

Massimiliano Paris – Elisabetta Ghezzi

# A TAVOLA DIMAGRENDO



**Ricettario dietetico personalizzato**  
**Diario di bordo del viaggio di trasformazione**

## SAGGISTICA LIBRI



Massimiliano Paris – Elisabetta Ghezzi

# A TAVOLA DIMAGRENDO



**Ricettario dietetico personalizzato**  
**Diario di bordo del viaggio di trasformazione**

  
**ALTROVE**  
*casa editrice*

Dello stesso autore

*Viaggio al centro delle tenebre. I mostri tra  
letteratura, psicoanalisi e quotidiano*  
Lalli Editore, ottobre 1992

*Ulisse: l'identità di "Nessuno"*  
Lalli Editore, giugno 2003

*Se un pomeriggio di primavera un ragazzo.  
Lettera a mio figlio sull'amore per i libri*  
Lalli Editore, giugno 2005

*A scuola dimagrendo*  
(coautrice Elisabetta Ghezzi)  
Lalli Editore, Maggio 2010

*Grazie signor G.*  
Lalli Editore, maggio 2013

*Oltre i confini del sogno*  
Aletti Editore, Maggio 2015

Studio medico  
"A Scuola Dimagrendo"  
Via dei Giacinti, 2  
00055 Ladispoli (RM)  
Tel. 06 99 12 256  
Cell. 335 80 79 665  
Sito internet: [www.cuoladimagrendoit.it](http://www.cuoladimagrendoit.it)  
[dr.massimilianoparis@ascuoladimagrendoit.it](mailto:dr.massimilianoparis@ascuoladimagrendoit.it)

© copyright 2021 Casa Editrice Altrove

Finito di stampare nel mese di febbraio 2021  
da das P int srl, Roma

ISBN: 9788894237672

Riproduzione vietata ai sensi di legge  
(art. 171 della legge 22 aprile 1941, n. 633)

In copertina:  
*Osiride* di Andrea Cerqua

*Amic padre,*

*"primo uomo" fondamentale della mia esistenza.*

*Elisabetta*

*In ricordo di Alberto,*

*co-manager della nostra "scuola",*

*alla semplicità e a quell'ironia carica di affetto*

*che nutriva ogni giorno di più*

*il nostro rapporto.*

*Massimiliano*



## RINGRAZIAMENTI

Questo libro è frutto di una lunga gestazione che ripercorre tutta la nostra attività professionale; è veramente difficile, se non impossibile, rintracciare il “momento iniziale” in cui ha preso a pulsare e ad accrescersi.

Se però la mente si sofferma sui fatti realmente accaduti forse diviene semplice risalire a quelle persone che hanno contribuito alla genesi di tale testo.

Ringraziamo in primis i clienti che si sono succeduti “A Scuola Dimagrendo” nel corso degli anni e che spesso ci lasciavano le loro ricette personali.

Un ringraziamento particolare a mio nipote, il maestro Andrea Cerqua, che ci ha permesso di nuovo di pubblicare in copertina un suo quadro ed ha collaborato fattivamente alle varie fasi del testo.

Un grazie di cuore a Valentino Spadoni per le caricature da lui create.

Non potevamo certo dimenticare i consigli e le intuizioni che Daniela Illiano ci ha donato.

Un mega grazie all’editore e allo staff per la loro puntuale e brillante professionalità.

*Massimiliano ed Elisabetta*





## PREFAZIONE

Questo libro nasce da tre esigenze particolari: la prima è quella di cercare di colmare un vuoto su ciò che intendiamo quando parliamo di “cucina dietetica”. Esistono su tale argomento migliaia di libri, manuali, video, schede che illustrano dettagliatamente le varie tecniche di preparazione di un piatto e che accompagnano in modo esauriente il novello alchimista affinché diventi un provetto cuoco; però attenzione, “cucina dietetica” non è sinonimo di “cucina dimagrante”. Le ricette che troverete in questo manuale possono essere tutte, senza eccezione alcuna, inserite nel vostro personale percorso di perdita di peso adattandole alla vostra dieta personalizzata in funzione degli alimenti presenti e con le sostituzioni che il testo vi offre.

La seconda esigenza fondamentale di cui questo manuale è frutto è quello di contrastare e finalmente distruggere quelle sovrastrutture, quei fantasmi della mente che ostacolano il nostro percorso di perdita di peso. Cucinare un piatto dietetico non è sinonimo di tristezza. Dobbiamo, possiamo, imparare a giocare con gli alimenti come fossero colori che custodiscono e rendono evidente il nostro quadro alimentare, imparando a gioire della preparazione di un piatto, della vista e del sapore. Spezzare finalmente quella catena che ci fa vedere il percorso dietetico come un brutto film in bianco e nero, variando l'alimentazione, interrompendo la ripetitività, innalzando la fantasia e liberando la nostra creatività.

La terza esigenza è quella di fornire un ulteriore strumento per facilitare il “viaggio dietetico”. Quaranta anni di lavoro e oltre venti anni di attività dello studio *A scuola dimagrendo* ci hanno insegnato che un conto è ascoltare una voce, seguire una lezione di scuola di cucina, un altro è avere a disposizione nella nostra comoda cucina un manuale a sostegno della personale prescrizione dietetica; una sorta di lampada di Aladino

che possa esaudire all'istante un piccolo desiderio alimentare. E allora, ancor più rincuorati da un ulteriore folletto benevolo potremmo essere ancora più sicuri di conquistare la nostra "isola che non c'è" ma "c'è"!

## INTRODUZIONE

*Lo scopo di un libro di cucina è unico ed inequivocabile:  
non è concepibile che abbia scopo diverso  
da quello di accrescere la felicità umana*

JOSEPH CONRAD

Questo *manuale di ricette dietetiche* è stato concepito come strumento pratico, maneggevole, semplice nella sua gestione. Non ha certo la presunzione di essere esauriente e forse questo è una qualità specifica e non un difetto. Puntare diritto al cuore del percorso dietoterapico, lasciando trasparire al cliente nuovi spazi, orizzonti mai immaginati che si delineano, si assemblano, prendono corpo, diventano espressione della nostra personalità, dei nostri pregi e, perché no, della nostra incompletezza. Avere cura di un “piatto” non significa solo mangiare meglio. Porre attenzione alla personale prescrizione dietetica, ricercare quell’alimento, confezionandolo secondo l’esigenza, il bisogno, il desiderio del momento significa una trasformazione ben precisa; la sensazione emotiva collegata al cibo diventa corpo, materia. Allora sì che potrai dire: *«Sto finalmente pensando a me stesso, sto attuando quello che da sempre ho desiderato e che non mi sono mai permesso»*. Una porta interna finalmente si spalanca alla meraviglia, alla commozione che forse quel me stesso che ho sempre cercato è lì, lo sento e potrei toccarlo. Un vento gelido ed impietoso però all’istante cerca di chiudere quella porta; è accompagnato da un fedele suddito e guerriero, il senso di colpa. Viaggiare alla ricerca di se stessi significa andare contro corrente, infrangere quei muri che ci separano dalla nostra dignità e dal diritto alla gioia. La guerra è iniziata; c’è la possibilità che quei muri siano incrollabili, c’è la speranza che diventino polvere, perché è della nostra vita che stiamo trattando.



# RICETTARIO DIETETICO

...E NON SOLO



*La scoperta di un piatto nuovo  
è più preziosa per il genere umano  
della scoperta di una nuova stella.*

ANTHELME BRILLANT-SAVARIN

## ISTRUZIONI PER L'USO

*Le cose speciali nascono sempre da ingredienti semplici,  
ma sono rese magiche dalla fantasia.*

PAUL MEHLS

Immaginate ogni piatto che cucinate come uno spettacolo intimo e personale in cui voi siete gli unici protagonisti.

1. leggete attentamente la ricetta.
2. seguite fedelmente tutte le istruzioni.
3. sostituite gli alimenti solo dopo essere estremamente sicuri che siano conformi allo *schema sostituzione alimenti*.
4. adattate la grammatura degli alimenti in funzione della vostra prescrizione dietetica.
5. non saltate le pagine della vostra dieta per rincorrere un piatto.
6. usate possibilmente verdure di stagione.



## L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

L'acqua è il costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi. L'embrione umano è formato dal 97% di acqua, un bambino dal 75% del proprio peso, un adulto dal 60% fino a scendere, ma solo di poco, al 50% nei soggetti anziani.

Il 55% dell'acqua si trova all'interno delle cellule, la restante parte negli spazi intercellulari e nel tessuto connettivo ed osseo. Il 90% del nostro sangue è composto di acqua che veicola tutte le sostanze fondamentali per la vita. Il corpo umano ogni giorno degradando zuccheri, grassi e proteine provenienti dall'alimentazione forma circa 400 ml di acqua; in situazioni normali ne elimina circa 2,2 litri attraverso le urine, le feci, la respirazione e la traspirazione della pelle. È intuitivo che quotidianamente, per reintegrare liquidi, dovremmo bere almeno circa 2 litri di acqua. Tali quantità potrebbero non essere sufficienti in estate, nei giorni di maggiore umidità ambientale e se facciamo sport. L'acqua che beviamo può essere potabile o minerale. È definita "potabile" un'acqua che deve risultare incolore, insapore, inodore, limpida e fresca e deve contenere massimo 1,5 grammi per litro di sali minerali; inoltre, non deve contenere germi patogeni ed un massimo di 100 germi non patogeni per centimetro cubo. L'acqua potabile subisce un trattamento di filtrazione, clorazione, ozonizzazione prima di essere distribuita. Si definisce "acqua minerale" quella di sorgente che viene subito imbottigliata poiché definita pura e non ha bisogno di ulteriori trattamenti. Le acque minerali che beviamo sono distribuite da 259 fonti dislocate nel nostro territorio e si diversificano in funzione delle differenti concentrazioni di sali minerali.

Secondo la normativa di legge vigente, troviamo sulla bottiglia il *residuo fisso* che ne determina la classe di appartenenza (residuo fisso a 180°C):



*Acqua minimamente mineralizzata*: sali minerali  $\leq$  di 50 mg per litro  
→ altamente diuretica e consigliata nell'ipertensione arteriosa

*Oligominerale*: sali minerali > 50 – 500 mg per litro  
→ prevenzione calcolosi renale

*Ricca di sali minerali*: sali minerali > 1500 mg per litro  
→ azione lassativa, non indicata nell'ipertensione arteriosa e nella calcolosi renale

Se un'acqua contiene più di 600 mg per litro di bicarbonato parliamo di "acqua bicarbonata", particolarmente indicata per limitare l'iperacidità gastrica e facilitare la digestione.

Un'alta quantità di magnesio, oltre 50 mg per litro è invece consigliata nella stipsi ostinata. Si parla di "acqua effervescente naturale" quando l'anidride carbonica è superiore a 250 mg per litro ed è controindicata in caso di reflusso gastrico in quanto può provocare meteorismo.

Spesso i nostri clienti ci chiedono quale acqua è consigliata. La risposta è sempre la stessa: "l'acqua che piace di più"! Una dieta personalizzata non tiene conto solo delle calorie fondamentali per il dimagrimento ma dell'attenta valutazione dei sali minerali che compongono gli alimenti. Non sarà certo la ricerca di un'acqua personalizzata, che berremmo mal volentieri a sconvolgere il nostro equilibrio idrosalino.

## SCHEMA SOSTITUZIONE ALIMENTI

ALIMENTI PRESCRITTI  
SULLO SCHEMA DIETETICO

SOSTITUIBILI  
CON

### COLAZIONE

100 gr. latte	→ 1 yogurt intero o magro da 125 gr. o 1 yogurt alla frutta da 125 gr. - 50 gr. frutta del giorno
1 yogurt (intero-magro-frutta)	→ 100 gr. latte
1 yogurt intero-magro	→ 1 yogurt alla frutta da 125 gr. - 50 gr. frutta del giorno
20 gr. fette biscottate	↔ 20 gr. di biscotti secchi
1 cornetto	→ 30 gr. fette biscottate o biscotti secchi

### PRIMI PIATTI

pasta di grano duro	↔ riso
pasta di grano duro e riso	→ pane
100 gr. pasta o riso	→ 400 gr. patate o 400 gr. piselli
passato solo di verdura	↔ minestrone a pezzi solo verdure

### LEGUMI

30 gr. fagioli secchi	→ 50 gr. fagioli in scatola o 30 gr. pane
30 gr. ceci secchi	→ 50 gr. ceci in scatola o 30 gr. pane
100 gr. patate	→ 30 gr. pane

---

**SECONDI PIATTI DI CARNE**


---

tutti i tipi di carne	→	maiale magro oppure: ½ peso prosciutto crudo; ½ peso mozzarella di mucca (una volta a sett.na); ½ peso tonno al naturale; ½ peso carne in scatola
ogni 80 gr. di carne	→	un uovo (max. 2 volte a sett.na);
vitello	↔	pollo o coniglio;
tacchino	→	pollo, manzo, coniglio, vitello
tutti i tipi di carne + 50 gr.	→	qualsiasi tipo di pesce tranne cozze vongole e salmone
maiale	→	pollo, manzo e vitello - 50 gr.
80 gr. di carne in scatola	↔	1 uovo o 40 gr. prosciutto crudo o 80 gr. tonno al naturale
hamburger di manzo	→	pollo, vitello, coniglio, cavallo

---

**SECONDI PIATTI DI PESCE**


---

ogni 100 gr. di pesce	→	1 uovo (max. 2 volte a sett.na)
qualsiasi tipo di pesce	→	1/2 peso tonno al naturale o 1/3 di prosciutto crudo
qualsiasi tipo di pesce - 50 gr.	→	carne di maiale
vongole	→	tonno al naturale
tonno al naturale	→	carne in scatola o ½ peso prosciutto crudo

---

**AFFETTATI - FORMAGGI - UOVA**

salame	→	prosciutto crudo o doppio peso tonno al naturale
prosciutto cotto	→	prosciutto crudo, bresaola o doppio peso tonno al naturale e carne in scatola
prosciutto crudo	→	doppio peso tonno al naturale o carne in scatola
40 gr. bresaola	→	prosciutto crudo o 1 uovo
1 wurstel (35 g)	→	35 gr. prosciutto crudo
mortadella	→	bresaola o prosciutto crudo
gorgonzola e provolone	→	tonno al naturale o carne in scatola
80 gr. ricotta di mucca	→	1 uovo o 50 gr. mozzarella o ½ peso prosciutto crudo
ricotta di pecora, scamorza, stracchino, caciottina fresca	→	ricotta di mucca
50 gr. mozzarella mucca	→	80 gr. ricotta di mucca o 40 gr. prosciutto crudo
50 gr. scamorza	→	50 gr. mozzarella di mucca o 40 gr. prosciutto crudo
2 formaggini (Mio, Milkana, Susanna)	→	80 gr. carne in scatola o 80 gr. tonno al naturale o 40 gr. prosciutto crudo
1 uovo	→	40 gr. prosciutto crudo o 80 gr. carne in scatola o 80 gr. tonno al naturale

## VERDURE DA CONTORNO

---

Sono tutte intercambiabili tra loro a parità di peso  
Dalla 2° settimana di dieta possono essere consumate liberamente  
bevendo almeno 1l e  $\frac{3}{4}$  di acqua

---

## CONDIMENTI

---

un cucchiaino di olio	$\longleftrightarrow$	un cucchiaino di burro raso
-----------------------	-----------------------	-----------------------------

---

un cucchiaino di olio	$\longrightarrow$	un dado di carne o di pesce
-----------------------	-------------------	-----------------------------

---

Sale, limone, spezie, salsa di pomodoro e dado vegetale a volontà

---

## ANNOTAZIONI

- Il latte può essere scelto liberamente in base al gusto del cliente (intero, scremato o parzialmente scremato).
- La scelta del pane può essere fatta tra quello comune o integrale, facendo attenzione a consumare solo rosetta o filone, pesando sia la crosta che la mollica.
- Qualsiasi tipo di carne deve essere privata completamente della parte grassa visibile prima della cottura.
- Se il peso della carne e del pesce non è netto (coscio di pollo o pesce con lisce), aumentare il peso prescritto sullo schema di dietoterapia del 30%

FRUTTA PRESCRITTA SULLO  
SCHEMA DIETETICOSOSTITUIBILE  
CON

## INVERNALE

Melone invernale, fragole, pompelmo	→	Si definiscono frutta jolly in quanto sostituiscono a parità di peso qualsiasi tipo di frutta invernale presente sullo schema di dietoterapia
Mele	→	pere, arance, ananas
Arance	↔	pere
Ananas	→	mele, pere, arance
Mandarini	→	mandaranci, arance, pere, mele, ananas
Mandaranci	→	pere, arance, mele, ananas
1 Banana	→	150 gr. frutta jolly, pere e arance o 130 gr. mele, ananas
Melone invernale	→	1/2 peso pere, arance, fragole e pompelmo
Fragole	→	1/2 peso pere, arance
Pompelmo	→	1/2 peso pere, arance
Uva	→	mele, pere, ananas, kiwi, arance
Kaki	→	kiwi, mele, pere, ananas, arance
Spremuta d'arancia	→	mele, ananas
Spremuta di pompelmo	→	arance, pere
1 succo di frutta da 125 gr.	→	150 gr. arance o pere

FRUTTA PRESCRITTA SULLO SCHEMA DIETETICO	SOSTITUIBILE CON
<b>ESTIVA</b>	
Cocomero, melone estivo, pesche, fragole	<p>→ Sono definiti frutta jolly in quanto possono sostituire a parità di peso qualsiasi tipo di frutta estiva presente sullo schema di dietoterapia.</p> <p><i>N.B. non sono intercambiabili fra di loro.</i></p>
Cocomero	→ sostituisce a pari peso tutta la frutta, anche quella jolly;
Albicocche	→ pesche
Ciliegie	→ pesche, albicocche
Fichi	→ pesche, albicocche, susine, prugne, kiwi
Cocomero	→ $\frac{1}{2}$ peso melone estivo, $\frac{1}{2}$ pesche, $\frac{1}{2}$ fragole
Melone estivo	→ frutta jolly o $\frac{1}{2}$ peso prugne e susine
Nespole	→ ciliegie, albicocche
Pesche	→ cocomero, melone estivo
Pugne	→ susine, pesche, albicocche
Uva	→ albicocche, ciliegie, nespole, prugne, kiwi
1 Banana	→ 150 gr. frutta jolly o 130 gr. ciliegie, prugne, susine
Fragole	→ cocomero o $\frac{1}{2}$ peso pesche, $\frac{1}{2}$ melone estivo

N.B.: La frutta deve essere sbucciata prima di essere pesata, facendo eccezione per le nespole e ciliegie che sono gli unici frutti che vanno pesati comprensivi del nocciolo.

Durante i periodi di passaggio stagionale, lo schema corretto della sostituzione della frutta è il seguente:

Mele, ananas	→	nespole, ciliegie, albicocche, susine, prugne, cocomero, melone estivo
Pompelmo, melone invernale, fragole	→	cocomero o ½ peso pesche
Mandarini, mandaranci, uva	→	frutta jolly estiva, ciliegie, susine, prugne, albicocche
Arance	→	pesche, melone estivo, cocomero

Particolare attenzione va posta nella sostituzione della frutta estiva con quella invernale:

Pesche, melone estivo	→	arance e frutta jolly invernale
Susine, prugne, albicocche, ciliegie	→	arance, pere e frutta jolly invernale
Fichi, nespole	→	mele, ananas, pere, arance
Cocomero	→	½ peso frutta jolly invernale



## GIOCHIAMO CON GLI ALIMENTI

Vediamo ora insieme la modalità tecnica per rendere meno freddi e schematici i fogli della nostra dieta, utilizzando come esempio lo schema giornaliero qui sotto riportato.

### MARIO ROSSI *Alimentazione giorno 1*

#### PRIMA COLAZIONE

Cappuccino (latte gr. 70) e cornetto

#### PRANZO

Riso o riso integrale.		gr. 70
Salsa di pomodoro.		gr. 80
Cipolla o aglio		
Funghi coltivati.	.	gr. 100
Petto di tacchino.	.	gr. 220
Limone (succo)		
Insalata di cetrioli .		gr. 150
Mele.	.	gr. 300

#### CENA

Melanzane.		gr. 200
Vitello magro .		gr. 80
8 modori.	.	gr. 200
Aglio e prezzemolo		
Uva.	.	gr. 200

#### CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

8n e comune.		gr. 30
Caffè.	.	n. 1
Zucchero.	.	gr. 10
Olio.	.	gr. 4

Facendo riferimento allo schema del pranzo possiamo, per esempio, creare un menù di seppie con piselli.

Vediamo come:

- 70 gr. di riso (moltiplicato per 4) = 280 gr. di piselli;
- 220 gr. di tacchino + 50 gr. = 270 gr. di seppie.

Ricordiamoci che abbiamo sempre a disposizione la salsa di pomodoro a volontà e il dado vegetale da poter usare a piacere.

Avendo la possibilità di spostare gli alimenti nel corso della giornata a seconda delle nostre esigenze, potremmo prepararci a pranzo una buona frittata con cipolle o con carciofi o con asparagi (ogni 80 gr. di carne = 1 uovo), contorno di radicchio rosso condito con sale, pepe, limone, 50 gr. di arancia e per frutta 250 gr. di arance; per cena proporrei un bel risotto (70 gr. di riso del pranzo) con zucchine e gamberi (80 gr. di vitello + 50 gr. = 130 gr. pesce), un contorno di carciofi cotti con poca acqua, aglio, sale, pepe, mentuccia e per magia, finirei con un piccolo dessert.

Come spesso usiamo dire a lezione, la dieta è come una coperta: se ti copri la parte alta, ti scopri i piedi e viceversa ma, con un po' di fantasia, possiamo trovare quel poco di calore che non guasta; decido quindi che a colazione, al posto del cappuccino, prendo un tè insieme al cornetto; quei 70 gr. di latte li sfrutto a cena creandomi un frullato di fragole o ananas o kiwi (uva = kiwi) e aggiungo i due cucchiaini di zucchero che posso utilizzare nell'arco della giornata.





PRIMI

## Pennę all'Arrabbiata

### INGREDIENTI

- Pasta: Pennę rigate
- 1 cucchiaino di Olio
- 2 spicchi di Aglio
- Peperoncino
- Sale
- Prezzemolo o Basilico tritati

### PROCEDIMENTO

Lessare la pasta in acqua bollente salata e cuocere al dente. Nel frattempo rosolare l'aglio tagliato a pezzetti con il peperoncino, nell'olio.

Unire la passata di pomodoro, regolare di sale e cuocere a fuoco medio il sugo fino alle densità desiderata.

Scolare la pasta, unirla alla salsa cotta, aggiungere prezzemolo o basilico tritati, amalgamare bene il tutto e servire caldo.

*La vita è una combinazione di pasta e magia*

F. FELLINI

# Pasta e Broccoli

## INGREDIENTI

- Pasta corta: Pennette, Mezzette, Maniche, Rigatoni.
- Broccolo verde
- 2 spicchi di Aglio
- Un filetto di Acciuga
- 1 cucchiaino di Olio
- Peperoncino
- Sale

## PROCEDIMENTO

Sbollentare per pochi minuti il broccolo verde tagliato a cimette in acqua bollente salata.

Scolarli, trasferirli in una padella antiaderente e soffriggerli con il cucchiaino di olio, l'aglio a pezzetti, il peperoncino e il filetto di acciuga schiacciato e ridotto in poltiglia. Fare insaporire bene il tutto e tenere al caldo.

Lessare la pasta del formato che preferite, scolarla al dente, trasferirla nel tegame con il condimento del broccolo, amalgamando bene il tutto e se necessita, utilizzare 1 o 2 cucchiaini di acqua della pasta per ammorbidire il tutto.

Servire ben caldo.

## SUGGERIMENTI

Se si vuole rendere il condimento più "omogeneo" se ne può frullare una parte riducendolo in "crema".

## Capellini Asparagi e Mazzancolle

### INGREDIENTI

- Capellini
- 2 spicchi di Aglio
- Asparagi Selvatici
- Mazzancolle
- Sale
- Pepe
- 1 cucchiaino di Olio

### PROCEDIMENTO

Soffriggere l'aglio con la quantità di olio e unire gli asparagi tagliati a piccoli pezzi. Salare e continuare la cottura a fuoco basso e coperto aggiungendo un poco di acqua calda.

A parte sbucciare 2/3 mazzancolle fresche e toglierle il filetto nero. Tagliarle a pezzetti, unirle al composto di asparagi quando cotti (circa 15 minuti) e spegnere il gas.

Lessare la pasta al dente e condirla con il sugo di asparagi e mazzancolle unendo una macinata di pepe fresco e servire.

# Mezzę Manichę Zucca ę Funghi

## INGREDIENTI

- Mezzę Manichę
- 150 gr. di Zucca
- 1 manciata Funghi  
Porcini secchi
- 1 Cipollotto fręseo
- 100 gr. Latte
- Passata di Pomodoro
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Rosolare in una padella antiaderente e con i bordi alti il cipollotto e la zucca tagliata a dadini, unendo 2/3 cucchiai di acqua calda. Cuocere coperto a fuoco molto dolce girando spesso.

Quando la zucca ę cotta, schiacciarla con una forchetta riducendola in purea.

Aggiungere i funghi porcini secchi precedentemente ammolati e tagliati a pezzetti, 3/4 cucchiai di passata di pomodoro e regolare di sale. Cuocere il tutto 3/4 minuti, quindi unire il latte e a fuoco dolce, girando spesso, fare ritirare il sugo alla densitą desiderata.

Scolare la pasta al dente, mantecarla nella salsa cosı preparata, aggiungere una macinata di pepe fresco e servire.



# Spaghetti alla Carbonara

## INGREDIENTI

- Spaghetti
- 40 gr. Prosciutto  
Crudo sgrassato
- 1 Uovo
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 cucchiaino  
di Parmigiano  
grattugiato
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Rosolare in una padella antiaderente il prosciutto ben sgrassato e tagliato a pezzetti e farlo croccantare.

In una insalatiera sbattere l'uovo con il sale, pepe, il cucchiaino di olio e il parmigiano grattugiato.

Lessare in acqua bollente salata gli spaghetti, cuocerli al dente ed insaporirli con il prosciutto.

Trasferire in una insalatiera, amalgamare con l'uovo e servire caldo.

*Da noi si mangiava alla carta; chi pescava l'asso mangiava!*

WOODY ALLEN

# Pennette tricolori

## INGREDIENTI

- Pennette
- Broccoletti
- 100 gr. di latte
- Basilico
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Parmigiano
- Noce moscata
- 4 Pomodori pachino
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Sbollentare i broccoletti in acqua calda per 10 minuti, scolarli e lasciare da parte alcune cime per la decorazione. Passare il resto dei broccoletti nel mixer insieme al latte alla noce moscata fino a ottenere un composto dalla consistenza morbida.

Inserire la crema di broccoletti in padella insieme all'aglio e al basilico tritati e aggiungere il cucchiaino di parmigiano grattugiato. Salare e pepare.

Una volta scolata la pasta trasferirla nella padella e lasciare che si insaporisca a fuoco dolce per 1 minuto. Impiattare e guarnire con le cime dei broccoletti e pomodorini pachino freschi.

## Linguine con gamberi

### INGREDIENTI

- Linguine
- Gamberi o Gamberetti
- Zucchine
- Pomodoro ciliegino
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 spicchio di Aglio
- Sale
- Peperoncino
- Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

Rosolare lo spicchio d'aglio tagliato in 4 con l'olio e il peperoncino, aggiungere i pomodorini tagliati a metà, salare e lasciare cuocere per 3 minuti a fuoco dolce chiudendo la padella con un coperchio. Qualora il sugo dovesse risultare troppo asciutto aggiungere dell'acqua calda.

Unire le zucchine tagliate alla julienne e portare a cottura. Poco prima di scolare la pasta aggiungere al condimento i gamberi o i gamberetti precedentemente sgucciati.

Scolare la pasta al dente e unirla al condimento in padella. Mantecare e rifinire con prezzemolo tritato finemente.

## Farfalline primavera

### INGREDIENTI

- Farfalline
- Pomodori ciliegino
- Mozzarella di mucca
- Sale e pepe
- Basilico
- 1 cucchiaino di Olio

### PROCEDIMENTO

Lessare la pasta al dente, scolarla e passarla in acqua fredda per fermare la cottura.

Mettere le farfalline in una insalatiera, unire i pomodori ciliegino, la mozzarella tagliata a cubetti, il cucchiaino di olio e il basilico; salare e pepare.

Amalgamare il tutto e far riposare in frigorifero per un'ora.

## Farfalline funghi e porri

### INGREDIENTI

- Farfalline
- Porro
- 1 cucchiaino di Olio
- Funghi Porcini  
(freschi o secchi)
- Sale e pepe
- 100 gr. di Latte
- Timo
- Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

Soffriggere il porro con l'olio, aggiungere i funghi, lasciare insaporire e cuocere qualche minuto aggiungendo poca acqua.

Salare e pepare, unire il latte e cuocere a fiamma bassa fino a ottenere una crema. Aggiungere acqua qualora il composto risultasse troppo denso.

Scolare la pasta, mantecarla in padella insieme al condimento e rifinire con prezzemolo e timo tritati.

*Non si ingrassa da Natale a Santo Stefano  
ma da Santo Stefano a Natale.*

# Capellini zucchini e zafferano

## INGREDIENTI

- Capellini
- Zucchini
- Cipollina fresca
- 1 bustina di Zafferano
- Latte
- 1 cucchiaino di Burro
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Rosolare la cipollina con il burro per qualche minuto e aggiungere le zucchine tagliate alla julienne.

Insaporire 1 minuto, aggiungere poca acqua calda, latte, sale e pepe.

Ultimata la cottura aggiungere lo zafferano e mescolare.

Scolare i capellini e mantecarli in padella insieme al condimento.

Infine, aggiustare con pepe fresco se gradito.

# Risotto dèlizia dèl palato

## INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Funghi Porcini
- 100 gr. di Latte
- Zafferano
- Dado vegetale
- Cipollina fresca
- 1 cucchiaino di Burro
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Rosolare la cipollina con il burro, aggiungere il riso e far tostare per un minuto, quindi aggiungere il latte, poca acqua calda, il dado vegetale e i funghi porcini, precedentemente ammorbiditi in acqua.

Cuocere a fuoco dolce girando spesso il composto. A cottura ultimata, togliere il tegame dal fuoco, unire lo zafferano e macinare del pepe fresco. Servire ben caldo.

## SOSTITUZIONI

Si può utilizzare al posto dei funghi del tartufo fresco tagliato a lamelle.

# Risotto vengere nera

## INGREDIENTI

- Riso vengere
- Cipolline borettane
- 1 cucchiaino di Olio
- 100 gr. di Latte
- Gamberetti
- Zucchine
- Curry
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Lessare il riso venere e tenere da parte.

Rosolare nell'olio le cipolline borettane tagliate finemente e aggiungere le zucchine tritate; salare e portare a cottura aggiungendo poca acqua e il latte.

A cottura ultimata unire al composto i gamberetti sgusciati e il curry; amalgamare bene il tutto, togliere dal fuoco e aggiungere il riso nero tenuto da parte.

Completare con una macinata di pepe nero.

## SUGGERIMENTI

Questa ricetta dal gusto "orientale" si ottiene dall'accostamento delle cipolline borettane ed il curry.

Possibilità di sostituzione delle cipolline con dello scalogno.



## Risotto ai Carciofi

### INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Carciofi
- Cipolla tagliata fine
- 1 cucchiaino di Olio
- Brodo di Dado vegetale
- Sale
- Pepe
- Parmigiano grattugiato

### PROCEDIMENTO

Pulire e affettare finemente i carciofi avendo tolto le foglie più dure e la barba nel loro interno.

Rosolare in un tegame la cipolla con l'olio, unire le fettine di carciofo, regolare di sale e fare insaporire il tutto. Unire quindi il riso e il brodo vegetale.

Portare a cottura a fiamma dolce, girando spesso, unendo altro brodo vegetale se il riso si asciuga troppo.

Al termine della cottura aggiungere il parmigiano grattugiato, una macinata di pepe fresco mantecare, e servire ben caldo.

*Mia madre cucinava talmente male che quando prendevo un bel voto a scuola mio padre come premio mi mandava a letto senza cena.*

# Risotto ai Funghi Porcini

## INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Funghi Porcini
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 spicchio di Aglio
- Prezzemolo tritato
- Sale
- Dado vegetale
- Pepe o Peperoncino
- 3/4 cucchiaini Passata di Pomodoro

## PROCEDIMENTO

Tagliare a pezzetti i funghi porcini puliti e rosolarli due minuti in una casseruola con l'olio, peperoncino e l'aglio.

Aggiungere il riso e farlo tostare per 1 minuto, coprire il tutto con del brodo di dado vegetale e 3/4 cucchiaini di passata di pomodoro.

Portare a cottura girando spesso utilizzando l'aggiunta di brodo vegetale nel caso il riso si asciughi troppo.

A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato finemente e servire ben caldo.

# Risotto al Ragù di Carne

## INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Macinato magro di Maiale
- Sedano/Carota/Cipolla tritati
- 1 spicchio di Aglio a pezzettini
- 1 cucchiaino di Olio
- Timo secco o fresco
- Peperoncino
- Passata di Pomodoro
- Dado vegetale
- Sale

## PROCEDIMENTO

Fare un soffritto con il cucchiaino di olio, sedano, peperoncino, carota, cipolla e aglio tritati finemente e un bel pizzico di timo.

Quando gli odori sono di colore biondo, unire il macinato magro di maiale, regolare di sale e rosolare la carne.

Aggiungere la passata di pomodoro, il dado vegetale e un poco di acqua calda; girare bene il tutto e cuocere a fuoco dolce fino alla densità desiderata.

Condire con il sugo preparato il riso precedentemente bollito o, se preferite potete direttamente cuocerlo nel sugo. In questo caso unire il riso alla salsa circa 20 minuti prima che questa sia pronta.

# Risotto con Piselli

## INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Piselli Novelli congelati o freschi
- Cipollotto fresco
- 1 cucchiaino di Burro
- Brodo di Dado vegetale
- Sale
- Pepe
- Parmigiano grattugiato

## PROCEDIMENTO

Soffriggere nel burro il cipollotto fresco, quindi aggiungere il riso e tostare per un minuto.

Unire il brodo vegetale e i piselli cuocendo a fuoco basso e girando spesso. Nel caso il riso dovesse asciugarsi troppo, allungare con acqua calda.

A fine cottura aggiungere il parmigiano grattugiato, il pepe macinato fresco, mantecare il tutto e servire ben caldo.

# Insalata di riso

## INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Carota
- Tonno al naturale
- Funghi champignon
- Fagiolini
- Asparagi
- Pomodori ciliegino
- 1 cucchiaino di Olio
- Basilico
- Zucchine
- 1 spicchio di Aglio
- Peperone
- Sale

## PROCEDIMENTO

Lessare le verdure in acqua salata tranne le zucchine e il peperone che taglieremo a fettine sottilissime e lasceremo crudi.

Soffriggere l'aglio con l'olio, aggiungere gli champignon tagliati a fettine, salare, aggiungere acqua e portare a cottura.

Mentre le verdure e i funghi si raffreddano, lessare il riso. A cottura ultimata scolare e passare sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.

Mettere il riso freddo in un'insalatiera; unire le verdure lessate tagliate in piccole parti, i funghi, i pomodorini ciliegino tagliati a cubetti, il tonno al naturale, le zucchine e il peperone tagliati a listarelle.

Regolare di sale, girare bene il composto. Aggiungere infine basilico fresco.

*Gli animali si nutrono, l'uomo mangia  
e solo l'uomo intelligente sa mangiare.*

ANTHELME BRILLANT-SAVARIN

# Pomodori di Riso

## INGREDIENTI

- Pomodori rossi
- Riso Parboiled
- 1 cucchiaino di Olio
- 2/3 spicchi di Aglio
- Sale
- Pepe
- Prezzemolo
- Basilico

## PROCEDIMENTO

Tagliare la calottina superiore dei pomodori lavati e asciugati. Svuotarli della polpa, salarli e lasciarli a scolare 20/30 minuti.

A parte in un'insalatiera frullare la polpa dei pomodori, salare, pepare, unire l'aglio tagliato a pezzettini, l'olio, il basilico e il prezzemolo tritati ed amalgamare.

Unire al composto il riso e fare riposare circa 30 minuti.

Foderare con carta da forno una teglia, riempire i pomodori con 1 cucchiaino di condimento per ognuno, adagiarli nella tiella e coprirli con la loro calottina. Salarli in superficie.

Preriscaldare il forno a 175°C e cuocere circa 1 ora.

## SUGGERIMENTI

Se previsto nello schema dietetico, potete aggiungere al composto di riso carne macinata magra e noce moscata.

## Riso Fresco al Basilico

### INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Passata di Pomodoro
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale
- Pepe
- Basilico fresco  
a pezzetti

### PROCEDIMENTO

Mettere in una insalatiera la salsa di pomodoro con il cucchiaino di olio, sale, pepe, lo spicchio di aglio tagliato a metà e il basilico fresco a pezzetti. Lasciare insaporire per 30/40 minuti.

Lessare il riso in acqua bollente salata, scolarlo al dente e passarlo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.

Condirlo con la salsa al pomodoro e basilico e servire.

# Risotto uova e spinaci

## INGREDIENTI

- Cipolla
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 spicchio di Aglio
- Spinaci
- Pepe
- Riso Parboiled
- Uova
- 1 cucchiaino di Parmigiano
- Dado vegetale

## PROCEDIMENTO

Soffriggere la cipolla e l'aglio con il burro, aggiungere gli spinaci, dell'acqua e il dado vegetale per ottenere un brodo; cuocere per 10 minuti.

Pepare, unire il riso e portare a cottura.

Sbattere le uova a parte in una scodella, salare a piacimento, aggiungere il cucchiaino di parmigiano grattugiato e trasferire il tutto nel composto bollente.

Girare il tutto fino a far rapprendere l'uovo sbattuto e servire.



## Zuppa di calamaretti

### INGREDIENTI

- 1 spicchio di Aglio
- Prezzemolo
- Tabasco
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 Patata
- Calamaretti
- Pomodori ciliegino
- Dado vegetale

### PROCEDIMENTO

Far soffriggere l'aglio con l'olio e aggiungere i calamaretti, i pomodori ciliegino e la patata tagliati in piccole parti; lasciare che il tutto si insaporisca per pochi minuti.

Aggiungere acqua calda e dado vegetale al condimento e cuocere a fuoco dolce per 25 minuti circa.

A fine cottura, aggiungere prezzemolo tritato e qualche goccia di tabasco.

### SUGGERIMENTI

Unire alla zuppa quadratini di pane bruscato e insaporito con aglio.

*Se siete alla frutta non disperate. Dopo c'è il dolce.*

# Vellutata di porri

## INGREDIENTI

- 2 porri
- 200 gr. di Zucca
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 Patata piccola
- Dado vegetale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Rosolate nel burro i porri tagliati a rotelle. Aggiungere la zucca e la patata tagliate a pezzetti. Unire a filo acqua calda e dado vegetale. Coprire la pentola con un coperchio e cuocere il tutto a fuoco dolce per 15/20 minuti.

Togliere dal fuoco e passare al mixer il composto creando una purea liscia e densa.

Rimettere sul fuoco per 2/3 minuti.

Servire la zuppa calda con una grattugiata di pepe fresco.

## SUGGERIMENTI E VARIANTI

Al posto del porro si possono utilizzare diversi tipi di verdure quali: asparagi, funghi, carciofi etc., seguendo lo stesso procedimento.

Si consiglia di aggiungere funghi porcini secchi alla vellutata qualora graditi.

## Crema di finocchi e gamberetti

### INGREDIENTI

- 1 Finocchio
- 200 gr. di Zucca
- Cipollina fresca
- 1 cucchiaino di Burro
- Gamberetti
- Dado vegetale
- Sale e pepe

### PROCEDIMENTO

Affettare finemente il finocchio e aggiungerlo al tegame con il burro, la cipollina tagliata sottile e la zucca tagliata in piccole parti. Salare e lasciare insaporire per 2 minuti.

Preparare il brodo a parte con acqua e dado vegetale e versare a filo nel tegame con la verdura. Cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti.

Frullare il tutto con il mixer ed inserire i gamberetti precedentemente sgusciati.

Mescolare la crema per 1 minuto.

Togliere dal fuoco, pepare a piacimento e servire.

## Crema di asparagi

### INGREDIENTI

- Asparagi freschi
- 1 cucchiaino di Burro
- Dado vegetale
- 100 gr. di Latte
- 1 cucchiaino di curry
- Sale e pepe
- Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

Rosolare gli asparagi a tocchetti nel burro, aggiungere acqua calda e dado vegetale. Lasciare in ebollizione per 20 minuti.

Mettere da parte qualche pezzo di asparago bollito e aggiungere al composto latte, curry, pepe e una parte di prezzemolo tritato. Frullare il tutto fino a ottenere una crema.

Rimettere sul fuoco il composto, aggiungere gli asparagi tenuti da parte e il resto del prezzemolo tritato.

Mescolare delicatamente e servire.

## Mingstra di patate

### INGREDIENTI

- Patate
- Sedano
- Carota
- Cipolla
- Dado vegetale
- 1 cucchiaino di Parmigiano
- 1 cucchiaino di Olio
- Noce moscata

### PROCEDIMENTO

Tagliare le patate a cubetti e lasciarle insaporire nel tegame insieme al sedano, la carota e la cipolla e al cucchiaino di olio.

Unire al composto acqua calda e il dado vegetale; cuocere a fuoco dolce fino a che le patate non siano cotte.

Schiacciare una parte delle patate all'interno del composto per renderlo più denso.

Aggiungere noce moscata, parmigiano e servire.

*Le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali,  
o fanno ingrassare.*

G. B. SHAW

## Zuppa frèdda di mɛlonɛ

### INGREDIENTI

- Mɛlonɛ ɛstivo
- Limonɛ
- Mɛnta frɛsca
- Salɛ ɛ pɛpɛ
- Yogurt magro
- Sɛmi di anicɛ

### PROCEDIMENTO

Frullare la polpa di melone e i semi di anice (nella dose di un cucchiaino); lasciare in frigorifero per un'ora.

Togliere dal frigo, mescolare la purea con lo yogurt magro, aggiungere qualche goccia di limone, la menta tritata, quindi salare e pepare.

Guarnire con foglie di menta fresca e servire.

## Zuppa di verza

### INGREDIENTI

- Verza
- Patata
- Peperoncino
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 spicchio di Aglio
- Dado vegetale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Soffriggere lo spicchio di aglio tagliato a pezzetti con l'olio; unire al soffritto la verza tagliata a striscioline, la patata a tocchetti, acqua, dado vegetale e peperoncino.

Quando la verza e la patata hanno completato la cottura, schiacciare quest'ultima per rendere il composto più denso.

Unire, se gradito, pepe nero.

Servire molto calda.

### SUGGERIMENTI

Se graditi, aggiungere crostini di pane.

# Passato di verdura con crostini

## INGREDIENTI

- Minestrone di sole verdure
- Dado vegetale
- 30 gr. di pane
- 1 cucchiaino di Parmigiano
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Cuocere le verdure per il minestrone con il dado vegetale.

A parte, tagliare i 30gr. di pane a dadini e bruscarli in una padella antiaderente.

Frullare il minestrone a cottura ultimata con il mixer a immersione.

Inserire i crostini di pane in una scodella e aggiungere sopra il passato di verdure.

Aggiungere una macinata di pepe e il cucchiaino di parmigiano grattugiato.



## Minestra di zucca e riso

### INGREDIENTI

- Riso Parboiled
- Cipolla fresca
- 1 cucchiaino di Olio
- Polpa di Zucca
- Dado vegetale
- Timo

### PROCEDIMENTO

Soffriggere la cipolla fresca nell'olio e unire la zucca tagliata a dadini; Far insaporire per 1/2 minuti poi coprire con acqua calda e dado vegetale. Cuocere per 20 minuti circa.

Frullare una piccola parte del composto con il mixer a immersione; rimettere sul fuoco, a fiamma dolce, e aggiungere il riso. Portare a cottura, pepare e aggiungere timo tritato.

Lasciare riposare per 5 minuti con il coperchio.

*Mangiare di fronte al mare si può considerare dieta mediterranea?*

# Zuppa di champignon

## INGREDIENTI

- Funghi champignon
- Cipolla
- Carota
- Sedano
- 1 cucchiaino di Olio
- Dado vegetale
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di Parmigiano
- Prezzemolo

## PROCEDIMENTO

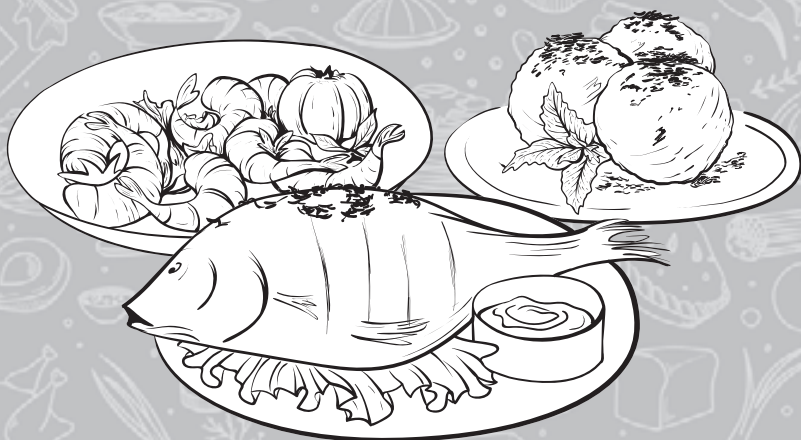
Preparare il trito di sedano, carota e cipolla e lasciare insaporire nel cucchiaino di olio. Unire i funghi tagliati a fettine; lasciare insaporire 1 minuto e coprire il tutto aggiungendo acqua calda e dado vegetale. Pepare e cuocere per 30 minuti circa a fuoco lento e con coperchio.

Passati i 30 minuti, frullare la metà del composto con un mixer a immersione e aggiungerlo nuovamente alla casseruola insieme al resto del composto. Portare a bollore, e poi togliere dal fuoco.

Unire il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato.

Servire.





SECONDI

## Insalata di polpo

### INGREDIENTI

- 1 polpo pulito
- 1 spicchio di Aglio
- Carote
- Sedano
- Finocchio
- Succo di limone
- Sale e pepe
- Prezzemolo
- Pomodori pachino

### PROCEDIMENTO

Mettere il polpo pulito dentro una casseruola con acqua fredda e sale, coprire e mettere sul fuoco dolce fino a cottura. Il tempo varierà in funzione della grandezza del polpo. La cottura sarà completata quando, bucadolo con una forchetta, questa passerà da parte a parte del polpo con facilità.

Fare raffreddare il polpo dentro la sua acqua di cottura. Togliere la pelle con le mani, che verrà via facilmente, e tagliarlo in piccoli pezzi.

Tagliare finemente la verdura e unirla al polpo in un insalatiera. Unire l'olio, l'aglio, sale, pepe, prezzemolo, succo di limone e pomodorini. Mescolare il tutto e lasciare riposare almeno 1 ora.

*A tavola perdonerei chiunque, anche i miei parenti.*

OSCAR WILDE

# Orata al sale

## INGREDIENTI

- Orata intera
- Basilico
- Prezzemolo
- Timo
- 1 spicchio di Aglio
- Scorza di Limone
- Sale grosso
- Pepe rosa
- Pomodorini ciliegino
- 1 cucchiaino di Olio

## PROCEDIMENTO

Tritare metà delle erbe insieme all'aglio e alla scorza di limone. Salare e riempire con il composto la cavità del pesce, precedentemente pulito. Coprire una pirofila da forno con parte del sale grosso, adagiarvi sopra l'orata e coprirla completamente con il restante sale.

Lavare e tagliare in piccoli pezzi i pomodorini ciliegino. Salarli e peparli, unire il cucchiaino di olio, del basilico tritato e tenere da parte per consentire ai pomodorini di rilasciare i loro succhi.

Infornare il pesce a 180°C per 40 minuti circa. Il sale dovrà formare una crosta scura. Eliminare il sale e servire l'orata accompagnata dall'insalata di pomodorini.

## Totanini alla salvia

### INGREDIENTI

- Totanini puliti e privati della pelle
- 6 foglie di salvia
- Prezzemolo tritato
- ½ limone
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale e pepe

### PROCEDIMENTO

Cuocere per 10 minuti sulla piastra i totani puliti e spellati e tenere da parte.

Tritare la salvia con il prezzemolo, l'aglio, la scorza di limone e soffriggere in una padella antiaderente insieme al cucchiaino di olio.

Unire quindi i totani al soffritto, aggiungere due cucchiaini di acqua calda, regolare di sale e di pepe e bagnare infine con succo di limone.

Cuocere ancora per 1 minuto e servire.

### SOSTITUZIONI

Utilizzare paprika dolce al posto del pepe.

# Pescespada con crescione

## INGREDIENTI

- Trancio di pescespada
- 1 cucchiaino di Olio
- Crescione
- Succo di ½ limone
- Sale e pepe
- Zafferano
- 125 gr. di Yogurt magro

## PROCEDIMENTO

Eliminare i gambi più grandi del crescione, lavarlo e, senza asciugarlo, ridurlo a una purea con l'aiuto di un mixer.

Mescolare la purea in un tegame con il succo di ½ limone, lo zafferano, lo yogurt, il sale e il pepe.

Scaldare la salsa e tenere al caldo.

In una padella antiaderente inserire il cucchiaino di olio, il trancio di pescespada. Salare e pepare. Cuocere da ambo i lati a fuoco medio rigirando il trancio a metà cottura.

Servire accompagnato con la salsa al crescione.

## SOSTITUZIONI

Utilizzare tonno fresco al posto del pescespada. Il risultato è lo stesso.



## Cernia con zucchine

### INGREDIENTI

- Filetto di cernia
- Zucchine
- 1 spicchio di Aglio
- Prezzemolo
- 1 cucchiaino di Olio
- Maggiorana
- Succo di limone
- 100 gr. Latte
- Sale e pepe

### PROCEDIMENTO

Rosolare in un tegame le zucchine tagliate a dadini con olio, aglio, prezzemolo, maggiorana, sale e pepe e mescolare per 1 minuto.

Aggiungere poco succo di limone, 10cl di acqua, portare a bollore e cuocere a fuoco dolce per 10 minuti circa.

Adagiare il filetto di cernia sulla dadolata di zucchine e cuocere da ambo i lati per 1 o 2 minuti.

Scaldare a parte il latte con altro succo di limone; regolare di sale e di pepe. Quando si forma una crema, versarla sul pesce e le verdure.

Servire con una ulteriore spolverata di prezzemolo.

*Una volta ho cercato di mettermi a dieta:  
sono state le tre ore peggiori della mia vita.*

# Tonno fresco gratinato

## INGREDIENTI

- Patata
- 30 gr. di pane
- 1 spicchio di Aglio
- Peperoncino
- Prezzemolo
- 1 cucchiaino di Olio
- Tonno fresco
- Succo di Limone
- Pomodori ciliegino

## PROCEDIMENTO

Tagliare la patata a fette molto sottili; frullare nel mixer il pane, l'aglio, i pomodorini ciliegino, il peperoncino e il prezzemolo. Unire al composto il cucchiaino di olio, il succo di limone e poca acqua calda al fine di formare una crema.

Foderare una pirofila con carta da forno; disporre qualche fetta di patata, il tonno a fette sottilissime e la crema, proseguendo così nel comporre gli strati fino a esaurire gli ingredienti.

Adagiare sopra l'ultimo strato dello sformato alcuni pomodorini ciliegino tagliati a metà. Salare e pepare a piacere e cuocere in forno preriscaldato a 175°C per 30 minuti circa.

## Sardè al cartoccio

### INGREDIENTI

- Sardè
- 2 scalogni
- Timo
- Basilico
- Peperoncino
- 1 cucchiaino di Burro
- Limonè
- 4 cucchiai di Latte

### PROCEDIMENTO

Tritare gli scalogni nel mixer insieme al timo e al basilico e insaporire nel burro; aggiungere il latte, girare il composto per 1 minuto a fuoco dolce, regolare di sale e tenere da parte.

Adagiare le sarde pulite e aperte su un foglio di carta da forno; ricoprirle con la crema allo scalogno e aggiungere peperoncino e qualche goccia di succo di limone.

Ripiegare il foglio di carta formando un cartoccio chiudendolo con cura.

Preriscaldare il forno a 180°C; cuocere per 15 minuti.

Servire le sarde accompagnandole con qualche spicchio di limone.

# Filletto di branzino ai porri

## INGREDIENTI

- Filetto di branzino (spigola)
- 1 cucchiaino di Burro
- Porro
- Sale e pepe
- Succo di limone
- 100 gr. di latte
- Prezzemolo

## PROCEDIMENTO

Rosolate il porro nel burro per 2 minuti, salare, aggiungere acqua calda e cuocere, coprire la casseruola e cuocere a fuoco dolce per 20/25 minuti.

Adagiare il filetto di branzino sui porri, regolare di sale e pepe, aggiungere il latte e poche gocce di succo di limone; coprire e cuocere fino a cottura del pesce (il tempo varia a seconda dello spessore del filetto).

Cospargere il branzino con del prezzemolo fresco tritato prima di servire.

## Merluzzo alle verdure

### INGREDIENTI

- Trancio di merluzzo
- 2 carote
- Porro (solo la parte bianca)
- Sedano (il cuore)
- Finocchio
- Prezzemolo
- 125 gr. di Yogurt Bianco magro
- Sale e pepe
- Limone
- 1 cucchiaino di Olio

### PROCEDIMENTO

Lavare le verdure e tagliarle a bastoncini; scottarle in acqua salata per 10 minuti, al fine di lasciarle croccanti. Tenere da parte coperte.

Cuocere il merluzzo al vapore e nel frattempo preparare una salsa con lo yogurt, il prezzemolo, l'olio, il sale, il pepe e amalgamare il tutto.

Impiattare le verdure, adagiare sopra il trancio di pesce e ricoprirlo con la salsa allo yogurt.

### SUGGERIMENTI

Questo piatto si abbina molto bene con delle patate al vapore.

*Nel corso degli ultimi 15 giorni sono stato a dieta.  
Quanto ho perso? 15 giorni.*

## Filetto di cernia al cartoccio

### INGREDIENTI

- Filetto di cernia
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 scalogno
- Porro
- Sale e pepe
- 100 gr. di Latte
- Succo di limone
- Pepe rosa
- Aneto

### PROCEDIMENTO

Rosolare nel burro lo scalogno e il porro affettati finemente, regolare di sale, unire poca acqua calda, coprire e cuocere a fuoco basso per 15 minuti aggiungendo acqua calda qualora fosse necessario.

Unire il latte e cuocere fino a ottenere una morbida crema.

Mettere le verdure su di un foglio di alluminio, adagiarvi sopra il filetto di cernia, salare, pepare, bagnare con il succo di limone e cospargere con il pepe rosa e l'aneto tritati.

Chiudere il cartoccio e cuocere in forno a 200°C per 20 minuti.

## Calamari ripieni

### INGREDIENTI

- Calamari
- Basilico
- Prezzemolo
- Buccia di limone grattugiata
- Riso
- 2 spicchi di Aglio
- Cipolla
- 1 cucchiaino di Olio
- Polpa di Pomodoro
- Sale e pepe
- Peperoncino

### PROCEDIMENTO

Tagliare finemente i tentacoli dei calamari, tritare il basilico, il prezzemolo, 1 spicchio di aglio e unire il tutto al riso precedentemente bollito e alla buccia del limone grattugiata.

Regolare di sale e pepe e riempire i calamari con la farcitura, chiudendoli poi con uno stecchino.

Rosolare in un tegame uno spicchio di aglio e la cipolla tagliata finemente, unire la polpa di pomodoro, il peperoncino, salare e aggiungere i calamari.

Cuocere coperti per circa 40/50 minuti aggiungendo poca acqua calda se il sugo si dovesse restringere eccessivamente.

Servire caldi con un'ulteriore spolverata di prezzemolo fresco.

# Moscardini affogati

## INGREDIENTI

- Moscardini
- 1 cucchiaino di Olio
- 2 spicchi di Aglio
- Polpa di Pomodoro
- Sale e pepe
- Prezzemolo
- 1 cucchiaino di Capperi sotto sale
- 1 filetto di alici sgocciolato

## PROCEDIMENTO

Rosolare i moscardini con l'aglio, l'olio e l'alice schiacciata per 2/3 minuti.

Unire la polpa di pomodoro, i capperi sciacquati e tritati, regolare di sale e cuocere a fuoco dolce con coperchio per circa 20 minuti.

A cottura ultimata, pepare a piacere, aggiungere il prezzemolo tritato e servire.



## Carpaccio di tonno

### INGREDIENTI

- Filetto di tonno
- Erba cipollina
- 1 cucchiaino di Capperi sotto sale
- 1 cucchiaino di Pepe verde in salamoia
- Succo di ½ Limone
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale e pepe
- Patata

### PROCEDIMENTO

In una ciotola mescolare il succo di limone, il sale, l'olio, il pepe verde, i capperi tritati, l'erba cipollina sminuzzata e se necessita, uno o due cucchiaini di acqua per ammorbidire il composto. Lasciare riposare per 20 minuti.

Affettare sottilmente la patata precedentemente lessata e adagiare sopra ogni fetta una porzione sottile del filetto di tonno. Procedere fino a esaurimento degli ingredienti e condire il tutto con la marinata tenuta da parte.

*La dieta è l'unico gioco in cui si vince quando si perde.*

# Zuppa di arzilla al curry

## INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di Burro
- Cipolla
- Il cuore di un Finocchio
- 1 cucchiaino di curry
- Arzilla
- 100 gr. di Latte
- Sale e pepe
- Mela verde
- 4 Pomodori ciliegino

## PROCEDIMENTO

Lessare l'arzilla pulita e tenere da parte la sua acqua di cottura.

Rosolare la cipolla e le fettine di finocchio col burro a fuoco dolce per 2 minuti. Bagnare con 50cl di acqua di cottura dell'arzilla, il curry e portare a ebollizione; cuocere per 10 minuti circa.

Unire il latte, salare, pepare e cuocere fino a far ridurre il liquido di circa 2/3. Unire la polpa di arzilla a cubetti.

Tagliare i pomodorini a cubetti insieme alla mela verde, cospargere sulla zuppa e servire subito.

## SUGGERIMENTI

Il riso parboiled lessato risulta essere un ottimo accostamento per questo piatto.

## Merluzzo alla basca

### INGREDIENTI

- Peperone verde
- 1 cucchiaino di Olio
- Cipolla
- 1 spicchio di Aglio
- Zafferano
- Polpa di Pomodoro
- Merluzzo sfilettato
- Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

Lavare e pulire i peperoni dai semi e dalle nervature bianche e affettarli sottilmente. Soffriggere l'aglio e la cipolla con l'olio, unire i peperoni, la polpa di pomodoro, lo zafferano, sale, pepe, poca acqua calda e cuocere a fuoco dolce 15/20 minuti.

Ultimata la cottura dei peperoni, unire i filetti di merluzzo, cuocere 1 minuto per lato e servire subito con il sugo dei peperoni.

# Orata farcita

## INGREDIENTI

- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 cucchiaino di  
Capperi sotto sale
- Aglio
- Sale e pepe
- Prezzemolo
- Orata
- Pomodori piccadilly

## PROCEDIMENTO

Tagliare una carota e una zucchina con il pelapatate in strisce sottili, sbollentarle in acqua salata 1 minuto, scolare e far asciugare su di un canovaccio.

Soffriggere con l'olio l'altra carota e l'altra zucchina tritate, i capperi sciacquati e sminuzzati, l'aglio e il prezzemolo; salare e pepare.

Farcire l'orata con il composto, fasciarla con le striscioline di zucchina e carota alternandole. Preparare un foglio di carta di alluminio e formare un letto con i pomodori piccadilly tagliati a metà e salati; adagiarvi sopra il pesce.

Coprire con altri pomodori, salare e pepare, aggiungere prezzemolo tritato. Chiudere il cartoccio di alluminio e cuocere in forno preriscaldato a 175°C per circa 45/50 minuti.

## SUGGERIMENTI

Usare i pomodori per isolare il pesce dal contatto diretto con l'alluminio.

## Spigola in crosta di patate

### INGREDIENTI

- Patate
- Sale e pepe
- Filetto di spigola
- Rosmarino
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 spicchio di Aglio
- Pomodori piccadilly

### PROCEDIMENTO

Pelare le patate e tagliarle a fette molto sottili. Rivestire con carta da forno una leccarda e adagiarvi la metà delle patate. Salare, aggiungere del rosmarino e aglio tritati, qualche pomodoro piccadilly tagliato a metà e adagiare sopra il filetto di spigola. Ricoprire il tutto seguendo lo stesso procedimento.

Aggiungere sopra il preparato l'olio e poca acqua calda, e ancora rosmarino e aglio tritati.

Infornare a forno preriscaldato a 175°C e cuocere fino a che le patate non formino una bella crosta dorata.

*Lo so. Dovrei perdere peso.  
Ma io odio perdere.*

# Platessa al pepe verde

## INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di Burro
- Scalogno
- 2 cucchiari di pepe verde in salamoia
- 100 gr. di Latte
- Filetto di platessa

## PROCEDIMENTO

Rosolare lo scalogno con il burro a fuoco basso. Aggiungere il pepe verde sciacquato in acqua fredda, il latte e sale. Cuocere a fuoco dolce per 10 minuti circa.

Unire il filetto di platessa alla salsa e cuocere massimo 1 minuto per lato.

Pepare a piacere e servire subito.

## SUGGERIMENTI

Questo piatto si accompagna benissimo con broccoli al vapore.

## Scrigno del mare

### INGREDIENTI

- Carota
- Fagiolini verdi
- Filetti di pesce  
(merluzzo o  
pesceatrice o orata)
- Scorza e succo  
di limone
- 1 cucchiaino di Burro
- Prezzemolo
- Sale e pepe

### PROCEDIMENTO

Sbollentare le carote e i fagiolini in acqua bollente salata per 3/4 minuti e scolarli.

Tagliare dei fogli di alluminio tanti quanti sono i filetti di pesce. Adagiare questi ultimi al centro della stagnola; coprire il pesce con le verdure da ambo i lati, bagnare con succo di limone, aggiungere il burro sciolto e la scorza di limone, prezzemolo, sale e pepe. Chiudere ermeticamente i cartocci.

Preriscaldare il forno a 180°C, adagiare i fagottini nella leccarda rivestita di carta da forno e cuocere per 25 minuti circa.

Servire direttamente dentro i cartocci.

# Involtini di cernia

## INGREDIENTI

- Filetto di cernia
- Radicchio rosso
- Sale e pepe
- Cipolla
- 1 cucchiaino di Olio
- Pomodori ciliegino
- Dragoncello
- Prezzemolo

## PROCEDIMENTO

Tagliare il filetto di cernia in pezzi rettangolari della stessa dimensione.

Sbollentare le foglie di radicchio rosso (tante quante sono i filetti di pesce) in acqua salata per pochi secondi, scolarle e lasciarle asciugare su di un canovaccio.

Formare quindi dei fagottini inserendo il filetto di cernia dentro la foglia di radicchio e fermarli con uno stuzzicadenti.

Soffriggere la cipolla con l'olio, rosolarvi i pomodorini tagliati a cubetti e aggiungere gli involtini. Salare, lasciare insaporire quindi aggiungere un po' di acqua calda. Portare a cottura, pepare a piacere e servire con una spolverata di erbe tritate.

## SUGGERIMENTI

Per un sapore particolare, aggiungere al soffritto un cucchiaino di curry.



## Polpette di carne in brodo

### INGREDIENTI

- Macinato di vitello
- Latte
- 1 cucchiaino di Parmigiano
- Prezzemolo
- 30 gr. di pane
- Sale e pepe
- Dado vegetale
- Noce moscata
- Aglio

### PROCEDIMENTO

Unite alla carne macinata la noce moscata, il pane ammorbidito nel latte, il prezzemolo, sale, pepe e dell'aglio tritato.

Con le mani umide, formare delle polpette grandi come una nocciola. Portare a ebollizione il brodo vegetale e cuocervi le polpette.

Quando vengono a galla, distribuirle nel piatto con il brodo e condire con parmigiano e prezzemolo tritato.

*Dentro di me ho una Top-Model  
ma la tengo sedata dal cioccolato.*

# Bocconcini di vitello in crema

## INGREDIENTI

- Sedano
- Carota
- Finocchio
- 1 cucchiaino di Olio
- Vitello
- Cipolla
- Brodo di Dado vegetale
- Sale e pepe
- Yogurt Bianco magro
- Prezzemolo

## PROCEDIMENTO

Scaldare in una casseruola l'olio e far rosolare i bocconcini di vitella per 5 minuti a fuoco vivo. Unire le verdure tagliate a dadini e proseguire la cottura mescolando per 2 minuti.

Bagnare con il brodo di dado vegetale, salare, pepare e cuocere a fuoco dolce con il coperchio per 30 minuti circa.

Unire lo yogurt bianco magro e alzare la fiamma fino a che si formi una crema liscia.

Cospargere con il prezzemolo e servire subito.

## Arista di maiale al latte

### INGREDIENTI

- Arista di maiale
- Sedano
- Carota
- Cipolla
- 1 cucchiaino di Burro
- 100 gr. di Latte
- Sale e pepe
- Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

Preparare un battuto con la carota, il sedano e la cipolla e rosolare in padella con il cucchiaino di burro. Adagiare nel tegame con il trito di verdure le fettine di arista di maiale, cuocere per 1 minuto da ambo i lati, salare e unire il latte.

Cuocere fino a che la salsa avrà raggiunto una consistenza più cremosa.

Cospargere il tutto con del prezzemolo tritato e servire.

### SUGGERIMENTI

Per un tocco raffinato, sostituire il prezzemolo con del dragoncello.

# Involtini a sorpresa

## INGREDIENTI

- Peperone rosso
- Peperone giallo
- 30 gr. di pane
- 1 cucchiaino di Capperi sotto sale
- 1 cucchiaino di Olio
- 80 gr. di tonno al naturale
- Basilico
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Tagliare i peperoni in 4 parti nel senso dell'altezza, eliminare i semi e infornare a 240°C per 15 minuti con la parte bombata verso l'alto. Togliere i peperoni dal forno e levare la pelle.

Preparare la farcitura: mettere nel mixer il pane, i capperi dissalati sotto acqua corrente, l'olio, il tonno, il basilico, sale e pepe e tritare il tutto.

Appena freddi, spalmare i filetti di peperoni con la farcia al tonno. Formare degli involtini fermandoli con degli stuzzicadenti e lasciarli in frigo per circa 1 ora.

## SUGGERIMENTI

Se la farcia risulta troppo compatta, ammorbidire con il liquido del tonno al naturale

## Vitello agli aromi

### INGREDIENTI

- Prezzemolo
- Cerfoglio
- 4 cucchiaini di Yogurt Bianco magro
- Sale e pepe
- Fette di vitello
- Cipolla
- 1 cucchiaino di Burro

### PROCEDIMENTO

Preparare una crema con lo yogurt, il burro e il prezzemolo e il cerfoglio tritati.

Preriscaldare il forno a 210°C.

Tagliare dei quadrati di alluminio tanti quanti sono le fette di vitello, adagiarvi al centro la carne salata e pepata da ambo i lati.

Spalmare la salsa allo yogurt sulla carne e coprire con cipolla tagliata finemente.

Chiudere i cartocci di alluminio, infornare e cuocere per 25 minuti.

Servire caldi.

### SUGGERIMENTI

Sostituendo il cerfoglio con erba cipollina e aneto o rosmarino sono ottimi dei filetti di merluzzo, preparati con lo stesso procedimento.

*Ho perso peso ma lui mi ritrova sempre.*

## Filetto al pepe verde

### INGREDIENTI

- Filetto di manzo
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 2 cucchiaini di pepe verde in salamoia
- 1 cucchiaino di Olio
- 100 gr. di latte

### PROCEDIMENTO

Sciacquare il pepe verde dalla salamoia sotto acqua corrente, schiacciarlo grossolanamente e condire insieme al pepe nero macinato il filetto di manzo.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente e farvi rosolare il manzo a fuoco vivo.

Salare la carne e cuocere secondo il grado di cottura desiderato. Tenere da parte.

Nella stessa padella unire il latte con 1 cucchiaino di acqua calda, sobbollire a fuoco vivo per 1 minuto e versare la salsa sulla carne.

### SUGGERIMENTI

Ottimo se accompagnato da verdure grigliate.

## Pollo alla marocchina

### INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di Olio
- Petto di pollo
- Sale e pepe
- Cipolla rossa
- Peperone rosso
- Zucchini
- Aglio
- Cannella
- Brodo di Dado vegetale
- Scorza e succo di limone
- Menta

### PROCEDIMENTO

In un tegame scaldare l'olio, l'aglio, la cipolla il peperone e la zuccina, mescolando per 5 minuti. Unire il cucchiaino di cannella e il brodo di dado vegetale continuando a mescolare.

Aggiungere la scorza e il succo di limone e la menta tritata. Scottare in una padella antiaderente il petto di pollo salato e pepato da ambo i lati e unirlo al tegame con le verdure coprendolo con l'intingolo.

Cuocere coperto a fiamma bassa per 20 minuti. Far ritirare il composto a piacimento.

### SUGGERIMENTI

Ottimo da gustare con riso bianco bollito

# Pollo alla giardiniera

## INGREDIENTI

- Carotine
- Patata
- 2 porri
- 1 cucchiaino di Burro
- Bocconcini di pollo
- Brodo di Dado vegetale
- 1 cucchiaino di erbe di Provenza essiccate
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

In un tegame scaldare il burro e farvi insaporire i bocconcini di pollo. Irro- rare con il brodo vegetale e lasciare sobbollire.

Unire le carotine, le patate, i porri, le erbe, salare e pepare.

Lasciare stufare per 40 minuti.

Servire ben caldo.



## Spiedini di tacchino

### INGREDIENTI

- Fesa di tacchino
- Melanzana
- Pomodori ciliegino
- Sale e pepe

Per la marinata:

- Basilico tritato
- Aglio tritato
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 cucchiaino di Acqua

### PROCEDIMENTO

Preparare la marinata unendo tutti gli ingredienti in una ciotola mescolando bene per emulsionare. Unire la fesa di tacchino e la melanzana, tagliate a cubetti i pomodori ciliegino. Mescolare e lasciar riposare per 15 minuti.

Formare degli spiedini alternando la carne alle verdure, salare e pepare.

Inserire la marinata in una padella antiaderente. Riscaldare a fuoco di media intensità. Aggiungere gli spiedini e portare a cottura con il coperchio, girandoli spesso.

*La strada per dimagrire è tutta in-salata.*

## Polpette stuzzichine

### INGREDIENTI

- Aglio
- Cipollina fresca
- Prezzemolo
- Carne di tacchino macinata
- Sale
- Peperoncino
- 1 cucchiaino di Olio
- 2 chiodi di garofano
- 4 cucchiari di salsa di Pomodoro

### PROCEDIMENTO

Tritare l'aglio, la cipollina, il prezzemolo e unirvi il macinato di tacchino. Aggiungere sale, peperoncino, scorza di limone grattugiata e mescolare il tutto. Con le mani inumidite formare delle polpette schiacciate.

In una padella antiaderente inserire l'olio, le polpette e i chiodi di garofano. Quando la carne è rosolata, unire la salsa di pomodoro e un paio di cucchiari di acqua. Coprire e cuocere a fuoco dolce per 6/7 minuti circa.

## Arista di Maiale alla Finocchiella

### INGREDIENTI

- Arista di Maiale
- 2 spicchi di Aglio
- 1 cucchiaino di Olio
- Finocchiella tritata
- Sale

### PROCEDIMENTO

Adagiare la carne nella padella antiaderente con l'olio e l'aglio.

Salare e cospargere le fette di arista con la finocchiella tritata; cuocere con coperchio per 2 minuti, girare le fette di carne, continuare la cottura per altri 2 minuti.

Servire la carne calda con il suo fondo di cottura.

# Spezzatino con Berberé

## INGREDIENTI

- Spezzatino magro di Maiale
- Cipollina fresca
- 1 cucchiaino di Olio
- Dado vegetale
- 1/2 Cucchiaini Berberé (misto di spezie etiopi)
- 1/2 Friggitelli
- Sale
- 1 cucchiaio Salsa di Pomodoro

## PROCEDIMENTO

Rosolare la cipollina fresca affettata finemente nell'olio, aggiungere i friggitelli a pezzetti, un pizzico di sale e fare insaporire.

Unire lo spezzatino di maiale e farlo rosolare, versare nel tegame un poco di acqua calda, il cucchiaio di salsa di pomodoro, il dado vegetale e il berberé. Si può aumentare la dose della spezia secondo i propri gusti in base alla "piccantezza" desiderata.

Cuocere a fuoco lento fino a cottura considerando che la carne deve rimanere un poco brodosa.

## Pollo con Peperoni

### INGREDIENTI

- Pollo Ruspante  
"spellato"
- Peperoni
- 1 Cipolla grande
- Peperoncino
- Dado vegetale
- Salsa di Pomodoro
- Sale

### PROCEDIMENTO

Arrostire i peperoni nel forno con il grill, farli raffreddare, spellarli, tagliarli a falde e mettere da parte.

Tagliare il pollo spellato a pezzetti, metterlo in una padella antiaderente con un po' di sale e farlo rosolare da tutte le parti.

Prendere un tegame, metterci la cipolla affettata, il peperoncino, il pollo rosolato, la salsa di pomodoro, il dado vegetale, un poco di acqua calda e cuocere coperto a fuoco basso fino a cottura.

Quando il pollo è pronto, unire le falde di peperone, amalgamare il tutto, fare riposare 10 minuti e servire.

*L'unico modo per mantenersi in buona salute è mangiare quello che non vuoi, bere ciò che non ti piace e fare ciò che non vorresti.*

MARK TWAIN

# Fettine di Vitellone alla Pizzaiola

## INGREDIENTI

- Fettine magre di Vitellone
- Salsa di Pomodoro
- 1 cucchiaino di Olio
- 2 spicchi di Aglio
- Origano
- Sale
- Peperoncino

## PROCEDIMENTO

Tagliare a metà l'aglio e con una metà spalmare in una padella antiaderente il cucchiaino di olio per distribuirlo uniformemente.

Unire gli altri spicchi, adagiare le fettine nella padella, regolare di sale e peperoncino, unire la salsa di pomodoro e aggiungere l'origano a piacere.

Cuocere con coperchio a fuoco basso girando a metà cottura la carne per farla insaporire bene con il pomodoro.

## SUGGERIMENTI

Questo piatto si accompagna molto bene con del riso parboiled bollito.

## Spezzatino di Manzo con Funghi

### INGREDIENTI

- Spezzatino di Manzo magro
- Funghi Champignon
- 1 cucchiaino di Olio
- Salsa di Pomodoro
- 3 spicchi di Aglio
- Sale
- Peperoncino
- Prezzemolo

### PROCEDIMENTO

Pulire ed affettare gli champignon.

Rosolare l'aglio con l'olio per pochi secondi, unire lo spezzatino di manzo, salare e fare insaporire.

Unire i funghi, regolare di sale, peperoncino, fare insaporire e unire la salsa di pomodoro a piacere.

Aggiungere un poco di acqua calda, coprire e portare a cottura a fuoco basso. Completare con prezzemolo tritato fresco.

# Melanzane e Peperoni Ripieni

## INGREDIENTI

- 2 Melanzane
- 2 Peperoni
- Carne macinata magra (Manzo o Maiale o Vitello o Pollo)
- Pomodori ciliegino
- Noce Moscata
- 1 cucchiaino di Olio
- 2 spicchi di Aglio
- Sale
- Pepe
- Prezzemolo

## PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare a metà nel senso della lunghezza le verdure.

Togliere la polpa dalle melanzane e trasferirla nel mixer; unire aglio, un pizzico di sale, pepe, prezzemolo e tritare il tutto.

Amalgamare il composto alla carne macinata, regolare di olio, sale, noce moscata e unire dei pomodorini ciliegino tagliati a tocchetti piccoli.

Riempire con il composto le verdure, adagiarli su di una tiella foderata con carta forno e cuocere a 175°C per circa 45 minuti. Se nella cottura le verdure si asciugano troppo, coprirle con un foglio di alluminio fino alla cottura finale.



## Peperoni Ripieni di Tonno

### INGREDIENTI

- Peperoni rossi
- Gocce di Limone
- Tonno al naturale
- Pomodori
- Un pizzico di Paprika
- Sale
- Pepe
- Basilico
- 30 gr. di Pane fresco  
grigliato
- 1 cucchiaino di Olio

### PROCEDIMENTO

Lavare i peperoni, togliere la calotta superiore, privarli dei semi e lessarli in acqua bollente per 10 minuti.

A parte sbriciolare il tonno al naturale e condirlo con il cucchiaino di olio, i pomodori tagliati a cubetti, la paprika, il basilico e qualche goccia di limone.

Farcire i peperoni con il composto al tonno, tritare il pane grigliato e spolverare il ripieno dei peperoni.

Metterli sulla tiella foderata con carta da forno e passare sotto il grill per circa 5 minuti. Servire caldi.

*Dio fece il cibo ma il diavolo fece i cuochi.*

JAMES JOYCE

# Sformato di Melanzane

## INGREDIENTI

- Melanzane grigliate
- Mozzarella di mucca
- Salsa di Pomodoro
- Basilico
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Adagiare le fette di melanzana grigliata in una teglia rivestita con carta da forno; creare degli strati con la mozzarella, il pomodoro, sale, pepe, basilico e verdura fino ad esaurimento degli ingredienti.

Cuocere in forno preriscaldato lo sformato a 170°C per circa 45/50 minuti. Servire caldo.

## SUGGERIMENTI

Con questa ricetta si possono usare vari tipi di verdure come variante, tipo: Broccoli, Cavolfiori, Gobbi, Zucchine.





# CONTORNI

# Champignon gratinati

## INGREDIENTI

- Champignon
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 spicchio di Aglio
- 100 gr. di Latte
- Prezzemolo
- 10 gr. di Parmigiano
- Pangrattato
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Rosolare i funghi con il burro e l'aglio per 3 minuti circa, unire il latte, salare e pepare e lasciare addensare il tutto.

Trasferire il composto in una pirofila antiaderente, cospargere con prezzemolo tritato e pangrattato.

Infornare sotto il grill per 5 minuti e servire.

## SUGGERIMENTI

Per ottenere il pangrattato utilizzare i 30gr. di pane giornalieri pesandolo fresco e successivamente brucarlo al forno. Tritare infine con un mixer.

Per conservare le verdure fresche e a lungo, mettele in frigorifero avvolte in un sacchetto di nylon ben strette;

*"Come ti vanno le cose?"  
"Strette"*

# Asparagi in crema

## INGREDIENTI

- Asparagi
- Scorza di arancia
- 1 cucchiaino di succo d'arancia
- 125 gr. di Yogurt Bianco magro
- 1 Uovo
- 1 cucchiaino di Burro
- Parmigiano
- Pangrattato
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Lessare gli asparagi in acqua salata e, una volta completata la cottura, tenere da parte.

Inserire in una ciotola succo e scorza di arancia, l'uovo battuto e lo yogurt. Salare, pepare e amalgamare il tutto con una frusta.

Preriscaldare il forno a 210°C, imburare una pirofila, disporvi gli asparagi e versare sopra il composto con l'uovo. Distribuire il pangrattato sulla superficie e cuocere in forno per 15 minuti.

## SUGGERIMENTI

Per ottenere il pangrattato utilizzare i 30gr. di pane giornalieri pesandolo fresco e successivamente brucarlo al forno. Tritare infine con un mixer.

## Saccottini di melanzana

### INGREDIENTI

- Melanzana
- 1 cucchiaino di Olio
- Parmigiano
- Sale e pepe
- Basilico

### PROCEDIMENTO

Tagliare a fette sottili la melanzana, metterla sotto sale per circa 20 minuti al fine di eliminare l'acqua di vegetazione.

Sciacquare e asciugare bene.

Cuocere le fette sulla bistecchiera e, una volta completata la cottura, apporre su ogni fetta una piccola scaglia di parmigiano, basilico e un poco di pepe.

Formare degli involtini, fermarli con uno stecchino e spennellarli con l'olio.

Disporre i saccottini in una tiella con carta da forno e cuocere sotto il grill per 2/3 minuti.

# Patate dal cuore caldo

## INGREDIENTI

- Patata
- 1 cucchiaino di Olio
- 50 gr. di scamorza affumicata
- 125 gr. di Yogurt Bianco magro
- Cipollina fresca
- Sale e pepe

## PROCEDIMENTO

Bucare la patata con la forchetta e cuocere in forno per 1 ora circa a 220°C.

Sciogliere in una padella antiaderente il burro con la scamorza quindi unire lo yogurt. Salare, pepare e togliere dal fuoco.

Levare la patata dal forno ed eseguire un profondo taglio a croce; coprire con la salsa di yogurt e scamorza.

Guarnire con la cipollina tagliata finemente.

## SUGGERIMENTI

Per mantenere inalterato l'aroma delle spezie, aggiungetele poco prima della fine della cottura degli alimenti.



## Grøæn Salad

### INGREDIENTI

- 1 porro
- Fagiolini
- Pisellini surgelati
- Limone giallo e verde
- 1 cucchiaino di Burro
- Sale e pepe

### PROCEDIMENTO

Affettare finemente il porro (solo la parte bianca) e lessarlo assieme ai fagiolini e ai pisellini; scolare e tenere da parte.

Tagliare la scorza dei limoni a julienne.

In una padella scaldare il burro, le scorze e il succo dei limoni; unire la verdura e cuocere per 2 minuti, quindi salare, pepare e servire.

*Si chiama dieta salutare  
perché a certi cibi devi dire addio.*

# Patatz in crosta

## INGREDIENTI

- Patata
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 cucchiaino di Burro
- Cipollina fresca
- 1 spicchio di Aglio
- Sale e pepe
- Timo

## PROCEDIMENTO

Lessare le patate in acqua bollente salata per 8 minuti.

Scolare, pelare e lasciare raffreddare, infine grattugiarle grossolanamente.

Inserire in una padella antiaderente l'olio e il burro, aggiungere la cipolla e l'aglio e lasciare dorare. Unire la purea di patata; salare, pepare e unire il timo tritato.

Livellare il composto e cuocere per 10 minuti circa. Girare il composto nella padella con l'aiuto di un piatto e cuocere per altri 5/8 minuti.

Servire caldo.

## Insalata tricolore

### INGREDIENTI

- Melone estivo
- Cocomero
- Cetriolo
- Menta
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di Olio
- Zenzero
- Succo di Limone

### PROCEDIMENTO

Tagliare a fette il melone e il cocomero avendoli privati della buccia e dei semi.

Tagliare a metà il cetriolo senza sbucciarlo, eliminare i semi e tagliarlo a strisce con il pelapatate.

Mescolare la menta, l'olio, il miele, il succo di limone e lo zenzero grattugiato.

Aggiungere la frutta e il cetriolo girare delicatamente.

Lasciare riposare per 30 minuti prima di servire.

# Melanzane al pomodoro

## INGREDIENTI

- Melanzana
- 1 cucchiaino di Olio
- Cipolla
- Aglio
- Polpa di Pomodoro
- Brodo vegetale
- Sale e pepe
- Coriandolo o Prezzemolo
- Succo di limone

## PROCEDIMENTO

Rosolare la melanzana, tagliata a piccoli pezzi, con olio aglio e cipolla per 10 minuti. Unire la polpa di pomodoro, sale pepe, brodo vegetale e prezzemolo.

Portare a bollore e trasferire il composto in una teglia; infornare per circa 15 minuti a 210°C.

Lasciare raffreddare prima di servire e bagnare con succo di limone.

## Insalata mari & monti

### INGREDIENTI

- Asparagi
- Pomodori ciliegino
- Cipolla
- Lattuga (il cuore)
- 2 acciughe sotto sale
- Prezzemolo
- Tonno al naturale
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale & pepe
- Peperone
- Succo di limone

### PROCEDIMENTO

Lessare gli asparagi quindi scolarli.

Arrostire un peperone rosso o giallo, spellarlo e ricavarne delle falde.

Tagliare i pomodori ciliegino a tocchetti, affettare finemente la cipolla ed il cuore di lattuga. Sgocciolare il tonno e sciacquare le acciughe.

Unire tutti gli ingredienti tagliati in piccole parti in un'insalatiera e condire con olio, sale, pepe, succo di limone e prezzemolo.

Lasciare riposare per 20 minuti circa e servire.

*La vita è troppo breve per bere vini mediocri!*

GOETHE

# Patate all'aneto

## INGREDIENTI

- Patata
- Cetriolo
- 1 cucchiaino di zucchero
- Succo di limone
- 125 gr. di Yogurt Bianco magro
- Aneto
- Sale e pepe
- Zenzero
- 1 cucchiaino di Olio

## PROCEDIMENTO

Lessare la patata al vapore.

Pelare il cetriolo, tagliarlo a metà e privarlo dei semi; grattugiare la polpa in uno scolino, salare e far spurgare per 30 minuti circa.

In un'insalatiera inserire l'olio, lo zucchero, il limone, il sale e il pepe, un pizzico di zenzero grattugiato e lo yogurt magro.

Mescolare il tutto e unire la patata tagliata a tocchetti.

Guarnire con aneto tritato.

## Crudités all'arancia

### INGREDIENTI

- 1 Arancio
- Finocchio
- 1 cucchiaino di Olio
- Succo di Limone
- Sale e pepe
- Erba cipollina

### PROCEDIMENTO

Pelare a vivo l'arancio, raccogliere il succo e tagliare la polpa a rotelle.

Tagliare il finocchio a fettine sottili.

Inserire in un'insalatiera il succo dell'arancio e del limone, il sale e il pepe, l'olio e l'erba cipollina sminuzzata. Mescolare e adagiare in un piatto il finocchio a fettine con le rotelle di arancio.

Versare la salsa con l'erba cipollina e lasciare riposare in frigo per 30 minuti circa prima di servire.

# Broccolo Verde al Gratin

## INGREDIENTI

- Broccolo Verde
- 1 cucchiaino di Burro
- 100 gr. di Latte
- 2 spicchi di Aglio
- 10 gr. di Parmigiano
- Pangrattato
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Lavare e lessare al dente le cimette del broccolo verde.

Dorare l'aglio nel cucchiaino di burro, aggiungere il broccolo lessato, fare insaporire; unire il latte, regolare di sale e cuocere a fiamma bassa per fare addensare leggermente il latte.

Trasferire il composto in una pirofila antiaderente o rivestita con carta forno, cospargere il tutto con il parmigiano, il pane grattugiato ed una spolverata di pepe.

Infornare con la funzione grill fino a che si forma la crosticina. Sfornare e servire caldo.

## SUGGERIMENTI

Per ottenere il pangrattato utilizzare i 30 g di pane giornalieri pesandolo fresco e successivamente arrostito in forno. Tritarlo infine con il mixer.



## Pomodori Ripieni

### INGREDIENTI

- Pomodori rossi maturi
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 o 2 spicchi di Aglio
- 2 cucchiaini di  
Prezzemolo tritato
- 1 o 2 cucchiaini di  
Basilico tritato
- 1 cucchiaino di  
Parmigiano grattugiato
- Pane grattugiato
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Lavare i pomodori, dividerli a metà e svuotarli delicatamente con l'aiuto di un cucchiaino.

Mettere la polpa in un'insalatiera, unire il cucchiaino di olio, l'aglio, il prezzemolo, il basilico, sale e pepe.

Frullare il tutto con il mixer e riempire i pomodori con il composto ottenuto.

Adagiarli su di una tiella con carta da forno, coprirli con il pane grattugiato e il parmigiano e cuocere in forno già caldo a 180°C per circa mezz'ora.

*Quando inizi una dieta la prima cosa che perdi è l'umore*

# Zucchine Saporite

## INGREDIENTI

- Zucchine
- Scorza grattata e succo di limone
- 1 spicchio di Aglio
- 1 Cipolla rossa a fette
- Prezzemolo
- Basilico
- Coriandolo
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare le zucchine nel senso della lunghezza come se fossero dei fiammiferi.

Metterle in una insalatiera con le erbe aromatiche, l'olio, succo e scorza del limone, l'aglio, sale e pepe, cipolla rossa tagliata a fette molto sottili.

Coprire con pellicola trasparente e lasciare a marinare per circa un'ora girando il composto ogni tanto.

Scaldare una padella antiaderente, versarci la marinata di zucchine, cuocere per 5 minuti girando continuamente e servire.

## Finocchi Profumo di Limone

### INGREDIENTI

- Finocchi
- 1 Pomodoro rosso grande
- 1 cipolla
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Olio
- 1/2 Limone spremuto
- Prezzemolo tritato
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Lavare e pulire i finocchi eliminando le parti più dure.

Tagliare il pomodoro in piccoli dadini, tritare aglio e cipolla.

In una padella antiaderente far imbiondire aglio e cipolla con il cucchiaino di olio, unire i finocchi tagliati a spicchi e cuocere per 5 minuti girando spesso.

Unire i tocchetti di pomodoro, sale, pepe e cuocere a fuoco dolce e coperti per circa 20 minuti. Se il composto si dovesse asciugare troppo, unire un poco di acqua calda.

Pochi minuti prima della fine della cottura unire il succo del limone ed il prezzemolo, amalgamare bene il tutto e servire caldo.

# Contorno Mediterraneo

## INGREDIENTI

- Zucchine
- Gambi di Sedano
- Carota
- 1 cucchiaino di Olio
- Cimette di Cavolfiore
- Cimette di Broccolo verde
- 1 Cipolla a fette
- 1 spicchio di Aglio
- Brodo di Dado vegetale
- Pomodori
- Sale
- Peperoncino

## PROCEDIMENTO

Lavare le verdure e tagliare a tocchetti le zucchine, sedano e carota; in una padella fonda (tipo saltapasta) rosolare con il cucchiaino di olio l'aglio e la cipolla.

Unire le verdure a tocchetti, cimette di cavolfiore e broccolo verde, regolare di sale e fare insaporire qualche minuto. Aggiungere il pomodoro a pezzetti, il brodo di dado vegetale e il peperoncino.

Quando ha preso il bollore, cuocere coperto a fiamma bassa per circa 40 minuti. Servire le verdure ben calde.

## Carotè al Tègame

### INGREDIENTI

- Carotè
- Cipolline fresche
- 1 cucchiaino di Burro
- 2 spicchi di Aglio
- Timo secco
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Pulire le carote e tagliarle a fettine molto sottili; affettare finemente le cipolline fresche e rosolare il tutto in un tegame con il cucchiaino di burro.

Unire aglio, timo, sale e pepe e coprire a filo con acqua calda.

Cuocere a fiamma bassa, aggiungendo acqua calda se le verdure si asciugano troppo, per 30 minuti.

*Ho dei gusti semplicissimi, mi accontento sempre del meglio!*

OSCAR WILDE

## Caponata Speziata

### INGREDIENTI

- Melanzana
- Zucchini
- Peperone (giallo e rosso)
- Pomodori pachino
- 1 cucchiaino di Olio
- Cipolla tritata fine
- 2 spicchi di Aglio
- Origano
- Prezzemolo
- Basilico
- Sale
- Peperoncino

### PROCEDIMENTO

Lavare, pulire e tagliare a tocchetti le verdure.

Rosolare nel cucchiaino di olio la cipolla, l'aglio, origano e peperoncino.

Unire le verdure, i pomodori pachino tagliati a cubetti e il sale. Mescolare bene il tutto, aggiungere un poco di acqua calda, coprire e cuocere a fiamma bassa per 30/40 minuti.

Prima di servire unire prezzemolo e basilico tritati.

# Insalata Calda

## INGREDIENTI

- Cicoria
- Bigtola
- Spinaci
- 1 spicchio di Aglio tritato
- 1 cucchiaino di Olio
- Succo di Limone
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Lavare e pulire le verdure. Lessarle dopo averle spezzate con le mani in acqua bollente per 10/15 minuti.

Preparare intanto la marinata con l'olio, succo di limone, sale, pepe e aglio tritato.

Quando cotte, scolare le verdure ed ancora calde condirle con la marinatura.

# Fagiolini Corallo Delicati

## INGREDIENTI

- Fagiolini Corallo
- 2 spicchi di Aglio
- Cipolline fresche
- 1 cucchiaino di Burro
- Basilico
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Pulire, lavare e sbollentare per 10 minuti i fagiolini corallo.

Rosolare nel burro l'aglio e le cipolline fresche tagliate sottili, aggiungere i fagiolini, sale, pepe, basilico, un poco di acqua calda e cuocere a fiamma bassa per 20 minuti.



## Sformato di Finocchi

### INGREDIENTI

- Finocchi
- 1 cucchiaino di Burro
- 100 gr. di Latte
- 1 cucchiaino di Parmigiano grattugiato
- Noce Moscata
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Pulire, lavare e tagliare a spicchi i finocchi. Sbollentarli in acqua salata per 5 minuti, scolarli e sgocciolarli.

Scaldare burro e latte in una casseruola e fare leggermente addensare.

Mettere i finocchi in una pirofila da forno antiaderente, coprirli con la salsa al latte, noce moscata, sale, pepe e parmigiano grattugiato.

Cuocere a forno già caldo a 180°C per 30 minuti, fino al formarsi della crosticina dorata. Servire ben caldo.

*Il corpo umano contiene il 70% di acqua, quindi tranquillo,  
non sei grasso, sei solo allagato.*

## Umido di Funghi

### INGREDIENTI

- Funghi Champignon
- 1 cucchiaino di Olio
- 2 spicchi di Aglio a pezzetti
- Prezzemolo
- Pomodoro a cubetti
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Pulire e tagliare a fettine i funghi.

Rosolare l'aglio nell'olio ed unirvi i funghi.

Dopo pochi minuti aggiungere il pomodoro a pezzi, sale, pepe, prezzemolo, un poco di acqua calda e portare a cottura a fiamma dolce, circa 20 minuti.

## Cavolini di Bruxelles al Latte

### INGREDIENTI

- Cavolini di Bruxelles
- 1 Porro
- 1 cucchiaino di Burro
- 100 gr. di Latte
- Noce Moscata
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Sbollentare in acqua a bollore salata i cavolini per 10 minuti.

Tagliare a fettine il porro (la parte bianca) e rosolarlo in un tegame antiaderente con il burro.

Unire i cavolini, il latte, noce moscata, sale e pepe e cuocere per 5 minuti fino ad ottenere una crema morbida.

# Rotolo Vegetariano al Cartoccio

## INGREDIENTI

- Foglie di Verza
- Patata lessa
- Carota
- Cuore di Sedano
- Fagiolini verdi
- Zucchini
- Porro
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 cucchiaino di Parmigiano grattugiato
- Noce Moscata

## PROCEDIMENTO

Pulire le foglie di verza eliminando le nervature centrali e scottarli in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolarle e sciacquarle in acqua fredda.

Tagliare tutte le verdure a dadini e bollirle per 4 minuti.

Schiacciare la patata lessa riducendola ad una purea, unire le verdure, il parmigiano grattugiato, noce moscata, l'aglio tritato, il porro tagliato sottile precedentemente appassito nel burro, sale e pepe.

Formare un rettangolo con le foglie di verza sovrapponendole, adagiarvi il purè di verdure e formare un rotolo.

Avvolgerlo nella carta di alluminio formando un "cartoccio". Metterlo su di una tiella da forno e cuocere a 180°C per 30 minuti. Lasciare leggermente intiepidire e tagliare a fette.

## Indivia all'Arancia

### INGREDIENTI

- Insalata Indivia
- Arancia
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Lavare l'arancia, tagliare metà della buccia a fettine e sbollentarla per 5 minuti. Scolarla e tagliarla a julienne.

Lavare e tagliare a spicchi nel senso della lunghezza l'indivia eliminando la base amara. Farla dorare da tutti i lati con l'olio.

Regolare di sale e pepe, unire il succo di arancia spremuta e le scorzette, poca acqua calda, coprire e cuocere a fiamma bassa per mezz'ora.

*L'unico modo di liberarsi da una tentazione è cedervi*

OSCAR WILDE

# Fantasia di Fagiolini

## INGREDIENTI

- Fagiolini verdi
- 1 cucchiaino di Burro
- 2 spicchi di Aglio tritati
- 1 Scalogno affettato fine
- Pomodori a tocchetti
- Sale
- Peperoncino
- Menta fresca
- Prezzemolo tritato

## PROCEDIMENTO

Rosolare l'aglio e lo scalogno nel burro, unirvi i fagiolini e i pomodori girando sempre. Regolare di sale, peperoncino, coprire con acqua calda e portare a bollore.

Unire delle foglioline di menta e cuocere per 20 minuti senza coperchio. A fine cottura unire menta e prezzemolo tritati e servire.

## Champignon e Carote

### INGREDIENTI

- Carote
- Funghi Champignon
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 scalogno affettato fine
- 2 Cipolle affettate
- Timo
- 1 Foglia di Alloro
- Brodo di Dado vegetale
- Prezzemolo tritato
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Pulire le carote e tagliarle a rotelle sottili.

Rosolare gli champignon con il burro e lo scalogno per 5 minuti.

Unire le carote, cipolle, timo, alloro. Regolare di sale e pepe ed aggiungere il brodo vegetale.

Cuocere con coperchio a fiamma bassa per 40 minuti, spolverare con prezzemolo tritato e servire caldo.

## Purè di Cavolfiore

### INGREDIENTI

- Patata
- Cavolfiore
- Porro
- 1 cucchiaino di Burro
- 100 gr. di Latte
- Sale
- Pepe
- Noce Moscata
- 1 cucchiaino di  
Parmigiano grattugiato

### PROCEDIMENTO

Lessare la patata e il cavolfiore a cimetite e passarli nello schiacciapata.

Affettare finemente il porro e rosolarlo nel burro pochi minuti.

Unire il latte, la purea di patate e cavolfiore, sale, pepe, noce moscata, mescolare bene il tutto, cospargere con il prezzemolo e parmigiano grattugiato e servire.







SALSE

## Salsa Chili e Pomodoro

### INGREDIENTI

- Pomodori rossi sodi o Pelati
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 Cipolla Bionda
- 1 spicchio di Aglio
- Chili in Polvere
- Un pizzico di Cumino in polvere
- Sale

### PROCEDIMENTO

Rosolare in un tegame antiaderente con il cucchiaino di burro i pomodori tagliati a pezzettini, l'aglio e la cipolla tritati. Regolare di sale, coprire a filo con acqua calda e cuocere per 10/15 minuti o fino a che i pomodori si possano schiacciare con una forchetta.

Frullare il composto, rimettere sul fuoco unendo la polvere di chili a piacere, il cumino, girare e cuocere altri 20 minuti circa per fare addensare la salsa.

### SUGGERIMENTI

Adatto su carni e pesci arrosto.

*Si dice che l'appetito vien mangiando,  
ma in realtà viene a stare digiuni.*

TOTÒ

# Salsa Giardiniera

## INGREDIENTI

- Carota, Zucchini, Peperoni, Sedano, Cime di Broccoli lessati
- 1 spicchio di Aglio
- 1 Acciuga sotto Sale
- 30 gr. Pane bagnato con Acqua e strizzato
- 1 cucchiaino di Olio
- Prezzemolo tritato
- Sale
- Pepe
- Gocce di Limone

## PROCEDIMENTO

Lessare il misto di verdura in acqua bollente salata, scolare, raffreddare e tagliare a dadini molto piccoli.

Mettere nel frullatore il prezzemolo, il pane strizzato e sbriciolato, il filetto di acciuga dissalato, il cucchiaino di olio, lo spicchio di aglio a pezzetti, sale, pepe ed il misto di verdure a dadini.

Ridurre il composto in salsa, unire poche gocce di limone, amalgamare il tutto e servire.

## SUGGERIMENTI

Da utilizzare su carni e pesci bolliti o alla griglia.

## Salsa allo Zafferano

### INGREDIENTI

- 125 gr. Yogurt Intero
- Mezza Cipolla Bionda
- 1 pizzico di Zafferano in polvere
- Gocce di limone
- 1 cucchiaino di Burro
- Sale

### PROCEDIMENTO

Rosolare la cipolla tritata fine con il burro, unire 3/4 cucchiaini di acqua calda e cuocere 10 minuti circa.

Frullare il tutto, unire un pizzico di zafferano sciolto in pochissima acqua calda, ed aggiungere il composto allo yogurt.

Regolare di sale, 2/3 gocce di limone, mescolare il tutto e servire.

### SUGGERIMENTI

Da utilizzare sul pesce e su verdure al vapore.

# Salsa di Carciofi

## INGREDIENTI

- 2 Carciofi
- 1 spicchio di Aglio
- 100 gr. di Latte
- 1 cucchiaino di Olio
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Dividere in quattro parti i carciofi dopo averli puliti e privati della barba interna e delle punte.

Rosolare in una padella antiaderente l'aglio a pezzetti con l'olio, unire i carciofi, regolare di sale, fare insaporire ed aggiungere mezzo bicchiere di acqua calda.

Cuocere a fuoco medio e coperto per circa 10 minuti, girando spesso. Frullare i carciofi, rimetterli nella padella con il latte, portare a ebollizione e cuocere per 3/4 minuti girando spesso, regolare di sale, pepe, prezzemolo tritato e servire.

## SUGGERIMENTI

Indicato per pesce al forno o alla griglia.

## Salsa di Pomodoro e Cipolle

### INGREDIENTI

- Cipolle Bionde
- 1 cucchiaino di Burro
- Pomodori rossi sodi
- Sale
- Pepe
- Limone in gocce

### PROCEDIMENTO

Sbucciare le cipolle, dividerle in quattro e scottarle in acqua bollente. Lasciarle stiepidire e tagliarle a fette.

Usare lo stesso procedimento con i pomodori, tagliandoli a cubetti una volta sbollentati.

In un tegame antiaderente, cuocere le cipolle a fette con il burro, un poco di acqua calda e regolare di sale.

Dopo circa 20 minuti, unire i pomodori a tocchetti insieme alle cipolle e continuare a cuocere per altri 20 minuti circa.

Una volta pronto, frullare il composto, regolare di sale, pepe, gocce di limone, rimettere la purea sul fuoco e farlo asciugare 12 minuti.

### SUGGERIMENTI

Ottima per carni di pollo e tacchino.

*Whatsapp dice che sono in linea.  
Quindi perché dovrei dimagrire?*

## Salsa al Peperoncino

### INGREDIENTI

- 1 tuorlo d’Uovo fresco
- 1 spicchio di Aglio
- 1 Peperoncino
- 1 cucchiaino di Olio
- 30 gr. di Pane bagnato con Acqua e strizzato
- 1 Pizzico di Zafferano in polvere
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

In una scodella mettere l’aglio ridotto in purea, il pane strizzato, il peperoncino tritato, il tuorlo d’uovo.

Mescolare bene il tutto, unire il cucchiaino di olio, un pizzico di zafferano in polvere diluito in poca acqua calda, regolare di sale e pepe e servire.

### SUGGERIMENTI

Per gli amanti del piccante questa salsa si accompagna sia su carni, pesce che verdure bollite o alla griglia.



## Salsa Græca Tzatziki

### INGREDIENTI

- 125 gr. Yogurt Intero
- Cetrioli
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaino di Olio
- Aneto fresco o secco
- Gocce di Limone

### PROCEDIMENTO

In una insalatiera, condire lo yogurt con sale, pepe, aneto, olio, qualche goccia di limone.

Passare nel mixer da cucina i cetrioli e l'aglio a pezzetti e farne una purea.

Trasferirla nel composto di yogurt, amalgamare bene e lasciare in frigorifero fino ad un'ora prima di servire.

### SUGGERIMENTI

Si accompagna molto bene a carni e pesci ai ferri, melanzane e zucchine alla griglia.

## Salsa di Porri

### INGREDIENTI

- Porri
- 1 cucchiaino di Burro
- 125 gr. Yogurt magro Bianco
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Tagliare la parte bianca dei porri a fettine sottili e farli rosolare con il cucchiaino di burro. Regolare di sale, coprire a filo con acqua calda e portare a cottura fino ad assorbimento dell'acqua di cottura.

Frullare i porri cotti, lasciarli intiepidire, unirvi lo yogurt bianco, regolare di sale e pepe, amalgamare bene il tutto e servire.

### SUGGERIMENTI

Ideale sul pesce lesso o al vapore.

## Salsa di Peperoni

### INGREDIENTI

- Peperoni Dolei
- 1 Cipolla tritata fine
- 1 Pomodoro rosso sodo
- 1 cucchiaino di Olio
- 100 gr. di Latte
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

In un tegame fare appassire la cipolla con l'olio, unire i peperoni ed il pomodoro tagliati a piccoli cubetti, regolare di sale, pepe e aggiungere un poco di acqua calda.

Portare a cottura, frullare il composto e rimettere sul fuoco con il latte; cuocere fino alla densità desiderata.

Trasferire in una ciotolina e decorare con dei dadini di peperone tenuti da parte.

### SUGGERIMENTI

Indicata come condimento per pasta e riso, e anche per carni rosse, verdure e pesci.

*Faccio la dieta del religioso:  
mangio ogni ben di Dio e poi spero in un miracolo.*

# Salsa Andalus

## INGREDIENTI

- 1 tuorlo d'uovo fresco
- 1 cucchiaino di Olio
- Succo di limone
- 3/4 Pomodori ciliegino
- 1 Falda di Peperone
- Dole
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

In una pentola con acqua in ebollizione, scottare i pomodori, pelarli, privarli dei semi, metterli in un colino e far riposare mezz'ora perché perdano la loro acqua di vegetazione.

Passarli poi al passaverdure. In una scodella, sbattere con la frusta da cucina il tuorlo d'uovo con un pizzico di sale, gocce di limone e il cucchiaino di olio, regolare di sale e pepe e fare addensare.

Per ultimo, sempre mescolando, unire la purea di pomodori e la falda di peperone tagliata a dadini. Amalgamare bene il tutto e servire.

## SUGGERIMENTI

Ottima per pesce, carne bianca e uova.

## Purza di Cipolle

### INGREDIENTI

- Due Cipolle Bionde grandi
- 1 cucchiaino di Burro
- 100 gr. di Latte
- Sale
- Pepe

### PROCEDIMENTO

Tagliare finemente le cipolle e farle appassire in una padella antiaderente con il cucchiaino di burro ed eventualmente l'aggiunta di acqua calda per non farle asciugare troppo.

5/10 minuti prima che siano cotte, unire il latte, regolare di sale e pepe, e fare cuocere fino alla densità desiderata. Quando pronta, frullare la salsa e servire.

### SUGGERIMENTI

Indicata per carni alla griglia.

## Salsa Verde

### INGREDIENTI

- 1 Uovo sodo
- 30 gr. di Pane bagnato con Acqua e strizzato
- 1 Acciuga sotto Sale
- 3/4 Capperi sotto Sale
- 1 cucchiaino di Olio
- 1 spicchio di Aglio
- Sale
- Pepe
- Prezzemolo fresco
- 125 gr. Yogurt Bianco magro
- Qualche goccia di Limone

### PROCEDIMENTO

Mettere nel frullatore da cucina lo spicchio di aglio, il prezzemolo, l'uovo sodo a pezzetti, l'acciuga dissalata, il pane strizzato, i capperi, sale, pepe e il cucchiaino di olio.

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una purea. Trasferire la salsa in una insalatiera, unire lo yogurt bianco, amalgamare il tutto, regolare di sale, gocce di limone e servire.

### SUGGERIMENTI

Ottima per carni e pesci alla griglia o bolliti, uova sode o in camicia.

## Salsa Tartara

### INGREDIENTI

- 1 Rosso d'Uovo
- 1 cucchiaino di Olio
- Succo di Limone
- 1 cucchiaino di Capperi sotto Sale
- Prezzemolo, Cerfoglio, Dragoncello tritati
- Sale
- Pepe bianco/nero

### PROCEDIMENTO

Mescolare in una ciotola di vetro, il tuorlo d'uovo, qualche goccia di succo di limone, un pizzico di sale, utilizzando una frusta da cucina.

Aggiungere il cucchiaino di olio, goccia a goccia, mescolando sempre ed eventualmente regolare di sale e limone.

Quando la salsa si è addensata, unire una macinata di Pepe fresco, i capperi e le erbe tritati finemente amalgamare il tutto e servire.

### SUGGERIMENTI

Ottima da utilizzare su carni e verdure bollite.

*Mia moglie ha fatto una dieta a base di banane.  
Non è dimagrita però adesso sa arrampicarsi sugli alberi.*

# Salsa di Champignon

## INGREDIENTI

- Funghi Champignon
- 1 cucchiaino di Burro
- 1 Scalogno tritato finemente
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

## PROCEDIMENTO

Pulire i funghi dalla parte terrosa e affettarli finemente.

In una padella antiaderente, fare appassire il burro con lo scalogno tritato, aggiungere i funghi e cuocerli a fuoco vivace, girando spesso, per 3/4 minuti fino a che perdono l'acqua di vegetazione.

Regolare di sale, pepe, prezzemolo e frullare il tutto.

## SUGGERIMENTI

Questa salsa è indicata per accompagnare o condire sia verdure come carciofi, zucchine ecc. che carni bianche e rosse alla piastra, pesce al forno o lessato.







DOLCI

# Tiramisù alla Vaniglia

## INGREDIENTI

- 100 gr. di Latte
- 1 tuorlo d'Uovo fresco
- Dolcificante in polvere
- 1 Stecca di Vaniglia  
(oppure una fialetta  
Aroma Vaniglia)
- Fragole
- 20 gr. biscotti Oro Saiwa

## PROCEDIMENTO

Tagliare la bacca di vaniglia al centro, unirla al latte in una casseruola e a fuoco dolce portare quasi ad ebollizione.

A parte lavorare il tuorlo con il dolcificante in polvere (nella quantità desiderata), fino a renderlo spumoso.

Versare poco alla volta il latte a filo avendo eliminato la vaniglia, girando continuamente. Porre il composto di nuovo sul fuoco e, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, portare quasi al bollore. La crema è pronta quando vela leggermente il cucchiaino. Lasciare freddare completamente.

In una ciotolina alternare uno strato di biscotti con la crema e le fragole tagliate a fettine sottili, fino ad esaurimento degli ingredienti. Riporre al frigo almeno mezz'ora prima che venga servito.

## SUGGERIMENTI

Per questo tiramisù si possono utilizzare vari tipi di frutta a seconda della stagionalità.

## Barchette di Albicocche

### INGREDIENTI

- Albicocche
- 125 gr. Yogurt intero
- Dolcificante
- 20 gr. Biscotti Oro Saiwa
- Foglioline di Menta  
fresca

### PROCEDIMENTO

Lavare le albicocche dividendole a metà privandole del nocciolo.

Mescolare lo yogurt con il dolcificante, unire i biscotti tritati grossolanamente, amalgamare il tutto e riempire le barchette di albicocche con il composto cremoso.

Guarnire con foglioline di menta e riporre in frigorifero prima di servire.

## Bombonigra Fantasia

### INGREDIENTI

- Frutta di Stagione  
(un solo tipo;  
esempio: ciliegie
- 125 gr. Yogurt Intero
- Dolcificante
- 4 cucchiaini Acqua  
fredda

### PROCEDIMENTO

Frullare le ciliegie denocciolate con il dolcificante.

Amalgamare la purea con lo yogurt e i 4 cucchiaini di acqua fredda.

Riempire con il composto lo stampo per cubetti di ghiaccio, riporre nel congelatore almeno 4/5 ore prima di servire.

*Le cose speciali nascono sempre da ingredienti semplici,  
ma sono rese magiche dalla fantasia.*

PAUL MEHLS

# Frullato di Frutta

## INGREDIENTI

- Frutta di Stagione  
(un solo tipo)
- 100 gr.
- Latte
- 3/4 Cubetti di Ghiaccio
- Dolcificante

## PROCEDIMENTO

Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti portando alla consistenza desiderata.

Trasferire il frullato in un bicchiere e tenere in frigorifero fino al momento di servire.

## Banana Split alla Vaniglia

### INGREDIENTI

- 1 Banana
- Crema alla Vaniglia  
(vedi ricetta tiramisù)
- 20 gr. biscotti Oro Saiwa
- Gocce di limone

### PROCEDIMENTO

Sbucciare la banana e tagliarla a metà evitando di dividerla completamente in due e bagnarla con qualche goccia di limone.

Quando la crema di vaniglia è completamente fredda, spargerla sopra la banana aperta a libro; tritare grossolanamente i biscotti e spargerli sopra al preparato di banana e crema.

Trasferire in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

## Pere Golose

### INGREDIENTI

- Pera matura soda
- 1 Cucchiaio di Burro
- 1 Cucchiaio  
Zucchero di Canna
- Cannella in polvere  
(a piacere)
- 20 gr. biscotti Oro Saiwa

### PROCEDIMENTO

Sbucciare la pera e tagliarla a fettine sottili.

In una padellina antiaderente sciogliere il burro, adagiarvi le fettine di pera, cospargerle con lo zucchero di canna e rosolarle fino a renderle dorate.

Trasferire la frutta sopra i biscotti oro saiwa, unire una spolverata di cannella e servire.



## Cre moso alla Banana

### INGREDIENTI

- 1 Banana
- 125 gr. Yogurt Intero
- Dolcificante
- 20 gr. biscotti Oro Saiwa

### PROCEDIMENTO

Tagliare la banana in pezzetti piccoli, unirla allo yogurt, dolcificante e oro saiwa tritati grossolanamente.

Amalgamare il tutto e servire subito per evitare che i biscotti sbriciolati perdano la croccantezza.

*Oggi non mi entrano i pantaloni.  
Dio, quando ti ho chiesto un po' di culo non ci siamo capiti.*

# Fiorè di Mandarancio

## INGREDIENTI

- Mandarancio
- 125 gr. Yogurt Intero
- 20 gr. biscotti Oro Saiwa
- 1 Cucchiaino raso di Marmellata
- Doleifigantz

## PROCEDIMENTO

Sbucciare il mandarancio eliminando le pellicine bianche ed il picciolo interno aprendolo leggermente senza romperlo.

In una ciotolina mettere un paio di cucchiaini di yogurt dolcificato a vostro piacimento, adagiare al centro il mandarancio a forma di fiore, guarnire intorno al frutto con il restante yogurt e pezzetti di biscotto Oro Saiwa.

Come tocco finale, inserire al centro del frutto un cucchiaino raso di marmellata; riporre in frigo almeno un'ora prima di servire

## Mela alla Cannella

### INGREDIENTI

- Mela gialla
- 1 Cucchiaino di Marmellata
- Cannella in polvere

### PROCEDIMENTO

Lavare, asciugare bene ed eliminare il picciolo e il torsolo alla mela. Praticare dei leggeri tagli sulla buccia per evitare che scoppi durante la cottura.

Preriscaldare il forno a 200°C. In una teglia rivestita di carta da forno, adagiare la mela e cuocere in forno per circa 30/35 minuti.

Una volta cotta, inserire al centro della mela un cucchiaino raso di marmellata, spolverare con la cannella in polvere e servire ben calda.

# Ghiaccioli alla Frutta

## INGREDIENTI

- Frutta di stagione (un solo tipo)
- Dolcificante
- Acqua

## PROCEDIMENTO

Munirsi di stampi per ghiaccioli, reperibili in qualsiasi negozio di casalinghi.

Frullare la frutta con il dolcificante e aggiungere poca acqua fredda per rendere la purea non troppo compatta.

Trasferire il composto negli stampi e riporre nel congelatore almeno 3 ore prima della consumazione.

## SUGGERIMENTI

Potete aggiungere alla preparazione qualche goccia di limone in base al vostro gusto.

## Gelato alla Frutta

### INGREDIENTI

- Frutta di Stagione  
(un solo tipo)
- Dolcificante
- Gocce di Limone
- Acqua

### PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti con l'aggiunta di un poco di acqua che deve servire a non rendere troppo compatta la purea.

Per chi possiede la gelatiera, può utilizzare questi ingredienti e seguire le istruzioni per fare il gelato con la macchina. Se scegliamo il procedimento "a mano", trasferire il composto in un contenitore, porlo nel congelatore avendo cura di rompere i cristalli di ghiaccio con un cucchiaino ogni 30/40 minuti fino al momento di servire.

*Un recente studio ha dimostrato che le donne in sovrappeso vivono più a lungo dell'uomo che glielo fa notare*

# Semifreddo alle Pesche

## INGREDIENTI

- Pesche
- Dolcificante in polvere
- Aroma di Vaniglia
- 1 Albume fresco

## SUGGERIMENTO

Mettere le pesche sbucciate e tagliate a tocchetti insieme al dolcificante e all'aroma di vaniglia nel frullatore e renderli a purea. Unire 2 cucchiaini di acqua fredda e l'albume d'uovo e continuare a frullare fino a che non si forma una specie di "schiuma".

Trasferire il composto in un contenitore adatto al congelatore e metterlo nel freezer per 30/45 minuti. Rompere quindi con un cucchiaino i cristalli di ghiaccio che si sono formati, ripetendo questa operazione ogni 30 minuti circa, fino al momento di servire.

## SUGGERIMENTI

In base al vostro gusto e fantasia, utilizzare la frutta che più gradite.

## Dissetante al Cocomero

### INGREDIENTI

- Polpa di Cocomero
- Dolcificante
- Cubetti di Ghiaccio
- Gocce di Limone
- Foglioline di Menta  
fresche

### PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti la polpa di cocomero, avendo cura di privarla dei semi, in un frullatore da cucina unire il cocomero, qualche cubetto di ghiaccio, gocce di limone, dolcificante a piacere e frullare il tutto fino a renderlo quasi completamente liquido.

Trasferire il frullato in un contenitore di vetro, aggiungere qualche fogliolina di menta, se gradita, e riporre in frigorifero almeno per un paio di ore.

### SUGGERIMENTI

Questa è un'ottima bevanda "dissetante" da consumare nelle giornate particolarmente afose.

## Leggende da sfatare

*ovvero: lo stupidario "dietologico"*

*L'acqua fa ingrassare.*

→ L'esatto contrario: è l'unico alimento a 0° calorie.

*Lo zucchero di canna è meno calorico dello zucchero bianco.*

→ Sono esattamente la stessa cosa: saccarosio.

*L'ananas brucia i grassi del corpo, contiene bromelina.*

→ Tale sostanza aumenta la capacità digestiva ma si trova sulla pianta non nel frutto. Non esistono alimenti che sciolgono i grassi.

*Bere birra aumenta la montata lattea.*

*Il sale da cucina aumenta la pressione arteriosa.*

→ Vero; se l'alimentazione è squilibrata.

→ Mai; se la dieta è bilanciata di sali minerali.

*Le intolleranze alimentari influenzano negativamente la capacità di bruciare i grassi.*

*Saune, massaggi, diuretici fanno dimagrire.*

→ Si perdono solo liquidi.

*Il pompelmo fa dimagrire e disintossica.*

*Le uova sono difficile da digerire.*

*Se faccio sport dimagrisco.*

*Se sudo perdo i grassi.*



*Gli spinaci sono ricchi di ferro.*

→ Peperoni e broccoli ne contengono di più.

*Il pesce è ricco di fosforo.*

→ Frutta secca e legumi ne contengono di più.

*Gli agrumi sono gli alimenti che contengono più vitamina C.*

→ Fragole, ribes, peperoni e kiwi li superano.

*Le bevande light sono acaloriche.*

*Saltare i pasti fa dimagrire.*

*Bisogna consumare la frutta con la buccia perché carica di vitamine.*

→ Le vitamine sono nella polpa

*Non dimagrisco a causa del mio metabolismo.*

→ Non esiste alcun metabolismo resistente ad una dietoterapia personalizzata.



IL MIO  
**DIARIO DIETETICO**

# INTRODUZIONE

Lo scopo delle pagine che seguono è quello di avere un ulteriore strumento per rendere più evidente e fluido il “viaggio di trasformazione”. Il cliente può liberamente appuntare sul diario di bordo una considerazione, una sensazione, un’emozione, un dubbio e al contempo fotografare il personale percorso dietetico; i pregi e i difetti, in funzione dei settimanali risultati raggiunti.

Il dimagrimento si organizza prima col pensiero e poi con l’azione. Il diario personale può tracciare la strada, evidenziare il percorso da seguire, indicare le coordinate del viaggio: *sono, dunque, consapevole di me stesso*. Il diario è una bussola, la mia stella polare che sottolinea le difficoltà che si parano dinanzi e quelle che ho già superato. Il mio diario può essere il compagno segreto e al tempo l’alter ego, mi può aiutare a dialogare con me stesso. Quando al termine della settimana di dieta trascrivo il peso, il diario è lo specchio del mio corpo; quando gli confido che mi sento altro/a da prima è lo specchio della mia psiche; forse il mio diario è di più: sono io.

Rileggendo ciò che ho trascritto posso essere maggiormente consapevole della magia del “viaggio” che mi sono permesso di fare; ed allora forse in futuro straccerò la prescrizione dietetica conservando però il *mio* diario con cura, una parte di me che mi sono permesso di illuminare; perché in fondo solo ciò che si comprende diventa parte integrante di ciò che siamo!

## CAPITOLO I IL MIO DIARIO DIETETICO

### PERCHÈ VOGLIO DIMAGRIRE

CONSIDERAZIONI

.....

.....

.....

### QUALE È IL MIO PESO DESIDERABILE?

Utilizzo la formula di Broca

*Uomini: Altezza (in cm) - 100 = Peso Forma; Donne: Altezza (in cm) - 104 = Peso Forma*

➡ IL MIO PESO DESIDERABILE È: ..... KG

### QUANTO SONO MOTIVATO/A

MI ASSEGNO UN PUNTEGGIO DI VALUTAZIONE

*Da 0 a 5 = Altamente scarso; Da 6 a 7 = Sufficiente; Da 8 a 9 = Buono; 10 = Ottimo*

➡ PUNTEGGIO MOTIVAZIONALE: ..... /10

### QUANTA FIDUCIA HO IN ME STESSO

ANALISI DEL "QUI E ORA"

.....

.....

.....

### COSA NE PENSO DELLA MIA PRESCRIZIONE DIETETICA

VALUTO LA "MIA DIETA"

Pregi



.....  
.....

Difetti



.....  
.....

### IL LIBRO "A SCUOLA DIMAGRENDO" MI PUÒ AIUTARE?

CONSIDERAZIONI

.....  
.....  
.....

### IL RICETTARIO DIETETICO È UTILE?

LA MIA VALUTAZIONE

.....  
.....  
.....

### CONFIDERÒ QUALCOSA DI ME AL MIO DIARIO?

.....  
.....  
.....

## CAPITOLO II FOTOGRAFO IL MIO CORPO

POSSO COMBATTERE IL NEMICO SOLO AFFRONTANDOLO E IMPARANDO A CONOSCERLO

IL MIO PESO IDEALE ➡ ..... KG

IL MIO PESO DESIDERABILE ➡ ..... KG

☐ DEVO SOSTENERE UNA BATTAGLIA  
devo perdere da 1 Kg a 8 Kg

☐ SONO IN GUERRA  
devo perdere da 8,1 Kg a più di 15 Kg

da 1 Kg in più a 8 Kg *Sono in sovrappeso*  
da 8,1 Kg in più a 12 Kg *Obesità lieve*  
da 12,1 Kg in più a 15 Kg *Obesità media*  
da 15,1 Kg in più *Obesità importante*



### TIPO DI SOVRAPPESO – OBESITÀ

SECONDO LA DISPOSIZIONE DEL GRASSO CORPOREO

☐ CENTRALE ➡ a mela

☐ PERIFERICA ➡ a pera

☐ ARMONICA ➡ tessuto adiposo distribuito in modo omogeneo

SONO IN GRADO DI FOTOGRAFARE IL MIO CORPO

SOVRAPPESO / OBESITÀ ➡ .....

TIPO DI SOVRAPPESO - OBESITÀ ➡ .....

### CONSIDERAZIONI

.....

.....

.....

PUÒ ESSERE UTILE IN FUTURO UNA FOTO REALE  
DEL MIO CORPO AD INIZIO DIETA?



Potrei inserire una foto ogni fine ciclo, magari con la stessa postura e gli stessi abiti.  
Il mio diario potrebbe custodire le fasi che si succedono nella mia trasformazione fisica.

CAPITOLO III

# LE ARMI CHE POSSIEDO E CHE DEVO UTILIZZARE

## LE MIE ARMI

- ➡ LA MIA VOLONTÀ, MOTIVAZIONE E DETERMINAZIONE
- ➡ IL MIO SCHEMA DIETETICO: ☐ Dieta computerizzata personalizzata  
☐ Dieta Iperproteica  
☐ Dieta del Bioritmo
- ➡ Posso SCEGLIERE LA MIA DIETA e cambiarla quando desidero
- ➡ Un PASTO LIBERO settimanale.
- ➡ Garanzia assoluta di PERDERE ALMENO 1,5 KG settimanale.
- ➡ CONTROLLO DEL PESO SETTIMANALE nello studio "A Scuola Dimagrendo".
- ➡ Gruppo di SOSTEGNO PSICOLOGICO e lezioni di dietetica medica.
- ➡ REPERIBILITÀ telefonica quotidiana.
- ➡ Controllo con VIDEOCHIAMATA se impossibilitato/a a partecipare alle lezioni.
- ➡ Libro base "A SCUOLA DIMAGRENDO".
- ➡ Ricettario dietetico PERSONALIZZATO.
- ➡ IL MIO DIARTO.
- ➡ Tappa con garanzia di STABILIZZAZIONE DEL PESO se sono stanco/a o deconcentrato/a.
- ➡ MANTENIMENTO FINALE di soli 28 giorni.
- ➡ Garanzia di STABILIZZAZIONE DEL PESO e TESSERA ANNUALE se desidero continuare a frequentare la scuola.
- ➡ Consultazione sito internet [WWW.ASCUOLADIMAGRENDO.IT](http://WWW.ASCUOLADIMAGRENDO.IT)



# CAPITOLO IV INIZIO IL MIO "VIAGGIO"

 PARTENZA

Peso reale

 ARRIVO

Peso desiderabile

TRASFORMO I KG CHE DEVO PERDERE IN TEMPO  
Esempio: 6 Kg in 28giorni = 18 Kg in 3 mesi scarsi

1° CICLO

 DATA INIZIO.....

 DATA FINE.....

1° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A☐ POTEVO FARE DI PIÙ☐ SONO FRUSTRATO/A \*

\* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

2° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A☐ POTEVO FARE DI PIÙ☐ SONO FRUSTRATO/A \*

\* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

3° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A☐ POTEVO FARE DI PIÙ☐ SONO FRUSTRATO/A \*

\* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

4° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A☐ POTEVO FARE DI PIÙ☐ SONO FRUSTRATO/A \*

\* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

## 2° CICLO

🚩 DATA INIZIO .....

📍 DATA FINE .....

1° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A

☐ POTEVO FARE DI PIÙ

☐ SONO FRUSTRATO/A \*

✳️ guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

2° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A

☐ POTEVO FARE DI PIÙ

☐ SONO FRUSTRATO/A \*

✳️ guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

3° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A

☐ POTEVO FARE DI PIÙ

☐ SONO FRUSTRATO/A \*

✳️ guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

4° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A

☐ POTEVO FARE DI PIÙ

☐ SONO FRUSTRATO/A \*

✳️ guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

## 3° CICLO

🚩 DATA INIZIO .....

📍 DATA FINE .....

1° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A

☐ POTEVO FARE DI PIÙ

☐ SONO FRUSTRATO/A \*

✳️ guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

2° SETTIMANA ➡ Kg ..... ETTE .....

☐ SONO SODDISFATTO/A

☐ POTEVO FARE DI PIÙ

☐ SONO FRUSTRATO/A \*

✳️ guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")

ERRORI: .....

**3<sup>a</sup> SETTIMANA** ➡ Kg ..... ETTE .....  
☐ SONO SODDISFATTO/A ☐ POTEVO FARE DI PIÙ ☐ SONO FRUSTRATO/A\*  
 \* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")  
 ERRORI: .....

**4<sup>a</sup> SETTIMANA** ➡ Kg ..... ETTE .....  
☐ SONO SODDISFATTO/A ☐ POTEVO FARE DI PIÙ ☐ SONO FRUSTRATO/A\*  
 \* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")  
 ERRORI: .....

**4<sup>o</sup> CICLO**

🚩 DATA INIZIO ..... 📍 DATA FINE .....

**1<sup>a</sup> SETTIMANA** ➡ Kg ..... ETTE .....  
☐ SONO SODDISFATTO/A ☐ POTEVO FARE DI PIÙ ☐ SONO FRUSTRATO/A\*  
 \* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")  
 ERRORI: .....

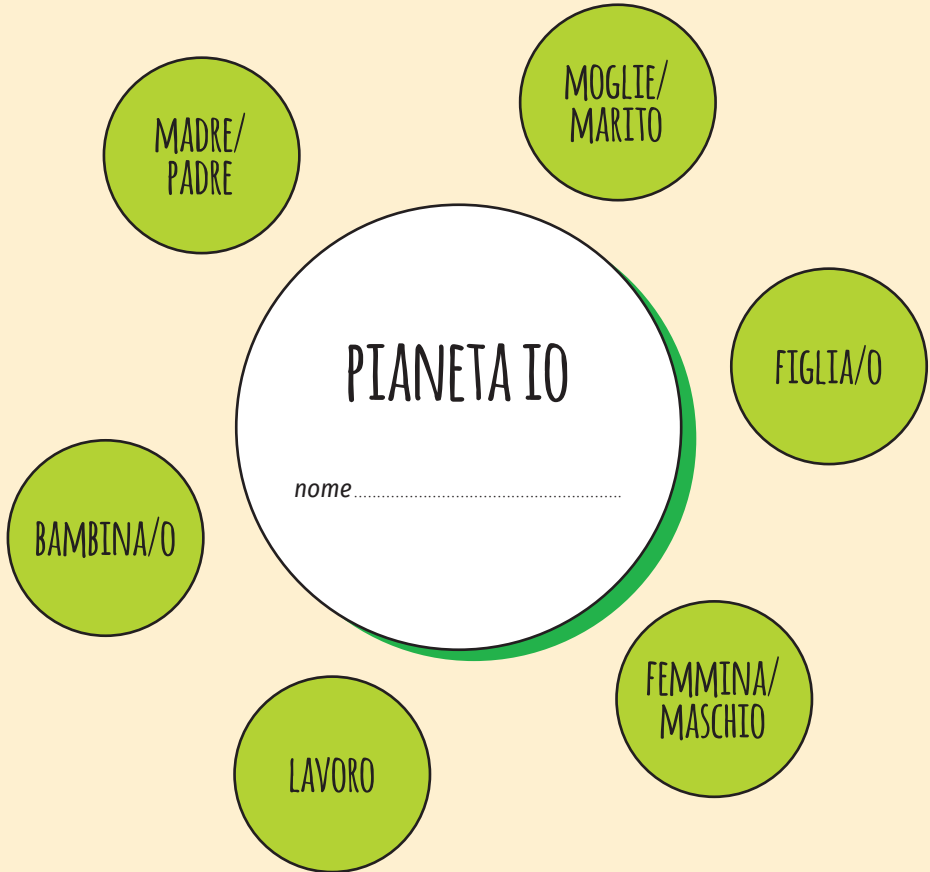
**2<sup>a</sup> SETTIMANA** ➡ Kg ..... ETTE .....  
☐ SONO SODDISFATTO/A ☐ POTEVO FARE DI PIÙ ☐ SONO FRUSTRATO/A\*  
 \* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")  
 ERRORI: .....

**3<sup>a</sup> SETTIMANA** ➡ Kg ..... ETTE .....  
☐ SONO SODDISFATTO/A ☐ POTEVO FARE DI PIÙ ☐ SONO FRUSTRATO/A\*  
 \* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")  
 ERRORI: .....

**4<sup>a</sup> SETTIMANA** ➡ Kg ..... ETTE .....  
☐ SONO SODDISFATTO/A ☐ POTEVO FARE DI PIÙ ☐ SONO FRUSTRATO/A\*  
 \* guardo pag 89 libro base ("Gli errori nella dieta")  
 ERRORI: .....

## CAPITOLO V FOTOGRAFO LA MIA MENTE

➡ Rileggo attentamente il libro "A SCUOLA DIMAGRENDO", cap. XIII a pag. 111



Su altri fogli da inserire, potrei giocare con "Pianeta e Satelliti" ogni fine ciclo.

Il mio diario potrebbe custodire la mia trasformazione psicologica.

COME VARIERÀ LA GRANDEZZA DEI SATELLITI IN FUNZIONE DEL MIO DIMAGRIMENTO?

## CAPITOLO VI LA TAPPA

➔ CONSULTO SUL LIBRO "A SCUOLA DIMAGRENDO" LA CONDUZIONE PRECISA DELLA MIA TAPPA DA UN PUNTO DI VISTA ALIMENTARE E SECONDO GLI ASPETTI PSICOLOGICI.

Il dietologo mi consiglia questa fase quando sono stanco/a o deconcentrato/a.



### CONSIDERAZIONI

.....

.....

.....

.....

.....

## CAPITOLO VII IL MIO MANTENIMENTO FINALE

 **OBIETTIVO** ➡ TRA 28 GIORNI DEVO AVERE LO STESSO PESO DI FINE DIETA

- ☐ Sono arrivato/a al peso desiderabile ma non ho ancora concluso.
- ☐ Devo essere sicuro/a di aver compreso il nuovo percorso alimentare.

*Riguardo libro base cap. XIV - pag. 123. Mi soffermo sulla tattica psicologica, pag. 132.*

### PAURE DA ATTRAVERSARE

1<sup>a</sup> SETTIMANA ➡ PESO ..... KG  
 2<sup>a</sup> SETTIMANA ➡ PESO ..... KG  
 3<sup>a</sup> SETTIMANA ➡ PESO ..... KG  
 4<sup>a</sup> SETTIMANA ➡ PESO ..... KG

### CONSIDERAZIONI

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## CAPITOLO VIII

# LA STABILIZZAZIONE DEL PESO\*

### OVVERO L'EQUILIBRIO SQUILIBRATO

IL MIO PESO IDEALE

↓

-1 KG  +1,5 KG

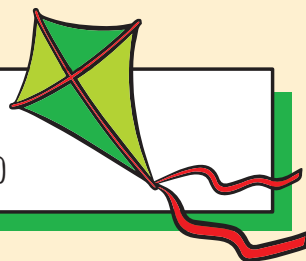
Devo accettare che il mio peso è anche frutto di variabili non dipendenti da ciò che mangio quali situazioni ormonali, stress, temperatura atmosferica e grado di umidità.

#### COMANDAMENTI DA SEGUIRE

- ➡ Bere quotidianamente minimo 1 litro e mezzo di acqua
- ➡ Pesarsi una sola volta a settimana alla stessa ora e allo stesso giorno
- ➡ Accendere una spia rossa se l'oscillazione del peso supera il chilo e mezzo ed effettuare immediatamente la settimana di mantenimento

#### TEORIA DELL'AQUILONE

Devo ricordare che IL MIO PESO È COME UN AQUILONE che può volare un poco più in alto ma il filo LO MANOVRO IO



\* il presente prospetto non si applica ai pazienti diabetici

## CAPITOLO IX I MIEI PIATTI DIETETICI PREFERITI

QUANDO HO VOGLIA DI COCCOLARMI

PREPARO ➡ .....

QUANDO SONO ANSIOSO/A

PREPARO ➡ .....

QUANDO SONO NERVOSO/A

PREPARO ➡ .....

QUANDO IL MONDO NON MI CAPISCE

PREPARO ➡ .....

QUANDO HO FAME

PREPARO ➡ .....

QUANDO SONO SOLARE

PREPARO ➡ .....



.....

.....

Blank lined paper for writing.

[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]

.....  
 NOME DELLA RICETTA

## INGREDIENTI

## PROCEDIMENTO

[illegible]

## SUGGERIMENTI

[illegible]

.....

[illegible][illegible]

## CAPITOLO XI I MIEI PASTI LIBERI

Devo ricordare che è il MIO  
pasto libero e devo soddisfare  
me stesso/a, NON gli altri.



- ➡ Forse è preferibile che cucini io?
- ➡ Devo ricordare che non posso utilizzare frutta secca e bevande

### 1° SETTIMANA

MENU ➡ .....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2° SETTIMANA

MENU ➡ .....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3° SETTIMANA

MENU ➡ .....

.....

.....

.....

.....

.....

### 4° SETTIMANA

MENU ➡ .....

.....

.....

.....

.....

.....

## CAPITOLO XII I RISULTATI DEL MIO LAVORO

COSA STA CAMBIANDO?

### I MIEI PRIMI...

...5 KG PERSI

NELLA MENTE  
NEL CORPO



...10 KG PERSI

NELLA MENTE  
NEL CORPO



...15 KG PERSI

NELLA MENTE  
NEL CORPO



...20 KG PERSI

NELLA MENTE  
NEL CORPO



...25 KG PERSI

NELLA MENTE  
NEL CORPO



...30 KG PERSI

NELLA MENTE  
NEL CORPO



## AMORE DOPO AMORE

Tempo verrà  
in cui, con esultanza,  
saluterai te stesso arrivato  
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,  
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro,

e dirà: Siedi qui, mangia.  
Amerai di nuovo lo straniero, che era il tuo Io.  
Offri vino, offri pane. Rendi il cuore a  
se stesso, allo straniero che ti ha amato

per tutta la tua vita, che hai ignorato  
per un altro e che ti sa a memoria.  
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,  
le fotografie, le note disperate,  
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.  
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.

DEREK WALCOTT

## INDICE

Ringraziamenti.	.	7
Prefazione.	.	9
Introduzione.	.	11
RICETTARIO DIETETICO.	.	13
Istruzioni per l'uso.	.	14
L'importanza dell'acqua.	.	15
Schema sostituzione alimenti.	.	17
Primi piatti.	.	27
Secondi piatti.	.	59
Contorni.	.	99
Salse.	.	129
Dolci.	.	145
Leggende da sfatare.	.	159
IL MIO DIARIO DIETETICO.	.	161
Introduzione.	.	162
Il mio diario dietetico.	.	163
Fotografo il mio corpo.	.	165
Le armi che possiedo e che devo utilizzare.	.	167
Inizio il mio "viaggio".	.	168
Fotografo la mia mente.	.	171
La tappa.	.	172
Il mio mantenimento finale.	.	173
La stabilizzazione del peso.	.	174
I miei piatti dietetici preferiti.	.	175
I piatti dietetici di mia creazione.	.	176
I miei pasti liberi.	.	180
I risultati del mio lavoro.	.	181





Quando si inizia un percorso dietoterapico spesso si tende ad allontanare sia fisicamente che psicologicamente, l'unico "nemico" colpevole e responsabile del proprio aumento di peso che è il cibo! Accade quindi che lo schema dietetico assuma le caratteristiche di uno schermo in bianco e nero, creando una sensazione di impaccio e disagio nel porsi davanti ai fornelli. Lo scopo di questo libro è quello di fornire, attraverso le tante ricette dietetiche, una sorta di tavolozza di colori per creare nuovi piatti rispettando il regime alimentare prescritto, insegnando come utilizzare le sostituzioni previste e illustrando le modalità pratiche per gestire al meglio gli alimenti assegnati. Anche da un semplice foglio di carta, usando la nostra creatività, potremo divenire autori di quadri diversi donandoci così un diritto in più di pensare a noi stessi.

Il libro è inoltre fornito di un "Diario Personale" che il cliente può utilizzare per orientare il proprio percorso dietetico, un diario di bordo ove annotare le varie fasi del viaggio alla scoperta di un nuovo se stesso.

**Massimiliano Paris**, nato a Ladispoli nel '56 si è laureato nel '82 a Roma in Medicina e Chirurgia, discutendo la tesi "il concetto di integrazione in Freud e nei post-freudiani. Lavora a Ladispoli come medico di base e dietologo. Nel 1991 ha conseguito il diploma di psicoterapeuta presso l'istituto di Psicologia Umanistica Esistenziale diretto dal Prof. Luigi De Marchi. Attualmente è iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Roma. Nel 1993 ha vinto il premio per la Cultura "Baracca-Coverciano" Città di Ladispoli.

**Elisabetta Ghezzi**, nata a Firenze nel 1964; è coautrice del libro "A Scuola Dimagrendo". Nel 1999 ha fondato insieme a Massimiliano Paris "A Scuola Dimagrendo"; è responsabile dell'organizzazione manageriale e collabora attivamente alla didattica, gestendo alcuni settori quali la scuola di cucina dietetica, le sostituzioni alimenti e le lezioni inerenti al mantenimento fine dieta.

