

CUCINA MARINARA  
SANA E CONSAPEVOLE

# SEA HEALING



# SEA HEALING

## SCUOLA DI CUCINA

Cucina Marinara  
Sana e Consapevole

## DI COSA SI TRATTA?

Il progetto, che è realizzato grazie ad un contributo offerto da "Susan G. Komen" Italia ETS, ha l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano e consapevole, nelle donne trattate per tumori tipicamente femminili e nel personale sanitario, attraverso l'adozione di una nutrizione sostenibile basata su pesce ed erbe costiere e sulla pratica regolare di esercizio fisico in ambiente naturale marino.

Il progetto è realizzato dall'Associazione ISA APS, in partnership con l'Area Marina Protetta Torre del Cerrano, con il Sodalizio Lady Chef Abruzzesi e con l'Agenzia Franceschelli Marketing & Sales, e con il patrocinio della ASL02 di Lanciano-Vasto-Chieti e del Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara, che è anche partner scientifico, che curerà la ricerca scientifica e da cui proverranno studenti per lo svolgimento di tirocini, nell'area delle scienze motorie.

Protagonisti delle ricette sono il pesce azzurro, di scoglio o di fondale e le erbe costiere, ingredienti semplici ma ricchi di valore nutrizionale e simbolico. Attraverso la riscoperta della cucina mediterranea e l'applicazione di tecniche di cottura sane e innovative, il corso ha valorizzato piatti leggeri, gustosi e accessibili a tutti.

Particolare attenzione è stata dedicata alle cotture dolci – come il vapore, la CBT (cottura a bassa temperatura), le marinature naturali – la frittura consapevole, realizzate tutte con oli di qualità, temperature controllate e panature leggere, per ottenere preparazioni croccanti e digeribili senza rinunciare al piacere della tavola.

Ogni ricetta qui raccolta rappresenta un piccolo gesto di cura e di valorizzazione del territorio abruzzese, un modo per coniugare gusto, salute e sostenibilità, nel segno della tradizione e dell'innovazione. Questo ricettario è il risultato di un lavoro condiviso, dove la passione per la cucina si intreccia con la solidarietà e l'impegno delle Lady Chef Abruzzesi, custodi di una cultura gastronomica autentica e attenta al benessere collettivo.

*Cosa bolle in pentola?*



## Menù

1. Coca Maiorchina con Sgombro a Vapore e Fiammato
2. Tagliatelle di Seppia CBT con Purè di Patate allo Zenzero e Lime
3. Pizza Fritta con Cima di Rapa, Ricotta di Pecora e Sarda
4. Verdure Marinate all'Agrodolce
5. Chitarra di Grano Senatore Cappelli con Ferfelloni e Acciughe 'Tipo Trappetara'





## COCA MAIORCHINA CON SGOMBRO A VAPORE E FIAMMATO

Note nutrizionali: Ricco di Omega-3, lo Sgombro protegge cuore e cervello. Marinatura leggera e vapore preservano gusto e nutrienti.

### INGREDIENTI:

Per la Coca Maiorchina:

- 300g di Farina di grano Senatore Cappelli
- 250g di Olio evo
- 100g di Acqua
- 8g di Sale

Per lo Sgombro Marinato e cotto a vapore:

- 1kg di Filetti di Sgombro
- 500g di Acqua
- 100g di Aceto di vino bianco
- 150g di Succo di Limone
- Sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

Per la preparazione della Coca Maiorchina è necessario impastare tutti gli ingredienti insieme e far riposare 1h. In seguito, stendere a 3mm, cuocere a 160°C per 8 min (5 con peso + 3 senza). Nel frattempo, marinare lo sgombro per 15 minuti, cuocere a vapore dolce a 60°C per 6-8 min e fiammare. Rifinire con pomodori, olive taggiasche, burrata, salsa di prezzemolo. Servire con sgombro fiammato.



# TAGLIATELLE DI SEPPIA CBT CON PURÈ DI PATATE ALLO ZENZERO E LIME

*Nota: Cottura delicata, gusto fresco e digeribile*

## INGREDIENTI:

*Per le Tagliatelle di Seppia:*

- 700g di Seppie Fresche
- 20g di Olio Evo
- 3g di Sale

*Per il Purè di Patate allo Zenzero e Lime:*

- 500g di Patate
- 10g di Zenzero Fresco
- 2 Lime (succo e scorza)
- 90g di Olio Evo
- Sale q.b.



## PROCEDIMENTO:

Per preparare le tagliatelle è necessario pulire le seppie e tagliarle a julienne, confezionarle sottovuoto e cuocerle a 58°C per 35 min. Nel frattempo preparare il purè schiacciando le patate per poi condirle. Servire il piatto caldo con tagliatelle CBT.



# PIZZA FRITTA CON CIMA DI RAPA, RICOTTA DI PECORA E SARDA

Nota tecnica: La farina di tipo 1 è ricca di fibre e germe di grano. Migliora sapore e digeribilità, garantendo una frittura più leggera e croccante.

## INGREDIENTI:

Per l'impasto:

- 500g di Farina di tipo 1
- 275g di Acqua
- 30g di Olio Evo
- 10g di Lievito di Birra
- 18g di Sale

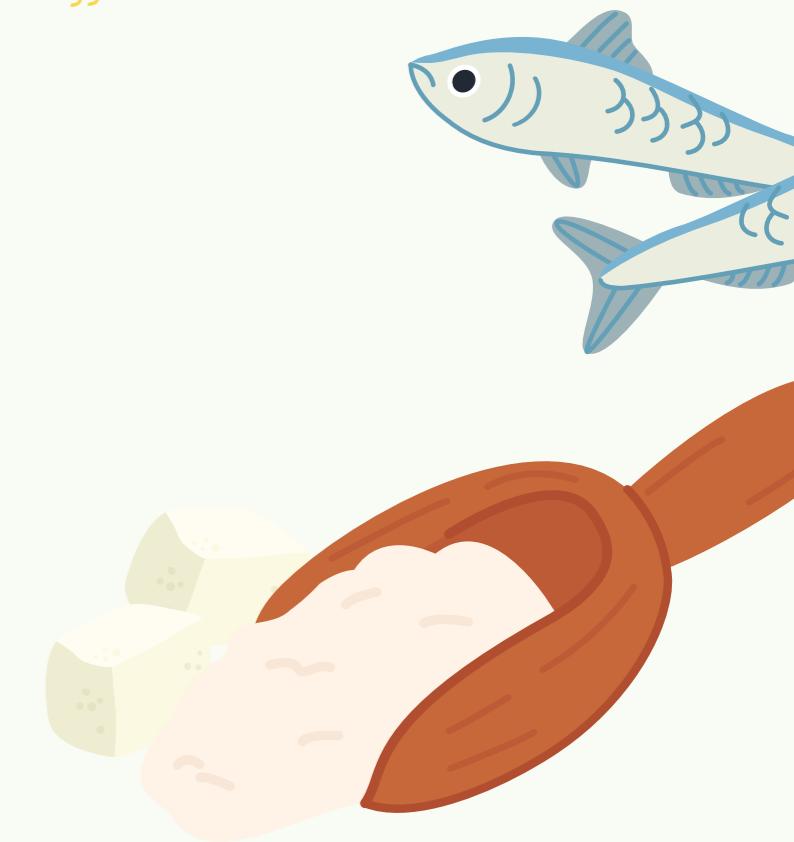
Per la farcitura:

- 200g di Cime di Rapa
- 100g di Ricotta di pecora
- 4 Sarde
- Limone Fermentato q.b.

## PROCEDIMENTO:

Per l'impasto è necessario unire tutti gli ingredienti, impastare e far lievitare. Una volta finita la lievitazione formare delle palline con l'impasto e friggerle a 180°C fino a doratura.

Saltare le rape e cuocere le sarde al forno con erbette e scorza d'arancia. Farcire e completare con il limone fermentato.



Acqua e Aceto di Mele



Zucchine



Carote

Cipolle Rosse



Sale



Peperoni

Zucchero



## VERDURE MARINATE ALL'AGRODOLCE

Note: Equilibrio tra acidità e dolcezza, ottimo contorno per piatti di pesce.

### INGREDIENTI:

- 480g di Verdure (carote, zucchine, peperoni, cipolle rosse)
- 100g di Acqua
- 100g di Aceto di Mele
- 20g di Zucchero
- 5g di Sale

### PROCEDIMENTO:

Far bollire insieme acqua, aceto di mele, sale e zucchero. Versare caldo sulle verdure e lasciare marinare 12 ore.





## CHITARRA DI GRANO SENATORE CAPPELLI CON FERFELLONI E ACCIUGHE “TIPO TRAPPETARA”

Note: Piatto simbolo dei frantoi abruzzesi, intenso e armonico

### INGREDIENTI:

- 400g di Farina Senatore Cappelli
- 4 Uova
- 10g Olio Evo
- 2g di Sale

Per il condimento "trappetara":

- 6 filetti di Acciughe
- 2 spicchi di Aglio
- 3 Ferfelloni (peperoni secchi)
- 80g Olio Evo
- 200g Pomodoro
- 30g Vino Bianco

### PROCEDIMENTO:

Impastare il composto per la pasta e lasciar riposare, poi stendere 2 mm e tagliare sulla chitarra. Per il condimento: sciogliere le acciughe nell'olio, aggiungere i ferfelloni e sfumare col vino. Infine unire il pomodoro, cuocere e mantecare la pasta.

Ricetta con 2 farine!

## PASTA ALLA CHITARRA

La chitarra abruzzese taglia la sfoglia in spaghetti quadrati (2 mm). Le farine miste garantiscono elasticità e tenuta alla cottura e la pasta fatta a mano valorizza i grani antichi e la sostenibilità territoriale.

### INGREDIENTI:

- 300g Farina di grano duro Senatore Cappelli
- 100g di Farina tipo 1
- 4 Uova (circa 200g)
- 10g Olio Evo
- 2g di Sale

### PROCEDIMENTO:

Formare un impasto liscio con farine, uova, sale e olio. Far riposare per 30-40 min coprendo l'impasto. Stendere a 2mm per poi tagliare sulla chitarra abruzzese. Asciugare 20-30 min, cuocere 3-4 min in acqua salata.

Condimenti consigliati: ragù bianco d'agnello, trappetara, pomodoro fresco.