

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. Lampuga al forno con Crema di Cime di Rapa, Spirulina e Olio alla Curcuma
2. Pane a lunga lievitazione
3. Scrigno di Ceci e Suri
4. Focaccine fritte e Pesce Azzurro
5. Tagliatella di Seppia, Cavolfiore Verde, Cipolla e Lime su Tortillas al Nero di Seppia e Rosmarino.
6. Zuppa di Cavolo Nero, Fagioli Cannellini, Baccalà in olio-cottura



LAMPUGA AL FORNO CON CREMA DI CIME DI RAPA, SPIRULINA E OLIO ALLA CURCUMA

INGREDIENTI:

Per il pesce:

- 600g di Lampuga (filetto pulito)
- 3 g di Erbe aromatiche miste (rosmarino, maggiorana, timo, alloro)
- 2g di Sale fino
- 20g di Vino bianco
- 80g di Olio extravergine d'oliva

Per la finitura:

- 3g di Spirulina in polvere
- 10g di Olio aromatizzato alla Curcuma

Per la crema di verdure:

- 500g di Cime di rapa o Broccoli
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO:

Preparazione del filetto di Lampuga: Porzionare la lampuga in tranci regolari. Disporre i tranci in teglia con erbe aromatiche, sale, vino bianco e olio EVO. Cuocere in forno a 170°C per 12-15 minuti, fino a consistenza morbida e compatta. Tenere in caldo. **Olio aromatico alla curcuma:** Mettere la curcuma in infusione nell'olio EVO per 12 ore (una notte). Frullare brevemente per estrarre colore e aroma e filtrare con colino fine. Imbottigliare e tenere da parte. **Crema di cime di rapa o broccoli:** Pulire le verdure eliminando le parti fibrose. Lessare in acqua bollente salata. Raffreddare rapidamente in acqua e ghiaccio. Tenere da parte alcune cimette per decorazione. Frullare il resto con poca acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia. Regolare di sale. **Servire il piatto:** Stendere la crema verde sul fondo del piatto. Adagiare il filetto di lampuga caldo. Spolverare con spirulina. Rifornire con olio alla curcuma. Decorare con le cimette tenute da parte.





PANE A LUNGA LIEVITAZIONE

INGREDIENTI:

- 1.300g di Farina di grano duro Senatore Cappelli
- 700g di Farina di grano tenero
- 1.400g di Acqua
- 15g di Sale fino
- 7g di Lievito di birra fresco

PROCEDIMENTO:

Pre-impasto: Sciogliere 7 g di lievito di birra in circa 300 g di acqua presa dal totale. Sciogliere 15 g di sale nei restanti 1.100 g di acqua (non nello stesso recipiente del lievito). **Impasto:** Versare in vasca le farine (1.300 g Senatore Cappelli + 700 g tenero). Avviare a bassa velocità e inserire a filo l'acqua con lievito, poi quella con il sale. Impastare fino a ottenere una maglia glutinica evidente (impasto liscio, elastico e coeso). Temperatura finale impasto consigliata: 24–25 °C. **Puntata e pieghe:** Coprire e riposare 30 minuti a temperatura ambiente. Eseguire 1° giro di pieghe a portafoglio; riposo 20 minuti. Eseguire 2° giro di pieghe; riposo 20 minuti. Eseguire 3° giro di pieghe; coprire e trasferire in frigo (4 °C) per 20 ore. **Ripresa dal frigo:** Estrarre l'impasto dal frigo e riportarlo gradualmente a temperatura ambiente. Eseguire 4 pieghe di rinforzo, distanziate di 10 minuti ciascuna. Lasciar puntare fino a 4 ore (volume aumentato e impasto vivo). **Porzionatura e pirlatura:** Dividere l'impasto in 4 parti uguali. Pirlare ogni porzione fino a ottenere una superficie tesa. **Opzionale-aromatizzazione: stendere delicatamente senza rompere le bolle; distribuire il composto scelto; richiudere e pirlare.* Appoggiare in cestini o su teglia; coprire e far lievitare 3 ore. **Prova del dito (controllo lievitazione):** Premere leggermente con un dito infarinato. Se l'impronta risale lentamente lasciando un lieve segno → pronto per la cottura. Se rimbalza subito senza segno → attendere ancora (sottolievitato). Se collassa e non risale → leggermente oltre lievitazione: incidere e infornare subito. **Cottura:** Preriscaldare il forno a 230 °C (meglio con pietra/refrattaria). Incidere i pani con una lametta (tagli decisi). Cuocere: 230 °C 15 minuti con vapore; 200 °C 25 minuti; 180 °C 20 minuti a secco. Cuocere fino a cuore 96–98 °C (se disponibile termometro). Raffreddare completamente su griglia prima del taglio.



SCRIGNO DI CECI E SURI

INGREDIENTI:

Per le Crêpes:

- 300g di Acqua frizzante
- 70g di Farina di ceci
- 40g di Farina di grano saraceno
- 30g di Olio extravergine d'oliva
- 3g di sale

Per il ripieno:

- 300g di Vellutata di ceci
- 2 Melanzane
- 3 Suri (Sugarelli)
- Olio evo q.b.
- Sale, pepe e timo q.b.

Per le cime di rapa:

- 400g di Cime di rapa
- 1 Patata
- 20g di Olio extravergine d'oliva
- 1/2 spicchio d'Aglio
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Preparare l'impasto: Mescolare farine e sale con l'acqua frizzante a filo. Aggiungere l'olio EVO e far riposare la pastella per 30 minuti. Cuocere le crêpes in padella antiaderente, 1 minuto per lato. **Preparare il ripieno:** Tagliare le melanzane a cubetti e saltarle in padella. Sfilettare i suri e cuocerli a vapore o padella. Unire vellutata, melanzane e suri spezzettati. Regolare sale e pepe. **Preparare le cime di rapa:** Rosolare leggermente l'aglio in olio. Aggiungere rape e patata, coprire con acqua e cuocere. Frullare fino a crema liscia. **Assemblaggio e impiattamento:** Posizionare una crêpe sul piano. Inserire il ripieno caldo al centro. Chiudere a scrigno e scaldare 5 minuti a 140°C. Stendere crema di rape nel piatto. Adagiare lo scrigno e rifinire con olio EVO e erbe spontanee.



FOCACCINE FRITTE E PESCE AZZURRO

INGREDIENTI:

Per le focaccine:

- 250g di Farina di Solina tipo 1
- 130-150g di Acqua tiepida
- 10g di Olio extravergine d'oliva
- 4g di Sale fino
- Olio EVO per cottura leggera

Per il pesce:

- 6 Filetti di sgombrò
- 1 spicchio d'aglio
- 20g di Olio extravergine d'oliva
- 40g di Olive taggiasche
- 1 Cucchiaino di prezzemolo fresco
- Sale q.b.
- 30g di Vino bianco
- 120g di Valeriana
- 12 Pomodorini

PROCEDIMENTO:

Preparazione impasto: Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida. Mescolare la farina con il sale e aggiungere l'acqua. Unire l'olio EVO e impastare fino a ottenere una massa liscia. Coprire e far lievitare 1 ora. Stendere, ritagliare piccole focaccine. Cuocere in poco olio EVO fino a doratura. **Sgombrò:** Scaldare leggermente l'olio con l'aglio. Aggiungere i filetti di sgombrò e rosolarli dolcemente. Sfumare con vino bianco. Aggiungere olive taggiasche e cuocere 2-3 minuti. Regolare di sale e unire il prezzemolo. Condire valeriana e pomodorini con poco olio. **Impiattamento:** Disporre una focaccina calda sul piatto. Adagiare un filetto di sgombrò con olive e fondo di cottura. Completare con valeriana e pomodorini. Rifinire con un filo d'olio EVO e prezzemolo fresco.



TAGLIATELLA DI SEPPIA, CAVOLFIORE VERDE, CIPOLLA E LIME SU TORTILLAS AL NERO DI SEPPIA E ROSMARINO

INGREDIENTI:

Per le tortillas:

- 300g di Farina di mais masa
- 120g di Acqua
- 10g di Olio di semi di arachidi
- 8g di Nero di seppia
- 3g di Sale

Per farcire:

- 250g di Cavolfiore verde
- 30g di Cipolla bianca
- 20g di Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di Cerfoglio
- Sale e pepe q.b.
- 1 Seppia grande pulita
- Scorza di Lime q.b.

PROCEDIMENTO:

Preparazione impasto tortillas: Impastare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Formare palline da 30 g. Stendere tra due fogli di carta da forno o utilizzare una pressa per tortillas. Cuocere su piastra molto calda per 2 minuti per lato. **Preparazione farcitura:** Affettare sottilmente la cipolla e soffriggerla dolcemente in olio EVO. Aggiungere il cavolfiore e cuocere fino a morbidezza mantenendo la croccantezza. Regolare di sale e pepe. Unire il cerfoglio e mantenere in caldo. Prendere la seppia e ricavare dal mantello delle tagliatelle sottilissime. Scaldare una piastra leggermente unta e scottare 20–30 secondi per lato. Salare e profumare con scorza di lime. **Preparazione dell'olio al rosmarino:** Sbollentare prezzemolo e rosmarino per 10 secondi. Raffreddare in acqua e ghiaccio e asciugare bene. Frullare con olio EVO e aglio senza surriscaldare. Filtrare con colino fine. Conservare in vetro al buio. **Assemblaggio:** Disporre una tortilla al nero di seppia calda sul piatto. Aggiungere il cavolfiore verde e cipolla. Disporre sopra un nido di tagliatelle di seppia scottate. Irrorare con olio verde al rosmarino e aglio. Rifinire con scorza di lime e germogli.



ZUPPA DI CAVOLO NERO, FAGIOLI CANNELLINI E BACCALÀ IN OLIO-COTTURA

INGREDIENTI:

- 450g di Cavolo nero pulito
- 120g di Cipolle
- 150g di Carote
- 450g di Fagioli cannellini lessati (o 220g fagioli secchi ammollati e cotti)
- 500g di Baccalà dissalato
- 80-100g di Olio extravergine d'oliva di qualità superiore
- Acqua q.b.
- Sale q.b.
- Erbe aromatiche a scelta (rosmarino, alloro, timo)
- 1 spicchio d'Aglio (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Preparazione delle verdure: Pulire il cavolo nero, eliminare le coste dure e tagliare le foglie a julienne larga. In casseruola far appassire una parte di cipolla tritata con poco olio EVO. Aggiungere il cavolo nero, un filo d'acqua, coprire e cuocere a fiamma dolce. In un'altra casseruola far appassire carota e cipolla con poco olio. Unire i fagioli cannellini e far insaporire. Aggiungere poca acqua se necessario e completare la cottura. Tenere da parte. **Cottura del Baccalà:** Pulire e asciugare il baccalà. Inserirlo in sacchetto sottovuoto con olio EVO, aglio ed erbe (facoltativo). Cuocere dolcemente in olio-cottura / bagno termostato fino a consistenza morbida. **Alternativa: cottura a vapore a bassa temperatura.* Eliminare la pelle e sfaldare il pesce delicatamente. **Assemblaggio:** Unire cavolo nero e base di fagioli. Regolare la densità con acqua calda. Mantecare a fuoco dolce fino a uniformare. Versare la zuppa nel piatto fondo. Disporre al centro le scaglie di baccalà. Refinire con olio EVO a crudo, essenziale per: condurre calore nella cottura delicata, preservare caratteristiche sensoriali, apportare benefici nutraceutici (antiossidanti, azione protettiva cellulare). Eventuale decorazione: erbe spontanee, gocce di olio verde, elementi vegetali croccanti.

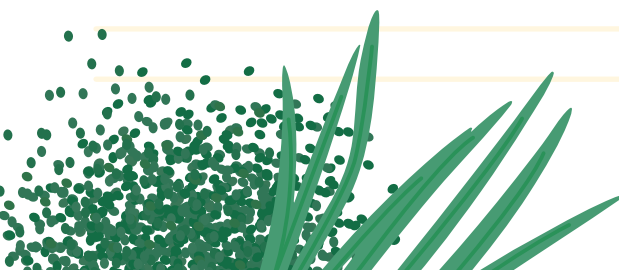


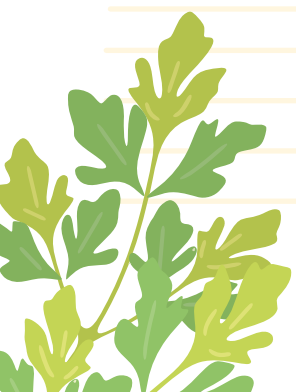
**IMPARATO QUALCOSA
DI INTERESSANTE?**

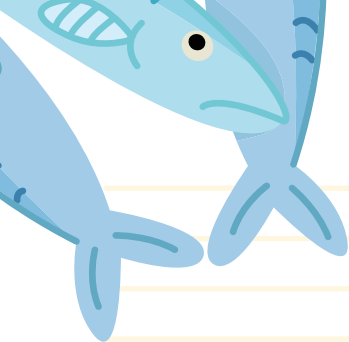
Segnalo per non dimenticare!

Lined area for notes on the left side of the page.

Lined area for notes on the right side of the page.







“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