



2019

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

Samuel Johnson





Con il 2019 siamo lieti di offrirvi la ventiquattresima 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 **Vincenzo Esposito, Pasquale Palamaro e Alfonso Porpora**, 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, anche quest'anno si arricchisce del lavoro svolto a quattro mani dal prof. **Alberto Ritieni**, Professore Ordinario di Chimica degli Alimenti dell'Università di Napoli Federico II e dalla dott.ssa **Valentina Di Mauro**, Biologa 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 ventiquattresima edizione: **Michele Calocero, Nino Carpentieri, Luisa Del Sorbo, Valentina Di Mauro, Giuseppe Durante, Pietro Ferraro, Famiglia Fiorenza, Rocco Gervasio, Giulia, Massimiliano Iacobacci, Carmela Libertino, Raffaele Madonna, Federico Pisciotta, Alberto Ritieni, Ciro Sannino, Consiglia Vambrone, Fabio Zingone**. Un particolare ringraziamento va alla dott.ssa **Luisa Franzese**, direttore generale USR Campania.



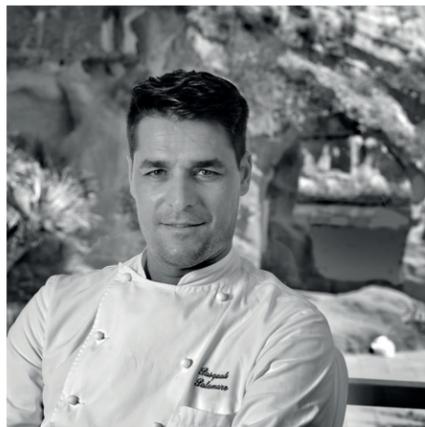
In copertina Uno dei piatti finalisti del concorso "I primi delle festività Natalizie"



Chef Vincenzo Esposito

Dove il blu del mare e l'azzurro del cielo si incontrano, nel punto più suggestivo della costiera amalfitana, il gusto è un'esperienza che non si dimentica. L'Hotel Villa Franca è da sempre impegnato a trasmettere ai suoi ospiti il piacere dell'ospitalità, piacere che ritrova anche nella cultura enogastronomica del territorio, uno dei valori più importanti. E il Ristorante Li Galli ha una filosofia del sapore tutta sua. Eredi di una tradizione culinaria eccellente e radicata, quella mediterranea campana, viene celebrata tutti i giorni alla ricerca del gusto perfetto con sapienti combinazioni di colori e sapori, attingendo agli ingredienti migliori offerti dalla terra e dal mare. Il Ristorante Li Galli è la massima espressione dell'alta cucina a Positano. Da cinque anni executive chef del ristorante Li Galli, Vincenzo Esposito è arrivato al Villa Franca di Positano dopo aver maturato ottime esperienze in altri alberghi 5 stelle e molti ristoranti stellati, in Costiera Amalfitana, in Italia e all'estero.

Hotel Villa Franca Positano
Li Galli restaurant
Viale Pasitea, 318
84017 Positano (Sa)
Tel. (+39) 089 875655
ligalli@villafrahotel.it
www.ligallirestaurant.it



Chef Pasquale Palamaro

Nella cucina del ristorante Indaco (Stella Michelin) dell'Albergo della Regina Isabella trionfano il pesce e le verdure dell'orto coltivato con passione. A chiudere il cerchio ci pensa la natura e quell'angolo di paradiso immerso nel blu profondo del mare da cui è nato appunto Indaco, l'unico nome che poteva testimoniare la magia di serate d'estate trascorse a bordo mare, complici solo le stelle. Lo Chef Pasquale Palamaro è nato ad Ischia nel 1978. La sua carriera è legata a doppio filo con L'Albergo della Regina Isabella. Già sous-chef nel ristorante tradizionale dell'albergo, Pasquale Palamaro dal 2004 comincia a collaborare con nomi illustri del panorama culinario, italiano ed internazionale. Sempre alla ricerca di nuove tecniche e materie prime, nel 2009 nasce il ristorante Indaco de L'Albergo della Regina Isabella e Pasquale Palamaro diventa executive chef. Nel 2013 viene insignito della stella Michelin. La sua cucina si caratterizza da una forte creatività estetica, mantenendo i sapori del mare più veraci e avvalendosi quasi esclusivamente dell'olio extravergine d'oliva al posto del burro.



Ristorante Indaco
Albergo della Regina Isabella
Piazza Santa Restituta, 1
80076 Lacco Ameno, Ischia (Na)
Tel. (+39) 081 994322
info@reginaisabella.it
www.reginaisabella.it



Chef Alfonso Porpora

Il PastaBar Leonessa si trova a Nola ed è il format innovativo creato dai Fratelli Oscar, Luigi e Diego con il supporto del papà Antonio nel 2015, grazie all'esperienza del Pastificio Artigianale Leonessa di Cercola. Diverse tipologie di servizio si mescolano in modo equilibrato, in un unico ambiente che ospita self service e take away, angolo PastaBar dove poter assaggiare un primo piatto veloce seguito dal caffè, e l'elegante ambientazione del ristorante con annessa cucine. Lo stile architettonico, creato in esclusiva per i fratelli Leonessa, accompagna le diverse ambientazioni, creando riservatezza e apertura delle sale, giocando con gli arredi, colorati e mai chiassosi. Ai fornelli, oggi c'è lo chef Alfonso Porpora, che è pronto a preparare i migliori primi piatti - e non solo - anche per i visitatori più esigenti. Lo chef Alfonso Porpora è dell'81 ed è originario di Gragnano. Dall'istituto Alberghiero di Vico Equense ha iniziato il suo intenso viaggio tra ristoranti rinomati sulle Dolomiti, alle cucine di bordo Costa e Msc. Poi Positano, Francia e Sorrento, prima di approdare al PastaBar.

PastaBar Leonessa
Via Interporto Campano, Lotto C
80035 Nola (Na)
Tel. (+39) 081 826 9357
info@pastabar.it
www.pastabar.it



Anche quest'anno, l'Ufficio Scolastico Regionale per la Campania (M.I.U.R.- U.S.R), 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". Questa seconda edizione ha visto il coinvolgimento di oltre la metà degli istituti alberghieri regionali. La passione e l'entusiasmo manifestati dagli studenti protagonisti di questo evento, conferma la lungimiranza dell'Ufficio Scolastico Regionale della Campania, che ancora una volta ha dimostrato come sia opportuno permettere loro di interagire con il mondo dell'impresa per favorire, sin dai banchi di scuola lo sviluppo dei loro talenti ed aspirazioni.

L'evento finale si è tenuto il 19 aprile 2018 presso l'Istituto alberghiero "I. CAVALCANTI" di Napoli grazie alla preziosa disponibilità del Dirigente Scolastico Prof.ssa Carmela Libertino.

Il Direttore Generale dell'U.S.R. Campania Dott.ssa Luisa Franzese insieme a Tommaso Esposito (Giornalista), Maria Sarnataro (Vicepresidente AIS Campania), Vincenzo Esposito (Executive Chef "Li Galli" Restaurant - Hotel Villa Franca Positano), Alfonso Porpora (Executive Chef "Pastabar - Leonesa" Nola) e Oscar Leonesa (a.d. del Pastificio Artigianale Leonesa) sono stati i componenti 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 Leonesa.

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.



Fusilli vento di irpinia

Ingredienti: 400g Fusilli, 60g di borragine (foglie), 60g di olio EVO, 5 cucchiari di Caciocavallo Podolico grattugiato, 2 cucchiari di nocciole tostate tritate, 2 cucchiari di pinoli, rosmarino, alloro e salvia qb.

Aromatizzare l'olio con l'aglio, alloro, rosmarino e salvia. Lavare e sbollentare la borragine. Porre nel mixer la borragine con l'olio e gli altri ingredienti, aggiungendo acqua di bollitura della borragine fino ad ottenere un pesto cremoso ed omogeneo. Bollire i fusilli e condirli con il pesto. Guarnirli con qualche scaglia di caciocavallo podolico, borragine preventivamente tagliata a julienne e fritta e qualche fiore di borragine. Servire

Abbinamento Vino:
Fiano di Avellino

Scuola Vincitrice del concorso Miur
"I primi delle festività Natalizie"
I.I.S. "G. De Gruttola" Vallesaccarda (Av)
Rappresentato dai prof. Goglia Connie e Pellini Vincenzo
e dagli alunni Funambolo Rosa - Paiu Margareta Florentina,
Mastrangelo Costantina





www.pastaleonessa.it



Scarica qui la versione digitale
del calendario Leonessa 2019

Download here the digital version
of the Leonessa 2019 Calendar



2019 Gennaio

Linguine con cavolfiore, gamberi crudi e lime su fuso di Provolone del Monaco

Chef Vincenzo Esposito

240g Linguine Leonessa, 200g di Provolone del Monaco, due Gamberi Rossi sgusciati, 160g di Cavolfiore sbiancato, 100g di Cavolfiore grattugiato, un Lime, 200ml di Panna da cucina, 200ml di Latte, 50g di Pomodori secchi, Olio Extravergine d'Oliva, Aglio, Peperoncino ed Erbette spontanee q.b.

Preparo il Fuso di Provolone del Monaco mettendo il provolone, la panna e il latte in un robot da cucina ed imposto a 80°C per 20 minuti; in alternativa ripongo tutti gli ingredienti a bagnomaria fino a farli sciogliere. Poi faccio cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Da parte, in una padella capiente, faccio rosolare l'aglio ed il peperoncino nell'olio, poi aggiungo i pomodori secchi tagliati sottili, il cavolfiore fatto a ciuffi e scottato nell'acqua della pasta, ed infine un mestolo di acqua di cottura e lascio cuocere. Scolo la pasta e la manteco per qualche minuto. A fuoco spento aggiungo i gamberi tagliati a pezzetti ed il lime grattugiato. Servo in un piatto fondo con il fuso di provolone a specchio le linguine ben mantecate, la testa di gambero frita e il cavolfiore grattugiato a crudo. Decoro con erbette spontanee.

Abbinamento

Vino Rosso: Per'e Palumbo Campi Flegrei

Inizia il nuovo anno, Gennaio è il mese dei buoni propositi: mangiare sano e bere campano. Sarà così per tutte le bellissime ricette del calendario Leonessa 2019 iniziando con un Piediroso, ormai divenuto uno dei vitigni più interessanti della nostra regione, che si è adattato alla grande nei suoli sabbiosi e vulcanici dei Campi Flegrei, appena fuori la città di Napoli. È un vino che racconta il territorio dal quale proviene: colore rosso rubino, profumo elegante e finemente discreto, gusto vibrante e minerale: provate ad abbinarlo al piatto con un piccolo sorso iniziale, vi verrà la curiosità di continuare a berlo e capirete perché il Per'e Palumbo (così lo chiamano da quelle parti) è ormai diventato un "grande" della viticoltura campana.

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

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

A cena mangiare pasta e carboidrati in generale non è proprio negativo (Il Chimico degli alimenti)

Oggi è di moda evitare di mangiare a cena la pasta preferendole la carne e altri alimenti ricchi di proteine. Il vero segreto è di mangiare durante la giornata sempre in modo equilibrato senza eccedere in un senso o nell'altro. Gli amidi, come la pasta, il pane etc. è certo che favoriscono la pennichella del dopo pranzo perché il nostro cervello percepisce gli zuccheri liberati come un premio appena ricevuto per cui ci fa rilassare. Le proteine hanno un effetto invece opposto perché sono energizzanti e preparano il nostro corpo a scattare e a essere subito attivi. Una cena fatta con la quantità giusta di pasta ci aiuterà ad addormentarci meglio e prima. A pranzo una fettina di carne o un piatto ricco di proteine, invece, ci rendono iperattivi, non ci rallentano troppo e non ci appesantiscono sul posto di lavoro. Un ultimo consiglio: a pranzo e a cena non devono mai mancare frutta e verdure per recuperare i sali minerali persi e per fare il pieno di antiossidanti così da difenderci dallo stress da lavoro.





2019 Febbraio

Canaletti mantecati al coniglio ischitano, friarielli ripassati e buccia di limone

Chef Pasquale Palamaro

400g di Canaletti Leonessa, un coniglio, un fascio di Friarielli, 200ml di Vino Biancolella, 100g di Pomodorini, due spicchi di Aglio, un rametto di Timo, un ramo di Basilico, un Limone bio, Olio Extravergine d'Oliva, Sale, Pepe q.b.

In una padella larga rosolo il coniglio fino a rendere la superficie della carne di colore bronzo, bagno con il vino, lascio ridurre fino alla metà ed aggiungo i pomodorini che ho tagliato precedentemente, timo e basilico. Lascio cuocere con il coperchio per 45 minuti. Salto in padella i friarielli con aglio e olio mantenendoli al dente e vi grattugio la buccia di un limone. Cuocio i Canaletti in abbondante acqua salata e li manteco con il sugo del coniglio. Impiatto la pasta mantecata e adagio sopra qualche pezzo di coniglio privo di ossa, i friarielli al limone e servo ben caldo.

Abbinamento

Vino bianco: Biancolella d'Ischia

Un piatto che gioca su elementi di forza finemente combinati tra loro... come nel caso del vino scelto in abbinamento: un bianco che arriva dall'isola di Ischia, una delle culle del vino per la regione Campania. Qui il coniglio è un "must" ma lo è anche l'uva Biancolella, che trasformata in vino sviluppa note fruttate e floreali, profumi di erbe aromatiche e una buona persistenza al gusto presentandosi con un colore giallo paglierino di affascinante tonalità. Due "must" che si incontrano e si abbinano alla perfezione, perché la storia e la geografia in questo caso esaltano l'abbinamento tecnico ed esaltano soprattutto il piatto...e quindi l'impegno di chi segue la ricetta e prova, divertendosi, a realizzarla.

1 Ven

S. Verdiana

2 Sab

Pres. del Signore

Candelora

3 Dom

S. Biagio, S. Oscar, S. Cinzia

4 Lun

S. Gilberto



5 Mar

S. Agata

6 Mer

S. Paolo Miki

7 Gio

S. Teodoro martire

8 Ven

S. Girolamo Em.

9 Sab

S. Apollonia

10 Dom

S. Arnaldo, S. Scolastica

11 Lun

B. V. di Lourdes, S. Dante

12 Mar

S. Eulalia



13 Mer

S. Maura

14 Gio

S. Valentino martire



15 Ven

S. Faustino

16 Sab

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

17 Dom

S. Donato martire

08 18 Lun

S. Simone vescovo

19 Mar

S. Mansueto, S. Tullio



20 Mer

S. Silvano, S. Eleuterio

21 Gio

S. Eleonora, S. Pier Damiani

22 Ven

S. Margherita

23 Sab

S. Renzo

24 Dom

S. Edilberto Re, S. Mattia

09 25 Lun

S. Cesario, S. Vittorino

26 Mar

S. Romeo



27 Mer

S. Leandro

28 Gio

S. Romano abate

Alimentazione in eccesso (Il Nutrizionista)

Per ridurre l'alimentazione in eccesso è necessario regolarizzare la frequenza dei pasti attraverso una corretta distribuzione di questi nell'arco della giornata: tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini (uno a metà mattina e uno nel pomeriggio). Numerosi studi scientifici hanno evidenziato che saltare i pasti favorisce l'alimentazione in eccesso nel pasto seguente e fuori pasto. È inoltre auspicabile rispettare gli orari e non superare le 3/4 ore di digiuno tra un pasto e l'altro. Mangiare sempre alla stessa ora aiuta a regolarizzare i meccanismi di fame e sazietà; la fame infatti si adatta al ritmo alimentare facendosi sentire solo a determinate ore del giorno; se invece l'alimentazione segue un ritmo irregolare, è probabile avvertirla a ore sempre diverse, cosa che facilita la perdita di controllo sul cibo.





2019 Marzo

Spaghetti alla chitarra all'aglio nero, ricci di mare e arance rosse

Chef Alfonso Porpora

400g di Spaghetti alla Chitarra Leonessa, 8 Ricci di mare freschi o 200g di polpa di Riccio pastorizzata, due Arance rosse tipo tarocco, 4 spicchi d'Aglio nero, un mazzetto di Prezzemolo, Olio Extravergine d'Oliiva, Sale q.b.

Preparo la salsa all'aglio nero sbiancando gli spicchi di aglio nero in acqua salata per 2 minuti e poi in acqua dolce per altri 2 minuti. Li raffreddo in acqua e ghiaccio, li frullo aiutandomi con l'acqua di raffreddamento e un filo d'olio. Poi da parte pelo l'arancia a vivo ricavandone degli spicchi puliti senza pelle e senza semi. Apro i ricci a metà all'equatore, tolgo la polpa con l'aiuto di un cucchiaino e la conservo in olio. Cuocio la pasta in abbondante acqua salata, rosolo in un tegame con dell'olio e gli altri 2 spicchi d'aglio nero puliti e quando sono rosolati li tolgo dal tegame e li sfumo con acqua di cottura. Scolo al dente la pasta e comincio la mantecatura come un classico spaghetti aglio e olio. A mantecatura quasi completata aggiungo del prezzemolo tagliato finemente a julienne al momento e la metà della polpa di riccio. Spennello su di un piatto la salsa d'aglio nero e appoggio gli Spaghetti mantecati, completo con la polpa di riccio a crudo e gli spicchi di arancia pelati a vivo.

Abbinamento

Vino bianco: Catalanesca del Monte Somma

Ricetta preziosa, ideata per incuriosire e stupire... e allora il vino sarà scelto allo stesso modo: un'uva "insolita", capace negli ultimi anni di incuriosire e stupire: la catalanesca del Monte Somma (Vesuvio). Cresce sulle fertili pendici vulcaniche del Monte, una volta utilizzata dai contadini vesuviani come uva da tavola, oggi regala vini generosi in profumi e struttura, capaci di reggere il passo con gli elementi del piatto e magari dare prova della ricchezza gastronomica del nostro vulcano, che in questo mese si colora di fiori e profumi per l'arrivo imminente della Primavera

1	Ven	S. Albino	
2	Sab	S. Basileo martire	
3	Dom	S. Cunegonda	
10	4	Lun	S. Casimiro, S. Lucio
5	Mar	S. Adriano	Martedì Grasso
6	Mer	S. Marciano, S. Giordano	Le Coneri
7	Gio	S. Felicità, S. Perpetua	
8	Ven	S. Giovanni di Dio	
9	Sab	S. Francesca R.	
10	Dom	I di Quaresima	
11	Lun	S. Costantino	
12	Mar	S. Massimiliano	
13	Mer	S. Arrigo, S. Eufrazia	
14	Gio	S. Matilde Regina	
15	Ven	S. Longino, S. Luisa, S. Cesare	
16	Sab	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	Dom	II di Quaresima	
12	18	Lun	S. Salvatore, S. Cirillo
19	Mar	S. Giuseppe	Festa del Papà
20	Mer	S. Claudia, S. Alessandra martire	
21	Gio	S. Benedetto	☺
22	Ven	S. Lea	
23	Sab	S. Turibio di M.	
24	Dom	S. Teodoro, S. Romolo, S. Emanuele	
13	25	Lun	Annunc. del Signore
26	Mar	IV di Quaresima	
27	Mer	S. Augusto	
28	Gio	S. Sisto III Papa	☺
29	Ven	S. Secondo martire	
30	Sab	S. Amedeo	
31	Dom	IV di Quaresima	

Scelgo il pane fatto con lievito madre perchè mi fa stare meglio ed è più buono (Il Chimico degli alimenti)

Il termine stesso "lievito madre" ricorda una parola amata da tutti e il pane rappresenta un cibo simbolico per tanti motivi. I pani fatti con il lievito madre sono quelli dei nonni, ma questo modo di panificare essendo più lungo fu abbandonato, ottenendo in cambio un gusto e una qualità del pane diversa e talvolta peggiore. Il lievito naturale, la pasta madre o il "criscito" fa crescere il volume del pane lentamente per cui lo rende più digeribile e più saziante per il nostro corpo ed è considerato anche più tollerabile per i diabetici. Il pane fatto con il criscito ha meno additivi e conservanti, è più naturale e si conserva per più tempo nella dispensa. Nel pane si mette circa il 30% di criscito, se è troppo avremo un pane più acido e gommoso mentre se è poco, ecco che il pane sarà poco lievitato e con un brutto sapore. Non basta usare il criscito nell'impasto del pane, ma deve essere curato e amato prima di usarlo e solo in questo modo si può ritrovare il sapore dei nonni e migliorare la nostra salute.





2019 Aprile

Gnocchi ripieni di provola, piselli e carpaccio di polpo arrostito

Chef Pasquale Palamaro

400g di Gnocchi ripieni di provola Leonessa, 500g di Polpo, 200g di Piselli freschi, 50g di Burro, 1g di Bicarbonato, 30 ml di salsa di Soia, ½ Cipollotto, una fetta di Pancetta affumicata, Olio Extravergine D'Olive, Sale, Pepe q.b.

In una pentola porto l'acqua a bollore, poi aggiungo il bicarbonato e lesso i piselli per 30 secondi; successivamente blocco la cottura in acqua e ghiaccio. In un tegame lascio sciogliere il burro e vi rosolo la pancetta ed il cipollotto che precedentemente ho tritato, aggiungo i piselli, li soffrigo ed insaporisco. Trascorsi 1 o 2 minuti aggiungo dell'acqua e trasferisco il tutto in un frullatore per rendere i piselli a crema, mentre in un altro pentolino faccio bollire il polpo in pochissima acqua per almeno 45 min. Quando il polpo sarà cotto lo condisco con olio, soia e pepe e lo passo alla brace per arrostito. Una volta arrostito, con l'aiuto di un coltello o di una affettatrice taglio i tentacoli a fettine più sottili possibili. Lesso gli Gnocchi e li salto in padella con il sugo dei piselli. Impiatto il carpaccio di polpo arrostito, sopra vi metto gli gnocchi e servo il piatto ben caldo.

Abbinamento

Vino bianco: Greco di Tufo

Note vegetali, fumé e di arrosto per un piatto di tecnica ed inventiva, che necessita di un vino di struttura, di persistenza...di personalità: un Greco di Tufo, vino bianco fiore all'occhiello della nostra regione capace di stare al passo con le sensazioni potenti del polpo arrosto, esaltare il gusto degli altri elementi della ricetta e sorprendere chi non l'ha mai assaggiato...servite un piatto di questi gnocchi con un calice di Greco di Tufo ad un ospite straniero o non campano: vi adorerà!

17 Mer

S. Aniceto Papa

18 Gio

S. Galdino Vescovo

19 Ven

S. Ermogene martire



20 Sab

S. Adalgisa vergine, S. Sara

21 Dom

Pasqua di Resurrezione

17 22 Lun

Dell'Angelo

23 Mar

S. Giorgio martire, Venilde

24 Mer

S. Fedele, S. Gastone

25 Gio

S. Marco evangelista, Anniv. Liberazione

26 Ven

S. Cleto, S. Marcellino m.



27 Sab

S. Zita

28 Dom

D. in Albis

18 29 Lun

S. Caterina da Siena

30 Mar

S. Pio V Papa, S. Mariano

Strategie per ridurre l'alimentazione in eccesso

(Il Nutrizionista)

Viviamo in un'epoca in cui è difficile controllare l'assunzione di cibo perché ne disponiamo di quantità sempre più crescenti che stimolano l'alimentazione in eccesso. Mettere in atto alcune strategie comportamentali può aiutare ad avere una buona gestione dell'introito alimentare senza eccedere: fare la spesa a stomaco pieno e disponendo di una lista onde evitare di cadere in tentazioni e di comprare cibi inutili, cucinare l'esatta quantità di cibo, servire singole porzioni, ed evitare di mettere in tavola i piatti da portata.

14

1 Lun

S. Ugo Vescovo

2 Mar

S. Francesco di P.

3 Mer

S. Riccardo vescovo

4 Gio

S. Isidoro Vescovo

5 Ven

S. Vincenzo Ferrer



6 Sab

S. Guglielmo, S. Diogene

7 Dom

V di Quaresima

15

8 Lun

S. Alberto Dionigi, S. Walter

9 Mar

S. Maria Cleofe

10 Mer

S. Terenzio martire

11 Gio

S. Stanislao Vescovo

12 Ven

S. Giulio Papa



13 Sab

S. Martino Papa, S. Ida

14 Dom

Le Palme

16

15 Lun

S. Annibale

16 Mar

S. Lamberto

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





2019 Maggio

Spaghetti alla chitarra con seppia, piselli e bottarga di muggine

Chef Vincenzo Esposito

240g di Spaghetti Leonessa, 200g crema di Piselli (Cipolla, Pancetta, Patata che quantità, Brodo vegetale), 160g Seppie, 100g Piselli sgucciati e lessati, 40g tentacoli di Seppia, 40g Bottarga di muggine, nero di Seppia, Aglio, Olio Extravergine d'Oлива, Menta fresca q.b.

Preparo la crema di piselli facendo soffriggere in una padella la cipolla tritata, la pancetta e la patata tagliata a cubetti. Faccio rosolare il tutto per qualche minuto, aggiungo i piselli e copro con il brodo vegetale. Lascio cuocere per 5 minuti, aspetto che si raffreddi, frullo e passo a chinois. E tengo a caldo. Poi inizio a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, da parte in una capiente padella faccio soffriggere l'aglio e l'olio ed aggiungo un mestolo di acqua di cottura, scolo la pasta al dente ultimando la cottura in padella, aggiungo una parte della crema di piselli e i piselli lessati, infine la seppia tagliata sottilmente. Manteco con l'olio e la menta fresca. Servire in un piatto mettendo il resto della crema sul fondo, gli spaghetti ben mantecati ed il nero di seppia sciolto precedentemente in acqua. Servo decorando con le teste fritte, la bottarga di muggine e la menta fresca.

Abbinamento

Vino bianco: Fiano del Cilento

Altro grande vino bianco della Campania: il Fiano. Vino di grande complessità e capacità di evoluzione. Quello scelto per questo piatto arriva dal Cilento, laddove quest'uva dona vini di importante struttura e di forte personalità. Meglio se di un'annata meno recente, saprebbe pareggiare la forza della bottarga di muggine ed esaltare l'abbinamento degli spaghettoni con la seppia ed i piselli. E saprebbe anche farci venire un'idea: Maggio, giornata di sole, temperatura ideale, serve il vino per l'abbinamento? Si parte: toccata e fuga nel Cilento.

1 Mer

S. Giuseppe artigiano

Festa dei Lavoratori

2 Gio

S. Cesare, S. Atanasio

3 Ven

S. Filippo, S. Giacomo

4 Sab

S. Silvano, S. Nereo



5 Dom

S. Pellegrino martire

19

6 Lun

S. Giuditta martire

7 Mar

S. Flavia, S. Fulvio

8 Mer

S. Vittore

9 Gio

S. Gregorio V

10 Ven

S. Antonino, S. Cataldo

11 Sab

S. Fabio martire

12 Dom

S. Rossana

Festa della Mamma



20

13 Lun

S. Emma

14 Mar

S. Mattia Apostolo

15 Mer

S. Torquato, S. Achille

16 Gio

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

17 Ven

S. Pasquale Conf.

18 Sab

S. Giovanni I Papa



19 Dom

S. Pietro di M.

21

20 Lun

S. Bernardino da S.

21 Mar

S. Vittorio martire

22 Mer

S. Rita da Cascia

23 Gio

S. Desiderio Vescovo

24 Ven

B. V. Maria Ausiliatrice

25 Sab

S. Gregorio VII Papa, S. Urbano

26 Dom

S. Filippo Neri



22

27 Lun

S. Agostino

28 Mar

S. Emilio, S. Ercole

29 Mer

S. Massimino vescovo

30 Gio

S. Felice I Papa, S. Ferdinando

31 Ven

Visitaz. B. V. Maria

Mandorle, pistacchi oppure noccioline, una vale l'altra come frutta secca (Il Chimico degli alimenti)

Oggi è di moda sgranocchiare frutta secca a colazione o come snack nella giornata per cui noci, noccioline o mandorle sono presenti nelle diete e infatti, i mix di frutta secca sono oramai di casa nei nostri carrelli della spesa. Qualcuno pensa che siano dei superfood, cioè dei concentrati di benessere ricchi di grassi di qualità, vitamina E e vitamine del gruppo B oltre portatori di sali minerali. I grassi, quasi il 70% nelle noci, danno però tante calorie facili e senza fatica; per questo motivo si consigliano non più di 20-30 grammi al giorno. Occorre ricordare che non sostituiscono i piatti a base di pesce perché i grassi della frutta secca hanno pochi Omega 3 che sono i migliori. Inoltre, le arachidi possono dare allergie; e spesso la frutta secca è salata per cui non va bene per gli ipertesi. Nei noti aperitivi alle noccioline si accompagnano anche alcol e altri snack poco salutistici. La frutta secca deve essere di alta qualità perché possono contenere le micotossine fra cui le aflatossine che sono il prodotto naturale più cancerogeno esistente. Fra i tanti tipi di frutta secca, le mandorle sono ricche di vitamina E, di minerali per le nostre ossa e anche di fibre per aiutare a lavorare meglio il nostro intestino.





2019 Giugno

Manicotti, sconciogli, cannolicchi, calamaretti spillo

Chef Alfonso Porpora

350g Manicotti Leonessa, 300g Sconciogli freschi, 300g Cannolicchi, 200g Calamaretti spillo freschi già puliti, 300g Pomodori ramati, 20 Pomodorini datterino giallo, 5 gambi di Prezzemolo, 2 spicchi d'Aglio, 1 Peperoncino fresco, 1 Peperone, Timo e Basilico qb, zeste di 1 Limone, Olio EVO, Sale

Lavo più volte gli sconciogli in acqua salata fresca, poi li metto in un tegame con olio e aglio in camicia. Lascio dorare per qualche minuto, tolgo l'aglio, aggiungo il prezzemolo, le zeste di limone e copro con acqua, chiudo il tegame e cuocio per 20 minuti a fuoco dolce. Poi lascio intiepidire e separo il frutto dalla conchiglia con l'aiuto di un ago d'acciaio per spiedini, elimino il tappo superiore e le budella. Infine li rimetto nel liquido di cottura filtrato con etamine. Poi preparo la salsa al peperoncino, tagliandolo a metà nel senso della lunghezza, elimino i semi e lo lavo con acqua corrente. Poi arrosto il peperone, lo spello ed elimino i semi sotto l'acqua corrente. Sbianco i pomodori ramati precedentemente incisi, li raffreddo in acqua e ghiaccio, li spello ed elimino i semi. Frullo il tutto emulsionando con l'olio fino a raggiungimento di una crema compatta e liscia, regolo di sale. Poi da parte sbianco i pomodorini gialli precedentemente incisi, li raffreddo in acqua e ghiaccio, li spello e li appassisco in forno per 20 minuti a 120°C con l'olio, aglio in camicia, timo e basilico. In un'altra pentola cuocio i cannolicchi a sauté, una volta aperti li tolgo dal liquido, elimino i gusci e la sacca di sabbia, filtro in liquido di cottura e conservo tutto. A questo punto cuocio la pasta e la scolo molto al dente, ultimo la cottura in padella con il liquido di cottura degli sconciogli e dei cannolicchi, a mantecazione quasi ultimata, aggiungo gli sconciogli, i cannolicchi ed in fine i calamaretti puliti a crudo. Completo la mantecazione con un filo d'olio se necessario. Servo decorando con pomodorini gialli appassiti e salsa al peperoncino.

Abbinamento Rosé della Penisola Sorrentina

L'estate è alle porte: c'è nuova linfa, c'è voglia di risplendere, di andare...di cucinare! La ricetta sembra essere ispirata da tutto ciò! Dividetevi i compiti: chi va in pescheria, chi va nell'orto, chi cala la pasta e chi va a recuperare il vino da stappare...deve essere un rosé e deve provenire da una terra dalla quale è possibile ammirare l'infinito orizzonte del mare, di cui le uve del vino scelto godono del sole e della brezza marina, che si ritrova nel suo sorso fresco e profumato. Vino prodotto da uve Sabato nella zona alta di Vico Equense, in piena Penisola Sorrentina. Occhio a chi va a prendere il vino: potrebbe perdersi in quei luoghi straordinari e non tornare in tempo!



1 Sab

S. Giustino martire

2 Dom

Ascensione del Signore

Festa della Repubblica

3 Lun

S. Carlo L. List

4 Mar

S. Quirino Vescovo

5 Mer

S. Bonifacio Vescovo

6 Gio

S. Norberto Vescovo

7 Ven

S. Roberto Vescovo

8 Sab

S. Medardo Vescovo

9 Dom

Pentecoste

10 Lun

S. Diana, S. Marcella

11 Mar

S. Barnaba Apostolo

12 Mer

S. Guido, S. Onofrio

13 Gio

S. Antonio da Padova

14 Ven

S. Eliseo

15 Sab

S. Germano, S. Vito

16 Dom

SS. Trinità

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

25 17 Lun

S. Adolfo, S. Gregorio B.

18 Mar

S. Marina

19 Mer

S. Gervasio, S. Romualdo Ab.

20 Gio

S. Silverio Papa, S. Ettore

21 Ven

S. Luigi Gonzaga

22 Sab

S. Paolino da Nola

23 Dom

Corpus Domini

26 24 Lun

Nativ. S. Giovanni B.

25 Mar

S. Guglielmo Ab.

26 Mer

S. Vigilio Vescovo

27 Gio

S. Cirillo d'Aless.

28 Ven

S. Attilio

29 Sab

SS. Pietro e Paolo

30 Dom

SS. Primi Martiri

Scelta del luogo in cui mangiare (Il Nutrizionista)

Molte persone per esigenze lavorative sono costrette a mangiare fuori casa, spesso in piedi al bar, in macchina, prediligendo pasti veloci, ricchi di grassi e poco sazianti. È preferibile invece scegliere luoghi ristoratori in cui è possibile mangiare alimenti sani e seduti a tavola, una corretta abitudine quest'ultima che aumenta la consapevolezza del cibo che si assume e che fa sentire più soddisfatti. Anche in casa molto spesso i pasti vengono consumati frettolosamente e in luoghi abitualmente non adibiti al mangiare come in camera da letto, sul divano, nello studio e non di rado in concomitanza di altre attività come leggere, guardare la tv, lavorare al pc. Se l'assunzione di cibo è associata ripetutamente ad un determinato evento, come ad esempio guardare la tv, la situazione stessa può far venire voglia di mangiare ogni volta che la ripetiamo. Inoltre, l'evento associato all'atto del mangiare porta a distrarci, facilitando una maggiore assunzione di cibo. Tutto ciò significa che mentre si mangia bisogna concentrarsi solo sull'atto del mangiare.

27

1 Lun

S. Teobaldo eremita

2 Mar

S. Ottone

3 Mer

S. Tommaso Apostolo

4 Gio

S. Elisabetta, S. Rossella

5 Ven

S. Antonio M. Z.

6 Sab

S. Maria Goretti

7 Dom

S. Edda, S. Claudio

28

8 Lun

S. Adriano, S. Priscilla

9 Mar

S. Armando, S. Letizia

10 Mer

S. Felicità, S. Silvana

11 Gio

S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio

12 Ven

S. Fortunato martire

13 Sab

S. Enrico Imp.

14 Dom

S. Camillo de Lellis

29

15 Lun

S. Bonaventura

16 Mar

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



2019 Luglio

Amorini black & white, Crema di alici e zucchine alla scapece

Chef Pasquale Palamaro

400g di Amorini Leonessa, 150g di Alici fresche, 4 Zucchine medie,
4 punte di Menta, 50ml di Panna, 30g di Burro, 1g di Bicarbonato, 1
spicchio d'Aglio, Sale, Pepe, Aceto, Menta, Olio Extravergine d'Oliiva
q.b.

Pulisco le alici, prendo 4 filetti e li metto tra due fogli di carta da forno, con un fondo di un bicchiere li batto fino a farli diventare dello spessore di una fettina di prosciutto, poi li lascio seccare vicino ad una fonte di calore. Metto le altre alici in un pentolino con il burro e la panna e le lascio riscaldare dolcemente, successivamente le frullo ottenendone una salsa. Grattugio la pelle delle zucchine ricavando dei taglierini di solo verde che condisco all'insalata con aglio, menta, olio, sale e pepe. Lesso le zucchine rimanenti in acqua e bicarbonato, le rosolo in padella con un filo di olio e le frullo. Lesso gli Amorini in acqua salata, metto la salsa di alici in un pentolino e manteco la pasta. Adagio sul piatto la salsa di zucchine insieme ai taglierini di zucchine, aggiungo la pasta mantecata, decoro con qualche foglia di menta, le chips di alici e servo il tutto ben caldo.

Abbinamento

Capri Bianco

Il lusso sta nella semplicità. Mai espressione fu più congeniale per pensare all'abbinamento per il piatto di Luglio. Un piatto apparentemente semplice ma di grande ricchezza: quella delle materie prime che tutto il mondo ci invidia. Lo stesso mondo che, almeno una volta nella vita, è stato a Capri: isola di mondanità, di bellezza e di cultura. Capri è anche un'isola di Vino, prodotto già all'epoca degli antichi Romani ed oggi ricercata bevanda di un luogo fuori da tempo! Da uve Biancolella, Greco ed altre locali, è un vino di sorprendente personalità, buona dose di acidità e sapidità ed un ventaglio olfattivo che riporta ad alcune erbe mediterranee del piatto (e del luogo). Il sorso è di straordinaria semplicità, laddove, come sopra scritto, il lusso risiede.

17 Mer

S. Alessio Conf., S. Tiziana

18 Gio

S. Calogero, S. Federico V.

19 Ven

S. Giusta, S. Simeone

20 Sab

S. Margherita, S. Elia Prof.

21 Dom

S. Lorenzo da B.

30 22 Lun

S. Maria Maddalena

23 Mar

S. Brigida

24 Mer

S. Cristina

25 Gio

S. Giacomo Apostolo

26 Ven

SS. Anna e Gioacchino

27 Sab

S. Lilianna, S. Aurelio

28 Dom

S. Nazzario, S. Innocenzo

31 29 Lun

S. Marta

30 Mar

S. Pietro Crisologo

31 Mer

S. Ignazio di Loyola

Posso da celiaco avere una dieta equilibrata con prodotti naturalmente senza glutine (Il Chimico degli alimenti)

Non è un paradosso come sembra, ma gli ammalati di celiachia possono adottare una dieta equilibrata senza per questo usare solo dei prodotti che somigliano a quelli con il glutine. Questi alimenti surrogati, che imitano i prodotti con il glutine, sono più ricchi di grassi e di additivi per apparire quello che non sono e soprattutto per avere proprietà tecnologiche e sensoriali dei prodotti col glutine. Nella dieta "naturale" dei celiaci gli alimenti riso, patate, quinoa, carni, uova, latte, verdure, legumi, imais etc. sono più che sufficienti a creare una dieta varia e equilibrata con tutti i macro e micronutrienti necessari. A parte i casi di alcuni momenti speciali, una festa, una pizza con amici, non sono necessari dei prodotti che imitano altri alimenti introducendo degli inutili additivi e ingredienti e tutto questo senza annoiarsi a tavola.





2019 Agosto

Spghettone con colatura di alici, crema all'aglio nero, pesto di pomodori San Marzano e tarallo

Chef Vincenzo Esposito

400g di Spghettoni Leonesa, pesto di Pomodoro (200g di Pomodori secchi, 20g di Pecorino, 20g di Parmigiano, 5g di Pinoli tostati, 5g di Noci tostate, Olio Extravergine d'Oлива e Basilico a foglie q.b.), crema all'Aglio (300g di Acqua, 100g di Olio Extravergine d'Oлива, 45g di Aglio bianco, 20g di Parmigiano, 20g di Noci, 5g di Aglio nero), un Tarallo, colatura di Alici, Finocchietto selvatico.

Preparo il pesto di pomodoro frullando insieme tutti gli ingredienti. Poi preparo la crema all'aglio tagliando finemente l'aglio senza anima e lo faccio rosolare nell'olio, aggiungo le noci, l'aglio nero e subito dopo l'acqua. Faccio cuocere per 10 minuti. Aggiungo il parmigiano e frullo tutto. Da parte cuocio la pasta in acqua salata, la scolo al dente e ultimo la cottura in padella con la crema all'aglio. A mantecatura ultimata aggiungo la colatura di alici. Formo un bel nodo di pasta, aggiungo una quenelle di pesto ed infine un tarallo sbriciolato. Decoro con del finocchietto selvatico.

Abbinamento

Costa d'Amalfi bianco

Ricetta estiva, di grande gusto e freschezza. L'idea del vino in abbinamento parte dalle alici, ingrediente fondante del piatto, la cui capitale mondiale è Cetara, piccolo borgo in Costa d'Amalfi...è proprio qui che bisogna cercare il vino per l'abbinamento: un luogo unico al mondo, dallo scenario mozzafiato, una costa alla quale le vigne si sono adattate su splendidi e vertiginosi terrazzamenti che le rendono affascinanti come poche al mondo! Un bianco da uve strettamente locali, creato da piccoli produttori, tutti dediti a comunicare attraverso il vino le bellezze di questi luoghi e la loro ricchezza: di luminoso colore, di grandi profumi di frutta e fiori freschi, dal gusto intenso, fresco e di grande piacevolezza.



- 1 Gio S. Alfonso ☺
- 2 Ven S. Eusebio, S. Gustavo
- 3 Sab S. Lidia
- 4 Dom S. Nicodemo, S. Giovanni M. V.
- 32 5 Lun S. Osvaldo *Madonna della Neve*
- 6 Mar Trasfigurazione di N. S.
- 7 Mer S. Gaetano da T. ☺
- 8 Gio S. Domenico Conf.
- 9 Ven S. Romano, S. Fermo
- 10 Sab S. Lorenzo martire
- 11 Dom S. Chiara
- 33 12 Lun S. Giuliano, S. Euplio
- 13 Mar S. Ippolito, S. Ponziano, S. Filomena
- 14 Mer S. Alfredo
- 15 Gio Assunzione di Maria Vergine ☺
- 16 Ven S. Rocco, S. Serena

- 17 Sab S. Giacinto
- 18 Dom S. Elena Imp.
- 34 19 Lun S. Ludovico, S. Italo, S. Sara
- 20 Mar S. Bernardo Abate
- 21 Mer S. Pio X Papa
- 22 Gio S. Maria Regina
- 23 Ven S. Rosa da Lima ☺
- 24 Sab S. Bartolomeo Apostolo
- 25 Dom S. Ludovico
- 35 26 Lun S. Alessandro martire
- 27 Mar S. Monica, S. Anita
- 28 Mer S. Agostino
- 29 Gio Martirio S. Giovanni Batt.
- 30 Ven S. Faustina, S. Rosa, S. Tecla ☺
- 31 Sab S. Aristide martire

Mangiare lentamente e in modo consapevole (Il Nutrizionista)

Mangiare lentamente aiuta ad aumentare il senso di sazietà e ad avere maggior consapevolezza di ciò che si sta mangiando. Il cervello impiega circa 20 minuti per registrare il senso di pienezza, mangiare troppo velocemente, quindi, si pone come ostacolo a questa capacità del nostro cervello, nel senso che registrerebbe questo dato quando noi ormai abbiamo lo stomaco pieno, forse troppo pieno. Le strategie che consentono di mangiare lentamente possono essere quelle di fare piccoli bocconi e masticare a lungo prima di deglutire oltre che appoggiare le posate tra un boccone e l'altro. Mangiare in modo consapevole consente di gustare ciò che si mangia e a non sentirsi pieni, tipico piacere ricercato da chi mangia velocemente; le papille gustative della lingua ci permettono di percepire il sapore del cibo, per cui più queste rimangono a contatto con esso, maggiore è il gusto che possiamo percepire.

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



2019 Settembre

Fusilli Fibrella, spugnole, pistacchi, zucca e i suoi semi

Chef Alfonso Porpora

400g di Fusilli Fibrella Leonessa, 400g di Pistacchi, 500g di Zucca pulita, 150g di Spugnole, 50g di semi di Zucca, 200g di Brodo vegetale, Sale, uno spicchio d'Aglio, Olio Extravergine d'Oлива q.b.

Preparo la crema di pistacchi facendo cuocere nel brodo la metà dei pistacchi a fuoco lentissimo per 20 minuti. Infine frullo e passo a setaccio. Poi preparo la crema di zucca facendone cuocere una metà a forno a 140°C per 20 minuti con sale, olio e basilico. L'altra metà la stufo in una pentola con mezza cipolla e un filo d'olio, a metà cottura aggiungo la zucca cotta al forno, un poco di succo d'arancia, regolo di sale e frullo il tutto. Poi lavo le spugnole in abbondante acqua dolce, le sbianco in acqua salata, le raffreddo in acqua e ghiaccio e le lascio asciugare su carta assorbente. Una volta asciugate, le salto a fuoco vivo con olio, uno spicchio d'aglio in camicia e un pizzico di sale. Cuocio la pasta in abbondante acqua salata e la manteco nella crema di zucca, aggiungendo le spugnole a metà mantecatura. Servo spennellando il fondo del piatto con un poco di crema di pistacchi, poi aggiungo la pasta e decoro con il resto dei pistacchi tritati, i semi di zucca e qualche fogliolina di basilico.

Abbinamento

Falerno del Messico bianco

È il periodo dell'anno in cui la natura inizia a cambiare: giornate più corte, temperature più fresche, piogge improvvise... è il tempo di nuovi ortaggi e nuove idee: i fusilli della ricetta sembrano abbinarsi grandiosamente con un bianco sapido, minerale, dal gusto intenso e persistente: è il Falerno del Massico Bianco, vino già apprezzato in epoca romana, oggi prodotto con uve falanghina in provincia di Caserta. Un vino di forte personalità e di grande intrigo, per i suoi profumi di frutta gialla polposa evoluta e note che possono, magari scegliendo un'annata più vecchia, riportare ai sentori terrosi delle spugnole ed essere abbinamento ideale per la tendenza dolce della zucca e l'aromaticità dei pistacchi.

1 Dom

S. Egidio Abate

2 Lun

S. Elpidio Vescovo

3 Mar

S. Gregorio M.

4 Mer

S. Rosalia

5 Gio

S. Vittorino Vescovo

6 Ven

S. Petronio, S. Umberto

7 Sab

S. Regina

8 Dom

Natività B. V. Maria

9 Lun

S. Sergio Papa

10 Mar

S. Nicola da Tolentino

11 Mer

S. Diomedede martire

12 Gio

SS. Nome di Maria, S. Guido

13 Ven

S. Maurilio, S. Giovanni Cris.

14 Sab

Esaltazione S. Croce

15 Dom

B. V. Maria Addolorata

16 Lun

SS. Cornelio e Cipriano

17 Mar

S. Roberto Bellarmino

18 Mer

S. Sofia martire

19 Gio

S. Gennaro Vescovo

20 Ven

S. Eustachio, S. Candida

21 Sab

S. Matteo Apostolo

22 Dom

S. Maurizio martire

23 Lun

S. Pio da Pietrelcina

24 Mar

S. Pacifico

25 Mer

S. Aurelia

26 Gio

SS. Cosma e Damiano

27 Ven

S. Vincenzo de'Paoli

28 Sab

S. Venceslao martire

29 Dom

SS. Michele, Gabriele e Raffaele

30 Lun

S. Girolamo

Le patatine fritte sono pericolose per la mia salute perchè contengono dei prodotti cancerogeni (Il Chimico degli alimenti)

Nelle patatine a rappresentare un serio rischio per la nostra salute, è l'acrilammide formata durante la frittura o la tostatura se si superano i 120°C e dove ci sono alimenti ricchi in zuccheri e amminoacidi liberi come l'asparagina. La quantità di acrilammide che si forma si può ridurre nei dolci, nelle patate chips etc. seguendo qualche consiglio. L'attenzione alle patate dipende perchè sono molto consumate, spesso troppo cotte e piacciono ai bambini. Il consiglio è di non conservare le patate crude in frigo, di cuocerle senza dorarle troppo, di lasciarle in ammollo per 30 minuti in acqua prima di friggerle e di preferire il microonde o la bollitura. Gli stessi ristoratori oramai scelgono varietà con poca asparagina e novelle, le tagliano in pezzi grandi per non farle scurire, le sbollentano prima di friggerle, aggiungono del rosmarino, le cuociono al forno per 40 min. a circa 160°C così da avere patate belle e croccanti.



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



2019 Ottobre

Linguine, pesto di semi di zucca e porcini arrostiti

Chef Pasquale Palamaro

400g di Linguine Leonessa, 500g di Zucca, 300g di semi di Zucca, 4 Porcini freschi medi, Acqua gassata 200/250ml, 100 ml di Olio di semi girasole, 100ml di Panna, 50g di Burro, 16 foglie di Timo, 4 Mandorle con la pelle tostate, Sale q.b.

In un pentolino verso l'acqua gassata e aggiungo i semi di zucca lasciandoli in ammollo per una notte. Il giorno dopo metto sul fuoco i semi con l'acqua, aggiungo la panna, il burro e porto ad ebollizione. Metto il tutto in un frullatore ed inizio a frullare aggiungendo l'olio a filo, il sale e se necessario altra acqua gassata, fino ad ottenere una crema che adagio in un contenitore. Taglio la zucca a dadini e la rosolo in padella con un filo di olio, quando sarà appassita la frullo, la stendo su un foglio di carta da forno e la inforno a 70°C; quando si sarà seccata la frullo per ottenere una polvere. Pulisco i porcini dal loro terriccio, li taglio e li passo alla griglia. Faccio cuocere le Linguine in abbondante acqua salata e le manteco con il pesto di semi. Sul piatto spolvero la zucca secca, adagio le Linguine, i porcini e grattugio le mandorle tostate, decoro con qualche foglia di timo

Abbinamento

Vino rosso: Barbera del Sannio

Autunno: il nostro spirito ha ormai bisogno di un calore diverso. Quello delle linguine con pesto di semi di zucca e porcini arrostiti non basta: quale vino potrebbe riscaldare l'animo di chi ha preparato la ricetta e di chi l'ha assaporata? Forse una barbera, campana! Uva del Sannio (Benevento) di grande acidità e sorprendente eleganza, di beva apparentemente poco impegnativa ma dal grado alcolico generoso: ideale per un caloroso abbinamento autunnale.

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

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

Halloween

Cibo, emozioni e stress: la fame emotiva (Il Nutrizionista)

Non sempre mangiare serve per soddisfare la fame, molte persone utilizzano il cibo per alleviare lo stress emotivo o come ricompensa, spinte dalla mente piuttosto che dallo stomaco. L'ansia, la depressione, la noia, la solitudine, la rabbia possono contribuire all'alimentazione eccessiva. La fame emotiva per sé stessa non è una malattia, né una dipendenza; si può arrivare al controllo della fame emotiva identificando, accettando, provando le emozioni e sviluppare alternative comportamentali in grado di separare i sentimenti dal cibo. Adoperare la consapevolezza del cibo e di ciò che si mangia, della scelta di un cibo rispetto a un altro, aiuta nella possibilità di cambiare le cattive abitudini alimentari.





2019 Novembre

Saccottini di prosciutto, carne
e formaggio, con zucca, funghi porcini
e il suo consommé

Chef Vincenzo Esposito

300g di Saccottini Leonesa, 500ml di brodo di Funghi (una bustina di Porcini secchi, una Cipolla, una Carota, un Pomodoro, Sedano), Crema di Zucca (200g di Zucca, una Cipolla, una Carota, Sedano, Brodo vegetale, Olio d'Oliva q.b.), Funghi porcini freschi, 100g di mollica di Pane raffermo, Aglio, Rosmarino, Salvia, Olio Extravergine d'Oliva, Parmigiano grattugiato, Burro, Erbette spontanee q.b.

Preparo un fondo con sedano, carota e cipolla, rosolo per qualche minuto in olio d'oliva, aggiungo la zucca a cubetti, copro con il brodo vegetale e lascio cuocere per circa 20 minuti. Frullo il tutto creando una crema e metto in un biberon da cucina. Da parte in una pentola con un litro d'acqua fredda immergo una cipolla brasata, sedano, carota, il pomodoro e i funghi porcini secchi. Porto a bollore e schiumo di tanto in tanto. Faccio ridurre del 50% e filtro il tutto. In una padella antiaderente tosto la mollica di pane sbriciolata con olio, aglio in camicia, rosmarino e funghi porcini secchi. Dopo qualche minuto elimino l'aglio e il rosmarino e frullo il tutto grossolanamente. A parte preparo un fondo con olio, aglio e salvia, faccio rosolare e aggiungo i porcini freschi tagliati a cubetti. Lascio cuocere per qualche minuto. Nel frattempo cuocio i Saccottini e li salto in padella con i funghi, il parmigiano e un pò di burro, aggiungendo un mestolino di acqua di cottura. Servo in un piatto fondo alternando la pasta con la crema di zucca e il croccante di funghi. Decoro con qualche erbetta spontanea, polvere di porcini secchi e servo con il brodo caldo.

Abbinamento

Vino rosso: Aglianico Irpinia

È il Re dei vitigni della Campania e del Sud Italia. Capace di regalare vini che nulla hanno da invidiare a quelli più blasonati del Nord: si produce in tutta la Campania ma potendo scegliere l'Irpinia è la sua terra d'elezione. Rosso di colore affascinante, intenso nei profumi e profondo nel gusto. Vino grandioso e grandiosamente abbinato alla ricetta ed al periodo...da poter degustare col piatto ma anche da solo, (o facendo il bis di pasta) magari dinanzi ad un camino, con tutti coloro che hanno gustato la ricetta, godendosi un momento di puro rilassamento post-abbinamento.

17 Dom

S. Elisabetta

18 Lun

S. Oddone Abate

19 Mar

S. Fausto martire

20 Mer

S. Benigno

21 Gio

Presentazione B. V. Maria

22 Ven

S. Cecilia martire

23 Sab

S. Clemente Papa

24 Dom

Cristo Re, S. Flora

25 Lun

S. Caterina d'Aless.

26 Mar

S. Corrado Vescovo

27 Mer

S. Virgilio, S. Massimo

28 Gio

S. Lucio, S. Giacomo Franc.

29 Ven

S. Saturnino martire

30 Sab

S. Andrea Apostolo, S. Duccio

1 Ven

Tutti i Santi

2 Sab

Commemorazione dei Defunti

3 Dom

S. Martino, S. Silvia

4 Lun

S. Carlo Borromeo

5 Mar

S. Zaccaria

6 Mer

S. Leonardo Abate

7 Gio

S. Ernesto Abate

8 Ven

S. Goffredo Vescovo

9 Sab

S. Oreste, S. Ornella

10 Dom

S. Leone Magno

11 Lun

S. Martino di Tours

12 Mar

S. Renato martire, S. Elsa

13 Mer

S. Diego, S. Omobono

14 Gio

S. Giocondo Vescovo

15 Ven

S. Alberto m., S. Arturo

16 Sab

S. Margherita di S.

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

Scelgo prodotti biologici perché ci sono meno pesticidi e mi sento più sicuro (Il Chimico degli alimenti)

Nei prodotti biologici, spesso vegetali o frutta, non si usano in campo dei pesticidi o sostanze di origine chimica. Il biologico rispetta l'ambiente usando solo prodotti naturali. La ricerca ha dimostrato che i prodotti biologici sono spesso più saporiti o spesso più sicuri, ma la loro resa per ettaro è più bassa per cui costano di più. La ricerca ha dimostrato che il loro valore salutistico non è sempre superiore ai prodotti convenzionali, ma di certo è importante avere alimenti sicuri, sulla nostra tavola. Infatti, vari studi hanno dimostrato che i prodotti biologici non sono sempre più ricchi per le vitamine o gli antiossidanti utili per la salute rispetto ai convenzionali. I prodotti normali se fatti nel modo giusto, hanno dei livelli di sicurezza paragonabili a quelli biologici. La scelta del biologico è spesso fatta soddisfare la nostra coscienza ambientalista e per rendere l'ambiente meno inquinato per i nostri figli.





2019 Dicembre

Panciotti al pomodorino, astice, basilico e pesto di limoni

Chef Alfonso Porpora

600g di Panciotti Leonesa, 2 Astici da 500g, 500g di Pomodorini datterino, 50g di Mandorle pelate, 3 Limoni, una Carota, un Porro, uno spicchio d'Aglio, una costa di Sedano, un mazzetto di Basilico, un mazzetto di Erbe aromatiche (timo, erba cipollina, prezzemolo) Olio Extravergine d'Oлива, Sale e Pepe q.b.

Cuocio gli astici interi in acqua salata per 4-5 minuti, li raffreddo in acqua e ghiaccio; con l'aiuto di un coltello tolgo la carcassa e la polpa dalle chele. Poi preparo il fondo di astice facendo rosolare in una padella le carcasse con l'olio, le sfumo con il vino e aggiungo la cipolla, l'aglio, il porro e la carota tagliati a dadini, rosolo brevemente, aggiungo l'acqua bollente e faccio cuocere a fuoco basso per 20-30 minuti. Filtro il tutto e lascio ridurre fino allo spessore desiderato. Da parte preparo il pesto di limoni mettendoli nella carta argentata con un filo di olio e inforno per 45 minuti a 140°C. Elimino i semi, la polpa e frullo il resto con le mandorle e un filo d'olio. Regolo di sale e conservo in una vaschetta coperta con un filo d'olio. Cuocio i Panciotti per circa 1 minuto in abbondante acqua salata, li scolo e li manteco nel fondo d'astice aggiungendo i pomodorini alla fine. Servo come foto.

Abbinamento

Spumante da uve Greco

È Dicembre: la mente va già al clima di festa e convivialità delle Feste Natalizie e Capodanno...e allora perché non abbinare una bollicina? Da uve greco, metodo classico (come si fa lo Champagne, per intenderci): dal colore brillante, perlage fine ed elegante, profumi fragranti e di frutta fresca, mineralità...vino di grande complessità e di stile raffinato. Attenzione: una bottiglia potrebbe non bastare! E allora sceglietene una versione magnum (da 1,5 lt) e stappatela in anticipo per un aperitivo, mentre la pasta bolle: fatevi ipnotizzare dalle sue bollicine ed alzate i calici...non ne farete più a meno per tutta la sera!

17 Mar

S. Lazzaro

18 Mer

S. Graziano vescovo

19 Gio

S. Dario, S. Fausta

20 Ven

S. Liberato martire

21 Sab

S. Pietro Canisio

22 Dom

S. Francesca Cabrini

IV d'Avvento

23 Lun

S. Vittoria

24 Mar

S. Delfino

25 Mer

Natale del Signore

26 Gio

S. Stefano protomartire

27 Ven

S. Giovanni Apostolo, S. Rachele

28 Sab

SS. Martiri Innocenti, S. Iolanda

29 Dom

S. Tommaso Becket

30 Lun

S. Eugenio Vescovo

31 Mar

S. Silvestro Papa

Dieta e psiche (Il Nutrizionista)

In una situazione in cui si riduce l'apporto calorico e si determina un deficit biologico come la perdita di peso, si possono sviluppare particolari atteggiamenti e comportamenti nei confronti del cibo, modifiche emotive e sociali, cognitive o del pensiero. Se non interveniamo con diete ipocaloriche, il peso corporeo rimane costante nel tempo, in modo naturale, attraverso meccanismi che regolano il bilancio energetico. Possiamo modificare il nostro peso attivando il metabolismo basale e aumentando la spesa energetica attraverso la modifica dello stile di vita: incrementando il tessuto muscolare con una sana e costante attività fisica, regolando la frequenza e il ritmo dei pasti, migliorando e variando le scelte alimentari e imparando a gestire in modo funzionale lo stress.

1 Dom

S. Ansano

I d'Avvento

2 Lun

S. Savino, S. Bibiana

3 Mar

S. Francesco Saverio

4 Mer

S. Barbara, S. Giovanni dam.

5 Gio

S. Giulio martire

6 Ven

S. Nicola Vescovo

7 Sab

S. Ambrogio Vescovo

8 Dom

Immacolata Concezione

II d'Avvento

9 Lun

S. Siro

10 Mar

N. S. di Loreto

11 Mer

S. Damaso Papa

12 Gio

S. Amalia, S. Giovanna F.

13 Ven

S. Lucia

14 Sab

S. Giovanni della Croce, S. Pompeo

15 Dom

S. Valeriano

III d'Avvento

16 Lun

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

