



# Buona cucina & salute

Supplemento al notiziario ULSS 5 Ovest Vicentino - n. 5

UNITÀ • LOCALE  
SOCIO • SANITARIA  
**ULSS 5** Regione  
Veneto  
ovest vicentino

 **A.N.D.O.S.**  
Comitato Ovest Vicentino  
ONLUS

testi:  
Dr. Massimo Cigolini  
Dr. Graziano Meneghini

realizzazione:  
Piera Pozza  
Gianna Magnabosco

progetto grafico:  
Marco Lovato

impaginazione:  
Massimo Penzo

stampa:  
Tip. Editrice Peretti - Quinto Vicentino

in collaborazione con:  
Servizio Educazione e Promozione alla Salute ULSS 5  
Centro Formazione ULSS 5





*Buona cucina  
& salute*

*... da donna a donna ...*

*perché la donna può costruire  
giorno dopo giorno la salute propria  
e quella della propria famiglia.*

*L'A.N.D.O.S. si augura che  
questo piccolo strumento vi aiuti a  
portare la salute sulla vostra tavola.*



## *Noi e la nostra alimentazione*

Il nostro organismo si confronta ogni giorno con l'esterno, con l'ambiente. Tra gli aspetti con cui questa nostra interazione con ciò che ci circonda è più importante, si potrebbe dire più intima, ci sono i cibi dei quali ci nutriamo. I cibi, che addirittura facciamo entrare nel nostro organismo ed ai quali chiediamo energia, nutrimento, benessere e salute. Ma i cibi dei quali ci possiamo nutrire sono tanti, di tanti tipi diversi; noi possiamo scegliere tra essi, come qualità e come quantità, combinandoli in svariati modi nei diversi pasti. A tutta questa varietà, l'organismo non presenta la stessa reazione, non risponde con gli stessi effetti..

## *Alimentazione e Salute*

E' nostra esperienza che alcuni cibi sono particolarmente digeribili e graditi al nostro organismo ed altri lo sono molto meno o non lo sono affatto. Tuttavia, al di là di quella che è la nostra esperienza personale e di quelli che sono i nostri gusti riguardo i vari alimenti, sappiamo che alcuni di essi, se usati in eccesso, possono danneggiarci. Per lo più, i danni, che una alimentazione scorretta può provocare, compaiono nel tempo, dopo anni di errori alimentari. Si tratta però di danni, cioè di malattie, che quando si manifestano colpiscono molto duramente. Di fatto, la ricerca scientifica ha consentito di verificare

che i più comuni errori nutrizionali si associano ad una maggiore frequenza di arteriosclerosi e di alcuni tipi di cancro, cioè delle due maggiori cause di morte prematura e di invalidità nei paesi occidentali.

Quindi l'alimentazione non può basarsi completamente sulla libera scelta individuale perché, così facendo, si può incorrere in gravi problemi di salute.

## *Le regole della Alimentazione*

Le limitazioni ad una libera alimentazione vengono generalmente vissute come una limitazione alla propria libertà personale e sono di regola tollerate male. Poiché queste limitazioni comportano in genere una restrizione degli alimenti dolci, dei condimenti grassi (il burro in particolare!) e dei grassi in genere (formaggi, salumi, carni grasse), per non parlare dell'alcol, se ne ricava spesso l'impressione che vengano sottratti o limitati proprio i cibi e le bevande più palatabili e saporiti, quelli più buoni insomma!

Da cui la nota facezia messa sulle labbra di uno sconsolato paziente, uscito dallo studio del proprio medico con un dubbio amletico “ mangiare da ammalato per tutta la vita allo scopo, alla fine, di morire sano?”



## *Alimentazione, diseducazione e rieducazione*

Scherzi a parte, di fatto, comunque, nella nostra alimentazione è subentrata una progressiva diseducazione che ci ha disabituato a saper apprezzare il profumo ed il gusto delicato dei cibi semplici e naturali, a favore di alimenti spesso di preparazione industriale, sempre più salati, sempre più dolci, sempre più conditi, di sapore sempre più forte.

Tutto ciò può essere cambiato, la rotta può essere invertita, possiamo tornare ad una alimentazione più corretta, a tutela della nostra salute, senza per questo rinunciare alla buona cucina, a ricette appetitose e invitanti. L'alimentazione ha un profondo valore psicologico ed affettivo e, pur nella salvaguardia della nostra salute, non dobbiamo arrivare a dover rinunciare a tali valori, che hanno un preciso legame con le nostre tradizioni ed la nostra cultura.

## *Il presente ricettario*

Questo ricettario vuole essere un mezzo per conciliare salute e buona cucina. E' stato preparato con l'aiuto di cuochi professionisti, cui va il nostro ringraziamento, che hanno raccolto la sfida di ideare e di consigliare gustosissime ricette che, al tempo stesso, rispettino le norme di una alimentazione sana ed equilibrata. Crediamo ci siano riusciti pienamente.

## *Un'idea ANDOS*

La Associazione Nazionale Donne Operate al Seno si è fatta promotrice di questa iniziativa, rivolta a tutti, in collaborazione con l'ULSS n° 5 Ovestvicentino. L'ANDOS infatti è convinta che, tra le sue molte attività, deve trovare posto anche un momento preventivo e, ancor più, educativo in senso salutistico, rivolto a tutta la popolazione generale. Le donne ANDOS, nel momento della malattia, di una malattia che le ha colpite in un aspetto così tenero ed intimo della loro stessa femminilità, si sono organizzate certamente per combattere il male che in esse si è manifestato; ma contemporaneamente riaffermano con forza, proprio in questo momento difficile, che potrebbe vederle rinchiudersi in se stesse, la loro volontà, la loro naturale vocazione ad aiutare, proteggere, di amare. E lo fanno con slancio e competenza affrontando i problemi di prevenzione, certamente del cancro del seno, ma anche di qualsiasi neoplasia, ma ancor più di qualsiasi malattia prevenibile. Una dimensione più ampia, con meno confini, volta al mantenimento del benessere, della salute di tutti.

Questo ricettario è un semplice esempio di ciò, offerto con l'allegria, la simpatia e l'amicizia con le quali si possono offrire delle ricette. Ma anche con la consapevolezza che l'obiettivo è uno di quelli che contano: contribuire ad aiutare tutti ad imparare quegli stili di vita che ci possono consentire il mantenimento di quel bene inestimabile, personale come singoli individui e collettivo come società civile, che è rappresentato da una buona Salute.



## *Le Dieci Regole d'Oro ANDOS per una Corretta Alimentazione:*

- 1) Consumare pochissimi grassi "saturi", a)riducendo drasticamente il consumo di burro (da abolire), formaggi, salumi, carni grasse in genere, carni rosse, b) sostituendo il latte intero con il latte parzialmente scremato, c) cucinando senza condimenti grassi ed usando forno e tegami antiaderenti.
- 2) Aumentare il consumo di pesce, non fritto, anche in scatola, ad almeno tre pasti alla settimana.
- 3) Mangiare carboidrati in buona quantità (pane, pasta, riso, polenta, patate, pop-corn fatti in casa e poco salati etc.) limitando molto i condimenti grassi.
- 4) Mangiare almeno quattro frutti al giorno, possibilmente variando spesso la qualità (i succhi di frutta non contano, molto meglio la frutta intera).
- 5) Mangiare abbondante verdura e ortaggi, sia cotti che crudi ad ognuno dei due pasti principali, condendoli con poco olio e poco sale, mentre aceto, limone, altri aromi sono a piacere. Variare spesso il tipo di verdura e di ortaggio (consumare spesso ortaggi colorati di giallo e di rosso, come i peperoni, le carote, i rapanelli etc.).

- 6) Limitare i dolci in genere e tutti i cibi e le bevande che contengono tanto zucchero, avendo l'avvertenza di leggere le etichette della composizione di cibi e bevande.**
- 7) Evitare di consumare abitualmente merendine e snack dolci o salati; limitare il consumo di cibi che contengono conservanti.**
- 8) Non consumare più di un bicchiere di vino in ciascuno dei due pasti principali (solo per gli adulti); se non si ha una preferenza particolare per il vino bianco, scegliere il vino rosso.**
- 9) Cucinare senza friggere, ma anche senza bruciare i cibi; in particolare, se si cucina alla griglia, stare attenti di non bruciare parti del cibo; se succede, scartarle.**
- 10) Non ingoiare mai cibi troppo caldi o troppo freddi**

E, siccome l'attività fisica non è altro che l'altra faccia del problema dell'alimentazione, almeno per quel che riguarda le calorie che mangiamo, ricordarsi che chi fa regolarmente, quotidianamente, una buona attività fisica può permettersi qualche saltuaria disubbidienza alle regole sopra indicate!





*Ricette  
di stagione*

## Primavera

Risotto con cimette d'ortica, pag. 14

Minestra d'orzo e prosciutto, pag. 14

Risi e bisi, pag. 14

Asparagi alla bassanese, pag. 15

Trota al prosecco, pag. 15

Orata al cartoccio, pag. 16

Coniglio disossato agli asparagi verdi e bianchi, pag. 16

## Estate

Penne ai sapori d'estate, pag. 18

Insalata di riso all'aceto balsamico, pag. 18

Spaghetti alle vongole veraci, pag. 18

Involtini di pesce spada (o di "vitello di mare"), pag. 20

Carpaccio di struzzo, pag. 20

Misto di verdure alla griglia, pag. 22

Composizione di frutta con gelato alla crema, pag. 22



## Autunno

*Zucca marinata, pag. 24*

*Risotto alla milanese, pag. 24*

*Tagliata di struzzo con chiodini all'aceto balsamico, pag. 24*

*Pollo ai capperi, pag. 26*

## Inverno

*Insalata di arance e finocchio, pag. 27*

*Zuppa di lenticchie, pag. 27*

*Rigatoni al radicchio, pag. 27*

*Radicchio di Treviso e polenta alla brace, pag. 28*

*Cavolfiore alla paesana, pag. 28*

*Carciofi veneti, pag. 29*

*Ballerine al latte con gamberoni bolliti, pag. 29*

### *Risotto con cimette di ortica*

Raccogliere le cimette d'ortica almeno 12 ore prima dell'uso, lasciarle appassire, quindi lavarle e lessarle in acqua ad ebollizione salata. Frullarle con un po' della loro acqua di cottura e passare il ricavato al setaccio in modo di ottenere una crema. Intanto preparare un trito di cipolla, porro e scalogno e farlo appassire in olio extravergine di oliva, aggiungere il riso e lasciarlo tostare per qualche istante, poi bagnarlo con brodo vegetale bollente alternato alla crema di ortiche. A fine cottura aggiungere grana grattugiato ed un "sospetto" di noce moscata.

( Chef Amedeo Sandri – Ristorante Villa Cà Sette di Bassano del Grappa)

### *Minestra d'orzo e prosciutto*

Ingredienti per 4 persone: orzo perlato 200 grammi; prosciutto cotto tagliato in una sola fetta 200 grammi; 2 carote; 1 grossa cipolla; brodo circa 2 dl; 2 cucchiaini di rosmarino tritato; olio extravergine d'oliva 4 cucchiaini; sale e pepe bianco q.b. Tritare finemente la cipolla, pulire le carote e ridurle a cubetti. Sgrassare il prosciutto e tagliarlo a dadini. In una pentola far scaldare 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva e rosolare la cipolla, le carote, il rosmarino e il prosciutto. Mescolare il tutto e dopo alcuni minuti versare il brodo caldo (circa due decilitri). Portare ad ebollizione, quindi versare l'orzo, mescolare e portare a cottura con la pentola coperta e fuoco moderato. Servire condendo la minestra con un filo d'olio extravergine ed una spruzzata di pepe bianco macinato al momento.

( Mario Santagiuliana – Vice Presidente - Federazione Italiana Circoli Enogastronomici)

### *Risi e bisi*

Ingredienti: piselli freschi; olio extravergine d'oliva; cipolla; aglio; prezzemolo tritato; riso vialone nano; grana grattugiato; sale e pepe  
Sgusciare i piselli, lavare i baccelli e bollirli nel brodo vegetale, pulire la



## Primavera

cipolla, l'aglio e tritare il tutto (fondo), passare il brodo con i baccelli al passaverdura, fare appassire il fondo con una parte dell'olio d'oliva extravergine, aggiungere i piselli e il brodo, portare a bollore e versare il riso, cuocere e regolare il sapore e quando il riso è cotto, aggiungere il rimanente olio d'oliva extravergine, il prezzemolo e servire.

Note: aggiungere dello zucchero per regolare il sapore (qualità dei piselli)

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)

### *Asparagi alla bassanese*

Pelare, legare a mazzetto e cuocere "in piedi" nell'acqua salata a bollore gli asparagi bianchi di Bassano, tenendoli "al dente", poi toglierli, avvolgerli subito in un telo di lino e portarli ben caldi a tavolo accompagnandoli con mezze uova lessate per 6-7 minuti, aceto di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale e pepe bianco in grani da macinare al momento. Con questi ingredienti ogni commensale preparerà la propria salsa schiacciando le mezze uova con i rebbi della forchetta e condendole abbondantemente con l'olio, l'aceto, il sale e il pepe.

Gli asparagi andranno intinti nella salsa d'uova dallo stesso commensale.

(Chef Amedeo Sandri – Ristorante Villa Cà Sette di Bassano del Grappa)

### *Orata al cartoccio*

Ingredienti: orata grammi 800 circa; capperi in salamoia grammi 30; olive verdi grammi 100; pomodori grammi 100; prezzemolo; olio extravergine; sale e pepe. Per la salsa: tritare capperi e prezzemolo, pomodoro crudo spellato e tagliato a cubetti, olive intere, poco olio.

Squamare e pulire l'orata, sistemarla in carta forno; fare una piccola incisione sul dorso, aggiungere sale e pepe; nella pancia, da ambo le parti, ricoprirla con la saletta e il rimanente olio, chiudere la carta. Mettere in forno a 200/220 gradi per circa 30-35 minuti.

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)



### *Trota al prosecco*

Ingredienti per 4 persone: 4 trote da porzione; mezzo litro di Prosecco; olio extra vergine d'oliva, sale.

Fate una incisione nella pancia delle trote e privatele dell'intestino, ora lavatele accuratamente sotto acqua corrente. Ora salatele e disponetele in una casseruola, versate dell'olio extra vergine d'oliva e mettetele a cuocere nel forno a 170 gradi. Dopo circa 15 minuti quando le pareti della casseruola inizieranno ad imbrunire, spruzzate il Prosecco e continuate la cottura glassando le trote ogni tanto per altri 15 minuti circa. Ora aprite le trote in quattro piatti ben caldi spinandole e versate un po' di sugo di cottura nelle trote.

(Chef Battistella Gianni – Ristorante Cà Daffan – Arzignano)

### *Coniglio disossato agli asparagi verdi e bianchi*

Ingredienti per 6 persone: un coniglio disossato, 1 Kg. di asparagi bianchi di Bassano, 1 Kg. di asparagi verdi, maggiorana, timo, pepe, sale, olio di oliva extravergine, 2 spicchi d'aglio.

Distendere il coniglio disossato: salare, pepare e spolverare l'interno con maggiorana e timo sminuzzati. Disporci tre asparagi bianchi nel mezzo, arrotolarlo e legarlo. Rosolarlo in un tegame con olio e aglio, spruzzarlo con del vino bianco secco e passarlo poi al forno a 150/180° per una cottura delicata (mezz'ora circa). Tenere al caldo la carne. Recuperare il fondo di cottura e sgrassarlo. Pelare, lessare le punte degli asparagi bianchi. Per la salsa di asparagi verdi rosolare con olio e cipolla le punte degli asparagi verdi spezzettate, salare, pepare e farle cuocere per 15 minuti circa, aggiungendo acqua di cottura di asparagi. Aggiungere il fondo di cottura del coniglio e passare al setaccio. Tagliare il rolo di coniglio a fette dello spessore di circa un dito e comporre il piatto come segue: disporre i rotoli di coniglio su una ricca cucchiata di salsa di asparagi verdi e decorare con abbondanti punte di asparagi bianchi. Infine, una macinata di pepe bianco.

(Chef Antonio Dal Lago – Casin del Gamba di Altissimo)



# Primavera



*Trota al prosecco*



### *Penne ai sapori d'estate*

Ingredienti per 4 persone: 350 gr. di pasta; ortaggi e verdure di stagione; olio d'oliva extra vergine, sale.

In un tagliere tagliate a dadolini gli ortaggi di stagione (carote, zucchine, cipolla, sedano, pomodori, champignon) tenendoli separati tra loro. In una padella mettete un po' d'olio e soffriggete gli ortaggi uno alla volta cucinandoli molto poco. Man mano che cucinate gli ortaggi li metterete in una bowl ed a cottura finita li mescolerete tra loro. Portate a cottura la pasta e in una padella fate saltare gli ortaggi con la pasta.

(Chef Battistella Gianni – Ristorante Cà Daffan – Arzignano)

### *Insalate di riso all'aceto balsamico*

Cuocere il riso bollito con poco sale, a parte sbollentare vari tipi di verdure di possibile uguale consistenza e dimensione quali: carote a quadrucci fini, il gambo delle coste, la parte piu' compatta della verza, piselli freschi ecc. e raffreddarle. A parte (per ogni porzione) fare un fondo con un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di brodo (l'acqua di cotture delle verdure), farli quasi bruciare, mettere circa 2 cucchiaini di aceto balsamico e quando tutto bolle molto bene aggiungere le verdure e farle saltare, eventualmente bagnarle ancora con del brodo.

Aggiungere il riso, mescolare e buon appetito!

(Ristorante "Alla Campagna")

### *Spaghetti alle vongole veraci*

Ingredienti per 4 persone: spaghetti 350 grammi; vongole veraci 1 Kg, 2 spicchi d'aglio, un bicchiere di vino bianco secco, prezzemolo tritato, olio d'oliva extra vergine, sale e pepe. Lavare bene le vongole. In una pentola versare un po' d'olio, l'aglio e farli soffriggere; quindi unire le vongole e il mezzo bicchiere di vino. Coprire la pentola e a fuoco vivace far aprire le vongole. Quando i molluschi si saranno aperti, scolarli e tenere da parte in caldo. Filtrare con un colino il liquido di cottura e



*Estate*

*Penne ai sapori d'estate*





rimetterlo sul fuoco per alcuni minuti al fine di ridurlo. Nel frattempo lessare gli spaghetti, scolarli, insaporirli mescolandoli nella padella del liquido di cottura, a fuoco vivace. Aggiungere le vongole, cospargere il prezzemolo tritato e servire.

(Mario Santagiuliana – Vice Presidente – Federazione Italiana Circoli Enogastronomici)

### *Involtini di pesce di spada (o di “vitello di mare”)*

Tritare abbastanza finemente del crescione assieme ad aglio, prezzemolo, qualche rametto di finocchio selvatico ed alcuni capperi dissalati. Unire il trito ad un composto di pangrattato, grana grattugiato, sale, pepe bianco, olio extra vergine di oliva e uova intere di giornata.

Mettere il ricavato sopra delle fette sottilissime di pesce spada fresco (o vitello di mare), arrotolarle e fissarle con degli spiedini o degli stecchi di legno. Cuocere gli involtini dolcemente sulla griglia o in forno ben caldo e servirli accompagnandoli con una salsina composta da sale, pepe, succo di limone, olio extravergine di oliva e origano fresco tritato.

(Chef Amedeo Sandri – Ristorante Villa Cà Sette di Bassano del Grappa)

### *Carpaccio di struzzo*

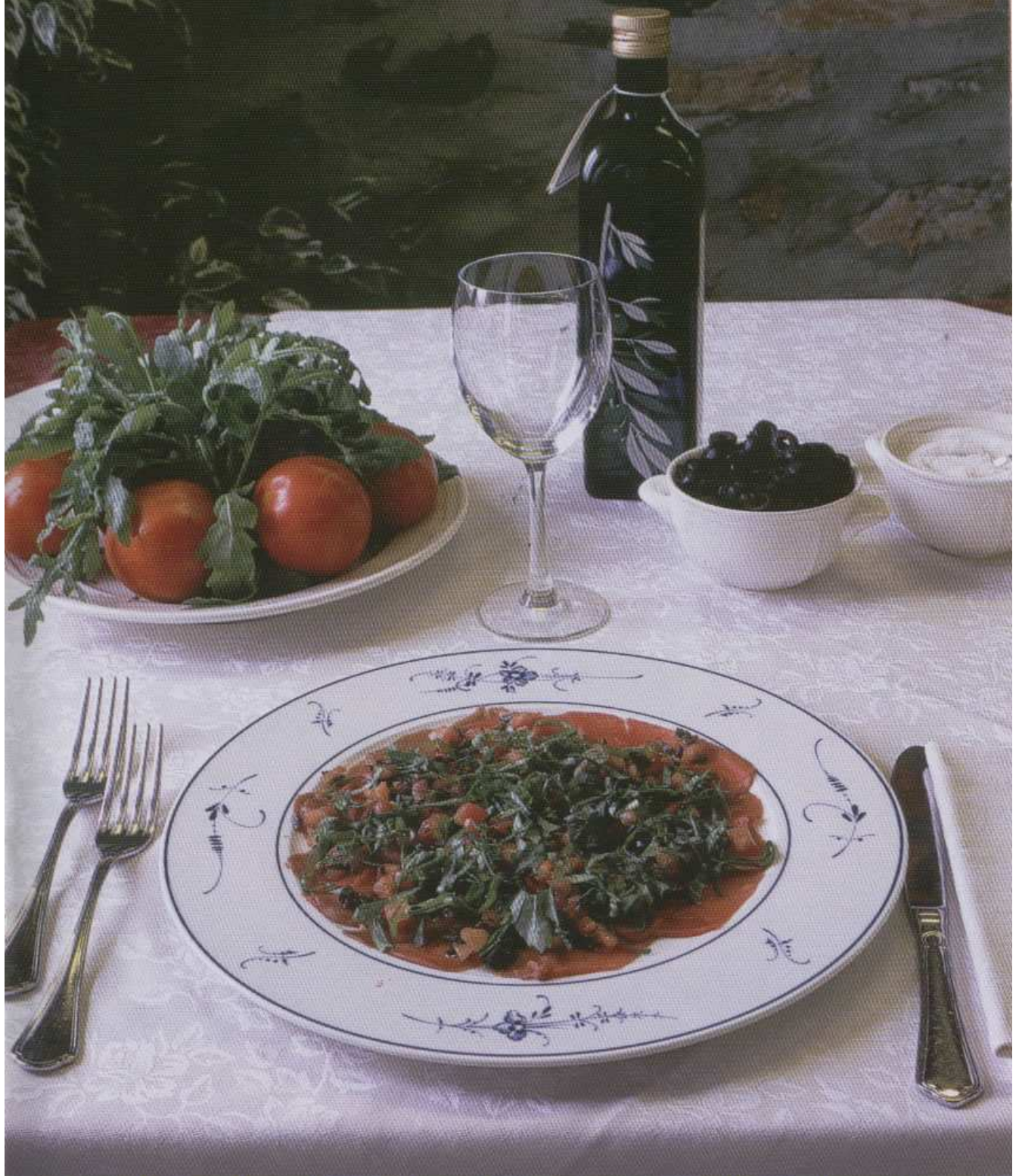
Ingredienti per 4 persone: 300 g. di filetto di struzzo, pomodori; rucola; olive nere; olio extra vergine d'oliva sale. Premessa: la carne di struzzo è entrata prepotentemente negli ultimi anni nella tavola degli italiani. Oltre ad essere una delle carni più dietetiche al mondo è ben compatibile con la nostra cultura culinaria. Affettare finemente il filetto di struzzo e disporlo in quattro piatti lisci. Sbollentare i pomodori e con un coltellino da cucina togliere la buccia. Tagliare a dadolini i pomodori e le olive nere e condirle con un po' d'olio extra vergine d'oliva e sale. Cospargete la dadolata nello struzzo aggiungendovi sopra la rucola tagliata a julienne.

(Chef Battistella Gianni – Ristorante Cà Daffan – Arzignano)



*Estate*

*carpaccio di struzzo*





### *Misto di verdure alla griglia*

Ingredienti: melanzane; zucchine; pomodori; aglio; prezzemolo; olio d'oliva; sale e pepe. Tagliare a fette le verdure, grigliare il tutto salando e pepando a fine cottura; disporre il tutto su un piatto e cospargerlo con olio, aglio tritato e prezzemolo tritato.

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)

### *Composizione di frutta con gelato alla crema*

Questo dessert può prendere vari nomi a seconda della stagione e della frutta che andremo ad adoperare. Ad esempio composizione di frutta, insalata Messicana insalata esotica ecc ecc. Qui si tratta solo di lavare accuratamente la frutta e sbucciare la frutta che va sbucciata dando libero sfogo alla fantasia. Prima di servire il piatto aggiungeremmo una pallina di gelato alla crema.

(Battistella Gianni – Ristorante Ca' Daffan)



*Estate*



*Composizione di frutta con gelato alla crema*



### *Zucca Marinata*

Levare alla zucca la scorza, togliere i semi e tagliare la polpa a fettine. Passarle nella farina e poi friggerle in olio bollente. Porre sul fuoco una casseruola con metà vino bianco secco e metà aceto bianco, aromatizzare i liquidi con aglio, alloro, sale e pepe in grani e far bollire per qualche minuto.

Disporre le fettine di zucca a strati in una terrina mettendo tra uno strato e l'altro delle foglie di basilico, versarvi sopra la marinata bollente e incoperchiare lasciando riposare in luogo fresco per almeno mezza giornata prima di servire.

(Chef Amedeo Sandri – Ristorante Villa Cà Sette di Bassano del Grappa)

### *Risotto alla Milanese*

Ingredienti per 4 persone: riso grammi 400, olio extravergine d'oliva grammi 50, parmigiano grattugiato grammi 60, cipolla piccola, brodo, zafferano una bustina, sale.

Tritare finemente la cipolla e lasciarla imbiondire in un tegame capiente, in metà olio. Aggiungere il riso, lasciarlo tostare, quindi, unire il brodo a piccole dosi. In prossimità di fine cottura versare lo zafferano diluito con un po' di brodo. Ultimata la cottura, unire il formaggio grattugiato e l'olio rimasto.

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)

### *Tagliata di struzzo con chiodini all'aceto balsamico*

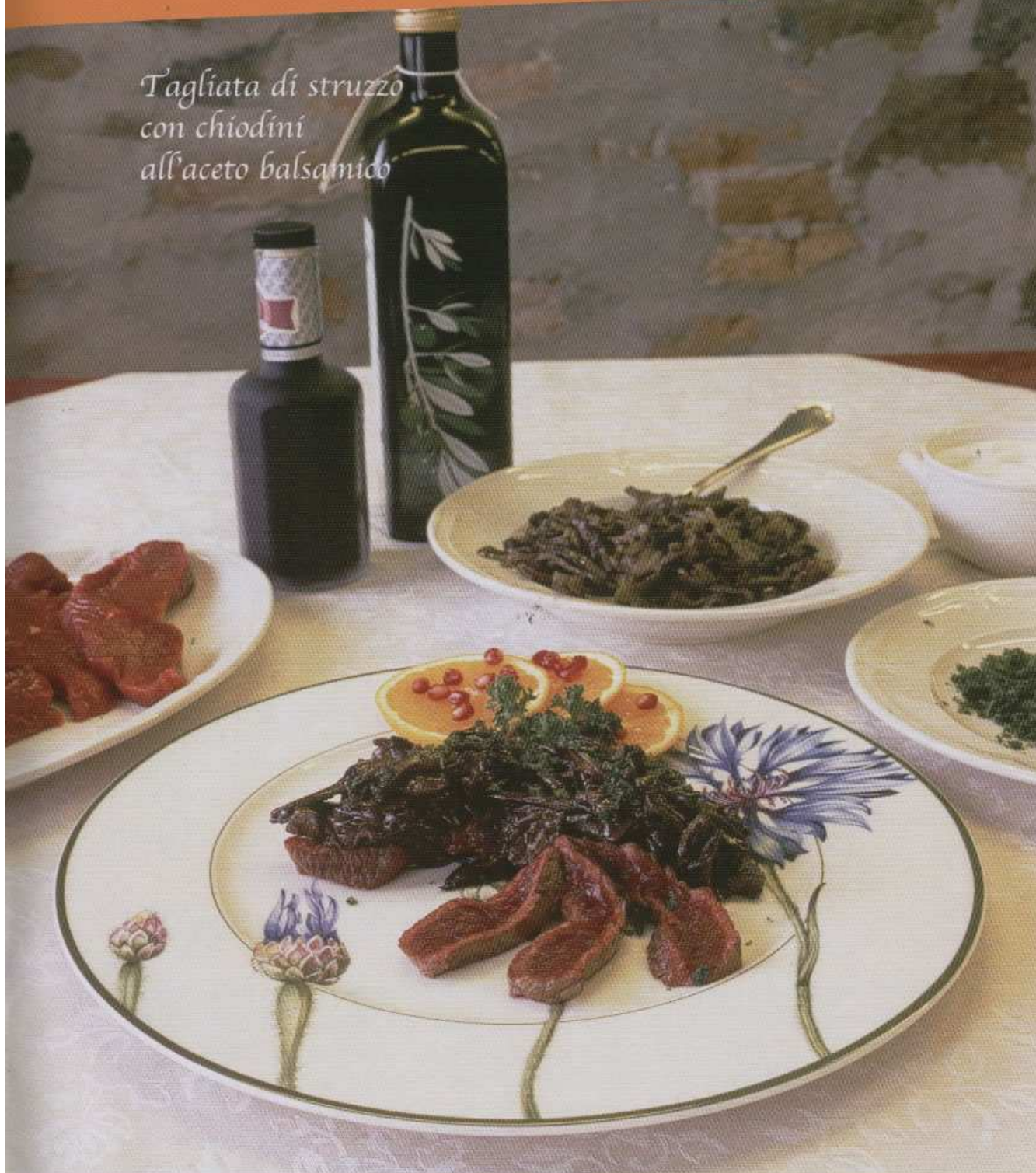
Ingredienti per 4 persone: 600 gr. di filetto di struzzo, 1 Kg. di funghi chiodini, aglio, olio extra vergine d'oliva, aceto balsamico, sale.

In abbondante acqua lavate accuratamente i chiodini e tagliateli a pezzetti. In una pentola fate soffriggere un po' d'aglio con dell'olio extra ver-



# Autunno

*Tagliata di struzzo  
con chiodini  
all'aceto balsamico*



gine d'oliva, quando l'aglio è ben rosolato toglietelo e mettete i funghi a cuocere nella pentola.

Quando i funghi saranno cotti, in una padella fate evaporare l'aceto balsamico, ad evaporazione conclusa fate saltare i chiodini e salateli.

Ora tagliate lo struzzo in quattro parti e mettetelo a cuocere in una griglia dopo averlo salato. In un tagliere tagliate a listarelle ogni fettina di parte edule e disponetele in quattro piatti bollenti, copritele con i chiodini fatti saltare nell'aceto balsamico. Potete guarnire con un po' di prezzemolo.

(Chef Battistella Gianni – Ristorante Cà Daffan – Arzignano)

### *Pollo ai capperi*

Ingredienti: pollo, farina, olio d'olio extravergine, vino bianco, aceto bianco, pelati, aglio, rosmarino, salvia, capperi, origano, dado vegetale sale e pepe.

Tagliare il pollo a pezzi. Infarinare e rosolare in olio. Bagnare con un bicchiere di vino bianco, evaporare e unire i pomodori pelati.

Frullare l'aglio, il rosmarino, la salvia, i capperi, l'origano, l'aceto, il sale e il pepe e versare sul pollo.

Bagnare con acqua e dado e cuocere per circa 30 minuti.

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)



### *Insalate di arance e finocchio*

Pelare "a vivo" (togliendo sia la parte gialla che quella bianca) le arance, poi estrarre gli spicchi privi delle pellicine che li dividono. Mescolare a tali spicchi del finocchio crudo affettato a velo e poco porro (solo la parte bianca) tagliato ad anellini. Condire con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e pochi pistacchi tostati e tritati, quindi servire dentro foglie di lattuga o di indivia belga.

(Chef Amedeo Sandri – Ristorante Villa Cà Sette di Bassano del Grappa)

### *Zuppa di lenticchie*

Mettere a bagno la sera prima le lenticchie in acqua a temperatura ambiente, quindi farle soffriggere dolcemente in un soffritto di olio extravergine d'oliva, scalogno e prezzemolo tritati. Aggiungere delle patate intere e qualche cucchiata di polpa di pomodoro, aromatizzare con foglie di alloro e bagnare abbondantemente con brodo vegetale bollente.

Lasciar cuocere dolcemente per circa un'ora, quindi schiacciare le patate con i rebbi della forchetta, togliere l'alloro e servire su crostoni di pane cotto in forno a legna, irrorando con una croce d'olio e cospargendo con una macinata di pepe.

(Chef Amedeo Sandri – Ristorante Villa Cà Sette di Bassano del Grappa)

### *Rigatoni al radicchio*

Ingredienti per 4 persone: pasta rigatoni 400 grammi, radicchio rosso 600 grammi, ricotta 300 grammi, parmigiano 50 grammi, gherigli di noce tritati 50 grammi, pinoli 30 grammi, 1 cipolla, Vino Bianco secco, Olio extra vergine d'oliva, Sale. Lavare il radicchio, tagliarlo a striscioline e rosolarlo in poco olio con la cipolla tritata. Irrorare con poco vino e cuocere a fuoco moderato. Quando il vino è evaporato unire i pinoli e le noci. Lessare la pasta al dente, scolarla e condirla con poco olio.

Unire i formaggi al radicchio ed amalgamare per bene il composto. Condire i rigatoni con questo composto e disporli in una pirofila unta con olio extravergine d'oliva e passare in forno caldo (180°) per circa 20 minuti.

(Mario Santagiuliana – V.Presidente – Federazione Italiana Circoli Enogastronomici)

### *Radicchio di Treviso e polenta alla brace*

Mondare il radicchio e tagliare ogni cespo a metà o in quattro spicchi a seconda della grossezza. Pennellare con poco olio, cospargere di sale e pepe, appoggiare in un unico strato in un piatto da forno, coprire con carta stagnola e passare il recipiente in forno già caldo a 190° per una decina di minuti. Togliere quindi il radicchio dal forno e dal piatto e passarlo sulla griglia ben calda per pochi minuti assieme alla polenta tagliata a fette. Servire cospargendo il solo radicchio con qualche goccia di buon aceto di vino rosso.

(Chef Amedeo Sandri – Ristorante Cà Sette – Bassano del Grappa)

### *Cavolfiore alla paesana*

Ingredienti: cavolfiore, ricotta, acciughe sott'olio, olio extravergine di oliva, peperoncino, prezzemolo, olive nere, aceto, sale.

Bollire il cavolfiore, dividerlo a cuoricini, sistemarlo in una teglia o in una pirofila, cospargere la ricotta, le olive snocciolate e le acciughe tritate. Bagnare con l'emulsione ottenuta da olio, aceto, sale e peperoncino. Cospargere il prezzemolo tritato.

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)



### *Carciofi veneti*

Ingredienti: carciofi, parmigiano, pane grattugiato, aglio, filetti d'acciuga, prezzemolo, vino bianco, brodo, sale pepe.

Pulire i carciofi, mettere all'interno il preparato di pane grattugiato, aglio e prezzemolo tritati, filetti d'acciuga tritati, sale, pepe e olio d'oliva. Disporre i carciofi in una teglia, coprire con il vino e porre sul fuoco a calore moderato. Unire poi il brodo a recipiente coperto e portare a cottura.

(Istituto Alberghiero "P. Artusi" - Recoaro Terme - Vicenza)

### *Ballerine al latte con gamberoni bolliti*

Ingredienti per 4 persone: 8 scampi (pezzatura 100 g. cadauno), 8 gamberoni grossi, 2 litri di latte, 3 litri di acqua, sale, carota, sedano, cipolla, chiodi di garofano, mezzo litro di vino bianco.

Portare ad ebollizione in due pentole separate il latte e l'acqua, nel frattempo inserire le chele degli scampi nella coda degli scampi stessi.

Prendere i gamberoni e con uno spelucchino da cucina incidere con un taglio netto la coda nel lato esterno. Ora ponete le ballerine (gli scampi) a bollire nel latte e i gamberoni nell'acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, chiodi di garofano e vino bianco. Salate in maniera leggera perché i crostacei, se sono freschi, non hanno bisogno di molto sale. Scolate i due tipi di crostacei tenendo da parte il latte che potrete utilizzare per un'ottima crema di scampi.

Disponete a ventaglio nelle estremità di un piatto due ballerine, centralmente metterete due gamberoni che, a causa delle incisioni fatte, staranno belli dritti sulla coda. Guarnite a piacere con un'insalata cruda.

Chef Battistella Gianni - Ristorante Cà Daffan - Arzignano

*... da donna a donna ...*