



2018

Chi non bada a ciò che mangia
difficilmente baderà a qualsiasi altra cosa.

Samuel Johnson





Con il 2018 siamo lieti di offrirvi la ventitreesima edizione del nostro calendario. Di anno in anno, come di consueto, ci avvaliamo della collaborazione di chef che, con la loro riconosciuta professionalità, riescono ad esaltare le qualità della nostra pasta, che da sempre è protagonista insuperata dei vostri momenti migliori trascorsi a tavola. Gli chef protagonisti di questa edizione sono **Pietro D'Agostino, Giuseppe Mancino e Luigi Salomone**, che con i loro suggerimenti contribuiranno al vostro "anno di buona tavola". A loro ed alle direzioni delle rispettive strutture che ci hanno ospitato, vanno i nostri più sentiti ringraziamenti per la competenza e la passione con cui hanno lavorato a

questo progetto. **Vi ricordiamo che le porzioni riportate nelle ricette sono per quattro persone.**

Lo spazio nutrizionale, presente mese dopo mese come nelle due precedenti edizioni, quest'anno si arricchisce del lavoro svolto a quattro mani da **Alberto Ritieni**, Professore Ordinario di Chimica degli Alimenti dell'Università Federico II di Napoli e dalla dott.ssa **Valentina Di Mauro**, Biologo Specialista in Scienza dell'Alimentazione, che con le loro specifiche competenze, ci offrono conoscenze a carattere scientifico per scelte nutrizionali orientate verso un'alimentazione sana e consapevole. Siamo grati al sommelier **Emanuele Izzo**, delegato AIS penisola sorrentina, il quale ci guiderà, con la sua conoscenza

ed esperienza nella scelta dei vini da abbinare alle proposte degli chef.

Ringraziamo coloro che, a vario titolo, hanno contribuito alla realizzazione di questa ventitreesima edizione: **Michele**



Calocero, Nino Carpentieri, Luisa Del Sorbo, Valentina Di Mauro, Giuseppe Durante, Pietro Ferraro, Famiglia Fiorenza, Nicoletta Gargiulo, Giulia, Federico Pisciotta, Alberto Ritieni.

Un particolare ringraziamento va alla dott.ssa **Luisa Franzese**, Direttore Generale USR Campania.

In copertina Uno dei piatti finalisti del concorso "I primi delle festività Natalizie"



Chef Pietro D'Agostino

Profumi e colori unici che solo la bellezza della terrazza sul mare possono esprimere. È il ristorante La Capinera, a Taormina, perla della Sicilia. Un angolo di eleganza che accoglie i suoi clienti con semplicità. Si trova il pescato del giorno, sempre fresco per definizione e inimitabile nel gusto; si passa agli ortaggi, ai presidi Slow Food e al caviale di lumaca, attraverso le diverse intensità di oli siciliani d'eccellenza. Patron della cucina è lo chef Pietro D'Agostino, stella Michelin e talento naturale ai fornelli. Tante esperienze all'estero e in Italia lo hanno formato fin da giovane, per restituirlo alla sua Taormina e alla vera cucina orgogliosamente siciliana. D'Agostino cura nei minimi dettagli i suoi 35 posti con l'aiuto di una brigata di 8 elementi, esaltando i prodotti d'eccellenza del territorio come la ricotta e i formaggi dei Monti Nebrodi, il salame di Brolo, le lenticchie di Ustica, le mandorle di Noto, il pistacchio di Bronte, il cioccolato di Modica, i capperi di Salina, il limone di Interdonato. Il locale esprime in pieno la solarità e sensibilità dello chef patron, capace di raccontare la propria terra attraverso la sobrietà di sapori sublimi.



La Capinera
Via Nazionale, 177
Taormina mare
Località Spisone (Me)
Tel. +39 338.15.88.013
info@pietrodagostino.it



Chef Giuseppe Mancino

Due stelle Michelin sulla più bella terrazza di Viareggio. Ecco Il Piccolo Principe Gourmet Restaurant al Grand Hotel Principe di Piemonte, perla della Versilia. A tavola si gustano piatti di straordinaria fattura, che soddisfano e divertono. La cucina dello chef Giuseppe Mancino è complessa ed equilibrata negli abbinamenti e nelle cotture, intelligentemente azzardata, qualche volta spazzante, ma senza sbavature. Ci sono il menù degustazione di mare, quello di terra e la ricca e invitante carta, alla scoperta della quale sarete magistralmente supportati in sala. Lo chef fa sentire la "mano del Sud" in diversi piatti preparati, come la pasta con frutti di mare, calamari e punte di asparagi; ripieno equilibrato nei ravioli verdi ripieni di baccalà, lumachine di mare, alghe e pomodoro giallo. Abbinamenti corretti e sapori unici anche quando ci si sposta sul fronte terra, come nell'agnello della Garfagnana con cicoria, peperoni e caffè. In ultimo, una variazione della "tarte au citron", con sablé alla mandorla, cremoso al limone, meringa alla menta e gelato al basilico. La cantina è ricca di scelte interessanti, con piccole produzioni toscane.



Il Piccolo Principe
Piazza Puccini, 1
Viareggio, (Lu)
+39 058.44.01.806
info@principedipiemonte.com



Chef Luigi Salomone

Una famiglia allargata per un locale di successo e gioventù al potere. Tutto questo è Piazzetta Milù, a Castellammare di Stabia, da quest'anno Stella Michelin. Papà Michele Izzo con i figli Emanuele, Valerio e Maicol, e la moglie Lucia sono i gestori del primo ristorante stellato della città stabiese, anche definita "città delle acque". Ai fornelli c'è lo chef Luigi Salomone con una brigata di 11 persone, ogni giorno impegnati a deliziare i clienti con nuove creazioni che nascondono un segreto: il divertimento. Rispetto per la tradizione ma reinterpretazione innovativa. Non mancano in menù ricette stabiesi, dalla "caponata" alla "graffa di Pupetta; nomi con un forte riconoscimento territoriale, riutilizzati in chiave gourmet. Lo chef Salomone, 28 anni, è uno dei più giovani stellati d'Italia. Con tante esperienze acquisite in rinomati ristoranti italiani, in cui ha maturato tecniche raffinate che trasferisce in ogni suo piatto. Attenta e studiata con molta cura è anche la lista dei vini, seguita personalmente da Emanuele Izzo, sommelier rinomato, che ha saputo negli anni abbinare alla propria formazione l'esperienza sul campo, confrontandosi da sempre con i massimi esperti di settore, in continua crescita culturale e professionale.



Piazzetta Milù
Corso A. De Gasperi, 23
Castellammare di Stabia (Na)
+39 081.87.15.779
piazzettamilu@gmail.com



Il calendario 2016 ha visto i minori dell'Istituto penale di Nisida "nciarmare", come preferiscono dire, la loro ricetta nella realizzazione del progetto "Il tredicesimo mese".

Protagonisti del calendario 2017 sono stati studenti di alcuni Istituti alberghieri che, nell'ambito di un progetto alternanza scuola-lavoro, si sono confrontati impegnandosi in una sana e proficua competizione che ha visto la pubblicazione della ricetta vincitrice.

Quest'anno l'USR (Ufficio Scolastico Regionale per la Campania) del MIUR, sempre nell'ambito del progetto alternanza scuola-lavoro, ha indetto un concorso di cucina rivolto a tutti gli Istituti alberghieri della Regione Campania dal nome "I primi delle festività natalizie". La partecipazione efficace degli

studenti ha attestato ancora una volta quanto sia necessario e opportuno che la scuola cammini al fianco della realtà esterna perché i giovani siano veramente protagonisti ed artefici del loro vivere quotidiano e della loro progettualità.

L'evento finale si è tenuto il 4 maggio 2017 presso l'Istituto alberghiero "I. CAVALCANTI" di Napoli grazie all'ampia disponibilità del Dirigente Scolastico Prof.ssa **Carmela Libertino**.

Il Direttore Generale dell'U.S.R. Campania Dott.ssa **Luisa Franzese** insieme a **Sabatino Sirica** (Presidente dell'Associazione Pasticcieri Napoletani), **Luigi Salomone** (il più giovane chef stellato d'Italia con il ristorante "Piazzetta Milù" di Castellamare di Stabia), **Gabriele Pollio** (docente AIS) e **Oscar Leonessa** (a.d. del Pastificio Artigianale Leonessa) sono stati i componen-

ti della giuria che ha valutato i piatti preparati dagli studenti degli istituti alberghieri finalisti.

Al termine della giornata sono stati premiati tutti gli studenti finalisti e la ricetta vincitrice è pubblicata in questa edizione del calendario Leonessa.

Il nostro auspicio è che l'opportunità offerta ai giovani studenti sia un incentivo a proseguire con maggiore impegno e passione il loro percorso di studio al termine del quale essi siano in grado di inserirsi con successo nel mondo lavorativo. Grazie quindi a tutti gli studenti che hanno partecipato a tale iniziativa, augurandoci che tra di essi vi siano gli chef che tra qualche anno saranno protagonisti delle pagine future del nostro calendario.



Tagliatelle al nero, teriaky di seppia, noci tostate e pomodorino giallo vesuviano

Ingredienti: 300g Tagliatelle al nero di seppia, 400g di seppie, 250g di passatina di pomodori gialli, 200g olio EVO, 40g gherigli di noci tostate, 40g di aglio fresco, 40g prezzemolo tritato fresco, Peperoncino qb.

Preparare il Teriaky, congelando in abbattitore le seppie pulite senza le teste, poi tagliarle sottilissime con l'affettatrice e scottarle con olio (80g), metà dell'aglio e peperoncino e tenerlo da parte.

Poi soffriggere in padella il restante dell'aglio con olio (120g) e peperoncino tritato, aggiungere le teste delle seppie tritate e parte delle noci, far cuocere un minuto

ed insaporire con prezzemolo tritato.

Da parte cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata ed appena pronte unirle in padella con le teste delle seppie e saltare con una spolverata di prezzemolo ed un po di acqua di cottura delle tagliatelle stesse. Servire formando dei nidi con la pasta utilizzando il forchettone ed un mestolo medio ed adagiarli nel piatto sopra la passatina di pomodori, guarnire con le noci tostate ed il teriaky di seppia.

Abbinamento Vino: Falanghina

Scuola Vincitrice del concorso "I primi delle festività Natalizie"

ISIS "Luigi De'Medici" di Ottaviano (NA)
Rappresentato dal prof. **Salvatore Tecchia** e dagli alunni **Michele Boccia, Andrea Liguori e Pasqualina Pentella**.





www.pastaleonessa.it



Scarica qui la versione digitale
del calendario Leonessa 2018

Download here the digital version
of the Leonessa 2018 Calendar



2018 Gennaio

Candele servite con variazione di triglie, basilico e pomodoro

Chef Giuseppe Mancino

320g Candele Leonessa, 800g Triglie scoglio, 200g Pomodoro passato, 200g Pomodoro fresco a cubetti, 2 cucchiari di Pernod, 2 coste Sedano tritato, 2 Scalogni tritati, 2 Spicchi Aglio tritato, 1 Carota tritata, 1 Limone, 1/2 Finocchio tritato, Peperoncino a proprio piacimento, Olio Extra Vergine d'Oliva, Basilico, Sale e Pepe q.b

Cuocio le Candele in abbondante acqua salata. Squamo le triglie, le eviscero, le sfiletto e con gli scarti cucino il tutto con il battuto di carote, sedano, finocchio, aglio e scalogno; insaporisco e bagno con il Pernod. Faccio evaporare e aggiungo il pomodoro passato, il sale, il peperoncino e 2 bicchieri d'acqua; lascio cuocere fino ad ottenere un brodo ristretto che utilizzo per mantecare la pasta con il pomodoro a cubetti, basilico a pezzetti, limone grattugiato e olio. Per i filetti delle triglie, una parte li cuocio in padella e con la parte restante ottengo una tartare condita con un po' di olio e sale. Adagio le Candele nel piatto e completo con le triglie scottate, la tartare ed aggiungo la salsa restante.

Abbinamento

Una ricetta che sprigiona energia, quella di elementi apparentemente semplici, l'acidità e la succulenza dei pomodori, l'aromaticità del basilico, l'intensità della triglia unita ad un formato di pasta che riporta a sapori antichi e mai sopiti. Come quelli di alcuni vini del Cilento, tra i quali un buon Aglianico di Paestum, affinato solo in acciaio e bottiglia, può esaltare gli elementi del piatto e renderli vivi, in un incessante alternarsi di sensazioni che spaziano da profumi di piccoli frutti e fiori a buona acidità, corpo e giusto tannino. Meglio se degustato con qualche grado di temperatura sotto la media.

17 Mer

S. Antonio Abate

18 Gio

S. Liberata

19 Ven

S. Mario martire

20 Sab

S. Sebastiano

21 Dom

S. Agnese

22 Lun

S. Vincenzo martire

23 Mar

S. Emerenziana

24 Mer

S. Francesco di Sales

25 Gio

Conversione di S. Paolo

26 Ven

SS. Tito e Timoteo

27 Sab

S. Angela Merici

28 Dom

S. Tommaso d'Aquino

29 Lun

S. Costanzo

30 Mar

S. Martina

31 Mer

S. Giovanni Bosco

1 Lun

S. Maria Madre di Dio

2 Mar

SS. Nome del Signore

3 Mer

S. Genoveffa

4 Gio

S. Ermete

5 Ven

S. Amelia

6 Sab

Epifania di N. S.

7 Dom

S. Luciano, S. Raimondo

8 Lun

Battesimo del Signore

9 Mar

S. Giuliano martire

10 Mer

S. Aldo eremita

11 Gio

S. Igino Papa

12 Ven

S. Modesto

13 Sab

S. Ilario

14 Dom

S. Felice martire

15 Lun

S. Mauro Abate

16 Mar

S. Marcello Papa

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

I bambini e i baby food (Il Chimico degli alimenti)

Esistono delle speciali categorie di alimenti destinati ad esempio ai celiaci o ai diabetici, ma anche i cosiddetti baby food sono una categoria particolare destinata a più piccoli dei consumatori. I baby food e gli infant food sono dedicati a chi ha meno di tre anni e offrono, soprattutto, dei livelli di sicurezza e di salubrità molto più elevati rispetto ai prodotti per adulti. I bambini non sono un formato mignon degli adulti, ma hanno metabolismi e sistemi di difesa meno maturi per cui sono più soggetti ad eventuali sostanze tossiche o nocive. La stessa pasta destinata ai più piccoli si deve preparare a partire da frumenti sicuri, magari biologici, privi di residui e di tossine così da non creare eventuali rischi per i piccoli consumatori.





2018 Febbraio

Quadrotti al limone con stracotto di manzo, peperoni e zafferano

Chef *Pietro D'Agostino*

500g Quadrotti al limone, 1 guancia di Vitellone, 3 Patate, 100g Pomodori pelati, 1 Carota, 1 costa di Sedano, 1 Cipolla, 1 peperone rosso, 1 bustina Zafferano, pizzico di Cacao, 2 bicchieri Vino Aglianico, Olio Extra Vergine d'Oliva q.b.

Rosolo le verdure tagliate a pezzetti con olio, aggiungo la carne e continuo a rosolare. Bagno con il vino, aggiungo 2 patate, i pomodori e 2 litri d'acqua e lascio cuocere per almeno 3 ore a fuoco moderato, assaggio di sale. Rosolo il peperone tagliato a pezzetti con olio e sale per 10 minuti, lo passo al frullatore e al colino. Cuocio la patata con lo zafferano e un calice di acqua, frullo e aggiusto di sale. Appena la carne è cotta, faccio ridurre il liquido che condirà la pasta. Cuocio i Quadrotti in abbondante acqua salata. Impiatto e decoro con le salse zafferano e peperoni, finendo con un filo di olio.

Abbinamento

L'arte dello stracotto, unito alla decisa nota vegetale dei peperoni ed un formato di pasta che invita all'abbondanza, alla convivialità...allora che abbondi anche il vino, in questo caso un Casavecchia Igt Terre del Volturno, un grande classico dell'alto Casertano, con le sue note di confettura di frutta rossa e nera, fiori appassiti e spezie. Un vino dal sorso imponente e dalla lunga persistenza, quindi meglio sceglierne una versione importante: tannino, corpo, morbidezza, tutto ciò di cui ha bisogno questo gran piatto.

17 Sab
S. Donato martire

18 Dom
Le Ceneri

19 Lun
S. Mansueto, S. Tullio

08 20 Mar
S. Silvano, S. Eleuterio

21 Mer
S. Eleonora, S. Pier Damiani

22 Gio
S. Margherita

23 Ven
S. Renzo

24 Sab
S. Edilberto Re, S. Mattia

25 Dom
S. Cesario, S. Vittorino

26 Lun
S. Romeo

09 27 Mar
S. Leandro

28 Mer
S. Romano abate

Ingredienti della pasta (Il Nutrizionista)

Gli ingredienti della pasta sono acqua e semola di grano duro. La semola di grano duro si ottiene eliminando la parte esterna del chicco di frumento e macinando l'interno, riconoscibile per l'aspetto granuloso. Presenta un colore giallo ambrato in quanto ricca di antiossidanti quali i carotenoidi, contiene amido ed un elevato contenuto di proteine, fibre alimentari, minerali come ferro, potassio e fosforo e vitamine. Nel processo iniziale di produzione della pasta la semola viene impastata con l'acqua, in questo modo l'amido e le proteine si legano a formare il glutine, una rete proteica che lega i granuli idratati dell'amido.

1 Gio
S. Verdiana

2 Ven
Pres. del Signore

3 Sab
S. Biagio, S. Oscar

4 Dom
S. Gilberto

5 Lun
S. Agata

06 6 Mar
S. Paolo Miki

7 Mer
S. Teodoro martire

8 Gio
S. Girolamo Em.

9 Ven
S. Apollonia

10 Sab
S. Arnaldo, S. Scolastica

11 Dom
B. V. di Lourdes, S. Dante

12 Lun
S. Eulalia

07 13 Mar
S. Maura

14 Mer
S. Valentino martire

15 Gio
S. Faustino

16 Ven
S. Giuliana vergine

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357





2018 Marzo

Pasta e ceci, totani, alghe e limone

Chef Luigi Salomone

240g Pasta Mista Leonesa, 500g Totani, 300g Ceci secchi, 30g Cipolla, 30g Carota, 1 mazzetto di Alghe, Olio Extra Vergine d'Oлива qb, 2 spicchi d'Aglio, 1 Limone, Prezzemolo qb.

Preparo in anticipo la polvere di alghe, lavandole sotto l'acqua corrente, poi le stendo su una placca da forno e le faccio disidratare a 60°C per 4 ore. Una volta secche le frullo e tengo da parte. Metto a bagno i ceci la sera prima, la mattina li cucino con la carota e la cipolla in acqua abbondante per circa 1 ora e una parte dei ceci la utilizzo per mantecare la pasta. Sbuccio i ceci per eliminare le pellicine dopo la cottura, la restante parte la frullo e ne ottengo una crema. Pulisco i totani, li taglio a cubetti e li rosolo in padella con olio, aglio e prezzemolo. In una pentola soffrigo un pò di olio e aglio, aggiungo i ceci spellati e acqua, faccio bollire e inizio la cottura della pasta; a metà cottura aggiungo la crema di ceci. A fine cottura, quando la pasta sarà ben legata, manteco aggiungendo i totani, un filo di olio a crudo, una macinata di pepe e la buccia grattugiata del limone. Impiatto e spolvero con la polvere di alghe.

Abbinamento

Piatto che si esprime attraverso varie sensazioni gustative: tendenza dolce, sapidità, aromaticità... ha bisogno di un vino complesso e di grande personalità: un Fiano d'Avellino, meglio se non giovanissimo, note in evoluzione di frutta gialla, mandorla in sottofondo e sentori di erbe aromatiche. La sua pronunciata morbidezza sarebbe ideale per esaltarne tutta la persistenza gustativa e dare slancio al piatto e alla nuova stagione: la Primavera è ormai alle porte...

1	Gio	Le Ceneri	
2	Ven	S. Basileo martire	
3	Sab	S. Cunegonda	
4	Dom	S. Casimiro, S. Lucio	
5	Lun	I di Quaresima	
10	6	Mar	S. Marciano
7	Mer	S. Felicità, S. Perpetua	
8	Gio	S. Giovanni di Dio	
9	Ven	S. Francesca R.	
10	10	Sab	S. Simeone Papa
11	Dom	S. Costantino	
12	Lun	S. Massimiliano	
11	13	Mar	S. Arrigo, S. Eufrosia
14	Mer	S. Matilde Regina	
15	Gio	S. Longino, S. Luisa	
16	Ven	S. Eriberto Vescovo	

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

17	Sab	S. Patrizio	
18	Dom	S. Salvatore, S. Cirillo	
19	Lun	III di Quaresima	
12	20	Mar	S. Claudia
21	Mer	S. Benedetto	
22	Gio	S. Lea	
23	Ven	S. Turibio di M.	
24	Sab	S. Romolo	
25	Dom	Annunc. del Signore	
26	Lun	IV di Quaresima	
13	27	Mar	S. Augusto
28	Mer	S. Sisto III Papa	
29	Gio	S. Secondo martire	
30	Ven	S. Amedeo	
31	Sab	S. Beniamino martire	

Le caratteristiche di una buona pasta (Il Nutrizionista)
Affinchè la pasta sia di qualità è necessario valutare alcuni parametri descritti di seguito. Il contenuto in proteine, riportato sull'etichetta nutrizionale, deve avere un valore minimo di 10,5%, un valore di 13,5% sta ad indicare che si tratta di un'ottima semola. In genere sulla confezione viene indicata anche la trafilatura che, secondo la tradizione, deve essere realizzata con le trafile in bronzo, per una superficie della pasta rugosa e porosa, adatta a trattenere sugh e condimenti. La temperatura di essiccazione è un parametro molto importante che influenza sia le caratteristiche fisiche, come il colore, che nutrizionali della pasta. La pasta artigianale viene prodotta utilizzando l'essiccazione lenta a basse temperature che ne preserva il gusto, senza la dispersione delle sostanze aromatiche, e gli elementi nutritivi e non ne altera il colore.





2018 Aprile

Spaghetto nero con gambero rosso e carote di Ispica allo zenzero

Chef *Pietro D'Agostino*

400g Spaghetti alla chitarra neri freschi Leonessa, 200g Gamberi rossi di Mazara, 4 Carote di Ispica, 2 Pomodori, 1 Carota, 1 costa Sedano, 1 Cipolla bianca piccola, 1 mazzetto Menta fresca, 1 cucchiaino Olio Extra Vergine d'Oлива, sale e pepe qb.

Rosolo le verdure con l'olio, aggiungo i carapaci ben puliti e lavati, mezzo litro di acqua fredda e i pomodori. Lascio cuocere per 20 minuti. Frullo il tutto, passo la crema ottenuta al colino e la metto da parte. Prendo 4 gamberi, li spiedino e li passo in forno per 3 min. Cuocio la pasta in acqua salata, condisco con il ristretto di gamberi e con la crema di carote disposta sul fondo creo un cerchio a formare un nido. Decoro con il gambero e qualche foglia di erbetta aromatica.

Abbinamento

Piatto di grande eleganza, giocato su tanti elementi in tendenza dolce supportata da sfumature di note speziate...anche il Vino in abbinamenti deve essere elegante, ma allo stesso tempo avere personalità e complessità olfattiva e gustativa: un Falerno del Massico Bianco, non proprio di ultima annata, col suo colore dorato e profumi che spaziano dalla frutta gialla matura a sbuffi di menta e spezie dolci. Al palato è un vino di gran corpo, salino e leggermente fumé, seducente: la spaghetto nero, il gambero e le carote ringraziano, ma anche la persona alla quale ne verserete un calice.



1 Dom

Pasqua di Resurrezione, S. Ugo Vescovo

2 Lun

V di Quaresima

3 Mar

S. Riccardo vescovo

4 Mer

S. Isidoro Vescovo

5 Gio

S. Vincenzo Ferrer

6 Ven

S. Guglielmo, S. Diogene

7 Sab

S. Ermanno

8 Dom

S. Alberto Dionigi, S. Walter

9 Lun

Le Palme

10 Mar

S. Terenzio martire

11 Mer

S. Stanislao Vescovo

12 Gio

S. Giulio Papa

13 Ven

S. Martino Papa, S. Ida

14 Sab

S. Abbondio

15 Dom

S. Annibale

16 Lun

Pasqua di Resurrezione

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

17 Mar

Dell'Angelo

18 Mer

S. Galdino Vescovo

19 Gio

S. Ermogene martire

20 Ven

S. Adalgisa vergine, S. Sara

21 Sab

S. Anselmo, S. Silvio

22 Dom

S. Caio

23 Lun

S. Giorgio martire, Venilde

24 Mar

S. Fedele, S. Gastone

25 Mer

S. Marco evangelista

26 Gio

S. Cleto, S. Marcellino m.

27 Ven

S. Zita

28 Sab

S. Valeria, S. Pietro Chanel

29 Dom

S. Caterina da Siena

30 Lun

S. Pio V Papa, S. Mariano

Mangiare senza Glutine non è sempre un vantaggio

(Il Chimico degli alimenti)

Negli ultimi anni i consumatori scelgono sempre più degli alimenti in cui si tende a "ridurre" qualche ingrediente. Per cui vanno di moda cibi senza colesterolo, con poche calorie o zuccheri, o senza proteine del glutine. Laddove è presente il morbo celiaco, ahimè "scegliere" cosa mangiare si trasforma in "devo mangiare senza glutine" per la propria salute. Le proprietà tecnologiche, come elasticità etc., che sono del glutine, devono essere riprodotte per i consumatori; una pizza o un dolce senza glutine deve esser quanto più simile a un prodotto convenzionale. Purtroppo, per raggiungere questo obiettivo e per "ingannare" i nostri sensi, i prodotti senza glutine dovranno contenere più additivi, o molecole di sintesi. Scegliere alimenti senza glutine in assenza di una diagnosi di celiachia accertata da medici specializzati non è consigliabile: può fare aumentare il rischio di obesità e patologie cardiovascolari, e più in generale può sottrarre nutrienti nobili alla dieta, rischi accettabili se si è in presenza di una celiachia, ma ingiustificati negli altri casi.



2018 Maggio

Linguine servite con fave, fiori di zucca e crema di mozzarella affumicata

Chef Giuseppe Mancino

360g Linguine Leonessa, 600g Fave, 300g Mozzarella affumicata, 200g Panna fresca, 10 Fiori di zucca, 2 Cipolle rosse, 1 spicchio Aglio, Basilico, Sale, Pepe, Olio Extra Vergine e Parmigiano q.b

Cucino le Linguine in abbondante acqua salata. Preparo la crema di mozzarella affumicata prendendo la mozzarella (meglio se di frigorifero) e la schiaccio con lo schiacciapate, porto la panna ad ebollizione, frullo il tutto con il minipimer e passo al colino. Sbucco le fave e le cuocio in abbondante acqua leggermente salata per circa 5 minuti, le raffreddo nell'acqua, le spello e le ripongo in una ciotola. In una padella metto le cipolle rosse tagliate a fettine sottili, aggiungo l'olio e faccio cuocere lentamente, aggiungo le fave, insaporisco con un pò di pepe ed un mestolo d'acqua di cottura della pasta. Per finire sfoglio i fiori di zucca ed aggiungo il basilico e il parmigiano. Servo le Linguine in una fondina, aggiungo la crema di mozzarella e completo con qualche fiore di zucca.

Abbinamento

Un piatto completamente vegetariano e di gran gusto: note vegetali (le fave), aromaticità (i fiori di zucca) e sapidità mista a fumo (la crema di scamorza), parentesi che sembrano alla disperata ricerca di un vino di personalità, ma elegante, di corpo e lunga persistenza...lo è di sicuro una Falanghina del Taburno da vendemmia tardiva (ma non dolce): grande corpo, concentrazione di profumi seducenti di frutta e salvia, timo ed altre piccole erbe aromatiche m, l'assaggio di importante struttura e pronunciata morbidezza, quella necessaria per esaltare la preparazione in ogni singolo elemento e godere di un vino che sa di Primavera piena.

- 17 Gio S. Pasquale Conf.
- 18 Ven S. Giovanni I Papa
- 19 Sab S. Pietro di M.
- 20 Dom S. Bernardino da S.
- 21 Lun S. Vittorio martire
- 22 Mar S. Rita da Cascia
- 23 Mer S. Desiderio Vescovo
- 24 Gio B. V. Maria Ausiliatrice
- 25 Ven S. Gregorio VII Papa
- 26 Sab S. Filippo Neri
- 27 Dom S. Agostino
- 28 Lun Ascensione del Signore
- 29 Mar S. Massimino vescovo
- 30 Mer S. Felice I Papa, S. Ferdinando
- 31 Gio Visitaz. B. V. Maria

- 18 1 Mar S. Giuseppe artigiano
- 2 Mer S. Cesare, S. Atanasio
- 3 Gio S. Filippo, S. Giacomo
- 4 Ven S. Silvano, S. Nereo
- 5 Sab S. Pellegrino martire
- 6 Dom S. Giuditta martire
- 7 Lun S. Flavia, S. Fulvio
- 19 8 Mar S. Vittore
- 9 Mer S. Gregorio V
- 10 Gio S. Antonino, S. Cataldo
- 11 Ven S. Fabio martire
- 12 Sab S. Rossana
- 13 Dom S. Emma
- 14 Lun S. Mattia Apostolo
- 20 15 Mar S. Torquato
- 16 Mer S. Ubaldo Vescovo

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
 Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
 Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
 tel +39 081 8269357



Il sale della vita (Il Chimico degli alimenti)
 È opinione oramai comune che zucchero, farine raffinate e sale siano i tre "demoni bianchi" che non vanno consumati in eccesso per vari motivi salutistici. Nel caso del sale, il suo uso lo associa all'ipertensione, ai problemi cardiovascolari etc. Per cercare di prevenire le patologie correlate ad un eccessivo consumo di sale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un introito giornaliero pro capite di sale inferiore a 5g e raccomanda l'utilizzo del sale iodato per prevenire l'insorgenza di malattie tiroidee. Il sale iodato è il comune sale da cucina a cui sono stati addizionati i sali di iodio, ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari. Il sale iodato va impiegato come il normale sale da cucina e nelle stesse quantità. Tutti possono assumere il sale iodato, non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta.



2018 Giugno

Calamarata con frutti di mare ed asparagi

Chef Giuseppe Mancino

400g Calamarata Leonesa, 200g Calamari freschi, 200g Vongole veraci, 200g Cozze italiane, 4 Scampi freschi, 4 Gamberi freschi sgucciati, 4 Asparagi coltivati, 1 cucchiaino Olio Extravergine d'Oliiva, un pizzico di Peperoncino, Prezzemolo q.b.

In una padella faccio soffriggere l'aglio insieme al peperoncino e ad un pugno di prezzemolo, metto i calamari tagliati a cubetti e appena i calamari sono dorati aggiungo le cozze e le vongole con il guscio, copro con il coperchio e lascio cuocere per circa 5 minuti. Cuocio la pasta in abbondante acqua salata, la scolo molto al dente e la tengo da parte aggiungendo un filo d'olio. Quando i frutti di mare saranno aperti, li privo del guscio, aggiungo la pasta tenuta da parte e salto il tutto nella padella. Inserisco poi la pasta nel contenitore in vetro aggiungendo i gamberi, gli scampi e gli asparagi crudi, aggiungo un mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta, chiudo il contenitore ermeticamente e lo adagio in una pentola contenente acqua a 90°C e continuo la cottura per circa 7 minuti. Il contenitore in vetro andrà aperto direttamente in tavola.

Abbinamento

Piatto il cui complesso sapore è racchiuso in un barattolo...come quello del vino ideale in abbinamento, che deve il suo inconfondibile timbro alle pietre racchiuse nelle miniere di tufo, di alcuni piccoli paesi in provincia di Avellino. Il Greco di Tufo è un vino bianco di grande impatto gustativo, dal colore solitamente di un giallo più carico, ha profumi di frutta gialla, ginestra e tanta mineralità. Al palato è un vino di importante sapidità e di buon corpo, uno dei vini simbolo della regione Campania, straordinariamente abbinato a tutto ciò che il mare possa dare, soprattutto crostacei abbinati a verdure e cotture lente, meglio ancora se con la pasta: Calamarata e Greco di Tufo, what else?!

1	Ven	S. Giustino martire	
2	Sab	Festa della Repubblica	
3	Dom	S. Carlo L. List	
4	Lun	Pentecoste	
23	5	Mar	S. Bonifacio Vescovo
6	Mer	S. Norberto Vescovo	
7	Gio	S. Roberto Vescovo	
8	Ven	S. Medardo Vescovo	
9	Sab	S. Primo, S. Efrem	
10	Dom	S. Diana, S. Marcella	
11	Lun	S. Barnaba Apostolo	
24	12	Mar	S. Guido, S. Onofrio
13	Mer	S. Antonio da Padova	
14	Gio	S. Eliseo	
15	Ven	S. Germano, S. Vito	
16	Sab	S. Aureliano	

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

17	Dom	S. Adolfo, S. Gregorio B.	
18	Lun	Corpus Domini	
25	19	Mar	S. Gervasio, S. Romualdo Ab.
20	Mer	S. Silverio Papa, S. Ettore	
21	Gio	S. Luigi Gonzaga	
22	Ven	S. Paolino da Nola	
23	Sab	Sacro Cuore di Gesù	
24	Dom	Cuore Immacolato di Maria	
25	Lun	S. Guglielmo Ab.	
26	26	Mar	S. Vigilio Vescovo
27	Mer	S. Cirillo d'Aless.	
28	Gio	S. Attilio	
29	Ven	SS. Pietro e Paolo	
30	Sab	SS. Primi Martiri	

Consumo del sale, come ridurlo (Il Nutrizionista)

La diminuzione dell'introito giornaliero di sale può essere effettuata sia attraverso una riduzione dell'apporto discrezionale di sale, quello aggiunto manualmente come condimento dei cibi, sia attraverso una riduzione dell'apporto non discrezionale, quello contenuto negli alimenti, attraverso semplici indicazioni riportate di seguito. Utilizzare erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi; ridurre il consumo di cibi trasformati come cibi in scatola, salumi, formaggi, snack; leggere attentamente l'etichetta nutrizionale e scegliere i prodotti a minore contenuto di sale, preferibilmente inferiore a 0.3g per 100g. Per conoscere il contenuto di sale di un alimento a partire dal valore di sodio indicato sull'etichetta nutrizionale è necessario moltiplicare il valore del sodio per 2,5. un effetto preventivo dell'aterosclerosi.





2018 Luglio

Manicotti con ricotta, melanzane e caviale di Lumaca Madonita

Chef *Pietro D'Agostino*

320g Manicotti Leonessa, 150g Ricotta bufala Ragusana, 40g Caciocavallo fresco, 4 gamberi violetta di Porto Palo, 20g caviale di Lumaca Madonita, 2 Zucchine verdi con i suoi fiori, 1 Melanzana violetta, 1 dente di aglio, 1 mazzetto Basilico, 1 ramo di Maggiorana, 1 cucchiaino Olio Etra Vergine d'Oliva, Sale e Pepe q.b.

Scotto il gambero con olio e maggiorana appena 1 minuto in padella ben calda. Taglio le zucchine a mezza luna, le passo in padella con olio, aglio e basilico per 5 minuti, infine frullo il tutto finemente. Faccio bollire i Manicotti in acqua salata, li scolo e li condisco con un cucchiaino di olio. Appassisco la melanzana in una padella con olio e aglio, la frullo e la incorporo alla ricotta. Metto il preparato in una tasca da pasticceria e farcisco la pasta. Preparo il piatto come in foto: adagio sul fondo la crema di zucchine, e sopra dispongo i Paccheri farciti al momento ben caldi a forma di corona, alternando la farcitura con ricotta a quella con il caviale, il gambero al centro e decoro con fiori eduli o erbe aromatiche.

Abbinamento

Un piatto che evoca l'idea del mare e della terra, come se fossero un tutt'uno...untuosità golosa, la ricotta e la melanzana, il gambero, la maggiorana...tutto sembra evocare un luogo in cui dalla terra lo sguardo si perde nel mare, un'isola, quella dal quale sarebbe una mossa giusta scegliere il vino in abbinamento: un Ischia Rosso Doc sarebbe perfetto, per la freschezza, il giusto tannino, l'acidità elegante ed i bellissimi profumi di fiori freschi ed erbe aromatiche. Sensazioni che evocano, come il piatto, una doppia anima, equilibrio sottile ma intrigante.



1 Dom

S. Teobaldo eremita

2 Lun

S. Ottone

3 Mar

S. Tommaso Apostolo

4 Mer

S. Elisabetta, S. Rossella

5 Gio

S. Antonio M. Z.

6 Ven

S. Maria Goretti

7 Sab

S. Edda, S. Claudio

8 Dom

S. Adriano, S. Priscilla

9 Lun

S. Armando, S. Letizia

10 Mar

S. Felicità, S. Silvana

11 Mer

S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio

12 Gio

S. Fortunato martire

13 Ven

S. Enrico Imp.

14 Sab

S. Camillo de Lellis

15 Dom

S. Bonaventura

16 Lun

N. S. del Carmelo

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681

San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300

Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C

tel +39 081 8269357

17 Mar

S. Alessio Conf., S. Tiziana

18 Mer

S. Calogero, S. Federico V.

19 Gio

S. Giusta, S. Simeone

20 Ven

S. Margherita, S. Elia Prof.

21 Sab

S. Lorenzo da B.

22 Dom

S. Maria Maddalena

23 Lun

S. Brigida

24 Mar

S. Cristina

25 Mer

S. Giacomo Apostolo

26 Gio

SS. Anna e Gioacchino

27 Ven

S. Lilliana, S. Aurelio

28 Sab

S. Nazzario, S. Innocenzo

29 Dom

S. Marta

30 Lun

S. Pietro Crisologo

31 Mar

S. Ignazio di Loyola

Alternative del consumo di frutta e verdura

(Il Chimico degli alimenti)

Medici e nutrizionisti consigliano di consumare cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura; recentemente si sta ricorrendo all'uso di centrifughe ed estrattori per il consumo di tali alimenti. La frutta contiene un tesoro di vitamine, sali minerali e antiossidanti che agiscono al massimo della loro capacità quando sono insieme per cui, la migliore delle soluzioni è mangiare della frutta fresca. La centrifugazione ha una buona resa, ma le temperature usate ne riducono le quantità. Invece, l'estrattore è molto più delicato nei confronti di queste sostanze, le estrae senza danneggiarle troppo, ma dire estrattore è sinonimo di "parte" per cui una parte del tesoro viene perso. È dunque importante utilizzare gli estratti di frutta come alternativa sporadica alla frutta intera. Al contrario, gli estratti di verdure sono benvenuti sia per la difficoltà che si ha nell'accettare le verdure ad esempio per i più piccoli, e per il sapore che può facilmente migliorare con l'aggiunta di un frutto fresco.



2018 Agosto

ImpePasta ...di cozze

Chef Luigi Salomone

320g Spaghettoni Leonessa, 1kg di Cozze, 5 cucchiaini Olio Extra Vergine d'Oliva, 10g Pepe nero, 10g Nero di seppia, 2 spicchi d'Aglio, 1 mazzetto di Prezzemolo, 2 Limoni non trattati.

Soffrigo in una padella olio, aglio e prezzemolo, aggiungo le cozze pulite e un bicchiere di acqua, faccio cuocere per 5 minuti. Divido il succo e lo conservo per la pasta. Sguscio le cozze, avendo cura di lasciarne 20 da parte per la decorazione. Poi preparo la salsa nera di cozze frullando 300 g di Cozze sgusciate, 30g di Succo di limone, 10g di Nero di seppia, 10g di Pepe, 20g di Olio extra vergine d'Oliva e 50g di Succo di aperture delle cozze, e tengo da parte. Cuocio gli Spaghettoni in abbondante acqua salata, li manteco con l'acqua delle cozze fino a renderli cremosi, aggiungo la salsa nera di cozze, regolo di pepe e limone come una buona impepata. Finisco il piatto con le cozze intere sgusciate e uno spicchio di limone come tradizione vuole.

Abbinamento

Cozze, limone e pepe. L'estate in un piatto di pasta, capace di fondersi e confondersi tra i profumi ed i sapori di agosto. Serata calda, improvvisata tra amici: un'impepata di cozze, si cala la pasta! E da bere?! Una birra. Sì! Una Birra artigianale al Limone di Sorrento metterebbe tutti d'accordo, soprattutto il piatto, per sgrassarne l'assaggio, esaltare la sapidità delle cozze ed allungare il sapore di limone e...di estate.

17 Ven

S. Giacinto

18 Sab

S. Elena Imp.

19 Dom

S. Ludovico, S. Italo, S. Sara

20 Lun

S. Bernardo Abate

34 21 Mar

S. Pio X Papa

22 Mer

S. Maria Regina

23 Gio

S. Rosa da Lima

24 Ven

S. Bartolomeo Apostolo

25 Sab

S. Ludovico

26 Dom

S. Alessandro martire

27 Lun

S. Monica, S. Anita

35 28 Mar

S. Agostino

29 Mer

Martirio S. Giovanni Batt.

30 Gio

S. Faustina, S. Rosa, S. Tecla

31 Ven

S. Aristide martire

Il cattivo "Olio di palma" (Il Chimico degli alimenti)
L'olio di palma deriva, come quello di oliva, da un frutto anziché come la maggior parte dei grassi vegetali che invece si ricavano dall'estrazione dei semi come arachidi, soia o girasole. L'olio di palma è ricco in grassi saturi può contenere alcuni contaminanti di processo che si formano durante la fase di deodorazione e, infine, ha un forte impatto ambientale in certe aree del pianeta. Tutti questi aspetti l'hanno trasformato nel "peggiore pericolo pubblico" per la nostra salute. In realtà i grassi saturi, di qualsiasi origine siano, sono pericolosi, i processi di deodorazione si possono migliorare e comunque sono comuni per qualsiasi olio vegetale. Infine, alcune colture vegetali sono state imposte dall'uomo anche dove non erano spontanee come ad esempio è accaduto con la colza. In conclusione, il vero demone non è l'olio di palma, ma sono gli abusi di prodotti di bassa qualità a prezzi molto competitivi o nati per resistere più tempo sullo scaffale di vendita e tutto ciò usando dei grassi saturi di cui l'olio di palma è l'innocente fonte di facile accesso.

1 Mer

S. Alfonso

2 Gio

S. Eusebio, S. Gustavo

3 Ven

S. Lidia

4 Sab

S. Nicodemo, S. Giovanni M. V.

5 Dom

S. Osvaldo

6 Lun

Trasfigurazione di N. S.

32 7 Mar

S. Gaetano da T.

8 Mer

S. Domenico Conf.

9 Gio

S. Romano, S. Fermo

10 Ven

S. Lorenzo martire

11 Sab

S. Chiara

12 Dom

S. Giuliano, S. Euplio

13 Lun

S. Ippolito, S. Ponziano, S. Filomena

33 14 Mar

S. Alfredo

15 Mer

Assunzione di Maria Vergine

16 Gio

S. Rocco, S. Serena

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357





2018 Settembre

Spaghettoni con triglia, cavolfiore e finocchietto selvatico

Chef *Pietro D'Agostino*

320g Spaghettoni Leonessa, 250g filetto di Triglie, 300g Cavolfiore bianco, 1 Cipolla, 1 Carota, 1 Zucchini, 1 Peperone rosso, 1 Patata, 1 mazzetto Finocchietto selvatico, 1 cucchiaio Olio Extra Vergine d'Oliva, sale e pepe nero qb.

Taglio e pulisco i cavolfiori, li cuocio in acqua salata bollente per 7 minuti, li frullo con olio e sale e metto da parte. Cuocio la patata e il finocchietto con acqua e sale, frullo finemente e passo al colino. Formo degli spiedini con le verdure, li passo a vapore e li condisco con olio e pepe nero. Cuocio gli Spaghettoni e li condisco con la crema di cavolfiori e olio. Impiatto a formare un nido e vi adagio sopra un filetto di triglia cotta al forno per 10 min a 58°C. Impiatto come in foto. Servo ben caldo.

Abbinamento

Un piatto di grande golosità, divertente da preparare e da mangiare: le note in tendenza dolce ed aromatica del cavolfiore unito alla pasta, le verdure croccanti dello spiedino, l'inconfondibile gusto della Triglia... con un inconfondibile vino: un Lacryma Christi in versione Rosé, per avere spinta in sapidità, spalla acida e corpo, giusta persistenza e note leggermente "vulcaniche" unite a quelle di piccoli frutti rossi, e delicati fiori che ricordano il colore del vino, come quello della triglia. Come quello di una vie en rose tutta campana, fatta di piccole cose: sapori, riti e tradizioni che si ripetono nel tempo, che dal mare salgono fino al Vesuvio. E da lì riscendono.



1 Sab

S. Egidio Abate

2 Dom

S. Elpidio Vescovo

3 Lun

S. Gregorio M.

4 Mar

S. Rosalia

5 Mer

S. Vittorino Vescovo

6 Gio

S. Petronio, S. Umberto

7 Ven

S. Regina

8 Sab

Natività B. V. Maria

9 Dom

S. Sergio Papa

10 Lun

S. Nicola da Tolentino

11 Mar

S. Diomedede martire

12 Mer

SS. Nome di Maria

13 Gio

S. Maurilio, S. Giovanni Cris.

14 Ven

Esaltazione S. Croce

15 Sab

B. V. Maria Addolorata

16 Dom

SS. Cornelio e Cipriano

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681

San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300

Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

17 Lun

S. Roberto Bellarmino

38 18 Mar

S. Sofia martire

19 Mer

S. Gennaro Vescovo

20 Gio

S. Eustachio, S. Candida

21 Ven

S. Matteo Apostolo

22 Sab

S. Maurizio martire

23 Dom

S. Pio da Pietrelcina

24 Lun

S. Pacifico

39 25 Mar

S. Aurelia

26 Mer

SS. Cosma e Damiano

27 Gio

S. Vincenzo de'Paoli

28 Ven

S. Vencenslao martire

29 Sab

SS. Michele, Gabriele e Raffaele

30 Dom

S. Girolamo

Olio di palma composizione e suo utilizzo (Il Nutrizionista)

L'olio di palma presenta un contenuto di acidi grassi saturi superiore alla maggior parte degli altri grassi usati in alimentazione, quali olio di semi di girasole, olio di soia, che hanno un minor contenuto percentuale di acidi grassi saturi e un maggior contenuto di acidi grassi mono/polinsaturi. Solamente il burro ha un contenuto percentuale di acidi grassi saturi simile a quello dell'olio di palma, mentre l'olio di cocco mostra contenuti ancora superiori. A livello globale, l'olio di palma viene utilizzato l'80% nel settore alimentare: olio per frittura, margarine, prodotti di pasticceria e da forno, e gran parte dei prodotti alimentari trasformati. È in grado di dare consistenza cremosa o croccante agli alimenti. Anche dai semi della palma si ricava un olio, chiamato olio di palmisto, utilizzato in ambito alimentare quasi esclusivamente per glasse e decorazioni dei prodotti dolciari. Nel contesto di un regime dietetico vario e bilanciato, comprendente alimenti naturalmente contenenti acidi grassi saturi come carne, latticini, uova, è necessario contenere il consumo di alimenti apportatori di elevate quantità di grassi saturi, in particolar modo nei bambini che ne sono i maggiori fruitori.



2018 Ottobre

Panciotti...mozzarella e peperone "mbuttunato"

Chef Luigi Salomone

20 Panciotti Leonessa, 100g natica di Manzo, 50g Lardo a cubetti, 50g Mandorle, 10g Burro, 10g Zenzero fresco, 2 Peperoni, 1 Patata, 1 mazzetto Basilico, Aglio qb, Olio Extra Vergine d'Oлива qb, Aceto qb.

Arrostisco i peperoni su una brace magari a carbone o piastra da cucina e poi li spello. Una parte la utilizzo per guarnire il piatto, la restante la soffrigo con olio e aglio e la frullo per ottenere una crema. Poi preparo la tartare di manzo e lardo, tagliando la natica di manzo a cubetti e la condisco con olio, sale, cubetti di lardo e un goccio di aceto. Taglio le patate a fettine sottili come delle chips, le frigo in olio, le faccio asciugare e le frullo insieme alle mandorle precedentemente tostate a 160° per 10 minuti e ad una grattugiata di zenzero fresco. Questa preparazione la userò sul piatto per dare un tocco di croccantezza. Cuocio i panciotti in acqua salata, li scolo e li manteco con un goccio di acqua e una noce di burro. Impiatto con la crema di peperone, la tartare di carne e lardo, i panciotti al centro, il peperone a fettine con il croccante di patate e del basilico fresco.

Abbinamento

L'odore dei peperoni che inebria tutta la casa, l'idea del peperone cotto alla brace e ripieno di carne ed erbe aromatiche...ed invece no: c'è tutto, ma anche la pasta! Tendenza dolce, note vegetali ed acetate, grande aromaticità e persistenza smisurata, bisogna stappare un Cabernet dei Colli di Salerno, vino abbastanza raro ma ideale per ritrovarvi note olfattive di peperone e spezie, ottima struttura, tannino e finale lungo ed elegante.

17 Mer

S. Rodolfo, S. Ignazio d'Antiochia

18 Gio

S. Luca Evangelista

19 Ven

S. Isacco martire, S. Laura

20 Sab

S. Irene

21 Dom

S. Orsola

22 Lun

S. Donato V., S. Giovanni Paolo II

23 Mar

S. Giovanni da Capestrano

24 Mer

S. Antonio Maria Claret

25 Gio

S. Crispino

26 Ven

S. Evaristo Papa

27 Sab

S. Fiorenzo Vescovo

28 Dom

S. Simone

29 Lun

N.S. Gesù re dell'Universo

30 Mar

S. Germano Vescovo

31 Mer

S. Lucilla, S. Quintino

1 Lun

S. Teresa del Bambin Gesù

2 Mar

SS. Angeli Custodi

3 Mer

S. Gerardo Abate

4 Gio

S. Francesco d'Assisi

5 Ven

S. Placido martire

6 Sab

S. Bruno Abate

7 Dom

N. S. del Rosario

8 Lun

S. Brigida

9 Mar

S. Dionigi, S. Ferruccio

10 Mer

S. Daniele

11 Gio

S. Firmino Vescovo

12 Ven

S. Serafino

13 Sab

S. Edoardo Re

14 Dom

S. Callisto I Papa, S. Fortuna

15 Lun

S. Teresa d'Avila

16 Mar

S. Edvige

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

Frutta e succhi 100% frutta (Il Nutrizionista)

I succhi 100% frutta sono un prodotto ottenuto interamente dalla frutta spremuta. Come il frutto intero, il succo è costituito per circa il 90% da acqua, vitamine, sali minerali e fitocomposti che derivano dal frutto intero spremuto e per il restante 10% da zuccheri naturalmente presenti. Di contro, mentre la frutta è in generale una buona fonte di fibra alimentare, la trasformazione in succhi di frutta riduce notevolmente il quantitativo di fibra rispetto al frutto di partenza, tanto da divenire quasi sempre trascurabile dal punto di vista nutrizionale. I succhi 100% frutta non contengono zucchero "aggiunto" nel processo di produzione ma hanno un contenuto di zuccheri correlato a quello dei frutti da cui derivano (in media circa 24g per la porzione standard di 200ml).infiammatori.





2018 Novembre

Paccheri con coda di bue, crema di carote allo zenzero e funghi di stagione

Chef Giuseppe Mancino

360g Paccheri Leonessa, 1,5kg coda di Bue, 600g Carote, 400g Sedano, Carote e Cipolle qb, 300g Funghi di stagione tipo pioppini/finferli, 300g Burro, 100g Mascarpone, 100g Parmigiano, 2 Scalogni, 2 spicchi Aglio, 2 bicchieri Vino rosso, succo di Zenzero, salsa di Soia, Sale, Olio Extra Vergine e Pepe q.b.

Taglio la coda di bue a pezzi grossi, la scotto in padella, aggiungo sale e pepe e faccio rosolare. Aggiungo il battuto di carote, sedano e cipolla, insaporisco il tutto e sfumo con il vino rosso. Lascio stufare per circa due ore, quando la coda è cotta la spolpo ed in una ciotola la condisco con sale, un goccio di salsa di soia e mescolo il tutto, infine la stendo su uno strato di pellicola che poi arrotolo, creando dei salsicciotti. Taglio le carote a rondelle e le cuocio lentamente con lo scalogno, aggiungo il sale, il mascarpone e ricopro il tutto con acqua. Ultimata la cottura frullo il tutto e aggiungo il succo di zenzero a piacimento. Per i funghi, li scotto al momento con uno spicchio di aglio in camicia per circa 5 minuti. Cuocio i Paccheri in abbondante acqua salata, poi li manteco con la crema di carote, il burro e il parmigiano. Adagio le rondelle di coda di bue sotto i Paccheri e concludo con i funghi.

Abbinamento

Mai sentito parlare della Barbera? Non in Piemonte, ma in Campania! È la Barbera del Sannio Doc, un'uva da sempre presente in quel territorio ma solo da qualche anno rivalutata...un vino ideale per questo splendido piatto: colore vivace, profumi intensi ed ammalianti di frutta rossa polposa mista a fiori ed erbe aromatiche intense, beva di gran pienezza ma al contempo agile e scattante...scattante come la voglia di ripetere la ricetta e di berne più di un bicchiere: è già novembre, urge forza, energia e fantasia.

1 Gio

Tutti i Santi

2 Ven

Commemorazione dei Defunti

3 Sab

S. Martino, S. Silvia

4 Dom

S. Carlo Borromeo

5 Lun

S. Zaccaria

6 Mar

S. Leonardo Abate

7 Mer

S. Ernesto Abate

8 Gio

S. Goffredo Vescovo

9 Ven

S. Oreste, S. Ornella

10 Sab

S. Leone Magno

11 Dom

S. Martino di Tours

12 Lun

S. Renato martire

13 Mar

S. Diego, S. Omobono

14 Mer

S. Giocondo Vescovo

15 Gio

S. Alberto m., S. Arturo

16 Ven

S. Margherita di S.

17 Sab

S. Elisabetta

18 Dom

S. Oddone Abate

19 Lun

S. Fausto martire

20 Mar

S. Benigno

21 Mer

Presentazione B. V. Maria

22 Gio

S. Cecilia martire

23 Ven

S. Clemente Papa

24 Sab

Cristo Re, S. Flora

25 Dom

S. Caterina d'Aless.

26 Lun

S. Corrado Vescovo

27 Mar

S. Virgilio

28 Mer

S. Lucio, S. Giacomo Franc.

29 Gio

S. Saturnino martire

30 Ven

S. Andrea Apostolo

Succhi 100% frutta e raccomandazioni (Il Nutrizionista)
È preferibile assumere vitamine e sali minerali da frutta e verdura fresche nell'ambito di una alimentazione complessivamente bilanciata. Le Linee Guida italiane per la sana alimentazione non prendono in considerazione i succhi di frutta come alternativa alla frutta fresca, considerandone il consumo voluttuario. In Italia, i LARN indicano che la porzione standard di frutta fresca è pari a 150g e ne viene raccomandata l'assunzione di più porzioni al giorno; la porzione di succo di frutta corrisponde a 200 mL. Il consumo di succhi 100% frutta nell'ambito di una corretta alimentazione è ammissibile come alternativa rispetto ad altre bevande zuccherate, in quantità limitata e non inteso sistematicamente o in misura prevalente sostitutivo del consumo di frutta né inteso come sostitutivo dell'acqua.

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357





2018 Dicembre

Riccioli, ostrica, melissa e radicchio amaro

Chef Luigi Salomone

320g Riccioli Leonessa, 6 Ostriche fresche, 150g Panna, 100g Cipolla, 50g Melissa fresca, 50g Radicchio a fettine sottili, 50g Vino, Vino cotto.

Metto il vino in un pentolino e lo faccio ridurre per pochi minuti, questa preparazione servirà per dare un tocco di pulizia alla salsa. Poi apro le ostriche avendo cura di conservare la loro acqua, 3 ostriche le chiudo con della pellicola come una caramella e le congelo. Poi soffrigo la cipolla per 5 minuti con un goccio di acqua, aggiungo la panna, il vino ridotto e faccio bollire. A fuoco spento aggiungo le restanti 3 ostriche, l'acqua di ostrica ed emulsione con un frullatore. Passo la salsa con un setaccio da cucina. Cuocio i riccioli in abbondante acqua salata, li scolo e manteco con la salsa di ostriche. Infine impiatto e grattugio la granita di ostriche, completo con le foglie di melissa e il radicchio tagliato sottile.

Abbinamento

Piatto da grandi occasioni, proprio come quelle di questo mese. Da palati esigenti: la sapidità e le note iodate dell'ostrica, la tendenza amara del radicchio, la melissa che dona aromaticità...un formato di pasta speciale. Bollicine? Buona idea, ma No "ostriche Et Champagne": Un grande vino campano, un Metodo Classico Rosé da aglianico potrebbe esaltare il piatto ed il periodo, siamo a dicembre ed è tempo di alzare i calici, quelli di uno spumante dal perlage fine e persistente, un colore vivo e brillante ed un equilibrio teso tra acidità e morbidezza che richiede una ricetta per occasioni importanti. Da stappare almeno 12 min prima, anche da aperitivo...giusto il tempo che cuocia la pasta...

1	Sab	S. Ansano
2	Dom	S. Savino, S. Bibiana
3	Lun	I d'Avvento
49	4	Mar S. Barbara
5	Mer	S. Giulio martire
6	Gio	S. Nicola Vescovo
7	Ven	S. Ambrogio Vescovo
8	Sab	Immacolata Concezione
9	Dom	S. Siro
10	Lun	II d'Avvento
50	11	Mar S. Damaso I Papa
12	Mer	S. Amalia, S. Giovanna F.
13	Gio	S. Lucia
14	Ven	S. Giovanni della Croce
15	Sab	S. Valeriano
16	Dom	S. Albina

Cercola (Na) Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107
Senza Glutine Via Don Minzoni, 268 tel +39 081 7333681
San Giorgio a Cremano (Na)
Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146
Via Bruno Buozzi, 15 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
tel +39 081 8269357

17	Lun	III d'Avvento
51	18	Mar S. Graziano vescovo
19	Mer	S. Dario, S. Fausta
20	Gio	S. Liberato martire
21	Ven	S. Pietro Canisio
22	Sab	S. Francesca Cabrini
23	Dom	S. Vittoria
24	Lun	IV d'Avvento
52	25	Mar Natale del Signore
26	Mer	S. Stefano protomartire
27	Gio	S. Giovanni Apostolo, S. Rachele
28	Ven	SS. Martiri Innocenti, S. Iolanda
29	Sab	S. Tommaso Becket
30	Dom	S. Eugenio Vescovo
31	Lun	S. Silvestro Papa

La cottura della pasta (Il Chimico degli alimenti)

Una delle conquiste dell'uomo più importanti è stata la cottura delle materie prime. Nel caso della pasta, la cottura permette di ricavare quasi tutti i suoi nutrienti e anche i micronutrienti presenti nel frumento di partenza senza che essi siano dispersi. La cottura tradizionale richiede l'immersione in acqua bollente per il tempo che dipende dal formato o ad esempio dalla trafila della pasta. Oggi è molto diffusa la cottura passiva che di certo fa risparmiare energia perché non si sostiene l'ebollizione per l'intera durata della cottura. Il vantaggio per la pasta può consistere in una minore perdita nell'acqua di cottura di amido, glutine e micronutrienti così da avere un prodotto più simile alla materia prima di partenza. Nella cottura a microonde, invece, è capovolto il percorso del calore che dal centro della pasta procederà verso l'esterno, i tempi di cottura sono gli stessi e un reale vantaggio non è ben chiaro. Infine, come per il riso, è di gran moda la cottura della pasta direttamente nel suo condimento. Questa tipologia di cottura porta dei vantaggi a livello sensoriale per cui la pasta si arricchirà di sapori come fosse un risotto. Questa cottura richiede della pasta con una trafila e una superficie più adatta alla risottatura e serve una maggiore attenzione da parte della cuoca.

