funghi ristoranti dedicati alla pasta o pastifici, lo si deve anche alle loro interpretazioni, discutibili o meno.

C'è quindi una lunga storia, ma questa non può essere sufficiente a spiegare il successo che, sempre di più, porta la pasta a essere l'alimento più popolare del nostro Paese. **La sua semplicità non deve farci dimenticare una molteplicità di sfaccettature** che raramente riscontriamo in altri prodotti: qualità nutritive, conservabilità, estrema versatilità d'uso, di preparazione, economicità e genuinità. La pasta, anche grazie a queste specificità, è per noi il perno centrale dell'alimentazione. Ai bambini consente di mangiare tanti alimenti altrimenti sgraditi: la sua dol-



cezza attenua il gusto di alcune verdure, oppure accompagna bene le prime carni o il pesce. Quando cresciamo, diventa la fonte di energie e ci consente di variare dieta nelle varie fasi di vita. Attorno ad essa costruiamo rapporti familiari e d'amici- zia, leghiamo ricordi e tradizioni che ci accompagnano lungo una vita.

“

Non si può parlare di pasta, al giorno d'oggi, senza considerare l'importanza e l'impatto culturale della famosa "dieta mediterranea". Non si tratta di una dieta vera e propria, nel senso stretto, ma la si potrebbe definire piuttosto come un approccio culturale lega- to alla tavola.

”

Ci sono poi delle motivazioni scientifiche per tutti questi benefici. È il segreto del nostro benessere. Quello che l'OMS promuove in nome di un generico *wellness* che i nostri antenati, con saggia concisione, definivano *mens sana in corpore sano*. Nella **dieta mediterranea** è previsto, infatti, che si mangino alimenti sani, cucinati con cotture sane, e che si faccia del moto. Bisogna avere un approccio a trecentosessanta gradi. **Pochi alimenti come la pasta incarnano il potenziale di questa dieta.** La pasta è un mix di nutrienti e rappresenta la perfetta tela, il sostegno e il supporto su cui aggiungere alimenti utili alla causa. L'equilibrio nella vita alimentare, sempre secondo l'OMS, rappresenta il segreto per contrastare le malattie non ereditarie, ovvero tutte quelle malattie che sviluppiamo a causa di un pessimo stile di vita.

La pasta è un fortissimo equilibratore e questo già di per sé vale tantissimo. Negli anni sessanta, ma poi è ciclicamente successo anche in seguito, **la pasta venne demonizzata in favore di alimenti pronti e più elaborati** e questo comportò danni importanti perché furono commessi **errori di valutazione del prodotto**, che oggi tutti i più eminenti nutrizionisti invece elogiano. La pasta, infatti, ci fornisce la quota di carboidrati complessi dei quali abbiamo bisogno. Basti pensare che in una dieta equilibrata il 55-60% di ciò che mangiamo deve essere composto

da carboidrati. Più della metà, dunque. Un ottimo compromesso: la pasta è buona – lo dimostrano costanti monitoraggi nel gradimento popolare – ma soprattutto ci fa bene.

Le variazioni che possono attualizzare la dieta in questione **possono riguardare le quantità** – oggi 80 grammi di pasta sono la media sufficiente per un piatto – e i metodi di cottura che accompagnano gli elementi che andranno ad arricchirla, ma la pasta rimane centrale. Pasta come elemento chiave della nostra dieta, ma anche storia e tradizione assimilata da secoli. La triade pasta-polenta-riso ci ha mantenuti in salute nel corso della storia e questo ci viene riconosciuto a livello internazionale, prevenendo tumori, malattie cardiopatiche e, perché no, tessendo storie che hanno rafforzato la nostra identità culturale.

La recente pandemia ha fatto riscoprire a molti il valore della pasta. Sempre consumata, è vero, ma forse negli anni era stata data per scontata. Invece i lunghi mesi scanditi da rare uscite, spese sempre frettolose e a volte poco complete, hanno fatto sì che le nostre dispense si ripopolassero di pacchi di pasta, poco deperibile, versatile. Se la pandemia ci ha fatto capire l'utilità e la praticità della pasta, quello che è emerso sempre di più è **il grande valore psicologico di questo eccezionale alimento**.

Sempre l'OMS ci ricorda quanto il benessere non sia più considerato tale in quanto benessere unicamente fisico: insieme bisogna avere un benessere mentale ben saldo. E qui si torna al *mens sana* dei latini, che la sapevano lunga. Se da un lato siamo tutti consapevoli di quanto un buon piatto di pasta ci renda felici, soprattutto se condiviso con le persone care, ora abbiamo dalla nostra anche delle salde rassicurazioni scientifiche. Le più recenti ricerche, a livello internazionale, confermano quanto **la pasta sia in grado di rilasciare endorfina nel nostro organismo**. Felicità, in poche parole.

Sì, la pasta ci può rendere davvero felici, può raddrizzare una giornata storta, può far sbocciare il sorriso quando siamo più stanchi o stressati, può semplicemente donarci dei preziosi momenti di gioia e trasformarli in memorie felici impresse nella nostra mente. I carboidrati complessi di cui è formata la pasta sono, infatti, molecole composte da zucchero e lo zucchero, assunto dal nostro intestino, arriva al cervello determinando una sensazione di benessere. In alcuni casi è stato registrato che la sensazione di piacere è addirittura superiore a quella legata

all'ascolto della musica (fonte: studio italiano del *Behavior & Brain Lab* della Libera Università di Lingue e Comunicazione IULM, realizzato per i pastai italiani di Unione Italiana Food).

I carboidrati complessi sono **la principale fonte di energia per il nostro cervello** e per il corpo, la benzina che ci spinge a compiere qualsiasi azione e al contempo ci aiutano a svolgerle, magari, con l'umore positivo. **La pasta riesce anche a conciliare un buon riposo notturno**, se consumata nelle giuste quantità e, ovviamente, con il condimento adeguato, perché ci restituisce le energie perse durante la giornata, consentendo al corpo di rilassarsi senza che questo debba andare a cercare fonti energetiche altrove, stressando corpo e mente.





---

# I GRANDI INTERPRETI DELLA PASTA

Abbiamo parlato della pasta come di **un alimento democratico, alla portata di tutti**, e questo è innegabile. Uno di quegli alimenti che possiamo mangiare tutti i giorni mantenendoci in forma e garantendo al nostro corpo una giusta variabilità di ingredienti. La pasta però, seppure alimento umile e semplice, **può elevarsi e raggiungere vette molto alte** grazie alle interpretazioni più intraprendenti dei cuochi che ne apprezzano tutte le caratteristiche.

Per anni la pasta ha rappresentato la voce più importante nei menu di ristoranti e trattorie, ma con l'avvento della *nouvelle cuisine* in Italia negli anni settanta, le cose sono iniziate a cambiare. Preparare un piatto di pasta sembrava a quel punto scontato, banale, qualcosa che tutti potevano fare a casa e che quindi non rappresentava il plus tanto ambito. Primo fra tutti c'è **Angelo Paracucchi** che, da amante della pasta, l'ha saputa nobilitare e sdoganare, ad alti livelli, anche in Francia. Le cose sono evolute ulteriormente soprattutto con **Gualtiero Marchesi**, l'alfiere della *nouvelle cuisine* nel nostro Paese che, provocatoriamente, ha preparato un piatto iconico: otto penne da cui spuntano altrettante punte d'asparago, manifesto di un'essenzialità totale. Provocazione? Sicuramente, come nella miglior tradizione dell'arte contemporanea tanto amata dallo chef, ma anche un primo passo nel considerare la pasta secca, degna dei grandi ristoranti. Altra grande interpretazione, sempre di Marchesi, fu quella degli spaghetti, serviti freddi, come antipasto, insieme all'astice o al caviale, così come le sue "Quattro paste", piatto alle quattro Marilyn Monroe di Andy Warhol: fusilli, spaghetti, pastina e paccheri con un filo d'olio. Se oggi **grandissimi chef come Bottura, Cannavacciuolo e Cracco** ci regalano le loro personali interpretazioni della pasta, lo dobbiamo anche a quei primi, provocatori, passi compiuti da Marchesi.

Oggi trovare dei grandi piatti di pasta nei ristoranti Tre Stelle Michelin è consuetudine e si va dalle ricette più iconoclaste – come gli spaghetti con grasso rancido e peperoncino di **Floriano Pellegrino** – fino alle ricette più tradizionali e impeccabili, come gli spaghetti al pomodoro di Fulvio Pierangelini, una "sfida" alla memoria affettiva più recondita degli italiani.

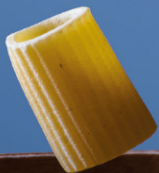
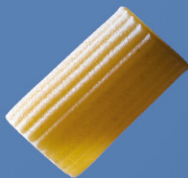
Preparare **un grande piatto di pasta in un ristorante stellato**, infatti, significa fare i conti con ricordi e storie che toccano il cuore, che riguardano le emozioni più intime e gli affetti più cari. È un rischio e, quando la ricetta funziona, regala emo-



zioni indimenticabili. L'**Enoteca Pinchiorri** di Firenze, per esempio, servì un piatto – Spaghetti con stracotto di coniglio e cozze – che costò non poche critiche iniziali, ma altrettanti commenti entusiastici nel tempo.

Il rapporto tra grandi firme della cucina e ricette con la pasta secca si è arricchito negli anni e oggi non suona più come qualcosa di bizzarro o azzardato. Anzi, il coefficiente di difficoltà dettato dalla lunga cottura di alcuni formati di pasta è stato affrontato con creatività tra cotture passive a fuoco spento e misurazioni chirurgiche della temperatura dell'acqua in ebollizione e minutaggio di cottura. Il fatto che proporre piatti di pasta nei ristoranti stellati non sia più una provocazione, ha concesso agli chef sperimentazioni più serene e libere. **Ci sono piatti che rimarranno nella storia della nostra gastronomia**, come per esempio il Vulcano di Rigatoni di **Alfonso Iaccarino**. Una reinterpretazione del famoso timballo di maccheroni campano dove lo chef ha modificato equilibri e quantità, arrivando a un risultato esaltante sotto l'aspetto del gusto, ma anche estetico. Oppure ci sono piatti che nella loro semplicità sono assurti al ruolo di cult, come gli Spaghettoni al cipollotto di **Aimo e Nadia**. Pochi ingredienti, procedimenti studiati alla perfezione e un piatto che assomiglia più a una coccola familiare che a una ricetta vera e propria.

Insomma, **la pasta ha saputo evolversi in un percorso non lineare** ma che l'ha portata nel salotto buono della cucina italiana, e mondiale, senza perdere la sua anima umile e genuina.



---

## 54 STRAORDINARIE RICETTE DI PASTA A MENO DI 10 EURO

Per parlare della pasta, per darle il giusto ruolo, bisogna necessariamente parlare delle ricette che la vedono protagonista. È anche la parte più divertente, in fondo. Come detto in precedenza, è un alimento che spesso mette sullo stesso piano la nostra cucina e quella dei grandi chef. Tutti ci cimentiamo in ricette che a volte ricalcano le tradizioni, altre volte pescano nella fantasia e nei guizzi creativi. Al ristorante, infatti, è raro mangiare un piatto di pasta, anche preparato da una firma dell'alta cucina, senza paragonarlo a quello preparato a casa o magari alla ricetta di famiglia.

La varietà di prodotti che possono sposarsi con la pasta è infinita e ce ne sono per ogni possibile caratterizzazione: dalla **stagionalità** alla **regionalità**, fino alle celebrazioni **più popolari**. Paragrafo a parte per i trend e **le reinterpretazioni dei "classici moderni"** oggi nuovamente popolari. Se la nostra grande biodiversità agroalimentare è un vanto a livello globale, la pasta ne giova. Tutta l'Italia è costellata di **ricette storiche che pescano nelle produzioni locali** – dove la carne, dove il pesce, dove una particolare verdura – e nelle storie più antiche di borghi e città. Spesso queste ricette arrivano a caratterizzare i luoghi anche più dei monumenti stessi e non è raro trovare turisti che si recano in una città d'arte con le idee confuse su cosa vedere, ma con le idee chiarissime su cosa devono assolutamente assaggiare.

Per questo, abbiamo deciso di **raccontare il patrimonio culturale della pasta nel nostro Paese** con alcune ricette che sappiano rappresentare uno spaccato geografico e culturale legato, appunto, alla pasta. Ad accompagnarci in questo viaggio ci sarà **la dottoressa Valeria Del Balzo, una vera istituzione nell'ambito nutrizionale**, che ha offerto un contributo fondamentale alla pubblicazione. Negli anni, la dottoressa Del Balzo ha ricoperto molti ruoli che spiegano perché rivolgersi a lei sia stato importante. Tra di essi, spiccano quello di Direttrice di Ricerca dell'Unità di Ricerca di Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana, e Membro del Comitato Scientifico dell'A.I.Nut. – Associazione Italiana Nutrizionisti. Inoltre è **autrice di oltre 120 pubblicazioni scientifiche** e di numerosi capitoli di libri di testo. Sarebbe riduttivo citare tutte le cariche ricoperte dalla dottoressa, ma siamo certi che il



suo contributo arricchisce immensamente il contenuto di cui potrete fruire. Ogni ricetta qui presente è stata analizzata dalla dottoressa Del Balzo, con **una scheda dei valori nutrizionali e un approfondimento**.

Il primo blocco, quello forse più contemporaneo per il suo essere sostenibile e locale, è legato alle **ricette stagionali**. Parliamo di piatti di pasta non necessariamente tradizionali o storici, ma che abbiano elementi caratteristici delle quattro stagioni. Per la primavera, per esempio, abbiamo scelto delle ricette che sapessero descrivere la freschezza e la fragranza dei profumi di stagione, come “Farfalle alla vignarola” o “Tonnarelli asparagi e guanciale”. Per l'estate ci siamo concentrati su ricette colorate e leggere, come “Maccheroncini tonno fresco e zucchine”, o sull'irresistibile semplicità delle “Pennette con i pomodori al forno”. L'autunno porta con sé sapori più decisi e preparazioni più intense, come i classici “Cannolicchi con le lenticchie” o i “Sedanini al sugo di peperoni friggiteli”. Infine, l'inverno è caratterizzato da ricette come “Penne con radicchio” o “Fusilloni funghi e cannella”.

Passiamo poi al capitolo delle **ricette regionali**. Qui entrano in gioco tradizioni, storia, evoluzioni più o meno radicali, ma anche tutto il fascino di piatti in grado di raccontare davvero qualcosa di speciale. Passeremo dunque dalle pugliesi “Orecchiette con le cime di rapa” ai romani “Spaghettoni cacio e pepe”, dall'immortale e imitatissima pasta con il ragù alla bolognese alle “Pennette alla valdostana” o alla “Pasta e fagioli alla veneta”. C'è un universo di ricette nelle nostre regioni, tutte codificate in mille ricettari eppure impossibili da descrivere in un solo modo. **Le variazioni possono essere minime, talvolta invece determinanti**, ma ognuna reca con sé motivazioni e storie che la caratterizzano. E se da un lato i puristi si indignano per quel singolo elemento “che nell'originale non c'era”, dall'altro lato stiamo



scoprendo sempre di più quanto **le contaminazioni siano alla radice dell'evoluzione culturale delle nostre ricette**, anche quelle più tradizionali e antiche.

Abbiamo poi dedicato un capitolo, più leggero e sicuramente divertente, ad alcuni **Grandi Classici** che potremmo definire *vintage*. Si tratta di ricette nate negli anni ottanta o novanta, andate subito molto forte, che **nel tempo si sono perse un po' e recentemente vivono nuova gloria**. Ci sono le "Pennette alla vodka", gli "Spaghetti aglio e olio", i "Tortiglioni alla boscaiola" e le "Linguine con la colatura di alici".

Capitolo a parte per la ricca categoria delle **ricette vegetariane**. Questo sarebbe potuto essere un elenco lunghissimo e ci siamo limitati ad alcune interessanti versioni, ma l'Italia è piena di **ottime preparazioni che prevedano solo l'utilizzo di ingredienti vegetali**, che sappiano quindi soddisfare un pubblico sempre più vasto di persone che scelgono una dieta vegetariana e, in molti casi, vegana. Tra le varie ricette ci sono gli "Strangolapreti agli spinaci" o il "Minestrone estivo al pesto (con conchigliette)", ma anche preparazioni più sfiziose come le "Penne al profumo di limone" o gli "Spaghetti alla carbonara vegetale".

Infine, il blocco delle **ricette per le ricorrenze**. Anche in questo caso, **la pasta ha un ruolo centrale nelle festività che caratterizzano il nostro Paese** e piatti come "Cestini di spaghetti ai frutti di mare" o le "Casarecce al sugo di agnello" ci riportano subito a cenoni natalizi o pranzi pasquali grazie agli ingredienti che sposano la pasta.

Capitolo a parte, ma ne parleremo più avanti, abbiamo il contributo di una famosa e talentuosa chef italiana, **Sarah Cicolini di Santo Palato** (Roma), che ci ha donato sette esclusive ricette da poter replicare a casa.

Il **ricettario** che segue non ha la pretesa di essere esaustivo sotto ogni punto di vista, ma **offre alcuni spunti stagionali, locali, di tendenze e ricorrenze**. Il criterio con cui sono state selezionate le ricette è basato sull'idea che **ogni ricetta qui contenuta rappresenta un ottimo pasto per un nucleo di quattro persone e rientra in un costo complessivo massimo di 10 euro**. Alcune ricette, segnalate dal **simbolo dell'euro in un riquadro rosso**, rientrano in un tetto massimo di **5 euro**.



*Ricette  
stagionali*

PRIMAVERA

# Spaghettoni e fave

**1** Per prima cosa, preparate le fave: togliete il baccello e sbollentatele per 3 minuti, quindi scolatele e trasferitele in una ciotola con acqua fredda. Adesso dovete eliminare il tegumento, ovvero la pellicina bianca che le avvolge, premendo ciascuna fava tra pollice e indice. Non è proprio un lavoro veloce, ma il risultato finale varrà sicuramente la pena!

**2** Passiamo ora alla preparazione del condimento: affettate il porro e fatelo appassire in una padella con un po' di olio. Quando il porro sarà diventato trasparente, aggiungete le fave e i pomodori, salate e pepate a piacere. Lasciate insaporire il tutto per qualche minuto. Nel frattempo, cuocete gli spaghettoni in abbondante acqua salata e, una volta cotti al dente, scolateli. A questo punto, metteteli nella padella con il condimento di fave e porro, aggiungendo un po' di menta fresca e del pecorino grattugiato. Mescolate con cura e, se necessario, mantecate con un po' di acqua di cottura della pasta. Servite nei piatti da portata e gustate gli spaghettoni ancora caldi.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghettoni
- 500 g di fave
- 2 pomodori perini
- 1 porro
- olio EVO
- sale e pepe
- menta fresca e pecorino



## Nutrienti a persona

Kcalorie	443
Carboidrati	67
Proteine	18
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un gradevole piatto, con il verde della rinascita primaverile. Viene considerato dai nutrizionisti un piatto unico per la combinazione di pasta con un legume in quanto fornisce un buon apporto di proteine. Le proteine della pasta e delle fave si completano e forniscono un piatto di buona qualità nutrizionale.





# Tonnarelli asparagi e guanciaie

- 1 Spezzate gli asparagi tenendoli per le estremità: il punto in cui si rompono divide la parte tenera da quella fibrosa. Lavate le punte così ottenute e tagliatele a bastoncini di un paio di centimetri. Disponetele nel cestello per la cottura a vapore, spolveratele di sale e fatele cuocere per non più di 5-6 minuti, in modo che rimangano consistenti.
- 2 Quando sono pronte, passatele rapidamente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e mantenerle verdi. Tuffate il pomodoro per pochi secondi in acqua in ebollizione, passatelo nell'acqua fredda, poi spellatelo, eliminate i semi e tagliatelo a dadini. Spellate lo scalogno e tritatelo finissimo. Tagliate il guanciaie a quadrotti. Mettete a cuocere la pasta in modo da averla cotta non appena sarà pronto il condimento.
- 3 Scaldate l'olio in un'ampia padella, unite il guanciaie e fatelo rosolare a fuoco vivo. Quando ha preso un leggero colore, tiratelo su, mettete in padella lo scalogno tritato e fatelo appassire senza che prenda colore.
- 4 A questo punto, sfumate con il vino, mettete in padella le punte di asparagi e il guanciaie e fate insaporire per qualche minuto. Scolate la pasta, passatela in padella con i dadini di pomodoro crudo e fatela saltare nel condimento. Fuori dal fuoco, spolverate con una manciata di parmigiano e una macinata di pepe, mescolate e servite subito i tonnarelli distribuendoli nei piatti caldi.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di tonnarelli
- 600 g di asparagi
- 50 g di guanciaie
- 1 pomodoro maturo
- 90 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 15 ml di olio EVO
- 60 g di parmigiano reggiano
- sale e pepe



### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	553
Carboidrati	67
Proteine	25
Grassi	21

#### **IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA**

La primavera porta un gustoso ortaggio, conosciuto già dagli antichi Egizi e molto apprezzato dai Romani, per preparare una pasta gradevole. Una ricetta con un buon valore anche se ricca di grassi per la presenza del guanciale.



# Mezze maniche alla borragine

- 1** Pulite la borragine e la bietola e lavatele più volte, poi scottatele per 2 minuti in acqua salata in ebollizione. Dopo aver scolato la verdura, lasciatela intiepidire e strizzatela forte fra le mani prima di tritarla a coltello. Fate fondere il burro in una padella, unite la verdura e fatela asciugare, a fuoco vivo, mescolando. Versatela in una terrina e, quando è tiepida, unite la ricotta, il parmigiano, la noce moscata, una bella presa di foglioline di maggiorana e amalgamate bene.
- 2** Per la salsa alle noci, immergete le noci per qualche minuto in acqua bollente, poi con un coltellino appuntito togliete la pellicina. Bagnate la mollica nel latte, strizzatela e mettetela nel mortaio con le noci e poco aglio grattugiato. Pestate fino ad avere una crema omogenea e granulosa, quindi amalgamate con olio, un cucchiaino di ricotta e un pizzico di maggiorana.
- 3** Cuocete le mezze maniche in acqua salata in ebollizione. Tiratele su con la schiumarola e conditele con la salsa di noci e il composto di ricotta e borragine.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di mezze maniche
- 500 g di borragine
- 200 g di foglie tenere di bietola (erbette)
- 200 g + 1 cucchiaino di ricotta
- 50 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 noce di burro
- 80 g di gherigli di noce
- 40 g di mollica di pane non condito
- 1 spicchio d'aglio
- poco latte
- 2 cucchiaini di olio EVO
- maggiorana e noce moscata
- sale

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	468
Carboidrati	63
Proteine	18
Grassi	17

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

La borragine è un'erba di campo che si raccoglie in primavera sino all'inizio dell'estate, molto gustosa e spesso utilizzata nei ripieni. Una ricetta semplice da eseguire, un gustoso primo piatto con un discreto apporto di carboidrati e proteine.



# Farfalle alla vignarola

- 1** Sgranate le fave e i piselli, poi occupatevi dei carciofi: eliminate le foglie esterne e ricavate il cuore. Utilizzando uno spelucchino, arrotondate e pelate anche il gambo, poi tagliate la punta del carciofo e dividetelo a metà. Senza eliminare la barbetta interna, tagliate il carciofo a fettine sottili.
- 2** Passate alla cottura della vignarola: versate un filo d'olio in un tegame, lasciatelo scaldare e aggiungete la cipolla. Attendete pochi istanti e unite il peperoncino, poi lasciate appassire a fiamma moderata per alcuni minuti. Non appena la cipolla sarà dorata, alzate leggermente la fiamma e unite i carciofi. Attendete 3-4 minuti e unite le fave, mescolate e dopo altri 3 minuti aggiungete i piselli.
- 3** Sfumate con il vino bianco, attendete che la parte alcolica sia evaporata e coprite con un coperchio. Cuocete le farfalle, scolatele al dente e trasferitele nella padella con il condimento insieme alla menta e al pecorino grattugiato. Mescolate e mantecate con un po' di acqua di cottura della pasta.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di farfalle
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 100 g di fave pulite
- 120 g di piselli
- 2 carciofi
- 200 g di cipolla
- peperoncino
- menta
- pecorino grattugiato
- 1 bicchiere di vino bianco secco

## Nutrienti a persona

Kcalorie	450
Carboidrati	67
Proteine	18
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta tipica romana, con le primizie della primavera, che utilizza fave, piselli e il famoso carciofo romanesco. Dal punto di vista nutrizionale è un ottimo piatto unico per il contenuto di carboidrati e proteine.



*Ricette  
stagionali*

ESTATE



# Maccheroncini tonno fresco e zucchine

**1** Lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a grossi fiammiferi. Ripulite il trancio di tonno della pelle e delle parti scure e tagliatelo a cubetti. Allargate le zucchine su un panno e lasciatele asciugare. Grattugiate la scorza di limone e tritate una manciata di prezzemolo. Scaldate un filo d'olio in una padella e fate saltare rapidamente il tonno insieme alle foglie di alloro. Quando è rosolato, insaporite con sale e pepe e bagnate con il vino. Appena è sfumato, ritirate la padella dal fuoco e lasciate il tonno da parte.

**2** Scaldate 2 cucchiai d'olio in un'altra padella e fate imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato. Quando ha preso colore, eliminatelo e mettete in padella le zucchine. Rialzate la fiamma, salatele e fatele saltare per 5-6 minuti, girandole quasi di continuo. Nel frattempo cuocete la pasta. Scolatela al dente e fatela saltare per un minuto nella padella con le zucchine, poi unite il contenuto della padella con il tonno, spolverate con la scorza di limone e, tenendo la fiamma a metà, amalgamate unendo un goccio dell'acqua di cottura della pasta. Servite la pasta spolverata di prezzemolo tritato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di maccheroncini
- 300 g di trancio di tonno fresco
- 3 zucchine piccole
- 3 cucchiai di olio EVO
- la scorza di mezzo limone
- 2 foglie di alloro
- 1 spicchio d'aglio
- vino bianco secco
- prezzemolo
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	494
Carboidrati	59
Proteine	28
Grassi	17

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto che sposa il tonno, prodotto tipico del nostro Mar Mediterraneo, e le zucchine, conosciute dopo la scoperta dell'America. Un piatto nutrizionalmente adeguato per il contenuto di carboidrati e di proteine sia di origine animale che vegetale. Può essere un perfetto piatto unico.



# Ruote con i fagiolini

**1** Spuntate i fagiolini e lavateli. Tuffate per pochi secondi i pomodori in acqua in ebollizione, poi passateli nell'acqua fredda e pelateli. Dopo aver eliminato i semi, spezzettateli grossolanamente. Mondate i cipollotti scartando le radici e quasi tutta la parte verde e tagliateli a rondelline. Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere a fuoco dolce i cipollotti e lo spicchio d'aglio tritato. Quando il soffritto comincia a prendere colore, unite i pomodori, insaporite con sale e pepe e rialzate un po' la fiamma. Fate cuocere per una decina di minuti.

**2** Nel frattempo mettete sul fuoco la pentola con l'acqua per la pasta e, non appena bolle, salate e calate i fagiolini. Quando l'acqua riprende l'ebollizione, calate anche le ruote. A cottura ultimata, scolate pasta e fagiolini, versateli in una zuppiera e conditeli con il sugo ben caldo. Completate il condimento con il basilico spezzettato e con il caciocotta grattugiato. Mescolate bene e servite subito.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di ruote
- 500 g di fagiolini verdi, piccoli e sottili
- 600 g di pomodori da sugo ben maturi
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 2 o 3 cipollotti freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 100 g di caciocotta (ricotta da grattugiare)
- basilico
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	<b>459</b>
Carboidrati	<b>69</b>
Proteine	<b>17</b>
Grassi	<b>13</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una fresca e gradevole ricetta per preparare un veloce primo piatto con un discreto contenuto di nutrienti e calorie.



# Pennette con i pomodori al forno

**1** Scegliete i pomodori Piccadilly per la loro polpa morbida e succosa e la buccia molto sottile, che si amalgama bene al resto. Lavateli, divideteli a metà e disponeteli in una pirofila unta con un velo d'olio, uno vicino all'altro e con la parte tagliata in alto. Preparate un trito finissimo con lo spicchio d'aglio (privato del germoglio interno) e una manciata di prezzemolo e raccoglietelo in una ciotolina con il pangrattato, il pecorino e un pizzico di origano, mescolando bene. Spolverate i pomodori con sale e pepe e distribuitevi la miscela di pangrattato e formaggio. Cospargete con un filo d'olio e passate la pirofila nel forno non troppo caldo (160 °C) in modo che i pomodori cuociano lentamente formando una salsa. Lasciateli cuocere per circa tre quarti d'ora e, se vedete che si asciugano troppo, coprite la pirofila con un foglio di alluminio.

**2** Quando i pomodori sono pronti, cuocete le pennette, scolatele al dente e passatele direttamente nella pirofila ancora calda. Mescolate bene e, se necessario, unite un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta. Si possono cuocere i pomodori anche con qualche ora di anticipo, scaldando la pirofila al momento di cuocere la pasta.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di pennette
- 600 g di pomodori piccoli
- 3-4 cucchiai di olio EVO
- 3 cucchiai di pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- origano, sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	441
Carboidrati	72
Proteine	17
Grassi	15

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

La pasta al pomodoro è l'emblema dell'estate, ma questa ricetta aggiunge alcuni ingredienti che le conferiscono aroma e gusto più ricercati. Buon apporto di carboidrati e discreto contenuto di proteine e grassi ma soprattutto di calorie.





# Spaghetti con le sarde

- 1** Per prima cosa, pulite le sarde. Dopo averle squamate raschiandole delicatamente, tagliate via le pinne, poi togliete la testa e le interiora, apritele a libro ed eliminate la lisca. Una volta pronte, sciacquatele e asciugatele. Lavate i finocchietti ed eliminate la parte più dura dei gambi. Tritate finemente la cipolla e mettete l'uvetta ad ammolare in acqua tiepida.
- 2** Mettete sul fuoco la pentola dove cuocerete la pasta e quando si alza il bollore salate e calate i finocchietti, che farete cuocere per 15-20 minuti (dipende da quanto sono piccoli e teneri).
- 3** Quando sono cotti, tirateli su con la schiumarola e conservate l'acqua di cottura. Metteteli sul tagliere e tritateli con il coltello. Scaldate l'olio in un'ampia padella e fate appassire dolcemente la cipolla. Quando diventa trasparente, unite i filetti di acciuga e fateli disfare nell'olio caldo, poi mescolate e aggiungete i pinoli e l'uvetta ben asciugata.
- 4** A questo punto, rialzate la fiamma e aggiungete le sarde lasciandone da parte 4 o 5. Fatele cuocere a fuoco vivace per 5-6 minuti mescolando spesso in modo che si disfino, poi aggiungete i finocchietti, il sale e lo zafferano diluito in una tazza dell'acqua di cottura delle verdure. Dopo 2 o 3 minuti, il sugo è pronto: abbondante e non troppo asciutto.
- 5** Riportate a ebollizione l'acqua e calate gli spaghetti. Mentre cuociono, scaldate un filo d'olio in una padella e fate cuocere, 2 minuti per parte, le sarde che avete riservato, divise a filetti. Salatele e lasciatele da parte.
- 6** Scolate gli spaghetti molto al dente, passateli nella padella con il condimento e fateli insaporire per un paio di minuti mescolando di continuo. Cospargete la pasta con le mandorle che avete preparato e completate con le sarde rosolate.

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 400 g di sarde
- 400 g di finocchietti selvatici
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di uvetta passolina
- 4 filetti di acciughe sott'olio
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 1 grossa cipolla
- 1 bustina di zafferano
- 2 cucchiaini di mandorle
- sale

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	648
Carboidrati	63
Proteine	46
Grassi	26

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto ricco di nutrienti e calorie per la presenza di questo pesce azzurro, considerato povero, ma di qualità nutrizionale dovuta alle proteine e soprattutto al suo contenuto di acidi grassi a catena lunga importanti in tutte le fasi della vita.





*Ricette  
stagionali*

AUTUNNO



# Cannolicchi con le lenticchie

- 1 Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio a parte. Scaldate l'olio in una casseruola e aggiungete la cipolla, l'aglio e il peperoncino a pezzetti (la quantità dipende dal vostro gusto). Cuocete dolcemente il soffritto per una decina di minuti, facendo attenzione che non prenda colore ma che la cipolla cuocia bene.
- 2 Aggiungete la polpa di pomodoro e il sale, poi fate cuocere la salsa per circa un quarto d'ora prima di aggiungere le lenticchie.
- 3 Mescolate per un paio di minuti per farle ben intridere nella salsa, poi aggiungete circa un litro e mezzo di acqua bollente e la foglia di alloro. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco bassissimo fino a che le lenticchie non sono tenere (i tempi di cottura variano a seconda della varietà di lenticchie, quindi controllate e assaggiate). Assaggiate per regolare il sale e cuocete la pasta. Mescolate e cuocete per un quarto d'ora, quindi aggiungete i cannolicchi quando mancano circa dieci minuti alla cottura. Servite la minestra calda o tiepida spolverata con prezzemolo tritato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di cannolicchi
- 300 g di lenticchie piccole
- 150 g di polpa di pomodoro
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 1 cipolla piccola
- 1 foglia di alloro
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- peperoncino
- sale

## Nutrienti a persona

Kcalorie	365
Carboidrati	54
Proteine	12
Grassi	11

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto con un basso contenuto di calorie, ma adeguato dal punto di vista nutrizionale per il suo apporto di carboidrati, proteine e grassi.

I legumi sono poco consumati, pur facendo parte della tradizione contadina; sarebbe importante ritornare all'abitudine di consumarli almeno due volte a settimana come sostituti della carne.



# Bucatini con il cavolfiore alla siciliana

- 1** Mettete l'uvetta ad ammolare in acqua tiepida. Pulite il cavolfiore, dividetelo in cimette e lavatele. Mettetele a lessare in abbondante acqua salata in ebollizione e scolatele dopo 7-8 minuti, tirandole su con una schiumarola per conservare l'acqua di cottura in cui cuocerete la pasta. Versate la mollica in una piccola padella con appena un filo d'olio, spolveratela con un pizzico di cannella e fatela rosolare a fuoco molto dolce, mescolandola continuamente fino a quando prende un bel colore dorato.
- 2** Dopo averla spellata, dividete la cipolla a metà e affettatela finemente. Scaldate l'olio in un'ampia padella e fate soffriggere dolcemente la cipolla. Appena comincia a prendere colore, mettete in padella le acciughe e schiacciatele un po' per farle sciogliere nell'olio caldo.
- 3** Di seguito aggiungete l'uvetta ben strizzata, i pinoli e, dopo un paio di minuti, lo zafferano diluito in un mestolo di acqua calda e il cavolfiore. Mescolate e proseguite la cottura per 5-6 minuti, sminuzzando con una spatola le cimette di cavolfiore che dovranno quasi disfarsi.
- 4** Nel frattempo avete fatto cuocere i bucatini, li avete scolati al dente e li avete saltati per un paio di minuti in padella con il condimento, unendo anche un mezzo mestolo dell'acqua di cottura. Fuori dal fuoco, cospargete la pasta con la mollica rosolata e servitela subito.



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di bucatini
- 1 piccolo cavolfiore di 6-700 g
- 40 g di uvetta
- 30 g di pinoli
- 1 piccola cipolla
- 6 filetti di acciuga
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 1 bustina di zafferano
- 1 manciata di mollica di pane di grano duro
- cannella in polvere
- sale e pepe

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	547
Carboidrati	81
Proteine	21
Grassi	16

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta che coniuga il gusto dolce e salato esaltati dall'aroma di spezie. La presenza di frutta secca migliora la qualità nutrizionale aumentando il contenuto di proteine e grassi e calorie.



# Sedanini al sugo di peperoni friggiteLLi

- 1 Lavate bene i pomodorini e i peperoni friggiteLLi, privando questi ultimi dei semi.
- 2 Tagliate il tutto in pezzi. Fate soffriggere in una padella antiaderente gli spicchi d'aglio (che toglierete a fine cottura), le acciughe, il peperoncino e versate peperoni e pomodorini a pezzi. Lasciate cuocere con il coperchio per 20 minuti a fuoco moderato.
- 3 Togliete il coperchio, mescolate e aggiungete dell'acqua tiepida, il concentrato di pomodoro e lo zucchero, che toglie acidità. Rimestate, chiudete con il coperchio e portate a cottura.
- 4 Nel frattempo cuocete la pasta in acqua salata. Scolate i sedanini e uniteli al sugo di peperoni. Amalgamate il tutto e servite caldo.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di sedanini
- 400 g di peperoni friggiteLLi
- 10 pomodorini per salsa
- 4 acciughe
- 2 spicchi d'aglio
- mezzo peperoncino
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di zucchero
- olio EVO
- sale

## Nutrienti a persona

Kcalorie	465
Carboidrati	78
Proteine	14
Grassi	17

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta di inizio autunno con prodotti della campagna per un piatto allettante per i suoi colori e aroma.

Un modesto apporto di calorie, di proteine e grassi che lo rendono idoneo in un pranzo più completo.



# Caserecce pepate con pancetta coppata e cipolline

- 1 Tagliate in due le cipolline per il senso della lunghezza e sistematele in una placca da forno. Spolverizzatele con sale e zucchero. Quindi cospargete con maggiorana e irrorate con abbondante olio EVO. Infornate a 180 °C per circa 40-50 minuti, finché non saranno ben cotte e avranno eliminato i liquidi interni.
- 2 Tagliate la pancetta a piccoli cubetti e fatela dorare in padella. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e saltatela in padella con la pancetta. Regolate di sale e di pepe, quest'ultimo dovrà essere ben presente.
- 3 Aggiungete le cipolline caramellate e un cucchiaio del loro olio di cottura e servite terminando con una generosa macinata di pepe.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di caserecce
- 150 g di pancetta coppata in una sola fetta
- 300 g di cipolline pelate
- maggiorana essiccata (o fresca)
- olio EVO
- zucchero
- pepe nero macinato al momento
- sale



## Nutrienti a persona

Kcalorie	522
Carboidrati	64
Proteine	19
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto particolarmente appetibile con una semplice preparazione.

Un buon apporto di calorie, carboidrati e proteine con un modesto contenuto di grassi.





*Ricette  
stagionali*

INVERNO



# Penne con radicchio

- 1** Fate soffriggere in una padella antiaderente l'aglio, l'olio, il peperoncino e, a imbrionditura dell'aglio, aggiungete il radicchio sminuzzato grossolanamente e le alici diliscate. Sfumate con il vino e unite la crema di latte – quanta ne basta perché il composto, dopo una lunga cremolazione a fuoco medio, sia denso a sufficienza – e la salsa di pomodoro.
- 2** Nel frattempo avrete cotto la pasta in abbondante acqua salata. Appena avrà raggiunto la cottura al dente, scolatela e versatela in padella, saltate e mantecate con parmigiano grattugiato e burro.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di penne
- peperoncino
- 2 radicchi di Treviso
- 2 spicchi d'aglio
- olio EVO
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro
- 2 alici sotto sale
- crema di latte
- vino bianco secco
- parmigiano reggiano
- 2 noci di burro
- sale

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	<b>408</b>
Carboidrati	<b>62</b>
Proteine	<b>14</b>
Grassi	<b>11</b>

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una preparazione con i sapori e colori invernali. Dal punto di vista nutrizionale, un piatto con un modesto contenuto di calorie, proteine e grassi, perché preparato esclusivamente con vegetali. Buon contenuto di carboidrati.



# Linguine con le canocchie

- 1 Mettete le canocchie a bagno per un'oretta in abbondante acqua appena tiepida per liberarle da eventuali tracce di sabbia. Poi sgocciolatele e con le forbici, partendo dalla testa, fate un taglio lungo tutto il dorso per facilitare la successiva sgusciatura. Tagliate anche le zampette, le chele e le sporgenze inferiori del carapace.
- 2 Lavate i pomodorini, divideteli a metà e svuotateli. Scaldate l'olio in un'ampia padella e fate rosolare dolcemente lo spicchio d'aglio schiacciato e qualche pezzetto di peperoncino. Quando l'aglio è imbiondito, unite i mezzi pomodorini, alzate la fiamma, salate e fate andare per qualche minuto prima di mettere in padella anche le canocchie. Abbassate un po' la fiamma e fate cuocere le canocchie per 5-6 minuti, fino a quando diventano bianco-rosate. Mescolate ogni tanto e, se necessario, unite un goccio d'acqua calda.
- 3 Per rendere il piatto più semplice da mangiare, togliete qualche canocchia, sgusciatela e rimettete la polpa nella padella. Nel frattempo avrete fatto cuocere le linguine, scolatele al dente e versatele nella padella con due dita di acqua di cottura. Fatele saltare per un paio di minuti e servitele subito.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di linguine
- 500 g di canocchie
- 300 g di pomodorini ben maturi
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino
- sale

## Nutrienti a persona

Kcalorie	480
Carboidrati	67
Proteine	29
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un primo piatto completo con un crostaceo poco utilizzato, ma estremamente gradevole, che ricorda il sapore del mare. Un piatto interessante dal punto di vista nutrizionale, in quanto ricco di proteine e a basso contenuto di calorie e grassi.





# Spaghetti al nero di seppia

- 1** Pulite e lavate le seppie, poi tritatele grossolanamente. Soffriggete un trito di aglio in poco olio, unite le seppie e un mestolo di acqua calda e fate cuocere 15 minuti.
- 2** Aggiungete i pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a pezzi; quando il sugo si sarà ristretto, rompete nel tegame i sacchetti di inchiostro. Condite con una manciata di prezzemolo tritato, sale e peperoncino e lasciate insaporire alcuni minuti.
- 3** Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli al dente, quindi spadellateli a fiamma vivace insieme al sugo di seppie. Servite in tavola in una zuppiera calda.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 400 g di seppie piccole e qualche sacchetto di inchiostro
- 5 pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- olio EVO
- sale
- peperoncino in polvere

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	<b>458</b>
Carboidrati	<b>62</b>
Proteine	<b>26</b>
Grassi	<b>13</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Il nero di seppia, elemento difensivo di questi molluschi, diventa un eccellente condimento nella cucina tradizionale. Un piatto ricco di gusto, di mare e di proteine di buon valore biologico e di grassi e contenuto di calorie se lo si considera un piatto unico.



# Fusilloni funghi e cannella

- 1 Scaldate il burro aggiungendo l'aglio tritato e i funghi tagliati a fettine, insaporite con la cannella e cuocete per 30 minuti salando e pepando.
- 2 Aggiungete la panna, fate addensare qualche minuto e completate con il prezzemolo e il succo di limone.
- 3 A questo punto, cuocete i fusilloni in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con la salsa ai funghi e parmigiano a piacere.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di fusilloni
- 300 g di funghi freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 150 g di panna
- 50 g di burro
- parmigiano reggiano grattugiato
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	495
Carboidrati	60
Proteine	18
Grassi	21

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto che presenta uno strano connubio di ingredienti ma con un risultato dall'aroma molto invitante. La cannella, usata generalmente nella preparazione dei dolci, stempera il gusto intenso dei funghi esaltandolo al tempo stesso. Un modesto apporto di calorie, carboidrati, proteine e grassi.

A top-down view of a white plate filled with pasta, likely farfalle, mixed with broccoli florets. The pasta is coated in a light sauce and garnished with finely chopped green herbs and a dusting of white cheese. A silver fork is placed on the left side of the plate. In the bottom right corner, there is a small white bowl containing a mix of red and black peppercorns. The background is a light-colored, textured surface, possibly a marble countertop, with a few red shallots scattered around the plate.

*Ricette  
regionali*



# Rigatoni lisci alla Norma

- 1 Lavate le melanzane e, senza sbucciarle, tagliatele a fette verticali di 1/2 cm. Spolveratele di sale e fatele spurgare per un'oretta dentro il colapasta.
- 2 Spellate i pomodori, eliminate i semi e tagliuzzateli. Scaldare 3 cucchiaini d'olio in un'ampia padella e fate imbiondire gli spicchi d'aglio schiacciati, poi aggiungete i pomodori e 2 ciuffi di basilico. Insaporite con sale e pepe e fate cuocere il sugo, a fuoco vivace, per una decina di minuti.
- 3 Sciacquate le melanzane e asciugatele premendole dentro un panno, poi frigatele, tre o quattro fette alla volta, in due dita di olio EVO, fino ad averle dorate ma ancora morbide. Scolatele e passatele su un doppio foglio di carta da cucina.
- 4 Fate cuocere la pasta, scolatela al dente, versatela nella padella con il sugo e, fuori dal fuoco, cospargetela con la metà della ricotta grattugiata e con qualche foglia di basilico spezzettata. Mescolate bene e distribuite nei piatti completando con altra ricotta e con le melanzane fritte.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di rigatoni
- 800 g di pomodori da salsa ben maturi
- 3 melanzane lunghe
- 120 g di ricotta salata
- 2 spicchi d'aglio
- olio EVO
- basilico
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	667
Carboidrati	68
Proteine	12
Grassi	36

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta siciliana, forse dedicata a una grande opera lirica e a cui è intitolata, addirittura, una giornata nazionale. Un piatto ricco di calorie con un considerevole apporto di grassi per la frittura delle melanzane e con un adeguato apporto di carboidrati e proteine.





# Orecchiette con le cime di rapa

- 1** Pulite le cime di rapa eliminando la parte dura del gambo e le foglie grandi e tenendo quindi solo le infiorescenze (il peso indicato è abbondante perché in questa preparazione ci sarà molto scarto). Sciacquatele più volte e tagliate a pezzi quelle più grandi.
- 2** Raschiate le acciughe, sciacquatele rapidamente e dividetele a filetti. Tradizionalmente, le cime si fanno lessare insieme alle orecchiette, ma noi preferiamo cuocere prima la verdura e poi la pasta nella stessa acqua.
- 3** Mettete sul fuoco una pentola con circa 4 litri d'acqua e, appena raggiunge l'ebollizione, salate e calate le cime di rapa. Quando sono tenere, tiratele su con la schiumarola. Scaldare l'olio in un'ampia padella e fate rosolare dolcemente gli spicchi d'aglio schiacciati. Appena accennano a dorare, unite i filetti di acciuga e fateli sciogliere nell'olio caldo.
- 4** Mettete a cuocere le orecchiette e nel frattempo fate insaporire per qualche minuto le cime di rapa nel soffritto. Scolate la pasta, versatela in padella e fatela saltare per qualche minuto con le verdure prima di servirla ben calda con una macinata di pepe. Questa preparazione non vuole assolutamente formaggio; semmai un po' di mollica di pane di grano duro tostata in padella con un filo d'olio.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di orecchiette
- 1 kg di cime di rapa
- 3 acciughe sotto sale
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 2 spicchi d'aglio
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	453
Carboidrati	63
Proteine	22
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta della cucina pugliese con questo formato di pasta che accoglie le cime di rapa conferendo all'insieme un sapore unico e davvero piacevole. Il moderato contenuto di calorie e l'unico condimento costituito da olio EVO con il suo acido oleico ne fanno un piatto nutrizionalmente adatto a tutti.





# Spaghetti spezzati con i tenerumi

- 1 Staccate l'estremità dei tenerumi sotto le prime due foglioline e mettetele da parte. Delle altre foglie, scegliete le più tenere e sfilatele con cura (buttate i gambi). Lavate molto bene foglie e germogli dopo averli tenuti per un po' a bagno, per rimuovere ogni traccia di terra. Sgocciolateli e tagliateli grossolanamente.
- 2 Dopo averli incisi alla base con un taglio a croce, tuffate i pomodori in acqua in ebollizione, passateli nell'acqua fredda, poi pelateli e spezzettateli eliminando i semi. Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere dolcemente gli spicchi d'aglio tagliati a fettine.
- 3 Quando hanno preso un leggero colore, unite i pomodori e un ciuffo di basilico, insaporite con sale e pepe, rialzate la fiamma e fate cuocere per 5-6 minuti.
- 4 Mettete sul fuoco una casseruola con un litro abbondante di acqua e, quando inizia l'ebollizione, aggiungete una bella presa di sale e i tenerumi, che farete cuocere per 5 minuti prima di unire gli spaghetti precedentemente spezzati. Tagliate a dadini il caciocavallo e tenetelo da parte per completare la ricetta.
- 5 Quando la pasta è cotta, eliminate se necessario parte dell'acqua e versate nella casseruola il sugo di pomodoro. Mescolate, assaggiate per regolare di sale e, dopo un paio di minuti, la minestra è pronta. Condite con i dadini di caciocavallo per farlo sciogliere un po' e servite la minestra tiepida.



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti spezzati
- 2 mazzi di tenerumi (500 g circa)
- 400 g di pomodori ben maturi
- 2 spicchi d'aglio
- basilico
- 3 cucchiaini di olio EVO
- sale e pepe
- 100 g di caciocavallo

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	513
Carboidrati	64
Proteine	17
Grassi	19

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto povero della tradizione contadina dell'Italia del Sud: i tenerumi sono le foglie e i germogli della zuccina lunga. Di buona qualità nutrizionale perché arricchito dal formaggio con proteine di alto valore biologico, grassi a catena corta e un discreto contenuto di calorie.



# Pasta e patate

- 1 Per preparare questa minestra, iniziate sbucciando e tritando finemente la cipolla. A parte, preparate un trito con le coste di sedano e la carota. Successivamente, sbucciate le patate e tagliatele a dadini regolari, poi tenetele immerse in acqua.
- 2 A questo punto, tagliate a dadini anche i pomodorini. In una casseruola, fate appassire dolcemente la cipolla nell'olio, facendo attenzione che non prenda colore. Dopo una decina di minuti, aggiungete il trito di sedano e carota.
- 3 Alzate un po' la fiamma e fate rosolare. Quando le verdure cominciano a prendere colore, sfumate con il vino e, quando è evaporato, unite le patate ben sgocciolate. Fatele insaporire nel soffritto per qualche minuto mescolando di continuo e, nel frattempo, fate bollire l'acqua.
- 4 Quando le patate cominciano ad attaccare, salate e aggiungete l'acqua bollente facendola sopravanzare di circa due dita. Unite anche la crosta di parmigiano ben raschiata.
- 5 Coprite, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 20 minuti, quindi unite la pasta mista, i pomodorini e il basilico spezzettato. Mescolate e portate a cottura la pasta, aggiungendo se necessario un altro mestolo di acqua calda. Servite la minestra ben calda e, a parte, offrite il parmigiano grattugiato e il macinino del pepe per poterli aggiungere a piacere.



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di pasta mista
- 1 kg di patate
- 6 pomodorini ben maturi
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 1 cipolla
- 1 carota
- 2 coste di sedano
- mezzo bicchiere di vino bianco
- basilico, sale e pepe
- crosta di parmigiano reggiano e parmigiano reggiano grattugiato a piacere

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	342
Carboidrati	81
Proteine	16
Grassi	14

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un gustoso piatto della cucina contadina nata nell'Italia del Sud dopo la scoperta dell'America. Un piatto dall'elevato apporto di nutrienti a carico dei carboidrati ma povero di calorie e grassi.

# Pici (secchi) con le briciole

- 1 Spezzettate la mollica e frullatela con il mixer. Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare a fuoco molto dolce gli spicchi d'aglio schiacciati e il peperoncino, poi alzate un po' la fiamma e unite la mollica, facendola rosolare fino a leggera colorazione.
- 2 Cuocete i pici in abbondante acqua salata in ebollizione e scolateli tirandoli su con un forchettone. Passateli nel piatto di servizio, cospargeteli con un filo d'olio, mescolate rapidamente e condite con le briciole e il pecorino grattugiato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di pici
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 100 g di mollica di pane non condito
- 2 spicchi d'aglio
- poco peperoncino
- pecorino grattugiato
- sale



## Nutrienti a persona

Kcalorie	470
Carboidrati	73
Proteine	16
Grassi	14

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

I pici sono una pasta tipica della Toscana, risalente agli Etruschi e rappresentativi della tradizione rurale che utilizza condimenti poveri come le briciole di pane raffermo saltate in padella. È un piatto con un discreto apporto di calorie e carboidrati per fornire energia, ma povero di proteine e grassi.



# Trofie al pesto genovese

- 1 Lavate le foglie di basilico, asciugatele e lavoratele in un mortaio di pietra (schiacciandole contro le pareti, senza pestarle nel vero senso della parola) insieme con l'aglio e i pinoli; dopo un po' unite anche i formaggi grattugiati e un pizzico di sale.
- 2 Appena avrete ottenuto un composto omogeneo, diluitelo, utilizzando il pestello come se fosse un cucchiaino, con tanto olio EVO quanto ne serve per ottenere una crema non troppo fluida.
- 3 A questo punto, cuocete le trofie in abbondante acqua salata, poi scolatele al dente e trasferitele in una zuppiera. Conditele con il pesto allungato con qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di trofie
- basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di pinoli
- pecorino grattugiato
- parmigiano reggiano grattugiato
- olio EVO
- sale

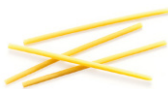
## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	456
Carboidrati	60
Proteine	18
Grassi	17

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Le trofie sono una tipica pasta della Liguria che veniva preparata ogni giorno a mano e che si lega in modo straordinario al suo condimento di elezione: il pesto ligure. Un piatto con un discreto contenuto di calorie, carboidrati e proteine anche di origine animale dei formaggi.





# Ziti con la genovese

- 1** Per prima cosa, spellate le cipolle, dividetele a metà e tagliatele a fette molto sottili, poi legate la carne con qualche giro di spago. Scaldate l'olio in un'ampia casseruola a fondo pesante e fate rosolare la carne per pochi minuti, a fuoco medio, girandola quasi di continuo.
- 2** Quando ha preso un leggero colore, aggiungete le cipolle, spolveratele con due belle prese di sale, mescolate e poi mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco lento per 2 ore abbondanti, mescolando ogni tanto e controllando che niente attacchi. La salatura favorisce la fuoriuscita dell'acqua di vegetazione dalle cipolle, che dovrebbe essere sufficiente perché la preparazione rimanga sempre umida; in caso contrario, abbassate un po' la fiamma, unite un goccio di vino e mescolate.
- 3** Trascorse le 2 ore, quando le cipolle sono molto ridotte, togliete il coperchio, rialzate un po' la fiamma e fate colorire la carne, mescolando ogni tanto e aggiungendo il vino a più riprese, facendolo sfumare ogni volta (circa 20 minuti per questa operazione). Abbassate nuovamente la fiamma, mettetevi il coperchio e fate cuocere la genovese per un'altra ora, unendo mezzo mestolo di acqua calda se il sugo tende ad attaccare. A questo punto la genovese è pronta.
- 4** La carne è diventata molto tenera e le cipolle si sono trasformate in una salsa scura, lucida, densa e molto saporita. Rompete a pezzi gli ziti e cuoceteli in abbondante acqua salata in ebollizione. Scolateli al dente, versateli nella zuppiera e condite con la salsa di cipolle lasciandone da parte poca per la carne che servirete come secondo piatto. Spolverate la pasta con il parmigiano grattugiato e servitela bella calda.

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di ziti
- 480 g di carne di vitellone (cappello del prete)
- 800 g di cipolle
- 60 g di olio EVO
- 160 g di parmigiano reggiano
- vino bianco secco

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	670
Carboidrati	70
Proteine	43
Grassi	28

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un ragù bianco di carne e cipolle cotto fino a raggiungere una consistenza cremosa della cipolla. Questo piatto napoletano, senza alcun dubbio, ha origini sconosciute e a volte fantasiose, ma era già noto nel XV secolo. Un piatto unico, con un ottimo apporto di proteine di alto valore biologico e adeguato per carboidrati e grassi.



# Spaghettoni spezzati con broccolo e arzilla

- 1** Pulite la razza spazzolandola energicamente sotto l'acqua corrente e mettetela in una casseruola con circa 2 litri di acqua fredda. Dopo averli mondati, tagliate sedano, carota e cipolla a pezzi grossolani e metteteli nella casseruola insieme a qualche gambo di prezzemolo e al sale. Coprite e, appena inizia l'ebollizione, regolate la fiamma al minimo e fate cuocere a fuoco dolcissimo per circa un quarto d'ora.
- 2** Tirate su la razza con la schiumarola e pulitela eliminando la testa, la pelle e le cartilagini. Mettete da parte i filetti di polpa e rimettete tutti gli scarti (testa e cartilagini) nella casseruola con il brodo, lasciando cuocere per un'altra mezz'ora. La polpa, condita con olio, sale e pepe e qualche goccia di limone, potete servirla come antipasto o secondo piatto.
- 3** Preparate un trito finissimo con lo spicchio d'aglio, una manciatina di prezzemolo e poco peperoncino e fatelo appassire a fuoco dolcissimo in una casseruola con l'olio. Dopo un minuto unite i filetti di acciuga e fateli disfare nell'olio caldo schiacciandoli con la forchetta, quindi unite i pelati sminuzzati e due dita di vino, coprite e fate cuocere per un quarto d'ora. Dividete il broccolo in cimette, lavatele e dividete in due o in quattro quelle più grosse. Mettetele nella casseruola e fatele insaporire per qualche minuto nella salsa a fuoco vivace.
- 4** Filtrate il brodo di pesce lasciandolo cadere direttamente nella casseruola con i broccoli. Unite anche i pezzetti di polpa recuperati dagli scarti e fate bollire dolcemente per una decina di minuti, quindi regolate di sale e calate gli spaghettoni spezzati, portandoli a cottura.



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di spaghetti spezzati
- 800 g di ali di razza chiodata
- 1 cipolla piccola
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 400 g di broccolo romanesco
- 100 g di pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- 2 filetti di acciuga sotto sale
- olio EVO
- peperoncino
- sale
- vino bianco secco

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	508
Carboidrati	47
Proteine	48
Grassi	11

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una minestrina di antica tradizione romana, che veniva consumata il venerdì, giorno di magro. Un piatto povero ma gustoso e con un buon contenuto di calorie ma ricco di proteine animali e di grassi a lunga catena di buona qualità nutrizionale.



# Pasta e fagioli alla veneta

- 1 Lasciate i fagioli in ammollo in acqua fredda per 12 ore. Trascorso il tempo di ammollo, scolate i fagioli e metteteli sul fuoco in una casseruola in cui avrete soffritto con un po' di olio EVO le verdure mondare e tritate, con l'aglio e il rosmarino (o salvia o un po' di entrambi).
- 2 Scottate la cotenna di maiale per 5 minuti in acqua bollente, scolatela e raschiatela bene in modo da eliminare i peli. Unite i fagioli scolati, la cotenna e circa un litro e mezzo d'acqua; salate e fate cuocere su fiamma bassa e a pentola coperta per 2-3 ore. A seconda che desideriate il brodo più o meno denso, prelevate una parte dei fagioli (un terzo oppure metà) e passatela al passaverdura, riunendo poi il passato alla minestra sul fuoco.
- 3 Mettete a cottura i cannolicchi e, se la minestra risultasse troppo asciutta, allungatela con un paio di mestoli d'acqua calda. Prima di servire la pasta, prelevate la cotenna e tagliatela a listarelle sottili distribuendola nelle fondine di ogni commensale. Scodellate infine condendo con un'abbondante macinata di pepe fresco, olio EVO e una spolverata di parmigiano grattugiato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di cannolicchi
- 300 g di fagioli borlotti secchi
- 100 g di cotenna di maiale
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino o salvia
- parmigiano reggiano grattugiato
- mezzo bicchiere di olio EVO
- sale
- pepe in grani

## Nutrienti a persona

Kcalorie	450
Carboidrati	66
Proteine	19
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un antico piatto della civiltà contadina e spesso unica fonte di energia e proteine per i lavoratori dei campi. Un piatto gustoso da preparare in inverno con i fagioli secchi e in estate con quelli freschi. Un piatto con un buon apporto di calorie, carboidrati e proteine.

# Bucatini all'amatriciana

- 1 Tagliate il guanciale a dadini e rosolatelo in alcuni cucchiai d'olio: non appena il grasso si sarà sciolto, prelevatelo dal tegame e tenetelo da parte.
- 2 Nel fondo di cottura fate imbiondire la cipolla finemente tritata, unite i pomodorini (che avrete prima sbollentato in acqua in modo da pelarli) privati dei semi e tagliati a filettini, quindi aggiungete i pomodori pelati.
- 3 Salate e lasciate asciugare il sugo per 10 minuti, quindi rimettete a cottura il guanciale e insaporite con il peperoncino.
- 4 Cuocete i bucatini, scolateli al dente e conditeli con il sugo, completando con una spolverata di pecorino grattugiato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di bucatini
- 200 g di guanciale magro di maiale o pancetta tesa
- 300 g di pomodorini maturi e sodi
- 4 pomodori pelati
- mezza cipolla
- peperoncino rosso in polvere
- pecorino grattugiato
- olio EVO
- sale

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	598
Carboidrati	62
Proteine	36
Grassi	42

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

La ricetta prende il nome dal paese di Amatrice ed è ormai tipico della gastronomia romana. Un tempo era una preparazione caratteristica dei pastori della zona ed era cucinata inizialmente in bianco. Un piatto con un consistente contenuto di calorie e in particolare di grassi.



# Cellentani con il pesto trapanese

- 1** Tuffate i pomodori per pochi secondi in acqua in ebollizione, poi passateli nell'acqua fredda, sbucciateli, eliminate i semi e spezzettateli. Versate le mandorle in un pentolino con l'acqua in ebollizione e dopo un paio di minuti toglietele e spellatele premendole fra il pollice e l'indice. Lavate e asciugate le foglie di basilico ed eliminate il germoglio interno degli spicchi d'aglio.
- 2** Mettete nel mortaio le mandorle e pestatele, schiacciando bene fino ad avere una poltiglia granulosa. Toglietela dal mortaio e tenetela da parte. Mettete nel mortaio l'aglio e pestatelo fino a ridurlo in crema.
- 3** Unite il basilico e un bel pizzico di sale grosso e continuate a pestare fino a quando tutto è ben omogeneo, aggiungendo ogni tanto un goccio d'olio. A questo punto, mettete nel mortaio i pomodori, schiacciateli delicatamente e, mescolando, unite l'olio rimasto e le mandorle pestate. Quando il pesto è pronto, lasciatelo riposare per un'oretta.
- 4** Cuocete la pasta, scolatela al dente e versatela in una ciotola riscaldata. Conditela con il pesto e mescolate bene.

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di cellentani
- 300 g di pomodori ben maturi
- 50 g di mandorle
- 20 foglie di basilico

- 2 spicchi d'aglio
- 3 o 4 cucchiaini di olio EVO
- sale grosso

#### *Nutrienti a persona*

Kcalorie	456
Carboidrati	62
Proteine	14
Grassi	18

#### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Ancora una preparazione della Sicilia: un'antica ricetta che nasce nell'area del porto dove attraccavano i marinai genovesi con il loro pesto. I trapanesi la modificarono utilizzando i prodotti del territorio: pomodori e mandorle. Interessante dal punto di vista nutrizionale in quanto, pur essendo una preparazione vegetale, ha un discreto apporto di proteine e di acidi grassi a lunga catena contenuti nelle mandorle.





# Spaghettoni cacio e pepe

- 1 Mettete a cuocere gli spaghettoni in abbondante acqua salata. Nel frattempo versate il pecorino in una zuppiera e spolveratelo con una macinata di pepe fresco. Quindi scolate la pasta e mettetela nella zuppiera, lasciando che trattenga un po' di acqua di cottura per sciogliere meglio il formaggio.
- 2 Mescolate con cura, unite eventualmente ancora un po' di acqua di cottura, e infine servite.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghettoni
- 150 g di pecorino grattugiato
- sale
- pepe in grani

## Nutrienti a persona

Kcalorie	428
Carboidrati	59
Proteine	21
Grassi	13

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Ricetta dei pastori dell'agro romano preparata, appunto, con il pecorino romano. Piatto con pochi ingredienti ma gustosissimo. Un buon apporto di calorie e di proteine di buona qualità.



# Conchiglie al sugo di arrosto

- 1** Asciugate bene la carne e massaggiatela con il sale per toglierle umidità. Fatela rosolare a fiamma vivace in una casseruola con 3 cucchiai d'olio e il burro, senza mai forarla (utilizzate dei cucchiai di legno). Quando la carne sarà rosolata in maniera uniforme su tutti i lati, sfumate con il vino. Lasciate evaporare a fiamma alta, unite le erbe aromatiche e un paio di mestoli di brodo caldo. Incoperchiate, abbassate la fiamma e lasciate cuocere la carne per circa un'ora, girandola spesso e aggiungendo brodo caldo se necessario.
- 2** Togliete l'arrosto dal recipiente e tenetelo in caldo. Frullate il fondo di cottura, eliminando le erbe aromatiche, fino a ottenere una salsa omogenea e trasferitela in una casseruola. In una ciotola versate l'acqua calda sulla farina setacciata. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e unite il composto alla salsa di cottura. Mettete sul fuoco il tegame dove avete cotto la carne e, se necessario, unite mezzo mestolo di brodo e raschiate con una paletta di legno per staccare e sciogliere il fondo caramellizzato. Quindi filtratelo in un pentolino e completatelo con due noci di burro fresco.
- 3** Cuocete le conchiglie in abbondante acqua bollente e, una volta scolate, unitele alla preparazione, aggiungendo parmigiano grattugiato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di conchiglie
- 800 g di carne di vitello (noce)
- 1 bicchiere di vino bianco aromatico
- 1 rametto di rosmarino
- 1 foglia di salvia
- 1 cucchiaino di farina
- 2 cucchiaini di acqua calda
- brodo di carne caldo
- 20 g di burro
- olio EVO
- sale e pepe
- parmigiano reggiano grattugiato

## Nutrienti a persona

Kcalorie	597
Carboidrati	60
Proteine	48
Grassi	19

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto della tradizione piemontese, legato alla vecchia e sana abitudine del "in cucina non si butta nulla". È qui usato, infatti, il sugo che si ottiene dalla cottura dell'arrosto. Un piatto unico e gustoso, ricco di calorie e proteine.



# Minestra pasta e ceci toscana (con conchiglioni)

- 1 Mettete a bagno i ceci in abbondante acqua per 12 ore, poi scolateli e poneteli in una casseruola con un litro e mezzo di acqua, 2 spicchi d'aglio in camicia, un rametto di rosmarino e una presa di sale. Quando inizia l'ebollizione, regolate la fiamma al minimo e fateli cuocere per circa 2 ore, finché non sono teneri.
- 2 Scaldate l'olio in una casseruola e fate imbiondire a fuoco dolce uno spicchio d'aglio affettato e un rametto di rosmarino. Appena l'aglio ha preso un leggero colore, aggiungete il concentrato di pomodoro diluito in mezza tazza di acqua calda. Fate cuocere il sughetto per qualche minuto e poi passate al passaverdure i 2/3 dei ceci lasciandoli cadere direttamente nella casseruola.
- 3 Aggiungete anche i ceci interi e tutto il liquido di cottura. Mescolate, assaggiate per regolare di sale e fate bollire per qualche minuto prima di aggiungere i conchiglioni. Lasciatela intiepidire prima di servirla, portando in tavola l'ampolla dell'olio e il macinino del pepe.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di conchiglioni
- 250 g di ceci piccoli
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 3 grossi spicchi d'aglio
- rosmarino in rametti
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	344
Carboidrati	48
Proteine	11
Grassi	12

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto povero della tradizione toscana, caratterizzato dal rosmarino che conferisce un aroma e un gusto particolare. Un piatto con un basso apporto calorico e di buona qualità proteica per la complementarietà delle proteine della pasta e dei legumi.



# Lumachine cardi e caprino

- 1 Lavate e pulite il cardo eliminando le coste più esterne, tagliatelo a bastoncini di quattro o cinque centimetri e lessatelo per 8 minuti in abbondante acqua salata.
- 2 Pulite le erbette e scottatele per pochi secondi in acqua bollente, scolatele e lasciatele raffreddare.
- 3 In una padella, versate i cardi, le erbette, i semi di finocchio, il sale e lasciate insaporire per pochi minuti nel burro. Unite il vino e lasciate evaporare. Cuocete le lumachine in abbondante acqua leggermente salata e scolatele al dente.
- 4 Distribuite la pasta in una pirofila imburrata, conditela con le verdure e il formaggio di capra a fettine. Passate al grill del forno fino a quando il formaggio inizia a sciogliersi.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di lumachine
- 100 g di formaggio di capra
- 40 g di burro
- 1 cardo grosso
- 1 mazzetto di erbette
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 1 bicchiere di vino bianco
- sale

## Nutrienti a persona

Kcalorie	498
Carboidrati	64
Proteine	20
Grassi	17

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Ricetta piemontese che utilizza i cardi, ortaggi propri della campagna della zona. Un piatto semplice ma caratterizzato da un buon contenuto di proteine dei formaggi e da un considerevole contenuto di calorie.



# Cellentani con ragù bolognese

- 1 Tritate cipolla, carota e sedano e, a parte, tagliate a dadini la pancetta. Fate rosolare quest'ultima con qualche cucchiaino di olio; quando il grasso si sarà sciolto, mescolando con cura, unite il trito di verdura e, non appena risulta ammorbidito, fatevi rosolare la polpa di manzo.
- 2 Continuate a mescolare in modo che la carne assuma un colore bruno uniforme; bagnate con il vino e lasciate che questo evapori. Aggiungete il concentrato di pomodoro sciolto in un po' di brodo caldo, regolate di sale e pepe; abbassate la fiamma e cuocete ancora a tegame coperto per circa 2 ore. Di tanto in tanto bagnate con un cucchiaino di brodo.
- 3 Cuocete i cellentani in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una zuppiera calda con una parte del ragù. Portateli in tavola servendo a parte il parmigiano grattugiato e il sugo rimasto in una salsiera.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di cellentani
- 200 g di polpa di manzo macinata
- 50 g di pancetta tesa
- mezza cipolla
- mezzo gambo di sedano
- 1 carota piccola
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- mezzo bicchiere di vino rosso
- brodo di carne
- parmigiano reggiano grattugiato
- olio EVO
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	612
Carboidrati	63
Proteine	30
Grassi	28

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

La pasta al ragù bolognese è il piatto italiano più conosciuto al mondo. Le sue origini sono francesi e risalgono al Medioevo. Venne portato in Italia dal papa che tornava in Vaticano e dalla corte angioina. Un piatto completo dal punto di vista nutrizionale, per i suoi ingredienti sia di origine animale, sia vegetale. Elevato apporto di calorie ma soprattutto di proteine e grassi.



# Bucatini con agnello e peperoni

- 1 In un tegame, preferibilmente di coccio, protetto da una retina frangifiamma, fate insaporire alcuni cucchiaini d'olio con l'aglio schiacciato e le foglie di alloro, quindi unite la polpa di agnello tagliata a pezzetti e fatela rosolare.
- 2 Eliminate gli spicchi d'aglio e bagnate con il vino, lasciandolo poi evaporare a fiamma vivace. Aggiungete i peperoni, che avrete pulito da semi e filamenti interni e tagliato a listarelle, fateli rosolare per qualche istante, poi aggiungete la polpa di pomodoro. Portate la salsa a ebollizione a fiamma vivace, quindi abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e proseguite fino alla completa cottura della carne, che alla fine deve risultare tenera ma non sfatta. Prima di spegnere, regolate di sale e insaporite con il peperoncino.
- 3 Cuocete i bucatini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo e un filo di olio crudo, quindi disponeteli su un piatto da portata e servite.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di bucatini
- 200 g di polpa di agnello
- 2 peperoni rossi o gialli
- 500 g di polpa di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 2 foglie di alloro
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- olio EVO
- sale
- peperoncino in polvere

## Nutrienti a persona

Kcalorie	573
Carboidrati	67
Proteine	24
Grassi	13

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Ricetta caratteristica del Lazio preparata in primavera e in estate dai pastori e poi diffusa in tutta la campagna romana. Un piatto unico per i suoi ingredienti di origine animale e vegetale con un buon apporto di calorie, carboidrati e soprattutto proteine e grassi.



# Castellane alla cacciatora

**1** Tagliate a dadi la polpa di cinghiale e passatela nella farina. Mettete gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati in un tegame con un po' di olio, lasciate che prendano colore ed eliminateli, sostituendoli con il rametto di rosmarino. Aggiungete la polpa di cinghiale, regolate di sale, insaporite con un po' di pepe macinato al momento e fate rosolare la carne, controllando che non si attacchi al fondo. Unite i funghi fatti preventivamente rinvenire in un po' di acqua tiepida e tagliati a pezzetti. Lasciate cuocere il tutto per qualche minuto e, quando anche i funghi sono insaporiti, bagnate con il vino. Lasciate che questo evapori e poi aggiungete la conserva di pomodoro, diluita con un po' di acqua tiepida. Infine fate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora e mezza, allungando ancora il fondo di cottura, se necessario, con un po' di acqua calda leggermente salata.

**2** Cuocete le castellane in abbondante acqua salata, scolatele al dente, trasferitele in una zuppiera e conditele con l'intingolo di cinghiale. Quindi portatele in tavola ben calde. Le castellane alla cacciatora possono essere preparate anche con carne di cervo, capriolo o daino, a seconda del gusto personale e della disponibilità.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di castellane
- 500 g di polpa di cinghiale
- 30 g di funghi secchi
- 50 g di conserva di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- farina di frumento
- 1 bicchiere di vino rosso
- mezzo bicchiere di olio EVO
- sale
- pepe in grani

## Nutrienti a persona

Kcalorie	555
Carboidrati	60
Proteine	36
Grassi	20

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Ricetta tipica della Toscana, in particolare della Maremma, dove dalla notte dei tempi si praticava la caccia. Oggi questo piatto è diffuso in tutta Italia, nel periodo della caccia. Ha un discreto contenuto di calorie e un buon apporto di proteine e grassi per il suo ingrediente principale, il cinghiale. Ottimo piatto unico.



# Conchiglie aromatiche all'anguilla

- 1 Tagliate l'anguilla a tocchetti e rosolatela in qualche cucchiaio d'olio con la cipolla tritata. Non appena avrà preso uniformemente colore aggiungete la salsa di pomodoro e l'alloro; poco dopo unite i piselli sgranati, l'aglio e il sale.
- 2 Portate il sugo a cottura. Cuocete quindi le conchiglie, condite e portate in tavola.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di conchiglie
- 200 g di anguilla
- 200 g di piselli freschi
- 1 cipolla
- 1 tazza di salsa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia di alloro
- olio EVO
- sale

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	494
Carboidrati	60
Proteine	19
Grassi	21

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Antico piatto toscano, in particolare della zona di Viareggio e Pisa; oggi è poco diffuso ma molto gustoso, quindi da provare. Un discreto contenuto di calorie e carboidrati ma ricco di grassi del pesce e, quindi, di buona qualità nutrizionale.





# Pennette alla valdostana

- 1 Tagliate la fontina a fettine sottili e disponetela in una ciotola, versatevi sopra il latte intiepidito e lasciate riposare per un paio d'ore.
- 2 In una casseruola d'acciaio fate sciogliere il burro a fuoco lento, quindi unite la fontina e due cucchiari del latte in cui è stata a mollo. Mescolate lentamente con una frusta fino a quando il formaggio si sarà sciolto nel burro, poi alzate la fiamma e aggiungete il tuorlo d'uovo, mescolando con decisione fino a ottenere una crema omogenea; insaporite infine con sale e pepe.
- 3 Cuocete le pennette in abbondante acqua salata e scolatele al dente. Versatele in un piatto da portata caldo, copritele con la fonduta e mescolatele con cura prima di servirle ben calde.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di pennette
- 200 g di fontina
- 40 g di burro
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 150 cl di latte
- 1 tuorlo d'uovo
- pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	598
Carboidrati	59
Proteine	31
Grassi	28

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

La Valle d'Aosta è famosa per i suoi formaggi e in particolare per la fontina, diventato un prodotto DOP, e propone questa ricetta con ingredienti del territorio. Il piatto è abbastanza ricco di calorie ma soprattutto di proteine e grassi dovuti al formaggio e al burro.



# Calamarata con noci e baccalà

- 1 Rosolate l'aglio su fuoco lento, in una padella antiaderente con un po' d'olio. Non appena si scalda (non deve friggere), aggiungete il baccalà, che avrete precedentemente tritato, un po' d'acqua e pepe nero.
- 2 Per non far asciugare troppo il pesce, potete aggiungere un po' dell'acqua della pasta. Cuocete il tutto per 5 minuti; aggiungete il vino bianco e le noci che avrete macinato e ridotto in un trito fine.
- 3 Cuocete ancora per 10 minuti. Cuocete la calamarata, scolatela e amalgamate il tutto. Servite in tavola ben caldo, decorando con qualche fogliolina di prezzemolo fresco.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di calamarata
- 400 g di baccalà (spinato)
- 100 g di noci sgusciate
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo fresco
- olio EVO
- sale
- pepe nero

## Nutrienti a persona

Kcalorie	730
Carboidrati	60
Proteine	57
Grassi	30

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto della cucina molisana, quando l'unico pesce che arrivava nell'entroterra era il baccalà. Una ricetta semplice da preparare ma gradevole al palato. Molto ricca di calorie, proteine e grassi buoni perché derivanti dal pesce e dalle noci.



# Bigoli alla veneta

- 1 Mondate e affettate le cipolle, poi fatele stufare in una casseruola con un po' d'olio e le foglie di salvia (che vanno tolte appena diventano scure), mantenendo la fiamma bassa e mescolando di tanto in tanto perché non scuriscano troppo. Regolate di sale e lasciatele sul fuoco per una decina di minuti.
- 2 Nel frattempo lavate bene i cuori e pulite i fegatini, badando a eliminare del tutto le sacche del fiele, quindi tagliateli a pezzetti e uniteli alle cipolle. Fateli insaporire bene, poi bagnate il tutto con il vino bianco, aspettando che evaporino prima di salare e pepare. Lasciate sul fuoco per altri 5 minuti.
- 3 Cuocete i bigoli al dente, scolateli e versateli nella casseruola del sugo, aggiungete il prezzemolo tritato facendo saltare la pasta per pochi istanti, infine servite.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di bigoli
- 200 g di fegatini e cuori di pollo e coniglio
- 2 cipolle
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 foglie di salvia
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- olio EVO
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	454
Carboidrati	62
Proteine	23
Grassi	14

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto tipico della campagna veneta che utilizza interiora di pollo e coniglio per una gradevole ricetta. Un discreto apporto di energia ma un buon apporto di proteine.



# Paccheri con seppie e cozze

- 1** Pulite le seppie, togliendo i sacchetti dell'inchiostro e tenendoli da parte. Poi tagliatele a listarelle. Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e fatela soffriggere in una casseruola con metà dell'olio. Aggiungetevi le seppie, fatele rosolare per qualche minuto, bagnatele con il vino, lasciatelo evaporare, unitevi i sacchetti dell'inchiostro e i pomodori pelati schiacciati con una forchetta. Proseguite quindi la cottura a fuoco moderato, mettendo il coperchio e mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.
- 2** Nel frattempo pulite il peperone, tagliatelo a listarelle sottili e fatelo saltare in un tegame con l'olio rimasto. Dopo alcuni minuti unite le cozze e lasciate cuocere a fuoco moderato per una decina di minuti. Versate quindi le cozze e i peperoni nella casseruola in cui sono state cotte le seppie, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere a fiamma moderata per alcuni minuti, mescolando con un cucchiaino di legno, così che i sapori possano amalgamarsi.
- 3** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela a ebollizione, salatela e buttate i paccheri. Lasciate cuocere al dente, scolate e condite con il sugo di seppie e cozze.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di paccheri
- 350 g di seppie
- 200 g di cozze
- mezza cipolla
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 200 g di pomodori pelati
- mezzo peperone giallo
- mezzo bicchiere scarso di olio EVO
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	534
Carboidrati	64
Proteine	35
Grassi	19

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un appetitoso piatto da consumare in primavera e in autunno, i periodi migliori per la pesca delle seppie. Le cozze sono presenti nei mercati tutto l'anno. Un piatto con un discreto contenuto di calorie e carboidrati, un buon apporto di proteine e un modesto contenuto di grassi.

A close-up photograph of a white plate filled with fusilli (shell-shaped) pasta. The pasta is coated in a rich, red tomato-based sauce containing chunks of ground meat and sliced mushrooms. The dish is garnished with a generous amount of finely shredded white cheese, likely Parmesan, scattered over the top. A teal-colored rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the text "I grandi classici" in a white, elegant cursive font.

*I grandi  
classici*



# Pennette alla vodka

- 1 In un tegame fate sciogliere una grossa noce di burro e versatevi la vodka, lasciandola in parte evaporare. Unite la panna, salate e pepate, poi spegnete non appena la salsa si sarà scaldata.
- 2 Nel frattempo cuocete le pennette in abbondante acqua salata e scolatele bene al dente. Conditole con la salsa alla vodka e portatele in tavola in una zuppiera calda.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di pennette
- 2 bicchierini di vodka
- 2,5 dl di panna da cucina
- burro
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	563
Carboidrati	61
Proteine	15
Grassi	25

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto creato da Ugo Tognazzi nei primi anni settanta, ma diventato famoso in Italia e negli Stati Uniti negli anni ottanta. Un piatto, all'epoca, offerto nelle discoteche ma anche come pasta della mezzanotte che sostituiva il tipico aglio, olio e peperoncino. Ormai un classico, arricchito, se lo si desidera, dal caviale. Un discreto apporto di calorie e grassi, adeguato per carboidrati e proteine.

# Spaghetti aglio e olio

- 1 Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e nel frattempo scaldate in un tegamino l'olio con il peperoncino spezzettato, unite l'aglio affettato sottilmente e lasciatelo appena imbiandire.
- 2 Scolate la pasta al dente, conditela con l'olio insaporito e servitela bollente, guarnendola con foglie di prezzemolo fresco. Se desiderate un sugo meno piccante, togliete il peperoncino dall'olio prima di aggiungere l'aglio; se invece lo volete meno "agliato", lasciate riposare gli spicchi d'aglio schiacciato nell'olio, quindi toglieteli e scaldate l'olio con il peperoncino rosso.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 4 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino rosso
- 1 bicchiere di olio EVO
- prezzemolo
- sale

## Nutrienti a persona

Kcalorie	<b>498</b>
Carboidrati	<b>58</b>
Proteine	<b>11</b>
Grassi	<b>26</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto povero della cucina napoletana, ormai diffuso in tutta Italia; un condimento semplice ma saporito. Dal punto di vista nutrizionale, un piatto con un discreto apporto di calorie, carboidrati e grassi ma povero di proteine.



# Tortiglioni alla boscaiola

- 1** A seconda dei funghi utilizzati, pulite i soli cappelli o anche i gambi, eventualmente tagliando quelli grossi a fette sottili, quindi passateli in un tegame con un po' di olio e l'aglio tritato.
- 2** Lasciateli rosolare, bagnate con il vino e, non appena questo sarà evaporato, condite con sale e pepe. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 15 minuti.
- 3** Tagliate lo speck a dadini e fatelo rosolare con i pinoli in un po' d'olio, quindi aggiungetelo al sugo quasi pronto insieme al prezzemolo tritato. Fate insaporire qualche istante, poi utilizzate il sugo per condire la pasta che nel frattempo avrete cotto in acqua salata e scolato al dente.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di tortiglioni
- 500 g di funghi
- 70 g di speck a fette spesse
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 mazzetto di prezzemolo
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- olio EVO
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	<b>483</b>
Carboidrati	<b>59</b>
Proteine	<b>24</b>
Grassi	<b>18</b>

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta classica a base di funghi, che ricordano le passeggiate in montagna. A seconda della zona, possono essere aggiunti diversi ingredienti. Un piatto con adeguato contenuto di nutrienti.





# Linguine con la colatura di alici

- 1 Mettete una pentola d'acqua sul fuoco per le linguine. Nel frattempo, in una zuppiera, mescolate l'olio, la colatura di alici, l'aglio schiacciato e del prezzemolo tritato. Non occorre aggiungere sale all'acqua di cottura.
- 2 Scolate le linguine al dente e conditele nella zuppiera con il condimento a crudo. Se desiderate, potete aggiungere noci o pinoli tritati per un tocco croccante.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di linguine
- 2 cucchiaini di colatura di alici
- 1 spicchio d'aglio
- olio EVO
- prezzemolo
- peperoncino

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	374
Carboidrati	58
Proteine	13
Grassi	11

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

La colatura di alici è un prodotto IGP campano, proprio della Costiera Amalfitana, che si ottiene dalle alici messe in salamoia per la conservazione. È un condimento molto apprezzato per la pasta, di semplice preparazione ma assai gustosa. Di qualità nutrizionale modesta sia di calorie, sia di carboidrati, proteine e grassi.



*Ricette  
vegetarianane*



# Strangolapreti agli spinaci

- 1** Pulite gli spinaci e sciacquateli più volte in acqua abbondante. Metteteli in una casseruola con la sola acqua rimasta aderente dopo il lavaggio, mettete il coperchio e lasciateli cuocere per 5-6 minuti. Scolateli tirandoli su con la schiumarola e, quando sono tiepidi, strizzateli fortemente fra le mani e tritateli finemente a coltello (evitando di frullarli).
- 2** Fate appassire dolcemente gli scalogni affettati in una padella con l'olio, fate ben rosolare e aggiungete la passata di pomodoro. Insaporite con sale (poco) e pepe, mettete il coperchio e fate cuocere il sugo per circa 30 minuti. Verso la fine, aggiungete gli spinaci precedentemente lessati. Cuocete gli strangolapreti in abbondante acqua salata in ebollizione e uniteli al sugo. Finite con abbondante parmigiano.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di strangolapreti
- 1 kg di spinaci freschi
- 50 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 2 scalogni
- 250 g di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di olio EVO
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	574
Carboidrati	61
Proteine	26
Grassi	26

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Gli strangolapreti sono un tipo di pasta diffusa in molte regioni con forme diverse e ruvida, caratteristica che le consente di trattenere bene i condimenti. Questa ricetta ha un discreto contenuto di calorie e carboidrati, proteine di media qualità.



# Minestrone al pesto estivo (con conchigliette)

- 1 Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele prima in quattro e poi a dadini. Sfogliate il cavolo, lavatelo e troncatelo in maniera grossolana. Raschiate le carote, pulite dai fili le coste di sedano e tagliatele ambedue a dadini. Sbizzarritevi con i fagiolini, lavateli e tagliateli a tronchetti. Dividete il pomodoro a metà, eliminate i semi e tagliatelo a dadini. Sbucciate le patate e lavatele. Sbucciate la cipolla, dividetela in quattro e affettatela.
- 2 Mettete sul fuoco una pentola con circa 3 litri d'acqua e una manciata di sale. Quando bolle, aggiungete i fagioli, le verdure preparate, lo spicchio d'aglio tritato, una delle due patate tagliata a dadini e l'altra intera e 3-4 cucchiaini d'olio. Quando inizia l'ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per due ore abbondanti. A questo punto togliete la patata lasciata intera, schiacciatela con la forchetta e rimettetela nella pentola (darà spessore e cremosità al minestrone). Regolate di sale e, se la zuppa è troppo densa, aggiungete un po' di acqua bollente. Aggiungete le conchigliette e fatele cuocere lasciandole al dente. Fuori dal fuoco unite il pesto. Servite il minestrone tiepido oppure freddo a temperatura ambiente.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 160 g di conchigliette
- un quarto di cavolo cappuccio
- 4-5 zucchine piccole
- 300 g di fagioli freschi (peso netto)
- 1 pomodoro maturo
- 2 grosse patate
- 2 coste di sedano
- 200 g di fagiolini
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- olio EVO
- 3 cucchiaini di pesto al basilico

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	486
Carboidrati	63
Proteine	21
Grassi	15

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Piatto antichissimo della tradizione contadina, che utilizza qualsiasi verdura in base alla stagione. Il nome deriva dal latino e significa "distribuire il pasto a tavola". Un piatto sempre presente sulle tavole, povero di calorie, proteine e grassi e adeguato in carboidrati.



# Spaghetti ai peperoni e curry

- 1 Lavate i peperoni, asciugateli, privateli del torsolo e dei semi, tagliateli a fettine e scottateli in un tegame con l'olio per alcuni minuti. Abbassate quindi la fiamma, aggiungete la polvere per curry e ammorbiditeli stufandoli a tegame coperto per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto con il cucchiaino di legno e aggiustando infine di sale.
- 2 Passate poi alla cottura della pasta: mettete sul fuoco una pentola, portate l'acqua a ebollizione, salate e buttate gli spaghetti. Portateli a cottura, scolateli e riversateli nel tegame nel quale avete cucinato i peperoni, aggiungetevi le foglie di basilico sminuzzate grossolanamente, l'aglio sbucciato e affettato finemente e un filo d'olio.
- 3 Per concludere, mescolate accuratamente il tutto e, dopo aver lasciato sul fuoco per un paio di minuti, portate in tavola.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 1 peperone verde
- 1 peperone giallo
- 6-8 cucchiaini di olio EVO
- 1 cucchiaino di polvere per curry
- 5 foglie di basilico fresco
- 2 spicchi d'aglio
- sale

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	459
Carboidrati	68
Proteine	12
Grassi	17

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Il curry è un mix di spezie che conferisce ai piatti un aroma invitante e un gusto speciale. Arrivato in Occidente in tempi lontani dal subcontinente indiano, il curry è oggi utilizzato in molte ricette. Questo piatto ha un discreto contenuto di calorie e carboidrati e un basso apporto di proteine e grassi.



# Spaghetti alla carbonara vegetale

- 1 Per cominciare, occupatevi delle verdure: mondatele, pulitele, lavatele e asciugatele, poi affettate la cipolla e il cavolo e tagliate a pezzetti le zucchine e il peperone.
- 2 In un tegame versate 5 cucchiai d'olio e fatevi saltare le verdure, iniziando dalla cipolla e aggiungendo quindi il peperone, la foglia di cavolo e, da ultimo, le zucchine. Dopo averle salate, fatele stufare per poco più di un quarto d'ora a fuoco moderato e tegame coperto.
- 3 Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola per la cottura della pasta: portate l'acqua a ebollizione, salatela e calatevi gli spaghetti. Quando sono cotti a puntino, scolateli e versateli nel tegame delle verdure, aggiungete l'olio rimanente e le uova sbattute e insaporite con un po' di noce moscata. Lasciate sul fuoco il tutto per un paio di minuti, mescolando con il cucchiaio di legno. Portate in tavola servendo a parte il parmigiano grattugiato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 400 g di zucchine
- 100 g di cipolla
- 100 g di cavolo
- 150 g di peperone
- 1 spicchio d'aglio
- 2 uova
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato
- olio EVO
- noce moscata
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	523
Carboidrati	63
Proteine	20
Grassi	21

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un'elaborazione moderna più leggera di un piatto storico come la carbonara, dove il guanciale viene sostituito dalle verdure. Apprezzato anche dai vegetariani. Un buon apporto sia di calorie che di carboidrati, proteine e grassi di media qualità per l'incontro di vegetali con uova e parmigiano.



# Fusilli con melagrana e scarola

- 1 Mondate e lavate la scarola, quindi tagliatela a listarelle e lessatela nell'acqua in cui avrete già messo a cuocere la pasta.
- 2 Nel frattempo lavorate, in una zuppiera tiepida, la ricotta con un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta; salate, pepate e aggiungete al composto i chicchi delle melagrane.
- 3 Scolate la pasta al dente assieme alla verdura, poi versate tutto nella zuppiera con la ricotta e la melagrana amalgamando con cura e condendo con un filo di olio EVO crudo. Servite in tavola il tutto ancora caldo.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di fusilli
- 400 g di scarola
- 2 melagrane
- 150 g di ricotta
- olio EVO
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	524
Carboidrati	67
Proteine	16
Grassi	15

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta appetitosa e semplice al tempo stesso con ingredienti vegetali ma arricchita da un po' di ricotta. Un modesto contenuto di calorie, carboidrati, proteine e grassi.



# Farfalle con formaggi e funghi

- 1 Sciacquate e lasciate in ammollo i funghi secchi, pulite con cura quelli freschi e affettateli. Tritate gli scalogni e fateli ammorbidire in un tegame con un po' d'olio; prima che prendano colore, unite i funghi freschi e fateli insaporire per qualche minuto. Bagnate con del vino e, non appena sarà evaporato, unite i funghi secchi sminuzzati e la loro acqua di ammollo filtrata, i pomodorini precedentemente pelati, privati dei semi e tritati, sale e pepe.
- 2 Fate cuocere il tutto a fiamma moderata per circa mezz'ora, mescolando spesso con un cucchiaino di legno. Se fosse necessario, allungate con un po' di brodo o acqua salata caldi. A questo punto mescolate in una scodella i formaggi grattugiati, la panna e la fontina tagliata a cubetti e, una decina di minuti prima di togliere il sugo dal fuoco, uniteli ai funghi.
- 3 Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e trasferitela nel tegame con il sugo preparato, spolverando con un po' di prezzemolo tritato; fate saltare il tutto qualche minuto sul fuoco, quindi portate in tavola.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di farfalle
- 100 g di fontina
- 50 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 50 g di groviera grattugiato
- 250 g di funghi freschi
- 25 g di funghi secchi
- 2 scalogni
- 4 pomodorini maturi e sodi
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di panna da cucina
- vino bianco
- olio EVO
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	510
Carboidrati	65
Proteine	31
Grassi	19

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta da grandi freddi, ricca di calorie ma soprattutto di proteine e moderato contenuto di grassi. Il gusto particolare dei formaggi e l'aroma dei funghi ne fanno un piatto davvero goloso.





# Penne al profumo di limone

- 1 Mondate il peperone, tagliatelo nel senso della lunghezza, privatelo di torso, filamenti e semi, quindi tagliatelo a strisciole. Affettate a velo la cipolla.
- 2 In un tegame sciogliete il burro, versatevi la cipolla e il peperone, salate e bagnate con il succo filtrato dei limoni, quindi fate cuocere per 20 minuti, mescolando spesso.
- 3 Nel frattempo, cuocete le penne in acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di cipolla e peperone, mescolando velocemente.
- 4 Spolverate con il formaggio grattugiato, decorate con scorzette di limone e portate in tavola in una zuppiera calda.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di penne
- 2 limoni
- 1 peperone verde
- 1 cipolla
- 20 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 30 g di burro
- sale

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	370
Carboidrati	61
Proteine	13
Grassi	9

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto della moderna cucina che richiede una preparazione rapida, semplice ma saporita. Dal punto di vista nutrizionale, molto contenuto in energia e grassi.



*Ricorrenze*



# Cestini di spaghetti ai frutti di mare (Natale)

- 1 Lavate le capesante, mettetele in un'ampia padella con uno spicchio d'aglio e mezzo bicchiere di vino, copritele e fatele aprire a fuoco vivo. Toglietele dal fuoco, estraete il mollusco e filtrate il liquido di cottura. Liberare i molluschi dalle parti non commestibili, dividete le noci dai coralli e tagliate le prime a fette.
- 2 In una larga padella fate scaldare 3-4 cucchiaini d'olio con uno spicchio d'aglio, da togliere appena sarà dorato. Aggiungete le noci affettate e fatele saltare per 2 minuti a fuoco vivo. Unite i gamberetti e fate saltare anche questi per 2 minuti. Bagnate con mezzo bicchiere di vino e fatelo evaporare. Spruzzate con il liquido di cottura delle conchiglie, pepate in abbondanza ma poco salate, e cuocete per 4-5 minuti: alla fine il sugo dovrà essersi asciugato quasi del tutto.
- 3 Unite il prezzemolo tritato, coprite e tenete in caldo. Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli molto al dente, allargateli su un piatto e irrorateli con un filo d'olio. Suddivideteli in otto porzioni e disponete la prima nell'apposito cestino per formare i nidi. Fate scaldare abbondante olio EVO in una padella a bordi alti; immergetevi il nido e fatelo dorare per qualche minuto. Scolatelo bene e staccatelo dall'attrezzo. Ripetete l'operazione con le altre porzioni di spaghetti. Allineate i nidi su un piatto da portata e suddividete all'interno il composto preparato, al quale avrete aggiunto anche i coralli.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti un po' grossi
- 300 g di gamberetti sgusciati
- 16 capesante
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- vino bianco secco
- olio EVO
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	571
Carboidrati	65
Proteine	40
Grassi	17

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto originale, a base di pesce, ideale per la vigilia di Natale. Questo piatto ha un modesto contenuto di calorie, carboidrati e grassi.

# Spaghettoni al sugo di agnello (Pasqua)

- 1 Tagliate l'agnello a piccoli pezzi. Fate dorare in una casseruola un trito di cipolla e di aglio insieme con l'olio. Unite la carne di agnello e lasciatela rosolare; aggiungete i pomodori, pelati e privati dei semi, e qualche fogliolina di basilico fresco e fate cuocere a calore moderato per circa un'ora.
- 2 Portate a ebollizione abbondante acqua salata, versate gli spaghettoni e fateli cuocere; scolateli e conditeli con il sugo di carne.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghettoni
- 800 g di spalla d'agnello
- 500 g di pomodori maturi
- mezza cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- qualche fogliolina di basilico fresco
- 2 cucchiaini di olio EVO
- sale

## Nutrienti a persona

Kcalorie	802
Carboidrati	64
Proteine	60
Grassi	34

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una preparazione molto antica della Pasqua, soprattutto nell'Italia centro-meridionale, in cui la carne veniva consumata nella ricorrenza da tutte le classi sociali. È un piatto molto ricco, quindi con un consistente contenuto di calorie e in particolare di proteine di buona qualità nutrizionale e di grassi.



# Spaghettini con il brodo di seppia (Natale)

- 1 Svuotate le seppie, spellatele e lavatele sotto il getto dell'acqua fino ad averle completamente bianche, poi asciugatele con la carta da cucina e spezzettatele. Mettetele nel bicchiere del mixer e frullatele per ottenere non una pasta, ma un insieme di pezzetti piccolissimi.
- 2 Preparate un trito finissimo con lo spicchio d'aglio e una manciata di prezzemolo. Tritate la cipolla e fatela appassire molto dolcemente in una casseruola con l'olio. Quando è ben cotta, ma prima che prenda colore, aggiungete il trito d'aglio e prezzemolo, mescolate e dopo un minuto aggiungete le seppie tritate. Rialzate la fiamma, insaporite con sale e pepe e mescolate di continuo per qualche minuto.
- 3 A questo punto le seppie si sono un po' asciugate, sfumate con un dito di vino e aggiungete la passata di pomodoro; fate insaporire per 5-6 minuti, sempre a fuoco vivace. Ora versate nella casseruola l'acqua calda necessaria per la minestra (circa un litro), aggiungete due strisce di scorza di limone e fate cuocere, a fuoco lento e con il coperchio, per una mezz'ora. Regolate di sale e calate la pasta.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di spaghettini
- 1 o 2 seppie, 800 g circa
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- scorza di limone
- 100 g di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini di olio EVO
- poco vino bianco
- sale e pepe

## Nutrienti a persona

Kcalorie	409
Carboidrati	39
Proteine	35
Grassi	14

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta della costa romagnola, di semplice esecuzione e molto gustosa. Dal punto di vista nutrizionale, il contenuto di calorie, carboidrati e grassi è modesto ma ricco di proteine di qualità.



# Fusilli al ragù bianco (pranzo della domenica)

- 1** Tritate la cipolla e, separatamente, la carota e la costa di sedano con due foglie di salvia e qualche aghetto di rosmarino. Scaldate l'olio in un tegame a fondo pesante, unite la cipolla e fatela appassire dolcemente per almeno un quarto d'ora, facendo attenzione che non scurisca. Nel frattempo, passate per due volte le carni al tritacarne.
- 2** Quando la cipolla è ben cotta, unite il trito di sedano e carota, alzate la fiamma e dopo qualche minuto aggiungete la carne sbriciolata, sgranandola bene con la forchetta. Mescolate continuamente per favorire l'evaporazione tenendo la fiamma alta e, quando tutto è ben rosolato, insaporite con sale (poco) e pepe e unite 2 mestoli di brodo caldo. Abbassate la fiamma, mettete il coperchio e fate cuocere per circa 2 ore unendo altro brodo caldo via via che il ragù si asciuga.
- 3** Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Versateli in una zuppiera riscaldata e conditeli con una noce di burro a fiocchetti e il ragù. Mescolate bene e spolverizzate con parmigiano. Servite caldissimi passando a parte altro parmigiano.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di fusilli
- 400 g di carni miste  
(un mix di vitello, petto di pollo e fesa di tacchino)
- 3 cucchiari di olio EVO
- brodo di carne (manzo e gallina)
- 1 cipolla media
- 1 carota piccola
- 1 costa di sedano
- salvia e rosmarino
- sale e pepe
- 1 noce di burro
- parmigiano reggiano grattugiato

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	<b>709</b>
Carboidrati	<b>69</b>
Proteine	<b>47</b>
Grassi	<b>28</b>

### IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto che richiede un lungo tempo di cottura, ideale per una ricorrenza, quando si dedica più tempo alla cucina. Una preparazione ricca per l'apporto di proteine, calorie e grassi. Può essere un piatto unico accompagnato da verdure.



# Le ricette d'autore

---

# SARAH CICOLINI – SANTO PALATO

Proprio perché la storia della pasta ci ha insegnato quanto l'evoluzione sia essenziale, abbiamo cercato una chef che racchiudesse in sé questi aspetti: **la freschezza, l'energia e, ovviamente, una passione viscerale per la pasta** e una conoscenza approfondita della tradizione italiana. Siamo lieti quindi di avere il contributo della **chef Sarah Cicolini, proprietaria del ristorante Santo Palato a Roma**.

Chiunque abiti nella Capitale sa quanto oggi Santo Palato sia un punto di riferimento per gourmet e amanti della buona cucina, genuina e sincera, dove **la qualità della materia prima e le tradizioni vengono rivitalizzate dalle mani della chef Cicolini**. Le visite al ristorante – anche se ormai si potrebbe parlare quasi di pellegrinaggi – portano qui amanti della buona cucina da tutta Italia e da tutto il mondo.

I tavoli della sua trattoria contemporanea sono sempre pieni e le vibrazioni positive sprigionate dalla cucina sono contagiose. Molto quinto quarto, declinato in ricette innovative e brillanti, ma anche e **soprattutto tanta pasta**. La carbonara della chef è tra le più popolari della città e se si vuole assaggiare una versione tanto autentica quanto vibrante, *this must be the place*, per citare i Talking Heads (un motto di Santo Palato, infatti, è *This Must Be The Trattoria*).

La chef nasce nel 1988 in **Abruzzo**, la maggiore di tre figli. Cresce con i genitori e i nonni in campagna, dove coltiva nel vero senso della parola la sua passione per il cibo. Non c'è pioggia o sole che tengano, lei è sempre lì nei campi a raccogliere, assaggiare, curare verdure e piante. Qui comprende il valore della materia prima. Altro aspetto fondamentale nella sua crescita è sicuramente la famiglia, unita e amorevole. Avere attorno i genitori, i nonni e i fratelli, ha insegnato alla chef quanto fosse importante per lei essere circondata di affetto e occuparsi amorevolmente a sua volta degli altri.

Se prendersi cura degli altri è un concetto che può essere declinato in tanti modi, ce n'è uno che inizia a farsi strada nel cuore di Sarah: cucinare. Inizialmente gli studi universitari di Medicina la distolgono da questo obiettivo non ancora del tutto a fuoco. Durante quegli anni, però, lavora come *private chef* per pagarsi gli studi e questo lavoro le farà capire quanto fosse quella la strada da percorrere.



Lascia allora l'università e si dedica interamente alla cucina con una stagione da Metamorfosi, ristorante stellato di Roma guidato da Roy Caceres, poi con Stefano Callegari, l'uomo dietro l'invenzione del Trapizzino, e con esperienze in tante trattorie di qualità a Roma e dintorni. Approcci differenti, eppure complementari per poter assorbire un concetto di cucina molto ampio e variegato.

**Nel 2017 Sarah sceglie la strada personale con l'apertura del suo ristorante, Santo Palato**, una trattoria contemporanea dove i classici vengono rivitalizzati, dove il quinto quarto viene valorizzato al massimo e dove tutto nasce dalla bontà degli ingredienti attorno ai quali deve ruotare tutto il resto. Da una parte, dunque, trippa alla romana, polpetta frita di bollito o il prosciutto di cuore; dall'altra i classici primi piatti della tradizione romana interpretati in maniera impeccabile, con ingredienti di altissimo livello.

L'approccio della chef è molto radicale quando si parla di spreco e di utilizzo della materia prima. Intanto c'è un'attenzione maniacale alla stagionalità, tanto delle verdure, quanto della carne e del pesce. Nulla viene buttato: ossa, grasso, nervetti, interiora, ogni elemento deve poter offrire qualcosa e trovare posto nelle preparazioni o nelle ricette finite. Quindi brodi, riduzioni, sughi, condimenti. **In questa cura c'è tutta la modernità di una chef che parte dalla tradizione**, dai classici, ma non dimentica **l'importanza della sostenibilità** anche per quanto riguarda la scelta degli ingredienti.

Trattandosi di una trattoria, seppure contemporanea, la chef ha molto a cuore il capitolo pasta. **Abbiamo chiesto quindi alla chef Cicolini di donarci sette ricette da poter replicare a casa** e scopriremo insieme quanto le tradizioni possano andare a braccetto con brio e inventiva, senza snaturarsi a vicenda, anzi creando qualcosa di nuovo, dal sapore familiare.





# Mezze maniche alla carbonara

- 1** Portate l'acqua a ebollizione e salatela. Nel mentre scaldate una padella di ferro e adagiatevi il guanciale. Proseguite la frittura girando di tanto in tanto, per fare in modo che tutti i lati diventino croccanti. Mettete da parte il grasso del guanciale bollente e asciugate su carta assorbente i cubetti croccanti di guanciale.
- 2** Mettete le uova (tuorli e albumi) in una *boule*, iniziate a mischiarle con il grasso del guanciale e il pecorino romano. Girate energicamente mettendo la *boule* sull'acqua in ebollizione, in modo da fare un bagnomaria e pastoreizzare le uova.
- 3** Cuocete le mezze maniche nell'acqua salata e scolatele 2 minuti in anticipo. Mettete del grasso di guanciale in una padella capiente, accendete il fuoco e aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta.
- 4** Mantecate per 3 minuti circa, spegnete il fuoco e versate nella padella il composto di uova, grasso del guanciale e pecorino. Amalgamate per bene il tutto e, se necessario, aiutatevi con l'acqua di cottura per raggiungere la consistenza cremosa. Finite il piatto con il guanciale croccante, pecorino a piacimento e pepe macinato.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di mezze maniche
- 5 tuorli d'uovo
- 60 g di albume d'uovo
- 300 g di guanciale tagliato a cubetti, privato di pepe e cotenna
- pepe e sale
- 200 g di pecorino romano grattugiato da mettere nelle uova + altro pecorino a piacimento per la finitura del piatto

## Nutrienti a persona

Kcalorie	863
Carboidrati	74
Proteine	47
Grassi	44

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto della tradizione con un importante contenuto di calorie, proteine, carboidrati e grassi.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“È l'omaggio imperiale alla città di Roma, il (mio) piatto più iconico di Santo Palato: ci sono persone che hanno confessato di essere partite dall'altra parte del mondo solo per venire a mangiarla”.



# Fusilli al ragù di pecora

- 1** Arrostite scarti e ossa di pecora nel forno, metteteli in una pentola capiente insieme a pelati e vino rosso e riempite di acqua fino all'orlo. Portate a ebollizione per circa 4 ore, filtrate e fate freddare. Rimettete sul fuoco per far ridurre ulteriormente e aromatizzate con anice stellato e dragoncello.
- 2** Mettete in pentola gli ortaggi e l'olio per fare un soffritto, poi mettete la carne, rosolate per bene e sfumate con del vino bianco. Coprite e fate andare a fuoco lentissimo per circa 50 minuti. Scoprite e aggiungete il fondo di cottura filtrato all'occorrenza senza mai far asciugare del tutto.
- 3** Cuocete la pasta e scolatela bene al dente per terminare la cottura nel ragù. Mantecate con olio a crudo, parmigiano, pepe e scorza di limone grattugiata. Impiattate e chiudete il piatto con delle foglioline di timo fresco.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di fusilli
- 400 g di polpa di spalla di pecora
- ossa e scarti di pecora (circa 2 kg)
- 2 sedani, 2 carote, 2 cipolle (per il fondo)
- 2 sedani, 2 carote, 2 cipolle (per il battuto del soffritto)
- 2 scalogni
- 200 g di pelati
- 300 ml di vino rosso
- 1 anice stellato
- 1 mazzetto di dragoncello
- scorza di limone grattugiata
- 200 ml di vino bianco
- 150 ml di olio EVO
- pepe
- parmigiano reggiano grattugiato

## Nutrienti a persona

Kcalorie	<b>764</b>
Carboidrati	<b>62</b>
Proteine	<b>38</b>
Grassi	<b>43</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un appetitoso piatto che si prepara di rado, proposto in una ricetta di semplice esecuzione. Un contenuto adeguato dei principali nutrienti, calorie, carboidrati, proteine e grassi, da consumare come piatto unico.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“Uno dei tanti motivi per cui mi piace presentare la carne di pecora, legata alla mia terra d'origine: cucinarla in bianco, con un fondo di cottura, è il risultato di questi anni di esperienze in cucina”.



# Spaghettoni burro, alici e finocchietto

- 1 Portate l'acqua a ebollizione in una pentola capiente e salate poco, poiché le alici risultano molto sapide.
- 2 Scaldate dolcemente il burro e l'olio in una padella, tritate una parte del finocchietto, grattugiate uno solo dei due limoni, tagliate 10 alici a pezzi grossolani. Aggiungete il tutto al burro fuso.
- 3 Cuocete la pasta e scolatela al dente. Tuffatela in padella, aggiungete dell'acqua di cottura e procedete con la mantecatura. Aggiungete le restanti 5 alici. Proseguite a fuoco spento, girando energicamente. Impiattate quando ancora ben caldo.
- 4 Tritate il restante finocchietto, grattate la scorza dell'altro limone e cospargeteli sugli spaghettoni.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghettoni
- 15 filetti di alici del Cantabrico
- scorza grattugiata di 2 limoni non trattati
- pepe e sale
- 180 g di burro della Normandia
- 100 g di olio EVO
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico fresco

## Nutrienti a persona

Kcalorie	948
Carboidrati	73
Proteine	19
Grassi	65

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto particolarmente sapido e appetente. Una ricetta semplice ma ricca di calorie e grassi.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“Il grande classico delle  
entr ee rivisto in chiave  
primo piatto: il burro e  
le alici vengono esaltati  
dall’aroma intenso del  
finocchietto”.





# Spaghetti vongole e peperone verde

- 1** Riempite una pentola capiente di acqua leggermente salata, per la pasta. Mettete in una padella alta i gambi di prezzemolo, i pomodorini pachino, gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati, il vino bianco e le vongole chiuse, senza olio: coprite con un coperchio e lasciate scaldare finché le vongole non si aprono. Sgusciate i due terzi delle vongole, poi filtrate il liquido di cottura con un colino e una pezza di lino o cotone, e tenete da parte.
- 2** Nella stessa padella mettete l'olio, l'aglio rosso di Sulmona a lamelle, il peperoncino tritato grossolanamente e il peperone verde tagliato a listarelle. Intanto mettete a cuocere la pasta e lasciatela indietro di cottura almeno 4 minuti rispetto ai tempi indicati. Quando le listarelle di peperone sono croccanti, toglietele dall'olio e tenetele da parte.
- 3** Scolate la pasta tenendo da parte un pentolino di acqua di cottura, a cui aggiungete l'acqua filtrata delle vongole. Mettete gli spaghetti nell'olio del peperone e mantecate con l'acqua aromatizzata, aggiungendo le vongole sgusciate. Completate a fine cottura con il peperone verde croccante, il prezzemolo tritato e le vongole con il guscio.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 1 kg di vongole veraci
- 1 mazzo di prezzemolo
- 1 peperone verde dolce
- aglio rosso di Sulmona: 2 spicchi interi schiacciati e 2 a lamelle
- 200 ml di olio EVO
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 2 pomodorini pachino
- 1 peperoncino
- sale e pepe

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	<b>768</b>
Carboidrati	<b>59</b>
Proteine	<b>16</b>
Grassi	<b>52</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una rivisitazione della pasta con le vongole, con un croccante peperone verde. Un importante contenuto di calorie e grassi derivanti da olio EVO ricco del buon acido oleico.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“Il peperone sulla pasta è sempre uno scoglio, che ho scelto di superare mettendolo in abbinamento con la più sublime delle paste di pesce”.



# Sedanini al ragù di gallinella

- 1** Pulite la gallinella e fate un fumetto (brodo di pesce ristretto) con testa, spine e acqua.
- 2** Tagliate la polpa di pomodoro in pezzi grossolani. Nell'olio caldo fate un soffritto di sedano, carota e cipolla e fate soffriggere delicatamente la gallinella.
- 3** Aggiungete polpa e salsa di pomodoro e proseguite la cottura a fuoco lento per circa un'ora, aggiungendo di tanto in tanto il fumetto per ottenere la giusta consistenza.
- 4** Cuocete i sedanini al dente. Mantecate poi con il ragù di gallinella e impiattate con un battuto di prezzemolo e scorza di limone.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di sedanini
- 1 sedano, 1 carota, 1 cipolla (per il battuto)
- 200 ml di olio EVO
- 500 g di gallinella intera
- 1 l di salsa e polpa di pomodoro
- acqua per il fumetto
- scorza di limone grattugiata
- prezzemolo tritato fine

## *Nutrienti a persona*

Kcalorie	<b>824</b>
Carboidrati	<b>62</b>
Proteine	<b>28</b>
Grassi	<b>52</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Interessante proposta di piatto unico con un buon apporto di carboidrati e proteine ed elevato contenuto di calorie e di grassi insaturi benefici per la salute.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“Il connubio tra un primo piatto e una zuppa di pesce: come portare la zuppa senza portare la zuppa”.



# Ruote piselli e caprino

- 1** Fate un soffritto con cipolla e scalogno e tuffate i piselli freschi. Bagnate con due mestoli di brodo vegetale, cuocete per circa 7 minuti a fuoco lentissimo e aggiustate di sale e pepe.
- 2** Quando sono pronti, trasferite i due terzi dei piselli nel thermomix (o Bimby oppure semplicemente nel bicchiere del minipimer) con il parmigiano, un mestolo di brodo e 10 foglie di basilico fino a ottenere una crema liscissima.
- 3** Nel mentre, cuocete la pasta (per circa 11 minuti), scolatela e rimettetela in padella insieme ai rimanenti piselli. Proseguite la cottura con poco brodo vegetale per altri 2 minuti, spegnete il fuoco e aggiungete la crema di piselli per mantecare. Impiattate e grattugiate generosamente il caprino leggermente stagionato, guarnendo con le rimanenti foglie di basilico e del pepe nero.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di ruote
- 400 g di piselli
- 1 cipolla
- 1 scalogno
- 1 mazzo di basilico
- 150 ml di olio EVO
- sale e pepe
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano
- 500 ml di brodo vegetale
- 100 g di caprino (leggermente stagionato)

## Nutrienti a persona

Kcalorie	<b>741</b>
Carboidrati	<b>64</b>
Proteine	<b>21</b>
Grassi	<b>45</b>

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Un piatto con i piselli reso diverso dal solito e più gustoso dal caprino. Adeguato il contenuto di calorie e proteine come piatto unico e ricco di grassi.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“Questo piatto è la rielaborazione di un ricordo d’infanzia, dell’arrivo della primavera nell’orto della nonna. Ero una bambina diversa dagli altri perché mangiavo *le cose verdi* senza alcun problema”.



# Ziti con pesto di melanzane e datterini

- 1** Arrostiti le melanzane al cartoccio, in forno o sulla brace, e lasciatele riposare. Tostate leggermente le mandorle con la buccia. Scaldate parte dell'olio in padella con uno spicchio d'aglio finché non imbriondisce, poi aggiungete i datterini interi e stufateli con basilico e sale. Togliete dal fuoco. Quando sono tiepidi, frullate con tutto l'olio di cottura e setacciateli per ottenere una salsa liscia.
- 2** Per preparare il pesto di melanzane, lavorate le melanzane nel Bimby o in un mortaio capiente con il restante olio, uno spicchio aglio privato dell'anima, basilico, sale, parmigiano e mandorle, fino a ottenere una consistenza densa.
- 3** Cuocete gli ziti per il tempo di cottura indicato, mettete in *boule* il pesto e lavorate la pasta scolata direttamente nella *boule*. Servite impiattando prima la salsa di datterini sul fondo del piatto, poggiate gli ziti conditi e terminate con la ricotta salata grattugiata alla microplane e foglie di basilico.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di ziti
- 300 g di datterini
- 2 melanzane medie
- 1 mazzo abbondante di basilico
- sale e pepe
- 200 ml di olio EVO
- 300 g di parmigiano reggiano
- ricotta salata siciliana
- 100 g di mandorle con la buccia
- 3 spicchi d'aglio privati dell'anima

## Nutrienti a persona

Kcalorie	1389
Carboidrati	64
Proteine	53
Grassi	102

## IL COMMENTO DELLA NUTRIZIONISTA

Una ricetta davvero invitante per gli ingredienti ben amalgamati. Un contenuto di nutrienti molto elevato particolarmente per le calorie e per i grassi.



**IL COMMENTO  
DELLA CHEF**

“Una Norma 4.0: ho un’ossessione per le salse fredde di pomodoro sulla pasta, a ristrutturare la colonna portante della cucina italiana”.



Edizione realizzata per Unione Italia Food  
da Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A.  
info.iniziativespeciali@giunti.it

Testi: Alessio Noé pp. 5-21, 95-96

Presentazione: © Riccardo Felicetti/Unione Italia Food

Ricette: appartengono tutte all'Archivio Giunti  
a eccezione di quelle alle pagine 98, 100, 102, 104, 106, 108, 110  
che sono di Sarah Cicolini.

I valori e i commenti nutrizionali sono a cura di:

© Dott.ssa Valeria Del Balzo/Unione Italia Food

Fotografie:

© 123RF pp. 4, 7, 13, 14, 19, 20.

© Andrea Di Lorenzo/Archivio Giunti pp. 94, 97, 99, 101, 103, 105, 107, 109, 111.

© Archivio Giunti pp. 23, 25, 33, 37, 39b, 43, 49, 51, 53, 54b, 59, 63.

Getty Images: © Ekaterina Fedotova p. 10; © Eleonora Galli p. 17.

stock.adobe.com: pp. 22, 27, 28, 30, 34, 35, 39a, 45, 46, 47, 48, 52, 60, 62, 65, 66, 68, 70, 71,  
79, 83, 86, 87, 89, 93, 100, 108; © Alessio Orrù p. 76; © antonbelo pp. 23a, 24, 32, 36, 42, 44,  
50, 54a, 58, 61, 64, 69, 74, 78, 80, 84, 85, 90, 91, 92, 102, 104; © Claudio Ventrella pp. 29, 31,  
41, 72, 77, 88; © Jiri Hera p. 73; © Oliver Schafeld pp. 56, 110; © Scisetti Alfio pp. 26, 38, 98,  
106; © Sergey Skleznev p. 40; © Suphakal Wongcompune p. 67; © Timolina p. 81;  
© TKACHUK OKSANA pp. 55, 82; © Wolfgang Mücke p. 75.

In copertina: stock.adobe.com © Kuvona

Progetto grafico, editing e redazione: Studio27

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

www.giunti.it

Prima edizione: Giugno 2023



Stampato presso Digital Team Stabilimento di Fano