



2020



1996 - 2020

Venticinquesima edizione



Con il 2020 festeggiamo il venticinquesimo anno del nostro calendario. Gli chef protagonisti di questa edizione sono **Peppe e Federico Aversa, Pasquale De Simone e Peppe Stanzione**, 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. 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. La prima di copertina del nostro calendario è dedicata alla ricetta vincitrice del concorso

"i primi delle festività". 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 venticinquesima edizione: **Michele Armano, Michele Calocero, Nino Carpentieri, Alfonso Cioffi, Vincenzo D'Antonio, Luisa Del Sorbo, Valentina Di Mauro, Giuseppe Durante, Pietro Ferraro, Famiglia Fiorenza, Federico Pisciotta, Rocco Gervasio, Giulia, Massimiliano Iacobacci, Carmela Libertino, Raffaele Madonna, Alberto Ritieni, Ciro Sannino, Maria Sarnataro, Consiglia Vambore, Fabio Zingone**. Un particolare ringraziamento va alla dott.ssa **Luisa Franzese**, direttore generale USR Campania.

Foto M. Calocero

Grafica chiusa per la stampa il 31 Agosto 2019



Chef Peppe e Federico Aversa

Condivisione, vivacità e accoglienza. Il ristorante stellato Il Buco di Sorrento si contraddistingue da sempre per la forte personalità dello chef patron Giuseppe Aversa, che nel proprio ristorante ha voluto esprimere al massimo la propria dinamicità e vitalità. Dai colori vivaci abbinati al tufo della volta, che rendono l'atmosfera calda e accattivante, all'organizzazione della sala e il menu, in cui condivisione e ricerca sono gli elementi portanti.

La tipologia di cucina va oltre la tradizione, i piatti sono infatti innovativi e contemporanei ancora più da quando accanto alla figura di Giuseppe Aversa è entrato in gioco il figlio Federico, che alla conoscenza delle materie prime e il rispetto per la stagionalità ha abbinato nuove tecniche e sperimentazioni gourmand.

Esclusiva la carta dei vini, da poter degustare al ristorante durante la cena stellata, oppure passare al "Buchetto" tra aperitivi ed un'originale proposta gastronomica; si tratta della Cantina bistrot&Shop dall'atmosfera briosa, dove spiccano oltre mille etichette nazionali e cento etichette di Champagne e bollicine.



Ristorante Il Buco
2° rampa Marina Piccola, 5
Piazza S. Antonino
80067 Sorrento (NA)
Tel. +39 0818549531
info@ilbucoristorante.it



Chef Pasquale De Simone

Mare e Vesuvio non sono mai sembrati così belli e vicini, sembra di poterli sfiorare con un dito dal suggestivo Roof Garden Terrazza Angiò del Renaissance Naples Hotel Mediterraneo di Napoli. Il romantico scenario è la premessa perfetta per degustare al meglio la cucina dello chef Pasquale De Simone, originario di Castellammare di Stabia, executive chef del rinomato hotel situato al centro di Napoli. Il suo regno è il ristorante O' Break dove tradizione e innovazione di uniscono in una danza unica di sapori, tra giochi di equilibri, tecnica ed astro. L'ambiente è elegante e discreto, l'atmosfera e l'architettura moderna contribuiscono a creare a pranzo e cena la giusta ambientazione per una perfetta esperienza culinaria per i clienti dell'Hotel e per gli esterni. Del resto De Simone vanta un lungo curriculum, passando dall'Hotel Palatium a La Residenza, dal ristorante mondano Aurora di Capri al Rome Marriott Grand Hotel Flora e negli anni '90 in stage con Antonello Colonna a Roma. Esperienze che lo hanno formato, dando importanza nella sua cucina sempre e soprattutto ad ottime materie prime nella preparazione di piatti della tradizione rivisitati.

Renaissance Naples
Hotel Mediterraneo
Via Ponte di Tappia, 25
80133 Napoli
Tel. +39 7970001
info@mediterraneanapoli.com



Chef Peppe Stanzione

La Divina Costiera come sfondo naturale, antiche mura che ricordano storia e prestigio della Repubblica Marinara dove fu scritto il primo codice marittimo. Qui sul mare sorge l'Hotel Santa Caterina tra i più importanti 5 stelle lusso della Campania, con una doppia offerta gastronomica: il nuovo fine dining "Glicine" ed il ristorante "Mare". A coordinare l'offerta dolce e salata come executive chef Giuseppe Stanzione, originario di Nocera, rientrato in Italia dopo un intenso tour tra California, Australia, Cina e Thailandia. La sua esperienza professionale in Italia lo ha portato a viaggiare tra le cucine di numerosi stellati, dal Convivio Troiani di Roma alla Locanda Solarola di Castel Guelfo. Nel 2008 prende le redini della cucina del ristorante Casa del Nonno 13 aggiudicandosi la stella Michelin. Da qui Le Trabe a Paestum che ha fatto brillare nel 2013 con la stella ed oggi eccolo ad Amalfi, pronto ad una nuova sfida con una realtà storica e rinomata, punto di riferimento della costiera. Qui Stanzione sta portando avanti nuovi progetti, condivisi con la proprietà, con la consapevolezza di lavorare per la crescita del territorio e per la soddisfazione della clientela esclusiva, regalando momenti magici e soprattutto unici.

Hotel Santa Caterina
Ss Amalfitana, 9
84011 Amalfi (SA)
Tel. +39 089871012
info@hotelsantacaterina.it



Concorso USR "I primi delle festività"

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". Alla fase finale di questo evento si sono qualificati 11 istituti alberghieri della regione Campania. Vincitori del terzo concorso sono stati, a pari merito, gli studenti-chef dell'istituto "I. Cavalcanti" di Napoli e gli allievi della sezione distaccata dell'Istituto "E. Caruso" del carcere di Secondigliano. 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 7 aprile 2019 presso l'Istituto alberghiero "I. Cavalcanti" di Napoli grazie alla preziosa disponibilità del Dirigente Scolastico Prof.ssa Carmela Libertino...

Scuola Vincitrice ex aequo concorso USR "I primi delle festività"



I.P.S.E.O.A.
"Ippolito CAVALCANTI" Napoli
Allievi: Buonocore Cristian,
Gaglione Matteo, Annibali Rosa
Prof: Madonna Raffaele



Scansiona il QR-code di questa pagina per tutte le altre ricette del concorso.

Amorini con Zucca, Cannolicchi, Calamari in trasparenza e nuvola di Bufala

Ingredienti: Amorini 300g, Cannolicchi sgusciati 240g, Zucca napoletana 180g, Olio Evo 120 ml, Calamari 180g, Prezzemolo 10g, Aglio 5g, Peperoncino 2g, Rosmarino qb, Erbetto di campo qb, Germogli di stagione qb, Limone qb; Lecitina di soia qb, Xantana qb, Latte/burro/panna di bufala qb.

Pulire la zucca dalla buccia, tagliare a cubetti, fare un trito di aglio, rosmarino, peperoncino e soffriggere il tutto in olio Evo. A parte far aprire i cannolicchi in una padella con aglio e olio Evo e sgusciare, mantenere acqua e cottura. Tritare il prezzemolo. Con acqua di cottura dei cannolicchi e lecitina, xantana creare una spuma con il sifone. Con i calamari tagliati a velo soffriggere appena in olio Evo e aglio. Preparare il piatto disponendo gli amorini saltati con la zucca a turbante, poi sopra adagio i calamari, i cannolicchi a vista e la nuvola di bufala. Prezzemolo tritato. Servire





Concorso USR "I primi delle festività"

...Il Direttore Generale dell'U.S.R. Campania Dott.ssa Luisa Franzese insieme a Michele Armano (Giornalista), Maria Sarnataro (Vicepresidente AIS Campania), Pasquale De Simone (Reinassance hotel Mediterraneo di Napoli) Alfonso Porpora (Executive Chef "Pastabar - Leonessa" Nola) e Oscar Leonessa (a.d. del Pastificio Artigianale Leonessa) 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 le ricette vincitrici sono pubblicate 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.

Scuola Vincitrice ex aequo concorso USR "I primi delle festività"



I.P.S.E.O.A. "Enrico CARUSO"
sezione staccata
Centro Penitenziario
Secondigliano - Napoli
Allievi: Esposito Gennaro,
Scarpa Alessandro
Prof: Cimmino Giovanna
e De Rosa Vincenzo



Scansiona il QR-code di questa pagina per tutte le altre ricette del concorso.

I Sapori della Libertà

Ingredienti: Paccheri 400g, Melanzane medie 300g, Ricotta 250g, Scamorza 300g, Uova 1, Passata di pomodoro 1,4kg, Parmigiano 50g, Pecorino 50g, Olio Evo25g, Basilico 6 fasci, Noci 300g

In una pentola stufare la cipolla in olio extravergine di oliva; prima che colorisca, aggiungere la passata di pomodoro e allungare il sugo con un bicchiere d'acqua.

Salare e far cuocere per circa 30 min, mescolando di tanto in tanto per evitare che attacchi. Verso fine cottura, aggiungere le foglioline di basilico. Per questa preparazione il sugo a fine cottura non deve essere troppo ristretto quindi, se occorre, aggiungere ancora un mestolo di acqua calda. Mentre il sugo cuoce preparare le melanzane: pelarle, tagliarle a tocchetti e friggerle. Una volta terminata la cottura, poggiare le melanzane su carta assorbente. Quando l'olio in eccesso sarà stato eliminato, strizzarle, frullarle e mettere da parte il composto. Preparare il ripieno mescolando la ricotta, le melanzane fredde, la scamorza tagliata a dadini, l'uovo, 3 cucchiaini di formaggio grattugiato e qualche fogliolina di basilico spezzettata con le mani. In una pentola larga portare ad ebollizione abbondante acqua salata con un cucchiaino di olio e calare i paccheri. Scolarli molto al dente e passarli sotto l'acqua fredda per arrestare la cottura. Successivamente porre i paccheri ad asciugare su un telo, in modo che si sgocciolano per bene. Quando tutti gli ingredienti saranno pronti, riempire i paccheri con un cucchiaino o con una sac à pochè con il ripieno precedentemente preparato. Dopo averli farciti, disporli in una teglia da forno cosparsa di sugo. Infornare a forno preriscaldato a 160 °C per 5', lasciarli riposare ed infine disporre in modo creativo nel piatto e servire.





Abbinamenti Vini

In occasione della Venticinquesima edizione del Calendario Leonessa, abbiamo deciso di dare un maggiore spessore agli abbinamenti dei vini, con un approfondimento particolare alla storia di quest'ultimi.

Abbinamenti a cura di Emanuele Izzo, classe 1986, Sommelier professionista da 13 anni. Delegato Ass. Italiana Sommelier per la Penisola Sorrentina e Capri, Degustatore ufficiale e Direttore corsi per sommelier. Sommelier dell'anno in Campania 2018 per Il Mattino, tra i Best35 sommelier under 35 d'Italia di Gambero Rosso e Miglior Sommelier d'Italia 2019 per la Guida Identità Golose. Sommelier e proprietario, insieme alla sua famiglia, del ristorante Piazzetta Milú a Castellammare di Stabia, stella Michelin.

Gennaio Lacryma Christi del Vesuvio DOC bianco

Vino prodotto con le uve autoctone del Vesuvio, (in questo caso, per la versione in bianco, da uve Coda di Volpe localmente detto Caprettone) conosciuto già ai tempi degli antichi Romani. Le prime testimonianze della coltivazione dell'uva sul Vesuvio risalgono, infatti, al V secolo a.C. Il nome Lacryma Christi affonda le sue radici in leggende antiche. La più diffusa è quella che vuole che Lucifero, nella sua discesa agli inferi, abbia portato via con sé un pezzo di Paradiso. Gesù, riconoscendo nel Golfo di Napoli il Paradiso rubato, pianse lacrime copiose e dalle sue lacrime nacquero i vigneti del Lacryma Christi. Vino di un giallo paglierino cristallino. Profumi freschi di frutti bianchi e scorze di agrumi. Buona persistenza aromatica; in bocca è morbido, fresco e con una elegante componente minerale.

Febbraio Penisola Sorrentina DOC Gragnano

In Penisola Sorrentina, meta ambita del turismo internazionale, si produce, in aree molto limitate e in condizioni di viticoltura estrema, un vino frizzante di grande tradizione: il Gragnano. "Un piccolo vino, ma insuperabile" così lo definiva il celebre scrittore Mario Soldati. Ottenuto dall'unificazione di differenti tipologie di uve, quali l'Olivella, lo Sciascinoso, il Per'e Palummo (Piedirosso), l'Aglianico e altre varietà coltivate all'interno dell'areale del comune di Gragnano. Colore rosso rubino carico, profumo vinoso, a tratti campestre. Frizzante, con spuma elegante, presenta spesso un aroma e un retrogusto di affumicato estremamente volatile. Nonostante sia un rosso va bevuto freddo ad una temperatura intorno agli 8° per goderne al meglio le delicate sfumature gustative.

Marzo Campi Flegrei DOC Falanghina

La Falanghina, da cui prende il nome l'omonimo vino, è uno dei vitigni più antichi del nostro Paese. La sua diffusione si deve ai Greci e ha toccato l'apice della notorietà e della produzione in epoca romana e medievale. Sembra che il termine Falanghina significhi "vite sorretta dai pali" perché "falanga" era il nome del palo di legno usato per sorreggere le piante. Anticamente coltivata nella antica Puteoli (oggi l'attuale Pozzuoli) la Falanghina dei Campi Flegrei comprende un areale di produzione che abbraccia alcuni comuni dell'area ovest della provincia di Napoli. Suolo sabbioso e vicinanza al mare regalano un vino di un bellissimo colore giallo paglierino carico, intensità aromatica e grande sapidità.

Aprile Terre del Volturno IGT Casavecchia

Vitigno simbolo dell'Alto Casertano, il Casavecchia da anni ha un consenso sempre crescente e da prodotto di "nicchia" è diventato sinonimo di vino di qualità che sta sempre più conquistando i palati degli eno-appassionati, eppure questo eccellente vitigno ha rischiato di non arrivare fino ai nostri giorni; se oggi tutti ne possono apprezzare il gusto lo si deve, secondo quanto riporta la tradizione locale, all'intuizione di un contadino che, all'inizio del '900, all'interno di un rudere di sua proprietà, oggi ancora esistente nel comune di Pontelatone, trovò una vite che aveva almeno cento anni, che dava un'uva ottima per la produzione di vino rosso. L'uomo iniziò a prelevare da quella vite secolare delle talee con le quali impiantò un primo filare di viti, la gente dei paesi circostanti, apprezzandone il prodotto, iniziò ad andare da lui allo scopo di prelevare piccole talee da piantare nei loro vigneti, quella gente secondo i racconti dei locali iniziò a dire: "jamme a piglià l'uva e chella casa vecchia"; che in gergo dialettale locale significa "andiamo a prendere l'uva nata in quella casa vecchia", da qui la spiegazione del nome Casavecchia. Potente vino dall'intenso colore rosso, apprezzato per i suoi profumi intensi di frutta rossa, fiori appassiti e spezie, vino che richiama l'abbinamento a piatti importanti, carni di animali pregiati come l'agnello, qui protagonista del piatto con i Fusilli caserecci corti.

Maggio Costa D'Amalfi DOC Furore bianco

Oltre ad essere una perla per i propri paesaggi naturali, la Costa D'Amalfi è una tra le più interessanti realtà del panorama campano regalandoci vini unici nati da un terroir affascinante quanto impervio. Un panorama eccezionale: ettari di vigne fra rocce dolomitico-calcaree e una straordinaria esposizione al sole e all'azione iodica del mare della Costa D'Amalfi. Al fascino del territorio di Furore, "il paese dipinto", si aggiungono le meravigliose viti di Falanghina e Biancolella, su terrazzamenti costieri a 300-400 metri di altitudine, quasi da togliere il fiato, poiché sembra che debbano da un momento all'altro scivolare giù nell'incantevole mare che cinge la Costiera. Nessuna meccanizzazione e solo duro lavoro. Ciò che è servito anche allo Chef per ideare questa sua ricetta di Pasta, dove abbiniamo un vino bianco caratterizzato da aromi ampi e territoriali: profumi di biancospino, erbe marine, mandorle e note fresche e succose di agrumi per un sorso armonico ed equilibrato.

Giugno Cilento DOC Rosato

La Campania non è (ancora) rinomata per i suoi rosati anche se sono diversi i disciplinari che prevedono versioni in rosa dalla grandi uve a bacca rossa campane. Uno di questi è quello del Cilento, pieno sud della Campania, provincia di Salerno. E' una zona molto ampia, attraverso numerosi comuni della costa e dell'entroterra, da Agropoli (roccaforte dei pirati saraceni), a Sapri e poi ancora verso l'interno, al confine con la Basilicata. Oltre a tanti luoghi di interesse paesaggistico, come il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (patrimonio UNESCO), il monte Gelbison, i fiumi Alento e Calore, si trovano anche testimonianze archeologiche, artistiche e culturali di rilievo. Dagli scavi di Paestum, al Museo del mare di Pollica, dai luoghi di culto come il Santuario di Capaccio. I vitigni cilentani traggono la propria origine dall'antica Grecia: furono infatti, i colonizzatori giunti fin qua dalle coste del Peloponneso a diffondere la coltivazione della vite. Il Cilento è una delle zone più ricche di bellezze naturali, caratterizzata da terreni di difficile coltivazione, che ben si prestano alla viticoltura. Il vino è un prodotto alimentare tradizionale che segna la sensibilità che l'uomo ha saputo acquisire in millenni di intenso e travagliato rapporto con le sue radici. Vini di qualità eccellente e che ben si abbinano alla semplice, genuina quanto saporita cucina locale e campana in generale. La DOC Cilento comprende anche la versione rosato da uve sangiovese, aglianico e piedirosso o primitivo. Un rosé, scelto per l'abbinamento delle Linguine, che si presenta ricco e austero al tempo stesso, con un bel naso di ciliegia fresca matura mentre al palato ha spinta potente e decisa dove una bellissima mineralità salina è sostenuta da vibrante acidità.

Ischia DOC Per'e Palummo *Luglio*

Ischia è stata una delle prime terre colonizzate dall'uva secoli fa ed ancora oggi mantiene una forte e salda tradizione vitivinicola regalandoci vini molto espressivi, eleganti e di grande acidità. L'isola vanta un parco vigne bellissimo, spesso incastonate nel verde e nella natura ancora in parte incontaminata di questa ex colonia greca. Uva a bacca rossa regina dell'isola è il Per'e Palummo (o Piedirosso), chiamato così per via del raspo a forma di zampetta di piccione, può essere un vino ideale per l'abbinamento al piatto: profumi fini di piccoli frutti ed erbe aromatiche isolate, tagliente e di grande eleganza al gusto. Vino di straordinaria beva, con tannino misurato e piacevole equilibrio, capace di reggere i sapori decisi e aromatici della pasta proposta.

Capri DOC bianco *Agosto*

E' un sorprendente abbinamento territoriale, che dimostra la vocazione vinicola dell'isola celebre nel mondo per la sua storia ed il suo fascino. La viticoltura è stata da sempre una delle attività più diffuse tra gli abitanti di Capri e negli ultimi anni in forte ripresa. Vi si producono vini prodotti con uve biancolella, greco e falanghina ma anche con uve giunche, rarità dell'isola. Vini non facili da reperire ma che convincono per il sorso godibilissimo e per la versatilità nell'abbinamento; che richiamano alla mente la salsedine marina, un tratto che ritroviamo al naso, con quelle note iodate molto piacevoli e in bocca, con quella sapidità in chiusura che invita al nuovo sorso. Provate a trovarne una bottiglia e stappatela accanto all'insalata di maruzze alla caprese, i vostri sensi ringrazieranno e vi condurranno verso orizzonti capresi.

Camaiola del Sannio DOC *Settembre*

Si tratta di un vino ottenuto da un'uva coltivata nel beneventano, erroneamente confusa con la barbera e come essa chiamata per più di un secolo, recenti ricerche ne hanno portato alla luce la sua antica coltivazione, agli inizi del '900, al tempo varietà chiamata Camaiola, il cui nome scompare proprio quando prende ad affermarsi quello di barbera. Il termine Camaiola identificerebbe una varietà capace di «macchiare di nero», un'uva dall'alto potere colorante, sicuramente uno dei tratti distintivi di questo vino: rosso intenso con marcati riflessi violacei. Ma è al naso e al gusto che la sua identità si palesa: frutta rossa matura, frutti del sottobosco e marcata rosa, con accennate note vegetali; sorso pieno, intenso, morbido, poco tannico, con il finale affidato al ritorno di frutta. Ideale per la genovese di anecchia ed il dressing di lamponi dei maccheroni.

Irpinia DOC Aglianico *Ottobre*

Abbinamento quasi immediato, vino da utilizzare anche nella preparazione della ricetta, che ne prevede una riduzione da abbinare ai fagottini ideati dallo chef. L'Aglianico è un vitigno antico, probabilmente originario della Grecia e introdotto in Italia intorno al VII-VI secolo a.C. Non ci sono certezze sulle origini del nome, che potrebbero risalire all'antica città di Elea (Eleanico), sulla costa tirrenica della Campania, o essere più semplicemente una storpiatura della parola Ellenico. Testimonianze storico-letterarie sulla presenza di questo vitigno si trovano in Orazio ed in tanti autori latini dell'epoca che ne cantarono le grandi qualità. L'Aglianico scelto per l'abbinamento viene dall'Irpinia, territorio della provincia di Avellino, un intreccio di valli e rilievi, fiumi e torrenti, con meravigliosi boschi. Attraversata dalla Strada dei Vini e dei Sapori d'Irpinia, è la provincia campana con la più alta concentrazione di vigneti, impiantati sui suoli di origine argilloso-calcareo e vulcanico ricchi di sali minerali. Le condizioni climatiche (estate assolata, inverni rigidi, buona ventilazione e forti escursioni termiche), contribuiscono alle componenti aromatiche delle uve. È un'area dove, per le uve a bacca nera, regna appunto l'Aglianico, le cui vigne danno vita a vini ricchi di profumi ed eleganza, che mantengono una buona struttura e sono particolarmente adatti all'invecchiamento. Dal colore rubino intenso tendente al granato l'Aglianico regala vini da profumi intensi che ricordano le confetture di frutta rossa e le spezie, dal gusto pieno con finale persistente, strutturato e ben equilibrato tra note di acidità e morbidezza.

Falerno del Massico DOC rosso *Novembre*

Il Falerno del Massico è un vino dalle antichissime e nobili origini, che possono vantare ben 2000 anni di storia. È prodotto in provincia di Caserta alle pendici del Monte Massico, in un territorio ritenuto altamente vocato per la coltivazione della vite fin dal tempo degli antichi Romani. Si tratta, infatti, del discendente del celebre vino Falernum, che era ritenuto tra i migliori rossi in assoluto dagli imperatori e dai Patrizi di Roma. Con la decadenza dell'Impero romano e la sua successiva caduta, se ne persero le tracce per riscoprirlo nell'800, ma solo negli ultimi 40 anni alcuni produttori del territorio hanno deciso di recuperare la grande tradizione riproponendo un vino che potesse richiamare alla memoria il famoso nettare degli Antichi Romani. Nasce così la riscoperta di un grande terroir e di un vino che oggi si pone a pieno diritto tra le migliori eccellenze dell'eno-logia campana. Riconosciuto con la Denominazione d'Origine Controllata nel 1989, la versione tradizionale del Falerno del Massico Rosso DOC è prodotta con i due vitigni a bacca rossa autoctoni della Campania: l'Aglianico e il Piedirosso. Il disciplinare prevede anche l'utilizzo del primitivo, un vitigno autoctono della Puglia che viene però coltivato anche in questo angolo della Campania. È un vino di buona struttura, dal colore rosso rubino intenso. Il suo bouquet esprime note di piccoli frutti neri, con sentori leggermente speziati. Al palato risulta caldo, potente, di grande struttura, con aromi avvolgenti e intensi, ha una trama tannica importante e buona acidità.

Greco di Tufo Spumante DOCG *Dicembre*

Il Greco di Tufo ha origini antiche e lo attesta il ritrovamento a Pompei di un affresco appartenente al I secolo a.C., dove veniva espressamente nominato il "vino greco", la cui coltivazione avvenne inizialmente ai piedi del Vesuvio, per poi diffondersi ad Avellino. Ne parlava anche Plinio il Vecchio, il quale diceva "In verità il vino Greco era così pregiato, che nei banchetti veniva versato solo una volta", facendo riferimento all'alto valore di questo vino, molto amato per il suo gusto delicato. Inoltre ne scrissero anche Virgilio, Catone, Columella e Marrone, elogiandolo come eccelsa espressione vinicola italiana. Col passar degli anni questo rinomato vino arrivò sui mercati europei ed internazionali come vino di alta qualità, promuovendo un'importante trasformazione ed evoluzione dell'imprenditoria agricola locale irpina. Viene prodotto con uve provenienti da vigneti posti in una zona limitata dell'Irpinia, ed essa comprende il Comune di Tufo in provincia di Avellino. E' da questo Comune che il vino Greco di Tufo prende il nome e viene prodotto oggi con grande attenzione da parte degli esperti ed appassionati in materia. Nel 2003 il Greco di Tufo diventa DOCG, prevedendo una versione spumante: Colore dorato, con perlage fine e persistente. Al naso esprime note di crosta di pane e aromi di frutta secca, in particolare di noce e mandorla. Al palato denota una buona struttura, una viva acidità e un finale con sensazioni di arancia amara e mandorla. Ottimo come aperitivo, si abbina bene al piatto ideato dallo chef ed anche al particolare periodo dell'anno in cui il piatto è proposto: Dicembre, mese ricco di occasioni speciali per brindare e augurare Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo a tutti gli amanti della Pasta Leonessa e del suo calendario!



www.pastaleonessa.it



Scarica qui la versione digitale
del calendario Leonessa 2020

Download here the digital version
of the Leonessa 2020 Calendar



2020 Gennaio

Mafaldelle al ragù di baccalà, capperi ed arancia

Chef *Peppe Stanzione*

360g Mafaldelle Leonessa, 250g Pomodorini pelati, 200g Baccalà dissalato, 20g Pecorino Romano grattugiato, 20g Prezzemolo trito, 20g Capperi dissalati, 5 foglie di Basilico, 2 spicchi di Aglio, 1 Arancia non trattata, 2 cucchiaini Olio EVO fruttato medio.

Lavo bene l'arancia e grattugio tutta la buccia in una ciotolina, prendo l'arancia pelata, la chiudo in carta stagnola e la cuocio in forno per 40 minuti a 140°C; la taglio, ne elimino i semi e la frullo con sale e olio fino a creare una pasta densa e metto da parte. Cuocio le Mafaldelle in abbondante acqua salata, nel frattempo in una padella imbiondisco con l'olio l'aglio, lo elimino ed unisco il baccalà a pezzettoni, rosolo qualche minuto, unisco i pomodorini pelati e spellati e lascio cuocere per 6/7 minuti. Ritiro il baccalà e lo sfoglio, manteco le Mafaldelle nel ragù, unisco la buccia di arancia grattugiata, il prezzemolo, il pecorino ed infine le falde di baccalà. Sistemo nei piatti da portata lasciando a vista il baccalà e guarnisco con la pasta di arancio e la polvere di capperi preparata lasciando disidratare i capperi e poi frullati.

Vino: Lacryma Christi del Vesuvio DOC bianco
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



01	1 Mer S. Maria Madre di Dio
	2 Gio SS. Nome del Signore, S. Basilio vescovo
	3 Ven S. Genoveffa
	4 Sab S. Ermete
	5 Dom S. Amelia
	6 Lun Epifania di N. S.
02	7 Mar S. Luciano, S. Raimondo
	8 Mer Battesimo del Signore, S. Massimo, S. Severino
	9 Gio S. Giuliano martire
	10 Ven S. Aldo eremita
	11 Sab S. Iginò Papa
	12 Dom S. Modesto
	13 Lun S. Ilario
03	14 Mar S. Felice martire, S. Bianca
	15 Mer S. Mauro Abate
	16 Gio 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 Ven S. Antonio Abate
	18 Sab S. Liberata
	19 Dom S. Mario martire
	20 Lun S. Sebastiano
04	21 Mar S. Agnese
	22 Mer S. Vincenzo martire
	23 Gio S. Emerenziana
	24 Ven S. Francesco di Sales
	25 Sab Conversione di S. Paolo, S. Paola
	26 Dom SS. Tito e Timoteo
	27 Lun S. Angela Merici
05	28 Mar S. Tommaso d'Aquino, S. Valerio
	29 Mer S. Costanzo
	30 Gio S. Martina, S. Savina
	31 Ven S. Giovanni Bosco

Obesità (Il Chimico degli alimenti)

L'obesità colpisce molto le popolazioni dei paesi più ricchi o chi ha stili di vita sbagliati. I giapponesi dopo la fine della II guerra mondiale, adottarono il modello alimentare americano e ne pagarono le conseguenze e oggi si sta osservando lo stesso fenomeno in paesi popolosi come Cina e India. L'obesità vuol dire grassi accumulati perchè il cervello primitivo non abbia paura di future carestie. Siamo sempre pronti al peggio dal punto di vista alimentare e non ci si rende conto che l'attuale abbondanza di cibo in taluni paesi ci farà solo ingrassare. L'unico modo per ridurre l'obesità è quello di "riaccendere" i nostri meccanismi di consumo, per cui occorre un'attività fisica costante e continua, occorre ridurre gli zuccheri e i grassi superflui dalla dieta; il bilancio di calorie sarà negativo e quindi dimagrire. Tutto ciò che non consumiamo sarà grasso di riserva che occupa meno spazio, non richiede acqua e fornisce più calorie per grammo. Tutto ciò fa capire perchè è difficile eliminare i grassi di riserva e che integratori, formule o pillole magiche non possono aiutarci a dimagrire.





2020 Febbraio

Pasta e patate su vellutata di minestra maritata, finocchietto selvatico e Nduia di Spilinga

Chef Pepe e Federico Aversa

240g Pasta Mista Leonessa, 250g Patate a cubetti, 40g Pecorino grattugiato, 30g Sedano a cubetti, 30g Cipolla a cubetti, 30g Carote a cubetti, 2 spicchi d'Aglio, 8 cucchiaini Olio Evo, Sale Q.B., Pepe Q.B., 1 cucchiaino di 'Nduja, Per la minestra maritata: 1 piedino di Maiale, 1 coscia di Gallina, 200g Manzo, 120g tra Sedano, Carote e Cipolla, 80g di Nnoglià.

Con tutti gli ingredienti della minestra faccio un brodo partendo con tutti gli ingredienti a freddo e lascio cuocere per almeno 2 ore a fuoco moderato, infine rimuovo le carni, le lascio raffreddare ed elimino gli ossicini e le parti di scarto, taglio la carne a quadretti, aggiusto di sale il brodo di cottura ed aggiungo verdure a foglie a piacere già sbianchite, lascio cuocere tutto insieme, infine frullo il tutto in modo da ottenere una crema verde brillante e saporita. Con il manzo faccio delle polpettine classiche e le cuocio a bagnomaria con il brodo della minestra. Da parte in una casseruola soffrigo l'aglio, il sedano, la cipolla e le carote con olio EVO, aggiungo in un secondo momento le patate e lascio rosolare per qualche minuto poi aggiungo l'acqua a copertura, porto ad ebollizione e lascio cuocere per 7-8 minuti, a questo punto calo la pasta nel fondo di cottura, lascio cuocere fino a che non risulti al dente e cremosa. A cottura ultimata manteco con il finocchietto selvatico, la 'Nduja ed il pecorino. Servo tutto molto caldo in un piatto fondo mettendo alla base del piatto la crema di minestra maritata, guarnisco con le polpette di manzo e una spazzata di pecorino.

Vino: Penisola Sorrentina DOC Gragnano
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



17 Lun
S. Donato martire

08 18 Mar
S. Simone vescovo

19 Mer
S. Mansueto, S. Tullio

20 Gio
S. Silvano, S. Eleuterio

21 Ven
S. Eleonora, S. Pier Damiani

22 Sab
S. Margherita

23 Dom
S. Renzo

24 Lun
S. Edilberto Re, S. Mattia

09 25 Mar
S. Cesario, S. Vittorino

26 Mer
S. Romeo

27 Gio
S. Leandro

28 Ven
S. Romano abate

29 Sab
S. Giusto

1 Sab
S. Verdiana

2 Dom
Pres. del Signore

3 Lun
S. Biagio, S. Oscar, S. Cinzia

06 4 Mar
S. Gilberto

5 Mer
S. Agata

6 Gio
S. Paolo Miki

7 Ven
S. Teodoro martire

8 Sab
S. Girolamo Em.

9 Dom
S. Apollonia

10 Lun
S. Arnaldo, S. Scolastica

07 11 Mar
B. V. di Lourdes, S. Dante

12 Mer
S. Eulalia

13 Gio
S. Maura

14 Ven
S. Valentino martire

Festa degli Innamorati

15 Sab
S. Faustino

16 Dom
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

Obesità infantile (Il Nutrizionista)

L'attuale epidemia di obesità infantile ha cominciato ad alterare la nostra percezione visiva di quale sia l'aspetto normale di un bambino con adeguata crescita e solo l'utilizzo delle curve di crescita permette di formulare correttamente una diagnosi di bassa statura, magrezza o obesità. Spesso i genitori tendono a minimizzare gli stati di eccesso ponderale. Sottovalutandone le temibili conseguenze a breve e lungo termine come ipertensione e aumentati rischi cardiovascolari, deformità scheletriche, dislipidemie, diabete, dispnea.





2020 Marzo

Gnocchi ripieni di mozzarella su crema di piselli al cipollotto di Pompei, favette novelle e pancetta croccante

Chef Peppe e Federico Aversa

800g di Gnocchi ripieni di mozzarella Leonessa, 120g di Piselli, 100g di Favette novelle, 60g di Pancetta tesa, 40g di Parmigiano grattugiato, 2 Cipollotti, 6 cucchiari di Olio EVO, Sale e Pepe q.b.

Faccio soffriggere la pancetta a julienne in una padella antiaderente senza aggiunta di grassi, a parte sbollento i piselli in acqua salata, li scolo e li frullo fino ad ottenere una crema aiutandomi con l'acqua di cottura. Cuocio gli gnocchi in abbondante acqua salata per un minuto poi li verso in un tegame con l'olio e un gocciolo d'acqua di cottura, manteco con il parmigiano sale e pepe. Verso a specchio la crema di piselli in un piatto adagio sopra gli gnocchi, completo con cipollotto grigliato, le fave sbianchite e la pancetta croccante.

Vino: Campi Flegrei DOC Falanghina
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



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

Uso del sale (Il Chimico degli alimenti)

Del sale è il sodio quello che crea problemi e troppo sale porta a ritenzione idrica, necessità di bere e uno stress eccessivo del sistema cardiovascolare per l'ipertensione. La sapidità è da sempre un valore positivo perché avere del sale a disposizione era difficile. Il sale è un conservante alimentare perché sottrae l'acqua rallentandone la decomposizione ad es. come nel prosciutto crudo. Oggi conserviamo in modo più rapido ed efficiente ma non abbiamo ancora imparato che un prodotto speziato, con timo, pepe, origano etc. è altrettanto saporito ma è meno pericoloso. Sensorialmente il sale anestetizza il nostro gusto e appiattisce i piatti in cui si usa. Lo chef bravo usa poco sale per esaltare i suoi sapori mentre chi sala troppo, vuole nascondere qualche suo errore di preparazione. L'uso d'integratori o dei sostituti del sale va condiviso col medico per non cadere nel rischio opposto, come introdurre troppo potassio al posto del sodio e avere dei problemi cardiaci. Ricordiamo che 15-20 gg sono sufficienti perché impariamo a mangiare meno salato e migliorare così la nostra salute.



14

1 Mer

S. Ugo Vescovo

2 Gio

S. Francesco di P.

3 Ven

S. Riccardo vescovo

4 Sab

S. Isidoro Vescovo

5 Dom

Le Palme

6 Lun

S. Guglielmo, S. Diogene

7 Mar

V di Quaresima

15

8 Mer

S. Alberto Dionigi, S. Walter

9 Gio

S. Maria Cleofe

10 Ven

S. Terenzio martire

11 Sab

S. Stanislao Vescovo

12 Dom

Pasqua di Resurrezione

13 Lun

Dell'Angelo

14 Mar

S. Abbondio

16

15 Mer

S. Annibale

16 Gio

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



2020 Aprile

Fusilli con agnello, carciofi arrostiti, menta e pecorino Bagnolese

Chef Pasquale De Simone

500g Fusilli freschi corti Leonessa, 300g polpa di spalla di Agnello, 60g Pecorino Bagnolese, 2 Carciofi, 2 rametti di Rosmarino, 1 Carota, 1 gambo di Sedano, 1 spicchi d'Aglio, 1/2 Cipolla, Pepe nero in grani, foglioline di Menta, Sale, Olio EVO, Vino bianco.

Elimino grasso e nervetti alla carne di agnello in eccesso, la condisco con rosmarino, sale e pepe macinato, la taglio dandogli una forma regolare e la faccio dorare in una pentola con dell'olio, unisco cipolla, carote e sedano a pezzetti, le faccio appassire, bagno con il vino bianco, lascio evaporare, aggiungo poca acqua e lascio cuocere a fuoco dolce per circa 40 minuti. Tollo la carne, la slego e la ripongo a lato, frullo il sugo di cottura, unisco poca carne di agnello spezzettata e lo correggo di sale.

Pulisco i carciofi eliminando le foglie dure, rifilo il torso lasciandolo abbastanza lungo, taglio la parte superiore delle foglie, li taglio in due nel senso della lunghezza, elimino la peluria ed immergo in acqua acidula per non farli annerire. Li cuocio in acqua bollente salata per alcuni minuti, li scolo in acqua e ghiaccio, poi li faccio arrostitire su di una piastra ben calda, infine li frullo aggiungendo poca acqua di cottura, aglio, olio e menta, aggiusto di sale e setaccio.

Cuocio la pasta in abbondante acqua salata e la manteco con la salsa di agnello, unisco il pecorino grattugiato, qualche fogliolina di menta e pepe macinato. La servo sistemando la crema di carciofi sul fondo del piatto, copro con i Fusilli e completo con la carne di agnello spezzettata, scaglie di pecorino e foglioline di menta.

Vino: Terre del Volturno IGT Casavecchia
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



17 Ven

S. Aniceto Papa

18 Sab

S. Galdino Vescovo

19 Dom

D. in Albis

20 Lun

S. Adalgisa vergine, S. Sara

21 Mar

S. Anselmo D'Aosta

17

22 Mer

S. Leonida di Alessandria

23 Gio

S. Giorgio martire, Venilde



24 Ven

S. Fedele, S. Gastone

25 Sab

S. Marco evangelista, Anniv. Liberazione

26 Dom

S. Cleto, S. Marcellino m.

27 Lun

S. Zita

28 Mar

S. Valeria, S. Pietro Chanel

18

29 Mer

S. Caterina da Siena

30 Gio

S. Pio V Papa, S. Mariano



Ipernutrizione (Il Nutrizionista)

L'ipernutrizione è un'alterazione dello stato nutrizionale in eccesso causata da iperfagia e ridotto consumo energetico, che portano ad uno stato di sovrappeso e obesità con relativo accumulo di tessuto adiposo sottocutaneo e/o viscerale. In età pediatrica, come in età adulta, a seconda della localizzazione del tessuto adiposo ci sono complicanze più o meno pericolose: se il grasso si localizza a livello sottocutaneo il rischio a medio e lungo termine appare modesto, di contro se l'accumulo di tessuto adiposo si ha a livello viscerale, il rischio di incorrere in complicanze vascolari è molto alto essendo il grasso addominale/viscerale direttamente proporzionale ai rischi cardio-metabolici.





2020 Maggio

Amorini con gamberi di Nassa, asparagi e limone Amalfitano

Chef *Peppe Stanzione*

360g Amorini Leonessa, 700g Gamberetti di Nassa, 200g Asparagi, 100g Mascarpone di bufala, 100ml Brodo vegetale, 50g Burro di alpeggio, 40g Scalogno, 2 Limoni "sfusato" non trattati, Olio EVO, Pepe fresco di mulinello, Sale in cristalli q.b

Sguscio i gamberetti, con i carapaci e una brunoise di verdure preparo un brodo concentrato, la polpa invece la condisco con olio, sale, pepe e scorzetta di limone e la lascio marinare in frigo per 1 ora. Nel frattempo filtro il brodo di gamberi e lo riduco fino a consistenza sciropposa, dopodiché lo emulsiono con il burro fino ad ottenere una salsa leggermente cremosa e fluida dal sapore concentrato di gamberi. Lavo accuratamente gli asparagi, li taglio sottilmente per il lungo e li lascio diventare croccanti in acqua e ghiaccio per 1 ora, scolo e condisco al momento con sale e olio, grattugio la buccia di un limone, aglio, la polpa a cubetti e ricavo il succo dall'altro limone, metto il tutto da parte. Cuocio la pasta in abbondante acqua salata, nel frattempo in un tegame rosolo con una noce di burro il cipollotto, sfumo con succo di limone ed unisco il brodo vegetale ed un goccio di olio. Lascio sobbollire per 3/4 minuti e ritiro dal fuoco, unisco la pasta cotta al dente e manteco aggiungendo il mascarpone di bufala fino a creare una salsa cremosa. Sistemo alla base del piatto una parte dei gamberetti marinati, adagio sopra un nido di amorini, richiamo in cima con altri gamberetti marinati ed irrolo con la salsa concentrata di gamberi, completo con la polpa di limone salata, la scorzetta fresca, gli asparagi conditi e una macinata fresca di pepe.

Vino: Costa D'Amalfi DOC Furore bianco
Per approfondimenti vedi pagina abbonamenti



1 Ven

S. Giuseppe artigiano

Festa dei Lavoratori

2 Sab

S. Cesare, S. Atanasio

3 Dom

S. Filippo, S. Giacomo

4 Lun

S. Silvano, S. Nereo

5 Mar

S. Pellegrino martire

6 Mer

S. Giuditta martire

7 Gio

S. Ermanno

8 Ven

S. Vittore

9 Sab

S. Gregorio V

10 Dom

S. Antonino, S. Cataldo

Festa della Mamma

11 Lun

S. Fabio martire

12 Mar

S. Rossana

13 Mer

S. Emma

14 Gio

S. Mattia Apostolo

15 Ven

S. Torquato, S. Achille

16 Sab

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 Dom

S. Pasquale Conf.

18 Lun

S. Giovanni I Papa

19 Mar

S. Pietro di M.

20 Mer

S. Bernardino da S.

21 Gio

S. Vittorio martire

22 Ven

S. Rita da Cascia

23 Sab

S. Desiderio Vescovo

24 Dom

Ascensione del Signore

25 Lun

S. Gregorio VII Papa, S. Urbano

26 Mar

S. Filippo Neri

27 Mer

S. Agostino

28 Gio

S. Emilio, S. Ercole

29 Ven

S. Massimino vescovo

30 Sab

S. Felice I Papa, S. Ferdinando

31 Dom

Pentecoste

Utilizzo dello zucchero (Il Chimico degli alimenti)

Gli zuccheri comprendono anche sostanze utili per la nostra salute come le fibre che sono un valore aggiunto ad es. dei prodotti da forno. Più fibre aiutano l'intestino pigro a riprendere le sue funzioni e servono almeno 5 g al giorno di fibre. Il vero problema sono gli zuccheri semplici come saccarosio, glucosio o sciroppo di glucosio o lo stesso fruttosio etc. Questi zuccheri passano la barriera intestinale, cosa che le fibre non fanno bene, e vanno in circolo. Questo passaggio provoca iperglicemia, produzione di insulina da parte del pancreas, ipoglicemia, un forte senso di fame e si riparte in questo circolo vizioso. Questo avviene con le bevande gasate, i succhi iper-zuccherati, etc. dove si usa dello sciroppo di glucosio che costa poco ma da una risposta glicemica molto elevata. Se si ripete spesso questo errore ecco esplodere il diabete di tipo II che comporta poi seri problemi per il nostro organismo. Il rischio nei bambini è più alto e deriva dall'abitudine di addolcire la loro giornata con snack, succhi vari, caramelle e nel tempo questo origina degli adulti diabetici. Lo zucchero per il nostro cervello è, spesso, la ricompensa di una giornata stressante o di un momento di felicità, ma si può abituare il bambino a ricevere in regalo del tempo e più attenzioni. L'alternativa degli edulcoranti come aspartame, acelsulfame etc., è poco intelligente perché i danni dai prodotti di sintesi non sono chiari e la soluzione migliore è usare meno zuccheri semplici, più movimento e la vita sarà comunque più dolce e serena.



2020 Giugno

*Linguine con cozze,
peperoncini verdi e tarallo sugna e pepe*

Chef Pasquale De Simone

320g Linguine Leonessa, 1kg Cozze, 300g Peperoncini verdi, 60g Tarallo, Aglio, Peperoncino piccante, Olio extravergine di Oliva, Prezzemolo, Sale

Pulisco e lavo le cozze, poi le strofino con del sale grosso, infine le risciacquo. In una pentola faccio imbiondire 2 spicchi d'aglio in camicia, poco peperoncino piccante, unisco le cozze, il prezzemolo spezzettato e copro con un coperchio finché i frutti siano del tutto aperti; filtro l'acqua di cottura, lascio intiepidire e recupero i frutti dai gusci che immergo nel liquido di cottura. Elimino il torso ed i semi dei peperoncini verdi, una parte li taglio nel senso della lunghezza e li metto a lato, l'altra parte li cuocio in acqua bollente per 3 minuti, poi li immergo in acqua e ghiaccio, infine li emulsiono con l'aggiunta di poca acqua di cottura ed olio, regolo di sale e li setaccio. Preparo il sugo in una padella facendo imbiondire l'aglio a rondelle, lo lascio tostare poi lo tolgo, unisco le listarelle di peperoncini verdi facendoli appassire, poi allontano la padella dal fuoco ed aggiungo il liquido di cottura delle cozze, l'emulsione di peperoncini verdi e lascio insaporire.

Cuocio le Linguine in abbondante acqua salata, quando sono molto al dente le scolo e le verso nel sugo, inizio a mantecare ed aggiungo le cozze ed il tarallo sbriciolato, sempre mantecando. Servo le linguine ben calde.

Vino: Cilento DOC Rosato

Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



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

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

- 25 17 Mer
S. Adolfo, S. Gregorio B.
- 18 Gio
S. Marina
- 19 Ven
S. Gervasio, S. Romualdo Ab.
- 20 Sab
S. Silverio Papa, S. Ettore
- 21 Dom
- 22 Lun
S. Luigi Gonzaga
- 22 Lun
S. Paolino da Nola
- 23 Mar
S. Lanfranco Vescovo
- 26 24 Mer
Nativ. S. Giovanni B.
- 25 Gio
S. Guglielmo Ab.
- 26 Ven
S. Vigilio Vescovo
- 27 Sab
S. Cirillo d'Aless.
- 28 Dom
- 29 Lun
SS. Pietro e Paolo
- 30 Mar
SS. Primi Martiri

Scelte alimentari (Il Nutrizionista)

Nel bambino, soprattutto a partire dai 2 anni di età, è possibile si sviluppi una sorta di timore e rifiuto verso nuovi alimenti: si tratta di una condizione definita "neofobia alimentare". Questo atteggiamento ostile si traduce nell'abitudine ad una dieta monotona, che a sua volta si traduce in un elevato rischio di incorrere in deficit nutrizionali. Ciò rende questa fase della vita maggiormente delicata e vulnerabile a deficit nutrizionali. Rispettando in primo luogo le indicazioni riguardo alla ripartizione degli alimenti nel corso della settimana è già possibile assicurare un variato piano alimentare. Alternando ad esempio le fonti proteiche si possono ottenere, oltre agli aminoacidi essenziali richiesti dal nostro organismo, composti nutrizionali ugualmente importanti: la carne garantisce un buon apporto di ferro e zinco, il pesce è un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi a lunga catena, i legumi sono ricchi in fibra, mentre in latte e caseari è significativo il contenuto di calcio.



27

1 Mer

S. Teobaldo eremita

2 Gio

S. Ottone

3 Ven

S. Tommaso Apostolo

4 Sab

S. Elisabetta, S. Rossella

5 Dom

S. Antonio M. Z.

6 Lun

S. Maria Goretti

7 Mar

S. Edda, S. Claudio

28

8 Mer

S. Adriano, S. Priscilla

9 Gio

S. Armando, S. Letizia

10 Ven

S. Felicità, S. Silvana

11 Sab

S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio

12 Dom

S. Fortunato martire

13 Lun

S. Enrico Imp.

14 Mar

S. Camillo de Lellis

15 Mer

S. Bonaventura

29

16 Gio

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



2020

Luglio

*Linguine con scorfano marinato a limone,
fiori di zucca, pesto di bottarga
e pomodori secchi*

Chef Peppe e Federico Aversa

320g di Linguine Leonesa, 200g di filetto di Scorfano fresco, 60g di Pomodori secchi, 40g di Bottarga, 4 Fiori di Zucca, 1 Limone di Sorrento, 1 cucchiaio di Prezzemolo tritato, 4 cucchiaini di Olio EVO per la preparazione del pesto, Sale, Pepe, Olio EVO q.b.

Per la preparazione del pesto metto in un mortaio la bottarga, i pomodori secchi, la buccia di un limone, il prezzemolo, olio EVO e pesto tutto. Taglio i filetti di scorfano a cubetti, li metto a marinare con il succo di limone, dopo qualche minuto aggiungo olio evo, sale e pepe. Cuocio le linguine in abbondante acqua con poco sale, le scolo al dente e le verso in un tegame insieme alla marinata di scorfano, manteco con l'acqua di cottura, aggiungo alla fine i fiori di zucca a julienne e regolo di sale e pepe. Servo le linguine con un cucchiaino di pesto di bottarga sopra. Si consiglia di mescolare il tutto prima di gustare il piatto.

Vino: Ischia DOC Per'e Palummo
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



30

17 Ven

S. Alessio Conf., S. Tiziana

18 Sab

S. Calogero, S. Federico V.

19 Dom

S. Giusta, S. Simmaco

20 Lun

S. Margherita, S. Elia Prof.

21 Mar

S. Lorenzo da B.

22 Mer

S. Maria Maddalena

23 Gio

S. Brigida

24 Ven

S. Cristina

25 Sab

S. Giacomo Apostolo

26 Dom

SS. Anna e Gioacchino

27 Lun

S. Lilians, S. Aurelio

28 Mar

S. Nazzario, S. Innocenzo

31

29 Mer

S. Marta

30 Gio

S. Pietro Crisologo

31 Ven

S. Ignazio di Loyola

Alimentazione per adulti e per bambini (Il Chimico degli alimenti)

Uno degli errori più comuni è vedere i bambini come degli adulti in miniatura, ovvero mangiano le stesse cose, ma in quantità inferiore perché sono di taglia più piccola. Nulla di più sbagliato perché sono due sistemi differenti, il bambino è ad es. immaturo come fegato o sistema immunitario. Il loro cervello è meno difeso dal resto del corpo per cui tutto ciò che mangia un bambino può passare più facilmente ecco perché i piccoli non prendono caffè, alcool etc. Il bambino per natura assorbe tutto e più rapidamente perché dovendo crescere cattura nutrienti e micronutrienti senza remore ma purtroppo, cattura anche più contaminanti di un adulto. La legislazione li protegge fino a 3 anni ed ecco che nascono i baby food o addirittura gli infant food. L'alimentazione dei bambini deve essere più ricca di vitamine, di antiossidanti e molecole preziose perché come in un cantiere aperto occorre una protezione più elevata mentre negli adulti il palazzo è già completato e va solo mantenuto in ordine introducendo meno sostanze protettive. Ahimè si tornerà a una maggiore protezione con l'età avanzata quando il "palazzo" richiederà delle attività di manutenzione straordinaria.





2020 Agosto

Insalata di maruzze alla caprese

Chef *Pepe Stanzione*

200g Maruzze Leonessa, 400g Pomodori di Sorrento, 360g Mozzarella di bufala, 2 spicchi di Aglio, 1g semi di Basilico, 10ml Olio EVO fruttato medio, Origano e Basilico freschi, Sale q.b

Lavo e taglio a cubetti regolari i pomodori, la metà circa li condisco con sale olio, origano ed uno spicchio di aglio schiacciato e tengo da parte, con i pomodori restanti ed i ritagli faccio un centrifugato. Cuocio le maruzze al dente in abbondante acqua salata, poi condisco con olio e lascio raffreddare, nel frattempo taglio la mozzarella come i pomodori e condisco con tutti gli ingredienti. In un piatto fondo sistemo alla base il succo di pomodoro e poi compongo a piacere il piatto alternando i vari elementi, completo con origano, basilico, semi di basilico e qualche goccia di olio.

Vino: Capri DOC bianco

Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



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

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

Fabbisogni nutrizionali (Il Nutrizionista)

In età pediatrica, come è noto, la dieta deve essere varia e spaziare attraverso la scelta di tutti gli alimenti di base. I bambini hanno la capacità innata di adeguare la richiesta energetica al proprio fabbisogno, ma non sono in grado ovviamente di bilanciare autonomamente le scelte nutrizionali. Dipendono in questo dall'abilità dell'adulto nell'offrire la corretta varietà di nutrienti. La quota energetica deve essere infatti fornita in maniera bilanciata attraverso le tre note categorie di macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati. Bisogna accertarsi inoltre che la prima colazione sia regolarmente assunta e che il dispendio energetico di eventuali attività sportive sia regolarmente bilanciato da un adeguato apporto nutrizionale.



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



2020 Settembre

*Maccheroni alla genovese di Anecchia
e dressing di lampone salato
su fonduta di provolone del monaco*

Chef Peppe e Federico Aversa

320g Maccheroni Leonessa, 300g Carne di Anecchia, 500g Cipolla ramata affettata, 40g Pecorino grattugiato. Per il fuso di Provolone del Monaco: 200g di Provolone del Monaco, 100g di crema di Latte. Per il dressing di lampone: 80g Lamponi e sale q.b. e frullare.

Rosolo la carne con sale e pepe in un filo d'olio, a parte in una casseruola faccio rosolare la cipolla alla quale aggiungo poi la carne rosolata, la faccio stracuocere a cottura lenta per circa 3 ore aggiungendo un po' d'acqua alla volta, infine regolo di sale e pepe. Frullo i lamponi con un filo d'olio e del sale. In un pentolino sciogliere il provolone nella crema di latte. A questo punto cuocio i maccheroni al dente in abbondante acqua salata, e manteco con la genovese di anecchia e il fuso di provolone. Servo in piatto caldo con gocce di dressing di lampone e pecorino grattugiato.

Vino: Camaiola del Sannio DOC
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



1	Mar	S. Egidio Abate	
36	2	Mer	S. Elpidio Vescovo
	3	Gio	S. Gregorio M.
	4	Ven	S. Rosalia
	5	Sab	S. Vittorino Vescovo
	6	Dom	S. Petronio, S. Umberto
	7	Lun	S. Regina
	8	Mar	Natività B. V. Maria
37	9	Mer	S. Sergio Papa
	10	Gio	S. Nicola da Tolentino
	11	Ven	S. Diomedea martire
	12	Sab	SS. Nome di Maria, S. Guido
	13	Dom	S. Maurilio, S. Giovanni Cris.
	14	Lun	Esaltazione S. Croce
	15	Mar	B. V. Maria Addolorata
38	16	Mer	SS. Cornelio e Cipriano

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

	17	Gio	S. Roberto Bellarmino
	18	Ven	S. Sofia martire
	19	Sab	S. Gennaro Vescovo
	20	Dom	S. Eustachio, S. Candida
	21	Lun	S. Matteo Apostolo
	22	Mar	S. Maurizio martire
39	23	Mer	S. Pio da Pietrelcina
	24	Gio	S. Pacifico
	25	Ven	S. Aurelia
	26	Sab	SS. Cosma e Damiano
	27	Dom	S. Vincenzo de'Paoli
	28	Lun	S. Venceslao martire
	29	Mar	SS. Michele, Gabriele e Raffaele
40	30	Mer	S. Girolamo

Le dislipidemie (Il Chimico degli alimenti)

Il termine dislipidemia comprende i vari squilibri che si creano nelle quantità dei grassi presenti nel sangue specie con i livelli di colesterolo, dei trigliceridi etc. Le dislipidemie sono delle patologie correlate fra loro anche con origini diverse e questo richiede delle cure diverse e sempre da integrare considerando le condizioni generali di salute della persona, ma il dato certo è che le dislipidemie sono uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare. A parte i casi di dislipidemie genetiche, il colesterolo può essere anche controllato attraverso l'alimentazione così come l'eccesso di trigliceridi che dipende moltissimo da ciò che mangiamo. Prima di usare i farmaci, è bene seguire un percorso alimentare sano e corretto insieme all'aumento dell'attività fisica. La valutazione del rischio cardio vascolare e le cure da utilizzare devono essere scelte da un medico che individuerà la migliore soluzione per evitare un eccesso di colesterolo o di trigliceridi e la conseguente formazione di placche a livello cardiovascolare o addirittura capace di dare danni a livello cerebrale.





2020 Ottobre

Fagottini in salsa di provolone del Monaco, castagne, noci e riduzione di Aglianico

Chef Pasquale De Simone

480 g Fagottini Leonessa, 200g Castagne, 200 ml Aglianico, 100ml Panna fresca, 60g Noci sgusciate, 50g Provolone del Monaco, 50g Parmigiano grattugiato, 30g Zucchero, Sale, Olio EVO, Burro, Timo, Rosmarino, Pepe in grani q.b.

Preparo la salsa al provolone riscaldando a fuoco dolce la panna, il parmigiano ed il provolone, mescolando con la frusta finché i formaggi non si siano sciolti, unisco qualche fogliolina di timo e del rosmarino e passo il tutto al setaccio aggiustando di sale e pepe. Incido le castagne e le metto a bagno per circa due ore poi le immergo in acqua bollente con un filo d'olio per dieci quindici minuti, le scolo, le sbuccio e le pelo. Le taglio a fettine e le scotto in padella antiaderente con olio e burro, aggiungo qualche rametto di timo e poco sale. Trito le noci e le faccio tostare in padella per qualche minuto con un rametto di rosmarino. Verso il vino in un pentolino, unisco lo zucchero e lo faccio ridurre a fuoco lento. Calo i fagottini in abbondante acqua salata, li scolo per bene e li manteco in una padella con del burro ed un goccio di acqua di cottura della pasta, unisco castagne, noci, pepe tritato e del formaggio grattugiato, faccio insaporire per qualche minuto poi li servo in un piatto fondo, guarnisco a piacere con castagne e noci, infine faccio colare con la salsa al provolone ben calda ed aggiungo gocce di riduzione di aglianico.

Vino: Irpinia DOC Aglianico
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



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

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

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

Dislipidemie (Il Nutrizionista)

Le dislipidemie rappresentano una delle principali cause responsabili di danni cardiovascolari nel mondo occidentale. Alcune di queste forme sono già evidenziate in età pediatrica attraverso una valutazione del profilo lipidico mediante uno screening applicabile selettivamente a bambini con familiari affetti da dislipidemie e/o eventi cardiovascolari precoci. Esistono diverse evidenze che riconoscono il ruolo protettivo degli interventi nutrizionali orientati al controllo delle alterazioni dei lipidi plasmatici quando attuati in età pediatrica. E' inoltre indispensabile praticare 1 ora di attività fisica moderata (passeggiare o salire le scale) auspicabilmente tutti i giorni della settimana, oppure più intensa almeno 3 giorni alla settimana. Allo stesso modo si raccomanda che il tempo speso davanti a uno schermo di qualsiasi natura (TV, smartphone, tablet, PC, videogiochi) non superi le due ore al giorno.





2020 Novembre

Triilli di Vallesaccarda con funghi, tartufo e mirtilli

Chef *Peppe Stanzione*

360g Triilli di Vallesaccarda, 160g Funghi Porcini, 160g Funghi Cardoncelli, 100ml Brodo vegetale o di funghi, 30g Burro di Panna fresca, 25g Parmigiano grattugiato, 20g Timo fresco sfogliato, 16g Mirtilli, 2 spicchi di Aglio, Sale, Pepe, Olio EVO fruttato leggero q.b.

Cuocio i Triilli in abbondante acqua salata, nel frattempo pulisco per bene i funghi e li taglio, una parte a cubetti e l'altra a fette, li rosolo in padella con una parte del burro, un poco d'olio, l'aglio schiacciato e qualche rametto di timo, regolo di sale e pepe sfumo con il brodo vegetale e lascio restringere qualche istante.

Una volta che la pasta è cotta la unisco al sugo di funghi aggiungendo il timo in foglie il restante burro ed il parmigiano, manteco fino a rendere il condimento cremoso, sistemo nei piatti di portata e guarnire con qualche lamella di funghi, i mirtilli ripassati in padella con burro, sale, pepe e timo.

Vino: Falerno del Massico DOC rosso
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



1	Dom	Tutti i Santi	
2	Lun	Commemorazione dei Defunti	
3	Mar	S. Martino, S. Silvia	
45	4	Mer	S. Carlo Borromeo
5	Gio	S. Zaccaria	
6	Ven	S. Leonardo Abate	
7	Sab	S. Ernesto Abate	
8	Dom	S. Goffredo Vescovo	
9	Lun	S. Oreste, S. Ornella	
10	Mar	S. Leone Magno	
46	11	Mer	S. Martino di Tours
12	Gio	S. Renato martire, S. Elsa	
13	Ven	S. Diego, S. Omobono	
14	Sab	S. Giocondo Vescovo	
15	Dom	S. Alberto m., S. Arturo	
16	Lun	S. Margherita di S.	

Scelte alimentari (Il Chimico degli alimenti)

Il bambino è un libro aperto e prima gli scrittori erano i genitori, con la scuola e le maestre o le nonne purtroppo oggi nel mondo virtuale chi scrive sul libro dei bimbi è la pubblicità, lo schermo, i social media etc. Se all'inizio di un lungo viaggio come è la vita si sbaglia strada allora sarà difficile correggere senza fare molti sacrifici. Questo accade oggi con l'uso di alimenti supertrasformati dove la quota di servizi, di packaging, di colori, di durata etc. supera molto spesso quella del valore nutrizionale, salutistico o anche solo sensoriale. Occorre a casa riappropriarsi del ruolo di "maestro" facendo capire ai più piccoli che qualche sorriso in meno o qualche broncio in più serve per mangiare sano e scegliere bene è così da avere una vita sana senza troppi problemi di salute. Le scelte alimentari talvolta comportano un sacrificio e al bello va preferito il buono, al cibo comodo il sano, a quello economico si deve dare la preferenza alla qualità e all'eccellenza. Questo approccio dato sin da piccoli col tempo sarà trasferito agli adulti così da avere dei maestri sani per insegnare il giusto stile di vita alimentare alle prossime generazioni.

17	Mar	S. Elisabetta	
47	18	Mer	S. Oddone Abate
19	Gio	S. Fausto martire	
20	Ven	S. Benigno	
21	Sab	Presentazione B. V. Maria	
22	Dom	S. Cecilia martire	
23	Lun	S. Clemente Papa	
24	Mar	Cristo Re, S. Flora	
48	25	Mer	S. Caterina d'Aless.
26	Gio	S. Corrado Vescovo	
27	Ven	S. Virgilio, S. Massimo	
28	Sab	S. Lucio, S. Giacomo Franc.	
29	Dom	S. Saturnino	
30	Lun	S. Andrea Apostolo, S. Duccio	

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





2020 Dicembre

*Ditaloni con patate,
canocchie e mandarino*

Chef Pasquale De Simone

240g Ditaloni Leonessa, 600g Patate, 300g Cannocchie, 2 coste di Sedano, 2 spicchi d'Aglio, 2 Mandarini, 1 Cipolla, Brodo vegetale, Prezzemolo, Aneto, Peperoncino, Pepe nero in grani, Vino bianco, Sale, Olio EVO, Parmigiano grattugiato, Pan grattato q.b.

Lavo e sbuccio le patate, le rilavo e poi le taglio a dadini conservandone 2 intere. In una pentola faccio dorare la cipolla e sedano tagliati in modo sottile con olio EVO, poi aggiungo le patate, faccio cuocere per circa 20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua, aggiusto di sale. In un pentolino faccio dorare dell'aglio con dell'olio, unisco le canocchie tagliate in lunghezza, il prezzemolo, il peperoncino, faccio rosolare, sfumo con del vino bianco, aggiungo una patata tagliata, del brodo e lascio cuocere, infine schiaccio il tutto nel passa verdure, aggiusto di sale ed unisco il sugo ricavato al brodetto di patate. Preparo un pane saporito con sale, olio, pan grattato e buccia di mandarino grattugiata. Sistema in una teglia con carta da forno delle fette di patata sottili, aggiungo sopra il pane saporito ed inforno per circa 20 minuti a 160°C, devono risultare cotte e croccanti. Porto a bollire il brodetto di patate, aggiungo la pasta e faccio cuocere finché risulti al dente ed asciutta, spengo il fuoco e manteco con olio a crudo, aneto, pepe tritato, parmigiano e buccia di mandarino grattugiata. Servo la pasta ben calda in un piatto fondo e guarnisco con fettine di patate gratinate.

Vino: Greco di Tufo Spumante DOCG
Per approfondimenti vedi pagina abbinamenti



53

- 1 Mar S. Ansano
- 49 2 Mer S. Savino, S. Bibiana
- 3 Gio S. Francesco Saverio
- 4 Ven S. Barbara, S. Giovanni dam.
- 5 Sab S. Giulio martire
- 6 Dom S. Nicola Vescovo *II d'Assunta*
- 7 Lun S. Ambrogio Vescovo
- 8 Mar Immacolata Concezione 
- 50 9 Mer S. Siro
- 10 Gio N. S. di Loreto
- 11 Ven S. Damaso Papa
- 12 Sab S. Amalia, S. Giovanna F.
- 13 Dom S. Lucia *III d'Assunta*
- 14 Lun S. Giovanni della Croce, S. Pompeo 
- 15 Mar S. Valeriano
- 51 16 Mer S. Albina

- 17 Gio S. Lazzaro
- 18 Ven S. Graziano vescovo
- 19 Sab S. Dario, S. Fausta
- 20 Dom S. Liberato martire *IV d'Assunta*
- 21 Lun S. Pietro Canisio
- 22 Mar S. Francesca Cabrini 
- 52 23 Mer S. Vittoria
- 24 Gio S. Delfino
- 25 Ven Natale del Signore
- 26 Sab S. Stefano protomartire
- 27 Dom S. Giovanni Apostolo, S. Rachele
- 28 Lun SS. Martiri Innocenti, S. Iolanda
- 29 Mar S. Tommaso Becket
- 53 30 Mer S. Eugenio Vescovo 
- 31 Gio 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 (P. Municipio) tel +39 081 488300
Nola (Na) Pastabar Interporto Campano, Lotto C
 tel +39 081 8269357

Epatosteatosi (Il Nutrizionista)

La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) rappresenta la prima causa di epatopatia cronica in bambini ed adolescenti. Deve essere considerata una malattia potenzialmente progressiva, quindi identificarla e trattarla precocemente diventa un elemento di estrema importanza, atto a prevenire il danno epatico. E' una condizione generalmente asintomatica e il sospetto diagnostico viene generalmente posto in seguito al riscontro di ipertransaminasemia o epatomegalia. Come descritto negli adulti, anche i bambini affetti da NAFLD tendono a presentare note di danno metabolico sistemico, quali aumento della circonferenza addominale, ipertensione, insulino-resistenza, dislipidemia, tutte condizioni che aumentano il rischio di sviluppare diabete mellito di tipo 2, sindrome metabolica e malattie cardiovascolari. Caposaldo della terapia della NAFLD è il calo ponderale da ottenersi mediante opportune modifiche dello stile di vita, basate su una dieta varia e bilanciata e attività fisica. Andrebbe anche limitato il tempo trascorso davanti agli schermi (TV, PC, smartphone e tablet).

