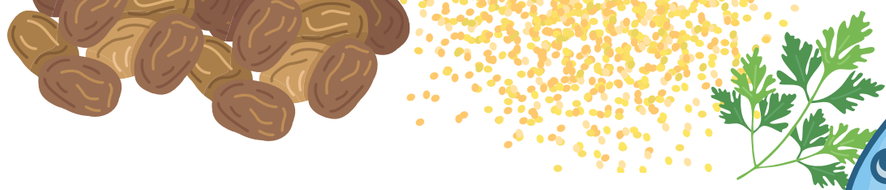

IL MARE SANO
PESCI POVERI
E VERDURE
DI MARE

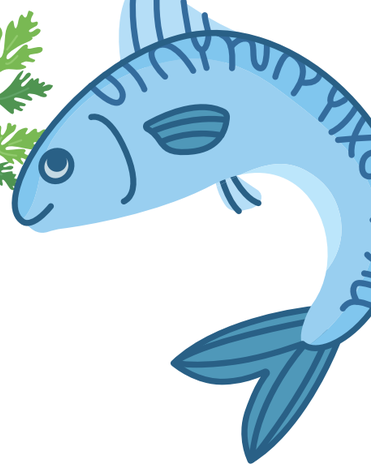
3° CAPITOLO

SCUOLA DI CUCINA

Un percorso teorico-pratico per sperimentare ricette
e metodiche di cucina salutari

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal Sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales.





COSA IMPAREREMO?

In questo incontro esploriamo il mondo del pesce povero e delle verdure di mare, particolarmente ricco di specie importanti per la nostra salute.

Scopriremo il pesce azzurro e le ricette che ne esaltino il sapore e le proprietà nutritive, le carni tenere e gustose. Dalla triglia, alle alici, allo sgombro, al merluzzo, pesci poveri solo nel nostro immaginario ma ricchissimi di omega 3, benefici per cervello e cuore aiutando a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ricchi di proteine di alta qualità, calcio, vit del gruppo B e vit D essenziali per l'accrescimento, l'osteoporosi, i deficit di memoria.

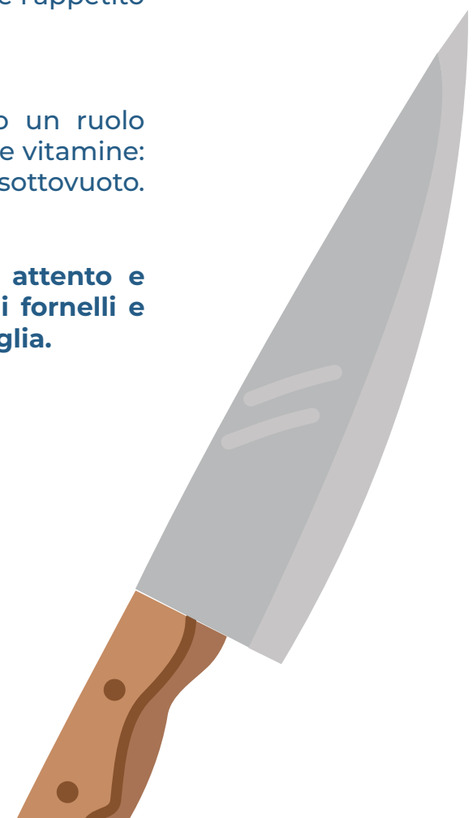
Il pesce risulta essere inoltre una ottima fonte di selenio, fondamentale per ridurre gli effetti tossici del mercurio e per l' effetto protettivo su alcune forme di tumore.

Non mancheranno suggerimenti su come abbinare i pesci a verdure e altre fonti proteiche al fine di stimolare l'appetito senza indurre pesantezza e difficoltà digestive.

Tutte le tecniche di cottura adottate avranno un ruolo centrale, al fine di non distruggere i nutrienti e le vitamine: dalla cottura in padella, alla bassa temperatura, al sottovuoto.

Un invito, dunque, a cucinare in modo più attento e consapevole, per riscoprire la gioia di stare ai fornelli e preparare cibi sani e nutrienti per tutta la famiglia.





COSA SI NASCONDE SOTTO IL MARE?

Alici:



Calcio
Ferro
Iodio
Zinco
Vitamina A

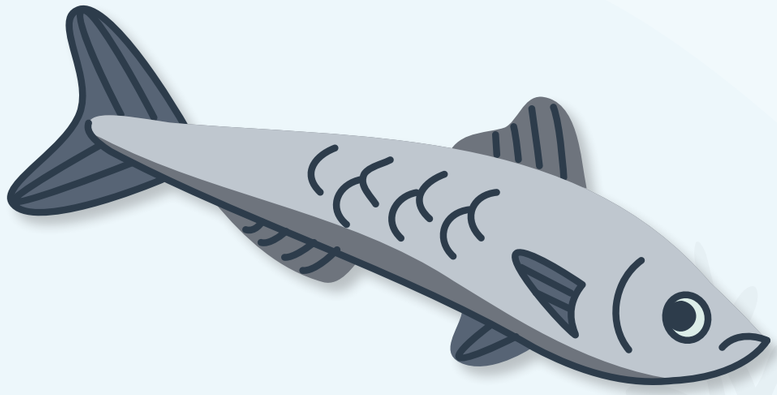
*Contengono una ottima quota proteica e sono particolarmente utili in caso di osteoporosi, nei bambini in crescita, nelle carenze di calcio.

Merluzzo:



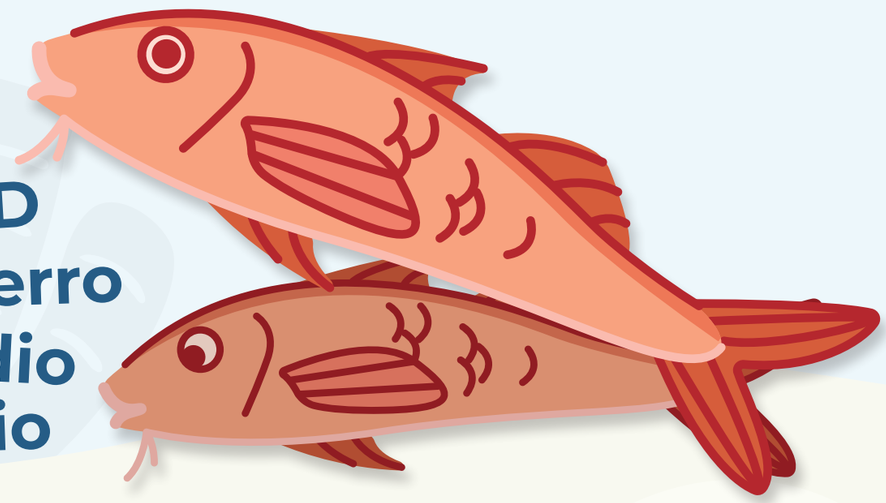
Iodio
Vitamina D

*La carne del merluzzo ha un ridotto contenuto lipidico e una alta percentuale di proteine (di poco inferiori a quelle del tonno).



Triglia:

Vitamina B
Vitamina D
Ferro
Iodio
Selenio



*Ricca di proteine di ottimo valore biologico e di importanti proprietà antinfiammatorie e anticancro.

Sgombro:

Omega-3
Vitamina B12
Vitamina D
Ferro
Selenio

*Appartiene alla famiglia del pesce azzurro, ricco di nutrienti benefici, soprattutto per il sistema cardiovascolare.

Cosa bolle in pentola?



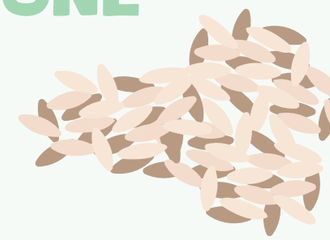
Menù

1. Alici alla scapece con uvetta, pinoli e cipolla al lampone
2. Sarde a beccafico con cavolo fermentato
3. Cous Cous integrale con verdurine e filetto di triglia con panure aromatica
4. Panzanella con sgombro al limone e basilico



Porzioni: 6 persone
100g a porzione

ALICI ALLA SCAPECE CON UVETTA, PINOLI E CIPOLLA AL LAMPONE





INGREDIENTI:

- 600g di alici fresche, pulite e deliscate
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva (circa 20g)
- 1 carota piccola tagliata a julienne
- 1 zucchina piccola tagliata a julienne
- 30g di uvetta sultanina
- 20g di pinoli
- 100ml di aceto di mele
- 1 cucchiaino di miele di acacia (facoltativo, circa 7g)
- Scorza di limone bio grattugiata
- Prezzemolo fresco tritato
- 1 spicchio d'aglio o 1 cucchiaio di scalogno tritato (facoltativo)
- Sale marino integrale q.b.
- Pepe rosa o nero q.b. (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Metti l'uvetta e i pinoli in ammollo in acqua frizzante fredda per 30 minuti per migliorarne la pulizia e la digeribilità. Poi scolali e asciugali bene. Sciacqua le alici sotto acqua fredda, asciugale con carta da cucina. Disponile su una teglia rivestita con carta forno, unte leggermente con olio EVO. Cuoci in forno statico a 160°C per 10 minuti oppure al vapore per 3–4 minuti. In una padella, scalda 1 cucchiaio di olio EVO con aglio o scalogno. Aggiungi carota e zucchina a julienne, poi uvetta scolata e pinoli. Salta per 2–3 minuti. Versa l'aceto di mele, unisci miele e scorza di limone. Riduci per altri 2 minuti a fuoco dolce. Disponi a strati alici cotte e verdure marinate in un contenitore di vetro o ceramica. Versa la marinata calda, lascia raffreddare e riponi in frigo per almeno 3 ore (meglio 12). Servi a temperatura ambiente con prezzemolo tritato e un filo d'olio EVO a crudo.

CIPOLLE AL LAMPONE *versione salutare!*

INGREDIENTI:

- 1 kg di cipolle rosse di Tropea
- 100g di succo di lampone fresco
- 500g di acqua
- 1 cucchiaio di miele di acacia (circa 20g)
- 50g di sale marino integrale
- 200g di aceto di mele



PROCEDIMENTO:

Affetta le cipolle a spicchi. In una casseruola, unisci acqua, aceto di mele, miele, sale e pepe (facoltativo). Porta a ebollizione mescolando per far sciogliere bene il miele. Aggiungi le cipolle e fai sobbollire per circa 10 minuti, finché iniziano ad ammorbidirsi ma senza disfarsi. Togli dal fuoco, aggiungi il succo di lampone e mescola bene. Lascia raffreddare completamente nel liquido per permettere la marinatura. Trasferisci in vasetti sterilizzati. Conserva in frigorifero e consuma entro 10 giorni.



Porzioni: 6 persone
100g a porzione

SARDE A BECCAFICO CON CAVOLO FERMENTATO



INGREDIENTI:

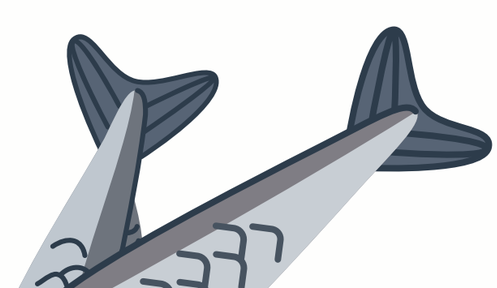
- 600g di sarde fresche, aperte a libro e deliscate
- 40g di pangrattato integrale tostato
- 20g di uvetta biologica
- 20g di pinoli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Scorza grattugiata di 1 arancia bio
- Prezzemolo fresco tritato
- Succo di mezzo limone
- Sale marino integrale q.b.
- Pepe (facoltativo)

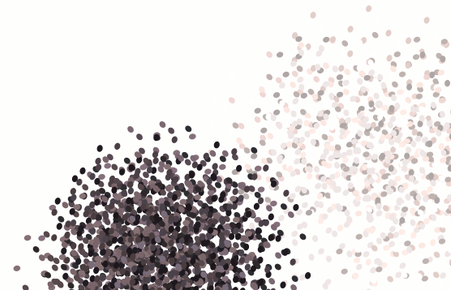
*Per la preparazione del cavolo fermentato consultare la ricetta sul precedente volume: Colori e vita nel piatto – Il potere delle verdure.

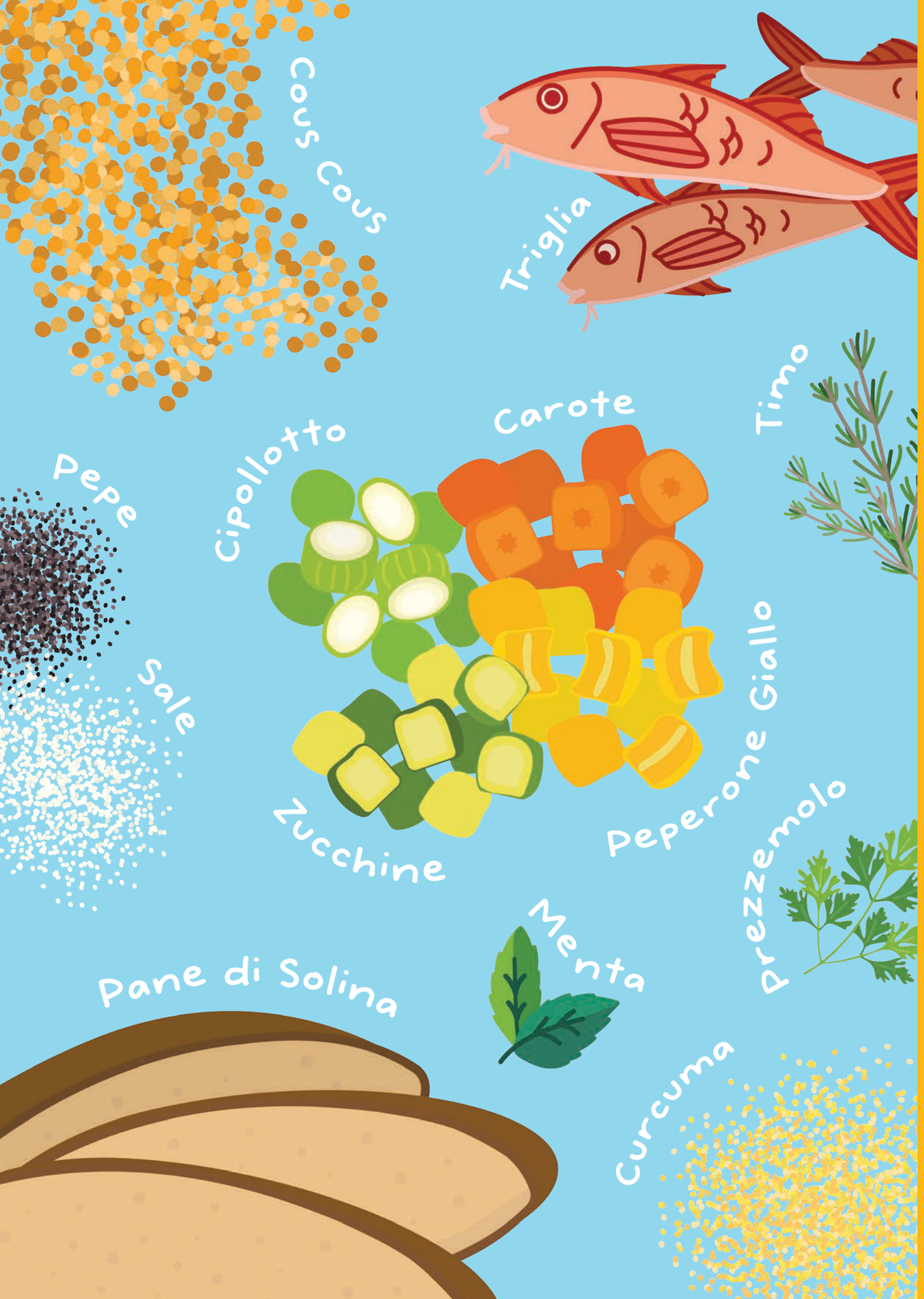
PROCEDIMENTO:

Metti l'uvetta in ammollo in acqua frizzante fredda per 20 minuti, poi scolala e asciugala. In una ciotola, unisci pangrattato, uvetta, pinoli, scorza d'arancia, prezzemolo, succo di limone, olio e un pizzico di sale. Farcisci ogni sarda con il ripieno e arrotola (oppure lascia aperta, tipo involtino aperto). Disponi su teglia con carta forno, irrora con un filo d'olio. Cuoci a 180°C per circa 10–12 minuti.

Servizio: Impiatta 2-3 sarde per porzione con 2 cucchiai di cavolo fermentato accanto. Servi tiepido con qualche goccia di succo d'arancia o limone.







Porzioni: 6 persone
120g a porzione

COUS COUS INTEGRALE CON VERDURINE E FILETTI DI TRIGLIA CON PANURE AROMATICA

INGREDIENTI:

Per il cous cous e verdure:

- 200g di cous cous integrale
- 250ml acqua o brodo vegetale leggero
- 1 carota media, tagliata a cubetti piccoli
- 1 zucchina media, a dadini
- ½ peperone giallo, a dadini
- 1 cipollotto fresco, affettato finemente
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Succo e scorza di ½ limone bio
- 1 cucchiaino raso di curcuma
- Menta fresca e prezzemolo tritati q.b.
- Sale marino integrale q.b.

Per i filetti di triglia:

- 12 filetti di triglia (2 a persona), spinati
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale e pepe nero (uso moderato)
- 60g di pane di Solina raffermo grattugiato
- ½ cucchiaino di scorza di arancia bio
- ½ cucchiaino di scorza di limone bio
- 30g di mandorle tostate e tritate
- 1 cucchiaio di foglioline di timo fresco
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Un pizzico di pepe nero o curcuma



PROCEDIMENTO:

In una padella, salta cipollotto, carota, zucchina e peperone con 1 cucchiaio d'olio per 3-4 minuti. In una ciotola capiente, versa il cous cous, un pizzico di sale, curcuma e le verdure. Aggiungi l'acqua bollente o il brodo, copri e lascia riposare 5-7 minuti. Sgrana con forchetta, aggiungi succo e scorza di limone, erbe tritate e 1 cucchiaio d'olio. Prepara la panure: mescola pane di Solina, mandorle, scorze di agrumi, timo, pepe o curcuma. Aggiungi 1 cucchiaio di olio e mescola fino a ottenere una consistenza sabbiosa. In seguito, disponi i filetti di triglia su una teglia con carta forno. Ricopri con la panure premendo leggermente. Irrora con filo d'olio e cuoci in forno statico a 180°C per 10-12 minuti.

Servizio: Forma un anello di cous cous caldo al centro del piatto. Adagia 2 filetti di triglia gratinati. Decora con olio EVO crudo, zest di agrume e foglia di menta.



Porzioni: 8 persone
130g a porzione

PANZANELLA CON SGOMBRO AL LIMONE E BASILICO



INGREDIENTI:

- 390g di pane integrale 100% (farro, segale, saraceno, raffermo)
- 200g di cetrioli bio a dadini piccoli
- 200g di datterini gialli
- 208g di finocchi piccoli affettati sottilissimi
- 150g di carote crude grattugiate
- 150g punte di asparagi verdi sbollentate
- 600g di sgombro fresco (cotto a vapore o naturale)
- Succo di 1-2 limoni bio
- Scorza di limone bio Q.b.
- 13g di zenzero fresco grattugiato
- 10 foglie di basilico fresco
- Olio extravergine d'oliva delicato Q.b.
- Sale marino integrale Q.b.

PROCEDIMENTO:

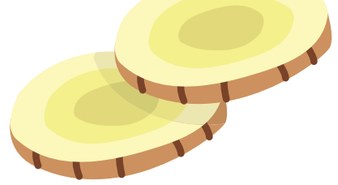
Ammorbidisci il pane: spezzalo in una ciotola e bagnalo con acqua (aromatizzata con aceto di mele se gradito). Strizza leggermente. Cuoci lo sgombro a vapore per 5-6 minuti. Marinalo con succo e scorza di limone, zenzero e basilico. Riponi in frigo per 15 minuti, poi scola. Sbollenta gli asparagi e raffreddali in acqua e ghiaccio. Prepara a crudo i cetrioli, datterini, carote e finocchi. In una ciotola capiente unisci pane, verdure e basilico spezzettato. Condisci con olio EVO, sale e scorza di limone. Servi con 60g di sgombro per porzione.

Bevanda Detox consigliata: Acqua aromatizzata con zenzero fresco a fette, scorza di limone bio e foglie di menta o melissa. Lasciare in infusione in acqua filtrata per almeno 2 ore in frigorifero.







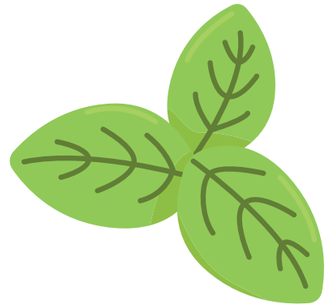


IMPARATO QUALCOSA DI INTERESSANTE?

Segnalo per non dimenticare!







> “Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene.
>
> *- Virginia Woolf*

A cura di:

dott.ssa **LAURA MASINI**

Lady Chef ABRUZZESI

FRANCESCHELLI MARKETING AND SALES



Con il patrocinio di:

UNIONE REGIONALE CUOCHI ABRUZZESI

URCA Valorizzazione della Cucina Abruzzese

Università G. d'Annunzio DMSI

AMBULATORIO MEDICINA INTEGRATA Ospedale di Ortona

ASL2 LANCIANOVASTOCHIETI REGIONE ABRUZZO



IL MARE SANO

PESCI POVERI E VERDURE DI MARE

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales