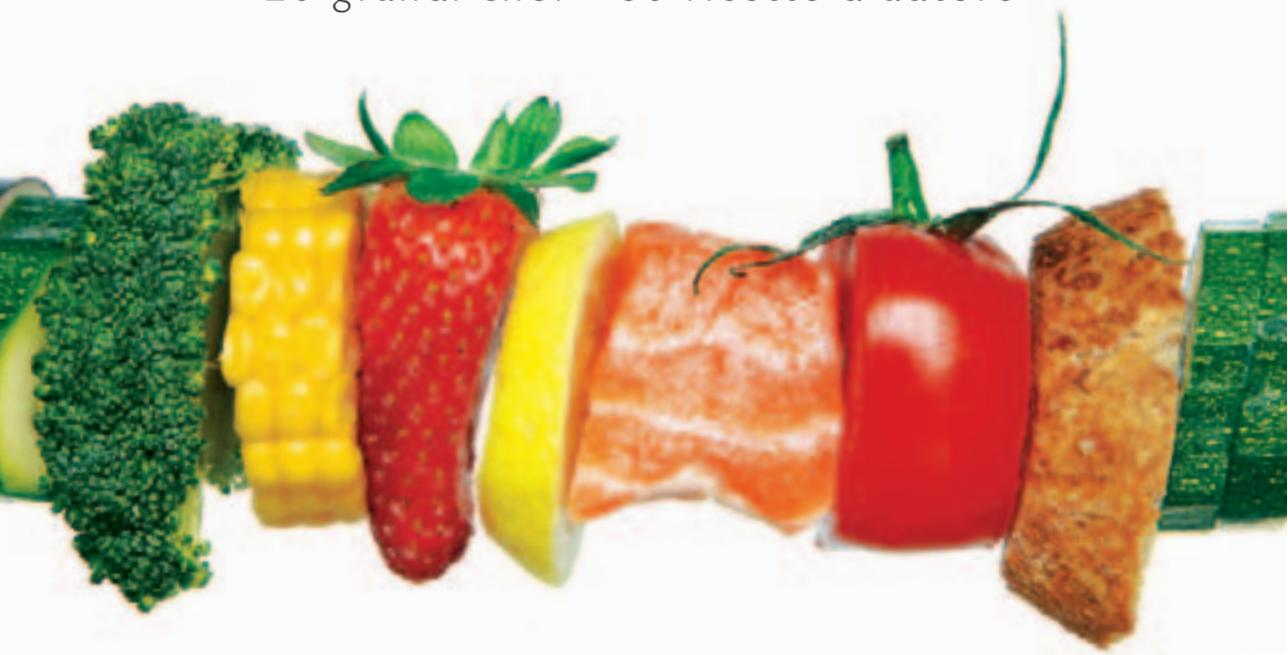




20 grandi chef - 60 ricette d'autore



# LA DOLCE VITA

prevenire e vivere il diabete senza rinunciare ai piaceri della tavola

a cura di  
Giuseppe Marelli



GRIBAUDO

Questa iniziativa è resa possibile grazie al contributo educazionale e non condizionato di Merck Sharp & Dohme Italia. La pubblicazione riflette i punti di vista e le esperienze degli autori e non necessariamente quelli della Merck Sharp & Dohme Italia SpA.

Il presente materiale non intende in alcuna maniera, né direttamente, né indirettamente, delineare o sostituirsi a percorsi terapeutici che rimangono esclusiva responsabilità del medico curante.

Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non devono essere valutate in sostituzione di cura professionale medica. È necessario, pertanto, consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi cambiamento dello stile di vita.

***Un grazie di cuore a tutti coloro, in primo luogo i maestri della cucina italiana e le dietiste Elena Colombo e Cinzia Galimberti, che hanno reso possibile questa iniziativa.***

Con il patrocinio del Ministero della Salute  
e con il patrocinio di



Associazione  
Medici Diabetologi



Associazione Italiana  
di Dietetica e  
Nutrizione Clinica



Associazione Italiana  
Diabetici

#### LA DOLCE VITA

*Consulenza scientifica:* Giuseppe Marelli  
*Coordinamento generale:* carlobruno&associati  
*Fotografia di copertina:* Paolo Picciotto  
*Fotografie interne:* Paolo Picciotto, Vincenzo Lonati  
*Collaborazione redazionale:* Debora Bionda, Carlo Vischi  
*Realizzazione editoriale:* Garden di Lorena Lombroso e Simona Pareschi  
Hanno collaborato Tiziana Flori e Matteo Zanfi

Redazione Edizioni Gribaudo  
Via Strà 167, Colognola ai Colli (VR)  
tel. 045 6152479 - fax 045 6152440  
e-mail: redazione@gribaudo.it

*Coordinamento editoriale:* Franco Busti  
*Responsabile redazionale:* Laura Rapelli  
*Responsabile grafico:* Monica Priante  
*Prestampa:* Federico Cavallon  
*Segreteria di redazione:* Sara Sorio

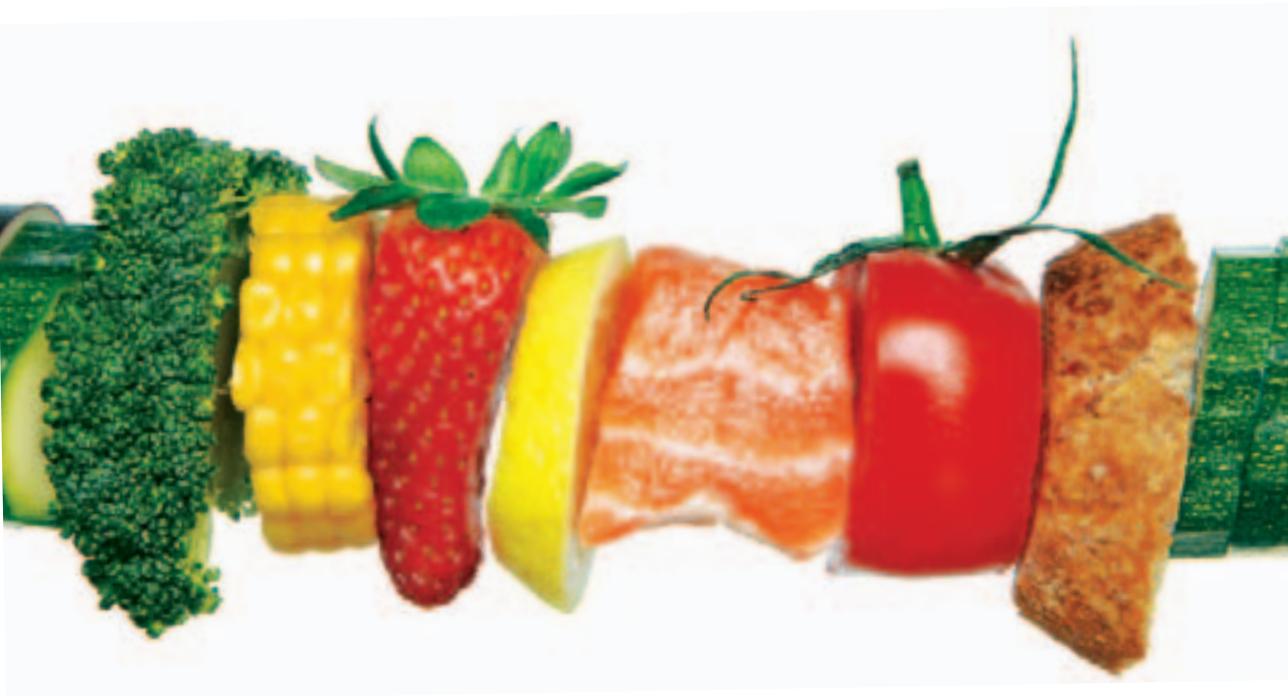
*Stampa:* Grafiche Busti srl (Colognola ai Colli - VR)

© Edizioni Gribaudo srl  
Reg. Domini - S.S. 30 Km 40, Terzo (AL)  
tel. 0144 594374 - fax 0144 594288  
e-mail: info@gribaudo.it  
www.edizionigribaudo.it

Prima edizione 2008 [7(BX)] 978-88-7906-591-7

*Tutti i diritti sono riservati, in Italia e all'estero, per tutti i Paesi. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro, compresi cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta da parte dell'Editore. In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.*

*Ufficio Stampa:* carlobruno&associati, Orsetta Rolla, tel. 02 89055101  
MSD Italia, Comunicazione - Simonetta Alunni tel. 06 36191224



LA DOLCE VITA

# SOMMARIO

5	Editoriale		
6	Prefazione		
7	Il punto di vista dei pazienti		
8	Guida alla lettura		
<b>9</b>	<b>Il diabete mellito: impariamo a conoscerlo</b>		
	10 <i>Cos'è il diabete</i> · 10 <i>Il diabete di tipo 1</i> · 10 <i>Il diabete di tipo 2</i>		
	11 <i>I test: diagnosi e monitoraggio dell'andamento glicemico</i> · 12 <i>I fattori di rischio</i>		
	14 <i>I sintomi</i> · 14 <i>Le complicanze</i> · 15 <i>La prevenzione</i> · 17 <i>Il trattamento</i>		
	18 <i>Le terapie convenzionali</i> · 19 <i>Le nuove terapie</i> · 20 <i>L'autocontrollo</i>		
	21 <i>Cos'è il Piano Terapeutico</i> · 22 <i>Note e bibliografia</i>		
<b>23</b>	<b>Il valore di un'alimentazione corretta</b>		
	24 <i>Dieta e comportamento alimentare</i> · 24 <i>La dieta come terapia</i>		
	25 <i>I carboidrati</i> · 26 <i>Le proteine</i> · 26 <i>I grassi</i> · 26 <i>Le fibre</i> · 26 <i>Il sale e l'alcool</i>		
	27 <i>13 consigli da ricordare</i> · 27 <i>Note e bibliografia</i>		
<b>29</b>	<b>20 grandi chef, 60 ricette d'autore</b>		
30	Alfio Fascendini	70	Mauro Uliassi
	<i>Vecchio Ristoro · Valle d'Aosta</i>		<i>Uliassi · Marche</i>
34	Nicola Batavia	74	Marco Gubbiotti
	<i>L Birichin · Piemonte</i>		<i>La Bastiglia · Umbria</i>
38	Rosa Visciano	78	Fabio Baldassarre
	<i>La Bitta nella Pergola · Liguria</i>		<i>L'Altro Mastai · Lazio</i>
42	Carlo Cracco	82	Niko Romito
	<i>Ristorante Cracco in Milano · Lombardia</i>		<i>Reale · Abruzzo</i>
46	Markus Baumgartner	86	Alfonso Iaccarino
	<i>Maso Franch · Trentino</i>		<i>Don Alfonso 1890 · Campania</i>
50	Herbert Hintner	90	Antonella Ricci
	<i>Zur Rose · Alto Adige</i>		<i>Fornello da Ricci · Puglia</i>
54	Corrado Fasolato	94	Lucia Giura
	<i>Met · Veneto</i>		<i>Locanda del Palazzo · Basilicata</i>
58	Alessandro Gavagna	98	Gaetano Alia
	<i>Al Cacciatore de La Subida · Friuli</i>		<i>Locanda da Alia · Calabria</i>
62	Marco Parizzi	102	Pietro D'Agostino
	<i>Parizzi · Emilia Romagna</i>		<i>La Capinera · Sicilia</i>
66	Riccardo Monco e Italo Bassi	106	Rita Denza
	<i>Enoteca Pinchiorri · Toscana</i>		<i>Gallura · Sardegna</i>
<b>110</b>	<b>Appendice: informazioni utili</b>		
110	Gli chef regione per regione		
112	ADI, AMD e FAND in Italia		
112	I referenti regionali		
117	Indice delle ricette		

L'importanza di un'alimentazione corretta per il raggiungimento di un buon controllo metabolico nella persona con diabete è stata fortemente sottolineata negli ultimi anni da numerose evidenze scientifiche. Tanto i medici diabetologi e i nutrizionisti, quanto le associazioni di pazienti, attribuiscono un'importanza fondamentale, nella gestione del diabete e nell'educazione all'autogestione della persona con diabete, alla terapia nutrizionale. Il principio condiviso è che accanto all'attività fisica e alla terapia farmacologica, **alimentarsi in modo corretto è, per il paziente diabetico, una scelta e una necessità inderogabile.** Tuttavia, proprio la dieta rappresenta una fonte di ansia per buona parte delle persone con diabete, che spesso si sentono frustrate all'idea di dover rinunciare ai piaceri della tavola e di non poter vivere serenamente le proprie relazioni sociali a causa delle limitazioni imposte dalla terapia dietetica. Eppure da tempo la pratica clinica e le evidenze scientifiche hanno dimostrato che l'alimentazione dei pazienti diabetici, che non presentino ulteriori problemi o patologie, può basarsi sulle normali regole di un sano regime alimentare.

Da queste premesse nasce *La Dolce Vita*, un libro che, per la prima volta, offre alle persone con diabete e a chi voglia prevenirlo **la creatività di grandi maestri della cucina italiana, i sapori, i profumi, gli ingredienti della dieta mediterranea, coniugati alle raccomandazioni stilate da AMD (Associazione Medici Diabetologi) e ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica), cui si ispira la posizione italiana sulla terapia nutrizionale del diabete.**

La pubblicazione presenta una raccolta di 60 ricette firmate da 20 illustri interpreti dell'arte culinaria del nostro territorio. L'obiettivo è dimostrare come sia possibile curare il proprio stile alimentare senza per forza dover consumare cibi tristi o menù eccessivamente restrittivi, anzi **potendo gustare pietanze "gourmet", da condividere con i propri ospiti per un ritrovato piacere del vivere e mangiar bene.** Un obiettivo condiviso da chi come AMD, ADI e FAND (Associazione Nazionale Diabetici) si impegna quotidianamente – nel campo della ricerca e della pratica clinica così come nell'assistenza e nella rappresentanza sociale – a migliorare la qualità di vita delle persone con diabete e a fare informazione sulla prevenzione di una patologia che, anche a causa di comportamenti alimentari scorretti, sta aumentando vertiginosamente. La ricchezza delle materie prime della cucina italiana e l'eccellenza dei grandi chef che hanno voluto aderire a questa iniziativa, ai quali va un sentito ringraziamento, fanno de *La Dolce Vita* uno strumento originale che crediamo possa informare utile e valorizzare, agli occhi di tutti coloro che vogliono impegnarsi per la propria salute a tavola, abitudini alimentari corrette.

Adolfo Arcangeli

Presidente AMD

Giuseppe Fatati

Presidente ADI

Vera Buondonno

Presidente FAND

## PREFAZIONE

### L'Associazione Medici Diabetologi (AMD)

è, con 1800 iscritti, la più grande associazione scientifica italiana nel campo della diabetologia. Dal 1974 AMD promuove la ricerca in ambito clinico e terapeutico e si occupa della diffusione di strutture idonee alla prevenzione, diagnosi e cura del diabete. Con l'istituzione di 18 sezioni regionali, l'Associazione ha consolidato le proprie attività sul territorio e ha contribuito a rendere la figura del medico diabetologo il principale punto di riferimento per il paziente diabetico. AMD è una Onlus affiliata alla IDF - International Diabetes Federation. Il sito di AMD è [www.aemmedi.it](http://www.aemmedi.it)

### L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)

ha circa 1700 iscritti e, con oltre 50 anni di storia, è l'associazione scientifica italiana che per prima ha compreso l'importanza della dietetica e della nutrizione clinica. Da sempre ADI promuove la ricerca e l'aggiornamento negli ambiti di propria competenza, primo fra tutti l'educazione alimentare. La presenza di 18 sezioni regionali ha contribuito a far conoscere l'attività e le funzioni dei Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica, punti di riferimento insostituibili in una sanità evoluta. ADI è una Onlus affiliata alla FeSIN - Federazione Società Italiane di Nutrizione. Riviste ufficiali dell'Associazione sono *ADI Magazine* e *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*. Il sito di ADI è all'indirizzo [www.adiitalia.net](http://www.adiitalia.net)

**A**limentarsi in modo corretto per raggiungere e mantenere un buon controllo metabolico rappresenta, per il paziente diabetico, una scelta e una necessità inderogabile, fortemente sottolineata negli ultimi anni da numerose evidenze scientifiche. La **Terapia Medica Nutrizionale (TMN)** rappresenta quindi uno degli aspetti fondamentali del trattamento di questa malattia, avendo l'obiettivo di favorire un ottimo compenso metabolico e un assetto lipidico adeguato a prevenire l'insorgenza delle complicanze micro e macro vascolari, oltre che livelli idonei di pressione arteriosa, utili alla prevenzione cardiovascolare. Proprio per rispondere al meglio alle esigenze dettate dall'estrema rilevanza di una corretta alimentazione nel trattamento del paziente diabetico, nel 2004 AMD ha istituito il **gruppo di lavoro "Alimentazione e Diabete"**. Ed è alla collaborazione tra l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e AMD, che si deve il documento di consenso che esprime, adattando alla nostra realtà le raccomandazioni espresse nel 1999 dal Diabetes and Nutrition Study Group dell'EASD, la posizione italiana in termini di raccomandazioni sulla Terapia Medica Nutrizionale del diabete. La ricerca scientifica, la pratica clinica e un modello virtuoso di assistenza fanno della diabetologia italiana un'eccellenza in Europa, motivo di orgoglio per noi e ragione di fiducia per i pazienti ai quali, sempre nel segno dell'eccellenza, dedichiamo *La Dolce Vita*, un'antologia di ricette pensate e realizzate su misura – sulla base delle raccomandazioni italiane per la corretta alimentazione del paziente con diabete – da 20 illustri chef italiani.

**Un esercizio di stile e di creatività applicato alla scienza**, che nella sua unicità crediamo possa offrire alla persona con diabete e a chi voglia prevenirlo un supporto di informazione di qualità, un ulteriore passo verso la fondamentale evoluzione del concetto di dieta che passa da fase di restrizione e sofferenza a comportamento alimentare corretto e con-

sapevole. Quel comportamento che garantisce al medico e al paziente migliori risultati nel controllo della malattia, e a tutti di godere del piacere della tavola, insieme al piacere di stare in salute.

Giuseppe Marelli

*Autore e coordinatore scientifico del progetto*

## IL PUNTO DI VISTA DEI PAZIENTI

L'obiettivo principale di FAND, Associazione Italiana Diabetici, è sempre stato garantire la tutela assistenziale, morale, giuridica e sociale dei cittadini diabetici. In particolare la nostra Associazione negli anni ha diretto i suoi sforzi a promuovere una corretta informazione sul diabete e una corretta immagine della persona con diabete come individuo che ha cura e rispetto del proprio corpo e che come tale impara a convivere con la patologia, a vivere **una vita attiva, impegnata e non rinunciataria**. In questo ambito la **diffusione di informazioni sui corretti stili di vita** è da sempre una delle attività cui FAND dedica il proprio impegno, per esempio con l'organizzazione della Giornata Nazionale del Diabete.

L'**attività fisica e la dieta** rappresentano la prima regola cui la persona che scopre di essere diabetica deve attenersi per ottenere l'obiettivo più importante per la difesa della sua qualità di vita: tenere sotto controllo la glicemia e ridurre il rischio di sviluppare le pericolose complicanze legate alla malattia.

Per questo la nostra Associazione organizza **incontri con diabetologi e nutrizionisti** e diffonde, anche attraverso la rivista *Scienza e Diabete*, informazioni che aiutano le persone con diabete, i loro familiari e amici a conoscere meglio le regole base della terapia dietetica.

In questo contesto *La Dolce Vita* si inserisce a pieno titolo, rispondendo alla volontà di far crescere la sensibilità dell'opinione pubblica sulla patologia e offrire alle persone con diabete – grazie al fondamentale contributo dei grandi maestri della cucina italiana che hanno aderito al progetto – uno strumento di assoluta qualità e originalità dove le regole si sposano alla creatività nel segno di una consapevolezza, quella di voler mangiare correttamente per stare bene, che **non limita, ma perfeziona il piacere della tavola**, giungendo ad esaltare gusto, colore, profumo dei piatti e il piacere di condividerli con i propri amici e familiari.

Vera Buondonno  
*Presidente FAND*

**FAND – Associazione Italiana Diabetici**, fondata nel 1982, è un'istituzione di volontariato affiliata alla IDF, International Diabetes Federation, alla quale aderiscono oltre 100 associazioni locali su tutto il territorio italiano. Si deve a FAND l'approvazione della Legge 115/87, "Prevenzione e cura del diabete mellito". Ente Morale e Medaglia d'Oro alla Sanità Pubblica, l'Associazione è inoltre da sempre presente nelle commissioni presso il Ministero della Salute per qualsiasi azione a favore dei diabetici. Dal 1987 è operativo il servizio PRONTO FAND (numero verde 800 820082), che offre, nei giorni di sabato e domenica, una consulenza telefonica a tutti i diabetici, anche non tesserati, e ai loro familiari.

*L'Associazione dispone inoltre di un sito internet consultabile all'indirizzo [www.fand.it](http://www.fand.it) e di una e-mail, [info@fand.it](mailto:info@fand.it)*

Questo volume offre alle persone con diabete un'antologia di 60 ricette realizzate da 20 grandi chef della cucina italiana, sulla base del documento di consenso stilato da AMD (Associazione Medici Diabetologi) e ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica), cui si ispira la posizione italiana sulla terapia nutrizionale del diabete. *La Dolce Vita* si rivolge a **tutti coloro che avendo o no il diabete vogliono controllare la propria alimentazione senza rinunciare al gusto della tavola** e a chiunque voglia conoscere gli elementi fondamentali della prevenzione e del controllo del diabete, primo fra tutti un corretto stile di vita.

La pubblicazione conta quattro capitoli. I primi due affrontano il tema della patologia e forniscono informazioni generali sulla malattia diabetica, sui fattori di rischio, sulla sua prevenzione e sul suo controllo, con particolare riferimento all'attività fisica e alla corretta condotta alimentare. **Le informazioni intendono garantire al lettore una panoramica precisa della patologia nei suoi aspetti generali.** Nel testo viene preso in considerazione principalmente il diabete di tipo 2, patologia che, anche a causa di comportamenti alimentari scorretti, sta aumentando vertiginosamente.

Il presente materiale non intende in alcuna maniera, né direttamente, né indirettamente, delineare o sostituirsi a percorsi terapeutici che rimangono esclusiva responsabilità del medico curante. Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non devono essere valutate in sostituzione di cura professionale medica. È necessario, pertanto, consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi cambiamento dello stile di vita.

Il terzo capitolo, cuore della pubblicazione, contiene 60 ricette ideate da 20 illustri chef del panorama gastronomico italiano. **Di ogni ricetta è stata verificata la rispondenza agli standard nutrizionali raccomandati alle persone con diabete.** Tuttavia, le ricette presentate in questo volume possono essere non adatte ai regimi dietetici di ogni paziente e pertanto vanno valutate singolarmente, considerando le esigenze individuali, prima di venire inserite nel piano dietetico personalizzato. Il volume si conclude con il capitolo dedicato alle brevi schede biografiche e ai riferimenti dei Presidenti delle sezioni regionali di AMD, ADI e FAND.

Questo libro, pensato come strumento di informazione e d'uso quotidiano per le persone che vogliono conoscere meglio, prevenire e controllare il diabete anche a tavola, **non vuole in alcun modo sostituire il parere del medico.** Tale consapevolezza è fondamentale per una corretta consultazione dell'opera e per un sereno utilizzo dei consigli e delle ricette che essa contiene.

*Buona lettura*



IL DIABETE MELLITO: IMPARIAMO A CONOSCERLO



# COS'È IL DIABETE

Il diabete mellito è una malattia nella quale l'organismo, a causa di un difetto di secrezione e/o di azione dell'insulina, non è in grado di utilizzare lo zucchero presente nel sangue, che quindi si accumula alzando la glicemia (concentrazione di glucosio nel sangue). Queste alterazioni del metabolismo degli zuccheri, sono spesso accompagnate da quelle dei grassi e delle proteine.

Il diabete è una malattia in continuo aumento, tanto da essere ormai definita un'emergenza socio-sanitaria mondiale. **In Italia, quattro persone su 100 sono diabetiche e altre due non sanno di esserlo**<sup>1</sup>. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che stima oltre 350 milioni di diabetici nel mondo per il 2025, la crescita in Italia per tale data sarà circa del 50%. Si prevede, cioè, che tra 20 anni sarà diabetico un italiano su 10. Esistono due principali forme di diabete: il diabete di tipo 1 e il diabete di tipo 2<sup>2</sup>.

## Il diabete di tipo 1

Il diabete di tipo 1, insulino-dipendente, è caratterizzato dalla totale o quasi carenza di insulina. L'insulina è l'ormone che permette allo zucchero di entrare nelle cellule e pertanto è il fattore principale del controllo del livello della glicemia nel sangue. È un ormone essenziale per la nostra sopravvivenza ed è prodotto dalle cellule beta, cellule specializzate che si trovano nel nostro pancreas, più precisamente nelle isole di Langerhans.

Il diabete di tipo 1 colpisce prevalentemente i bambini e gli adolescenti, ma non è rara la sua comparsa in età adulta e senile. L'origine della malattia resta ancora in gran parte misteriosa, anche se è ampiamente accettato che il disturbo nasca da diversi fattori concomitanti e in particolare da un'interazione fra predisposizione genetica e fattori ambientali, dalla quale dipende lo sviluppo di una risposta autoimmunitaria che alla fine determina la distruzione delle beta-cellule del pancreas, deputate alla produzione di insulina. È affetto da diabete di tipo 1 circa il 6% dei pazienti diabetici<sup>3</sup>.

## Il diabete di tipo 2

La stragrande maggioranza dei pazienti diabetici, circa il 92%<sup>4</sup>, presenta la forma chiamata diabete di tipo 2, che di solito colpisce gli adulti, per lo più in sovrappeso, ma l'età media si sta sempre più riducendo, fino a interessare anche bambini e adolescenti. Il diabete di tipo 2 è caratterizzato da ridotta produzione di insulina e diminuita capacità dell'insulina stessa di svolgere le proprie azioni sul metabolismo.

L'insulina, raggiunto il sangue, permette a numerosi "distretti" del nostro organismo (in particolare fegato, tessuto grasso e muscolo) di assimilare gli zuccheri e metabolizzarli adeguatamente.

All'origine del diabete di tipo 2 ci sono una ridotta capacità di tali distretti ad utilizzare l'insulina (condizione definita insulino-resistenza), un difetto nelle beta-cellule, che sono in numero minore e funzionano meno del normale, e una tossicità diretta esercitata dall'eccesso di zuccheri e lipidi.

## I test: diagnosi e monitoraggio dell'andamento glicemico

Secondo gli esperti<sup>5</sup>, poiché il diabete causa iperglicemia, per "scoprire" i diabetici non noti basterebbe sottoporre ad un semplice esame del sangue ogni tre anni tutti coloro che sono al di sotto dei 45 anni e non presentano altre patologie. Superata la soglia dei 45 anni, invece, il controllo della glicemia andrebbe ripetuto almeno una volta l'anno.

**Nelle popolazioni a rischio** – familiari di diabetici, persone in sovrappeso o obese, ipertesi, donne che abbiano partorito bambini al di sopra dei 4 kg di peso o con storia di diabete gestazionale, persone con elevati livelli di grassi e di acido urico nel sangue o con storia di intolleranza glucidica (IGT) negli esami precedenti – **la glicemia andrebbe misurata annualmente**, nell'ambito di un check-up necessario per monitorare gli altri parametri alterati, **indipendentemente dall'età**.

Quando la glicemia a digiuno risulta compresa tra 100 e 126 mg per dl si effettua un secondo esame per confermare la presenza del diabete. In questi casi si procede con il test da carico di glucosio e se il valore a due ore della glicemia da carico è superiore a 200 mg/dl si ha la diagnosi provvisoria di diabete, da confermarsi con un ulteriore test. Se i valori del test sono compresi tra i 140 mg/dl e i 200 mg/dl ci si trova in una condizione di intolleranza glucidica da tenere sotto controllo.

**Il test dell'emoglobina glicata (HbA1c) è il test indicato per monitorare l'andamento glicemico nelle persone che hanno già una diagnosi di diabete<sup>8</sup>.**

L'esame dell'emoglobina A1c (chiamato anche HbA1c) mostra la media dell'ammontare dello zucchero (glucosio) che c'è stato nel sangue di una persona negli ultimi 2-3 mesi. Lo zucchero presente nel sangue si lega all'emoglobina dei globuli rossi (l'emoglobina è la parte dei globuli rossi che porta l'ossigeno) tramite un processo chiamato glicosilazione. Una volta che lo zucchero si lega all'emoglobina, vi rimane per l'intera durata della vita del globulo rosso, che è di circa 120 giorni. Maggiore è il livello di zucchero nel sangue, maggiore è la quantità che si lega ai globuli rossi. I risultati vengono espressi in valore percentuale. **Le persone affette da diabete devono tendere all'obiettivo di un valore di emoglobina A1c minore del 7%.**

### La diagnosi di diabete

Secondo le ultime raccomandazioni<sup>6</sup>, **la diagnosi di diabete mellito è basata su due livelli di glicemia a digiuno (FPG, nessun apporto calorico nelle ultime otto ore) maggiori o uguali a 126 mg/dl.**

Altre opzioni per la diagnosi includono due glicemie due ore dopo i pasti (2hrPPG) maggiori o uguali a 200 mg/dl dopo un carico di glucosio di 75 g, o due misurazioni casuali di glicemia maggiori o uguali a 200 mg/dl.

La misura della glicemia a digiuno è il test diagnostico preferenziale, ma può essere usata ogni combinazione di due risultati anormali dei test<sup>7</sup>.

## I FATTORI DI RISCHIO

I fattori di rischio che **possono contribuire allo sviluppo del diabete** si possono dividere in modificabili e non modificabili.

### *I fattori di rischio non modificabili*

**L'età:** oltre il 62% dei diabetici in Italia è al di sopra dei 65 anni, tuttavia anche nel nostro Paese si sta abbassando l'età media di insorgenza del diabete<sup>9</sup>, ed è quindi bene sapere che dopo i 45 anni il rischio di sviluppare il diabete aumenta notevolmente.

**La familiarità:** il fatto di avere familiari consanguinei con diabete.

**L'appartenenza a determinati gruppi etnici più a rischio:** nelle popolazioni asiatica e afro-caraibica la prevalenza del diabete è almeno cinque volte superiore.

### *I fattori di rischio modificabili*

**Il sovrappeso e l'obesità:** l'obesità è chiaramente legata sia all'insorgere del diabete di tipo 2, sia alla frequenza e gravità delle complicanze. Basti sapere che se da una parte su 10 persone diabetiche, otto sono obese, dall'altra la persona obesa che riduca anche solo del 7% il proprio peso riduce il rischio di diabete del 60%. L'obesità o il sovrappeso sono facili da autodiagnosticare. Uno strumento alla portata di tutti è l'indice di massa corporea (BMI). Calcolarlo è abbastanza semplice: si divide il proprio peso per il quadrato dell'altezza in metri. Viene definito in sovrappeso chi ha un valore di BMI compreso tra 25 e 29,9, obeso chi ha un valore superiore a 30. A questo indice si può associare la misura della circonferenza addominale, che è un indice predittivo di grasso viscerale. Un giro vita superiore a



102 centimetri per gli uomini e 88 centimetri per le donne indica una localizzazione viscerale del grasso a cui corrisponde un rischio notevole di complicanze metaboliche e cardiovascolari.

**La scarsa attività fisica:** una regolare attività fisica è indispensabile per prevenire e controllare meglio il diabete, per mantenere o diminuire il peso corporeo e, in generale, per mantenersi in salute. Non è necessario andare in palestra o fare sforzi particolari: l'importante è fare un'attività fisica regolare e adeguata al proprio fisico e all'età, per almeno 30 minuti al giorno e per cinque giorni alla settimana.

**l'IFG (alterata glicemia a digiuno - Impaired Fasting Glucose) e l'IGT (intolleranza glucidica - Impaired Glucose Tolerance):** sono condizioni intermedie tra una normale tolleranza al glucosio e diabete di tipo 2 caratterizzate da alterati livelli di glucosio, i cui valori a digiuno stanno tra 100 e 126 mg/dl e, due ore dopo un carico di glucosio, compresi tra 140 e 200 mg/dl. Si stima che circa il 60% delle persone con diabete abbia una condizione di IGT già cinque anni prima della diagnosi<sup>10</sup>.

**L'ipertensione arteriosa:** valori pressori al di sopra della norma (130/85 mm Hg) e non adeguatamente controllati, oltre a rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo del diabete di tipo 2, contribuiscono ad aumentare il rischio delle complicanze cardiovascolari legate al diabete.

**La dislipidemia:** condizione caratterizzata da valori elevati di grassi nel sangue. In particolare risultano elevati il colesterolo totale, il colesterolo LDL e i trigliceridi, mentre il colesterolo HDL è ridotto.

**Il fumo e l'eccessivo consumo di alcool:** cattive abitudini da correggere comunque.



Secondo quanto dimostrato dallo studio UKPDS<sup>11</sup>, le persone che mantengono i loro livelli di emoglobina entro il 7% hanno maggiori possibilità di ritardare o prevenire i problemi derivanti dal diabete. Se si supera tale soglia, è necessario modificare il piano di trattamento. Poiché l'HbA1c riflette la glicemia media degli ultimi 2-3 mesi, per capire se il controllo metabolico è stato raggiunto o mantenuto, è opportuno che questo valore venga controllato ogni 3-4 mesi.

## I sintomi

La malattia nei primi anni è spesso asintomatica e non di rado la diagnosi viene posta in occasione di ricoveri per complicanze già in atto. Una volta che la maggior parte delle cellule beta del pancreas è diventata incapace a produrre una normale quantità di insulina possono iniziare a verificarsi **disturbi più evidenti**, che spesso possono essere riconosciuti

### Il piede diabetico

Alla base della complicanza chiamata piede diabetico ci sono due motivi. Il primo è un ridotto flusso di sangue negli arti inferiori (soprattutto dal ginocchio al piede), causato dal restringimento delle arterie, uno degli effetti più comuni del diabete. Il secondo è la progressiva distruzione dei nervi che arrivano al piede, che causa una riduzione della sensibilità (anche di quella al dolore) e della capacità di movimento, e che facilita, a sua volta, la comparsa delle lesioni. Nei diabetici, col tempo, questi danni ripetuti possono portare a ferite che si cicatrizzano lentamente o a infezioni difficili da curare e che, in casi più gravi, richiedono un intervento chirurgico di amputazione.

come tali solo nel momento della diagnosi. I sintomi possono essere: **aumento della sete, perdita di peso, aumento del senso di fame (soprattutto dopo aver mangiato), minzioni frequenti con aumento della quantità di urina emessa giornalmente, diminuzione della salivazione, nausea, stanchezza, infezioni frequenti alle vie urinarie, alla pelle, all'apparato genitale, intorpidimento o formicolio agli arti.**

## Le complicanze

Il diabete è una malattia cronica che se non adeguatamente controllata può condurre alla comparsa di pesanti conseguenze. Va tuttavia sottolineato che oggi, con l'adozione di uno stile di vita corretto e i presidi terapeutici a disposizione, le complicanze possono essere sicuramente evitate o perlomeno ritardate di molti anni e non rappresentano assolutamente più un destino inevitabile. È dopo anni di glicemia non controllata che è pos-

sibile riscontrare i primi segni di qualche complicanza. **I danni maggiori sono soprattutto relativi ai piccoli e grandi vasi sanguigni.** I primi possono compromettere la funzionalità di organi come **l'occhio** (retinopatia), **il rene** (nefropatia), **il sistema nervoso** (neuropatia) e **la sfera sessuale** (deficit erettile). I secondi, relativi ai grandi vasi sanguigni che portano il sangue a tutto il corpo, compromettono la funzionalità del **cuore, più esposto al rischio di infarto, e del cervello che ha un rischio aumentato dalle due alle quattro volte di ictus ischemico**, dovuto al blocco di un vaso sanguigno che porta sangue ad un'area del cervello. Anche i piedi sono tra le parti del corpo più vulnerabili per le complicanze legate al diabete.

## La prevenzione

Nei paragrafi precedenti abbiamo cercato di spiegare sinteticamente cos'è il diabete, che il rischio di svilupparlo aumenta progressivamente con l'età, specialmente a partire dai 45 anni, e che esso riguarda in particolare alcune categorie: parenti di primo grado di persone con diabete, persone obese e sedentarie, soggetti ipertesi, con alterata omeostasi del glucosio, con una condizione di dislipidemia.

In modo ancora più chiaro vorremmo ora poter trasferire **un messaggio fondamentale: il diabete di tipo 2 si può e si deve prevenire.**

Tale affermazione è sostenuta da importanti evidenze scientifiche e da studi di farmacoeconomia che sottolineano i vantaggi della prevenzione in termini di costi diretti sul Servizio Sanitario Nazionale e sociali.

Allo stile alimentare corretto per prevenire e controllare il diabete è dedicato tutto il prossimo capitolo. Qui vorremmo concentrarci, anche se in modo sintetico, sull'attività fisica.

### Prevenzione e stili di vita

Studi condotti per molti anni su grandi numeri di persone con metodologie e risultati controllati e confermati permettono di **affermare, oltre ogni ragionevole dubbio, che prevenire il diabete di tipo 2 si può intervenendo sullo stile di vita, in particolare rinunciando alla sedentarietà e migliorando le abitudini alimentari.** In particolare, il *Finnish Diabetes Prevention Study*<sup>12</sup> e il *Diabetes Prevention Program*<sup>13</sup> – due studi controllati randomizzati su persone con IGT – hanno dimostrato che interventi sullo stile di vita possono ridurre il rischio di progressione verso il diabete anche del 58%. Per quanto riguarda poi la prevenzione secondaria, vale a dire le misure necessarie a evitare le complicanze legate al diabete, è ormai assodato che tanto più a lungo si mantengono – attraverso un comportamento alimentare corretto, l'attività fisica quotidiana e l'intervento farmacologico – la glicemia, la pressione e i valori di HDL e di trigliceridi a livelli normali, tanto meno sarà probabile l'insorgere delle microangiopatie e macroangiopatie.





L'esercizio fisico e una corretta alimentazione sono i più potenti mezzi disponibili sia per prevenire il diabete, che per evitare le complicanze ad esso legate. I loro effetti sono provati e sono chiari. L'attività fisica aiuta ad abbassare la glicemia, fa perdere grasso viscerale, accresce il colesterolo buono, riduce la pressione.

Sottolineando che qualsiasi programma di attività fisica va concordato con il proprio medico, sia esso diabetologo o di base, in seguito ad una serie di accertamenti medici e tenendo conto delle caratteristiche del singolo individuo in termini di età, di condizione fisica generale, ciò che preme è ripetere che **dedicare tempo all'esercizio fisico significa aggiungere tempo alla vita, non toglierlo.**

Basti sapere che camminare 4-5 km al giorno, tutti i giorni, riduce in media la pressione arteriosa di 10 mm Hg, la circonferenza vita di 4-5 cm e il peso di 3 kg, la glicemia del 20%, i grassi nel sangue del 30% nel giro di due anni, diminuendo conseguentemente il rischio d'infarto nei successivi 10 anni del 20%. E non solo: l'attività fisica migliora l'umore e l'autostima, riduce il rischio di osteoporosi, ritarda e riduce il ricorso ai farmaci. È risaputo che, per una persona obesa o che abbia il diabete, le maggiori barriere percepite alla pratica regolare dell'attività fisica sono il senso di inadeguatezza fisica, la mancanza di tempo, la pigrizia e la presenza di problemi respiratori.

L'attivazione verso un atteggiamento non pigro è dunque il primo passo per riavvicinarsi al proprio corpo e al piacere di usarlo. Attivarsi è un'attitudine mentale prima che un vero e proprio esercizio e significa preferire le scale all'ascensore, andare a piedi o in bicicletta al lavoro o a fare le commissioni, ridurre le ore del tempo libero dedicate alla televisione a favore di una camminata, o di un hobby all'aria aperta.

Solo in seguito medico e paziente possono passare alla prescrizione di una vera e propria attività fisica, che è una disciplina e come tutte le discipline ha le sue regole, prima fra tutte, e valida per tutti, la continuità. Per ottenere risultati, infatti, occorre dedicarsi all'esercizio fisico almeno 3-4 volte la settimana, meglio 5 giorni la settimana. Con il tempo diventerà un'esigenza dettata da una sensazione di benessere irrinunciabile.

## Il trattamento

Il diabete di tipo 2 è una malattia cronica caratterizzata dalla ridotta produzione di insulina da parte del pancreas, cui segue un'aumentata produzione di glucosio a livello epatico a causa sia della mancata inibizione insulinica, sia della insulino-resistenza. Il diabete di tipo 2 è in continua crescita nel mondo, soprattutto a causa dei cambiamenti, in negativo, degli stili di vita. In particolare la sedentarietà, i comportamenti alimentari che privilegiano i grassi a dispetto delle fibre e il fenomeno dell'obesità (che ne consegue), sono le principali ragioni cui imputare le proporzioni epidemiche di questa patologia.

**Il controllo della glicemia è un punto cardine del trattamento del diabete** e ha l'obiettivo di garantire al paziente il controllo dei valori glicemici al fine del mantenimento di una buona qualità di vita.

La terapia del diabete ha il suo primo pilastro nella correzione dello stile di vita: comportamento alimentare corretto ed esercizio fisico regolare sono, infatti, armi potenti e strategiche non solo per la prevenzione, ma anche per il raggiungimento e il mantenimento del controllo glicemico nel paziente diabetico.

Quando però questi comportamenti virtuosi non sono più sufficienti a ottenere un risultato ottimale, occorre ricorrere ad una terapia farmacologica. Per le persone con diagnosi di diabete di tipo 2 esistono farmaci, detti ipoglicemizzanti orali, che agiscono secondo meccanismi di azione differenti. Questi farmaci non vanno confusi con la terapia insulinica che rimane comunque una delle opzioni per il trattamento del diabete di tipo 2.

Tuttavia la comprensione da parte del paziente dei meccanismi di azione e dei possibili effetti collaterali dei farmaci è importante al fine di consentire un migliore dialogo medico-paziente e una superiore adesione della persona con diabete alla strategia terapeutica.

A questo vuole servire la sintetica descrizione che segue dei farmaci a disposizione attualmente per il trattamento del diabete di tipo 2.

## Le terapie convenzionali

### I farmaci secretagoghi

Sono farmaci che **stimolano la produzione di insulina da parte del pancreas, legandosi a un recettore specifico presente sulle cellule beta**. Appartengono a questa famiglia le sulfoniluree e le glinidi. Esistono sulfoniluree di prima (non più usate), seconda e terza generazione, che si differenziano per durata e intensità di azione<sup>14</sup>. Il rischio principale in corso di terapia con sulfoniluree è quello dell'ipoglicemia<sup>15</sup>.

Da alcuni anni è inoltre disponibile una nuova generazione di farmaci secretagoghi, che si differenzia dalle sulfoniluree per la breve durata di azione, in grado di simulare la normale prima fase di secrezione insulinica ed avere quindi un maggiore effetto sui picchi di glicemia, tipicamente sull'iperglicemia post-prandiale, e minore rischio di ipoglicemia<sup>16</sup>.

### Biguanidi

I farmaci di questa famiglia **agiscono aumentando la sensibilità all'insulina dei muscoli e del fegato e riducendo la produzione epatica di glucosio**<sup>17</sup>. Il rischio di ipoglicemia in corso di terapia è pressoché inesistente<sup>18</sup>.

Questi farmaci sembrano esercitare altri effetti, tra cui un miglioramento del profilo lipidico e il contenimento del peso corporeo<sup>19</sup>. L'effetto avverso più grave riscontrato in corso di terapia è quello dell'acidosi lattica, evento peraltro molto raro.

Questi farmaci possono essere impiegati in associazione ai secretagoghi, permettendo così un trattamento rivolto al simultaneo miglioramento della sensibilità insulinica e della secrezione dell'insulina.

### I tiazolidinedioni (glitazoni)

I glitazoni **agiscono aumentando la sensibilità all'insulina dei muscoli e del fegato e riducendo la produzione epatica di glucosio**<sup>20</sup>. Questi farmaci hanno inoltre un effetto sul metabolismo delle lipoproteine, con aumento del colesterolo HDL e riduzione dei trigliceridi<sup>21</sup>. L'effetto avverso più grave riscontrato in corso di terapia è la ritenzione idrica, che può esacerbare o precipitare l'insufficienza cardiaca, per cui questi farmaci sono controindicati in pazienti con precedenti di insufficienza cardiaca o in corso di tale patologia<sup>22</sup>. Altri possibili effetti secondari sono anche un modesto aumento di peso e l'anemia<sup>23</sup>.

### Gli inibitori dell'alfa-glucosidasi

I farmaci di questa famiglia **agiscono rendendo più lento l'assorbimento dei carboidrati ingeriti con l'alimentazione**, con conseguente riduzione dell'escursione glicemica post-prandiale. L'efficacia in termini di riduzione di HbA1c appare inferiore agli altri antidiabetici orali e per questo sono raramente utilizzati in monoterapia.

Gli inibitori dell'alfa-glucosidasi non hanno effetti negativi sul peso corporeo e non si associano a rischio significativo di ipoglicemia. Gli effetti collaterali sono fondamentalmente rappresentati da flatulenza e dolori addominali<sup>24</sup>.

## Terapia insulinica

La terapia con insulina esogena **rimane un'importante arma terapeutica anche per il diabete di tipo 2**. Il trattamento insulinico è necessario in questi pazienti quando gli altri approcci terapeutici risultano inefficaci nel mantenere un buon controllo glicometabolico e, in via temporanea, in presenza di malattie intercorrenti o nel periodo perioperatorio. Nel caso di donne gravide e affette da diabete di tipo 2, la somministrazione di insulina è il trattamento di scelta quando la sola dieta non sia in grado di mantenere un adeguato controllo glicemico<sup>25</sup>.

Tanto le preparazioni ad azione pronta come quelle ad azione ritardata trovano un loro razionale impiego sia in monoterapia, che associate all'uso di antidiabetici orali<sup>26</sup>.

Nel diabete di tipo 2, la terapia insulinica è inizialmente aggiunta alla terapia orale per essere poi, laddove necessario, adattata o intensificata.

## Le nuove terapie

Le incretine sono ormoni prodotti da alcune cellule presenti nell'intestino e immessi nel sangue in occasione di un pasto. Le incretine più importanti sono il GLP-1 e il GIP; entrambe hanno l'effetto di promuovere, in modo glucosio-dipendente, il rilascio dell'insulina da parte delle cellule beta del pancreas. Il GLP-1 inoltre, in combinazione con l'aumento dei livelli di insulina, riduce la secrezione di glucagone (ormone che regola il metabolismo degli zuccheri con azione iperglicemizzante in antagonismo con l'insulina) da parte delle cellule alfa del pancreas. In occasione di un pasto quindi, l'aumento dei livelli di incretine aiuta, in modo glucosio-dipendente, a rilasciare una quota maggiore di insulina e a produrre meno glucagone, ottenendo un migliore controllo della glicemia, il cosiddetto "effetto incretinico".

Va inoltre segnalato che studi finora solo in vitro e su animali hanno dimostrato un effetto protettivo delle incretine sulle beta-cellule<sup>27</sup>. GLP-1 e GIP sono normalmente distrutte molto rapidamente, tra i 2 e i 5 minuti, da un enzima, la dipeptidil peptidasi-IV o DPP4<sup>28</sup>. Nel paziente con diabete di tipo 2 sono presenti livelli minori di incretine<sup>29</sup>. Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha rivolto la propria attenzione al potenziale uso terapeutico delle incretine attraverso lo studio sia di analoghi non degradabili del GLP-1, detti incretino mimetici, sia di inibitori dell'enzima DPP4.

### Gli incretino mimetici

Gli incretino mimetici sono analoghi non degradabili del GLP-1 umano, che svolgono la stessa funzione glicoregolatoria, rimanendo però attivi molto più a lungo<sup>30</sup>.

Essi **agiscono aumentando la secrezione insulinica, riducendo la produzione di glucagone e rallentando lo svuotamento gastrico**. Hanno inoltre un effetto positivo sulla perdita di peso. Il più comune effetto avverso è la nausea lieve-moderata, dose-dipendente, che tende a diminuire nel tempo<sup>31</sup>.

#### Gli inibitori del DPP4

Questi farmaci agiscono inibendo l'azione dell'enzima DPP4. Questa inibizione fa sì che le incretine naturalmente prodotte dall'organismo permangano a concentrazioni più elevate, per un periodo più lungo, favorendo il conseguente aumento dello stimolo di secrezione insulinica<sup>32</sup>. Il miglioramento del compenso si riflette sia sulla glicemia a digiuno che sulla glicemia post-prandiale e si traduce in una diminuzione dell'emoglobina glicata<sup>33</sup>.

Gli effetti sul peso sono neutri. Rari gli effetti collaterali. In particolare l'incidenza dell'ipoglicemia, grazie all'azione glucosio-dipendente delle incretine, è simile al placebo<sup>34</sup>.

Va inoltre sottolineato che incretino mimetici e DPP4 inibitori sono accreditati di un potenziale benefico effetto sulla massa e sulla funzione beta-cellulare, peraltro dimostrato finora solo in sperimentazione animale<sup>35</sup>. Nel tempo, tale effetto protettivo potrebbe essere responsabile di un'efficacia terapeutica più duratura.

## L'AUTOCONTROLLO

L'obiettivo della terapia del diabete è riportare e mantenere i valori della glicemia nella norma. Durante la terapia è quindi fondamentale controllare costantemente l'andamento dei valori glicemici.

A questo serve l'autocontrollo domiciliare della glicemia che, secondo le indicazioni del medico, il paziente deve effettuare utilizzando appositi strumenti (*reflettometri*). Il controllo glicemico risulta meglio valutabile se si combinano i risultati dell'automonitoraggio glicemico e dell'emoglobina glicata.

L'automonitoraggio della glicemia fornisce una fotografia istantanea del controllo al momento dell'esame, mentre l'emoglobina A1c fornisce un quadro generale degli ultimi 2-3 mesi. Insieme, questi esami dicono al paziente e al suo medico curante se la sua glicemia è sufficientemente sotto controllo.



## COS'È IL PIANO TERAPEUTICO

Il Piano Terapeutico è una particolare prescrizione necessaria per alcuni farmaci, che possono essere prescritti solo da Centri Specialistici autorizzati dalla Regione, detti Centri di Riferimento. Il Piano Terapeutico autorizza i medici di famiglia a rilasciare agli assistiti le ricette per ritirare in farmacia i medicinali idonei a effettuare le cure a domicilio, con onere a carico del Servizio Sanitario Nazionale.

**Il Piano Terapeutico o PT è dunque uno strumento ideato per evitare al paziente il ricorso allo specialista per la continuazione della terapia.** Il Piano Terapeutico è necessario per farmaci relativi a patologie "severe", specialistiche e a forte impatto economico, per farmaci di recente immissione in commercio o con profilo da definire o di seconda linea o ad alto costo o, infine, con segnalazioni di aumentato rischio.

Il Piano Terapeutico è un documento redatto in tre copie dal medico specialista autorizzato: la prima rimane alla struttura cui fa capo il medico specialista che propone il Piano Terapeutico, la seconda va inviata (dallo specialista o dalla sua struttura di appartenenza) al servizio farmaceutico della ASL di competenza del paziente, la terza va inviata, per il tramite del paziente, al medico curante.

**Il Piano Terapeutico ha validità limitata nel tempo** e, se la terapia va continuata, deve essere rinnovato ad ogni scadenza. Le informazioni contenute nel PT riguardano il paziente (codice fiscale e ASL di residenza), la diagnosi (motivo per cui viene prescritto il farmaco), il farmaco (specialità, posologia, durata del trattamento), medico prescrittore (timbro e firma) e data di compilazione. Se una qualsiasi di queste informazioni dovesse mancare, il PT non è valido, quindi il consiglio è di controllare sempre con attenzione il documento che viene consegnato.



# NOTE E BIBLIOGRAFIA

- 1 Fonte AMD
- 2 National Diabetes Data Group, *Classification and diagnosis of diabetes mellitus and other categories of glucose intolerance*; Diabetes 1979; 28:1039-57.
- 3 Antonino Cimino, Carlo Giorda, Ildidio Meloncelli, Antonio Nicolucci, Fabio Pellegrini, Maria Chiari Rossi, Giacomo Vespasiani (a cura di), *Annali AMD*, 2007.
- 4 ibidem
- 5 *Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus*; Diabetes Care 1997; 20:1183-97; Mayfield J, *Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus: New Criteria*; American Family Physician, 15 ottobre 1998.
- 6 ibidem
- 7 La glicemia a digiuno è stata considerata come il test diagnostico principale in quanto predice esiti avversi (p.e. la retinopatia) allo stesso modo del test 2hrPPG ma è molto più riproducibile rispetto al test orale da carico di glucosio o il 2hrPPG test ed è più semplice da fare in ambiente clinico.
- 8 Sebbene non sia specificamente raccomandata dal National Diabetes Data Group come test diagnostico per il diabete mellito, l'emoglobina glicata può, in alcuni casi, essere usata per la diagnosi del diabete.
- 9 Antonino Cimino, Carlo Giorda, Ildidio Meloncelli, Antonio Nicolucci, Fabio Pellegrini, Maria Chiari Rossi, Giacomo Vespasiani (a cura di), *Annali AMD*, 2007.
- 10 De Vegt F, Dekker JM, Stehouwer CD, Nijpels G, Bouter LM, Heine RJ, *The 1997 American Diabetes Association criteria versus the 1985 World Health Organization criteria for the diagnosis of abnormal glucose tolerance: poor agreement in the Hoorn Study*; Diabetes Care 1998; 21(10):1686-90.
- 11 Turner R, Holman R, UKPDS (United Kingdom Prospective Diabetes Study Group), *Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes*; Lancet 1998; 352:837-853.
- 12 Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG, Valle TT, Hamalainen H, Ilanne-Parikka P, et al, *Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance*; New England Journal of Medicine 2001; 344(18):1343-50.
- 13 Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM, Walker EA, et al, *Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin*. New England Journal of Medicine 2002; 346(6):393-403.
- 14 Alberto Coppelli, Stefano Del Prato, *Trattamento del diabete di tipo 2*; [www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf](http://www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf)
- 15 ibidem - 16 ibidem - 17 ibidem - 18 ibidem - 19 ibidem
- 20 ibidem - 21 ibidem
- 22 *Bollettino di Farmacovigilanza Anno IX*, n. 30
- 23 Alberto Coppelli, Stefano Del Prato, *Trattamento del diabete di tipo 2*; [www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf](http://www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf)
- 24 ibidem
- 25 *Guida all'uso dei farmaci*, AIFA, IV edizione; [www.guidausofarmaci.it/pag1485.htm](http://www.guidausofarmaci.it/pag1485.htm)
- 26 Alberto Coppelli, Stefano Del Prato, *Trattamento del diabete di tipo 2*; [www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf](http://www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf)
- 27 Farilla L. et al, *Glucagon-like peptide-1 promotes islet cell growth and inhibits apoptosis in Zucker diabetic rats*; Endocrinology 2002; 143:4397-4408. Trumper A. et al, *Glucose-dependent insulinotropic polypeptide is a growth factor for beta (INS-1) cells by pleiotropic signalling*; Mol Endocrinol. 2001; 15:1559-1570. Trumper A. et al, *Mechanisms of mitogenic and anti apoptotic signaling by glucose-dependent insulinotropic polypeptide in beta (INS-1)-cells*; J. Endocrinol. 2002; 174:233-246. Farilla L. et al, *Glucagon-like peptide 1 inhibits cell apoptosis and improves glucose responsiveness of freshly isolated human islets*; Endocrinology. 2003; 144:5149-5158. Sun-Jin K. et al, *Glucosedependent insulinotropic polypeptide (GIP) stimulation of pancreatic beta-cell survival is dependent upon phosphatidylinositol 3-kinase (PI3K)/protein kinase B (PKB) signalling inactivation of the Forkhead transcription factor Foxo1, and down-regulation of bax expression*; J Bio Chem. 2005; 280:22297-22307.
- 28 Meier JJ, Nauck MA, Kranz D; *Secretion, degradation, and elimination of glucagon like peptide 1 and gastric inhibitor polypeptide in patients with chronic renal insufficiency and healthy control subjects*; Diabetes 2004; 53:654-662
- 29 Nauck M, Stockmann F, Ebert R; Creutzfeldt W. *Reduced incretin effect in type 2 (non insulin dependent) diabetes*; Diabetologia 1986; 29:46-52
- 30 Alberto Coppelli, Stefano Del Prato, *Trattamento del diabete di tipo 2*; [www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf](http://www.aemmedi.it/archivio/annali-sanita-pubblica-diabete-sm/TRDI06.pdf)
- 31 Roberto Trevisan, Italo Nosari, *Incretine e nuove classi. Aspetti clinico farmacologici*; MeDia 2007; 7:199-207
- 32 Deacon CF, Ahreñ B, Holst JJ, *Inhibitors of dipeptidyl peptidase IV: a novel approach for the prevention and treatment of Type 2 diabetes?* Expert Opinion on Investigational Drugs 2004; 13:1091-102
- 33 Goldstein BJ, Feinglos MN, Luncefors JK, Johnson J, William-Herman D, *Effect of initial combination therapy with Sitagliptin, a dipeptidyl peptidase-4 inhibitor, and metformin on glycemic control in patients with type 2 diabetes*; Diabetes Care 2007; 30:1979-87. Bosi E, Camisasca RT, Collober C, Rochotte E, Gaber AJ, *Effects of vildagliptin on glucose control over 24 weeks in patients with type 2 diabetes inadequately controlled with metformin*; Diabetes Care 2007; 30: 890-5. .
- 34 Roberto Trevisan, Italo Nosari, *Incretine e nuove classi. Aspetti clinico farmacologici*; MeDia 2007; 7:199-207
- 35 ibidem

## Si ringraziano inoltre:

[www.diabetenograzie.it](http://www.diabetenograzie.it) · [www.progettodiabete.it](http://www.progettodiabete.it)  
[www.diabete.it](http://www.diabete.it) · [www.wiomuovolamivita.diabeteitalia.it](http://www.wiomuovolamivita.diabeteitalia.it)



IL VALORE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA



## DIETA E COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Diciamo subito che la parola “dieta”, piuttosto che come periodo più o meno lungo di restrizioni e sofferenze, deve essere intesa come comportamento corretto, consapevole e duraturo dello stile alimentare. Diciamo anche che mantenere nel tempo uno stile alimentare sano è una regola cui tutti, non solo le persone con diabete, devono attenersi per stare in salute. Ricordiamo inoltre che una funzione importante del cibo è legata al gusto e al piacere di dividerlo sedendosi a tavola con le persone care. Fortunatamente gli alimenti di cui disponiamo sono davvero tantissimi e altrettante sono le vie per realizzare una dieta salutare e gustosa, nel contesto di uno stile di vita sano.

Alla ricchezza degli alimenti a nostra disposizione e alle semplici regole per poterne usufruire, senza rinunciare al piacere della tavola, sono dedicate le **Linee Guida per una sana alimentazione italiana** che l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)<sup>1</sup> stila e aggiorna dal 1986 a vantaggio di chiunque voglia avere un'informazione corretta e obiettiva su come comportarsi a tavola, rispettando e difendendo la propria salute. Basta scorrere l'indice dell'ultima versione aggiornata delle Linee Guida per capire quali sono i cardini di un comportamento alimentare corretto: **controlla il peso e mantieni attivo; più cereali, legumi, ortaggi e frutta; grassi: scegli la qualità e limita la quantità; zuccheri: nei giusti limiti; acqua: bevi ogni giorno in abbondanza; sale: meglio poco; alcool: se sì, solo in quantità controllata; varia spesso le tue scelte a tavola.**

Regole semplici ma fondamentali, che secondo gli orientamenti più evoluti di nutrizionisti e diabetologi valgono anche per le persone con diabete, che non presentino ulteriori problemi o patologie. **È infatti importante ricordare che non esiste un modello unico di alimentazione adatto per tutte le persone con diabete**, in quanto i fabbisogni alimentari di ciascuno sono influenzati da una combinazione di fattori anche molto diversi tra loro, ad esempio il tipo di diabete, il trattamento farmacologico, l'età, la costituzione, il peso, lo stile di vita, le condizioni generali di salute. **Ma è altrettanto importante sottolineare che le raccomandazioni per una sana alimentazione sono valide per chiunque voglia impegnarsi per la propria salute a tavola.** Anche se come regola generale i pazienti diabetici dovrebbero cercare di limitare i cibi ricchi di zuccheri e grassi, soprattutto in caso di sovrappeso, avere il diabete non significa quindi dover consumare cibi particolarmente tristi o menù eccessivamente restrittivi, ma indirizzare le proprie abitudini alimentari, valorizzando quelle più coerenti con le esigenze della malattia e rendendo meno frequenti quelle meno adeguate.

### La dieta come terapia

Un comportamento alimentare corretto svolge un ruolo fondamentale nel controllare il diabete e nel ridurre il rischio di sviluppare complicanze a lungo termine<sup>2</sup>, tanto che in ambito medico si parla di **Terapia Medica Nutrizionale<sup>3</sup> (TMN)**. Questa terminologia,

pur essendo corretta nel descrivere gli obiettivi e gli strumenti posti in atto, spesso contribuisce a deprimere il paziente, che finisce per figurarsi un futuro alimentare privo di piacere e di gusto. Sostituendo quindi il termine dieta con comportamento alimentare corretto ed equilibrato, sottolineiamo ancora una volta che esso è, insieme all'esercizio fisico, una componente essenziale per la cura del diabete, in quanto, come ogni terapia nel caso del paziente diabetico, si pone l'obiettivo di tenere sotto controllo la glicemia e ridurre il rischio di sviluppare le temibili complicanze legate alla malattia.

Qualunque sia il tipo di diabete, infatti, scelte dietetiche e abitudini alimentari corrette possono aiutare a controllare il livello di zuccheri (glicemia) e di lipidi (colesterolo e trigliceridi) nel sangue e contribuire ad un miglior controllo del peso corporeo. Una dieta personalizzata, impostata sul singolo paziente, senza comportare sacrifici considerati inaccettabili, può raggiungere in molti casi di diabete di tipo 2 l'obiettivo di un buon controllo metabolico. Le persone che hanno il diabete devono pertanto ricevere da un dietista, preferibilmente inserito in un team diabetologico, una terapia medica nutrizionale individuale che tenga conto da una parte degli obiettivi terapeutici e dall'altra delle esigenze personali e della disponibilità al cambiamento dello stile di vita del singolo.

## I carboidrati

Il comportamento alimentare corretto ed equilibrato in caso di presenza di diabete si basa su una **quota totale di carboidrati tra il 45%-60% delle calorie totali della giornata**. I carboidrati assunti sono i principali responsabili dell'aumento della glicemia dopo i pasti, in quanto essi sono quasi totalmente trasformati (90%) in glucosio entro un'ora dal pasto. Per questa ragione la **regola fondamentale** del corretto comportamento alimentare del paziente diabetico è **mantenere un apporto controllato di carboidrati**. La scelta consiste nel mantenere costante

il contenuto di carboidrati nel singolo pasto sostituendo reciprocamente alimenti con lo stesso contenuto di carboidrati, oppure nell'acquisire la capacità di quantificare i carboidrati contenuti negli alimenti e regolare di conseguenza le dosi di insulina<sup>6</sup>. **Meglio poi se i carboidrati sono ricchi di fibre, complessi e quindi a lento assorbimento, e con basso indice glicemico. Il consumo di alimenti a basso indice glicemico può ridurre la glicemia del dopo pasto ed è pertanto importante come informazione aggiuntiva, ma non vi sono sufficienti evidenze su benefici a lungo termine tali da raccomandarne l'uso come strategia primaria nel pianificare l'alimentazione.**

È importante sapere che **non sono indicate** nelle persone con il diabete **le diete a basso contenuto di carboidrati**, ovvero con la restrizione al di sotto dei 130 g/die. Come per tutti, anche per i pazienti diabetici l'apporto totale di saccarosio non dovrebbe superare il

### Diabete: raccomandazioni per un comportamento alimentare corretto

La posizione italiana in termini di raccomandazioni sulla Terapia Medica Nutrizionale del diabete è espressa dal documento di consenso del Gruppo Diabete e Nutrizione dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e dell'Associazione Medici Diabetologi (AMD) che riprende, adattandole alla realtà italiana, le raccomandazioni espresse nel 1999 dal Diabetes and Nutrition Study Group dell'EASD (European Association for the Study of Diabetes) e dagli *Standard italiani per la cura del diabete mellito*<sup>4</sup>, che fa riferimento al documento sulle raccomandazioni nutrizionali dell'ADA del 2007 (American Diabetes Association)<sup>5</sup>.

10% dell'energia totale giornaliera introdotta con gli alimenti, quindi **l'uso dello zucchero comune non è vietato, ma va adeguatamente conteggiato nell'apporto calorico totale sostituendolo ad altri carboidrati**. L'apporto totale non potrà comunque superare i 30 g al giorno e un atteggiamento più restrittivo può essere utile alle persone che devono perdere peso. I dolcificanti acalorici (saccarina, aspartame, acelsufame K, sucralosio) sono sicuri quando consumati in quantità giornaliere moderate.

## Le proteine

**Nei pazienti senza storia di nefropatia l'introduzione di proteine dovrebbe fornire il 10-20%** dell'energia totale giornaliera introdotta con gli alimenti. Nei soggetti con qualsiasi grado di malattia renale cronica, l'apporto proteico deve essere invece limitato alla dose raccomandata (0,6-0,8 g/kg), al fine di ridurre il rischio di evoluzione della nefropatia. Per quanto riguarda l'assunzione di proteine, **sono da preferire le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) e i legumi**.

## I grassi

**L'apporto complessivo di grassi non deve superare il 30% delle calorie totali** e soprattutto bisogna **scegliere quelli meno dannosi per prevenire il rischio di malattie cardiovascolari**,

che sono tra le complicanze più pericolose della patologia diabetica. **Vanno limitati** (quota inferiore al 10%) **i grassi saturi di origine animale** (burro, panna, lardo, latte intero, carne, formaggi, insaccati e uova), **i polinsaturi** (contenuti soprattutto negli oli di girasole, mais e vinaccioli) **e gli acidi grassi trans** (< 1%, derivati dalla cottura di oli polinsaturi per frittture, preparazione di margarine o dolci ecc.). Va invece **incentivato il consumo dei grassi polinsaturi della serie omega 3, contenuti in abbondanza nel pesce, che andrebbe consumato almeno 2-3 volte la settimana, o anche più spesso**.

**Una quota importante** (10-20% dell'energia totale) di grassi assunti dal paziente diabetico **deve comunque essere costituita da grassi monoinsaturi, quelli contenuti nell'olio di oliva**, che hanno dimostrato di avere un effetto neutro sia sui lipidi sia sul controllo glicemico. La quantità di colesterolo introdotto con la dieta non deve superare i 300 mg/die.

## Le fibre

Le persone con diabete devono inoltre essere **incoraggiate all'introduzione di cibi con un alto contenuto di fibre**. Le fibre introdotte con la dieta dovrebbero essere idealmente più di 40 g/die (o 20 g/1000 kcal/die), la gran parte delle quali dovrebbero essere idrosolubili. **Il consumo giornaliero di 5 porzioni di vegetali o di frutta e di 4 porzioni alla settimana di legumi** può essere utile per fornire il minimo fabbisogno di fibre e contribuisce anche ad apportare sostanze antiossidanti (tocoferoli, carotenoidi, vitamina C e flavonoidi). Va tuttavia tenuto conto che **la frutta fornisce calorie e quindi andrebbe assunta in quantità non superiore a 150-200 g a pasto, limitando uva, mandarini, cachi, banane**.

### Il sale e l'alcool

Come tutti, **i pazienti diabetici dovrebbero ridurre il loro apporto di sale** a meno di 6 g al dì. In caso di ipertensione arteriosa bisognerà considerare una restrizione più marcata del sale a non più di 3 g/die.

Le raccomandazioni sul consumo di **alcool** per la popolazione generale sono valide anche per i pazienti diabetici. Per chi sceglie di assumere alcool è accettato **un consumo giornaliero fino a 10 g per le donne e 20 g per gli uomini**. Va tuttavia tenuto conto che l'alcool fornisce calorie (7 kcal/g) e andrebbe evitato in presenza di ipertrigliceridemia, alterazione frequente nei diabetici di tipo 2, e in caso di sovrappeso o obesità.

## 13 CONSIGLI DA RICORDARE

- 1 Se sei in sovrappeso, cerca di dimagrire. Il metodo migliore per ottenere il calo di peso è la modificazione dello stile di vita, che include la riduzione dell'apporto calorico e un aumento dell'attività fisica. Ridurre moderatamente l'apporto delle calorie (300-500 calorie al giorno) e incrementare modestamente il dispendio energetico (200-300 kcal/die) permette una lenta ma progressiva diminuzione del peso (0,45-0,90 kg/settimana)<sup>7</sup>. Per dimagrire in sicurezza rivolgiti al medico e/o al dietologo.
- 2 Mangia a orari regolari ed elimina tutti gli spuntini a base di alimenti ipercalorici quali patatine, biscotti, torte e gelati.
- 3 La dieta deve comprendere un'adeguata quantità di carboidrati: preferisci pane e pasta o cereali integrali. Questi ultimi hanno infatti un maggiore apporto di fibre e un indice glicemico più basso rispetto alle farine raffinate.
- 4 Consuma molta verdura e frutta (5 porzioni quotidiane), ma stai attento agli zuccheri di uva, mandarini, cachi, banane.
- 5 Non far mancare nella dieta i legumi (4 porzioni a settimana): apportano fibre e proteine "sane".
- 6 Scegli carni magre, preferisci le carni bianche. Quando mangi il pollo, togli la pelle.
- 7 Mangia pesce almeno 2 o 3 volte la settimana.
- 8 Per cucinare usa olio di oliva, evita i grassi saturi come il burro e riduci al massimo i cosiddetti grassi trans presenti in cracker, biscotti e merendine.
- 9 Usa poco sale.
- 10 Limita le bevande alcoliche e se decidi di bere un bicchiere di vino a pasto, tienine conto nel conteggio delle calorie. Vietati i superalcolici.
- 11 Usa con cautela i cibi cosiddetti "light": alimenti senza grassi possono contenere molti più carboidrati e la stessa quantità di zuccheri rispetto agli alimenti normali. Inoltre le diciture "senza zucchero" e "senza zucchero aggiunto" non vogliono dire senza carboidrati. Leggi attentamente le etichette per verificare l'effettivo apporto di zuccheri, carboidrati e grassi.
- 12 Preferisci metodi di cottura con pochi grassi e utilizza limone, erbe e spezie per insaporire i cibi: pepe, peperoncino, curry, origano, maggiorana, timo, dragoncello...
- 13 I dolci non sono vietati, ma è bene consumarli di rado. In queste occasioni compensa l'assunzione di zuccheri con una corrispondente riduzione di carboidrati.

## NOTE E BIBLIOGRAFIA

1 [http://www.inran.it/INRAN\\_LineeGuida.pdf](http://www.inran.it/INRAN_LineeGuida.pdf)

2 *Diabetes control and complication Trials*, New England Journal of Medicine, 329(14), September 30, 1993. *UK Prospective Diabetes Study (UKPDS)*, British Medical Journal for 12 September 1998 (Volume 317, Issue 7160); The Lancet Volume 352, Number 9131, 12 September 1998

3 Medical Nutrition Therapy, ADA 1994

4 *Standard italiani per la cura del diabete mellito*, AMD - Diabetitalia - SID (a cura di), 2007

5 *Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. A position statement of*

*the American Diabetes Association*; Diabetes Care 30:S48-S65, 2007

6 Antonino Cimino, Maria Giuditta Grazioli, Sergio Leotta, Giuseppe Marelli, *Il counting dei carboidrati: percorsi e strumenti per un controllo in libertà*

7 *Standard italiani per la cura del diabete mellito*, AMD - Diabetitalia - SID (a cura di), 2007

Si ringraziano inoltre:

[www.diabetenograzie.it](http://www.diabetenograzie.it) · [www.progettodiabete.it](http://www.progettodiabete.it)

[www.diabete.it](http://www.diabete.it) · [www.ionuovolamivita.diabetitalia.it](http://www.ionuovolamivita.diabetitalia.it)



20 GRANDI CHEF, 60 RICETTE D'AUTORE





ANTIPASTO

## Zuccotto di pomodoro con pâté alle melanzane e salsa al basilico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 pomodori a grappolo di pezzatura media
- 2 melanzane (300 g circa)
- 40 foglie di basilico
- 20 g di Parmigiano-Reggiano
- 20 g di latte
- 20 g di olio extravergine di oliva
- sale; pepe
- erbe aromatiche per decorare (timo, erba cipollina, basilico, origano)

PREPARAZIONE

Lavate bene i pomodori, scottateli in acqua bollente per 10 secondi, scolateli e metteteli subito in abbondante acqua fredda e ghiaccio; lasciateli raffreddare bene, spellateli e con l'aiuto di uno scavino svuotate l'interno; poneteli ad asciugare su carta assorbente da cucina.

Sbucciate le melanzane e tagliatele a fette dello spessore di un centimetro. Scottatele, un minuto per lato, su una piastra in ghisa ben riscaldata. Sistematele quindi in una pirofila e cuocetele in forno a 180 °C per 10 minuti. A cottura ultimata, passatele al mixer con 3 foglie di basilico, aggiustate di sale e trasferite il composto in un tegame a bagnomaria.

Nel frattempo, frullate le rimanenti foglie di basilico con il Parmigiano-Reggiano diluendo con latte e olio, fino a ottenere una salsa liscia e compatta; aggiustate di sale e riponetevi in frigorifero per 30 minuti prima dell'uso.

Con l'aiuto di una sacca da pasticceria riempiete i pomodori con il pâté di melanzane. Disponete al centro dei piatti una cucchiata di pâté e adagiatevi sopra gli zuccotti; decorate con erbe aromatiche, versate sulla sommità alcune gocce di olio e, a lato, la salsa al basilico e servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 94 - carboidrati g 4,5 - lipidi g 7 - proteine g 3,6*

*Una tecnica impeccabile affinata negli anni trascorsi al glorioso "Cavallo Bianco" di Aosta e l'amore per i sapori e i profumi delle Alpi sono i segreti dell'alta cucina di Alfio Fascendini, che si traducono in piatti ricercati con anima antica e volto contemporaneo. Ingredienti tradizionali della Valtellina, luogo di nascita dello chef, si mescolano in voluttuose rivisitazioni di ricette tipicamente valdostane che hanno reso il Vecchio Ristoro uno "scritto del Buon Gusto", come lo definiscono gli affezionati gourmet.*

*Alfio Fascendini, chef patron, è affiancato dalla moglie Katia, cui spetta la regia della sala e della cantina.*



## PIATTO UNICO

# Calamari ripieni di cereali serviti con crema di patate profumata al timo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 20 calamari
- 300 g di cereali (orzo, riso, grano, miglio, grano saraceno)
- 100 g di patate
- 50 g di latte
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- ½ cipolla
- 2 rametti di timo fresco
- olio extravergine di oliva
- sale
- verdure lessate

### PREPARAZIONE

Dopo avere ammollato per 12 ore i cereali in acqua tiepida, scolateli e cuoceteli per 30 minuti, a fuoco lento, in una pentola coperti con acqua, unendo sale, carota, sedano e cipolla.

Pulite bene i calamari privandoli della pellicina esterna, lavateli anche all'interno, sotto l'acqua corrente, asciugateli e farciteli con i cereali; chiudete l'estremità con l'aiuto di uno stuzzicadenti.

Pelate le patate e bollitele in acqua salata; passatele al frullatore con il latte e 10 g di olio, unite l'acqua della cottura necessaria per ottenere una crema liscia e morbida e infine aggiungete alcune foglie di timo fresco.

Cucinate i calamari per 3 minuti in una vaporiera dopo averli salati e spennellati con poco olio; versate al centro dei piatti la crema di patate, disponetevi sopra i calamari e servite con verdure lessate.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 407*

*carboidrati g 55,1 - lipidi g 9,5 - proteine g 28,5*

## SECONDO

# Tartare di filetto di fassone con olive taggiasche e gelatina di acciughe

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di filetto di fassone
- 40 g di pâté di olive taggiasche
- 300 g di acqua
- 4 acciughe
- 15 g di colla di pesce
- 10 g di succo di limone
- 10 g di olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

Tritate la carne con un coltello e conditela con l'olio, il succo di limone e il sale; con l'aiuto di un coppapasta formate le tartare, poi copritene la superficie con il pâté di olive e ponete a riposare nel frigorifero.

Nel frattempo preparate la gelatina, bollendo l'acqua con le acciughe dissalate; unite la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda e fate rassodare nel frigorifero.

Poco prima di servire, tritate grossolanamente la gelatina, disponetela al centro dei piatti e adagiatevi sopra le tartare. Decorate a piacere.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 185*

*carboidrati g 0 - lipidi g 10,1 - proteine g 23,4*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Zuccotto di pomodoro con pâté alle melanzane e salsa al basilico: **FACILE**
- Calamari ripieni di cereali serviti con crema di patate profumata al timo: **MEDIA**
- Tartare di filetto di fassone con olive taggiasche e gelatina di acciughe: **FACILE**



NICOLA  
BATAVIA

'L BIRICHIN  
Torino • Piemonte

#### PIATTO UNICO

## Riso con crema di zucca su passata di fagioli borlotti con zucchine crispy

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 190 g di riso Carnaroli
- 100 g di zucca pulita
- 20 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato
- 1 scalogno
- 50 g di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale
- latte

#### Per la passata di fagioli borlotti

- 60 g di fagioli borlotti freschi
- lardo, olio extravergine di oliva
- alloro, rosmarino, pepe

#### Per le zucchine crispy

- 50 g di zucchine; sale

#### PREPARAZIONE

Pulite le zucchine, lavatele, tagliatele a sottili listarelle lunghe 20 cm e ponetele in un colapasta, cosparsa di sale, per far uscire l'acqua di vegetazione. Sgusciate i fagioli (se sono freschi non occorre metterli a bagno), cuoceteli in poca acqua con una foglia di alloro, qualche ago di rosmarino, poco lardo tritato, olio e pepe, poi passateli. Nel frattempo, cuocete in forno la zucca tagliata a strisce. Passatela quindi al mixer diluendo con un goccio di brodo. Ponete le zucchine sgocciolate e asciugate in una teglia rivestita con carta da forno e fatele essiccare lentamente in forno a 80 °C: il tempo necessario può variare all'incirca da 30 minuti a un'ora, a seconda del forno.

Tritate lo scalogno, rosolatelo in qualche cucchiaino di olio e fatevi tostare il riso; bagnate con un goccio di latte, fate sfumare e portate a cottura aggiungendo, poco alla volta, il brodo occorrente. Mantecate infine con olio, crema di zucca e Parmigiano-Reggiano.

Versate nel fondo del piatto la passata di fagioli, disponetevi il riso, guarnite con le zucchine crispy e servite.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 435 - carboidrati g 45,1 - lipidi g 23,02 - proteine g 14,5

Nicola Batavia è uno chef viaggiatore che si lascia ispirare dagli aromi di paesi lontani. Nei suoi piatti i sapori della tradizione sono esaltati dalle note calde delle spezie, elemento caratterizzante di una cucina variegata e in continua evoluzione che unisce elementi mediterranei a tipicità piemontesi e a influenze d'oltremare. Eclettico e raffinato, ha reso 'L Birichin di Torino un punto di riferimento per i buongustai. Lo chef Batavia è stato scelto quale unico responsabile del catering della Nike Vip House alle Olimpiadi estive di Pechino 2008.



## SECONDO

# Gambero al ferro su farinata liquida e sale affumicato

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 gamberi tipo "mazzancolle"
- 100 g di farina di ceci
- 100 cl di acqua
- 1 mestolino di olio extravergine di oliva
- 20 g di pepe nero
- sale affumicato
- poco olio extravergine di oliva del Garda

### PREPARAZIONE

**Farinata.** Fate riposare per almeno una notte la farina di ceci con l'acqua, il pepe nero macinato fresco e un poco di olio. Versate l'impasto in una teglia ben unta e cuocete in forno a 220 °C per 10 minuti. Estraete dal forno e passate con un frullatore potente (tipo Bimby) aggiungendo un ulteriore filo di olio, fino a ottenere un composto fluido e senza grumi.

**Gamberi.** Pulite accuratamente i gamberi e incideteli con il coltello in superficie. Irrorateli con abbondante olio e fateli marinare.

Arroventate sul fuoco uno spiedino di ferro o materiale simile, come ad esempio il forchettone per la brace. Quando è bello rovente passatelo sui gamberi premendo sulla parte incisa.

Servite i crostacei sulla farinata liquida, ultimando con sale affumicato e un filo di olio del Garda.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 260  
carboidrati g 6,4 - lipidi g 21,1 - proteine g 12,5*

### Varianti

I gamberi si possono sostituire con capesante, pescatrice o scampi.

## PRIMO

# Zuppa di cipolle gratinata al sesamo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 cipolle bionde
- 50 g di foie-gras
- 50 g di riso soffiato (rice krispies)
- 50 g di sesamo
- 1,5 l di brodo vegetale
- ½ bicchiere di Vin Santo
- 1 albume
- olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### PREPARAZIONE

Suddivideremo la preparazione in quattro strati.

**Primo strato.** Ammorbidite con una frusta il foie-gras aggiungendo un poco di Vin Santo; distribuite il composto sul fondo di quattro bicchieri.

**Secondo strato.** Cospargete di riso soffiato la crema di foie-gras.

**Terzo strato.** Fate rosolare lentamente le cipolle affettate nell'olio, bagnando di tanto in tanto con brodo vegetale. Regolate di sale e pepe. Dovrete ottenere un composto cremoso e molto cotto. Versatelo sopra il riso soffiato.

**Quarto strato.** Montate l'albume con poco sale e il sesamo. Suddividetelo nei quattro bicchieri e bruciate con il cannello.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 196  
carboidrati g 14,3 - lipidi g 13,4 - proteine g 3,9*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Riso con crema di zucca su passata di fagioli borlotti e zucchine crispy: **FACILE**
- Gambero al ferro su farinata liquida e sale affumicato: **MEDIA**
- Zuppa di cipolle gratinata al sesamo: **MEDIA**



ROSA  
VISCIANO

LA BITTA NELLA PERGOLA  
Genova • Liguria

#### PIATTO UNICO

## Noci di capesante scottate in padella, panissa e vellutina al curry

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 16 capesante di media grandezza

#### Per la panissa

- 300 g di farina di ceci
- 2 l di acqua

#### Per la vellutina al curry

- 15 g di farina
- 10 g di curry
- brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale

#### PREPARAZIONE

**Panissa.** Mettete la farina di ceci in un recipiente con l'acqua e lasciatela riposare per circa 2 ore. Lavoratela quindi come la polenta, mescolandola con una frusta e facendola cuocere per circa un'ora. A cottura ultimata stendetela in una teglia precedentemente oleata e lasciatela raffreddare.

**Capesante.** Estraiete dal guscio noci e coralli, lavateli in acqua fredda e asciugateli con un panno. Fateli scottare da ambo i lati per circa 2 minuti in una padella antiaderente ben calda.

**Vellutina.** Lavorando con una frusta, stemperate la farina con l'olio e un goccio di brodo; ponete sul fuoco e fate cuocere, diluendo con altro brodo (dovrete ottenere una crema molto fluida) e insaporendo con curry e sale.

Con uno stampo circolare tagliate dei dischetti di panissa e friggeteli in olio caldo (a 160 °C).

Disponeteli nel piatto, collocatevi sopra le capesante cotte e infine irrorate con la vellutina al curry. Decorate con germogli di porro o con finocchietto selvatico.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 462 - carboidrati g 41,5 - lipidi g 19,08 - proteine g 32

*Depositaria dell'antico sapere di nonne e mamme partenopee, Rosa Visciano interpreta l'opulenza gastronomica della costiera napoletana intercalandola a materie prime nobili tipiche della cucina ligure: olive taggiasche, legumi, erbe e soprattutto il pesce di mare, cucinati con impeccabile semplicità.*

*Affiancata dal marito, Raffaele Balzano, ha ricreato con La Bitta nella Pergola un angolo intimo, per palati esigenti e semplici amanti della buona cucina dove ogni piatto, dalla pasta fatta in casa alla superba pasticceria napoletana, è studiato per appagare i sensi nella migliore tradizione delle ricette di una volta.*



## SECONDO

# Involtino di branzino in foglia di borragine con concassé di pomodori

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 branzino da circa 1 kg
- 6 foglie di borragine
- 4 pomodori maturi
- timo e maggiorana
- 1 mestolino di brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

**Involtini.** Pulite e sfilettate il branzino avendo cura di spinarlo bene; ricavatene delle fettine a forma di scaloppina. Lavate con cura le foglie di borragine e sbollentatele in acqua salata per pochi secondi. Stendete una scaloppa di branzino, collocatevi sopra una foglia di borragine, condite con sale e un filo di olio e arrotolate per formare un involtino. Ripetete l'operazione con le altre scaloppe. Adagiate gli involtini di branzino in una teglia aggiungendovi un filo di olio e il brodo. Infornate a 180 °C per circa 10 minuti.

**Concassé.** Nel frattempo, preparate la concassé. Sbollentate i pomodori, raffreddateli, privateli di semi e buccia, poi tagliateli a brunoise (a cubetti). Cuoceteli in padella con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale; aromatizzate con timo e maggiorana. Suddividete gli involtini di branzino nei piatti individuali, distribuendovi a lato la concassé di pomodoro. Guarnite con una fogliolina di timo fresco e completate con un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 238  
carboidrati g 5,1 - lipidi g 12,5 - proteine g 26,5*

## SECONDO

# Filetti di triglia su panzanella integrale con misticanza

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 triglie di media grandezza
- olio extravergine di oliva
- sale

### Per la panzanella

- 4 friselle integrali
- capperi
- olive taggiasche
- pomodori
- alcune foglie di basilico fresco
- origano fresco

### PREPARAZIONE

Pulite e sfilettate le triglie avendo cura di spinarle bene.

Mettete a bagno le friselle in acqua tiepida per circa 2 minuti, poi sbriciolatele e unite capperi, olive, pomodori tagliati a dadini, foglie di basilico e origano.

Sistemate i filetti di triglia in una teglia con un filo di olio e un pizzico di sale e infornateli per circa 4 minuti a 180 °C.

Disponete al centro di ogni piatto un poco di panzanella e adagiatevi sopra i filetti di triglia.

Condite con un filo di olio e decorate con un rametto di origano, qualche foglia di basilico e alcune olive.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 317  
carboidrati g 23,9 - lipidi g 18,1 - proteine g 16,4*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Noci di capesante scottate in padella, panissa e vellutina al curry: **MEDIA**
- Involtino di branzino in foglia di borragine con concassé di pomodori: **MEDIA**
- Filetti di triglia su panzanella integrale con misticanza: **MEDIA**



CARLO  
CRACCO

RISTORANTE CRACCO IN MILANO  
Milano • Lombardia

#### ANTIPASTO

## Verdure croccanti essiccate al naturale

---

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 patata viola
- 1 patata gialla
- 1 carota grossa
- 1 scorzonera
- 1 patata bianca
- 1 barbabietola (cruda)
- 1 ravanello
- 1 sedano rapa
- 1 carciofo
- 1 zuccina grossa

#### PREPARAZIONE

Mondate tutte le verdure, lavatele, affettatele finemente e asciugatele bene. Stendetele su una placca rivestita con carta da forno e mettetele a essiccare in forno a 80 °C per circa 2-3 ore. Servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 131 - carboidrati g 26,7 - lipidi g 1,4 - proteine g 4,3*

Carlo Cracco è uno dei più celebri rappresentanti dell'avanguardia gastronomica italiana. Lo studio rigoroso delle materie prime lo ha portato ad elaborare ricette che sono entrate nella storia della cucina, come le sue svariate interpretazioni delle uova. Piatti eterei nella composizione, rivoluzionari nella forma e decisi nel gusto, apprezzati da esteti e intenditori di tutto il mondo che, di passaggio sotto la Madonnina, frequentano il ristorante Cracco, di cui lo chef è anche patron. Brillante allievo di Gualtiero Marchesi, ha perfezionato la sua arte in alcune tra le cucine più prestigiose d'Italia e Francia, definendo uno stile personale e immediatamente riconoscibile, alieno alle mode e per questo destinato a fare scuola.



## PIATTO UNICO

# Pasta e fagioli

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di pasta secca
- 600 g di fagioli borlotti freschi (o 400 g se sono secchi)
- 2 patate
- 40 g di carote
- 40 g di sedano
- 40 g di cipolla
- 1 foglia di alloro
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe (facoltativo)

### PREPARAZIONE

Se utilizzate fagioli secchi, il giorno precedente la preparazione, metteteli a bagno in acqua.

Mondate cipolla, sedano, carote e patate, lavateli, tagliateli a tocchetti e poneteli in una pentola insieme ai fagioli. Coprite con acqua, aggiungete l'alloro e poco sale e lasciate cuocere per un'ora e mezza.

A cottura ultimata togliete 6-7 mestoli di fagioli e frullate il resto; rimettete quindi nella pentola sia i fagioli frullati che quelli tenuti da parte e cuocetevi la pasta; regolate infine di sale (e pepe, se gradito) e condite con un filo di olio crudo.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 576  
carboidrati g 103,1 - lipidi g 8,5 - proteine g 27,8*

## SECONDO

# Filetto di ricciola dorato con caponata di verdure

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 ricciola
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 peperone nero
- 1 cipolla
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 1 pomodoro
- 1 sedano
- 1 spicchio di aglio
- 40 g di pinoli tostati
- timo
- 30 g di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

### PREPARAZIONE

Mondate le verdure, lavatele, tagliatele a cubi grossi e regolari, tenendole separate, e cuocetele una alla volta per pochi minuti in una padella antiaderente, con l'aglio, il timo e poco olio, ponendole poi a sgocciolare in un colino.

Quando tutte le verdure saranno pronte, trasferitele in una casseruola di rame con coperchio e infornatele per 20 minuti circa. Nel frattempo, pulite la ricciola e ricavatene i filetti. Fatela quindi dorare su una piastra calda per qualche secondo.

Distribuite la caponata nei piatti individuali, disponetevi sopra i filetti di ricciola e servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 421  
carboidrati g 6,2 - lipidi g 27,6 - proteine g 34,8*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Verdure croccanti essiccate al naturale: **FACILE**
- Pasta e fagioli: **MEDIA**
- Filetto di ricciola dorato con caponata di verdure: **FACILE**



## MARKUS BAUMGARTNER

MASO FRANCH  
Givo - (TN) • Trentino

### SECONDO

## Filetto di trota in carpione

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 trote da 300 g l'una
- 2 cipolle medie
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 spicchi di aglio con la buccia
- 2 foglie di alloro
- 8 grani di pepe
- 200 ml di olio extravergine di oliva
- 100 ml di aceto di vino bianco
- farina
- sale
- pepe

### PREPARAZIONE

Pulite le trote: evisceratele, eliminate teste, pelle e lische e ricavate i filetti. Salateli, pepateli, infarinateli, poi cuoceteli in olio bollente, fateli asciugare su carta assorbente da cucina e sistemateli in una pirofila. Mondate la cipolla, la carota e il sedano; lavateli e tagliateli a julienne. Fateli quindi soffriggere nell'olio insieme all'aglio; aggiungete l'aceto, l'alloro e i grani di pepe e portate a ebollizione. Insaporite con sale e pepe.

Versate le verdure bollenti sui filetti di trota. Trasferite la pirofila nel forno preriscaldato a 100 °C e cuocete per 8-12 minuti.

Alternate strati di pesce e di verdura; lasciate riposare. Prima di servire, condite con un filo di olio.

A piacere, guarnite con verdura fresca di stagione.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 292 - carboidrati g 5,8 - lipidi g 23,1 - proteine g 15,7*

*Preciso e perfezionista, Markus Baumgartner è un attento selezionatore di ingredienti eccellenti che costituiscono la base di ogni suo piatto. Vanta numerose esperienze in Italia e all'estero in locali illustri come il "Tantris" di Monaco, la residenza "Heinz Winkler" ad Aschau, l'hotel "Castello Lehrbach", il ristorante "Schweizer Stube" a Wertheim Pettingen e il "Waldruhe" di Laion. Flessibile e variegata, la sua cucina è raffinata ma schietta, caratterizzata da colori forti e aromi intensi che recentemente gli sono valsi la prima stella Michelin. Sono animati dalla stessa passione per l'alta ristorazione la moglie Balbina e il figlio Christian, eleganti presenze in sala.*



## ANTIPASTO

# Cipolla con Parmigiano caldo e freddo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 grosse cipolle (diametro 10 cm circa pulite)

#### Per la pasta sfoglia

- 50 g di farina; 50 g di margarina; 2 g di sale; 10 g di acqua fredda

#### Per la crema calda al Parmigiano-Reggiano

- 50 g di latte fresco; 20 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato; 4 g di sale

#### Per la crema fredda al Parmigiano-Reggiano

- 50 g di panna liquida; 20 g di Parmigiano-Reggiano; 10 g di acqua; 3 g di dolcificante

### PREPARAZIONE

**Pasta sfoglia.** Impastate con cura tutti gli ingredienti. Con un matterello date sei giri semplici con un intervallo di 30 minuti ogni due. Stendete la sfoglia allo spessore di 2 mm e tagliatela in quadrati di 8 cm per lato.

**Cipolle.** Sbucciate le cipolle e dividetele a metà. Cuocetele quindi a vapore per 20 minuti. Distribuitele in stampini monoporzione e coprite con la pasta sfoglia. Cuocete in forno a 180 °C per 15 minuti.

**Crema calda.** Portate a ebollizione il latte con il sale; togliete dal fuoco, aggiungete lentamente il grana, mescolando per farlo sciogliere e ottenere un composto liscio e omogeneo. Tenete in caldo.

**Crema fredda.** Fate uno sciroppo con l'acqua e il dolcificante. Aggiungete la panna, portate il composto a 55 °C, poi amalgamatevi il grana; filtrate, salate, lasciate raffreddare e mantecate nella gelatiera. Nappate ogni piatto con un cucchiaino di crema calda al Parmigiano-Reggiano, disponetevi sopra la cipolla e terminate con un poco di crema fredda. Decorate a piacere.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 225  
carboidrati g 16,2 - lipidi g 16,0 - proteine g 5,4

## DOLCE

# Charlotte di pera con sorbetto di lamponi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 pere sciropate tagliate a metà

#### Per la mousse

- 2 pere (Williams) da 100 g l'una; 4 albumi; 30 g di burro; 1 dl di acqua; 1 bustina di vaniglia; dolcificante; cannella in polvere; sale

#### Per il sorbetto di lamponi

- 250 g di lamponi; 50 g di acqua; 15 g di glucosio; il succo di ½ limone; 2 fogli di gelatina

### PREPARAZIONE

**Charlotte.** Sbucciate le pere, dividetele a metà, togliete il torsolo e tagliatele a cubetti. Mettetele in una pentola con l'acqua, il burro, la vaniglia e la cannella e cuocete a fuoco medio per 15 minuti. Passate al setaccio e aggiungete un po' di dolcificante. Lasciate raffreddare. Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale. Incorporateli alla mousse raffreddata, mescolando dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Asciugate le pere sciropate e tagliatele, in senso longitudinale, a fettine sottili che utilizzerete per foderare quattro stampini da budino, rivestiti con pellicola per alimenti, lasciando fuoriuscire le estremità per poterle richiudere in seguito. Riempite con la mousse, coprite con altre fettine e chiudete ripiegando le estremità lasciate debordare. Riponete nel frigorifero per 2 ore.

**Sorbetto.** Portate a ebollizione l'acqua con il glucosio, unite i lamponi e amalgamate con il frullatore. Filtrate con un setaccio e incorporate la gelatina ammolata e strizzata. Passate il composto nella gelatiera. Poco prima di servire, sformate le charlotte sui piatti individuali, eliminando la pellicola. Accompagnate con il sorbetto di lamponi.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 145  
carboidrati g 12,9 - lipidi g 8,7 - proteine g 4,7



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Filetto di trota in carpione: **FACILE**
- Cipolla con Parmigiano caldo e freddo: **MEDIA**
- Charlotte di pera con sorbetto di lamponi: **MEDIA**



HERBERT  
**HINTNER**

ZUR ROSE  
S. Michele Appiano (BZ) • Alto Adige

DOLCE

## Ananas gratinato con ricotta e frutti della passione

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette di ananas
- 4 frutti della passione
- 200 g di ricotta magra
- 50 g di yogurt magro
- 60 g di zucchero a velo
- 2 albumi
- 15 g di maizena
- il succo di 2 arance
- 10 g di miele

### PREPARAZIONE

Sbucciate i frutti della passione e fateli bollire con il succo d'arancia e il miele per circa 3-4 minuti.

Aggiungete le fette di ananas, date una breve cottura da entrambi i lati e lasciate raffreddare.

Amalgamate la ricotta con lo yogurt, la maizena e 4 cucchiari del sughetto ottenuto dalla cottura dei frutti della passione.

Montate a neve gli albumi con lo zucchero a velo e incorporateli delicatamente al composto a base di ricotta, mescolando dal basso verso l'alto.

Distribuite le fette di ananas in quattro ciotole, versatevi sopra il sughetto dei frutti della passione rimasto, coprite con la ricotta e passate nel forno preriscaldato a 200 °C per circa 7 minuti.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 203 - carboidrati g 33,4 - lipidi g 5,4 - proteine g 6,9*

*Herbert Hintner è stato tra i primi a declinare in chiave gourmet la cucina altoatesina. Nelle sue ricette, le pregevolezze enogastronomiche del Sudtirolo si sposano ad aromi e profumi tipicamente mediterranei, in un viaggio tra i sapori che percorre idealmente tutta la Penisola.*

*Tempio dell'alta cucina, lo Zur Rose è riconosciuto come una delle migliori espressioni della gastronomia sudtirolese. Herbert Hintner è stato presidente per l'Italia dei Jeunes Restaurateurs d'Europe – di cui ora è membro onorario – organizzazione che seleziona i giovani chef più promettenti in Europa.*



DOLCE

## Crema di mele con ragù d'uva e noci

---

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di mele (Golden)
- 400 g di uva bianca e nera
- 60 g di noci
- 300 ml di acqua
- 90 g di zucchero
- 2 albumi
- 50 g di miele
- 3 chiodi di garofano
- ½ stecca di cannella
- ½ limone
- 3 fogli di gelatina

### PREPARAZIONE

Ponete la gelatina ad ammorbidire in acqua fredda.

Sbucciate le mele, privatele del torsolo, tagliatele a spicchi e fatele bollire nell'acqua con 50 g di zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e il succo del limone per circa 7-8 minuti. Sgocciolatele e frullatele; se serve un po' di liquido, utilizzate l'acqua di cottura.

Unite la gelatina strizzata alla purea ancora calda, in modo che si scioglia bene. Lasciate raffreddare, finché il composto comincia ad assumere una consistenza gelatinosa.

Montate l'albume con i 40 g di zucchero rimanenti e incorporatelo delicatamente alla purea di mele. Versate in quattro formine e lasciate riposare per 3 ore nel frigorifero.

Lavate l'uva, tagliate gli acini a metà, e fateli marinare nel miele. Al momento di servire, rovesciate le formine nei piatti individuali, cospargete su ogni dolcetto un poco di noci tritate e guarnite con l'uva marinata.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 225  
carboidrati g 40,7 - lipidi g 7,1 - proteine g 2,4*

DOLCE

## Tortino di semolino con fragole marinate in miele d'acacia

---

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 40 g di semolino grosso
- 150 g di fragole mature
- 300 ml di latte magro
- 125 g di yogurt magro
- 70 g di zucchero
- 50 g di miele di acacia
- ½ stecca di vaniglia
- la scorza di 1 limone
- 2 fogli di gelatina
- 1 albume
- burro

### PREPARAZIONE

Ammollate la gelatina in acqua fredda.

Nel frattempo, portate a ebollizione il latte con la stecca di vaniglia e un poco di scorza di limone. Versatevi a pioggia il semolino, mescolando, e fate cuocere per circa 10-15 minuti. Togliete dal fuoco e trasferite in una ciotola. Incorporate la metà dello zucchero, la gelatina strizzata, la scorza di limone rimanente e lo yogurt.

Montate l'albume con il resto dello zucchero e amalgamatelo al composto di semolino, facendo attenzione a non smontarlo. Imburrate quattro stampini, versatevi la preparazione e lasciate raffreddare per 2-3 ore.

Tagliate a spicchi le fragole e fatele marinare nel miele.

Al momento di servire, sformate i tortini nei piatti individuali e guarnite con le fragole al miele.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 102  
carboidrati g 19,8 - lipidi g 0,7 - proteine g 5,5*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Ananas gratinati con ricotta e frutti della passione: **FACILE**
- Crema di mele con ragù d'uva e noci: **FACILE**
- Tortino di semolino con fragole marinate in miele di acacia: **FACILE**



## CORRADO FASOLATO

MET  
Venezia • Veneto

### SECONDO

## Scorfano e triglia confit in brodetto di carciofi alla menta con fegato grasso e ostrica

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g di filetto di triglia
- 200 g di filetto di scorfano
- 4 scaloppe di fegato grasso d'oca da 15 g l'una
- 4 ostriche
- 4 castraure di carciofo
- 50 g di pane da toast morbido
- 2 g di nero di seppia

- 100 g di olio extravergine di oliva
- 1 rametto di timo fresco
- sale, pepe (macinato e in grani)
- 20 g di fumetto di scorfano
- 2 g di colla di pesce ammollata

### Per il brodetto di carciofi

- 2 carciofi, 5 g di menta
- 60 g di albumi
- 200 g di brodo di pollo

### Per gli iceberg

- 30 g di salsa di pomodoro confit (ottenuta frullando pomodori cotti in forno a 70 °C per 4 ore)
- 16 g di vellutata di prezzemolo
- 40 g di Parmigiano-Reggiano
- 55 g di albumi montati a neve
- 6 g di colla di pesce ammollata
- 1 fettona di aglio

### PREPARAZIONE

Sistamate i filetti di pesce tagliati a pezzi in un tegame con l'olio, il pepe in grani e il timo; cuocete in forno a 54 °C per 15 minuti. Nel frattempo, preparate gli iceberg (spume ghiacciate). Riscaldete la salsa di pomodoro, unite 2 g di colla di pesce, lasciate raffreddare, poi incorporate 15 g di albumi; ripetete l'operazione con la vellutata di prezzemolo (ottenuta frullando latte e prezzemolo), utilizzando altri 2 g di colla di pesce, l'aglio tritato finemente e 15 g di albumi; frullate il grana con la colla di pesce rimanente e 20 g di acqua, filtrate e incorporate il rimanente albume. Mantenendoli separati, versate i composti in stampi possibilmente a piramide e metteteli in freezer.

Mondate e lavate i carciofi e frullateli con gli albumi e il brodo. Versate il ricavato in una casseruola e portate a 90 °C per 5 minuti; filtrate e trasferite il brodetto in una moka nuova, mettendo nel filtro la menta; procedete come per la preparazione del caffè (in alternativa, potete mettere in infusione la menta nel brodetto di carciofi per pochi minuti e successivamente filtrare).

Pulite le castraure, tagliatele a metà e cuocetele in forno a vapore o in acqua bollente per 3 minuti.

Riscaldete il fumetto di scorfano, unite la colla di pesce e fate rapprendere nel frigorifero.

Passate il pane da toast nella sfogliatrice per renderlo sottile; ricavate 12 cerchi del diametro di 2,5 cm, immergeteli nel nero di seppia diluito con 10 g di acqua, poi fateli asciugare in forno, in una teglia.

Rosolate le scaloppe di fegato in una padella antiaderente e disponetele al centro di ciascun piatto, collocandovi sopra un'ostrica. Sistematevi attorno il pesce, le castraure e gli iceberg; cospargete con la gelatina di scorfano tritata e irrorate infine con il consommé di carciofi.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 323 - carboidrati g 19,6 - lipidi g 12,4 - proteine g 39,4

*Il Met rappresenta l'eccellenza della ristorazione in una delle più poetiche città italiane. La cucina di Corrado Fasolato è creativa, travolgente, basata su una costante ricerca e un meditato uso delle spezie che richiama alla tradizione veneziana. Geniale ed estroso, lo chef Fasolato elabora e trasforma le materie prime con alchemica precisione, utilizzando esclusivamente primizie e ingredienti caratteristici del territorio. I suoi piatti sono un tripudio di colori e sapori dagli abbinamenti inusuali, armonizzati con maestria in ricette che rappresentano la quintessenza della cucina veneta.*



## Tartara di manzo con rucola e grana

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di filetto di manzo
- 20 g di purea di rucola (ottenuta frullando 200 g di rucola sbollentata e 1 cucchiaio di acqua)
- 30 g di grana a scaglie
- 1 g di fecola di patate
- 2 g di rucola
- olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### PREPARAZIONE

Scaldare la purea di rucola, unire la fecola di patate, cuocere per un minuto, poi stendere il composto su un silpat o su un foglio di carta da forno oliato e fare asciugare in forno ventilato per 2 ore circa. Ritagliare dei rettangoli, avvolgerli in stampi da cannolo, passarli nel forno a 100 °C per 4 minuti, estrarli e lasciarli raffreddare.

Tagliare il filetto di manzo a cubetti piccoli, condire con olio, sale e pepe e fare riposare in frigorifero fino al momento dell'uso, poi formare dei rettangoli di tartara. Disponerli nei piatti individuali e adagiare su ciascuno un cannolo di rucola farcito con rucola condita con olio, sale, pepe e grana (se avete un sifone, anziché utilizzare le scaglie, preparare una spuma con il formaggio grattugiato frullato con acqua e filtrato).

*Nota.* Questa ricetta è un'interpretazione in chiave moderna di un classico antipasto all'italiana: il carpaccio di manzo con rucola e grana. Allo stesso modo, il Met propone la reinterpretazione di altri noti antipasti: crudo e melone, mozzarella caprese e vitello tonnato (che diventa tonno vitellato). I quattro antipasti, insieme, formano un piatto denominato "Concetti all'italiana".

Valori nutrizionali/porz.: calorie 141  
carboidrati g 2,2 - lipidi g 9,7 - proteine g 11,3

## Filetto di sgombro in crosta di patate

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di sgombro spellati da 120 g l'uno
- 100 g di patate tagliate a cilindro
- 200 g di spinacetti baby
- 150 g di ricotta di mucca fresca
- 100 g di yogurt magro
- 200 g di brodo vegetale
- 5 stecche di liquirizia; 20 g di scalogno
- 25 g di albume; 20 g di cereali misti
- sedano verde
- olio extravergine di oliva; sale; pepe

### PREPARAZIONE

Infilzare i filetti di pesce per il lungo con una stecca di liquirizia. Ricoprirli quindi con le patate a fettine sottili così da formare delle squame. Conservare nel frigorifero.

Rosolare gli scalogni affettati finemente con un filo di olio, aggiungere gli scarti della patata, un pizzico di sale, il brodo e fare bollire per 20 minuti. Unire infine gli spinaci lavati. Frullare fino a ottenere una vellutata. Filtrare e aggiustare di sale e pepe.

Mescolare la ricotta, lo yogurt e gli albumi; salare, pepare e stendere il composto in uno stampo rettangolare per 2 cm di altezza.

Fare rapprendere in forno a 85 °C per un'ora circa. Una volta raffreddata, tagliare la crema a rettangoli e rosolarla in una padella antiaderente; cospargere di cereali. Fare dorare in una padella antiaderente calda, con un filo di olio, i filetti di sgombro dalla parte delle patate, salando e pepando; girarli e continuare brevemente la cottura. Ponete al centro di ogni fondina un rettangolo di crema, sovrapponetevi lo sgombro e decorate con una julienne di sedano; distribuite attorno il frullato di spinaci e spolverizzate con liquirizia.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 323  
carboidrati g 19,6 - lipidi g 12,4 - proteine g 34,4



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Scorfano e triglia confit in brodetto di carciofi alla menta con fegato grasso e ostrica: **DIFFICILE**
- Tartara di manzo con rucola e grana: **FACILE**
- Filetto di sgombero in crosta di patate: **DIFFICILE**



## ALESSANDRO GAVAGNA

AL CACCIATORE DE LA SUBIDA  
Cormons (GO) • Friuli V. G.

### PRIMO

## Girini, briciole di pasta condite dall'orto, con funghi porcini

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 120 g di zucchine piccole
- 80 g di funghi porcini
- 8 fiori di zucca
- formaggio caprino stagionato
- una noce di burro
- olio extravergine di oliva del Carso
- sale e pepe
- 4 foglie di vite

### Per i girini

- 50 g di farina 00
- 4 uova

### PREPARAZIONE

Preparate innanzitutto i girini. Rompete le uova in una terrina e mescolatele, quindi lasciatele in riposo una decina di minuti. Aggiungete la farina setacciata e con l'aiuto di una frusta incorporatela vigorosamente. Lasciate riposare ancora 15 minuti, poi versate l'impasto ottenuto nel colapasta e colate i girini che così si formano in acqua bollente. Appena vengono a galla scolateli in acqua fredda. Mettete una padella sul fuoco, fate sciogliere il burro, aggiungete i funghi e le zucchine tagliati molto fini, i fiori di zucca aperti e divisi in quattro parti e insaporite con sale e pepe. È molto importante che le verdure siano appena scottate e non cotte. A questo punto fate saltare nelle verdure i girini. Per ogni commensale prendete un piatto piano. Adagiatevi una foglia di vite ben lavata e asciugata e disponetevi sopra i girini. Irrorate con un filo di olio e aggiungete qualche scaglia di formaggio caprino. A piacere potete guarnire con alcune foglie di origano o basilico, o con fiori di aglio ursino.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 374 - carboidrati g 32,6 - lipidi g 19 - proteine g 20,2*

*Alessandro Gavagna è un maestro nel proporre piatti che ricreino il delicato equilibrio di sapori e culture, tipico delle terre di confine. La tradizione friulana, in cui si avverte l'influenza della vicina Slovenia, viene rielaborata dopo un'attenta ricerca mirata a valorizzare gli accenti più sottili e raffinati di questo prezioso crocevia di culture. Trionfo di erbe spontanee, derivati del latte, funghi, piccoli frutti, castagne e fiori eduli, i suoi piatti parlano la stessa lingua delle genti che abitano quei territori. Al suo fianco Joško Sirk, che insieme alla sua famiglia è anima e mente de La Subida.*



## ANTIPASTO

# Rosa di Gorizia con mela e kren

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g netti di radicchio canarino o Rosa di Gorizia
- 1 mela Seuka (o una mela acida)
- 120 g di Montasio
- 1 radice di kren (o rafano)
- 30 g di burro
- sale

### PREPARAZIONE

Fate sciogliere in un tegame ben caldo una noce di burro, trasferitevi i radicchi puliti e scottateli leggermente a fuoco vivo. Salate. Dopo tale operazione il radicchio deve risultare ancora croccante, quasi crudo. Prendete quattro piatti piani; al centro di ciascuno, grattugiate prima una parte di mela, poi una di Montasio in modo da formare una piccola montagna. Disponetevi sopra il radicchio scottato e condite con una generosa grattata di kren.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 268  
carboidrati g 21,5 - lipidi g 16,2 - proteine g 10,6*

## SECONDO

# Dadolata di cervo con finocchietto selvatico e vecchi aceti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 210 g di filetto di cervo
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di timo e maggiorana
- 5 g di pepe nero schiacciato
- 3 g di paprica dolce
- 1 cucchiaio di aceto di vino invecchiato
- olio extravergine di oliva
- sale

### Per l'insalata di finocchi

- 1 radice di finocchio
- il succo di ¼ di limone
- un filo di olio extravergine di oliva
- un pizzico di sale

### Per guarnire

- finocchietto selvatico
- fior di sale marino
- Asperum

### PREPARAZIONE

Private il filetto di cervo di tutte le nervature e delle pellicine. Mettete quindi a marinare la carne con l'aglio, il pepe, il timo e la maggiorana, chiudetela in un sacchetto sottovuoto e lasciatela riposare per almeno 24 ore. Pulite e lavate il finocchio e tagliatelo a fettine sottili. Conditelo con il succo di limone, l'olio e il sale. Tagliate il filetto già marinato a piccoli dadini, conditelo con paprica, aceto, olio e sale precedentemente emulsionati e mescolate accuratamente con un cucchiaio. Disponete un ciuffo di insalata di finocchi nel centro del piatto. Adagiatevi una quenelle di dadolata di cervo e guarnite con il fior di sale, il finocchietto tritato grossolanamente, un filo di olio e qualche goccia di Asperum (aceto balsamico friulano).

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 150  
carboidrati g 0 - lipidi g 11,6 - proteine g 11,4*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Girini, briciole di pasta condite dall'orto, con funghi porcini: **MEDIA**
- Rosa di Gorizia con mela e kren: **FACILE**
- Dadolata di cervo con finocchietto selvatico e vecchi aceti: **FACILE**



MARCO  
PARIZZI

PARIZZI  
Parma • Emilia Romagna

## SECONDO

# Capesante avvolte nel prosciutto, con carciofi, intingolo agro-piccante e sorbetto al corallo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 capesante di grossa pezzatura
- 2 fette di prosciutto
- 4 carciofi
- 1 costa di sedano
- 1 carota giovane
- 1 zucchini
- 50 g di ananas
- 50 g di mele
- 20 g di aceto di mele
- 10 g di zucchero
- olio extravergine di oliva
- rosmarino
- peperoncino piccante
- erbe di stagione

### PREPARAZIONE

Pulite le capesante e, dopo averle separate dal corallo, avvolgete le noci con un quarto di fetta di prosciutto sgrassato. A parte fate rosolare i coralli in padella con olio e rosmarino. Quando saranno cotti aggiungete acqua in uguale peso e frullate, quindi ponete in freezer, possibilmente a  $-20^{\circ}\text{C}$ . Nel frattempo, mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la barbetta centrale; tagliateli molto finemente e fateli saltare in padella con olio.

Tagliate le rimanenti verdure e la frutta a cubetti di mezzo centimetro, quindi rosolatele brevemente, separatamente, con un poco di olio. A parte sciogliete in una pentola lo zucchero con l'aceto; aggiungete il peperoncino e versate l'intingolo sulle verdure e la frutta preparate.

Rosolate infine in una padella con un goccio di olio anche le noci avvolte nel prosciutto. Servitele accompagnandole con i carciofi, l'intingolo agro-piccante, le erbe di stagione e il sorbetto di corallo.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 258 - carboidrati g 16,1 - lipidi g 13,5 - proteine g 18,8

*Erede del talento di un'antica famiglia di ristoratori, Marco Parizzi prosegue l'eccellente tradizione di casa elaborando e reinventando la generosa cucina emiliana, che da Parizzi viene declinata con creatività attraverso cotture "espressi" e riusciti esperimenti. Membro dei Jeunes Restaurateurs d'Europe e insignito della prima stella Michelin, Marco Parizzi è un volto noto al grande pubblico soprattutto grazie alla sua partecipazione al programma di Raiuno "La Prova del Cuoco".*



## PIATTO UNICO

# Orzo perlato mantecato al coniglio con ricotta affumicata e asparagi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di orzo perlato
- ½ coniglio
- 100 g di ricotta fresca affumicata
- 16 asparagi nazionali
- brodo di carne (o vegetale)
- 1 gambo di sedano; 1 carota; 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio; rosmarino e timo
- olio extravergine di oliva; sale; pepe
- trucioli di faggio ad uso alimentare

### PREPARAZIONE

Mettete a bagno l'orzo per 12 ore. In una teglia che possa andare in forno, rosolate in qualche cucchiaio di olio la coscia e la spalla del coniglio con il sedano, la carota, mezza cipolla, l'aglio e il rosmarino tritati. Cuocete in forno a 160 °C per un'ora, coprendo il recipiente con un foglio di alluminio. Fate raffreddare, poi sfilacciate la carne con una forchetta; raccogliete il sugo di cottura e tenete da parte. Condite la ricotta con olio, pepe e sale. Rosolate a fuoco lento la rimanente cipolla tritata con un filo di olio; aggiungete l'orzo perlato e bagnate con il brodo. Dopo 10 minuti unite il coniglio sfilacciato e portate a cottura (occorrono circa 20 minuti). Nel frattempo, mondate gli asparagi, privandoli della parte dura, lavateli e lessateli. Con il lombo e le costole del coniglio fate delle piccole scaloppine che, prima di servire, passerete in padella con sale e timo. Servite l'orzo con il sugo di cottura, le scaloppine di coniglio, la ricotta affumicata e gli asparagi.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 563  
carboidrati g 67,5 - lipidi g 18,9 - proteine g 34,9*

## PIATTO UNICO

# Astice profumato con schiacciata di patate e salsa all'arancia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 astici da 600 g l'uno
- 6 patate medie di montagna
- 2 zucchine
- 10 pomodori canditi
- 1 arancia
- pane toscano
- rosmarino
- olio extravergine di oliva
- erbe aromatiche

### PREPARAZIONE

Lavate le patate con la buccia, avvolgetele in alluminio e cuocetele in forno. Lavate le zucchine, tagliatele in quattro e rosolatele in padella con olio. Cuocete gli astici a vapore a 80 °C: occorrono 8 minuti per i corpi e 11 per le chele. Tagliate il pane a cubetti, tostatelo nel forno con un poco di olio, passatelo al mixer per ottenere una panatura grossolana e aromatizzate con rosmarino. Spaccate le teste degli astici e rosolatele in padella con un poco di acqua per ricavare una piccola riduzione (deglassatura). Spremete l'arancia e fatela ridurre in un pentolino con il liquido ricavato dalle teste; montate con olio. Mettete in una padella le patate sbucciate, schiacciatele con una forchetta e aggiungete rosmarino, pomodori canditi e zucchine. Tagliate in due i corpi degli astici con il carapace e fateli rosolare a fuoco vivo; estraete la polpa (anche dalle chele) e cospargetela con la panatura. Trasferite la schiacciata di patate in uno stampino, sformatela al centro del piatto, contornate con l'astice e irrorate con la salsa all'arancia. Decorate con erbe aromatiche.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 492  
carboidrati g 56,7 - lipidi g 20,3 - proteine g 23,8*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Capesante avvolte nel prosciutto, con carciofi, intingolo agro-piccante e sorbetto al corallo: **FACILE**
- Orzo perlato mantecato al coniglio con ricotta affumicata e asparagi: **MEDIA**
- Astice profumato con schiacciata di patate e salsa all'arancia: **DIFFICILE**



## RICCARDO MONCO ITALO BASSI

ENOTECA PINCHIORRI  
Firenze • Toscana

### PIATTO UNICO

## Crema di broccoli con pici di farina di grano saraceno, scampi, pomodoro fresco, zafferano e menta

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### Per la salsa

- 100 g di farina di grano saraceno
- 50 g di farina
- 50 g di acqua
- 5 g di olio extravergine di oliva

#### Per la salsa

- 8 scampi freschi
- 2 pomodori rossi freschi
- 1 g di zafferano
- qualche foglia di menta
- olio extravergine di oliva

#### Per la crema di broccoli

- 100 g di broccoli romani
- 20 g di cipolla tagliata finemente
- olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

**Crema di broccoli.** Fate rosolare leggermente la cipolla con un poco di olio, aggiungetevi i broccoli sbianchiti in acqua, salate e lasciate cuocere per alcuni minuti; trasferite il tutto in un frullatore e azionate fino a ottenere una crema liscia, omogenea e brillante.

**Pici.** Amalgamate gli ingredienti indicati (utilizzate possibilmente olio Toscano) sino a che ne risulti un impasto compatto; stendetelo in una sfoglia sottile, infarinatelo bene e arrotolatelo; tagliate quindi delle strisce larghe 2 cm e srotolatele una per una; per confezionare i pici, passate ogni striscia tra il palmo della mano destra e le dita della mano sinistra facendo scorrere via via la pasta verso il basso: otterrete in questo modo degli spaghetti arrotolati su se stessi e molto irregolari; infarinateli e metteteli da parte.

**Salsa.** Sbollentate i pomodori, raffreddateli in acqua e ghiaccio, pelateli, privateli dei semi e riduceteli a cubetti. Rosolate gli scampi tagliati longitudinalmente con un poco di olio, aggiungetevi i pomodori, lo zafferano e la menta e proseguite la cottura per alcuni minuti.

Lessate la pasta e conditela con la salsa. Distribuite sul fondo di ogni piatto la crema di broccoli, quindi versatevi la pasta condita, guarnite con qualche foglia di menta e condite con un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 330 - carboidrati g 35,6 - lipidi g 11,6 - proteine g 22,9*

*Giorgio Pinchiorri e Annie Feolde, insieme ai primi chef Riccardo Monco e Italo Bassi, hanno reso l'Enoteca Pinchiorri uno dei massimi punti di riferimento nell'Olimpo dell'alta cucina, celebrato con le tre stelle Michelin per l'impeccabile cura dei dettagli, l'eleganza e la ricercatezza inarrivabili.*

*Piatti tradizionali, dalla forte identità toscana vengono proposti in chiave moderna e resi unici dall'influenza milanese dello chef Monco e dal tocco tipicamente romagnolo dello chef Basso. La cantina, curata personalmente da Giorgio Pinchiorri, annovera bottiglie rarissime in una selezione unica al mondo.*



## SECONDO

# Petto di galletto del Valdarno allo spiedo con carciofi alla maggiorana

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 petti di galletto del Valdarno
- 8 carciofi
- qualche ciuffetto di maggiorana
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di timo
- olio extravergine di oliva Toscano
- sale

### PREPARAZIONE

Pulite accuratamente i petti di galletto e fateli insaporire marinandoli per circa 24 ore in un poco di olio con l'aglio affettato sottilmente, il rosmarino e il timo sfogliato. Tagliate finemente i carciofi e stufateli in padella con un poco di olio e maggiorana per alcuni minuti.

Cuocete i petti di pollo allo spiedo. Presentate il piatto disponendovi i carciofi stufati e il petto di galletto affettato; guarnite con alcune foglioline di maggiorana e irrorate con un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 234  
carboidrati g 5 - lipidi g 11,2 - proteine g 28,7*

## SECONDO

# Bianco di branzino con sedani brasati

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di branzino sfilettato
- 4 cuori di sedano
- 50 g di fumetto o brodo di pesce
- olio extravergine di oliva Toscano
- sale
- origano fresco per guarnire

### PREPARAZIONE

Tagliate i cuori di sedano in quattro parti, metteteli in un sacchetto sottovuoto con il fumetto e un poco di olio, chiudete e cuocete in acqua a 60 °C per 4 ore circa; lasciate raffreddare.

Tagliate il branzino, perfettamente ripulito da lische e pelle, a fettine che accosterete in modo da formare un quadrato abbastanza regolare (l'albumina presente nel pesce consentirà alle fette di rimanere attaccate l'una all'altra). Scaldate un poco di olio in una padella antiaderente e cuocetevi il branzino da ambo le parti cercando di far sì che rimanga bianco.

Togliete i sedani dal sacchetto e rosolateli in padella con un poco di olio.

Presentate il piatto disponendo al centro il branzino e guarnendo con i sedani e qualche ciuffetto di origano fresco.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 127  
carboidrati g 0,7 - lipidi g 6,5 - proteine g 16,5*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Crema di broccoli con picci di farina di grano saraceno, scampi, pomodoro fresco, zafferano e menta: **DIFFICILE**
- Petto di galletto del Valdarno allo spiedo con carciofi alla maggiorana: **FACILE**
- Bianco di branzino con sedani brasati: **MEDIA**



MAURO  
ULIASSI

ULIASSI  
Senigallia • Marche

#### PIATTO UNICO

## Triglie con couscous, acqua di pomodoro, erba cedrina e anguria

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 triglie da 50 g l'una
- 200 g di acqua di pomodoro
- 100 g di couscous
- 300 g di croste di pane raffermo
- 16 pezzi di anguria a dadini
- erba cedrina
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di cipolla tritata
- 3 foglie di basilico
- olio extravergine di oliva
- sale; pepe

#### Per l'acqua di pomodoro

- 1 kg di pomodori rossi
- 1 cucchiaio di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio
- 5 foglie di basilico
- 5 foglie di erba cedrina
- aceto di vino rosso
- tabasco
- coriandolo macinato
- sale; pepe

#### PREPARAZIONE

Pulite le triglie, eliminando squame, interiora e lisce. Conditele con olio, sale e pepe e scottatele con il grill del forno.

Preparate l'acqua di pomodoro: lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti, poneteli in un sacco di tela e strizzate per far fuoriuscire il succo, che raccoglierete in un recipiente e condirete con tutti gli ingredienti indicati, lasciando poi riposare per far insaporire.

Sbriciolate il pane e tostatelo nel forno.

Cucinate il couscous secondo le istruzioni della busta e conditelo con uno spicchio di aglio, un cucchiaio di cipolla tritata, 3 foglie di basilico e 3 foglie di cedrina, un cucchiaino di olio, un poco di coriandolo tritato, sale e pepe.

In una fondina disponete il couscous e l'anguria insaporita con poco sale, olio e cedrina tritata. Unite le triglie, l'acqua di pomodoro filtrata e servite subito, accompagnando con il pane tostato.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 448 - carboidrati g 52,1 - lipidi g 17 - proteine g 25,1*

*La cucina di Mauro Uliassi è tanto semplice quanto sorprendente: ingredienti comuni si trasformano in preparazioni e accostamenti inaspettati che racchiudono tutto il sapore e le sfumature del Mediterraneo.*

*L'arte, la musica e le tradizioni di culture differenti sono di continua ispirazione per la realizzazione di piatti che riflettono la briosa maestria dello chef.*

*Compositore ai fornelli, Mauro Uliassi accosta gli ingredienti delle sue ricette come le note di una melodia che incanta i sensi. Elemento indispensabile alla buona riuscita del concerto, la sorella Catia, direttore in sala.*



## SECONDO

# Erbe selvatiche, germogli, capesante arrostiti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 capesante
- olio extravergine di oliva
- sale Maldon

### Per l'insalata

- 40 g di puntarelle
- 4 foglie di cuore di lattuga; 4 di rucola selvatica; 4 di mostarda; 4 di cuore di insalata riccia; 4 di cuore di radicchio trevisano; 4 di pimpinella; 4 di cuore di lollo; 4 di cuore di ascolana
- 4 mezze fragole; 4 mezze fette di mango; 4 mezzi spicchi di pompelmo rosa; 4 mezzi spicchi di melone
- 4 piccoli asparagi
- 2 cuori di gambi di broccoli
- 12 germogli di soia

### Per la salsa di acciughe

- 10 acciughe dissalate
- 2 spicchi di aglio
- aceto di vino rosso
- olio extravergine di oliva

### PREPARAZIONE

**Salsa di acciughe.** Pestate l'aglio con le acciughe ed emulsionate il ricavato con l'aceto e l'olio. Stendetelo su uno o più vassoi per un'altezza di 2 millimetri. Fate gelare in congelatore e raschiate con un cucchiaio.

**Insalata.** Mondate, lavate e asciugate tutti gli ingredienti; dopo aver tenuto da parte le puntarelle, riuniteli, eventualmente sminuzzati, in un recipiente e mescolateli.

**Capesante.** Pulitele, lasciandole intere, poi conditele con poco olio e sale Maldon e arrostitele da entrambi i lati.

Condite le puntarelle con la salsa di acciughe e disponetele sul fondo dei piatti; distribuitevi l'insalata e adagiatevi sopra le capesante arrostiti; irrorate con un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 267*

*carboidrati g 22 - lipidi g 12,8 - proteine g 17,1*

## SECONDO

# Calamaretti pennini alla cacciatora

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 24 calamaretti pennini
- 50 g di funghi pioppini
- 16 pomodorini Pachino
- 8 olive taggiasche snocciolate
- 5 spicchi di aglio
- 1 rametto di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 5 g di pinoli
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### PREPARAZIONE

Condite i calamaretti pennini con 2 spicchi di aglio, il rametto di salvia, sale, pepe e arrostiteli su una piastra. Teneteli da parte. Pulite i funghi e fateli saltare in una padella con poco olio e uno spicchio di aglio. Versate l'olio in un tegame e fatevi rosolare brevemente uno spicchio di aglio con il rosmarino. Aggiungete i Pachino tagliati a quarti e cuoceteli per un minuto. Unite le olive, i funghi, il prezzemolo e i pinoli tostati. Suddividete i calamaretti nei quattro piatti, nappate con la salsa e cospargete con il rimanente spicchio di aglio affettato, arrostito e tritato finemente. Decorate con olive e rosmarino e servite subito.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 269*

*carboidrati g 7,7 - lipidi g 19,07 - proteine g 15,8*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Triglie con couscous, acqua di pomodoro, erba cedrina e anguria: **FACILE**
- Erbe selvatiche, germogli, capesante arrostate: **FACILE**
- Calamaretti pennini alla cacciatora: **FACILE**



## MARCO GUBBIOTTI

LA BASTIGLIA  
Spello (PG) • Umbria

### ANTIPASTO

## Gateau di carciofi con scafata di verdure e pesto di mentuccia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### Per il gateau

- 5 carciofi cimaroletti
- 80 g di sedano
- 30 g di carote
- 1 l di vino bianco
- 5 g di aglio fresco
- prezzemolo e mentuccia
- ½ foglio di colla di pesce
- 2 g di agar agar
- olio extravergine di oliva
- sale; pepe

#### Per la scafata di verdure

- 100 g di patata a pasta bianca
- 100 g di broccoletti
- 8 pomodorini ciliegia
- 2 cipollotti freschi
- 30 g di fave sgusciate
- 8 asparagi possibilmente di bosco
- aglio fresco
- olio extravergine di oliva
- sale

#### Per il pesto di mentuccia

- 20 g di foglie di mentuccia
- poco aglio fresco
- 10 g di pinoli tostati
- olio extravergine di oliva
- sale

#### Note

*Il carciofo detto cimarofo è il capolino sferico centrale dei carciofi tipo "Romanesco".*

*In Umbria sono chiamati "cimaroletti" i capolini sferici laterali.*

### PREPARAZIONE

**Gateau.** Pulite i carciofi lasciandoli interi, immergeteli in acqua acidula e, dopo aver preparato un trito di aglio fresco, prezzemolo e mentuccia, prelevateli, allargateli leggermente e conditeli con il trito, sale e pepe macinato al momento. Metteteli in una pentola che li contenga senza che restino spazi vuoti, con abbondante olio sul fondo, il vino e acqua, fin quasi a coprirli. Unite altre foglie intere di prezzemolo e mentuccia, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco vivace. Tenete da parte 2 carciofi interi e frullate gli altri 3 con il liquido di cottura. Filtrate e pesate 500 g di composto, aggiustate di sapore e riportate sul fuoco dopo aver aggiunto l'agar agar e la colla di pesce. Fate bollire per qualche secondo e trasferite in una piccola teglia per far rapprendere a temperatura ambiente.

**Verdure.** Lavatele e tagliatele a pezzetti. Poco prima di servire, saltatele con olio e un pezzo di aglio fresco tenendo conto dei diversi tempi di cottura.

**Pesto di mentuccia.** Lavorate gli ingredienti in un mortaio o con pochi giri di frullatore.

Tagliate il gateau in quattro pezzi e metteteli in un piatto, coperti con pellicola per alimenti, vicino a una fonte di calore per mantenerli tiepidi. Al momento di servire, ponetene una porzione in ogni piatto, accompagnando con le verdure saltate e il pesto.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 259 - carboidrati g 17,2 - lipidi g 15,6 - proteine g 4

A Spello, nei pressi del Subasio, dove anticamente sorgeva un antico mulino oggi vi è l'hotel ristorante La Bastiglia. È qui che Marco Gubbio costruisce i suoi piatti, veri e propri inni al territorio umbro. Protagonisti delle preparazioni sono i legumi, gli ortaggi locali, le erbe selvatiche e naturalmente l'olio e le olive della Regione: sapori schietti, comprensibili ad ogni palato ma allo stesso tempo raffinati, che nella semplicità degli accostamenti rifuggono da qualsiasi banalità e si impongono come capolavori del gusto. In un continuo crescendo di riconoscimenti e successi conquistati, oggi La Bastiglia è considerato uno dei migliori ristoranti della Regione.



## Rombo con olive Moraiolo, purè di carote e asparagi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 rombo da circa 2 kg
- 100 g di olive Moraiolo, in conserva, con nocciolo
- 200 g di carote
- 200 g di asparagi di bosco
- 50 g di cipolla
- 50 g di sedano
- 4 pomodorini
- 10 g di aglio e 2 g di aglio fresco
- peperoncino piccante
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva; aceto bianco; sale

### PREPARAZIONE

Pulite il rombo e ricavate i filetti, eliminando anche la pelle e le alette laterali. Preparate un fondo facendo rosolare la testa in un tegame con un poco di olio, la cipolla, il sedano e l'aglio tritati, il peperoncino e i pomodorini sminuzzati; coprite con ghiaccio e fate ridurre; unite infine qualche foglia di prezzemolo. Filtrate e aggiustate di consistenza e sapore.

Tritate le olive, fino a ottenere un battuto, e fatele aderire ai filetti di pesce.

Raschiate le carote, fatele bollire in acqua salata, saltatele con olio, sale e poco aceto.

Tagliatene una piccola parte a cubetti e frullate e filtrate il resto. Mondate gli asparagi, eliminando la parte dura, per ricavare punte lunghe 10-15 cm. Sbianchitele per un minuto in acqua bollente e conditele con aglio fresco, prezzemolo, olio e sale. In una padella antiaderente cuocete i filetti di rombo pochi secondi per ogni lato; serviteli con i cubetti e la purea di carote, gli asparagi e il fondo preparato con la testa.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 308  
carboidrati g 7,4 - lipidi g 18,5 - proteine g 28,5*

## Passatina di zucchine con cappelletti di farina di farro, prosciutto e seppia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### Per la passatina

- 150 g di zucchine; 100 g di cipolla; 100 g di sedano; 80 g di patata; le teste di 2 seppie; 5 g di aglio fresco; peperoncino piccante; olio extravergine di oliva; brodo vegetale; mentuccia

#### Per la seppia

- 2 seppie; olio extravergine di oliva; sale

#### Per i cappelletti

- 100 g di farina di farro; 100 g di farina di tipo 0; 1 albume; 1 tuorlo; acqua; 100 g di prosciutto; 20 g di Parmigiano-Reggiano

### PREPARAZIONE

**Passatina.** Versate in pentola olio, aglio, peperoncino, sedano e cipolla; fate andare per pochi minuti. Unite la patata a pezzetti e le teste delle seppie, e cuocete per un'ora. Quando le verdure sono tenere, aggiungete le zucchine affettate e fatele cuocere in breve tempo perché il colore finale risulti più brillante. Togliete le teste di seppia e aromatizzate con mentuccia. Frullate il composto e filtratelo; regolate di sapore e diluite con brodo se è troppo denso.

**Cappelletti.** Tostate la farina di farro, fatela raffreddare, poi impastatela con la farina bianca, l'albume e l'acqua occorrente. Fate riposare. Preparate il ripieno con il prosciutto tritato, il grana e il tuorlo. Stendete la sfoglia e confezionate i cappelletti.

**Seppie.** Pulitele e cuocetele a vapore, in sacchetti da sottovuoto, a 68 °C per 10 minuti. Ponetele subito in freezer. Tagliatele, ancora gelate, e conditele con olio e sale. Cuocete i cappelletti e serviteli su un letto di passatina, insieme alle seppie.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 444  
carboidrati g 53,2 - lipidi g 16,1 - proteine g 33,3*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Gateau di carciofi con scafata di verdure e pesto di mentuccia: **MEDIA**
- Rombo con olive Moraiolo, purè di carote e asparagi: **MEDIA**
- Passatina di zucchine con cappelletti di farina di farro, prosciutto e seppia: **DIFFICILE**



# FABIO BALDASSARRE

L'ALTRO MASTAI  
Roma • Lazio

## PRIMO

### Risotto con ostriche e pistacchi

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso Carnaroli
- 30 g di riso Venere
- 4 ostriche
- 40 g di Parmigiano-Reggiano
- alcuni pistacchi
- ½ scalogno
- 50 g di olio extravergine di oliva
- vino bianco
- brodo di pollo
- sale
- pepe bianco

#### PREPARAZIONE

In una pentola di rame fate appassire lo scalogno tritato con un poco di olio, unite il riso Carnaroli e fatelo tostare; sfumate quindi con il vino bianco e portate a cottura aggiungendo, poco alla volta, il brodo.

Nel frattempo, lessate separatamente il riso Venere. Scolatelo e, fuori dal fuoco, aggiungetelo al Carnaroli cotto. Mantecate con l'olio e il Parmigiano-Reggiano. Aggiustate di sale e insaporite con il pepe.

Suddividete il risotto nei quattro piatti, aggiungete in ciascuno un'ostrica aperta e spolverate infine con i pistacchi tritati.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 440 - carboidrati g 57,6 - lipidi g 19,2 - proteine g 12,7*

*Fabio Baldassarre è un figlio d'arte: discendente da una famiglia di cuochi abruzzesi, ha maturato esperienze illustri con chef come Heinz Beck, Heinz Winkler e Raymond Blanc, venendo definito un *Enfant-Prodige* dell'alta cucina italiana ben prima che la guida Michelin attribuisse a L'altro Mastai l'ambita stella. La sua cucina si ispira agli ingredienti e alla tradizione gastronomica romana, reinventati secondo preparazioni ardite nella tecnica e straordinariamente equilibrate negli accostamenti tra i sapori, frutto di una continua sperimentazione. Fabio Baldassarre tiene corsi di alta cucina per il Gambero Rosso all'interno della Città del Gusto di Roma e ha partecipato, in qualità di relatore, all'edizione 2008 di *Identità Golose*.*



## SECONDO

# Piccione cotto in cenere di quercia con salsa al mosto cotto

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 piccioni
- 200 ml di mosto cotto
- 4 patate medie
- 150 g di agretti
- prezzemolo
- 25 g di olio extravergine di oliva
- sale
- erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo)
- cenere di quercia

### PREPARAZIONE

Pulite i piccioni, privandoli delle piume e di tutte le interiora, e con l'aiuto di un fornello bruciate i peli rimasti.

Bollite in acqua salata le patate private della buccia, poi schiacciatele con una forchetta, aggiungendo sale, olio e prezzemolo tritato.

Rosolate i piccioni in una padella antiaderente e pennellateli con olio.

Trasferiteli quindi su una pietra ollare, dove avrete depositato la cenere di quercia e le erbe aromatiche, e passate in forno caldo a 260 °C per circa 30 minuti, finché la cottura sarà ultimata.

Sbollentate gli agretti e ripassateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Servite i piccioni accompagnando con gli agretti, la purea di patate e il mosto cotto.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 328  
carboidrati g 28,3 - lipidi g 11,1 - proteine g 30,2*

## SECONDO

# Battuta di carne cruda di manzo con mango

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di scamone di manzo
- 100 g di mango
- erba cipollina
- cerfoglio
- olio extravergine di oliva
- succo di 1 limone
- 20 g di panna acida
- pepe bianco
- sale Maldon

### PREPARAZIONE

Private il mango della buccia e del nocciolo, tagliatelo a fette alte un centimetro, condite con un pizzico di sale e un filo di olio e tenete da parte.

Pulite la carne lasciando esclusivamente la parte magra. Tagliatela prima a fettine sottili, alte 2 mm, poi a striscioline e infine a piccoli cubetti. Condite con olio, succo di limone, pepe, erba cipollina e sale.

Adagiate alcune fette di mango in ogni piatto e disegnate con la panna acida un cerchio intorno; con la carne, formate dei piccoli cumuli, distribuiteli sul mango e insaporiteli con sale Maldon. Guarnite con cerfoglio e servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 219  
carboidrati g 8,9 - lipidi g 11 - proteine g 21,8*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Risotto con ostriche e pistacchi: **FACILE**
- Piccione cotto in cenere di quercia con salsa al mosto cotto: **MEDIA**
- Battuta di carne cruda di manzo con mango: **FACILE**



NIKO  
ROMITO

REALE  
Rivisondoli (AQ) • Abruzzo

PRIMO

## Crema di fave, basilico e pomodori

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg di fave
- 50 g di basilico
- 3 pomodori maturi
- scorza di limone
- timo
- 50 g di olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### PREPARAZIONE

Sbucciate le fave, privatele della pellicola esterna e cuocetele a vapore per 8 minuti.

Quando saranno pronte, frullatele con dell'acqua per ottenere una crema.

Mettete il recipiente con il composto ricavato in un bagnomaria in modo da riscaldarlo.

Spellate i pomodori, tagliateli a spicchi ed eliminate la polpa interna; ponete le falde su una teglia rivestita con carta da forno, conditele con sale, timo e scorza di limone e fatele asciugare in forno statico per circa un'ora.

Aggiustate di sale la crema, versatela nei piatti, cospargerla con un poco di basilico tritato, distribuitevi sopra i pomodori, condite con un filo di olio e servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 237 - carboidrati g 22,1 - lipidi g 12,2 - proteine g 11,5*

*Niko Romito è riconosciuto come uno dei migliori interpreti della cucina abruzzese. I suoi menù svelano aromi e profumi tipici in cui trionfano le eccellenze locali come lo zafferano di Navelli, la ricotta di pecora, il capretto della Maiella, l'aglio rosso di Sulmona o il tartufo di San Pietro Avellana, sapientemente elaborati alla luce di tecniche moderne che esaltano le materie prime. Il giovane chef è riuscito recentemente a conquistare l'attenzione dei più autorevoli critici gastronomici, ottenendo numerosi riconoscimenti da parte delle principali guide italiane e, ultima in ordine di tempo, dalla guida Michelin che gli ha attribuito la sua prima stella.*



## SECONDO

# Ostrica, pomodoro e mela

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 12 ostriche medie
- 4 pomodori verdi
- 6 mele rosse
- 1 foglio di colla di pesce
- olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### PREPARAZIONE

Tagliate le mele in quattro parti e centrifugatele. Filtrate il succo attraverso una tela di cotone, raccogliendolo in un contenitore, che porrete in freezer. Seguite lo stesso procedimento per i pomodori, ma filtrate senza pressare troppo in modo da mantenere un colore trasparente. Pesate 200 g di succo di pomodoro; toglietene 50 g, versate il resto in un pentolino e ponete a scaldare sul fuoco, incorporando infine il foglio di colla di pesce precedentemente ammorbidito in acqua fredda. Riunite quindi i due centrifugati di pomodoro, salate e fate riposare in frigo per almeno 3-4 ore. Una volta gelificato il pomodoro, emulsionatelo con olio servendovi di un frullatore a immersione e, se necessario, aggiustate di sale. In una coppa da Martini versate 2 cucchiari di acqua di pomodoro, disponete 3 ostriche precedentemente aperte e scolate, e distribuitevi sopra la granita di mela rossa grattata con una forchetta. Completate con un poco di pepe e qualche germoglio di erba cipollina.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 277*

*carboidrati g 35,7 - lipidi g 8,8 - proteine g 16,4*

## SECONDO

# Baccalà con cipollotto e olive

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di filetto di baccalà dissalato
- 100 g di cipollotti
- 50 g di olive nere
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperone
- 50 g di olio extravergine di oliva

### PREPARAZIONE

Tagliate il baccalà in quattro tranci, cospargeteli con rosmarino e aglio, avvolgeteli in pellicola per alimenti e fateli marinare per un'ora.

Nel frattempo, arrostiti il peperone, privatelo della pelle, poi frullatelo con l'acqua occorrente per ottenere una salsa densa. Aggiustate di sale.

Mondate i cipollotti, affettateli e fateli saltare in una padella antiaderente con un goccio di olio, una presa di sale e un po' di rosmarino. Tritate le olive con un coltello.

Cuocete il baccalà in una vaporiera per 5 minuti. Eliminate la pellicola, il rosmarino e l'aglio.

Disponete ogni trancio di pesce su un piatto e accompagnatelo con il battuto di olive, i cipollotti e la salsa di peperone.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 236*

*carboidrati g 5,8 - lipidi g 14,8 - proteine g 20,7*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Crema di fave, basilico e pomodori: **FACILE**
- Ostrica, pomodoro e mela: **FACILE**
- Baccalà con cipollotto e olive: **MEDIA**



## ALFONSO IACCARINO

DON ALFONSO  
Sant'Agata dei Due Golfi (SA) • Campania

### PIATTO UNICO

## Boccardoro ai sentori di alloro su couscous alle verdure

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 450 g di filetti di ombrina boccardoro
- 200 g di couscous
- 30 g netti di carote
- 60 g netti di zucchine
- 30 g netti di porri
- 30 g netti di melanzane
- 4 spicchi di aglio
- 4 foglie di alloro
- 150 g di fumetto di pesce
- 1 dl di olio extravergine di oliva

### Per il crudo di pomodori

- 100 g di passata di pomodori Don Alfonso
- 3 cl di succo di limone
- 30 g di succo di arancia
- 5 g di sale fino

### PREPARAZIONE

Per preparare il crudo di pomodori, filtrate metà della passata attraverso un colino a maglie fini per eliminare l'eccesso di liquido, poi mescolatela alla rimanente passata così da ottenere un prodotto più denso; aggiungete il succo di arancia, il succo di limone e il sale; frullate e filtrate di nuovo.

Steccate i filetti di boccardoro con l'alloro e rosolateli in poco olio; inseriteli quindi in buste sottovuoto, con un filo di olio e un poco di fumetto di pesce, e cuocete per circa 4-5 minuti a bagnomaria a 80 °C.

Mondate e lavate zucchine, carote, melanzane e porro; tagliate a brunoise (a dadini piccolissimi) le carote e metà delle zucchine e saltatele in padella con un goccio di olio e un mestolo di fumetto di pesce. Tagliate i rimanenti ortaggi a julienne e frigeteli in olio a 125 °C.

Nel frattempo, ponete gli spicchi di aglio in un foglio di alluminio per alimenti e passateli in forno per circa 20 minuti a 180 °C.

Cuocete il couscous in equivalente quantitativo di acqua e conditelo con le verdure a dadini.

Distribuitelo nei piatti, adagiatevi sopra i filetti di pesce, decorate con il crudo di pomodoro, lo spicchio di aglio e gli ortaggi fritti, e completate irrorando con un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 406 - carboidrati g 40,5 - lipidi g 17 - proteine g 25,2*

*Alfonso Iaccarino rappresenta da sempre uno dei più illustri ambasciatori della tradizione gastronomica partenopea. Una lunga esperienza alle spalle e una grande professionalità lo hanno portato ai vertici dell'arte gastronomica. Ad Alfonso, uomo che ha scritto pagine della storia dell'alta cucina italiana, da qualche anno si è affiancato il figlio Ernesto, giovane talento che ha ereditato il sacro fuoco dell'arte culinaria dal padre. L'eccellenza è la parola d'ordine, come anche la valorizzazione del territorio e di quanto esso offre. Gran parte dei prodotti utilizzati in cucina proviene direttamente dall'azienda agricola di proprietà della famiglia Iaccarino.*



## PIATTO UNICO

# Fusilli con alici, capperi, asparagi e caciotta stravecchia di Torca

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g di fusilli di Gragnano
- 200 g di alici pulite
- 350 g netti di asparagi
- 40 g di caciotta stravecchia
- 20 g di capperi
- 20 g di olive
- 2 spicchi di aglio
- 2 g di prezzemolo tritato
- 8 cl di olio extravergine di oliva
- 1 cl di aceto di vino bianco
- 50 g di limone
- sale

### PREPARAZIONE

Tagliate gli asparagi finemente, tenete da parte le punte, e soffriggete il resto in una padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato che poi eliminerete. Nel frattempo, lessate i fusilli e frullate le alici con i capperi, le olive, il prezzemolo, l'olio e l'aglio rimanenti e il succo di limone. Scolate la pasta al dente, versatela nel recipiente con gli asparagi soffritti e saltatela aggiungendo il frullato e le punte messe da parte. Distribuite nei piatti e aggiungete la caciotta tagliata a lamelle e un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 455  
carboidrati g 59,2 - lipidi g 16,3 - proteine g 21,6*

## SECONDO

# Pollo ruspante affumicato al fieno di Punta Campanella

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di petto di pollo
- 200 g di sedano pulito
- 300 g di prugne
- 100 g di fondo bruno di pollo
- 20 g di sale fino
- 15 g di zucchero
- 3 g di ginepro
- 2 g di pepe verde
- olio extravergine di oliva
- una manciata di fieno per affumicare

### PREPARAZIONE

Fate marinare per 24 ore i petti di pollo con il sale, lo zucchero, il ginepro e il pepe. Lessate il sedano, frullatelo e passatelo, facendolo scolare su una etamina (tessuto di cotone o lino utilizzato per filtrare) fino a quando non raggiunge una buona consistenza.

Fate asciugare il fieno per l'affumicamento in una teglia, poi collocatelo, con il recipiente, nella parte bassa del forno (ventilato), dove avrete sistemato anche il pollo su una griglia. Accendete sia la ventola del forno (il quale deve rimanere freddo) che il fieno: se dovesse prodursi una leggera fiamma, spegnetela con una forchetta. Lasciate affumicare per circa 9 minuti. Nel frattempo, private le prugne del nocciolo e grigliatele.

Versate un poco di purea di sedano in ogni piatto e adagiatevi sopra il petto di pollo affettato; guarnite con prugne grigliate e condite con il fondo bruno di pollo e un filo di olio.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 288  
carboidrati g 17,6 - lipidi g 11,2 - proteine g 30,3*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Boccadoro ai sentori di alloro su couscous alle verdure:  
FACILE
- Fusilli con alici, capperi, asparagi e caciotta stravecchia di Torca: FACILE
- Pollo ruspante affumicato al fieno di Punta Campanella:  
MEDIA



ANTONELLA  
**RICCI**

AL FORNELLO DA RICCI  
Ceglie Messapica (BR) • Puglia

## PRIMO

# Orecchiette mignon di grano arso agli ortaggi di stagione e scaglie di cacioricotta

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

### Per le orecchiette

- 200 g di semola Cappelli
- 30 g di grano arso

### Per la crudaiola

- 4 pomodori
- 50 g di zucchina (solo la parte verde)
- 50 g di carote
- 20 g di carciofi
- 20 g di punte di asparagi
- 20 g di favette sguosciate
- 50 g di scaglie di cacioricotta
- 2 fette di capocollo di Martina Franca
- 1 ciuffo di basilico
- peperoncino piccante fresco
- 50 g di olio extravergine di oliva
- sale

## PREPARAZIONE

**Orecchiette.** Impastate gli ingredienti con l'acqua necessaria e, con l'aiuto di un coltellino, confezionate delle orecchiette piccole. Lasciatele seccare per circa 2 ore.

**Crudaiola.** Spellate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a cubetti. Affettate sottilmente in senso longitudinale (oppure riducete a dadini) la zucchina e le carote, poi sbollentatele separatamente in acqua salata, quindi fatele raffreddare in acqua e ghiaccio. Sbollentate e raffreddate nello stesso modo anche i carciofi tagliati a julienne, le punte di asparagi e le favette.

Riunite tutti gli ortaggi e il capocollo tagliato a listarelle in una ciotola capiente. Emulsionate l'olio con il sale, il peperoncino e il basilico sminuzzati.

Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela nella ciotola; condite con l'olio profumato, mescolate e servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 449 - carboidrati g 51,1 - lipidi g 22,2 - proteine g 14,4*

*I gesti antichi delle donne che tirano la pasta per realizzare orecchiette e strascinati, i profumi di terra e di mare e i colori dell'estate salentina sono ingredienti dominanti nella cucina di Antonella Ricci, richiestissima portavoce della cucina pugliese che ama sperimentare accostando le tradizioni della sua terra ad aromi insoliti o a cotture curiose scoperte nei suoi numerosi viaggi all'estero.*

*Al suo fianco ai fornelli, il marito Vinod Sookar, anch'egli eccellente chef. Il Fornello si trova all'interno di un trullo in aperta campagna, dove da generazioni la famiglia Ricci mantiene viva la tradizione dell'alta cucina regionale.*



## SECONDO

# Stinco di agnello ai cardoncelli e cipollotti freschi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 stinchi di agnello
- 600 g di funghi cardoncelli della Murgia
- 2 cipollotti freschi
- 100 ml di vino rosato
- 200 g di brodo di agnello
- 1 spicchio di aglio rosa
- 1 peperoncino piccante
- 1 mazzetto guarnito
- 30 g di olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

Scaldate 15 g di olio e fatevi rosolare gli stinchi fino a quando saranno dorati; deglassate con il vino, trasferiteli in una teglia da forno e infornateli a 130 °C per circa un'ora. Pulite e lavate i funghi, tagliateli in quattro parti (compreso il gambo) e asciugateli con un canovaccio.

Tagliate i cipollotti a julienne e stufateli in padella per 3 minuti a fuoco lento; unite i funghi e l'aglio in camicia, salate e aggiungete gli stinchi, il brodo e il peperoncino. Fate insaporire cuocendo per altri 5 minuti e servite decorando con erbe aromatiche fresche.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 326  
carboidrati g 4,6 - lipidi g 21 - proteine g 30*

## SECONDO

# Involtino di verza farcito di baccalà ai pomodorini appesi l'inverno

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 foglie di verza
- 200 g di baccalà spugnato
- 10 pomodorini appesi
- 50 g di patate lesse
- 1 spicchio di aglio
- 1 foglia di alloro
- 1 cipollotto fresco
- 1 mazzetto di timo
- 1 mestolo di brodo
- 20 g di olio extravergine di oliva
- peperoncino piccante; sale

### PREPARAZIONE

Sbollentate le foglie di verza in abbondante acqua salata per 2 minuti, passatele in acqua e ghiaccio, privatele della parte centrale (che triterete finemente e terrete da parte) e lasciatele asciugare su un canovaccio.

Tagliate il baccalà a cubetti e stufatelo in padella con 10 g di olio, lo spicchio di aglio intero e la foglia di alloro. Unite le patate, bagnate con il brodo e cuocete per 10 minuti. Trasferite il tutto in una ciotola e amalgamate con una frusta, incorporando infine il trito di verza.

Con il composto ottenuto farcite le foglie e avvolgetele ricavando degli involtini che sistemerete in una teglia da forno con un po' di olio, sale e peperoncino. Cuocete per 10 minuti a 170 °C.

Nel frattempo affettate sottilmente il cipollotto e saltatelo in poco olio; aggiungete i pomodorini tagliati a cubetti e cuoceteli per 3 minuti insaporendoli con timo e sale. Sfornate gli involtini e serviteli con la salsa di pomodorini.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 115  
carboidrati g 4,4 - lipidi g 5,7 - proteine g 11,6*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Orecchiette mignon di grano arso agli ortaggi di stagione e scaglie di cacioricotta: **DIFFICILE**
- Stinco di agnello ai cardoncelli e cipollotti freschi: **MEDIA**
- Involtino di verza farcito di baccalà ai pomodorini appesi l'inverno: **MEDIA**



LUCIA  
GIURA

LA LOCANDA DEL PALAZZO  
Barile (PZ) • Basilicata

#### PIATTO UNICO

## Minestra di ceci, scarola e funghi cardoncelli

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di ceci
- 400 g di scarola
- 200 g di funghi cardoncelli
- 2 spicchi di aglio
- peperoncino piccante
- 1 foglia di alloro
- brodo di carni bianche
- olio extravergine di oliva
- sale

#### PREPARAZIONE

Mettete a bagno i ceci per 12 ore in acqua fredda, poi bolliteli in acqua salata per almeno un paio d'ore. Mondate e lessate la scarola.

In un tegame fate imbiondire gli spicchi di aglio in 3 cucchiai di olio, quindi togliteli e unite il peperoncino, i ceci e la scarola. Coprite con il brodo necessario e continuate la cottura per circa mezz'ora.

Nel frattempo, pulite con cura i funghi e fateli saltare in 2 cucchiai di olio con la foglia di alloro.

Versate la minestra in fondine ben calde, cospargetela di funghi e condite con un filo di olio crudo.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 504 - carboidrati g 58,7 - lipidi g 17,9 - proteine g 30*

*Il relais di Lucia Giura e Rino Botte sorge a Barile, in quella che una volta era l'antica casa di famiglia e la sede di una cantina storica; una parte della struttura cinquecentesca è stata conservata e ristrutturata con grande rispetto per la sua storia prestigiosa. Dai piatti di Lucia si liberano aromi e profumi nati dalla grande tradizione della campagna, tradizione che si traduce in pietanze sfumate e dal sapore composito, vera espressione di una terra florida e generosa. Piatti che ben si accompagnano al vino simbolo della zona, l'Aglianico del Vulture.*



## SECONDO

# Filetti di rombo con pomodoro e melanzane

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 rombo da 1,200 kg
- 500 g di pomodori maturi Pachino
- 1 melanzana
- 10 foglie di basilico fresco
- 40 g di olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### PREPARAZIONE

Mondate e lavate la melanzana, tagliatela a dadini e ponetela in un colapasta, cosparsa di sale, affinché perda l'acqua di vegetazione. Lavate anche i pomodori e, dopo averne tenuto da parte qualcuno per la decorazione, frullateli con un cucchiaio di olio e un poco di sale fino a ottenere un composto cremoso.

Pulite il rombo e sfilettatelo ricavandone quattro porzioni. Salate e pepate i filetti e cuoceteli a vapore.

Versate in un tegame un cucchiaio di olio e fatevi saltare per qualche minuto la melanzana.

Ponete in ogni piatto, precedentemente riscaldato, due cucchiaini di salsa di pomodoro, adagiatevi sopra un filetto di rombo e cospargete il tutto con una parte di dadini di melanzana, alcuni pezzetti di pomodoro fresco e abbondante basilico.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 236  
carboidrati g 6 - lipidi g 12,2 - proteine g 26,2*

## SECONDO

# Nocette di coniglio in padella al vino bianco e rosmarino

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 coniglio da 1,200 kg
- 300 g di pomodori pelati
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale; pepe

### Per accompagnare

- 4 patate medie
- aglio
- peperoncino piccante
- verdure di stagione

### PREPARAZIONE

Disossate il coniglio e ricavatene delle noci di sola polpa. Mettete in un tegame lo spicchio di aglio con 2 cucchiaini di olio, i pelati e il sale e fate cuocere per 10 minuti a fuoco alto; frullate il tutto fino a ottenere una salsa omogenea. In un altro recipiente versate i restanti 3 cucchiaini d'olio, unite il rametto di rosmarino e fatevi rosolare le nocette di coniglio; spruzzate con il vino bianco e portate a cottura facendo ridurre finché l'ingrediente risulterà dorato; aggiustate di sale. Nel frattempo, fate saltare in padella le patate con aglio e peperoncino, salando a piacere. Trasferitele quindi in stampini monoporzione.

Disponete sul fondo di ogni piatto la salsa di pomodoro, adagiatevi le nocette di coniglio e irrorate con il fondo di cottura. Accompagnate con uno sformatino di patate e, a piacere, con peperone fatto appassire e saltare in padella con uno spicchio di aglio e un filo di olio. Decorate con rosmarino.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 298  
carboidrati g 13,8 - lipidi g 13,8 - proteine g 41*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Minestra di ceci, scarola e funghi cardoncelli: **FACILE**
- Filetti di rombo con pomodoro e melanzane: **MEDIA**
- Nocette di coniglio in padella al vino bianco e rosmarino: **MEDIA**



GAETANO  
**ALIA**

LA LOCANDA DI ALIA  
Castrovillari (CS) • Calabria

PRIMO

## Spaghetti con acciughe sotto sale al profumo di arancia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 240 g di spaghetti
- 6 acciughe conservate nel sale
- ½ peperone rosso e ½ verde
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di pane raffermo
- semi di finocchietto selvatico
- scorza grattugiata di 1 arancia
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

Lavate le acciughe sotto l'acqua corrente affinché perdano il sale di conservazione, quindi diliscatele e tenetele da parte.

In un tegame abbastanza capiente per contenere anche la pasta, versate l'olio, l'aglio tritato finemente e i peperoni tagliati a cubetti. Fate soffriggere fino a quando i peperoni saranno diventati teneri.

A questo punto aggiungete le acciughe pulite e, con l'aiuto di una forchetta, scioglietele nell'olio caldo.

In una pentola con acqua in ebollizione lessate gli spaghetti con poco sale. Scolateli e versateli nella padella con il condimento. Saltate per qualche minuto.

Riscaldare sul fuoco una padellina antiaderente, versatevi il pane pestato con i semi del finocchietto e fate tostare per alcuni secondi.

Distribuite la pasta nei piatti, cospargetela con il pane tostato e infine con un po' di scorza di arancia.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 327 - carboidrati g 50 - lipidi g 11,3 - proteine g 9,6*

### Varianti

Potete aggiungere alla salsa anche un po' di succo d'arancia. Unitelo dopo aver fatto sciogliere le acciughe e lasciatelo evaporare velocemente facendo attenzione a non farlo bruciare.

*Figli d'arte, Pinuccio e Gaetano Alia hanno trasformato quella che era una piccola trattoria di famiglia in un relais rinomato per l'eccelsa cucina. La carta della Locanda è affidata alle stagioni e ai prodotti, prevalentemente del territorio, che si trovano al mercato: piatti semplici, quasi contadini, spesso nati dall'interpretazione di ricette antichissime. I piatti nascono così da ingredienti poveri poi impreziositi attraverso rielaborazioni innovative. Al fianco di Gaetano, voce sola ai fornelli, Pinuccio dirige la sala facendo dell'ospitalità un'arte.*



## ANTIPASTO

# Pomodoro, bottarga, fichi e cipolle rosse di Tropea

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 80 g di bottarga di tonno affettata sottilmente
- 4 fichi freschi
- 1 pomodoro di Belmonte grosso e saporito
- ½ cipolla di Tropea
- olio extravergine di oliva

### PREPARAZIONE

Affettate sottilmente la cipolla.

Sbucciate i fichi e tagliateli a spicchi.

Lavate e asciugate il pomodoro e tagliatelo a fette di circa un centimetro di spessore, che poi ridurrete a dadini.

Disponete un mucchietto di pomodoro in ogni piatto e collocate su ciascuno gli spicchi di un fico. Aggiungete qualche fettina di bottarga e cospargete con la cipolla. Irrorate con un filo di olio e servite.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 253  
carboidrati g 18,8 - lipidi g 15,7 - proteine g 10,4*

## SECONDO

# L'uovo del contadino, zuppetta mediterranea

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova
- 100 g di peperoni rossi
- 100 g di peperoni verdi
- 10 pomodorini
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 2 cime di aneto
- 4 foglie di alloro
- 50 g di olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

Lavate e mondate i peperoni, tagliateli a cubetti e soffriggeteli nell'olio unitamente alle foglie di alloro. Appena saranno appassiti, aggiungete i pomodorini spellati e tagliati a metà.

Cuocete a vapore la cipolla rossa affettata a velo e unitela ai peperoni e ai pomodorini. Aggiungete infine le uova. Proseguite la cottura per un solo minuto, regolando di sale. Servite guarnendo con aneto.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 204  
carboidrati g 7,3 - lipidi g 15,6 - proteine g 9,1*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Spaghetti con acciughe sotto sale al profumo di arancia: FACILE
- Pomodoro, bottarga, fichi e cipolle rosse di Tropea: FACILE
- L'uovo del contadino, zuppetta mediterranea: FACILE



## PIETRO D'AGOSTINO

LA CAPINERA  
Taormina (CT) • Sicilia

### SECONDO

## Tartara di tonnina di Favignana con cernia di fondale, uova di salmone affumicate ed estratto di carruba

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 160 g di tonnina fresca
- 160 g di cernia di fondale fresca
- 1 carota piccola
- 1 zucchina piccola
- 20 g di uova di riccio di mare
- 20 g di uova di salmone affumicate
- 5 g di farina di carruba
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (Biancolilla Val di Mazara)
- erbe aromatiche miste

### PREPARAZIONE

Con un coltello tritate finemente prima il tonno e poi la cernia; tenendoli separati, conditeli con le uova di riccio, olio e una parte delle erbe aromatiche sminuzzate.

Mondate e lavate la carota e la zucchina, quindi tagliatele a cubetti piccolissimi; passatele velocemente in acqua bollente non salata e riservatele.

Mettete in infusione la farina di carruba in 3 cucchiaini di acqua calda.

Aiutandovi con un anello in acciaio, collocate il tonno al centro di un piatto, poi sovrapponetevi la cernia; condite le verdure con un filo di olio e disponetele sul pesce; sistematevi sopra le uova di salmone, lucidate con un filino di olio, guarnite con la farina di carruba distribuita a goccia su un lato, decorando a piacere con altre uova di salmone ed erbe aromatiche.

*Nota:* A questo piatto gustoso e di effetto non va aggiunto sale poiché viene insaporito dalle uova di riccio di mare.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 156 - carboidrati g 0,3 - lipidi g 9,3 - proteine g 17,9*

Giovane e virtuoso chef, Pietro D'Agostino è già riconosciuto come uno dei protagonisti della scena gastronomica siciliana e italiana. Predilige i sapori definiti e le cotture semplici che mantengano inalterate le caratteristiche di ogni ingrediente, per questo D'Agostino è celebre per le sue interpretazioni dei Crudi. I suoi piatti, mediterranei, freschi, leggeri e profumati, sono dotati di un'eleganza profonda, che gli ha permesso di diventare uno chef di riferimento della regione Sicilia, rendendolo di diritto membro dei Jeunes Restaurateurs d'Europe. Al suo fianco nella gestione della Capinera, le sorelle Giorgia e Cinzia.



## SECONDO

# Tonno affumicato con erbe, verdure scottate e liquirizia siciliana

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 tranci di filetto di tonno rosso (possibilmente pinna gialla) da 100 g l'uno
- 1 carota
- 1 zucchina verde
- 1 melanzana piccola violetta
- 4 punte di asparago verde
- 1 patata piccola
- 4 foglie di menta
- 50 g di erbe aromatiche miste
- 1 g di liquirizia in polvere
- 50 g di olio extravergine di oliva (Nocellara dell'Etna)
- fiore di sale e pepe
- 10 g di fave di cacao
- trucioli per affumicare

### PREPARAZIONE

Pulite le verdure, tagliatele tutte a bastoncini, quindi lessatele brevemente in acqua bollente non salata. Passatele in una padella antiaderente con la menta, affinché si crei una leggera crosticina; mettetle da parte e condite con pochissimo olio.

Rigirate i tranci di pesce nelle erbe aromatiche tritate finemente, quindi scottateli in una padella antiaderente con un filo di olio.

Scaldare i trucioli in una padella di ferro fino a ottenere delle fiamme; collocateli nel forno spento e inserite il tonno, lasciando affumicare per 10 minuti (affumicatura leggera).

Disponete le verdure al centro del piatto, adagiatevi sopra il tonno e cospargete con le fave di cacao ridotte in granella, qualche scaglietta di sale e la liquirizia.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 283  
carboidrati g 7,3 - lipidi g 18,5 - proteine g 22,3

## PRIMO

# Vermicelli di farina di mais con ragù di triglie

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 240 g di vermicelli di farina di mais
- 150 g di filetti di triglie
- 3 pomodorini ben maturi
- 10 foglie di basilico fresco
- 20 g di cacao
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 tazza di brodo di pesce
- 10 cl di olio extravergine di oliva (Biancolilla Val di Mazara)
- sale; pepe
- erbe aromatiche

### PREPARAZIONE

Dopo aver messo da parte 2 filetti di triglie per la decorazione finale, tagliate a dadini il rimanente pesce e mettetelo in una padella antiaderente con il pomodorino tagliato a pezzetti, il basilico e pochissimo olio; fate riscaldare senza soffriggere, aggiungete il vino, lasciate sfumare, quindi bagnate con il brodo (ottenuto con le lisce di pesce) e proseguite la cottura per 10 minuti.

Lessate in acqua bollente poco salata la pasta con l'aggiunta del cacao. Nel frattempo, cuocete in forno i filetti di pesce.

Scolate i vermicelli al dente, versateli nella padella con il sugo, rigirate e fate insaporire sul fuoco per altri 4-5 minuti. Servite su un piatto pennellato con nero di seppia, che darà un tono di mare alla preparazione; guarnite con i filetti di pesce e con qualche erbetta aromatica.

*Note:* la pasta viene colorata con il cacao per dare un tocco di amaro che contrasterà il dolce della triglia. L'impiego della padella antiaderente consente di ridurre l'olio, che è preferibile aggiungere a crudo.

Valori nutrizionali/porz.: calorie 315  
carboidrati g 47,1 - lipidi g 9,1 - proteine g 14,2



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Tartara di tonnina di Favignana con cernia di fondale, uova di salmone affumicate ed estratto di carruba: **FACILE**
- Tonno affumicato con erbe, verdure scottate e liquirizia siciliana: **MEDIA**
- Vermicelli di farina di mais con ragù di triglie: **MEDIA**



RITA  
DENZA

GALLURA  
Olbia • Sardegna

#### PIATTO UNICO

## Zuppa di naseddu (fagioli con l'occhio)

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di naseddu (fagioli con l'occhio)
- 1 patata a pasta gialla
- 1 mazzetto di finocchio selvatico oppure 1 mazzetto di aneto
- 20 foglie di bieta selvatica (in Gallura la chiamano "gea")
- 1 porro
- 1 cipolla bianca
- 2 spicchi di aglio
- ½ sedano
- 3 foglie di alloro
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 6 mestoli di brodo di manzo
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- sale

#### PREPARAZIONE

La sera precedente, sciacquate con cura i fagioli e metteteli in ammollo in acqua (in modo che siano ben coperti) con 2 pezzi di porro e le foglie di alloro.

La mattina dopo versate il tutto in una pentola capiente a sponde alte; ponete sul fuoco e, dall'inizio dell'ebollizione, fate cuocere per 25 minuti; 10 minuti prima del termine della cottura, aggiungete la patata sbucciata.

Versate l'olio in una pentola per minestre e fatevi appassire gli spicchi di aglio in camicia schiacciati con la mano, la cipolla affettata grossolanamente, il porro rimanente tagliato a pezzi, gli steli del finocchio (tenete da parte le barbe) sminuzzati, le coste del sedano a pezzetti e le foglie intere. Unite delicatamente i fagioli con la loro acqua di cottura e il brodo di manzo.

A metà cottura, aggiungete i semi di finocchio e, dopo 5 minuti, le foglie di bieta (senza i gambi).

Fate cuocere ancora per 10 minuti. Togliete dal fuoco e salate a piacere. Rimescolate ogni tanto fuori dal fuoco, sbriciolando la patata.

Aromatizzate infine con le barbe del finocchio spezzettate finemente con le mani.

*Valori nutrizionali: calorie/porz. 538 - carboidrati g 77,1 - lipidi g 13,6 - proteine g 31,7*

Rita Denza, chef patron del ristorante Gallura, appartiene ad una famiglia che da generazioni si occupa di ristorazione. Suo nonno è stato infatti "Monsùs" napoletano, un maestro cuciniere al servizio delle più abbienti famiglie partenopee dell'epoca borbonica.

La chef, coadiuvata in cucina da Giorgio Corongiu, basa la sua cucina su un costante confronto con fornitori di fiducia: ostricari, raccoglitori di erbe, allevatori, casari e ortolani che al Gallura sono di casa, fornendo la materia prima per un menu che viene "raccontato" in sala poiché è sempre diverso, a seconda di quello che offre il territorio.



## SECONDO

# Filetti di triglia con zucchini dell'orto alla maggiorana fresca

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di triglie di scoglio
- 120 g di zucchini piccole
- 20 g di farina di riso
- 20 foglie di maggiorana fresca o 2 piccoli rametti
- 2 spicchi di aglio
- 4 piccoli pezzi di peperoncino piccante
- 1 bicchiere di Vermentino di Gallura o altro vino bianco secco
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

Squamate le triglie, evisceratele, lavatele e sfilettatele. Infarinate leggermente i filetti e disponeteli in una teglia antiaderente con un cucchiario di olio e una piccola spruzzata di vino. Cuoceteli in forno preriscaldato a 180 °C per 12 minuti.

Lavate e asciugate le zucchini, tagliatele a rondelle e fatele saltare per 5 minuti in padella a fuoco moderato con 2 cucchiari di olio, gli spicchi di aglio schiacciati e la maggiorana. Alzate la fiamma e sfumate con il rimanente vino. Fate restringere il tutto, unite i filetti di triglia e il peperoncino, salate e fate insaporire ancora per qualche minuto. Servite in piatti preriscaldati disponendo le zucchini sul fondo e sopra i filetti di triglia.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 236  
carboidrati g 10,2 - lipidi g 13,8 - proteine g 18,3*

## DOLCE

# Pere al Cannonau

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 pere Kaiser
- 8 dl di Cannonau
- 1 stecca di vaniglia
- 4 chiodi di garofano
- ½ limone
- 40 g di zucchero
- 20 g di zucchero grezzo di canna
- 1 stecca di cannella o ½ cucchiaino di cannella in polvere

### PREPARAZIONE

Spremete il limone. Sbucciate le pere con il pelacarote facendo attenzione a non eliminare il picciolo e lasciando intorno ad esso un po' della buccia. Irroratele con il succo di limone per far sì che non anneriscano.

Prendete una casseruola non troppo larga, versateci il vino, i due tipi di zucchero, la stecca di vaniglia tagliata longitudinalmente, i chiodi di garofano e la cannella. Fate sobbollire per 2 minuti, abbassate la fiamma, aggiungete le pere (tagliate a fette spesse) e fatele cuocere per 20 minuti controllando che il vino le ricopra sempre. Spegnete il fuoco e lasciate riposare i frutti nella salsa di cottura per alcuni minuti, quindi prelevateli e disponeteli in quattro ciotole individuali. Rimettete sul fuoco la salsa, fatela addensare un po', versatela sulle pere e fate raffreddare prima di servire.

*Valori nutrizionali/porz.: calorie 129  
carboidrati g 33,3 - lipidi g 0,2 - proteine g 0,6*



## I LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

---

- Zuppa di naseddu (fagioli con l'occhio): **FACILE**
- Filetti di triglia con zucchine dell'orto alla maggiorana fresca: **FACILE**
- Pere al Cannonau: **FACILE**

---

## GLI CHEF REGIONE PER REGIONE

**Alfio Fascendini**

Il Vecchio Ristoro  
Via Tourneuve 4  
11100 Aosta  
tel. 0165 33238  
[www.ristorantevecchioristoro.it](http://www.ristorantevecchioristoro.it)

**Nicola Batavia**

'L Birichin  
Via Monti 16/a  
10126 Torino  
tel. 011 657457  
[www.birichin.it](http://www.birichin.it)

**Rosa Visciano**

La Bitta nella Pergola  
Via Casaregis 52  
16100 Genova  
tel. 010 588543

**Carlo Cracco**

Ristorante Cracco in Milano  
Via Victor Hugo 4  
20123 Milano  
tel. 02 876774

**Markus Baumgartner**

Maso Franch  
Maso Franch 2  
38030 Giovo (TN)  
tel. 0461 245533  
[www.masofranch.it](http://www.masofranch.it)

**Herbert Hintner**

Zur Rose  
Josef Innerhoferstraße 2  
39057 San Michele - Appiano (BZ)  
tel. 0471 662249  
[www.zur-rose.com](http://www.zur-rose.com)

**Corrado Fasolato**

Met  
Riva degli Schiavoni 4149  
30122 Venezia  
tel. 041 5205044  
[www.hotelmetropole.com](http://www.hotelmetropole.com)

**Alessandro Gavagna**

Al cacciatore della Subida  
Loc. Monte 22  
34071 Cormons (GO)  
tel. 0481 60531  
[www.lasubida.it](http://www.lasubida.it)

**Marco Parizzi**

Parizzi  
Via Repubblica 71  
43100 Parma  
tel. 0521 285952  
[www.ristoranteparizzi.it](http://www.ristoranteparizzi.it)

**Riccardo Monco e Italo Bassi**

Enoteca Pichorri  
Via Ghibellina 87  
50122 Firenze  
tel. 055 242777  
[www.enotecapinchorri.com](http://www.enotecapinchorri.com)

**Mauro Uliassi**

Uliassi  
Via Banchina Di Levante 6  
60019 Senigallia (AN)  
tel. 071 65463  
[www.uliassi.it](http://www.uliassi.it)

**Marco Gubbiotti**

La Bastiglia  
Via Salnitriaria 15  
06038 Spello (PG)  
tel. 0742 651277  
[www.labastiglia.com](http://www.labastiglia.com)

**Fabio Baldassarre**

L'Altro Mastai  
Via Giraud 53  
00186 Roma  
tel. 06 68301296  
[www.laltromastai.it](http://www.laltromastai.it)

**Niko Romito**

Reale  
Via Regina Elena 49  
67036 Rivisondoli (AQ)  
tel. 0864 69382  
[www.ristorantereale.it](http://www.ristorantereale.it)

**Alfonso Iaccarino**

Don Alfonso  
Corso Sant'Agata 11/13  
80064 Sant'Agata (NA)  
tel. 081 8780026  
[www.donalfonso.com](http://www.donalfonso.com)

**Antonella Ricci**

Al Fornello da Ricci  
C.da Montevicoli  
72013 Ceglie Massapica (BR)  
tel. 0831 377104

**Lucia Giura**

La Locanda del Palazzo  
Largo Caracciolo 7  
85022 Barile (PZ)  
tel. 0972 771051  
[www.locandadelpalazzo.com](http://www.locandadelpalazzo.com)

**Gaetano Alia**

La Locanda di Alia  
Via Ietticelli 55  
87012 Castrovillari (CS)  
0981 46370  
[www.alia.it](http://www.alia.it)

**Pietro D'Agostino**

La Capinera  
Via Nazionale Spisone 177  
98030 Taormina (ME)  
tel. 0942 626247

**Rita Denza**

Gallura  
Corso Umberto 145  
07026 Olbia (SS)  
tel. 0789 24648

## I componenti del gruppo AMD - Alimentazione e Diabete

**Giuseppe Marelli** · Responsabile U.O.S. Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale di Circolo di Desio (MI);  
Direttore gruppo di lavoro nazionale "Alimentazione e Diabete".

**Sergio Leotta** · Direttore U.O. Dietologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale Sandro Pertini, Roma.

**Natalia Visalli** · U.O.C. Dietologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale Sandro Pertini, Roma.

**Donata Richini** · Responsabile U.O.S. Diabetologia e Malattie Metaboliche. Ospedale di Vallecmonica, Esine (BS).

**Antimo Aiello** · Direttore U.O.C. Endocrinologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche, Azienda Sanitaria Regionale Molise, P.O. Campobasso.

**Franco Tomasi** · Direttore U.O. Malattie Metaboliche, Diabetologia e Dietologia Clinica, Azienda Ospedaliera Universitaria di Ferrara, Arcispedale S. Anna, Ferrara.

## I componenti del gruppo interassociativo ADI - AMD

### AMD

**Giuseppe Marelli** · Responsabile Unità Operativa Semplice Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale di Circolo di Desio (MI); Direttore gruppo di lavoro nazionale "Alimentazione e Diabete".

**Sergio Leotta** · Direttore U.O. Dietologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale Sandro Pertini, Roma.

**Franco Tomasi** · Direttore U.O. Malattie Metaboliche, Diabetologia e Dietologia Clinica, Azienda Ospedaliera Universitaria di Ferrara, Arcispedale S. Anna, Ferrara.

### ADI

**Mario Parillo** · Responsabile U.O.S. Endocrinologia, Diabetologia, Malattie del Metabolismo e Nutrizione Clinica, AORN S. Anna S. Sebastiano di Caserta.

**Marco Tagliaferri** · Direttore U.O.C. Diabetologia dell'Ospedale G. Vietri di Larino (CB).

**Claudio Tubili** · Direttore U.O.S. Diabetologia, Azienda Ospedaliera S. Camillo-Forlanini, Roma.

## I REFERENTI REGIONALI

### VALLE D'AOSTA E PIEMONTE

#### ADI Federico D'Andrea

U.O.C. Dietetica e Nutrizione Clinica, Ospedale Maggiore della Carità, Novara.

Tel. 0321 3733275 · email: dietologia@maggioreosp.novara.it

*Presidente della sezione ADI del Piemonte e della Valle d'Aosta, Federico D'Andrea è specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica.*

*È Direttore dell'Unità di Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'Ospedale Maggiore della Carità di Novara.*

#### AMD Anna Chiambretti

Servizio Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale Civico, Chivasso.

Tel. 011 9176440 · email: resp.diabetologia@asl7.to.it

*Presidente della sezione AMD Piemonte-Valle d'Aosta, Anna Chiambretti è specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio.*

*Attualmente è Responsabile dell'Unità Ospedaliera Semplice a valenza Dipartimentale di Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale Civico di Chivasso.*

**FAND Ezio Labaguer** · Tel. 329 4758041 · email: labaguer@libero.it

## LIGURIA

### ADI Marco Gennaro

Servizio Dietologia, P.O. Sanremo.

Tel. 0184 536864 · email: m.gennaro@asl1.liguria.it

*Presidente della sezione ADI della Liguria, Marco Gennaro è specialista in Gastroenterologia e Scienza dell'Alimentazione.*

*Opera attualmente presso il Servizio di Dietologia del Presidio Ospedaliero di Sanremo.*

### AMD Enrico Torre

U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche, Genova Ponente.

Tel. 010 6449071 · email: enrico.torre@asl3.liguria.it

*Presidente della sezione di AMD della Liguria, Enrico Torre è specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio, presta servizio*

*presso l'Unità Operativa di Diabetologia e Malattie Metaboliche, Genova Ponente.*

**FAND Pierluigi Albarello** · Tel. 0185 720815; 347 3705847 · email: aslidia@villascassi.it

## LOMBARDIA

### ADI Michela Barichella

Servizio Dietetico ICP Milano, presso P.O. CTO, Milano.

Tel. 02 57993322 · email: mbarichella@icp.mi.it

*Presidente della sezione ADI della Lombardia e della Svizzera, Michela Barichella è specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile del Servizio Dietetico ICP Milano. Dal 2006 è professore a contratto all'Università degli Studi di Milano.*

### AMD Vittorio Bertone

U.O. Diabetologia, Clinica Castelli, Bergamo.

Tel. 035 283321 (centralino) · email: diabetologia@clinicacastelli.it; segreteria\_amdlombardia@yahoo.it

*Presidente della sezione AMD della Lombardia, Vittorio Bertone è specialista in Medicina Interna e in Diabetologia e Malattie*

*del Ricambio. Opera come Direttore dell'Unità Operativa di Diabetologia della Clinica Castelli di Bergamo.*

**FAND Vera Buondonno** · Tel. 02 2570453 · info@fand.it

## TRENTINO ALTO ADIGE

### ADI Antonio Costa

Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica, Ospedale S. Chiara, Trento.

Tel. 0461 903020 · email: antonio.costa@apss.tn.it

*Presidente della sezione ADI del Trentino Alto Adige, Antonio Costa è specialista in Scienza dell'Alimentazione e Nefrologia Medica;*

*opera come Responsabile del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale S. Chiara di Trento.*

### AMD Luciano Zenari

U.O. Diabetologia, Ospedale Sacro Cuore, Negrar (VR).

Tel. 045 6013175 · email: luciano.zenari@sacrocuore.it; amd\_vtaa@alice.it

*Presidente del gruppo regionale AMD per il Veneto e il Trentino Alto Adige, Luciano Zenari ha conseguito le specializzazioni in Nefrologia*

*e in Diabetologia e Malattie del Ricambio. Opera come Responsabile dell'Unità Operativa Semplice di Diabetologia dell'Ospedale Sacro*

*Cuore di Negrar (VR).*

## VENETO

### ADI Giovanni Ronzani

U.O.S.D. Dietetica e Nutrizione Clinica, Ospedale Civile, Montebelluna (VI).

Tel. 0444 708604 · email: ronzani@inwind.it

*Presidente della sezione ADI del Veneto, Giovanni Ronzani è specialista in Malattie dell'apparato digerente e in Scienze dell'Alimentazione. È Responsabile dell'Unità Operativa Semplice Dipartimentale di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ULSS n. 5 Ovest Vicentino di Arzignano (VI).*

### AMD Luciano Zenari

U.O. Diabetologia, Ospedale Sacro Cuore, Negrar (VR).

Tel. 045 6013175 · email: luciano.zenari@sacrocuore.it; amd\_vtaa@alice.it

*Presidente del gruppo regionale AMD per il Veneto e il Trentino Alto Adige, Luciano Zenari ha conseguito le specializzazioni in Nefrologia e in Diabetologia e Malattie del Ricambio. Opera come Responsabile dell'Unità Operativa Semplice di Diabetologia dell'Ospedale Sacro Cuore di Negrar (VR).*

**FAND Giuseppe Monico** · Tel. 0457 550504; 339 2620539 · email: giuseppe.monico@libero.it

## FRIULI VENEZIA GIULIA

### ADI Claudio Lucas

Az. Osp. Santa Maria della Misericordia, Udine.

Tel. 335 5936947 · email: claudio.lucas@libero.it

*Presidente della sezione ADI del Friuli Venezia Giulia, Claudio Lucas è specialista in Scienza dell'Alimentazione. È dirigente di Medicina Interna presso l'Azienda Ospedaliera Santa Maria della Misericordia di Udine.*

### AMD Giuseppe Felace

Diabetologia O.C. S. Giovanni dei Battuti, Spilimbergo (PN).

0427 595574 · email: giuseppfelace@libero.it

*Presidente della sezione di AMD del Friuli Venezia Giulia, Giuseppe Felace è specialista in Nefrologia e attualmente è Responsabile di Diabetologia presso l'Ospedale Civile Spilimbergo.*

**FAND Cristina Minisini** · Tel. 0432 506945; 335 6169169 · email: minicri@blu.it; minicri@libero.it

## EMILIA ROMAGNA

### ADI Luisa Zoni

AUSL Bologna, U.O.C. Dietologia e Nutrizione Clinica, Ospedale Maggiore, Bologna.

Tel. 051 6478524 · email: luisa.zoni@ausl.bo.it

*Presidente della sezione ADI dell'Emilia Romagna, Luisa Zoni è specializzata in Scienza dell'Alimentazione, in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva, in Oncologia Clinica. Opera come dirigente medico di I livello presso l'Unità Operativa Complessa di Dietologia e Nutrizione Clinica degli ospedali dell'AUSL di Bologna.*

### AMD Valeria Manicardi

S.O.S. Diabetologia, Medicina, Ospedale di Montebelluna, AUSL di Reggio Emilia (RE).

Tel. 0522 860361-245 · email: valeria.manicardi@ausl.re.it

*Presidente della sezione di AMD dell'Emilia Romagna, Valeria Manicardi è specialista in Diabetologia, Malattie del Ricambio e Medicina Interna. Opera come Direttore del Dipartimento di Medicina e Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Medicina dell'Ospedale E. Franchini di Montebelluna, AUSL di Reggio Emilia.*

**FAND Felice Gabba** · Tel. 0521 251130 347-2362350 · email: felicegabba@libero.it

## TOSCANA

### ADI Barbara Paolini

Clinica Convenzionata Chianciano Salute, Chianciano Terme (SI).

Tel. 0578 62713; 333 7703771 · email: barbara-paolini@libero.it

*Presidente della sezione ADI della Toscana, Barbara Paolini è specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Ecografia internistica. Docente a contratto presso l'Università degli Studi di Siena, presta servizio presso la Clinica Convenzionata Chianciano Salute di Chianciano Terme (SI).*

### AMD Claudio Lazzeri

U.O. Diabetologia e Malattie del Metabolismo, Ospedale di Empoli (FI).

Tel. 0571 702667 · email: clazzeri@usl11.toscana.it

*Presidente della sezione regionale di AMD Toscana, Claudio Lazzeri è specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio. Opera come Direttore dell'Unità Operativa di Diabetologia e Malattie del Metabolismo dell'Ospedale di Empoli ed è il referente della Regione Toscana per il Piano Nazionale di Prevenzione.*

FAND Mirka Pugnana in Ghirlanda · Tel. 347 2616653 · email: ferdinando\_ghirlanda@fastwebnet.it

## MARCHE

### ADI Enrico Bertoli

Scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Istituto di Biochimica, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università Politecnica delle Marche.

Tel. 071 2204671-3 · email: e.bertoli@univpm.it

*Presidente della sezione ADI delle Marche, Enrico Bertoli è ordinario di Biochimica e Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche, dove dirige anche il Master internazionale in Nutrizione e Dietetica.*

### AMD Mario Vasta

Servizio Diabetologia ASUR (zona 2), Urbino.

Tel. 0722 301296 · email: mario.vasta@sanita.marche.it

*Presidente della sezione regionale di AMD Marche, Mario Vasta è Responsabile del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Urbino.*

FAND Giuseppe Ferrandes · Tel. 0721 455929; 335 8054993 · email: ferrandes@fastwebnet.it

## UMBRIA

### ADI Commissario Guido Monacelli

Centro Studi Nutrizione umana, Gubbio (PG).

Tel. 075 9221045 · email: gubbio@pgcesvol.net

*Commissario della sezione ADI dell'Umbria, Guido Monacelli è specialista in Scienze dell'Alimentazione. È attualmente Responsabile dell'ambulatorio distrettuale di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ASL n. 1 Regione Umbria.*

### AMD Augusto Travaglini

U.O. Clinica Medica Malattie Metaboliche, Az. Osp. Santa Maria, Terni.

Tel. 0744 205392 · email: atravaglini@aosp terni.it

*Presidente della sezione AMD dell'Umbria, Augusto Travaglini ha conseguito le specializzazioni in Diabetologia e Malattie del Ricambio e in Medicina del Lavoro. Opera come dirigente di I livello, Responsabile dell'ambulatorio di Malattie Dismetaboliche dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni.*

## LAZIO

### ADI Claudio Tubili

U.O.S. Diabetologia con DH, Az. Osp. S. Camillo-Forlanini, Roma.

Tel. 06 58704532 · email: claudio.t@faronet.it

*Presidente della sezione ADI del Lazio, Claudio Tubili è specializzato in Scienza dell'Alimentazione e in Malattie dell'apparato digerente.*

*Opera come Direttore dell'Unità Operativa Semplice di Diabetologia presso l'Azienda Ospedaliera S. Camillo-Forlanini di Roma.*

### AMD Sergio Di Pietro

IRCCS INRCA, Roma.

Tel. 06 303421 · email: sergio.dipietro@fastwebnet.it

*Presidente della sezione AMD del Lazio, Sergio Di Pietro è specialista in Medicina Interna e in Endocrinologia. Opera come Responsabile*

*dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'istituto IRCCS INRCA di Roma.*

**FAND Pasqualino Campo** · Tel. 0773 242391; 333 1085331 · email: pasqualino.campo@alice.it

## ABRUZZO

### ADI Commissario Mario Pupillo

Ospedale Floraspe Renzetti, Lanciano, ASL Lanciano Vasto (CH).

Tel. 087 2706411 · email: mariopupillo@tin.it

*Commissario della sezione ADI dell'Abruzzo, Mario Pupillo opera come Responsabile dell'Unità Operativa Semplice. Diabetologia e*

*Malattie Metaboliche dell'Ospedale Floraspe Renzetti di Lanciano.*

### AMD Vincenzo Paciotti

U.O. Diabetologia, Ospedale di Avezzano (AQ).

Tel. 0863 499334 · email: paciotti@aslavezzano.it

*Presidente della sezione AMD dell'Abruzzo, Vincenzo Paciotti è specialista in Endocrinologia e in Medicina dello Sport.*

*Opera come Responsabile dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Avezzano.*

## MOLISE

### AMD Marco Tagliaferri

ASREM Molise, zona territoriale di Termoli, Ospedale G. Vietri, Larino (CB).

Tel. 0874 827242 · email: uod.asl4bassomolise@tiscali.it

*Presidente della sezione del Molise di AMD-ADI, Marco Tagliaferri è specialista in Endocrinologia e perfezionato in Bioetica.*

*Opera come Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Diabetologia dell'Ospedale G. Vietri di Larino (CB).*

**FAND Lorenzo Greco** · Tel. 087 4475069; 347 8554942 · email: lorenzo.greco@tin.it

## CAMPANIA

### ADI Nicola Cecchi

Servizio Nutrizione Clinica e NAD AORN Santobono-Pausilipon Napoli.

Tel. 081 2205513 · email: n.cecchi@tin.it

*Presidente della sezione ADI della Campania, Nicola Cecchi è specializzato in Pediatria, con Master di II livello in Nutrizione e*

*Gastroenterologia Pediatrica. Attualmente dirige il Servizio Aziendale di Nutrizione Clinica e NAD AORN Santobono-Pausilipon Napoli.*

### AMD Pasqualino Calatola

Servizio di Diabetologia ASL SA2, Salerno.

Tel. 089 694219 · email: p.calatola@gmail.com

*Presidente della sezione di AMD della Campania, Pasqualino Calatola è specializzato in Medicina Interna e Diabetologia. Opera come Responsabile dell'Unità Operativa di Diabetologia presso il Distretto E dell'ASL SA2 di Salerno.*

FAND Vincenzo Nappa Tel. 334 3180418 · email: fand\_qualiano@hotmail.com

## PUGLIA

### ADI Antonio Caretto

U.O.S. Dietologia e Nutrizione Clinica, U.O.C. Endocrinologia e Malattie Metaboliche, Ospedale Perrino, ASL BR1, Brindisi.

Tel. 0831 537428 · email: carettoa@tin.it

*Presidente della sezione ADI della Puglia e Coordinatore della Consulta dei Presidenti regionali dell'Associazione, Antonio Caretto è specialista in Endocrinologia, Scienza dell'Alimentazione e Dietetica. È attualmente Responsabile dell'Unità Operativa Semplice di Dietologia e Nutrizione Clinica nell'Unità Operativa Complessa di Endocrinologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale Perrino, ASL BR1 di Brindisi.*

### AMD Francesco Mario Gentile

ASL Bari DSS 6 Unità di Endocrinologia, Ospedale Monte dei Poveri, Rutigliano (BA).

Tel. 080 4776630 · email: gent.francescomario@alice.it

*Presidente della sezione di AMD della Puglia, Francesco Maria Gentile è specialista in Endocrinologia e Patologia della Riproduzione umana con perfezionamento in Andrologia, Ecografia, Uroandrologia e Sessuologia medica. Ha conseguito nel 2006 la laurea in Scienza della Nutrizione umana. Attualmente opera come dirigente medico endocrinologo presso l'ASL di Bari.*

FAND Claudia Monetti Tel. 339-7206548 · email: claudia.monetti@tin.it

Giuseppina Galasso Tel. 340-6264501

## BASILICATA

### ADI Giuseppe Pipicelli

U.O.C. Diabetologia e Dietologia, Azienda Sanitaria Provinciale, Catanzaro.

Tel. 329 9733031 · email: giuseppe.pipicelli@alice.it

*Presidente della sezione ADI di Calabria e Basilicata, è attualmente Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Diabetologia e Dietologia dell'Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro e Coordinatore nazionale dei Gruppi di Studio dell'ADI.*

### AMD Francesco Cervellino

Dipartimentale di Diabetologia, Malattie del Ricambio e Nutrizione Clinica, ASL n. 1, Venosa (PZ).

Tel. 0972 39111 · email: francesco.cervellino@rete.basilicata.it

*Presidente della sezione AMD della Basilicata, è specialista in Diabetologia e Medicina Interna, opera come diabetologo presso la ASL n. 1 di Venosa e in 7 comuni dell'ASL di appartenenza. È componente della Commissione Regionale Diabetologica.*

FAND Antonio Papaleo Tel. 0971 51228; 328 8881212 · email: papaleo.anto@tiscali.it

## CALABRIA

### ADI Pino Pipicelli

U.O.C. Diabetologia e Dietologia, Azienda Sanitaria Provinciale, Catanzaro.

*Presidente della sezione ADI di Calabria e Basilicata, è attualmente Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Diabetologia e Dietologia dell'Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro e Coordinatore nazionale dei Gruppi di Studio dell'ADI.*

### AMD Celestino Giovannini

Polo Sanitario Nord, Reggio Calabria.

Tel. 0965 347520 · email: giovanninix@alice.it

*Presidente della sezione AMD della Calabria, Celestino Giovannini è specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio. È attualmente Responsabile del Servizio Territoriale Diabetologia presso l'Azienda Sanitaria Provinciale n. 5 RC e diabetologo nell'ASL di Reggio Calabria.*

**FAND** **Mariantonella Ferraro** Tel. 0965 371661; 335 6033317 · ferraro3@aliceposta.it

## SICILIA

### ADI Salvo Salerno

Servizio Dietetica e Nutrizione Umana, Az. Osp. Vittorio Emanuele e S. Bambino, Catania.

Tel. 095 7435131 · salvoturi57@yahoo.it

*Presidente della sezione ADI della Sicilia, Salvo Salerno è specializzato in Scienze dell'Alimentazione con gli indirizzi in Dietetica e Nutrizione. Attualmente opera come dirigente medico del Servizio di Dietetica e Nutrizione umana presso l'Azienda Ospedaliera Vittorio Emanuele e S. Bambino di Catania.*

### AMD Antonino Lo Presti

U.O.C. Diabetologia e Malattie del Ricambio, P.O. S. Biagio, Marsala (TP).

Tel. 0923 782304-305-306 · lopano@alice.it

*Presidente della sezione AMD della Sicilia, Antonino Lo Presti è specialista in Diabetologia e perfezionato in Ipertensione e Malattie Cardiovascolari. Opera presso l'Unità Operativa Complessa di Diabetologia dell'Ospedale di Marsala.*

**FAND** **Francesco Sammarco** Tel. 333 2577455 · adcastelli@libero.it

## SARDEGNA

### ADI Aurelio Petrazzini

Servizio Dietologia e Nutrizione Clinica, Ospedale San Francesco, ASL di Nuoro

Tel. 800 905059 · petrazzini@alice.it

*Presidente della sezione ADI della Sardegna, Aurelio Petrazzini è Direttore del Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Ospedale San Francesco dell'ASL di Nuoro.*

### AMD Maria Franca Mulas

U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche, ASL n. 5, Oristano.

Tel. 0783 317536-317298-317297 · mariafranca.mulas@tiscali.it

*Presidente della sezione AMD della Sardegna è specialista in Endocrinologia e Malattie del metabolismo con dottorato di ricerca in Patologia Molecolare. Opera come specialista ambulatoriale presso l'ASL n. 5 di Oristano e presso il Servizio di Diabetologia dell'Ospedale S. Martino.*

**FAND** **Stefano Garau** Tel. 0781841118; 347 5565658 · fansulcis@tiscali.it

## INDICE DELLE RICETTE

- Ananas gratinato con ricotta e frutti della passione **50**
- Astice profumato con schiacciata di patate e salsa all'arancia **64**
- Baccalà con cipollotto ed olive **84**
- Battuta di carne cruda di manzo con mango **80**
- Bianco di branzino con sedani brasati **68**
- Boccardoro ai sentori di alloro su couscous alle verdure **86**
- Calamaretti pennini alla cacciatora **72**
- Calamari ripieni di cereali con crema di patate al timo **32**
- Capesante avvolte nel prosciutto, con carciofi, intigolo agro-piccante e sorbetto al corallo **62**
- Charlotte di pera con sorbetto ai lamponi **48**
- Cipolla con Parmigiano caldo e freddo **48**
- Crema di broccoli con picci di grano saraceno, scampi, pomodoro fresco, zafferano e menta **66**
- Crema di fave, basilico e pomodori **82**
- Crema di mele con ragù d'uva e noci **52**
- Dadolata di cervo con finocchietto selvatico e vecchi aceti **60**
- Erbe selvatiche, germogli, capesante arrostate **72**
- Filetti di rombo con pomodoro e melanzane **92**
- Filetti di triglia con zucchine dell'orto alla maggiorana fresca **108**
- Filetti di triglia su panzanella integrale con misticanza **40**
- Filetto di ricciola dorato con caponata di verdure **44**
- Filetto di sgombero in crosta di patate **48**
- Filetto di trota in carpione **46**
- Fusilli con alici, capperi, asparagi e caciotta di Torca **88**
- Gambero al ferro su farinata liquida e sale affumicato **36**
- Gateau di carciofi con scafata di verdure e pesto di mentuccia **74**
- Girini, briciole di pasta condite dall'orto, con funghi porcini **58**
- Involentino di branzino in foglia di borragine con concassé di pomodori **40**
- Involentino di verza farcito di baccalà ai pomodorini **96**
- L'uovo del contadino, zuppetta mediterranea **100**
- Minestra di ceci, scarola e funghi cardoncelli **90**
- Nocette di coniglio in padella al vino bianco e rosmarino **92**
- Noci di capesante in padella, panissa e vellutina al curry **38**
- Orecchiette mignon di grano arso agli ortaggi di stagione e scaglie di caciocotta **94**
- Orzo perlato mantecato al coniglio con ricotta affumicata e asparagi **64**
- Ostrica, pomodoro e mela **84**
- Passatina di zucchine con cappelletti di farina di farro, prosciutto e seppia **76**
- Pasta e fagioli **44**
- Pere al Cannonau **108**
- Petto di galletto del Valdarno allo spiedo con carciofi alla maggiorana **68**
- Piccione cotto in cenere di quercia con salsa al mosto cotto **80**
- Pollo ruspante affumicato al fieno di Punta Campanella **88**
- Pomodoro, bottarga, fichi e cipolle rosse di Tropea **100**
- Riso con crema di zucca su passata di borlotti con zucchine crispy **34**
- Risotto con ostriche e pistacchi **78**
- Rombo con olive Moraiolo, purè di carote e asparagi **76**
- Rosa di Gorizia con mela e kren **60**
- Scorfano e triglia confit in brodetto di carciofi alla menta con fegato grasso ed ostrica **54**
- Spaghetti con acciughe sotto sale al profumo di arancia **98**
- Stinco di agnello ai cardoncelli e cipollotti freschi **96**
- Tartara di manzo con rucola e grana **56**
- Tartara di tunnina di Favignana con cernia di fondale, uova di salmone affumicate ed estratto di carruba **102**
- Tartare di filetto di fassone con olive taggiasche e gelatina di acciughe **32**
- Tonno affumicato con erbetto, verdure scottate e liquirizia siciliana **104**
- Tortino di semolino con fragole marinate in miele d'acacia **52**
- Triglie con couscous, acqua di pomodoro, erba cedrina e anguria **70**
- Verdure croccanti essiccate al naturale **42**
- Vermicelli di farina di mais con ragù di triglie **104**
- Zuccotto di pomodoro con pâté alle melanzane e salsa al basilico **30**
- Zuppa di cipolle gratinata al sesamo **36**
- Zuppa di naseddu (fagioli con l'occhio) **106**

*60 ricette firmate da 20 illustri interpreti dell'arte culinaria italiana dimostrano come sia possibile curare il proprio stile alimentare senza per forza dover consumare cibi tristi o menu eccessivamente restrittivi.*

*Dall'antipasto al dolce, questi piatti-capolavoro offrono un ritrovato piacere del vivere e mangiar bene, pur tenendo conto di una rigorosa revisione scientifica ispirata alle raccomandazioni stilate da AMD (Associazione Medici Diabetologi) e ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) sulla terapia nutrizionale del diabete.*

*Le 60 ricette d'autore sono precedute da un'utile sezione introduttiva che aiuta a capire cos'è il diabete mellito, come evitarne l'insorgenza o ridurne gli effetti sulla salute, a partire da uno stile di vita sano, che comprende una regolare attività fisica e un comportamento alimentare corretto.*