

CUCINA MARINARA
SANA E CONSAPEVOLE
SEA HEALING



SEA HEALING

SCUOLA DI CUCINA

Cucina Marinara
Sana e Consapevole

Il progetto è realizzato dall'Associazione ISA APS, in partnership con Area Marina Protetta Torre del Cerrano, con il Sodalizio Lady Chef Abruzzesi e con Agenzia Franceschelli Marketing & Sales

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.

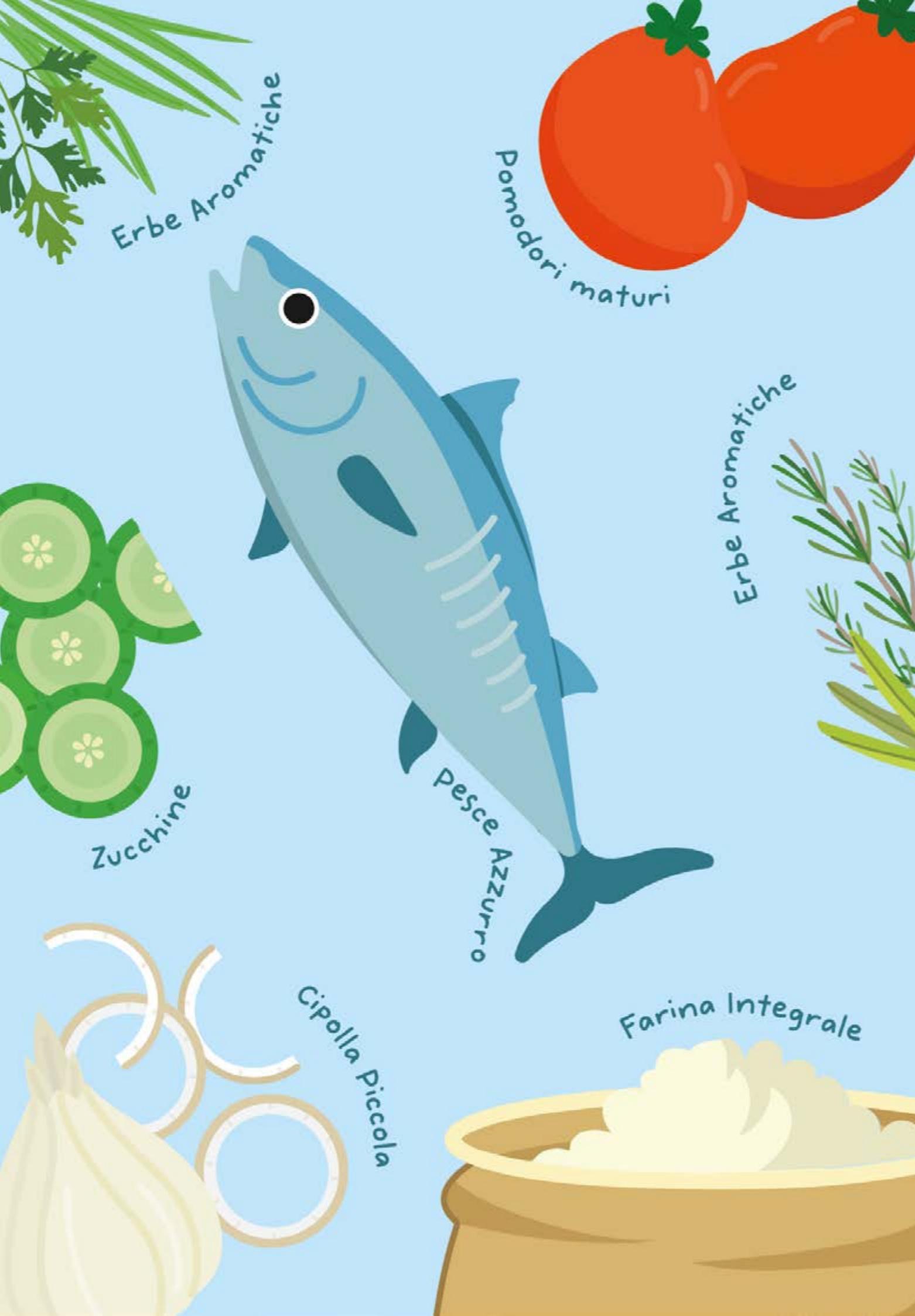
Particolare attenzione è stata dedicata alle cotture dolci – come il vapore, la CBT (cottura a bassa temperatura), le marinature naturali – la frittura consapevole, realizzate tutte con oli di qualità, temperature controllate e panature leggere, per ottenere preparazioni croccanti e digeribili senza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



Menù

1. Frascarielli del Pescatore
2. Polpette di Leccia con Vellutata di Peperoni
3. Sagne di Farina di Solina e Saragolla con Mugnoli, Ceci di Montagna, Sarde e Olio al Finocchietto
4. Pizza Scima allo Zafferano con Farina di Mais e Solina
5. Tortino di Patate e Porri con Cuore morbido di Caprino e Curcuma
6. Ferratelle alla Spirulina salata con Chutney di Cavolo rosso



Porzioni: 6 persone

FRASCARIELLI DEL PESCATORE

INGREDIENTI:

- 400g di Farina integrale
- Acqua q.b.
- 500g di Pomodori maturi
- 2 Zucchine
- 400g di Pesce azzurro del giorno (a cubetti)
- 1 Cipolla piccola
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Erbe aromatiche fresche a piacere

PROCEDIMENTO:

Sulla spianatoia, distribuisci la farina e lascia cadere poca acqua con un rame: si formano piccoli gnocchetti irregolari ("frascarielli"). Rosola la cipolla tritata con olio, aggiungi i pomodori e le zucchine, poi il pesce a cubetti e cuoci pochi minuti. Lessa i frascarielli in acqua salata per 2-3 minuti, scolali e falli insaporire nel condimento. Servi con erbe aromatiche fresche e un filo d'olio crudo.



Porzioni: 6 persone

POLPETTE DI LECCIA CON VELLUTATA DI PEPPERONI ARROSTO

INGREDIENTI:

- 600g Filetti di Leccia (o altro pesce bianco del giorno)
- 200g di Mollica di pane raffermo
- 2 Albumi d'uovo
- 50g di Formaggio grattugiato
- 3 Peperoni rossi
- 1 Spicchio d'aglio
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Prepara la vellutata di peperoni: arrostisci i peperoni interi in forno a 200°C per circa 25 minuti. Elimina pelle e semi, poi frullali con olio extravergine, sale e pepe fino a ottenere una vellutata liscia e cremosa. Cuoci il pesce al vapore: cuoci i filetti di leccio a vapore per 5-6 minuti. Lascia intiepidire, quindi delisca e trita finemente. Prepara l'impasto: in una ciotola unisci la mollica di pane ammorbidente, il pesce tritato, il formaggio, gli albumi, aglio e prezzemolo tritati e un pizzico di sale. Impasta fino a ottenere un composto compatto e omogeneo. Forma e cuoci le polpette: forma polpette da circa 15g e disponile su una teglia con carta forno leggermente unta. Cuoci in forno statico a 180°C per 12-15 minuti, fino a leggera doratura. Impiattamento: adagia sul piatto una base di vellutata di peperoni calda, disponi sopra le polpette e rifornisci con un filo d'olio extravergine e prezzemolo fresco.

Cotture ideali:

- Leccio: vapore 5-6 minuti a 90°C
- Peperoni arrosto: 200°C per 25 minuti
- Polpette: forno statico 180°C per 15 minuti



Porzioni: 6 persone

SAGNE DI FARINA DI SOLINA E SARAGOLLA CON MUGNOLI, CECI DI MONTAGNA, SARDE E OLIO AL FINOCCHIETTO

INGREDIENTI:

- 200g di Farina di grano Solina
- 200g di Farina di grano Saragolla
- 120g di Acqua tiepida
- Sale fino q.b.
- 150g di Mugnoli (o cime di rapa locali)
- 200g di Ceci di montagna
- 100g di Sarde
- 1 Spicchio d'aglio
- 4 Cucchiai di Olio extravergine d'oliva
- 1 Rametto di finocchietto selvatico
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Prepara le sagne: impasta le due farine con l'acqua tiepida e un pizzico di sale fino a ottenere un panetto sodo e omogeneo. Stendi la sfoglia sottile e tagliala a strisce irregolari (le tradizionali sagne). Lasciale asciugare per circa 30 minuti. Prepara il condimento: in una padella scalda l'olio extravergine con lo spicchio d'aglio, le sarde e il finocchietto tritato. Aggiungi i mugnoli sbollentati e i ceci di montagna, quindi lascia insaporire dolcemente per 5-6 minuti. Cuoci e assembla: cuoci le sagne in abbondante acqua salata per 3-4 minuti, scolate e saltate nel condimento. Servi subito con un filo d'olio aromatizzato al finocchietto e, se piace, una leggera spolverata di pepe nero.

Consiglio dello Chef!

Per un profumo più intenso, frulla a freddo l'olio extravergine con finocchietto fresco e filtralo prima dell'uso.



Porzioni: 6 persone



PIZZA SCIMA ALLO ZAFFERANO CON FARINA DI MAIS E SOLINA

INGREDIENTI:

- 400g di Farina di mais fine (fioretto)
- 400g di Farina di grano tenero Solina
- 200g di Olio extravergine d'oliva
- 200ml di Vino bianco secco
- 1 Cucchiaiino di sale fino
- 1 Cucchiaiino di bicarbonato o lievito istantaneo per torte salate
- Sale grosso in superficie q.b.
- 100g di Pomodorini gialli
- 100g di Pomodorini rossi
- 6 Filetti di alici sott'olio

PROCEDIMENTO:

Unire le due farine in una ciotola, aggiungere il sale e il bicarbonato. Versare gradualmente l'olio extravergine e il vino bianco secco. Impastare fino a ottenere una massa compatta e liscia. In seguito, stendere l'impasto su una teglia unta fino a circa 1,5 cm di spessore. Incidere la superficie a griglia romboidale e spennellare con olio evo. Aggiungere qualche granello di sale grosso. Cuocere in forno preriscaldato a 190°C per circa 35–40 minuti. A metà cottura spennellare con un'emulsione tiepida di olio evo e bevanda di mandorla allo zafferano per conferire morbidezza e colore. Per guarnire: distribuire i pomodorini gialli e rossi tagliati a metà e i filetti di alici. Rimettere in forno per altri 5 minuti per amalgamare profumi e sapori. Servire tiepida, completando con un filo di bevanda di mandorla allo zafferano o olio aromatizzato allo zafferano.

BEVANDA DI MANDORLA E ZAFFERANO

INGREDIENTI:

- 100g di Mandorle pelate
- 1l di Acqua naturale
- 1 pizzico (0,1g) di Zafferano in pistilli o polvere pura

PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo le mandorle per 8 ore. Scolare e frullare le mandorle con l'acqua fino a ottenere una bevanda omogenea. Filtrare con un panno di lino o un colino fine. Scaldare leggermente metà bevanda (max 60°C), aggiungere lo zafferano e lasciare in infusione per 30 minuti. Unire la parte restante e conservare in frigorifero per 2–3 giorni.



Porzioni: 6 persone 

TORTINO DI PATATE CON CUORE MORBIDO DI CAPRINO E CURCUMA

INGREDIENTI:

- 250g di Patate
- 1 Porro piccolo
- 2 Cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 Cucchiai di caprino fresco
- Sale marino integrale e pepe bianco q.b.

PROCEDIMENTO:

Cuoci le verdure: taglia le patate a cubetti e cuocile a vapore finchè morbide, poi schiacciale grossolanamente. Affetta il porro e saltalo in padella con 1 cucchiaio d'olio fino a renderlo tenero. Prepara il composto: mescola patate, porro, curcuma, sale e un filo d'olio. Ungi due stampini monoporzione, riempi a metà, inserisci al centro un cucchiaino di caprino e copri con il resto del composto. Cuoci: inforna a 180°C per 20 minuti. Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Errore da evitare: non usare patate acquose; preferisci quelle a pasta gialla o farinose. Il caprino va aggiunto freddo per mantenere la cremosità interna.





FERRATELLE ALLA SPIRULINA CON CHUTNEY DI CAVOLO ROSSO

INGREDIENTI:

- 270g di Farina 00 debole
- 5g di Spirulina in polvere
- 3 Uova intere
- 90g di Olio di semi di girasole altoleico
- 10g di Miele di acacia o malto d'orzo
- 5g di Lievito per dolci neutro
- 4g di Sale fino
- 3g di Zenzero fresco
- Scorza di limone q.b.
- 30g di Acqua naturale

PROCEDIMENTO:

Pesa tutti gli ingredienti. In planetaria con foglia monta olio, miele (o malto) e uova fino ad ottenere una massa morbida e omogenea. Aggiungi a pioggia la farina setacciata con lievito, spirulina, sale, zenzero e scorza di limone. Lavora l'impasto fino a consistenza liscia. Copri con pellicola e lascia riposare 30-40 minuti in frigorifero (4 °C). Scalda la piastra per frittatelle, ungila leggermente con olio di semi. Porziona con un cucchiaino da caffè e cuoci 1-2 minuti per lato, finché dorate ma non scure. Raffredda su griglia. Finire con olio evo al limone o granella di semi tostati. Servire tiepide su piatto con una quenelle di chutney di cavolo rosso al lato.

CHUTNEY DI CAVOLO ROSSO

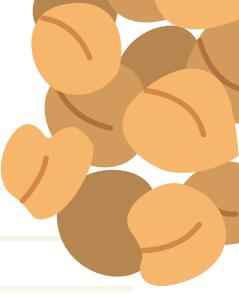
INGREDIENTI:

- 1kg di Cavolo rosso
- 400g di Mele a cubetti
- 400g di Aceto di vino rosso
- 30g di Scorza grattugiata d'arancia
- 5g Zenzero fresco
- 5g Sale fino
- Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO:

Taglia il cavolo rosso a julienne e fallo stufare con olio e sale per 40 minuti con coperchio. Aggiungi le mele, lo zenzero e l'aceto. Cuoci lentamente fino ad ottenere una consistenza densa e lucida. Aromatizza con la scorza d'arancia a fine cottura. Servi a temperatura ambiente.

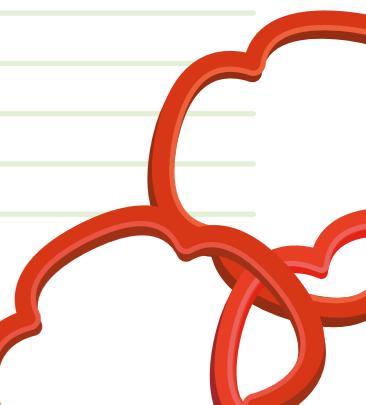




IMPARATO QUALCOSA DI INTERESSANTE?

Segnalo per non dimenticare!







“Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene.

- Virginia Woolf

A cura di:



Con il patrocinio di:





CUCINA MARINARA
SANA E CONSAPEVOLE
SEA HEALING

Il progetto è realizzato dall'Associazione ISA APS, in partnership con Area Marina Protetta Torre del Cerrano, con il Sodalizio Lady Chef Abruzzesi e con Agenzia Franceschelli Marketing & Sales