



Associazione Volontari e Amici
Prendersi Cura
Progetto delle Associazioni Oncologiche



In collaborazione con:

*Cuoci
e
Scuci*
Blog


CHEF CRISTIAN
| CREA · EMOZIONA · CONDIVIDI |

Presso:



Presentano:

**“Prendersi cura della salute in
cucina...
...mangiando sano!”**

“Soltanto i libri che trattano di cucina sono, da un punto di vista morale, al di sopra di ogni sospetto; lo scopo di un libro di cucina è uno e inequivocabile. Non è concepibile che abbia scopo diverso da quello di accrescere la felicità del genere umano” - Joseph Conrad

E' con vivo piacere e soddisfazione che pubblichiamo la raccolta delle ricette presentate e preparate nel corso del nostro laboratorio di cucina, svoltosi per quattro settimane a cavallo dei mesi di maggio e giugno 2019.

L'iniziativa si è rivelata significativa e importante per tutti noi ed ha risposto in pieno ai propositi che avevamo nell'organizzarla; condividere e partecipare ad una esperienza non solo formativa ma soprattutto umana ed espressione di una comunità che cresce e matura nella sua consapevolezza attraverso lo scambio, la convivialità, il vivere bene.

Le ricette presentate dai nostri splendidi Chef Angela Grova e Chef Cristian Cadamuro sono state caratterizzate da chiarezza espositiva, sapienza nella materia e nella conoscenza degli ingredienti e grande patrimonio tecnico esecutivo. A loro il nostro profondo ringraziamento e vivo apprezzamento.

Allo stesso modo ringraziamo di cuore i medici che ci hanno illustrato elementi scientifici e pratici delle buone pratiche alimentari e dei loro positivi effetti sulla nostra salute: Dott. Giorgio Giorda, Dott.ssa Daniela Pavan, Dott. Renato Talamini, Dott. Andrea Veronesi

Questa bella esperienza non si sarebbe potuta realizzare senza il contributo fondamentale e il sostegno appassionato di Coop Alleanza 3.0, nelle persone di Gloria Favret ed Enrico Bullian.

Casa Del Volontariato



Prendersi Cura



Vivere in salute



Pordenone 11 Giugno 2019

ZUPPETTA DI ZUCCHINE DELICATA AL PROFUMO DI TIMO



PER DECORARE:

Cipolla scottata
Lievito di birra in scaglie
Olio Extra Vergine d'Oliva
Pepe

INGREDIENTI PER LA ZUPPETTA:

1 kg di zucchine
2 patate medie
3 cipolle dorate
acqua bollente q.b.
olio extra vergine d'oliva q.b.
Alcuni rametti di timo

INGREDIENTI PER LA SALSA ALLO YOGURT:

250 gr. yogurt di soia naturale
olio extra vergine d'oliva q.b.
pepe q.b.
acqua q.b.

PROCEDIMENTO:

Pulire e lavare tutte le verdure.

Tagliare la cipolla a fettine, le zucchine a cubetti di media dimensione di circa 1 cm e le patate solo a metà.

In una pentola, mettere la quantità tagliata a fette di 2 cipolle, aggiungere un pò d'acqua e far stufare.

Aggiungere il timo legato col filo da cucina, le zucchine e le patate e coprire con due dita d'acqua.

Far cuocere per 20 minuti da quando bolle, se occorre aggiungere un pò d'acqua alla volta.

Nel frattempo mettiamo un filo d'olio in una padella e scottiamo la cipolla restante. In un contenitore mettiamo lo yogurt e lo lavoriamo con l'olio, il pepe a piacere e dell'acqua, fino ad ottenere una crema liscia e semi liquida.

Appena pronte le zucchine, togliere il timo e le patate dalla pentola e frullare con il minipimer le zucchine, se dovesse risultare troppo liquida riportare a bollore fino a consistenza desiderata.

Impiattare a fantasia decorando con la salsa yogurt, il pepe, un filo d'olio, la cipolla scottata e il lievito in scaglie.

Buon appetito!



POLPETTE DI “FRASCÀTULA CON CAVOLFIORI”



INGREDIENTI PER 6 POLPETTE:

125 gr. di cavolfiori solo la parte delle punte
35 gr. di semolino
200 ml di acqua
sale q.b.
pepe q.b.
Olio di semi di arachide per friggere q.b.

PER DECORARE:

Rametti di prezzemolo
cavolfiore crudo

PROCEDIMENTO:

Metti a bollire 200 ml di acqua in un tegame e versaci il cavolfiore a pezzetti, cuoci con il coperchio a fiamma bassa per 10 minuti circa.

Dopo 5 minuti controlla la cottura e aggiungi il sale.

Appena i cavolfiori sono pronti, versa il semolino e mescola finché non si addensa.

A questo punto puoi versarne una porzione in un piattino e servirla con dei crostini di pane tostato, così gusterai la “Frascàtula”.

Per fare le polpette, schiacciate i cavolfiori con la forchetta e successivamente lasciate raffreddare.

Con ‘aiuto di un cucchiaino prendete la quantità necessaria d’impasto e formate delle polpette appiattendole con le mani con in foto.

Passate le polpette in farina integrale e friggetele in un padellino.

Buon appetito!



TARTUFI LIGHT



INGREDIENTI PER I TARTUFI:

100 gr. di biscotti secchi integrali
1 cucchiaio di cacao amaro
3 cucchiaini di marmellata di fragole
Cocco disidratato a piacere

PROCEDIMENTO:

Metti i biscotti in un sacchetto e riducili in piccoli pezzi, quasi tritati.

Aggiungi un cucchiaio di cacao amaro e mescola.

Aggiungi 3 cucchiaini di marmellata e mescola bene fino ad ottenere un impasto omogeneo è leggermente umido.

Forma i tartufini a tuo piacere grandi o piccoli.

Passali sul cocco disidratato e mettili nei pirottini.

Buon appetito!

STRACCETTI DI SEITAN PROFUMATI AGLI AGRUMI



INGREDIENTI:

200 gr. seitan
1 peperone giallo
3 arance
1 limone
timo q.b.
rosmarino q.b.
sale q.b.
pepe q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
pangrattato q.b.

PROCEDIMENTO:

Prendere il seitan e tagliarlo a striscioline

Spremere il succo di due arance e 1 limone

Unire in un contenitore il seitan, il succo d'arancio, il succo di limone, l'olio, il sale, il pepe e lasciarlo riposare per almeno 1 ora.

Scoliamolo e cuociamolo in una padella con dell'olio finché farà la crosticina croccante in superficie, spegniamo il fuoco e aggiungiamo una presa di pangrattato.

Buon appetito!

MAIONESE SENZA UOVA



INGREDIENTI:

- 300 ml olio di semi
- 100 ml bevanda di soia
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio succo di limone q.b.
- 1 cucchiaino sale

PROCEDIMENTO:

Mettere la bevanda di soia nel contenitore del minipimer con tutti gli ingredienti eccetto l'olio.

Inseriamo il minipimer e facciamo partire alla massima velocità aggiungendo l'olio a filo (po alla volta ma di continuo) finché sarà cremosa e densa come la maionese.

Buon appetito!



PASTA CON MELANZANE A FUNGHETTO VERSIONE LIGHT



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

350 gr. di pasta tipo pendette
400 gr. di melanzane
250 gr. sugo di pomodoro
Mezza cipolla
2 cucchiaini di mandorle tritate al coltello
2 cucchiaini di capperi dissalati
1 cucchiaio abbondante di origano secco
2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
sale q.b.
pepe q.b.
peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliate le melanzane a cubetti piccoli, cospargeteli di sale e metteteli in un colapasta con un peso sopra per 15 minuti affinché perdano il loro liquido amarognolo.

Tritate la cipolla e fatela imbiondire nell'olio insieme ai capperi tritati.

Aggiungete il pomodoro l'origano e fate cuocere a fuoco basso per 5 minuti.

Trascorso questo tempo unite le melanzane che avrete sciacquato ed asciugato, unite sale e peperoncino e cuocete per altri 5 minuti circa.

Solo a cottura avvenuta aggiungete le noci.

Cuocete la pasta al dente e conditela con il sughetto di melanzane al funghetto light.

Buon appetito!





CROSTONI DI PANE INTEGRALI CON STRACCIATELLA DI UOVA E ZUCCHINE



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

150 gr. di zucchine grattugiate
2 uova medie biologiche
4 fette di pane integrale meglio se raffermo
2 cucchiaini di olio extra vergine
Una presa di sale
Un paio di macinate di pepe
Curcuma q.b.
1 cucchiaio di acqua

PROCEDIMENTO:

Rompete le uova dentro una ciotola con un cucchiaio di acqua oppure di latte aggiungete una presa di sale e sbattete con la frusta a mano per qualche minuto.

Lavate la/le zucchine asciugatele bene e grattugiate 150 grammi, utilizzando i fori larghi della grattugia.

Aggiungetele alle uova e amalgamate il tutto con un cucchiaio, aggiungete un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva in una padella antiaderente di 20 - 22 centimetri di diametro e fatela scaldare.

Versate il composto di uova e zucchine e cuocete per un paio di minuti, subito dopo sistemateci sopra i crostini di pane e cuocete con il coperchio e con la fiamma al minimo altri due minuti.

Con l'aiuto della spatola in silicone separate le fette di pane, controllate che siano ben dorate e fatele cuocere anche dall'altro lato.

Appena dorati i nostri crostini regolate di sale, date una macinata di pepe e servite.

Buon appetito!



I NOSTRI COLORI - Piatto patriottico



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

500 gr di tofu
2 Peperoni rossi medi
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe
Salvia

INGREDIENTI PER LA SALSA DI AVOCADO:

1 Avocado maturo
25 gr. di semi di sesamo
1 presa di sale
1 presa di pepe
Olio Extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO:

Tagliare i peperoni prima in 4 falde e poi a Julienne (a striscioline) dalla parte più stretta della falda.

Mettere un filo d'olio nella padella aggiungerci i peperoni e la salvia fate cuocere con il coperchio.

Nel frattempo tagliare il tofu a cubetti della grandezza prestabilita e scottateli in una padella con un filo d'olio e del pepe.

Mentre tenete sotto controllo le due padelle, iniziamo a preparare la salsa di avocado, tagliare a metà l'avocado, prenderlo con due mani e girare in senso opposto le mani in modo da dividerlo in due parti, a questo punto levare con il cucchiaino il seme e sempre col cucchiaino inserirlo appena sotto la buccia entrando e allargando la buccia verso l'esterno in modo da creare spazio mentre lo estraiamo.

Pulito l'avocado lo tagliamo a pezzi e lo frulliamo con il minipimer e dell'olio finché non diventa una crema.

A questo punto spegniamo il fuoco delle due padelle e uniamo i due ingredienti lasciando riposare il tutto con il coperchio.

Pestiamo il sesamo sul mortaio e aggiungiamolo all'avocado assieme al sale, al pepe e all'olio, amalgamiamo il tutto ed iniziamo ad impiattare.

Fondo di crema sul piatto tofu e peperoni sopra e aggiungiamo dell'ulteriore salsa di avocado per completare il piatto.

Buon appetito!

INSALATA DI POLLO AL CURRY



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

250 gr. di petti di pollo
3 pesche
16 gherigli di noci
1 cucchiaino di curry
Insalata a piacere
Aceto mi mele
Semi di papavero
Sale
Pepe

PROCEDIMENTO:

Dividete le pesche a metà, togliete il nocciolo tagliatele a fettine.

Aggiungete un po' d'olio extravergine d'oliva, un po' di aceto di mele, i semi di papavero, il sale, il pepe e mescolate.

Tagliate il pollo a pezzettini e fatelo cuocere in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e un cucchiaino di curry.

Portate la fiamma al minimo, salate, pepate e dopo 5 minuti spegnete.

Disponete l'insalata che avete scelto lavata e asciugata, nei piatti.

Aggiungete il pollo che avrete fatto raffreddare al centro.

Tritate le noci grossolanamente e lucidate con un filo d'olio.

l'Insalata di pollo al curry è pronta da gustare!!!

Buon appetito!

MOUSSE DI AVOCADO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 Avocado maturo
7 cucchiaini di miele 1000 fiori
50 gr. di nocciole
100 ml di latte di riso
50 gr. di cacao amaro in polvere
Cannella a piacere

PROCEDIMENTO:

Sminuzzare le nocciole col trita tutto.

Aggiungerci l'avocado tagliato a pezzetti, il cacao in polvere, la cannella, il miele e in fine il latte di riso, non tutto ma tre quarti in modo da gestire poi la consistenza.

Frulliamo il tutto e mettiamo il composto in un contenitore che andremo a riporre in frigorifero per almeno 1 ora.

Ora impiattiamo.

Buon appetito



BONUS

INSALATINA DI GRANO SARACENO ESTIVA



PER DECORARE:

Foglie di menta

INGREDIENTI PER L'INSALATA:

500 gr. di Grano Saraceno
40 pomodorini cigliegini
30 olive nere
30 olive verdi
200 gr. di Tofu affumicato
Capperi con gambo Q.B.
Olio Extra Vergine d'Oliva Q.B.

INGREDIENTI PER LA SALSA :

10 olive nere
10 olive verdi
10 capperi
Olio Extra Vergine d'Oliva Q.B.
Sale Q.B.
Pepe Q.B.

PROCEDIMENTO:

Sciacquiamo il grano saraceno sotto l'acqua del rubinetto.

Scoliamolo bene e tostiamolo in una padella se desideri con 2 cucchiari di olio.

Mettiamolo in una pentola e aggiungiamo acqua fino a coprirlo di 2 dita, da quando bolle calcola 20 minuti circa in ogni caso se vedi che si asciuga troppo aggiungi ancora un pò d'acqua.

Nel frattempo laviamo e tagliamo i pomodorini e le due tipologie di olive in 4, i capperi a metà e mettiamoli in un contenitore capiente dove poi andremo ad unirli il grano saraceno.

Scoliamo e lasciamo raffreddare.

Prepariamo la salsa, nel bicchiere del minipimer mettiamo le olive, i capperi, l'olio, il sale e il pepe e frulliamo fino ad ottenere una purea liscia.

Ora mettiamo tutti gli ingredienti nella terrina e mescoliamo bene.

Grattugiamo il tofu.

Impiattiamo a fantasia decorando con le foglie di menta e il tufo grattugiato.

Buon appetito!

INSALATA FREDDA DI FARRO



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

200 gr. di farro
70 gr. di tofu
100 gr. di pomodori rossi
30 gr. di rucola
Olive nere q.b.
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavate bene il farro e fatelo cuocere in acqua salata per 15 minuti.

Nel frattempo tagliate i pomodori in 4 parti, privateli dei semi, fateli a strisce e poi a cubetti.

Riunite in una ciotola il farro freddo, il pomodoro, la rucola le olive e il tufo tagliato anche lui a cubetti.

Condite con sale, pepe, olio e tenete l'insalata di farro in frigo in un contenitore prima di servirla.

Buon appetito!



Casa del Volontariato Socio
Sanitario e dell'auto Mutuo Aiuto



Progetto Prendersi Cura Associazioni
Oncologiche Pordenone



Associazione Vivere in Salute

