



**2016**

“Se volete vivere più sani  
e più a lungo nutritevi  
come si sono sempre nutriti  
i contadini dell’Italia Meridionale,  
con **pasta** condita con i frutti  
mediterranei: olio d’oliva,  
pomodoro, verdure;  
consumate legumi, pane,  
frutta, pesce e poche carni”.

Ancel Keys (1904–2004)



‘NCIARMATO  
A NISIDA



La frase riportata sulla copertina della ventunesima edizione del nostro calendario è tratta dal libro "Mangiar bene e stare bene" di **Ancel Keys**, biologo e fisiologo statunitense, promotore in tutto il mondo della Dieta Mediterranea, modello auspicato di alimentazione sana e naturale, in cui la pasta è sicura protagonista. Allo scopo di esaltarne gli aspetti nutrizionali e per apprezzarne consapevolmente le sue innumerevoli qualità, la dott. **Valentina Di Mauro**, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, ogni mese, ci offrirà spunti di riflessione a carattere scientifico su questo nostro prezioso alimento.

Di anno in anno, come di consueto, ci avvaliamo della collaborazione di chef che, con la loro riconosciuta professionalità, riescono ad esaltare

le qualità della nostra pasta; gli chef dell'edizione 2016 per il vostro "anno di buona tavola" sono **Roberto Allocca, Agostino Iacobucci e Felice Lo Basso**. 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.

Ringraziamo coloro che, a vario titolo, hanno contribuito alla realizzazione di questa Ventunesima Edizione: **Anna, Michele Calocero, Nino Carpentieri, Valentina Di Mauro, Giuseppe Durante, Federico, Pietro Ferraro, Famiglia Fiorenza, Giulia, Gianluca Guida, Felice Iovinella, Mary, Raimondo Mautone, Roberto San Severino.**

Un particolare ringraziamento va a **Nicoletta Gargiulo**, Presidente dell'Associazione Italiana Sommelier della Campania, la quale ci guiderà, con la sua



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

#### Il tredicesimo mese

Nell'edizione 2016 del nostro calendario, i mesi sono 13, non 12! Il senso di questa singolare affermazione si chiarirà nella terza di copertina in cui sarà illustrata un'iniziativa che tanto ci ha entusiasmato ed arricchito.



*Chef* Roberto Allocca



*Chef* Agostino Iacobucci



*Chef* Felice Lo Basso

Sospeso tra cielo e mare, con la suggestiva percezione di poter toccare Capri con un dito. Il Relais Blu si presenta come un luogo incantato, dove il mondo reale non ha spazio, perché lo sguardo e i sensi, una volta varcata la soglia, si perdono in un panorama incantevole, senza spazio e senza tempo. Ad accompagnare questa realtà da sogno ci sono i sapori del territorio, esaltati in modo sublime dallo chef Roberto Allocca, con grandi doti e capacità culinarie riconosciutegli anche dalla Michelin, con la stella a cui tanti ambiscono e soprattutto recensioni, che rilevano l'umiltà dell'uomo e la grande preparazione del professionista.

**Relais Blu**  
Via Roncato, 60  
80061 - Massa Lubrense, NA  
T. +39 081 878 9552  
[www.relaisblu.com](http://www.relaisblu.com)

Antico Caffè Chantant nel 1899, ristorante prestigioso al centro di Bologna con 1 stella Michelin oggi. Il ristorante I Portici dell'omonimo hotel di lusso, è ormai un riferimento unico per gli amanti del buon gusto, per gli affreschi in stile liberty e la creatività dello chef Agostino Iacobucci, originario di Castellammare di Stabia, città delle acque. Particolarità dei piatti? L'abbinamento della tradizione culinaria campana alle tipicità e sapori bolognesi. Un binomio che ha conquistato i palati più esigenti, rendendo lo storico ristorante I Portici una scelta accattivante per eventi esclusivi.

**I Portici**  
Via dell'Indipendenza, 69  
40050 Bologna  
T. +39 051 42185  
[www.iporticihotel.com](http://www.iporticihotel.com)

Esclusivo, con terrazza panoramica su Milano, la più alta d'Europa. Il ristorante Unico ha uno stile inconfondibile, per la sobria eleganza degli ambienti, la linea architettonica degli arredi e soprattutto i piatti prelibati dello chef Felice Lo Basso, pugliese di origine e milanese di adozione. Al suo fianco una brigata giovane dalle forti radici meridionali. In menù piatti che esaltano i prodotti tipici italiani, con creatività e fantasia. Caratteristiche riconosciute anche dalle guide più prestigiose d'Europa, tra cui la Michelin che gli ha aggiudicato una stella, consigliando in recensioni lusinghiere il ristorante Unico, situato al ventesimo piano della WJC Tower al Portello.

**Unico**  
Viale Achille Papa, 30,  
20149 Milano  
T. +39 02 3921 4847  
[www.unicorestaurant.it](http://www.unicorestaurant.it)



### Tredicesimo mese 2016

Come anticipato nella seconda di copertina, in questa edizione è presente il tredicesimo mese, un progetto realizzato grazie al contributo dell'Istituto penale per minori di Nisida, realtà tra le più importanti, che opera quotidianamente sul nostro territorio a tutela e presidio della legalità e della valorizzazione del bene comune. Oltre alle tradizionali dodici ricette, quest'anno ve ne presentiamo una in più, la tredicesima ricetta, realizzata dai giovani ospiti dell'Istituto.

Per la realizzazione di tale progetto abbiamo avuto la meravigliosa opportunità di visitare il laboratorio di cucina e di pasticceria dell'Istituto, un'esperienza che ci ha entusiasmato ed arricchito.

Da anni in questa struttura si svolgono corsi

e laboratori per il recupero dei mestieri artigianali e tradizionali: non solo di cucina e di pasticceria, ma anche laboratori di ceramica, artigianato presepiale, restauro edile, pittura, manutenzione del verde e di teatro, grazie all'impegno del grande **Eduardo De Filippo**. Sono percorsi di formazione attraverso i quali i ragazzi sperimentano e coltivano le loro specifiche attitudini, cosicché avranno maggiori possibilità di reinserimento nella società.

Tutto questo è reso possibile grazie all'appassionata operosità del Direttore, **Gianluca Guida**, affiancata dalla competenza di figure professionali quali educatori, maestri, agenti che sostengono i ragazzi giorno dopo giorno nel cammino del recupero. "L'obiettivo dei nostri percorsi formativi – ci racconta

il direttore Guida- è di far sperimentare ai ragazzi relazioni costruttive, in cui gli adulti si propongono con soluzioni, aiuto e sostegno per cambiare la loro condizione di vita. E dare quindi degli esempi concreti, che solitamente nella vita reale non hanno, anzi sono abituati a pensare che dagli adulti e dallo Stato non possono ricevere nulla di buono".

Nel ringraziare la direzione della struttura di Nisida, tutti i ragazzi e gli operatori che abbiamo incontrato, in particolare **Luca Pipolo** e **Ciro Ferrantino** coordinatori del laboratorio di cucina e di pasticceria, vi auguriamo buon appetito con le "Mezze maniche rigate in zuppeta di cozze zucchini e fiorilli" ricetta interamente realizzata a Nisida, o meglio, come i ragazzi di Nisida preferiscono dire 'NCIARMATO A NISIDA'.



## Mezze maniche rigate in zuppeta di cozze zucchini e fiorilli

**350g Mezze Maniche rigate Leonessa, 500g Cozze, 200g di Zucchini piccole, 150g Fiorilli chiusi, 60g di Provolone del Monaco grattugiato, 2 Pomodori San Marzano, 2 spicchi di Aglio, 15 cucchiaini di Olio Extravergine di Oliva, Peperoncino, Prezzemolo e Sale q.b.**

Pulisco i pomodori ed incido a croce la punta, li sbollento per 25 secondi e li faccio subito raffreddare in acqua e ghiaccio. Li spello, li taglio in quattro privandoli dei semi, li asciugo, li taglio in cubetti e metto da parte. Apro le cozze a crudo facendo attenzione a recuperare il liquido in

un recipiente, le trancio con un coltello e le immergo nel liquido recuperato aggiungendo la concassè di pomodori, un filo d'olio, mezzo spicchio di aglio, un po' di prezzemolo trinciato finemente e lascio macerare in frigo per un paio di ore.

Mentre cuociono le Mezze Maniche, faccio rosolare nell'olio un trito di aglio, prezzemolo, peperoncino, poi aggiungo le zucchini lavate e fatte a dadini e qualche istante dopo i fiorilli a julienne. Bagno con qualche mestolo di acqua di cottura della pasta e termino gli ultimi 5 minuti di cottura nel sughetto. Infine aggiungo le cozze con i pomodori, avendo cura di togliere l'aglio, il Provolone del Monaco

e manteco il tutto, regolo di sale e servo ben caldo con un filo di olio a crudo.

### Abbinamento

Questo piatto evidenzia un'ottima combinazione di gusto e profumi, il Provolone del Monaco lo rende particolarmente deciso in aromaticità, sapidità e persistenza gustativa, il vino in abbinamento un **Pallagrello bianco** con fermentazione in barrique con profumi di frutta matura e note speziate, al palato perfettamente bilanciato.





[www.pastaleonessa.it](http://www.pastaleonessa.it)



Scarica qui la versione digitale  
del calendario Leonessa 2016

Download here the digital version  
of the Leonessa 2016 Calendar



## 2016 Gennaio

### Gnocchi ripieni in due cotture, con ragù di totano al nero e concasse di pomodoro

Chef Roberto Allocca

600g Gnocchi Leonesa ripieni di provola, 1Kg Totano nero, 400g passata Pomodorini di Corbara, 200ml brodo di Pesce, 100ml Nero di Seppia, 100ml Vino bianco, 3 Pomodori ramati, 2 spicchi d'Aglio, 1 mazzetto di Basilico, Prezzemolo, Basilico a foglie più 4 ciuffetti, 1 noce di Burro, sale, pepe, Olio Extra Vergine d'Oлива e Parmigiano q.b. Per il brodo di pesce: 1l di acqua, 600g circa di lisce di Pesce, 500ml Vino bianco, 10 cucchiari Olio EVO, 50g Finocchio, 50g Sedano, 50g Porro, 4 spicchi d'Aglio, 1 bouquet garni di prezzemolo, basilico, timo, alloro.

Preparo il brodo di pesce in un tegame, facendo rosolare dolcemente nell'olio l'aglio, il bouquet garni, il finocchio, il sedano ed il porro precedentemente tagliati a dadini. Appena le verdure risultano appassite e leggermente imbiondite, aggiungo le lisce di pesce e continuo la rosolatura a fiamma alta in modo da asciugare rapidamente l'acqua. Sfumo con il vino e lascio evaporare, aggiungo l'acqua fredda e completo la cottura per circa 30 minuti. Filtro il tutto in un colino e metto da parte. Pulisco il totano e lo taglio a dadini, avendo cura di recuperare la sacca del nero. In un tegame metto 2 cucchiari d'olio e faccio imbiondire l'aglio in camicia poi aggiungo il totano, facendolo rosolare a fiamma poi tolgo l'aglio e verso il vino, sfumo e unisco il prezzemolo, il basilico, i pomodorini passati, il nero di seppia, il nero del totano e lascio cuocere per circa 30 minuti, irrorando di tanto in tanto con il brodo di pesce. Lavo i pomodori ed incido a croce la punta, li sbollento per 25 secondi e li raffreddo con acqua e ghiaccio. Li spello, li taglio in due e li privo dei semi e li asciugo. Poi li taglio in dadini e metto da parte. In un tegame preparo una nappage con il burro, 1 cucchiario di olio, basilico, brodo di pesce, parmigiano, regolo di sale e pepe. Faccio cuocere gli Gnocchi in abbondante acqua salata per non più di un minuto, li scolo e manteco una metà nella nappage, aggiungendo la dadolata di pomodoro, e l'altra metà in una padella antiaderente con un filo d'olio in modo da formare una crosticina. Servo decorando il piatto con il ragù di totano al nero e adagiando sopra gli Gnocchi, alternando le due cotture. Infine decoro con le cimette di basilico e un filo d'olio a crudo.

#### Abbinamento

È un piatto con spiccata tendenza dolce, con ben distinta nota affumicata di discreta percezione la grassezza. Il ragù di totano con nero di seppia e pomodorini equilibrano molto la preparazione, abbiamo bisogno di un vino bianco di corpo vibrante, setoso, ma sorretto da un buon intreccio di sapidità e freschezza come un **Fiano di Avellino**.

|    |  |
|----|--|
| 01 | <b>1 Ven</b><br>S. Maria Madre di Dio            |
|    | <b>2 Sab</b><br>S. Basilio Vescovo, S. Gelsomina |
|    | <b>3 Dom</b><br>S. Genoveffa                     |
| 02 | <b>4 Lun</b><br>S. Ermete                        |
|    | <b>5 Mar</b><br>S. Amelia                        |
|    | <b>6 Mer</b><br>Epifania di N. S.                |
|    | <b>7 Gio</b><br>S. Luciano, S. Raimondo          |
|    | <b>8 Ven</b><br>S. Massimo, S. Severino          |
|    | <b>9 Sab</b><br>S. Giuliano martire              |
|    | <b>10 Dom</b><br>S. Aldo eremita                 |
| 03 | <b>11 Lun</b><br>S. Iginò Papa                   |
|    | <b>12 Mar</b><br>S. Modesto                      |
|    | <b>13 Mer</b><br>S. Ilario                       |
|    | <b>14 Gio</b><br>S. Felice martire               |
|    | <b>15 Ven</b><br>S. Mauro Abate                  |
|    | <b>16 Sab</b><br>S. Marcello Papa                |

#### Il nutrizionista

"Un luogo comune da sfatare è considerare la pasta un alimento "ingrassante"; sono i carboidrati introdotti in eccesso che vengono trasformati in grassi e depositati sotto forma di trigliceridi nel tessuto adiposo, senza limite per l'accumulo. Consumata nelle giuste porzioni la pasta, a pranzo o a cena, contribuisce al benessere fisico e psichico di ciascun individuo grazie al suo valore nutritivo ed edonistico".

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

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





## 2016 Febbraio

### Conchiglioni ripieni di coniglio alla genovese su salsa di provola

Chef *Agostino Iacobucci*

300g Conchiglioni Leonessa, 1 Coniglio intero, 500g Cipolla bianca e dorata, 500g Provola di bufala, 1lt Latte, 500ml Panna fresca, 160g Olio Extra Vergine d'Olive, 2 spicchi di Aglio, Parmigiano grattugiato q.b., Sedano, Alloro, Rosmarino, Timo, Carota, Sale e Pepe q.b.

Affetto finemente le cipolle e le faccio marinare in 500 ml di latte per 24 ore. Disosso il coniglio avendo cura di conservare le ossa. Preparo la jus di coniglio, facendo rosolare in 100g di olio le ossa, le erbe aromatiche, il sedano, la carota e 2 spicchi d'aglio. Appena il preparato comincia ad imbiondire, bagno con il vino e lascio evaporare, poi incorporo 1lt di acqua fredda e faccio cuocere per circa 1 ora a fiamma moderata, infine filtro il tutto con un colino a maglia stretta.

Da parte in una casseruola faccio soffriggere nell'olio una carota ed una costa di sedano tagliati finemente, poi aggiungo le cipolle marinate, l'alloro, la polpa di coniglio e lascio rosolare per circa 5 minuti, unisco il latte delle cipolle e ultimo la cottura della genovese per circa 30 minuti a fiamma moderata. Intanto, in un pentolino faccio ridurre a 60° C la panna e 500 ml di latte per 10 minuti, poi lascio sciogliere la provola tagliata a dadini, passo il tutto al setaccio in modo da ottenere una salsa liscia e compatta e la ripongo al caldo. Da parte cuocio i Conchiglioni in abbondante acqua salata, li scolo "al dente" e li lascio raffreddare.

Frullo la genovese per ottenere un composto cremoso e denso, riempio i Conchiglioni e li metto a gratinare per 7 minuti a 190 °C. Infine li adagio su di un letto di crema di bufala e glasso con la jus di coniglio. Decoro con le erbe aromatiche.

#### Abbinamento

Preparazione dalla spiccata tendenza dolce data dalla pasta, carote, cipolle, con una discreta percezione di grassezza ed untuosità. Le erbe aromatiche e la provola affumicata donano ottimi profumi, in abbinamento un **Ischia Rosso** a base di Piediroso, Guarnaccia e Aglianico che fermenta in acciaio con una piccola parte che affina in barrique, frutta succosa e fresca, ciuffi erbacei e floreali. Al gusto piacevolmente rotondo, ma con una gradevole acidità.



|    |        |                            |   |
|----|--------|----------------------------|---|
| 06 | 1 Lun  | S. Verdiana                | ☾ |
|    | 2 Mar  | Pres. del Signore          |   |
|    | 3 Mer  | S. Biagio, S. Oscar        |   |
|    | 4 Gio  | S. Gilberto                |   |
|    | 5 Ven  | S. Agata                   |   |
|    | 6 Sab  | S. Paolo Miki              |   |
|    | 7 Dom  | S. Teodoro martire         |   |
| 07 | 8 Lun  | S. Girolamo Em.            | ☾ |
|    | 9 Mar  | S. Apollonia               |   |
|    | 10 Mer | S. Arnaldo, S. Scolastica  |   |
|    | 11 Gio | B. V. di Lourdes, S. Dante |   |
|    | 12 Ven | S. Eulalia                 |   |
|    | 13 Sab | S. Maura                   |   |
|    | 14 Dom | I di Quaresima             | ♥ |
| 08 | 15 Lun | S. Faustino                | ☾ |
|    | 16 Mar | S. Giuliana vergine        |   |

#### Il nutrizionista

"La pasta è considerata uno dei componenti essenziali della Dieta Mediterranea, modello nutrizionale riconosciuto patrimonio culturale immateriale dell'Umanità dall'UNESCO, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura".

|    |        |                            |   |
|----|--------|----------------------------|---|
|    | 17 Mer | S. Donato martire          |   |
|    | 18 Gio | Le Ceneri                  |   |
|    | 19 Ven | S. Mansueto, S. Tullio     |   |
|    | 20 Sab | S. Silvano, S. Eleuterio   |   |
|    | 21 Dom | II di Quaresima            |   |
| 09 | 22 Lun | S. Margherita              | ☾ |
|    | 23 Mar | S. Renzo                   |   |
|    | 24 Mer | S. Edilberto Re, S. Mattia |   |
|    | 25 Gio | S. Cesario, S. Vittorino   |   |
|    | 26 Ven | S. Romeo                   |   |
|    | 27 Sab | S. Leandro                 |   |
|    | 28 Dom | III di Quaresima           |   |
| 10 | 29 Lun | S. Giusto                  |   |

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



## 2016 Marzo

### Amorini su carpaccio di gamberi, con calamaretti spillo e pomodori canditi

Chef Roberto Allocca

400g Amorini Leonessa, 280g Calamaretti spillo, 40 Gamberi di Crapolla, 8 Pomodori San Marzano, 40g Burro di bufala, 50g Porro, 50g Finocchio, 50g Sedano, 1 fascio di Prezzemolo, 5 spicchi di Aglio, buccia di 1/2 Limone e Arancia, 50ml Brandy, 50ml Vino bianco, 14 cucchiaini Olio EVO, Timo, Basilico, Alloro, Origano, Sale, Pepe e Zucchero a velo q.b.

Lavo i pomodori ed incido a croce la punta, li sbollento per 25 secondi e li raffreddo con acqua e ghiaccio. Li spello, li taglio in quattro, li privo dei semi e li asciugo, poi li adagio in una teglia su un foglio di carta da forno, condendoli con l'olio, sale, basilico, origano, zucchero a velo, timo, bucce di limone ed arancia e 2 spicchi d'aglio. Inforno per circa 2 ore a 70 °C.

Nel frattempo pulisco i calamaretti ed i gamberi, li taglio in due, mettendo le teste ed i carapaci da parte. Posiziono 10 gamberi tra due fogli di carta da forno in uno stampo quadrato di 15 cm di lato, con un batticarne li batto per ottenere uno spessore omogeneo, poi li adagio nel congelatore per circa un'ora.

Preparo un bouquet garni legando con uno spago da cucina il prezzemolo, l'alloro, il timo, il basilico; lo faccio rosolare dolcemente in un tegame con 8 cucchiaini di olio, 2 spicchi d'aglio e tutte le verdure tagliate a cubetti. Appena il preparato comincia ad imbiondire incorporo le teste ed i carapaci e continuo la rosolatura a fiamma alta per 2-3 minuti. Unisco il brandy, il vino e lascio evaporare, aggiungo 1 lt d'acqua e cuocio per 30 minuti a fiamma moderata. A conclusione filtro il fondo ottenuto con un colino e lo metto da parte.

Dispongo i carpacci di gamberi in un piatto togliendo uno strato di carta da forno alla volta e li condisco con un pizzico di sale, una macinata di pepe ed un filo d'olio. In un tegame ripongo il burro con qualche foglia di basilico e lascio spumeggiare, poi aggiungo i pomodori e un pò di fondo di gamberi. Da parte, in abbondante acqua salata, faccio cuocere gli Amorini, li scolo "al dente" e li unisco al sugo, mantecandoli con un filo d'olio, sale e pepe. Appena risultano ben bavosi, lontano dal fuoco, incorporo i calamaretti spillo. Con l'aiuto di un mestolo arroto gli Amorini e li adagio sul carpaccio, glassando con il sugo e guarnendo con basilico ed un filo d'olio.

#### Abbinamento

Preparazione ricca dall'ottimo equilibrio. In abbinamento abbiamo bisogno di un vino altrettanto equilibrato con richiami di frutta, vaniglia e macchia mediterranea. Al gusto dotato di una giusta nota calda, senza perdere freschezza, che lo arricchisce in pienezza gustativa.

Proporrei un **Costa D'Amalfi Bianco**.

|    |     |                          |
|----|-----|--------------------------|
| 1  | Mar | S. Albino                |
| 2  | Mer | S. Basileo martire       |
| 3  | Gio | S. Cunegonda             |
| 4  | Ven | S. Casimiro, S. Lucio    |
| 5  | Sab | S. Adriano               |
| 6  | Dom | IV di Quaresima          |
| 7  | Lun | S. Felicità, S. Perpetua |
| 8  | Mar | III di Quaresima         |
| 9  | Mer | S. Francesca R.          |
| 10 | Gio | S. Semplicio Papa        |
| 11 | Ven | S. Costantino            |
| 12 | Sab | S. Massimiliano          |
| 13 | Dom | V di Quaresima           |
| 14 | Lun | S. Matilde Regina        |
| 15 | Mar | S. Longino, S. Luisa     |
| 16 | Mer | S. Eriberto Vescovo      |

#### Il nutrizionista

"La pasta è presente nelle abitudini alimentari di tutto il mondo per la sua versatilità e la facilità con la quale essa si abbina ad ingredienti tipici delle varie regioni e nazioni. Grazie alle innumerevoli modalità di preparazione riesce a rispettare i gusti e le abitudini personali garantendo così un' alimentazione appetibile e diversificata".

|    |     |                          |
|----|-----|--------------------------|
| 17 | Gio | S. Patrizio              |
| 18 | Ven | S. Salvatore, S. Cirillo |
| 19 | Sab | S. Giuseppe              |
| 20 | Dom | Le Palme                 |
| 21 | Lun | S. Benedetto             |
| 22 | Mar | S. Lea                   |
| 23 | Mer | S. Turibio di M.         |
| 24 | Gio | S. Romolo                |
| 25 | Ven | Annunc. del Signore      |
| 26 | Sab | S. Teodoro, S. Emanuele  |
| 27 | Dom | Pasqua di Resurrezione   |
| 28 | Lun | Dell'Angelo              |
| 29 | Mar | S. Secondo martire       |
| 30 | Mer | S. Amedeo                |
| 31 | Gio | S. Beniamino martire     |

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





## 2016 Aprile

### Orecchiette fresche con baccalà, speck e fiori di zucca

Chef Felice Lo Basso

500g Orecchiette Leonessa fresche, 200g Baccalà dissalato tagliato a dadini, 150g Speck tagliato a listarelle, 120ml Panna fresca, 2 confezioni di Fiori di Zucca, 1 Cipollotto, 4 cucchiaini Olio Extra Vergine d'Oliva, Sale e Pepe q.b., patata viola.

In una padella capiente faccio rosolare nell'olio il cipollotto tagliato finemente, appena inizia ad imbiondire aggiungo lo speck ed i fiorilli sminuzzati, avendo cura di lasciarne qualcuno per la decorazione finale.

Dopo un minuto aggiungo la panna e spengo. In una pentola con abbondante acqua salata cuocio le Orecchiette, le scolo "al dente" e le unisco al sugo insieme al baccalà. Manteco per qualche minuto e servo decorando con fiori di zucca freschi e una spolverata di patata viola.

#### Abbinamento

Il gusto del piatto è incentrato principalmente sul baccalà e speck affumicato che donano sapidità, gusto e profumo intenso, discreta percezione di tendenza dolce. Un pizzico di grassezza e untuosità per la presenza della panna. Abbinamento consigliato con **Greco di Tufo** con maturazione in barrique con impatto olfattivo ricco di toni gialli fruttati e floreali con acuti minerali con deciso apporto fresco e mirabile equilibrio con la morbidezza.

|    |     |                               |                                 |
|----|-----|-------------------------------|---------------------------------|
| 1  | Ven | S. Ugo Vescovo                |                                 |
| 2  | Sab | S. Francesco di P.            |                                 |
| 3  | Dom | In Albis                      |                                 |
| 15 | 4   | Lun                           | S. Isidoro Vescovo, S. Riccardo |
| 5  | Mar | S. Vincenzo Ferrer            |                                 |
| 6  | Mer | S. Guglielmo, S. Diogene      |                                 |
| 7  | Gio | S. Ermanno                    |                                 |
| 8  | Ven | S. Alberto Dionigi, S. Walter |                                 |
| 9  | Sab | S. Maria Cleofe               |                                 |
| 10 | Dom | S. Terenzio martire           |                                 |
| 16 | 11  | Lun                           | S. Stanislao Vescovo            |
| 12 | Mar | S. Giulio Papa                |                                 |
| 13 | Mer | S. Martino Papa, S. Ida       |                                 |
| 14 | Gio | S. Abbondio                   |                                 |
| 15 | Ven | S. Annibale                   |                                 |
| 16 | Sab | S. Lamberto                   |                                 |

#### Il nutrizionista

"Nel soggetto adulto e in condizioni fisiologiche normali si considera ottimale una ripartizione energetica quotidiana che preveda il 10-15% di proteine, il 25-30% di lipidi ed il 55-65% di carboidrati. I carboidrati, detti anche glucidi, sono presenti essenzialmente nei vegetali sotto forma di amido e di fibre vegetali".

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

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

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

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146  
Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





# 2016 Maggio

## Pasta fave e gamberi: "colore, consistenze e sapori"

Chef *Agostino Iacobucci*

320g Pasta Mista Leonessa, 250g Fave fresche, 2 Cipollotti freschi, 20g Guanciale, 20g crosta di Parmigiano, 16 Gamberi freschi, 1lt Brodo vegetale, Schiuma di latte, 1 Carota, Sedano, 10 pomodorini.

Pulisco i gamberi e li taglio in due, avendo cura di mettere le teste ed i carapaci da parte. Per ogni porzione posiziono 4 gamberi tra due fogli di pellicola e con l'aiuto di un batticarne li stendo fino ad ottenere uno spessore omogeneo. Li adagio in uno stampo a forma di cupola ed elimino la prima pellicola. In una pentola capiente faccio rosolare nell'olio le teste, i carapaci, la carota, il sedano ed un cipollotto tagliati grossolanamente, poi aggiungo i pomodorini tagliati a metà ed incorporo 1lt di acqua fredda. Lascio cuocere per circa 2 ore a fiamma moderata e alla fine filtro il tutto. In una pentola faccio rosolare nell'olio il guanciale, aggiungo il cipollotto tagliato finemente, le fave private della buccia, la crosta di parmigiano e metà del brodo. Appena inizia a bollire calo la pasta e la cuocio aggiungendo man mano il restante brodo. Ultimata la cottura "al dente" della pasta la dispongo negli stampi. Servo sformando direttamente nei piatti, avendo cura di eliminare la seconda pellicola e decorando con la bisque e la schiuma di latte.

### Abbinamento

Timbro erbaceo e vegetale delle fave, bilanciato dalla pasta e dai gamberoni, giustamente arricchito da parmigiano e guanciale che vanno a dare sapidità e persistenza al piatto. L'abbinamento potrebbe risultare interessante con una **Lacrime Christi Bianco** dalla spiccata mineralità, distintivo dei terreni vulcanici, con macchia e frutta mediterranea con assaggio corposo, gradevole equilibrio tra dotazione alcolica, freschezza e sapidità.

**1 Dom**

S. Giuseppe artigiano

**2 Lun**

S. Cesare, S. Atanasio

**3 Mar**

S. Filippo, S. Giacomo

**4 Mer**

S. Silvano, S. Nereo

**5 Gio**

S. Pellegrino martire

**6 Ven**

S. Giuditta martire

**7 Sab**

S. Flavia, S. Fulvio

**8 Dom**

Ascensione del Signore

**9 Lun**

S. Gregorio V

**10 Mar**

S. Antonino, S. Cataldo

**11 Mer**

S. Fabio martire

**12 Gio**

S. Rossana

**13 Ven**

S. Emma

**14 Sab**

S. Mattia Apostolo

**15 Dom**

Pentecoste

**16 Lun**

S. Ubaldo Vescovo

### Il nutrizionista

"La pasta è un alimento apportatore soprattutto di amido, zucchero complesso costituito da un gran numero di unità di glucosio, che nella dieta del soggetto adulto sano, rappresenta il substrato energetico di eccellenza per l'organismo".

**17 Mar**

S. Pasquale Conf.

**18 Mer**

S. Giovanni I Papa

**19 Gio**

S. Pietro di M.

**20 Ven**

S. Bernardino da S.

**21 Sab**

S. Vittorio martire

**22 Dom**

SS. Trinità

**23 Lun**

S. Desiderio Vescovo

**24 Mar**

B. V. Maria Ausiliatrice

**25 Mer**

S. Urbano, S. Beda Conf.

**26 Gio**

S. Filippo Neri

**27 Ven**

S. Agostino

**28 Sab**

S. Ercole, S. Emilio m.

**29 Dom**

Corpus Domini

**30 Lun**

S. Felice I Papa, S. Ferdinando

**31 Mar**

Visitaz. B. V. Maria

### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

**(Piazza Municipio)** tel +39 081 488300





## 2016 Giugno

### Linguine con estratto di asparagi verdi, menta e ricci di mare

Chef *Agostino Iacobucci*

300g Linguine Leonessa, 700g Asparagi verdi, 150g Ricci di mare freschi, 1 spicchio di Aglio, 6 cucchiari di Olio Extra Vergine d'Oliva, 4 foglioline di Menta, Sale e Pepe q.b.

Lavo, pulisco e centrifugo gli asparagi. In una padella capiente faccio rosolare nell'olio l'aglio intero e lo rimuovo una volta imbondito. Aggiungo il centrifugato di asparagi e lascio cuocere per qualche minuto. Nel frattempo faccio cuocere le Linguine in una pentola con abbondante acqua salata e le scolo "al dente". Le unisco al sugo in padella, aggiungendo un filo d'olio a crudo e la menta tagliata finemente. Impiatto disponendo le Linguine a nido con l'aiuto di un mestolo, e sopra i ricci di mare freschi.

#### Abbinamento

Piatto essenziale ma di gusto deciso dove prevale la nota vegetale degli asparagi, la grande aromaticità della menta e la decisa connotazione marina dei ricci di mare, in abbinamento un **Fiano cilentano** con profumi di frutta matura, spezie e lunga scia minerale, gusto morbido, sapido e di ottima persistenza.

|    |     |                        |                      |
|----|-----|------------------------|----------------------|
| 1  | Mer | S. Giustino martire    |                      |
| 2  | Gio | Festa della Repubblica |                      |
| 3  | Ven | S. Carlo L. List       |                      |
| 4  | Sab | S. Quirino Vescovo     |                      |
| 5  | Dom | S. Bonifacio Vescovo   |                      |
| 24 | 6   | Lun                    | S. Norberto Vescovo  |
| 7  | Mar | S. Roberto Vescovo     |                      |
| 8  | Mer | S. Medardo Vescovo     |                      |
| 9  | Gio | S. Primo, S. Efrem     |                      |
| 10 | Ven | S. Diana, S. Marcella  |                      |
| 11 | Sab | S. Barnaba Apostolo    |                      |
| 12 | Dom | S. Guido, S. Onofrio   |                      |
| 25 | 13  | Lun                    | S. Antonio da Padova |
| 14 | Mar | S. Eliseo              |                      |
| 15 | Mer | S. Germano, S. Vito    |                      |
| 16 | Gio | S. Aureliano           |                      |

#### Il nutrizionista

"L'amido resistente rappresenta la frazione dell'amido che resiste al processo di digestione e che viene fermentata nell'intestino; per queste sue caratteristiche è considerata parte della fibra alimentare solubile. L'amido resistente arriva nell'intestino, dove viene fermentato e convertito in acidi grassi che facilitano la proliferazione della flora batterica e inibiscono la crescita dei batteri patogeni".

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

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





# 2016 Luglio

## Spaghetti alla nerano

Chef Roberto Allocca

400g Spaghettoni Leonessa, 1Kg Zucchine verdi di media grandezza, 125g Burro, 60g Parmigiano grattugiato, 60g Caciocavallo grattugiato, 50g di foglie di Basilico, Olio Extra Vergine d'Oliva q.b., Sale e Pepe q.b.

Lavo, asciugo le zucchine e le taglio a rondelle di circa 3mm di spessore. Faccio preriscaldare l'olio in una padella e friglio le zucchine avendo cura di farle rimanere verdi e le lascio raffreddare senza carta assorbente in modo da conservare l'olio che hanno assorbito. Faccio cuocere gli Spaghettoni in abbondante acqua salata, nel frattempo in una capiente padella, preparo una nappage con un po' d'acqua di cottura della pasta, il burro, il pepe, le zucchine e metà dei formaggi. Poi unisco gli Spaghettoni cotti "al dente" e manteco lontano dal fuoco aggiungendo il resto dei formaggi, basilico, pepe ed infine regolo di sale. Con l'aiuto di un mestolo arrotolo gli Spaghettoni e li dispongo nel piatto, poi glasso con la nappage ed una macinata di pepe di mulinello.

### Abbinamento

Preparazione estremamente tradizionale che presenta tendenza dolce, untuosità, grassezza e sapidità in abbinamento con **Biancolella dell'Isola d'Ischia**, bianco molto elegante dotato di buona freschezza e discreto tenore alcolico, con sapidità e morbidezza ben calibrate, una lunga mineralità accompagna il lungo finale di bocca.



- 1 Ven  
S. Teobaldo eremita
- 2 Sab  
S. Ottone
- 3 Dom  
S. Tommaso Apostolo
- 28 4 Lun  
S. Elisabetta, S. Rossella
- 5 Mar  
S. Antonio M. Z.
- 6 Mer  
S. Maria Goretti
- 7 Gio  
S. Edda, S. Claudio
- 8 Ven  
S. Adriano, S. Priscilla
- 9 Sab  
S. Armando, S. Letizia
- 10 Dom  
S. Felicità, S. Silvana
- 29 11 Lun  
S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio
- 12 Mar  
S. Fortunato martire
- 13 Mer  
S. Enrico Imp.
- 14 Gio  
S. Camillo de Lellis
- 15 Ven  
S. Bonaventura
- 16 Sab  
N. S. del Carmelo

### Il nutrizionista

"I nutrizionisti consigliano un consumo quotidiano della pasta che, associata ad ingredienti ad alto valore biologico, quali formaggi, pesce, carne o legumi, crea piatti complessivamente ben equilibrati, assai nutrienti e nutrizionalmente completi".

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

### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

**(Piazza Municipio)** tel +39 081 488300



## 2016 Agosto

### Maccheroni farciti con cime di rapa, frutti di mare e aglio nero

Chef Felice Lo Basso

250g Maccheroni Leonessa, 300g cime di Rapa, 150g Cozze, 150g Vongole, 150g Cannelli, 2 Patate, 1 Scalogno, 1 Peperoncino, 1 spicchio d'Aglio, 500ml Vino bianco, 2 spicchi di Aglio nero, 100g Brodo vegetale, Panna fresca, Sale, Pepe e Olio Extra Vergine d'Oлива q.b.

Faccio cuocere in acqua salata le cime di rapa con scalogno e la patata tagliata a fettine per circa 10 minuti, raffreddo il tutto in acqua e ghiaccio, scolo, infine frullo e aggiungo il sale. Frullo l'aglio con la panna fresca e il brodo vegetale, ottengo una salsa e metto da parte. Cuocio i Maccheroni in abbondante acqua salata, li scolo molto al dente e li raffreddo nel ghiaccio per bloccare la cottura. Li scolo nuovamente e li farcisco con la crema di cime di rapa.

Da parte in una pentola faccio rosolare l'aglio in camicia ed il peperoncino in 3 cucchiaini di olio, elimino l'aglio appena inizia ad imbiondire, aggiungo i frutti di mare e dopo un minuto incorporo il vino, copro lasciando cuocere per altri 5 minuti. Sguscio i frutti di mare avendo cura di filtrare e tenere da parte il liquido di cottura. Completo la cottura dei Maccheroni in padella con il liquido di apertura dei frutti di mare. Servo guarnendo ogni Maccherone con i frutti di mare e le foglie di cime di rapa fresca, aggiungo delle gocce di salsa d'aglio nero, ottenuta frullando l'aglio con panna fresca e brodo vegetale.

#### Abbinamento

Piatto caratterizzato dalla tendenza amarognola delle cime di rapa, smorzata leggermente dall'aggiunta delle patate, della pasta, sapidità dei frutti di mare e aromaticità dell'aglio. Un'Irpinia Falanghina con maturazione in piccole botti di rovere con bouquet ampio, con richiami fruttati, minerali e soffi di spezie dolci, con un gusto suadente, finale lungo ed elegante.

|    |        |                                       |
|----|--------|---------------------------------------|
| 32 | 1 Lun  | S. Alfonso                            |
|    | 2 Mar  | S. Eusebio, S. Gustavo                |
|    | 3 Mer  | S. Lidia                              |
|    | 4 Gio  | S. Nicodemo, S. Giovanni M. V.        |
|    | 5 Ven  | S. Osvaldo                            |
|    | 6 Sab  | Trasfigurazione di N. S.              |
|    | 7 Dom  | S. Gaetano da T.                      |
| 33 | 8 Lun  | S. Domenico Conf.                     |
|    | 9 Mar  | S. Romano, S. Fermo                   |
|    | 10 Mer | S. Lorenzo martire                    |
|    | 11 Gio | S. Chiara                             |
|    | 12 Ven | S. Giuliano, S. Euplio                |
|    | 13 Sab | S. Ippolito, S. Ponziano, S. Filomena |
|    | 14 Dom | S. Alfredo                            |
| 34 | 15 Lun | Assunzione di Maria Vergine           |
|    | 16 Mar | S. Rocco                              |

#### Il nutrizionista

"Una riduzione o addirittura l'eliminazione di carboidrati complessi, come la pasta, comporta un'alimentazione molto sbilanciata con danni a carico di reni e fegato. Per ricavare energia il nostro organismo dovrà quindi sintetizzare il glucosio partendo dalle proteine richiedendo ai reni un impegno extra, mentre il fegato senza carboidrati produrrà rifiuti molecolari che alcuni organi, come il cervello, possono utilizzare come energia in casi limite".

|    |        |                                |
|----|--------|--------------------------------|
|    | 17 Mer | S. Giacinto                    |
|    | 18 Gio | S. Elena Imp.                  |
|    | 19 Ven | S. Ludovico, S. Italo          |
|    | 20 Sab | S. Bernardo Abate              |
|    | 21 Dom | S. Pio X Papa                  |
| 35 | 22 Lun | S. Maria Regina                |
|    | 23 Mar | S. Rosa da Lima                |
|    | 24 Mer | S. Bartolomeo Apostolo         |
|    | 25 Gio | S. Ludovico                    |
|    | 26 Ven | S. Alessandro martire          |
|    | 27 Sab | S. Monica, S. Anita            |
|    | 28 Dom | S. Agostino                    |
| 36 | 29 Lun | Martirio S. Giovanni Batt.     |
|    | 30 Mar | S. Faustina, S. Rosa, S. Tecla |
|    | 31 Mer | S. Aristide martire            |

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

Senza Glutine Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





# 2016 Settembre

Manicotti con battuto di alici di Cetara  
marinate allo sfusato di Amalfi, asparagi  
di mare e latte di nocciola di Giffoni

Chef Roberto Allocca

400g Manicotti Leonessa, 400g Alici, 400g Asparagi di mare, 250g ghiaccio, 200ml brodo di Pesce, Colatura di Alici q.b, 150g Nocciole fresche, 150g Nocciole tostate, 100g Burro, 2 Limoni "Sfusato Amalfitano", Finocchietto selvatico, Sale, Pepe e Olio Extra Vergine d'Oliva q.b.

Metto a bagno le nocciole fresche per una notte. Il giorno dopo, aiutandomi con uno strofinaccio, elimino la pellicina dalle nocciole e le frullo con il ghiaccio fino ad ottenere un latte che regolo di sale e pepe. Pulisco bene le alici, le taglio a pezzettini e le condisco con una grattugiata di buccia di limone, un cucchiaino di colatura di alici, un cucchiaino di olio e succo di limone. Prendo la parte più tenera degli asparagi di mare e la sbollento in abbondante acqua per circa un minuto. Faccio cuocere i Manicotti in abbondante acqua salata. Nel frattempo, faccio spumeggiare il burro con le nocciole tostate e gli asparagi di mare in un tegame capiente, aggiungo metà del latte di nocciola ed un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta, regolo di gusto con la colatura di alici. Scolo "al dente" i Manicotti e li faccio insaporire nel tegame con il sugo. Servo disponendo i Manicotti al centro del piatto, decorando con qualche macchia di latte di nocciola riscaldato e su di un lato le alici guarnite con basilico e finocchietto selvatico.

#### Abbinamento

La presenza delle alici e degli asparagi di mare regala al piatto una spiccata sapidità, lieve la tendenza amarognola, buona l'aromaticità per la presenza delle nocciole e del limone. Necessitiamo di un vino bianco ricco di estratto con un'ampia gamma di sentori fruttati, floreali e di spezie dolci, con acidità leggermente contenuta, come un **Falerno del Massico Bianco**.

#### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

#### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

**(Piazza Municipio)** tel +39 081 488300

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

#### Il nutrizionista

"La prima tappa della digestione della pasta avviene in bocca durante la masticazione ad opera della ptialina, un enzima chiamato anche amilasi salivare, che scinde l'amido in carboidrati più semplici. Una sufficiente masticazione dunque facilita il successivo completamento della digestione dei glucidi che avviene nel duodeno e nei vari segmenti dell'intestino tenue".

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





# 2016 Ottobre

## La Campania incontra l'Emilia

Chef *Agostino Iacobucci*

250g Paccheri Leonesa, 2Kg Pomodori pelati, 400g Muscolo, 400g Tracchia di maiale, 400g Salsiccia, 250g Copertina di costata, 250g Cotica di maiale, 200 ml Vino rosso, 100g Ricotta di Bufala, 50g Pecorino Romano grattugiato, 50g Uva Passa, 50g Pinoli, 1 Cipolla bianca, 1 spicchio di aglio, Prezzemolo, Olio Extra Vergine d'Oлива e foglioline di Basilico q.b.

Trito insieme l'aglio, il prezzemolo, l'uva passa, i pinoli e il pecorino e ripongo il tutto sulle fettine di copertina di costata e sulle cotiche di maiale. Le arrotolo e le lego con lo spago da cucina, ottenendo così delle braciocche che faccio rosolare in un tegame con 2 cucchiaini di olio insieme al muscolo, le tracchie e le salsicce per 15 minuti. Aggiungo la cipolla tagliata finemente e continuo a rosolare fino ad ottenere per la carne una crosticina scura e croccante e per le cipolle una fine doratura. Aggiungo il vino e lascio evaporare. Infine unisco i pomodori passati con il passaverdure e cuocio a fuoco lento per 4-5 ore. A cottura ultimata regolo di sale e pepe e tolgo la carne dal sugo. Slego le braciocche e le taglio a pezzetti. Cuocio i Paccheri in abbondante acqua salata e li condisco con il sugo. Servo ben caldo, decorando con i pezzettini di carne e di braciocche, ciuffetti di ricotta e foglioline di basilico.

### Abbinamento

Classico piatto della tradizione napoletana dei giorni di festa, in cui avvertiamo succulenza e patinosità, tendenza acida e aromaticità. In abbinamento un **Pallagrello Nero** che presenta profumi di frutti rossi maturi, spezie dolci ma anche con un tocco di pepe nero. Al gusto tannini morbidi, acidità contenuta alcool ben bilanciato con una beva piacevole e succosa.

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

### Il nutrizionista

"L'esatto tempo di cottura della pasta è un fattore importante per una buona digestione; la cottura "al dente" fa sì che l'amido venga assimilato in modo progressivo e la digestione è di conseguenza più lenta. La digestione prolungata dell'amido rende più graduale la liberazione del glucosio e quindi anche il suo assorbimento è più frazionato nel tempo. Il risultato è un graduale arrivo del glucosio nel sangue che non provoca il picco insulinico".

|    |    |     |                                    |   |
|----|----|-----|------------------------------------|---|
| 43 | 17 | Lun | S. Rodolfo                         |   |
|    | 18 | Mar | S. Luca Evangelista                |   |
|    | 19 | Mer | S. Isacco martire, S. Laura        |   |
|    | 20 | Gio | S. Irene                           |   |
|    | 21 | Ven | S. Orsola                          |   |
|    | 22 | Sab | S. Donato V., S. Giovanni Paolo II | ☺ |
|    | 23 | Dom | S. Giovanni da Capestrano          |   |
| 44 | 24 | Lun | S. Antonio Maria Claret            |   |
|    | 25 | Mar | S. Crispino                        |   |
|    | 26 | Mer | S. Evaristo Papa                   |   |
|    | 27 | Gio | S. Fiorenzo Vescovo                |   |
|    | 28 | Ven | S. Simone                          |   |
|    | 29 | Sab | S. Ermelinda                       |   |
|    | 30 | Dom | S. Germano Vescovo                 | ☺ |
| 45 | 31 | Lun | S. Lucilla, S. Quintino            |   |

### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

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

### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146  
Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300





2016

# Novembre

## Mafaldelle al ragù di agnello e funghi misti

Chef Felice Lo Basso

320g Mafaldelle Leonessa, 1 spalla di Agnello di circa 1,5kg, 200g Funghi (Porcini, Finferli, Trombette dei morti), 60g Pecorino, 40g doppio concentrato di Pomodoro, 2 Carote, 1 gambo di Sedano, 1 Cipolla, 1 foglia di Alloro, 9 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oлива, 2 bicchieri di Vino rosso, Erba Cipollina, buccia d'Arancia, Sale e Pepe q.b.

Disosso la spalla di agnello e preparo un fondo facendo rosolare in una casseruola con 3 cucchiaini di olio le ossa, metà del sedano, una carota, l'alloro e metà cipolla. Appena le verdure iniziano ad imbiondire, bagno con un bicchiere di vino e lascio evaporare, poi aggiungo 1lt d'acqua fredda e faccio cuocere per circa 1 ora a fiamma moderata. Infine filtro il tutto con un colino a maglia stretta.

Da parte faccio rosolare in 3 cucchiaini di olio la carota, il sedano e la cipolla, aggiungo la polpa di agnello tagliata a pezzettini, poi sfumo con il vino, unisco il doppio concentrato di pomodoro, il fondo filtrato e cuocio per 2 ore a fuoco lento.

Faccio cuocere le Mafaldelle in abbondante acqua salata, mentre in una padella salto i funghi con il restante olio. Scolo le Mafaldelle e manteco con il ragù di agnello, aggiungendo il pecorino ed una grattugiata di buccia d'arancia. Impiatto decorando con i funghi ed erba cipollina sminuzzata.

### Abbinamento

Preparazione dalla buona struttura dal gusto ricco e persistente. In abbinamento propongo un **Falerno del Massico Primitivo** con grande estratto, con una spiccata sensazione pseudo calorica che ben si abbina a piatti a base di carne salsate, con profumi di piccoli frutti rossi in confettura, violette, cannella e liquirizia con sfavillante finale minerale tipico dell'areale.



**1 Mar**

Tutti i Santi

**2 Mer**

Commemorazione dei Defunti

**3 Gio**

S. Martino, S. Silvia

**4 Ven**

S. Carlo Borromeo

**5 Sab**

S. Zaccaria

**6 Dom**

S. Leonardo Abate

46

**7 Lun**

S. Ernesto Abate



**8 Mar**

S. Goffredo Vescovo

**9 Mer**

S. Oreste, S. Ornella

**10 Gio**

S. Leone Magno

**11 Ven**

S. Martino di Tours

**12 Sab**

S. Renato martire

**13 Dom**

S. Diego, S. Omobono

47

**14 Lun**

S. Giocondo Vescovo



**15 Mar**

S. Alberto m., S. Arturo

**16 Mer**

S. Margherita di S.

### Il nutrizionista

"Più si mangia velocemente meno ci si sente sazi, è ben noto infatti che venti minuti circa è il tempo necessario perchè dallo stomaco partano gli impulsi che comunicano al cervello i segnali di sazietà. In questo intervallo di tempo possiamo introdurre grandi quantità di cibo senza sentirci sazi".

**17 Gio**

S. Elisabetta

**18 Ven**

S. Oddone Abate

**19 Sab**

S. Fausto martire

**20 Dom**

S. Benigno

48

**21 Lun**

Presentazione B. V. Maria



**22 Mar**

S. Cecilia martire

**23 Mer**

S. Clemente Papa

**24 Gio**

Cristo Re, S. Flora

**25 Ven**

S. Caterina d'Aless.

**26 Sab**

S. Corrado Vescovo

**27 Dom**

I d'Avvento

49

**28 Lun**

S. Lucio, S. Giacomo Franc.

**29 Mar**

S. Saturnino martire



**30 Mer**

S. Andrea Apostolo

### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

**Senza Glutine** Via Don Minzoni, 268

tel +39 081 7333681

### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146

Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300



# 2016 Dicembre

## Spaghettoni di astice

Chef Felice Lo Basso

400g Spaghettoni Leonessa, 2 Astici di media grandezza, 200g passata di Pomodoro, 10 Pomodori ramati, 5 cucchiaini Olio Extravergine d'Oliiva, 2 Carote, 2 gambi di Sedano, 2 Cipolle, 1 ramo di Prezzemolo, 1 buccia di Limone, polvere di Corallo, Sale e Pepe in grani q.b.

Cuocio gli astici per circa 8 minuti in acqua salata, li spolpo avendo cura di conservare i carapaci e le teste. In una pentola capiente faccio rosolare nell'olio, le teste, i carapaci, le carote, il sedano e le cipolle tagliati grossolanamente, poi unisco i pomodori a pezzettoni, la passata ed aggiungo 1 lt di acqua fredda, lasciando cuocere per circa 2 ore a fiamma moderata. Filtro il preparato e verso la bisque in una padella capiente insieme alle code intere e le chele sminuzzate degli astici.

Faccio cuocere gli Spaghettoni in abbondante acqua salata. Quando mancano 3 minuti alla cottura, li scolo e termino la cottura nella bisque. Manteco aggiungendo un filo d'olio a crudo e una grattugiata di limone.

Impiatto adagiando sugli Spaghettoni un pezzo di coda di astice e decorando con polvere di corallo.

### Abbinamento

Piatto delle feste con predominanza di tendenza dolce con una significativa tendenza acida del pomodoro, accompagnato da una buona carica aromatica del limone e leggera speziatura del pepe in grani.

In abbinamento un **Aglianico del Taburno Rosato** con un impatto olfattivo di piccoli frutti rossi, pepe rosa con scia minerale, con sorso fresco e incisivo.

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

### Il nutrizionista

"Si definisce "porzione" la quantità standard di alimento espressa in grammi(g), che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata. Al di là del contenuto in nutrienti, la porzione deve essere innanzitutto di dimensioni "ragionevoli", deve cioè soddisfare le aspettative edonistiche del consumatore ed essere conforme alla tradizione alimentare".

- 17 Sab  
S. Lazzaro
- 18 Dom  
IV d'Avvento
- 52 19 Lun  
S. Dario, S. Fausta
- 20 Mar  
S. Liberato martire
- 21 Mer  
S. Pietro Canisio
- 22 Gio  
S. Francesca Cabrini
- 23 Ven  
S. Vittoria
- 24 Sab  
S. Delfino, S. Adele
- 25 Dom  
Natale del Signore
- 53 26 Lun  
S. Stefano protomartire
- 27 Mar  
S. Giovanni Apostolo, S. Rachele
- 28 Mer  
SS. Martiri Innocenti, S. Iolanda
- 29 Gio  
S. Tommaso Becket
- 30 Ven  
S. Eugenio Vescovo
- 31 Sab  
S. Silvestro Papa

### Cercola (Na)

Via Don Minzoni, 231 tel +39 081 5551107

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

### San Giorgio a Cremano (Na)

Via Manzoni, 54/56 tel +39 081 7714146  
Via Bruno Buozzi, 15

(Piazza Municipio) tel +39 081 488300

