UGO GASTALDI

CUCINA DEL *Mondo*

1 SETTIMANA DI SALUTE

21 RICETTE FACILI DA REALIZZARE,
CON PRODOTTI NATURALI E DI QUALITÀ

GUNA
terapie d'avanguardia

U G O G A S T A L D I

Figlio di contadini Piemontesi, fieramente canavesani, e melomane appassionato di musica classica e sinfonica, Ugo Gastaldi ha sviluppato la sua carriera prima come ristoratore ad Agliè, la cui reggia cittadina è divenuta famosa nel mondo grazie alla fiction televisiva “Elisa di Rivombrosa”, e poi come Executive Chef di catene alberghiere italiane, per approdare poi in USA al “Cafè Milano”, centro della vita politica e culturale di Washington, dove ha cucinato per Ban Ki-moon, Sergio Mattarella, Michelle Obama, Leonardo di Caprio, Morgan Freeman, Pierce Brosnan, Matt Damon, Prince, Steve Woonder, Bill Clinton e altri volti noti del mondo della cultura, dello spettacolo e della politica americana e internazionale. Attualmente è Executive Chef del Ristorante di cucina italiana “L’Assaggio”, presso l’Hotel Castille, a due passi da Place Vendome a Parigi, premiato recentemente da una giuria internazionale come “Migliore Boutique Hotel del mondo”, dove s’impegna con passione per contribuire all’affermazione dello stile gastronomico “Made in Italy” nella capitale francese.

P R E F A Z I O N E

I ritmi di vita impegnativi delle donne e degli uomini del XXI secolo impongono una particolare attenzione sia a una regolare attività fisica, sia alla qualità del cibo e alla leggerezza di condimenti e metodi di cottura. È certamente possibile cibarsi in modo equilibrato senza tralasciare l'aspetto estetico e il gusto: perché non "liberare endorfine" - l'ormone del benessere - appagando gli occhi e il palato, senza pregiudicare in alcun modo la salute…? È l'obiettivo che tutti rincorriamo, giustamente, in continuo equilibrio tra il "mangiare veloce" e il "mangiar bene".
Anche allo scopo di soddisfare queste richieste, ben volentieri ho accettato la richiesta di GUNA, azienda farmaceutica leader in Italia nel settore del benessere naturale, di compilare un breve manuale di "ricette salutiste", a base di verdure, cereali, legumi, carni bianche e pesce, una per ogni colazione, pranzo e cena dei 7 giorni della settimana, per un totale di 21 suggerimenti gastronomici.
Mi sono volutamente ispirato alla "cucina del mondo", e non a un singolo territorio o a specifiche tradizioni, in una "lode" a una società come la nostra, fortemente multiculturale, che è capace di esprimere una ricchezza di varietà e qualità di prodotti inimmaginabile fino anche solo a una ventina di anni orsono.
Ecco quindi un volume agile e di facile lettura e consultazione, dove ognuno di noi potrà trovare spunti utili per variare in modo sano e intelligente la propria dieta alimentare quotidiana, sperimentando alimenti a molti noti - e ad altri sconosciuti - abbinati secondo una logica di complementarietà e di bilanciamento tra le varie componenti essenziali per la salute dell'organismo umano, senza "demonizzare" nessuno specifico ingrediente, ma utilizzando tutti i prodotti della terra in modo intelligente, equilibrato e salutare.

Non mi resta che augurare buon appetito a tutti…
e buon divertimento ai fornelli!

Ugo Gastaldi

N U T R A C E U T I C A

Una corretta alimentazione rappresenta l'elemento cardine per l'equilibrio della salute dell'organismo. Purtroppo, però, i processi produttivi del sistema agro-alimentare moderno spesso non garantiscono negli alimenti un apporto sufficientemente equilibrato dei diversi elementi nutritivi essenziali per mantenere e regolare il benessere del nostro organismo. Tanti piccoli disturbi dell'organismo sono proprio i segnali di un'alimentazione squilibrata. Nel corso dell'ultimo decennio, le conoscenze sempre più approfondite in campo fisiologico e nutrizionale hanno portato a un'innovativa impostazione: la NUTRACEUTICA FISIOLOGICA. Ovvero l'incontro tra nutrizione, farmaceutica e fisiologia. Una metodica frutto della creativa ricerca italiana basata su formule esclusive di integratori alimentari, studiati per assicurare il perfetto e bilanciato apporto dei diversi nutrienti e di preziosi elementi fitoterapici, secondo le carenze o le necessità di ognuno. * Questi integratori di modernissima concezione, a metà tra farmaci e alimenti, agiscono a partire dall'apparato gastro-intestinale, che è visto dalla Nutraceutica fisiologica come assolutamente centrale, in quanto presiede a numerose funzioni essenziali per l'intero organismo, come l'assorbimento dei nutrienti e dell'acqua e la regolazione della "barriera" di difesa interna. Aiutando l'intestino a ripristinare efficacemente il suo originale stato di salute e a mantenerlo stabile, si preserva l'intero organismo, con conseguenze benefiche inaspettate anche su altri organi e persino sugli stati d'animo.

Questo ricettario è ricco di ricette buone, gustose e sane, un piccolo regalo per occuparsi con gusto e allegria della propria salute… anche a tavola!

Buon appetito, il Team Nutraceutica Fisiologica

INDICE

10 LUNEDÌ

» CENTRIFUGATO DI CAROTE E ARANCE
» INSALATA DI QUINOA ROSSA
» PENNE ALLA MEDITERRANEA

14 MARTEDÌ

» CENTRIFUGATO DI SPINACI
» ZUPPA DI LENTICCHIE E PORCINI
» FILETTO DI BRANZINO CON SALSA AI GAMBERI, BROCCOLI E PATATE

18 MERCOLEDÌ

» FRULLATO CON UN MANGO
» INSALATA DI FAGIOLI RISINA E CAPESANTE SCOTTATE
» SUPREME DI FARAONA IN CROSTA DI SPECK, ASPARAGI E CAROTINE, CON SALSA LEGGERA DI CIPOLLA

22 GIOVEDÌ

» SPREMUTA DI ARANCE SANGUINELLE E MELOGRANO
» INSALATA DI CECI E TONNO
» STROZZAPRETI CACIO E PEPE, CIME DI RAPA E SALSICCIA DI BRA

26 VENERDÌ

» CENTRIFUGATO DI PAPAYA
» ORZOTTO CON FUNGHI SHITAKE E ANICE STELLATO
» ORATA AL CARTOCCIO CON OLIVE TAGGIASCHE, POMODORINI E PATATINE NOVELLE

30 SABATO

» SCIROPPO DI RAPA E ARANCE
» RISOTTO CON RICOTTA, ASPARAGI, CASTELMAGNO E LIMONE
» CALAMARI DEL MEDITERRANEO SCOTTATI CON BELGA BRASATA E INSALATA DI BARBABIETOLE AI GAMBERI, BROCCOLI E PATATE

34 DOMENICA

» CENTRIFUGATO DI CETRIOLO, MELA VERDE E SEDANO
» SPAGHETTI DI GRANO DI KAMUT CON CREMA DI PEPERONI E TARTARE DI TONNO ROSSO
» PETTO DI ANATRA CON PUREA DI PASTINACA E SALSA DI RABARBARO

LUNEDÌ

C O L A Z I O N E

Un **centrifugato di carote e arance**, due carote e due arance saranno sufficienti per un bel bicchiere di succo, che contiene **vitamine idrosolubili efficaci coma la vitamina C**.

È importante che le centrifughe di frutta siano espresse e non fatte in anticipo, in quanto le vitamine dopo poche ore iniziano a denaturarsi e a perdere le loro proprietà.

Accompagnare con biscotti secchi e miele o marmellata 30 gr.

Come bevanda un caffè o un the, da dolcificare eventualmente con zuccheri semplici come il fruttosio.

3 min

difficoltà ●○○○○

INSALATA DI QUINOA ROSSA

P R A N Z O

Far bollire in un litro di acqua leggermente salata 100 gr di **quinoa, un piccolo seme di origine sudamericana molto salutare e ricco di proteine, già conosciuto e utilizzato nelle società Inca**, per 12/15 minuti circa. Nel frattempo, grigliare su di una piastra in ghisa o su di una padella antiaderente, una melanzana di piccole dimensioni tagliata a fette spesse - mezzo centimetro -, una zucchina media anch'essa a fette, un peperone medio e 100 gr di petto di pollo.

Passati i 15 minuti, scolare la quinoa e sistemarla in una ciotola abbastanza capiente, tagliare a piccoli dadini le verdure grigliate ed il petto di pollo.

Aggiungere il tutto alla quinoa, condire con un po' di olio extravergine di oliva, qualche foglia di basilico fresco e aggiustare di sale e pepe, rimestare bene e la vostra insalata sarà pronta.

È un **piatto** molto **gustoso**, **senza glutine** e con una **buona carica proteica**.

x2 30 min difficoltà ●○○○○

quinoa	100 gr	petto di pollo	100 gr
peperone	1	olio extravergine di oliva	20 gr
zucchina	1	basilico fresco	6 foglie
peperone	1	sale e pepe	qb

PENNE ALLA MEDITERRANEA

C E N A

Cuocere 200 gr di penne in abbondante acqua salata; per la salsa occorre far **cuocere** dei **pomodori San Marzano freschi**, dopo averli **tagliati** a **dadolini**, con 30 gr di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio intero, una bustina di pinoli da 20 gr circa, un pizzico di origano (far soffriggere lo spicchio di aglio intero nell'olio, quando è dorato aggiungere i pomodori a cubetti - avendo cura di aver prima eliminato il liquido - l'origano ed i pinoli e far cuocere 3 minuti). Scolare le penne e metterle nella padella della salsa.

Aggiungere una **mozzarella fior** di **latte italiana** da 125 gr tagliata a cubetti, rimestare bene con un cucchiaio di legno fino a quando la mozzarella inizierà leggermente a fondersi e a filare, a questo punto la vostra pasta sarà pronta per essere servita.

Abbinare un buon calice di vino, che ha proprietà vitaminiche e antiossidanti: ideale con questa ricetta è il Vermentino sardo, un bianco "robusto" che bilancerà bene la leggerezza del piatto.

x2 20 min difficoltà ●●○○○

penne	200 gr	mozzarella fior di latte	125 gr
pododori San Marzano		pinoli	1 bustina da 20 gr
olio extravergine di oliva	30 gr		
aglio	1 spicchio	origano	2 pizzichi

MARTEDÌ

C O L A Z I O N E

The o caffè, un bicchiere di centrifugato di spinaci fatto con 150 gr di spinaci, un limone e 50 gr di **zenzero**, **radice che possiede marcate proprietà antinfiammatorie e digestive**, due fette biscottate o biscotti e marmellata, per una prima colazione ricca di antiossidanti.

3 min

difficoltà ●○○○○

ZUPPA DI LENTICCHIE E PORCINI

P R A N Z O

Ottima pietanza che sarà facile da preparare con 150 gr di **lenticchie** - meglio se **di Castelluccio** perché possiedono delle **notevoli qualità nutritive come proteine, vitamine, fibre e sali minerali che le rendono ottima per chi necessita di una dieta ricca di ferro, potassio e fosforo, povera di grassi e molto nutritiva** -, una patata, un gambo di sedano, una carota, 20 gr di funghi porcini secchi, 2 foglie di alloro, sale e pepe.

Tagliare tutte le verdure, compresi i porcini precedentemente ammollati, in cubetti di 0.5 cm di lato, soffriggere bene le verdure e aggiungere le lenticchie, le foglie di alloro, coprire con brodo caldo vegetale e lasciare cuocere per una trentina di minuti, quando le lenticchie saranno cotte, morbide ma ancora integre, aggiustare di sale e servire la zuppa ben calda con un filo di olio extra vergine di oliva.

x2 60 min difficoltà ●○○○○

lenticchie di Castelluccio	150 gr	brodo vegetale	qb
patata	1	alloro	2 foglie
sedano	1 gambo	olio extravergine di oliva	20 gr
carota	1	sale e pepe	qb
funghi porcini secchi	20 gr		

FILETTO DI BRANZINO CON SALSA AI GAMBERI, BROCCOLI E PATATE

C E N A

Prendere un branzino del peso di circa 800 g-1 kg, avendo cura di farselo sfilettare dal pescivendolo di fiducia; per la salsa ai gamberetti sarà sufficiente, prendere uno scalogno, farlo rosolare, aggiungere 100 gr di gamberetti puliti, anche surgelati, 50 gr di patate a cubetti e coprire con un po' di brodo vegetale, far cuocere per 10 minuti ed al termine frullare. I 200 gr. di **broccoli**, **che possiedono eccellenti proprietà nutritive e sono utili per mantenere lo stato di salute ideale**, andranno puliti e sbollentati per pochi minuti e le patate - 2 - andranno tagliate a pezzi e bollite per 5 minuti circa fino a che non risulteranno morbide. Prendere poi i filetti di branzino e farli scottare dal lato della pelle su di una padella antiaderente ben calda per 3 minuti, fino ad ottenere una pelle dorata, rivoltare i filetti e 2 minuti dopo saranno cotti.

Posizionare su di un piatto liscio da secondo alcune patate ed a fianco di esse alcuni broccoletti, sistemare a lato un filetto di pesce e napparlo con la salsa precedentemente preparata, una spolverata di prezzemolo fresco ed il vostro branzino sarà pronto.

Potete abbinare un bicchiere di Traminer bianco aromatico.

x2 30 min difficoltà ●●○○○

branzino	800 gr - 1 kg
prezzemolo fresco	15 gr

SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO		ACCOMPAGNAMENTO	
gamberetti	100 gr	broccoli	200 gr
patate	50 gr	patate	2
scalogno	1		
brodo vegetale	qb		

MERCOLEDÌ

C O L A Z I O N E

Preparare un frullato con un **mango**, frutto che offre **un'ottima dose di vitamine (soprattutto A, gruppo B e C) e sali minerali tra cui potassio, calcio e magnesio** - **e può essere considerato un vero e proprio integratore naturale "antistanchezza"**- una **banana** ed una **mela verde**: sarà buonissimo!

Accompagnare sempre con caffè o the, fette biscottate e un po' di confettura di frutta.

3 min

difficoltà ●○○○○

INSALATA DI FAGIOLI RISINA E CAPESANTE SCOTTATE

P R A N Z O

Prendere 100 gr di **fagioli risina** che sono **tra le principali fonti di proteine vegetali che abbiamo a disposizione per la nostra alimentazione**, lessarli in brodo vegetale per circa 30 minuti, fino a quando saranno cotti ma integri, lasciarli raffreddare nel loro liquido di cottura; prendere 6 capesante fresche o surgelate, pulirle bene tenendo solo la parte bianca e farle scottare da entrambi i lati su di una padella antiaderente. Saranno pronte quando saranno ben dorate ma ancora morbide.

Scolare i fagioli e sistemarli in una terrina con un po' di cipolla rossa di Tropea tritata, prezzemolo fresco tritato, pepe ed olio extra vergine di oliva più, se gradito, il succo di mezzo limone, e mescolare bene. Adagiare su di un piatto l'insalata di fagioli risina e sopra di essa le capesante scottate e…buon appetito!

x2 40 min difficoltà ●●○○○

cape sante	6	prezzemolo fresco	15 gr
fagioli risina	100 gr	olio extravergine di oliva	20 gr
brodo vegetale	qb	limone	1/2
cipolla rossa di tropea	1 cipolla piccola	sale e pepe	qb

SUPREME DI FARAONA IN CROSTA DI SPECK, ASPARAGI E CAROTINE, CON SALSA LEGGERA DI CIPOLLA

C E N A

Prendere due petti di faraona e arrotolarli con delle fette di speck in modo da ottenere due cilindri.

Sbollentare 12 punte di asparagi verdi possibilmente di Argenteuil, tradizionalmente i migliori, e 150 gr di carotine.

In una padella antiaderente ben calda, far rosolare i filetti di faraona arrotolati facendo in modo che risultino dorati da ogni parte, sistemarli su di una placca e terminare in forno, precedentemente preriscaldato a 180 gradi, per 5 minuti.

Saltare le verdure precedentemente scottate in una padellina, con un po' di olio extravergine di oliva possibilmente non filtrato, uno spicchio di aglio in camicia, aggiustare di sale e pepe. Prendere poi della **cipolla "piattina", tipica piemontese**, o altra cipolla bianca o bionda dolce, stufarla fino ad ottenere un bel colore brunito, e frullarla, aggiungendo - se gradita - un poco di panna di latte. Un **alimento** che ho **scelto non a caso**: ha un **consistente valore nutritivo**, grazie alla presenza di **sali minerali e vitamine**, ma grazie **anche ai molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo, oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio e magnesio e manganese, e poi flavonoidi con azione diuretica, ma soprattutto la glucochinina, un ormone con importante azione di controllo glicemico.**

In un piatto, sistemare i due filetti di faraona, poggiandoli sulla crema di cipolla, guarnire con le punte di asparagi e le carotine, e servire.

Abbinate un bicchiere di buon Dolcetto d'Alba.

x2 30 min difficoltà ●●●○○

petti di faraona	2	aglio	1 spicchio
speck a fette	6 fette sottili	cipolla "piattina"	2 unità
punte di asparagi verdi	12	sale e pepe	qb
carotine	150 gr	panna di latte	50 gr
olio extravergine di oliva	20 gr		

GIOVEDÌ

C O L A Z I O N E

Spremuta di **arance sanguinelle** e **melograno**, **nome che deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semi")**.

La forma del melograno ricorda in effetti quella di una mela; ma ecco all'interno la sorpresa dei chicchi rossastri dal piacevole gusto leggermente acidulo, dalle **potenti proprietà anti-ossidanti**, grazie alla presenza massiccia di flavonoidi, che sono anche efficaci **gastroprotettivi**.

Accompagnare sempre con fette biscottate o biscotti secchi, the o caffè e confettura di frutta.

3 min

difficoltà ●○○○○

INSALATA DI CECI E TONNO

P R A N Z O

Ricetta semplice veloce e gustosa: far lessare in brodo vegetale 150 gr di **ceci** preammollati in acqua fredda: si tratta di **un legume conosciuto e apprezzato già al tempo degli antichi romani per le sue qualità nutrizionali e il suo sapore**. Scolarli e condirli con 160 gr di tonno sott'olio di buona qualità, meglio se ventresca, sale, pepe ed olio extravergine.

Il piatto è semplicissimo, ma ottimo!

Se lo preferirete un poco più ricco potrete condirlo con due cucchiai di maionese in sostituzione dell'olio.

x2 60 min difficoltà ●○○○○

ceci	150 gr	olio extravergine di oliva	20 gr
tonno sott'olio	160 gr	sale e pepe	qb

STROZZAPRETI CACIO E PEPE, CIME DI RAPA E SALSICCIA DI BRA

C E N A

Una pasta della tradizione italiana - romagnola nello specifico - che incontra un tipico condimento romano come il 'cacio e pepe' ed il sapore della terra di Puglia con le cime di rapa, ricche di calcio, ferro, fosforo, vitamina C, A, B2 e che possiedono anche un buon contenuto proteico.

Far cuocere 200 gr di strozzapreti - meglio se all'uovo, saranno più gustosi -, prendere 150 gr di cime di rapa e sbollentarle in acqua bollente per due minuti, scolarle e tagliarle e pezzetti.

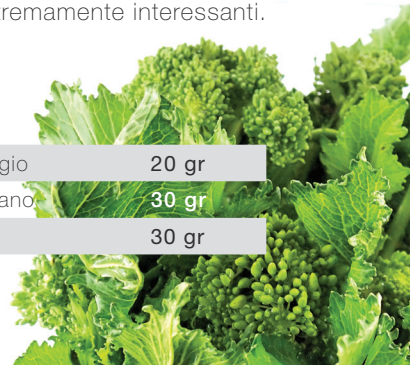
Tagliare a pezzetti la salsiccia di Bra originale. La salsiccia di Bra è un **prodotto tradizionale** della **salumeria braidese**, **delicatissima**, che si **mangia** anche **cruda**, perché **preparata** in larga parte con **carni magre** di **bovino**; nacque a Brà perché nel vicino comune di Cherasco esisteva un'importante comunità ebraica, che si approvvigionava presso il mercato braidese, e non poteva mangiare il suino per ragioni religiose. Farla rosolare in una padella antiaderente con pochissimo burro d'alpeggio, quando sarà ben colorata aggiungere le cime di rapa.

Intanto la pasta sarà cotta: scolarla, aggiungerla all'intingolo nella padella, saltarla bene per amalgamarla alla salsa e mantecarla con due buone manciate di pecorino romano grattugiato; se lo trovate troppo pronunciato di gusto potrete sostituire con una manciata di pecorino e una di parmigiano. La pasta dovrà risultare ben cremosa ed amalgamata, il piatto sarà quindi pronto.

Potete abbinare con una Malvasia nera frizzante del Salento, vino considerato - a torto - non "di pregio" ma invece dagli aromi estremamente interessanti.

x2 30 min difficoltà ●●○○○

strozzapreti	200 gr	burro d'alpeggio	20 gr
cime di rapa	150 gr	pecorino romano	30 gr
salsiccia di Bra	200 gr	parmigiano	30 gr



VENERDÌ

C O L A Z I O N E

Centrifugato di **papaya - frutto curiosamente conosciuto dalle popolazioni originarie del Centro-America** come "contraccettivo naturale" - sedano e lime; integrare con the o caffè da accompagnare con fette biscottate o biscotti secchi e confettura di frutta.

3 min

difficoltà ●○○○○

ORZOTTO CON FUNGHI SHITAKE E ANICE STELLATO

P R A N Z O

Si tratta di realizzare un risotto senza il riso, ma con l'orzo perlato, da qui il termine "orzotto".

Servono 200 gr di orzo perlato, meglio se biologico, 250 gr di **funghi shitake, una qualità di fungo che proviene dall'Estremo Oriente, già diffuso nell'antica Cina prima ancora dello sviluppo della coltivazione del riso e da centinaia di anni parte integrante della dieta in Giappone**, brodo di verdure, 50 gr di burro, 80 gr di parmigiano grattugiato, uno scalogno, un bicchiere di vino bianco, due prese di anice stellato in polvere, prezzemolo tritato fresco.

Pulire i funghi avendo cura di utilizzare solo le cappelle e non i gambi, tritare lo scalogno e soffriggerlo con poco burro in una pentola per risotto, aggiungere i funghi tagliati in giuliana e farli dorare; aggiungere l'orzo, farlo tostare e bagnarlo col vino bianco; aggiungere quindi il brodo; si lavora come se fosse un risotto, solo che il tempo di cottura sarà di circa 35 minuti.

A cottura ultimata aggiungere le due prese di anice stellato e mantecare con burro e parmigiano. Un po' di prezzemolo fresco e l'orzotto sarà pronto per essere gustato.

x2 45 min difficoltà ●●●○○

orzo perlato	150 gr
funghi shitake	250 gr
brodo vegetale	qb
burro	50 gr
parmigiano	80 gr
scalogno	1
sale e pepe	qb
vino bianco	1 bicchiere
anice stellato in polvere	2 prese
prezzemolo tritato fresco	15 gr

ORATA AL CARTOCCIO CON OLIVE TAGGIASCHE, POMODORINI E PATATINE NOVELLE

C E N A

Ecco un piatto buonissimo, molto bello e facile a realizzarsi.

Prendere un'orata di circa 800 gr e farsela pulire da squame ed interiora - n.b. è importante eliminare anche le branchie, cosa che raramente i pescivendoli fanno. Mettere il pesce in una teglia da forno con le verdure di accompagnamento.

Prendere le patate novelle -150 gr- e farle lessare. Quando saranno cotte scolarle e pelarle; prendere 100 gr di pomodorini ciliegino e tagliarli a metà, infine prendere 50 gr di **olive taggiasche, così chiamate perché arrivarono a Taggia portate dai monaci di San Colombano, provenienti dall'isola monastero di Lerino**. In una padella mettere un po' di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio schiacciato, far rosolare un attimo e aggiungere le patate, i pomodorini, le olive, aggiustare di sale e pepe e far cuocere un minuto, il tempo che i gusti si amalgamino bene.

Intanto salare e pepare l'orata e posarla nel cartoccio, adagiare sopra le verdure dopo averle saltate in padella, aggiungere un bicchiere di vino bianco e una spolverata di prezzemolo tritato. Chiudere bene il cartoccio e infornarlo a 180 gr per 25 minuti. Togliere il cartoccio dal forno e portarlo in tavola: l'orata sarà perfettamente cotta e pronta da gustare!

Abbinate con un Timorasso, bianco di piccole produzioni dei Colli Tortonesi, quasi sconosciuto ai più, ma molto interessante.

x2 30 min difficoltà ●●○○○

orata	800 gr
patate novelle	150 gr
pomodorini ciliegino	100 gr
olive taggiasche	50 gr
olio extravergine di oliva	20 gr
vino bianco	1 bicchiere
aglio	1 spicchio
prezzemolo tritato	15 gr
sale e pepe	qb

SABATO

C O L A Z I O N E

Sciroppo di **rapa** e **arance**, **frutto ricco di vitamine, che noi consideriamo mediterraneo, ma in realtà è di origine orientale, introdotto in Europa dagli Arabi**. Facile da preparare: tagliare 2 rape a fettine, cospargerle di zucchero e distribuirle su di un setaccio la sera prima del giorno in cui si vuole fare la ricetta.

Il giorno dopo si otterrà un mezzo bicchiere di sciroppo di rapa da diluire con la spremuta di due arance. Sarà ottimo come lenitivo per il mal di gola e utile supporto in caso di leggera influenza.

Da accompagnare come sempre con biscotti secchi o fette biscottate, confettura di frutta, the o caffè.

3 min difficoltà ●○○○○

RISOTTO CON RICOTTA, ASPARAGI, CASTELMAGNO E LIMONE

P R A N Z O

Prendere 200 gr di riso carnaroli. Eliminare da 200 gr di asparagi freschi la parte bianca del gambo, suddividere la parte alta degli asparagi in due conservando le punte per la decorazione ed utilizzando il rimanente per ottenere una vellutata che si realizzerà soffriggendo un piccolo scalogno, aggiungendo la parte bassa degli asparagi a cubetti, una mezza patata e coprendo con brodo di verdura.

Far cuocere per 15 minuti e poi frullare il tutto aggiungendo il **Castelmagno che è un formaggio D.O.P piemontese prodotto soprattutto in pascoli alpini** e una grattugiata di scorza di limone: si otterrà una vellutata di media densità molto profumata e gustosa.

Tostare il riso e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, portare a cottura con brodo vegetale e, al momento della mantecatura, aggiungere un cucchiaio di ricotta, la crema di asparagi ed un po' di parmigiano. Impiattare e terminare il piatto con le punte di asparagi saltate in poco burro spumeggiante.

x2 30 min difficoltà ●●●○○

riso carnaroli	200 gr	vino bianco	1 bicchiere
asparagi	200 gr	ricotta	1 cucchiaio
Castelmagno		burro	50 gr
patata	1/2		
scalogno	1		
brodo vegetale	qb		
scorza di limone	1/2		

CALAMARI DEL MEDITERRANEO SCOTTATI CON BELGA BRASATA E INSALATA DI BARBABIETOLE

C E N A

Prendere 500 gr di calamari freschi nostrani e farseli pulire dal pescivendolo di fiducia.

Prendere due unità di insalata belga e farle brasare in un pentola con poco burro, mezzo mestolo di brodo e la scorza di mezza arancia grattugiata, sale e pepe: dopo dieci minuti sarà pronta. Nel mentre, prendere due **barbabietole - studi recenti hanno dimostrato che il valore nutritivo di questa verdura è elevato e che è utile nel sostenere la salute dell'organismo, soprattutto dell'intestino** - anche acquistate già cotte, tagliarle a fettine dello spessore di mezzo centimetro e condirle con olio extravergine di oliva, il succo di mezzo limone, origano, un po' di basilico fresco, sale e pepe.

Far riscaldare bene una padella antiaderente e scottare i calamari semplicemente aperti nel verso della lunghezza. L'operazione di cottura sarà rapida - 2, 3 minuti al massimo - giusto il tempo che prendano un po' di colore: in poco tempo saranno quindi cotti e morbidi, mentre continuando con la cottura si induriranno.

Tagliare per il lungo la belga brasata e scottarla sull'antiaderente per mezzo minuto. Su di un piatto sistemare le fette di barbabietola a formare un letto dove adagiare i calamari scottati e l'indivia. Spolverare con prezzemolo tritato ed un filo di olio extravergine.

Abbinare un bel bicchiere di Lacrima di Morro d'Alba, che - contrariamente a quanto possa sembrare - non è un vitigno langarolo bensì marchigiano, molto profumato e adatto al pesce, nonostante sia un rosso, oppure un bel bicchiere di birra "Pale" americana, dal gusto leggermente amarognolo.

x2 30 min difficoltà ●●○○○

calamari	500 gr	scorza di arancia	1/2
insalata belga	2 unità	succo di limone	1/2
bababietola		burro	15 gr
origano	due prese	olio extravergine di oliva	20 gr
basilico	10 gr	sale e pepe	qb
prezzemolo tritato	10 gr		

DOMENICA

C O L A Z I O N E

Prendere un **cetriolo che è ricco di acqua e potassio (un ottimo alleato per l'idratazione del corpo** e di conseguenza anche **per la salute di reni e vescica**, il suo consumo regolare aiuta a contrastare la **ritenzione idrica**), una **mela verde** e un **gambo di sedano** e fare un **centrifugato**.

Accompagnare sempre con the o caffè, fette biscottate e confettura di frutta.

3 min

difficoltà ●○○○○

SPAGHETTI DI GRANO DI KAMUT CON CREMA DI PEPERONI E TARTARE DI TONNO ROSSO

P R A N Z O

Come prima cosa prendere 3 peperoni rossi di buona grandezza, disporli su di una pirofila ed infornarli a 180 gr per circa 30 minuti. Pulirli eliminando la pelle e le sementi interne. In una padella mettere a scaldare 4 cucchiai di olio di oliva, mezzo spicchio di aglio tritato e 4 filetti di acciughe sott'olio, far soffriggere appena e aggiungere i filetti di peperoni, un cucchiaino di curry, qualche goccia di tabasco verde, un mestolo di brodo vegetale e lasciar cuocere per 10 minuti circa, dopo di che frullare il tutto. Si otterrà così una crema di peperoni che servirà come salsa per gli spaghetti.

Mettere poi a cuocere 200 gr di **spaghetti** di Kamut - **un grano antico che non ha subito le modificazioni del grano che normalmente consumiamo, idoneo anche per coloro che sono intolleranti al glutine** - in abbondante acqua salata.

x2 60 min difficoltà ●●●○○

spaghetti di Kamut	200 gr	curry	1 cucchiaino
peperoni rossi grandi	3	tabasco verde	3 gocce
olio di oliva	3 cucchiaini	brodo	qb
aglio	1/2 spicchio	sale	qb
acciughe sott'olio	4 filetti		

A parte prendere 140 gr di tonno rosso crudo di prima qualità e con un coltello batterlo fino ad ottenere una tartare; condirlo con olio extravergine di oliva, sale in fiocchi e pepe bianco macinato e, con l'ausilio di due cucchiai, formare due quenelle.

Quando gli spaghetti saranno cotti, scolarli - avendo cura di conservare un bicchiere di acqua della pasta - e versarli in una padella dove si era precedentemente versata la salsa di peperoni; farli saltare bene in padella e, se occorre, aggiungere un po' dell'acqua di cottura, se per un risultato finale più cremoso.

Impiattate avendo cura di adagiare sopra gli spaghetti una quenelle di tonno rosso, poco prezzemolo tritato: è il momento di servire, saranno buonissimi!

TARTARE DI ACCOMPAGNAMENTO			
tonno rosso crudo	140 gr	sale in fiocchi	1 presa
olio extravergine di oliva	20 gr	pepe bianco macinato	qb

PETTO DI ANATRA CON PUREA DI PASTINACA E SALSA DI RABARBARO

C E N A

Il rabarbaro è una pianta che ha importanti proprietà digestive e lassative, molto utilizzata nella medicina cinese. Per la salsa prendere 200 gr di coste di rabarbaro, pulirle, lavarle bene ed eliminare eventuali filamenti. Tagliare il rabarbaro a cubetti di circa un centimetro, metterli in una pentola e aggiungere 40 gr di zucchero, 20 gr di burro e 250 gr di acqua. Far cuocere a fuoco lento per un'ora circa poi alzare la fiamma e far ridurre un po'. Frullare il tutto in modo da ottenere una salsa di media densità dolciastra.

Prendere poi due **radici di Pastinaca**: si tratta di **una pianta caratterizzata da un fusto erbaceo e da radici carnose, incrocio tra carota e prezzemolo, il cui profumo ricorda però quello del sedano, con origini antichissime** - durante il Medioevo e il Rinascimento, la pastinaca era nota come 'cibo dei poveri' e tra i mille usi, presso le popolazione europee uno era molto ricorrente, quello di ridurla in purea per farne pappa per neonati -; **ha proprietà digestive, diuretiche ed remineralizzanti, tanto che il suo consumo è consigliato alle persone anziane o convalescenti**, ed è una fonte eccellente di **fibre**, **vitamina C**, **potassio** e **magnesio**, con un valore nutrizionale assimilabile a quello della patata, ma con solo il 50% delle sue calorie. Ebbene, pelare e tagliare a rondelle la pastinaca, farla bollire fino a che sarà ben morbida in una pentola con latte leggermente salato. Quando la pastinaca risulterà ben morbida, scolarla e metterla in un bicchiere frullatore, frullare bene fino ad ottenere una purea ben liscia, aggiustare di sale e diluirla eventualmente con un poco di panna da cucina.

Prendere un petto di anatra di 300 gr, pulirlo bene da eventuali residui di piume, incidere leggermente la pelle con un coltellino formando dei piccoli rombi, salarlo e peparlo da entrambi i lati. Scaldare una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, scottare il petto di anatra per tre minuti da entrambi i lati. Infornare la carne su di una placca a 180 gr per 8 minuti. Scaloppare il filetto di anatra, che dovrà risultare rosato, e tagliarlo a fette, disponendo queste ultime su un piatto con a lato la purea di pastinaca; nappare la carne con la salsa di rabarbaro e servire.

A questo piatto abbiniamo un rosso importante, ancorché dall'ottimo rapporto qualità/prezzo, ovvero il Carema, un nebbiolo da piccole produzioni piemontesi, per essere precisi gli ultimi appezzamenti a nord, quando l'altitudine incomincia a salire verso le bellissime montagne della Valle d'Aosta.

x2 | 90 min | difficoltà ●●●●○

petto di anatra	300 gr	burro	20 gr
coste di rabarbaro	200 gr	pastinaca	2 radici
zucchero	40 gr	sale	qb

CUCINA DEL *Mondo*

GUNA
terapie d'avanguardia

GUNA.IT - FACEBOOK.COM/GUNALIFESTYLE
Per informazioni sui progetti sociali sostenuti da Guna: SOCIALHUB.GUNA.IT