



2017

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

Samuel Johnson





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; gli chef dell'edizione 2017 per il vostro "anno di buona tavola" sono **Edoardo Estatico, Domenico Iavarone e Antonio Mellino**. 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. Anche in questa edizione, mese dopo mese, la dottoressa **Valentina Di Mauro**, biologa specializzata in scienza

dell'alimentazione, ci offrirà delle riflessioni a carattere scientifico con lo scopo di evidenziare le proprietà nutrizionali di alcuni alimenti della dieta mediterranea come l'olio, le uova, i legumi, componenti essenziali di un'alimentazione varia, completa ed adeguata per il corretto equilibrio metabolico e psicofisico. Ringraziamo coloro che, a vario titolo, hanno contribuito alla realizzazione di questa ventiduesima edizione: **Anna, Michele Calocero, Nino Carpentieri, Valentina Di Mauro, Giuseppe Durante, Federico, Pietro Ferraro, Famiglia Fiorenza, Giulia, Mary, Carmine, Raimondo Mautone, Roberto Sanseverino.**



Un particolare ringraziamento va a **Nicoletta Gargiulo**, Presidente dell'Associazione Italiana Sommelier della Campania, la quale ci guiderà, con la sua conoscenza ed esperienza nella scelta dei vini da abbinare alle proposte degli chef.

In copertina uno dei piatti finalisti dello Stage "I Primi delle feste Natalizie".



Chef Eduardo Estatico



Chef Domenico Iavarone



Chef Antonio Mellino

L'isola azzurra tutta racchiusa all'interno del jkitchen, ristorante gastronomico situato all'interno del J.K. place un hotel botique di 22 camere. Ai fornelli lo chef Eduardo Estatico interpreta con estro la memoria del gusto della cucina napoletana. La sua cucina sa di storia e di tradizione, nello stesso tempo semplice e creativa. La sua cucina si presenta contemporanea, rigorosamente di stagione, senza pregiudizi di mare e di terra insieme. Capri è il punto di partenza della sua ispirazione, Napoli la sua città natale, infine la Campania e l'Italia concludono il percorso. L'atmosfera rilassante della terrazza panoramica, con lo scorcio di Marina Grande come sfondo a picco sul mare rende l'esperienza del gusto davvero unica.

J.K. Place Capri
Via Prov. Marina Grande, 225
Capri
Tel. +39 0818384001

Alle porte di Vico Equense, il ristorante Maxi di Capo La Gala è tra i locali premiati dalla Stella Michelin. La sua cucina, curata dallo chef Domenico Iavarone, è contemporanea e originale, e nello stesso tempo strettamente legata ai prodotti del territorio e ai piatti della tradizione. Il locale ha una magnifica vista sul Golfo. La bella terrazza di legno e pietra viva, adagiata sulla roccia e perfettamente integrata nel paesaggio naturale, è ideale per una romantica cena in riva al mare. Il profumo del Mediterraneo entra anche in sala, dove il bianco e il blu sono i colori dominanti, accanto alle vetrate che affacciano direttamente sull'incantevole panorama che va verso il cuore della Penisola Sorrentina.

Il Maxi
Capo la Gala Hotel & Spa
via luigi serio, 8
80069 vico equense, Na
+39 081 801 5757
info@hotelcapolagala.com

Massa Lubrense e la baia di Nerano ospitano il ristorante Quattro Passi. Eccellenza del gusto, con lo chef Antonio Mellino che accoglie i suoi ospiti alle porte della Costiera Amalfitana, tra la terra e il mare, il verde e il blu, l'antico e il moderno. I sapori e i profumi del Mediterraneo regalano un tocco di magia a questo piccolo gioiello incastonato nella roccia, con una magnifica terrazza che sembra protendersi verso il mare e dalla quale i tramonti diventano esperienze memorabili. La ricerca di materie prime genuine è meticolosa, mentre nel piatto avviene la "magia" grazie ad amore, passione e sagacia, che hanno reso questa cucina unica ed inimitabile.

Quattropassi
Via Amerigo Vespucci, 13/N
Nerano, Penisola Sorrentina
Napoli Italia
+39 081 808 12 71
info@ristorantequattropassi.it

	1 Dom	S. Maria Madre di Dio
01	2 Lun	SS. Nome del Signore
	3 Mar	S. Genoveffa
	4 Mer	S. Ermete
	5 Gio	S. Amelia
	6 Ven	Epifania di N. S.
	7 Sab	S. Luciano, S. Raimondo
	8 Dom	Battesimo del Signore
02	9 Lun	S. Giuliano martire
	10 Mar	S. Aldo eremita
	11 Mer	S. Igino Papa
	12 Gio	S. Modesto
	13 Ven	S. Ilario
	14 Sab	S. Felice martire
	15 Dom	S. Mauro Abate
03	16 Lun	S. Marcello Papa

Uova Le uova sono un alimento prezioso per il loro alto valore nutrizionale. Sono fonte di proteine ad elevato valore biologico, in quanto contengono gli amminoacidi essenziali, ossia quelli che il nostro organismo non produce e che devono essere assunti attraverso il cibo. Sono inoltre ricchi di vitamina D, indispensabile per la salute delle ossa, minerali e lipidi; in particolare le uova contengono un'alta percentuale di grassi insaturi, efficaci nel proteggere il sistema cardiovascolare. Nell'adulto sano si consiglia l'assunzione di non più di 4 uova a settimana.



2017 Gennaio

Chitarra, tartufi di mare, bergamotto di Calabria e parmigiano reggiano 36 mesi

Chef Eduardo Estatico

250g Chitarra Leonesa, 40 Tartufi di mare media pezzatura, 60g Parmigiano Reggiano 36 mesi, 8 cucchiaini d'Olio Extra Vergine d'Oлива del Vesuvio, 2 spicchi di Aglio, 1 Bergamotto non trattato, 1 Peperoncino, Sale q.b.

Lavo accuratamente i tartufi e li tengo da parte. In un tegame rosolo uno spicchio d'aglio con metà dell'olio a disposizione, unisco i tartufi con un mestolo d'acqua e chiudo con un coperchio lasciando cuocere per qualche minuto. Sguscio i tartufi, filtro il liquido di cottura e conservo separatamente l'acqua e i frutti di mare. In un tegame rosolo con la restante parte dell'olio un altro spicchio d'aglio schiacciato e mezzo peperoncino tritato e bagno con l'acqua di cottura filtrata. Cuocio la pasta in abbondante acqua salata, lacolo "al dente" e manteco con cura lontano dal fuoco, unendo il parmigiano e il bergamotto grattugiato. Regolo di sale, Servo aggiungendo i tartufi.

Abbinamento

Preparazione di lunga persistenza gusto-olfattiva, grazie all'apporto del bergamotto e del parmigiano che dà anche sapidità ovviamente insieme ai tartufi di mare, l'olio extra vergine d'oliva conferisce untuosità. Consigliamo una **Vernaccia di San Gimignano** con note tostate, dolci di vaniglia, frutta esotica e cipria. In bocca vibrante freschezza, buona dotazione calorica, buono il ricordo post-gustativo.

	17 Mar	S. Antonio Abate
	18 Mer	S. Liberata
	19 Gio	S. Mario martire
	20 Ven	S. Sebastiano
	21 Sab	S. Agnese
	22 Dom	S. Vincenzo martire
04	23 Lun	S. Emerenziana
	24 Mar	S. Francesco di Sales
	25 Mer	Conversione di S. Paolo
	26 Gio	SS. Tito e Timoteo
	27 Ven	S. Angela Merici
	28 Sab	S. Tommaso d'Aquino
	29 Dom	S. Costanzo
05	30 Lun	S. Martina
	31 Mar	S. Giovanni Bosco

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





2017 Febbraio

Ziti a Candela alla genovese

Chef Domenico Iavarone

320g Ziti a Candela Leonessa, 800g Cipollotti bianchi tagliati a julienne, 500g taglio di Manzo (collo), 500ml Aglianico, 200g Cipolle tagliate a rondelle (da friggere), 200ml Latte, 50g Pecorino di fossa, 40g Carote tagliate a brunoise, 40g Sedano bianco tagliato a brunoise, 4 Pomodorini, 1 spicchio d'Aglio, 1 Peperoncino fresco, 1 foglia d'Alloro, Olio Extra Vergine d'Oliva, Sale, Pepe nero, Basilico e Prezzemolo q.b.

Condisco la carne con sale e pepe e la rosolo con poco olio. Taglio i cipollotti bianchi a julienne, il sedano e le carote a dadini, aggiungo l'aglio, il peperoncino e le verdure tagliate. Bagno il tutto con il vino e aggiungo i pomodorini, l'alloro, il sale e il pepe nero. Copro e lascio brasare a temperatura bassa fino alla cottura della carne. Taglio le cipolle molto sottili e le lascio nel latte per circa 20 minuti; le scolo, le friggo a 165°C e le lascio asciugare. Cuocio gli Ziti per 10 minuti in abbondante acqua salata, li scolo e li manteco nel fondo della genovese aggiungendo il pecorino e il prezzemolo. Impiatto finendo il piatto con le cipolle fritte e il pecorino a scaglie.

Abbinamento

Piatto ricco che presenta buona struttura e persistenza gusto olfattiva, ben equilibrato tra tendenza dolce e sapidità.

L'armonia dell'abbinamento con **Morellino di Scansano Riserva**, intrigante e composto al naso, con profumi di confettura di ciliegie ed eleganti note speziate e ferrose. Gusto intenso ed equilibrato con dosata sensazione pseudo-calorica e tannino levigato.

1	Mer	S. Verdiana
2	Gio	Pres. del Signore
3	Ven	S. Biagio, S. Oscar
4	Sab	S. Gilberto
5	Dom	S. Agata
06	6 Lun	S. Paolo Miki
7	Mar	S. Teodoro martire
8	Mer	S. Girolamo Em.
9	Gio	S. Apollonia
10	Ven	S. Arnaldo, S. Scolastica
11	Sab	B. V. di Lourdes, S. Dante
12	Dom	S. Eulalia
07	13 Lun	S. Maura
14	Mar	S. Valentino martire
15	Mer	S. Faustino
16	Gio	S. Giuliana vergine

Olio extravergine d'oliva È la più importante fonte di grassi ed è considerato uno dei prodotti alimentari di maggior valore nutrizionale. Per l'elevato contenuto di acido oleico monoinsaturo e per l'abbondanza di sostanze antiossidanti, l'olio extravergine d'oliva esercita un ruolo benefico preventivo della cardiopatia ischemica aterosclerotica. Facilita inoltre l'assunzione di legumi e di verdura, incrementandone la palatabilità.

17	Ven	S. Donato martire
18	Sab	Le Ceneri
19	Dom	S. Mansueto, S. Tullio
08	20 Lun	S. Silvano, S. Eleuterio
21	Mar	S. Eleonora, S. Pier Damiani
22	Mer	S. Margherita
23	Gio	S. Renzo
24	Ven	S. Edilberto Re, S. Mattia
25	Sab	S. Cesario, S. Vittorino
26	Dom	S. Romeo
09	27 Lun	S. Leandro
28	Mar	S. Romano abate

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





2017 Marzo

Spaghettoni con ceci, trippe di baccalà limone e caffè

Chef Domenico Iavarone

280g Spaghettoni Leonessa, 200g trippe di Baccalà, 100g Ceci, 20g Cipollotto, Olio Extra Vergine d'Oлива, chicchi di Caffè tostato, buccia di Limone, Pancetta, Rosmarino, Brodo, Sale e Pepe q.b.

Metto a bagno i ceci una notte in acqua e bicarbonato. Cuocio i ceci in acqua leggermente salata e ne utilizzo una parte per la crema e la restante parte li lascio interi privandoli della buccia.

Per la crema: rosolo in un tegame l'olio, la pancetta, il cipollotto e il rosmarino, aggiungo i ceci e bagno con il brodo. Porto a cottura, frullo e passo al chinoise per evitare le impurità. Pulisco le trippe di baccalà, le taglio grossolanamente e le faccio rosolare per pochi secondi in un fondo di olio e cipollotto. Blocco la cottura aggiungendo del brodo. Nel frattempo cuocio gli Spaghettoni per circa 8 minuti ed ultimo la cottura direttamente nel fondo delle baccalà.

Alla fine aggiungo i ceci ed il prezzemolo. Servo adagiando un nido di spaghettoni sulla crema di ceci ed in fine aggiungo una grattugiata di caffè e di scorzette di limone.

Abbinamento

Tendenza dolce dei ceci e della pasta, caffè e limone grattugiato, rosmarino e cipollotto arricchiscono il piatto di una spiccata persistenza gusto-olfattiva, le trippe di baccalà danno il giusto apporto di sapidità. Il **Vermentino di Sardegna** che proponiamo in abbinamento seduce con un bouquet di camomilla, gelsomino e bergamotto, note vanigliate e frutta della passione. Assaggio appagante con durezza ben espresse ma affiancate dalla notevole dotazione calorica e glicerica in un percorso di coinvolgente armonia.



Legumi Sono gli alimenti ideali per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative; ricche di proteine di buon valore biologico senza una rilevante quantità di grassi saturi sono fornitori di fibra, di carboidrati complessi e quindi di energia. Le proteine contenute in grande quantità nei legumi hanno un basso contenuto di metionina ma sono ricche di lisina. La combinazione dei legumi con i cereali, le cui proteine sono povere di lisina e ricche di metionina, permette di realizzare una "mutua integrazione delle proteine" con il risultato di una qualità proteica notevolmente completa come ad esempio pasta e fagioli, ceci ecc. Nell'adulto sano si consiglia l'assunzione di almeno tre porzioni di legumi a settimana.

17 Ven

S. Patrizio

18 Sab

S. Salvatore, S. Cirillo

19 Dom

III di Quaresima

12 20 Lun

S. Claudia

21 Mar

S. Benedetto

22 Mer

S. Lea

23 Gio

S. Turibio di M.

24 Ven

S. Romolo

25 Sab

Annunc. del Signore

26 Dom

IV di Quaresima

13 27 Lun

S. Augusto

28 Mar

S. Sisto III Papa

29 Mer

S. Secondo martire

30 Gio

S. Amedeo

31 Ven

S. Beniamino martire

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

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300

1	Sab	S. Ugo Vescovo
2	Dom	V di Quaresima
14 3	Lun	S. Riccardo vescovo
4	Mar	S. Isidoro Vescovo
5	Mer	S. Vincenzo Ferrer
6	Gio	S. Guglielmo, S. Diogene
7	Ven	S. Ermanno
8	Sab	S. Alberto Dionigi, S. Walter
9	Dom	Le Palme
15 10	Lun	S. Terenzio martire
11	Mar	S. Stanislao Vescovo
12	Mer	S. Giulio Papa
13	Gio	S. Martino Papa, S. Ida
14	Ven	S. Abbondio
15	Sab	S. Annibale
16	Dom	Pasqua di Resurrezione

Pasta e pane La pasta e il pane sono il supporto ideale del modello auspicato di alimentazione sana e naturale. Sono i maggiori apportatori di amido ed il loro utilizzo contribuisce ad un giusto equilibrio delle altre componenti nutritive. Una adeguata assunzione di carboidrati complessi, come la pasta e il pane, favorisce la produzione di serotonina, un ormone che regola funzioni biologiche molto importanti, tra le quali il tono dell'umore e l'assunzione di cibo. Di contro, il deficit di serotonina ha effetti negativi sul nostro organismo come irritabilità e perdita di controllo sul cibo.



2017 Aprile

Spaghetтино alla Nerano rossa

Chef Antonio Mellino

350g Spaghetтино Leonesa, 500g Pomodoro di Sorrento maturo, 100g Passata di Pomodorino, 8 cucchiai d'Olio Extra Vergine d'Oliva, 30g Parmigiano, 20g Burro, 2 spicchi d'Aglіo, Origano, Sale e Pepe q.b.

Taglio i pomodori a brunoise. In un padella faccio rosolare nell'olio e foglie di basilico e l'aglio, appena inizia ad imbiondire alzo tutto dall'olio ed aggiungo la brunoise di pomodoro. Alzo la fiamma in modo che il pomodoro rilasci tutta la sua acqua di vegetazione. Aggiungo la passata di pomodorino e faccio cuocere per 5 minuti ancora a fiamma alta. Una volta che il sugo raggiunge una buona consistenza lo condisco con basilico fresco e origano. Cuocio gli Spaghetтini in abbondante acqua salata, li scolo e li amalgamo al sugo lontano dal fuoco, aggiungo il burro e il parmigiano. Servo ben caldo.

Abbinamento

Questo piatto rivisita la tradizione, spiccata l'aromaticità grazie all'origano e al basilico aggiunti a fine preparazione, il pomodoro di Sorrento seppur dolce contribuisce alla freschezza ed acidità. In abbinamento un **Rosato del Salento** ritmato dal giocoso contrappunto acido - sapido, supportato da note vellutate e rotonde, al naso sfumature agrumate, petali di pesco, e macchia mediterranea.

16 17	Lun	Dell'Angelo
18	Mar	S. Galdino Vescovo
19	Mer	S. Ermogene martire
20	Gio	S. Adalgisa vergine, S. Sara
21	Ven	S. Anselmo, S. Silvio
22	Sab	S. Caio
23	Dom	S. Giorgio martire
17 24	Lun	S. Fedele, S. Gastone
25	Mar	S. Marco evangelista
26	Mer	S. Cleto, S. Marcellino m.
27	Gio	S. Zita
28	Ven	S. Valeria, S. Pietro Chanel
29	Sab	S. Caterina da Siena
30	Dom	S. Pio V Papa, S. Mariano

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



18

1 Lun

S. Giuseppe artigiano

2 Mar

S. Cesare, S. Atanasio

3 Mer

S. Filippo, S. Giacomo

4 Gio

S. Silvano, S. Nereo

5 Ven

S. Pellegrino martire

6 Sab

S. Giuditta martire

7 Dom

S. Flavia, S. Fulvio

19

8 Lun

S. Vittore

9 Mar

S. Gregorio V

10 Mer

S. Antonino, S. Cataldo

11 Gio

S. Fabio martire

12 Ven

S. Rossana

13 Sab

S. Emma

14 Dom

S. Mattia Apostolo

20

15 Lun

S. Torquato

16 Mar

S. Ubaldo Vescovo

Pesce Il pesce soddisfa in modo ottimale il fabbisogno dell'organismo in proteine animali. Le caratteristiche nutrizionali più importanti del pesce sono il basso contenuto lipidico globale e la presenza di acidi grassi insaturi della famiglia omega-3, il cui ruolo nella prevenzione dell'aterosclerosi è stato ampiamente analizzato e diffusamente acquisito. Si consiglia il consumo di pesce di almeno tre volte a settimana.



2017 Maggio

Bombardoni alla carbonara di asparagi,
gamberi di Capri e caviale Kaluga amur

Chef Eduardo Estatico

400g Bombardoni Rigati Leonessa, 24 Gamberi di Capri pezzatura media, 80g Guanciale tagliato a julienne, 40g Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato, 40g Pecorino Gran Sardo grattugiato, 20g Caviale Kaluga Amur, 8 cucchiaini d'Olio Extra Vergine d'Olive del Vesuvio, 8 tuorli d'uovo, 2 uova, 1 bicchiere di Spumante del Vesuvio, 1 Cipolla di Alife piccola, 1 mazzetto di asparagi, Sale e pepe nero Sarawak q.b.

Mondo e trito finemente la cipolla, sguscio i gamberi. In una ciotola unisco le uova, i tuorli, il parmigiano, il pecorino e il pepe nero schiacciato, creando un composto omogeneo che servirà per la mantecatura. Mondo gli asparagi tenendo le punte, le sbianco in acqua salata per qualche minuto, le raffreddo rapidamente in acqua e ghiaccio e le tengo da parte. In un tegame rosolo il guanciale a secco fino a renderlo croccante, e lo tengo da parte avendo cura di lasciare nel tegame metà del grasso rilasciato dal guanciale stesso, a cui unisco l'olio e la cipolla tritata, lascio imbiondire e sfumo con lo spumante. Rosolo a parte con un goccio d'olio le punte degli asparagi e tengo da parte. Cuocio i Bombardoni in abbondante acqua salata e li colo "al dente", li manteco nella ciotola a bagnomaria preparata precedentemente e regolo di sale. Adagio i Bombardoni in un piatto, guarnisco con il guanciale, le punte di asparagi, una quenelle di caviale e con i gamberi crudi appena conditi con olio, sale e pepe macinato. Servo caldo.

Abbinamento

Notevole struttura per i numerosi ingredienti che donano notevole sapidità, abbastanza percettibile la grassezza, e forte nota aromatica, il vino in abbinamento deve essere necessariamente morbido e avere una buona freschezza come un **Trebbiano d'Abruzzo Superiore** che affina in barrique a contatto con le fecce, che sprigiona sentori di ananas e mango maturi seguiti da timo, genziana con cedro candito, palato morbido e gustoso.

17 Mer

S. Pasquale Conf.

18 Gio

S. Giovanni I Papa

19 Ven

S. Pietro di M.

20 Sab

S. Bernardino da S.

21 Dom

S. Vittorio martire

21

22 Lun

S. Rita da Cascia

23 Mar

S. Desiderio Vescovo

24 Mer

B. V. Maria Ausiliatrice

25 Gio

S. Gregorio VII Papa

26 Ven

S. Filippo Neri

27 Sab

S. Agostino

28 Dom

Ascensione del Signore

22

29 Lun

S. Massimino vescovo

30 Mar

S. Felice I Papa, S. Ferdinando

31 Mer

Visitaz. B. V. Maria

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

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



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

Grassi e riflessioni Esiste un documentato rapporto tra comparsa e sviluppo delle malattie degenerative aterosclerotiche e introito lipidico, ma non tutti i lipidi sono pericolosi e quindi non tutte le sostanze grasse alimentari presentano effetti nocivi in senso aterogenetico. Al momento attuale sappiamo che determinati grassi (quelli saturi, di provenienza sia animale che vegetale) svolgono un ruolo non trascurabile nel processo di aterogenesi e che altri tipi di grassi, quali ad esempio i monoinsaturi e alcuni polinsaturi hanno un effetto preventivo dell'aterosclerosi.



2017 Giugno

Nodini, piselli seppiolina e tartufo nero

Chef Antonio Mellino

300g Nodini Leonessa, 1kg Piselli, 30g Pancetta, 30g Seppiolina sporca, 30g Fiore sardo, 20g Tartufo nero, 6 cucchiaini d'Olio Extra Vergine d'Oliva, 2 Cipollotti novelli, Sale e Pepe q.b.

Rosolo il cipollotto tritato e la pancetta a brunoise con olio. Subito dopo aggiungo i piselli e li faccio insaporire con il fondo, regolo di sale e pepe. Aggiungo due mestolini d'acqua e faccio cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. Di seguito ritiro un terzo della composizione e la frullo. Sciacquo le seppioline, facendo attenzione a lasciare la sacca che contiene il nero di seppia, cosicchè in cottura donerà colore al mio piatto. Nei due terzi del mio sugo cuocio i Nodini a fiamma alta a mo' di pasta risottata, iniziando la cottura con l'acqua quasi a copertura. A due minuti dalla cottura della pasta aggiungo il terzo restante della composizione, in modo da donare cremosità al mio piatto. Faccio attenzione a ben proporzionare il sale durante la cottura. Completo il tutto aggiungendo le seppioline sporche di nero precedentemente spadellate, una spolverata di fiore sardo e le lamelle di tartufo nero.

Abbinamento

Preparazione ben dosata tra tendenza dolce, sapidità, intensità e lunghezza del gusto, abbiamo bisogno di un vino bianco dal buon equilibrio, ideale un **Friuli Colli Orientali Chardonnay** vinificato in barrique che manifesta note dei spezie dolci, frutta gialla evoluta e delicate nuance floreali al palato rotondità stemperata da sapidità e note minerali.

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

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



1	Sab	S. Teobaldo eremita	☾
2	Dom	S. Ottone	
27	3 Lun	S. Tommaso Apostolo	
	4 Mar	S. Elisabetta, S. Rossella	
	5 Mer	S. Antonio M. Z.	
	6 Gio	S. Maria Goretti	
	7 Ven	S. Edda, S. Claudio	
	8 Sab	S. Adriano, S. Priscilla	
	9 Dom	S. Armando, S. Letizia	☾
28	10 Lun	S. Felicità, S. Silvana	
	11 Mar	S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio	
	12 Mer	S. Fortunato martire	
	13 Gio	S. Enrico Imp.	
	14 Ven	S. Camillo de Lellis	
	15 Sab	S. Bonaventura	
	16 Dom	N. S. del Carmelo	☾

Grassi e luoghi comuni A proposito dei grassi circolano idee confuse e messaggi promozionali di incerto e quantomai pericoloso significato: "l'olio d'oliva è più grasso dell'olio di semi", "la margarina è leggera e meno grassa del burro". Gli oli di semi sono grassi come l'olio d'oliva, sviluppano lo stesso numero di kcal. Le margarine cosiddette "vegetali" invece sono prodotti alimentari contenenti acidi grassi trans; è stata stabilita una correlazione causativa positiva tra consumo di acidi grassi trans e rischio di malattia cardiovascolare. La margarina è un surrogato del burro ottenibile con procedimenti chimici da qualsiasi grasso, e come tale deve essere considerata, un grasso di qualità decisamente inferiore e non certo naturale.



2017 Luglio

Linguine con lumachine di mare in salsa alla puttanesca

Chef Domenico Iavarone

320g Linguine Leonessa, 500g Pomodori maturi, 100g Sconciigli puliti, 20 ml Aceto di vino rosso, 200g di Olive nere, 20 Capperi fritti, 1 spicchio d'Aglio, 1 mazzetto di Basilico fresco, Olio Extra Vergine d'Oliva, Sale, Pepe e Prezzemolo q.b.

Per il gazpacho: lavo i pomodori, li asciugo, li taglio in 4 e li metto in un contenitore; li condisco con sale, aglio, olio, basilico e aceto, lasciandoli marinare per circa 50 minuti a temperatura ambiente. In seguito frullo i pomodori marinati, privandoli del basilico e dell'aglio e passo il tutto allo chinoise e conservo in frigo. Sciacquo con acqua fredda gli sconciigli, li cucino in una pentola alta con coperchio per farne uscire l'acqua. Estraggo dal guscio il frutto privandolo della valva iniziale e delle budella finali, filtro l'acqua e li conservo nella stessa. Denocciolo le olive nere e le faccio seccare nel forno a 60° per 30 minuti circa e friggo i capperi per pochi secondi. Cuocio le Linguine per circa 9 minuti in acqua salata. Faccio rosolare in una padella l'olio, l'aglio e il peperoncino; tolgo l'aglio imbondito e bagno il fondo con l'acqua degli sconciigli, aggiusto di sale e porto ad ebollizione. Scolo la pasta e la manteco nel fondo preparato e solo alla fine aggiungo gli sconciigli tagliati e il prezzemolo tritato. Impiatto mettendo il gazpacho di pomodoro freddo e adagio sopra le linguine. Finisco il piatto con le olive nere disidratate e tritate e i capperi fritti.

Abbinamento

Il gazpacho dona al piatto freschezza, il giusto apporto di sapidità e dato dagli scuncilli, olive disidratate e soprattutto dai capperi, l'aggiunta di peperoncino e prezzemolo apporta notevole aromaticità. In abbinamento **Inzolia Igt Bianco** penetrante al naso con nuance agrumate, fieno e nocciole, il gusto è pieno ed equilibrato, finale di lunga persistenza.

29	17 Lun	S. Alessio Conf., S. Tiziana	
	18 Mar	S. Calogero, S. Federico V.	
	19 Mer	S. Giusta, S. Simmaco	
	20 Gio	S. Margherita, S. Elia Prof.	
	21 Ven	S. Lorenzo da B.	
	22 Sab	S. Maria Maddalena	
	23 Dom	S. Brigida	☾
30	24 Lun	S. Cristina	
	25 Mar	S. Giacomo Apostolo	
	26 Mer	SS. Anna e Gioacchino	
	27 Gio	S. Liliانا, S. Aurelio	
	28 Ven	S. Nazzario, S. Innocenzo	
	29 Sab	S. Marta	
	30 Dom	S. Pietro Crisologo	☾
31	31 Lun	S. Ignazio di Loyola	

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





2017
Agosto

Tagliatelle nere con ragù di seppie,
pomodoro di Sorrento, asparagi di mare
e tartufo nero irpino

Chef Eduardo Estatico

300g Tagliatelle Nere Leonessa, 300g Seppie fresche di media
pezzatura, 60g Asparagi di mare, 60g Tartufo nero irpino, 8 cucchiari
d'Olio Extra Vergine d'Oлива del Vesuvio, 1 spicchio d'Aglіo rosa,
1 Pomodoro cuore di bue, Sale e Pepe nero Sarawak.

Pulisco e taglio a cubetti le seppie, lavo e taglio a mo' di carpaccio il
pomodoro. Lavo e mondo gli asparagi di mare, tenendo solo le punte più
tenere, pulisco il tartufo dal terriccio. In un tegame soffrigo la seppia
a cubetti, cucino per qualche minuto ed aggiungo sale e pepe. Cuocio le
Tagliatelle in abbondante acqua salata, le colo "al dente" e le manteco con
il ragù di seppia lontano dal fuoco, unisco le punte di asparagi di mare
e regolo di sale. Dispongo al centro del piatto le fette di pomodoro,
vi adagio le Tagliatelle e guarnisco con lamelle di tartufo nero
e un goccio di olio a crudo. Servo ben caldo.

Abbinamento

Preparazione di media struttura ben equilibrata tra acidità,
untuosità e sapidità.

Il vino in abbinamento un **Soave Classico** con tocchi balsamici e fumè,
sfumature tostate di vaniglia, note balsamiche e mineralità.

Al gusto è molto composto dalla raffinata persistenza, e vivace freschezza.



1 Mar

S. Alfonso

2 Mer

S. Eusebio, S. Gustavo

3 Gio

S. Lidia

4 Ven

S. Nicodemo, S. Giovanni M. V.

5 Sab

S. Osvaldo

6 Dom

Trasfigurazione di N. S.

32

7 Lun

S. Gaetano da T.



8 Mar

S. Domenico Conf.

9 Mer

S. Romano, S. Fermo

10 Gio

S. Lorenzo martire

11 Ven

S. Chiara

12 Sab

S. Giuliano, S. Euplio

13 Dom

S. Ippolito, S. Ponziano, S. Filomena

33

14 Lun

S. Alfredo

15 Mar

Assunzione di Maria Vergine



16 Mer

S. Rocco, S. Serena

Spezie e aromi Sono sostanze di origine vegetale ricavate da foglie, semi, frutti, radici, rizomi, bulbi e cortecce; gli aromi sono da consumarsi freschi come ad esempio cipolla, aglio e basilico, mentre le spezie si consumano dopo l'essiccazione o comunque una lavorazione della materia prima. L'aggiunta di spezie e aromi arricchisce la dieta, rendendola più palatabile. La disponibilità nel bacino del Mediterraneo di molte piante aromatiche consente di arricchire i diversi piatti di sapori particolarmente gradevoli e può contribuire alla riduzione della quantità dei condimenti. Molti dei composti derivati da tali sostanze, come i polifenoli, sono oggetto di grande interesse scientifico perché sono in grado di aiutare a proteggere l'organismo dallo stress ossidativo e dai processi infiammatori.

17 Gio

S. Giacinto

18 Ven

S. Elena Imp.

19 Sab

S. Ludovico, S. Italo, S. Sara

20 Dom

S. Bernardo Abate

34

21 Lun

S. Pio X Papa



22 Mar

S. Maria Regina

23 Mer

S. Rosa da Lima

24 Gio

S. Bartolomeo Apostolo

25 Ven

S. Ludovico

26 Sab

S. Alessandro martire

27 Dom

S. Monica, S. Anita

35

28 Lun

S. Agostino

29 Mar

Martirio S. Giovanni Batt.



30 Mer

S. Faustina, S. Rosa, S. Tecla

31 Gio

S. Aristide martire

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

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



2017

Settembre

Triilli di Vallesaccarda con broccoli e vongole

Chef Antonio Mellino

350g Triilli di Vallesaccarda, 1kg Broccoli baresi, 800g Vongole veraci, 12 cucchiaini d'olio Extra Vergine d'Olive, 4 spicchi d'aglio, gambi di Prezzemolo, Sale e Pepe q.b.

Sciacquo abbondantemente le vongole sotto l'acqua corrente. In una padella con olio faccio rosolare aglio e gambi di prezzemolo, aggiungo le vongole e le faccio rosolare fino alla loro apertura. Sguscio le vongole, filtro e conservo l'acqua di cottura. Selezione le cime dei broccoli, precedentemente lavati e asciugati e li sbollento in una pentola con acqua salata per 5 minuti.

Nel frattempo in una padella preparo un fondo con olio, aglio e peperoncino dove andrò ad aggiungere i broccoli e l'acqua di cottura delle vongole. Cuocio la pasta in abbondante acqua salata, la scolo al dente e completo la cottura in padella, aggiungo le vongole sgusciate ed amalgamo il tutto.

Abbinamento

Piatto di buon equilibrio e di discreta intensità gustativa, grazie alla nota marcante dei broccoli che apportano tendenza amarognola, le vongole donano sapidità, in abbinamento un **Pallagrello Bianco** preferibilmente affinato in legno che manifesta al naso note di fiori di campo e vaniglia. Sorso ricco con nota fresco-sapida supportata da una piacevole carica glicerica.

1	Ven	S. Egidio Abate	
2	Sab	S. Elpidio Vescovo	
3	Dom	S. Gregorio M.	
4	Lun	S. Rosalia	
5	Mar	S. Vittorino Vescovo	
6	Mer	S. Petronio, S. Umberto	
7	Gio	S. Regina	
8	Ven	Natività B. V. Maria	
9	Sab	S. Sergio Papa	
10	Dom	S. Nicola da Tolentino	
11	Lun	S. Diomede martire	
12	Mar	SS. Nome di Maria	
13	Mer	S. Maurilio, S. Giovanni Cris.	
14	Gio	Esaltazione S. Croce	
15	Ven	B. V. Maria Addolorata	
16	Sab	SS. Cornelio e Cipriano	

Acqua e sue funzioni L'acqua è un nutriente non energetico, pertanto non fa ingrassare, e può essere assunta durante o fuori dai pasti, in qualsiasi momento della giornata; inoltre può contribuire all'apporto giornaliero di minerali (in particolare di calcio, fluoro, sodio ecc.) in ragione della specifica composizione chimica di ciascun tipo di acqua. L'acqua è un elemento indispensabile per la salute delle cellule del nostro organismo, in particolare favorisce l'assorbimento dei nutrienti contenuti negli alimenti, favorisce l'eliminazione delle scorie, delle tossine e anche di eventuali farmaci assunti (azione diuretica), favorisce un buon funzionamento del fegato e dell'apparato digerente (azione digestiva e antistipsi).

	17	Dom	S. Roberto Bellarmino	
38	18	Lun	S. Sofia martire	
	19	Mar	S. Gennaro Vescovo	
	20	Mer	S. Eustachio, S. Candida	
	21	Gio	S. Matteo Apostolo	
	22	Ven	S. Maurizio martire	
	23	Sab	S. Pio da Pietrelcina	
	24	Dom	S. Pacifico	
39	25	Lun	S. Aurelia	
	26	Mar	SS. Cosma e Damiano	
	27	Mer	S. Vincenzo de'Paoli	
	28	Gio	S. Vencenslao martire	
	29	Ven	SS. Michele, Gabriele e Raffaele	
	30	Sab	S. Girolamo	

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



	1 Dom	S. Teresa del Bambin Gesù
40	2 Lun	SS. Angeli Custodi
	3 Mar	S. Gerardo Abate
	4 Mer	S. Francesco d'Assisi
	5 Gio	S. Placido martire
	6 Ven	S. Bruno Abate
	7 Sab	N. S. del Rosario
	8 Dom	S. Brigida
41	9 Lun	S. Dionigi, S. Ferruccio
	10 Mar	S. Daniele
	11 Mer	S. Firmino Vescovo
	12 Gio	S. Serafino
	13 Ven	S. Edoardo Re
	14 Sab	S. Callisto I Papa, S. Fortuna
	15 Dom	S. Teresa d'Avila
42	16 Lun	S. Edvige

Acqua e fabbisogno giornaliero L'apporto di acqua avviene sia attraverso le bevande, (800-1500 ml, circa il 50% del fabbisogno giornaliero), sia attraverso i cibi che la contengono, in maggiore o minore quantità (acqua nascosta pari a circa 500-700ml/die in media) ed inoltre una certa quota viene prodotta all'interno del nostro organismo durante i vari processi chimici del metabolismo cellulare. Il fabbisogno giornaliero individuale è in linea generale 1,5-2,5 l/die, si consiglia di bere anche in assenza dello stimolo della sete.



2017 Ottobre

Bucatini in acqua di zafferano di Pietravairano, ragù di coniglio paesano, porcini della Sila e provolone del monaco dop

Chef Eduardo Estatico

280g Bucatini Leonesa, 160g lombo di Coniglio paesano, 100g Porcini della Sila, 60g Provolone del Monaco dop, 8g pistilli di Zafferano di Pietravairano, 8 cucchiaini d'Olio Extra Vergine d'Oлива del Vesuvio, 2 rametti di Timo, 1 spicchio d'Aglio, 1 Cipolla di Alife piccola, 1 bicchiere di Spumante del Vesuvio, Sale e Pepe nero Sarawak q.b.

Mondo i porcini eliminando il terriccio e li taglio a lamelle. Taglio a cubetti il lombo di coniglio e trito finemente al cipolla. In un tegame rosolo con olio la cipolla e un rametto di timo ed unisco il coniglio, rosolandolo bene su tutti i lati. Bagno con lo spumante, lascio evaporare, unisco un mestolo d'acqua e regolo di sale. Rosolo in un tegame a parte uno spicchio di aglio e le lamelle di porcini, cucino per un minuto, elimino lo spicchio d'aglio e aggiungo il sale. Cuocio i Bucatini in abbondante acqua salata con metà dello zafferano, li colo "al dente" e li manteco con il ragù di coniglio, la restante parte dello zafferano, il provolone del monaco grattugiato e un goccio d'olio a crudo. Regolo di sale e pepe. Adagio i Bucatini in un piatto, guarnisco con le lamelle di porcini caldi, qualche scaglia di provolone del monaco e decoro con un rametto di timo e foglie di nasturzio. Servo caldo.

Abbinamento

Zafferano, timo, porcini, pepe di sarawak, provolone del monaco tutti ingredienti che regalano una forte intensità e persistenza gustativa abbiamo bisogno di un vino come **Friuli Colli Orientali Sauvignon** con quadro olfattivo di pregevole fattura con sambuco e pesca bianca, melone giallo, mela stark e salvia.

In bocca freschezza mentolata completata da sapidità e avvolgenza ben integrata.

	17 Mar	S. Rodolfo, S. Ignazio d'Antiochia
	18 Mer	S. Luca Evangelista
	19 Gio	S. Isacco martire, S. Laura
	20 Ven	S. Irene
	21 Sab	S. Orsola
	22 Dom	S. Donato V., S. Giovanni Paolo II
43	23 Lun	S. Giovanni da Capestrano
	24 Mar	S. Antonio Maria Claret
	25 Mer	S. Crispino
	26 Gio	S. Evaristo Papa
	27 Ven	S. Fiorenzo Vescovo
	28 Sab	S. Simone
	29 Dom	N.S. Gesù re dell'Universo
44	30 Lun	S. Germano Vescovo
	31 Mar	S. Lucilla, S. Quintino

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

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





2017

Novembre

Pasta Mista con cavolfiori, tartufi e lattuga di mare

Chef Domenico Iavarone

240g Pasta Mista Leonesa, 300g Cavolfiore, 24 Tartufi di mare, 1 spicchio d'Aglio, Olio Extra Vergine d'Oлива, Tartufo Nero, Parmigiano Reggiano, Lattuga di mare, Prezzemolo, Sale, Pepe e Brodo vegetale q.b.

Sciacquo la lattuga sotto l'acqua corrente per pochi secondi in modo da non farle perdere il sapore, la asciugo e la frizzo in olio per pochi secondi; la lascio ad asciugare per farle perdere l'olio in eccesso. Lavo i cavolfiori e li sfoglio, preparo un soffritto con olio e aglio e faccio rosolare i cavolfiori fino ad imbiondirli; bagno con brodo vegetale e porto ad ebollizione. Cuocio la Pasta Mista nel fondo per circa 9 minuti ed aggiungo durante la cottura poco alla volta il parmigiano e l'olio. Nel frattempo apro i tartufi privandoli del guscio, filtro l'acqua e la aggiungo nella mantecatura finale. Quando la Pasta Mista sarà cotta, la manteco con prezzemolo e qualche scaglia di tartufo nero. Dispongo la Pasta Mista su un piatto fondo e sopra i tartufi di mare, le lamelle di tartufo e le scaglie di lattuga.

Abbinamento

Inusuale l'accostamento degli ingredienti che compongono questo piatto che regalano struttura e lunghezza di gusto, abbiniamo un **Castello di Jesi Verdicchio Classico** che sosta in barrique, al naso esibisce pietra focaia e vaniglia, cenni floreali di fiori gialli e frutta esotica. L'impronta al palato è schietta con freschezza e morbidezza in equilibrio.

1	Mer	Tutti i Santi
2	Gio	Commemorazione dei Defunti
3	Ven	S. Martino, S. Silvia
4	Sab	S. Carlo Borromeo
5	Dom	S. Zaccaria
6	Lun	S. Leonardo Abate
7	Mar	S. Ernesto Abate
8	Mer	S. Goffredo Vescovo
9	Gio	S. Oreste, S. Ornella
10	Ven	S. Leone Magno
11	Sab	S. Martino di Tours
12	Dom	S. Renato martire
13	Lun	S. Diego, S. Omobono
14	Mar	S. Giocondo Vescovo
15	Mer	S. Alberto m., S. Arturo
16	Gio	S. Margherita di S.

Dieta e credenze Sempre più diffuso è il fenomeno della dieta che risolve e corregge malattie e disturbi: non è raro osservare diete per la cellulite, "rimanere in forma". La dietoterapia diventa allora la panacea magica per tutte le malattie. Credenze e luoghi comuni, enfatiche indicazioni su determinati accorgimenti dietetici, testimoniano una situazione non poco trascurabile. Basti citare che secondo molti "esperti" la persona obesa è in eccesso ponderale per fenomeni di intolleranza alimentare. La dietoterapia è tutto altro, è una disciplina medico-nutrizionale con determinati presupposti scientifici basati su informazioni e osservazioni biologiche, cliniche e sperimentali.

17	Ven	S. Elisabetta
18	Sab	S. Oddone Abate
19	Dom	S. Fausto martire
20	Lun	S. Benigno
21	Mar	Presentazione B. V. Maria
22	Mer	S. Cecilia martire
23	Gio	S. Clemente Papa
24	Ven	Cristo Re, S. Flora
25	Sab	S. Caterina d'Aless.
26	Dom	S. Corrado Vescovo
27	Lun	S. Virgilio
28	Mar	S. Lucio, S. Giacomo Franc.
29	Mer	S. Saturnino martire
30	Gio	S. Andrea Apostolo

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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



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

Allergia e intolleranza alimentare Il termine "allergia alimentare" viene spesso utilizzato in maniera impropria. Spesso vengono diagnosticate "poliallergie/intolleranze alimentari" con una diagnostica di laboratorio non convenzionale, senza il supporto di test di riconosciuta scientificità. Le reazioni agli alimenti dipendono dalla suscettibilità individuale verso alcuni cibi e vengono divisi in immunomediate, "allergie alimentari" e non immunomediate, "intolleranze alimentari". Sono poche le intolleranze alimentari per le quali è noto il meccanismo patogenetico alla base del fenomeno. La più frequente è l'intolleranza al lattosio causata dalla mancanza dell'enzima lattasi indispensabile per la scissione del lattosio, lo zucchero presente nel latte.



2017

Dicembre

Riccioli, crudo di gamberi, crema
pasticciera salata, riccio di mare e agrumi

Chef Antonio Mellino

300g Riccioli Leonessa, 8 cucchiiai Olio extra Vergine d'Oлива, 50g polpa di Riccio di mare, 4 Gamberi rossi taglia I, 1 spicchio d'Aglіo, gambi di Prezzemolo q.b.

Per la crema pasticcera salata: 250g Latte, 100g Patate tagliate a brunoise, 30g Carote tagliate a brunoise, 20g Burro, 1 buccia di Arancia, 1 buccia di Limone, Sale e Pepe q.b. Per la spuma agli agrumi: 300g succo d'Arancia, 2g Leticina di Soia.

Preparo la spuma omogeneizzando il succo d'arancia con la lecitina di soia e faccio riposare in frigo per 2 ore.

Preparo la crema mettendo a cuocere le patate, le carote, il latte, il burro e le bucce di agrumi per circa 10 minuti, facendo attenzione alla cottura della patata. Infine aggiungo sale e pepe e frullo il tutto.

Metto sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata per la cottura dei Riccioli. Da parte in una padella faccio rosolare aglio e prezzemolo per poi rimuoverli, aggiungo un paio di mestolini d'acqua. Inizio la cottura dei Riccioli, li al dente e li metto in padella amalgamando il tutto con un paio di cucchiiai di crema pasticcera salata. Infine lontano dal fuoco aggiungo la polpa di riccio e un filo d'olio. Servo creando nel fondo del piatto una base di crema pasticcera salata, sulla quale vado ad adagiare i Riccioli ed i gamberi tagliati e conditi. Infine con l'ausilio di un minipimer monto la spuma all'aracia e l'adagio sui gamberi.

Abbinamento

Preparazione molto complessa e particolare dove predominano tendenza dolce dei gamberi e della pasta, sapidità dei ricci e acidità degli agrumi. In abbinamento un **Alto Adige Gewurztraminer** con aroma di pepe bianco, cedro candito e nota agrumata, in bocca è succoso e morbido con adeguata spinta acida, il finale è sapido ed aromatico.

	17	Dom	III d'Avvento	
51	18	Lun	S. Graziano vescovo	☼
	19	Mar	S. Dario, S. Fausta	
	20	Mer	S. Liberato martire	
	21	Gio	S. Pietro Canisio	
	22	Ven	S. Francesca Cabrini	
	23	Sab	S. Vittoria	
	24	Dom	IV d'Avvento	
52	25	Lun	Natale del Signore	
	26	Mar	S. Stefano protomartire	☼
	27	Mer	S. Giovanni Apostolo, S. Rachele	
	28	Gio	SS. Martiri Innocenti, S. Iolanda	
	29	Ven	S. Tommaso Becket	
	30	Sab	S. Eugenio Vescovo	
	31	Dom	S. Silvestro 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
(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





Questa pagina è dedicata allo stage avviato con gli Istituti Alberghieri della Campania e che ha visto impegnate 30 classi di studenti del terzo anno, in gara, per esprimere al meglio quanto hanno appreso negli anni, in termini di studio, tra i banchi e i fornelli di scuola, ed esperienza, con ore di formazione a contatto con diverse realtà lavorative. Il tema dello stage ha avuto ad oggetto la preparazione di primi piatti da gustare nel corso delle festività natalizie. Il momento conclusivo si è svolto il 3 maggio del 2016 presso l'Istituto alberghiero I.P.S.E.O.A. "I. Cavalcanti" di Napoli dove, gli studenti delle dieci classi finaliste, provenienti da: Avellino, Ottaviano, Pollena Trocchia e Napoli, si sono sfidati ai fornelli

e si sono sottoposti al giudizio di una commissione di esperti, composta da docenti degli istituti alberghieri ad esperti del mondo gastronomico, tra cui il maestro pasticcere Cav. **Sabatino Sirica**, il giornalista **Vincenzo D'Antonio** della rivista Gusto Mediterraneo, **Tommaso Luongo** direttivo AIS Campania, **Cosimo Gabbano** dell'Associazione Provinciale Cuochi Napoli. Al termine della giornata è stata selezionata la ricetta 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. Un doveroso ringraziamento va alla prof.ssa **Carmela Libertino** dirigente della struttura che ci ha ospitati per la finale, a tutti i docenti che hanno accompagnato e seguito gli studenti, ed in particolare ringraziamo **Gianluca Dell'Ino**, **Giuseppina Franzese**, **Concetta Giordano**, **Raffaele Madonna**, **Ciro Sannino**, **Salvatore Tecchia**.

Chi volesse conoscere le altre ricette finaliste dello stage, può farlo scannerizzando il QR Code in basso.



Manicotti con ragù di coniglio, caviale di melanzane affumicate e crumble di castagne

Ingredienti per 6 pax.

360g Manicotti Leonessa, 1kg Melanzane, 1kg Coniglio, 210g Provolone del monaco, 200g Limone, 150g Castagne, 120ml Olio Extravergine di Oliva, 100g Pomodoro del pendolo, 30g Burro, Sedano, Carote, Cipolle, Salvia, Basilico, Fiori eduli, Sale, Pepe, Erbe miste (q.b.)

Per il brodo: Con gli scarti del coniglio realizzare un brodetto facendo rosolare con olio, aglio, rosmarino e sedano, aggiungere acqua e far cuocere.

Per il ragù: Dissossare il coniglio, tagliare a cubetti e marinare con olio, sale, zeste di limone ed erbe aromatizzate per circa 10m. Nel frattempo far rosolare in una casseruola olio, aglio, sedano, carota tutto tritato unire la polpa di

coniglio, trascorsi i 10m e avvenuta la brasatura bagnare con vino bianco far evaporare unire qualche pomodoro del pendolo, aggiungere il brodo e far cuocere per 10m.

Per il caviale: Mettere le melanzane in carta argentata picchiare, unire sale, olio, ed erbe aromatiche avvolgere e cuocere in forno per circa 20m a 200°C trascorso questo tempo, pelare le melanzane, frullare e insaporire.

Per il crumble di castagne: In una teglia da forno, mettere le castagne sbriciolate con il burro, far imbrunire per alcuni minuti.

Procedimento:

Far cuocere in abbondante acqua salata i manicotti Leonessa molto al dente, scolare, unire al ragù ed aggiungere la crema di melanzane, mantecare con provolone del monaco grattugiato aggiustare di sale.

Composizione del piatto:

Impiattare i manicotti Leonessa in posizione verticale, cospargere il ragù su di essi, unire il crumble di castagne, decorare con erbe aromatiche, fiori eduli e servire.

I Vincitori:

Fabrizio Esposito, Lorenzo Liucci e Antonella Pellegrino
Classe 3G
dell'Istituto Alberghiero Ippolito Cavalcanti





www.pastaleonessa.it



Scarica qui la versione digitale
del calendario Leonessa 2017

Download here the digital version
of the Leonessa 2017 Calendar