

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.



1. Carciofo su Crema di Patate agli Agrumi, Pecorino e Ferratella al Peperone dolce di Altino
2. Lampuga in Tempura con Cavolo Rosso Fermentato
3. Minestra profumata di Lenticchie decorticcate con Finocchio, Zucchina e Dadolata di Merluzzo
4. Panini al Nero di Seppia
5. Sagnette di Farina Senatore Cappelli con Sarde, Ceci e Bietola Rossa e Gialla
6. Zuppa rustica di Cavolo nero, Cipolla, Pane agli Agrumi e Triglia



## CARCIOFO SU CREMA DI PATATE AGLI AGRUMI, PECORINO E FERRATELLA AL PEPPERONE DOLCE DI ALTINO

### INGREDIENTI:

- 4 Carciofi interi con gambo
- 2 Spicchi d'aglio
- 250g di Patate
- 50g di Cipolla
- Succo di ½ arancia
- 2 Cucchiai di succo di limone
- Pecorino grattugiato q.b.
- 50g di Farina integrale
- 1 uovo medio
- 30g di Parmigiano Reggiano
- 2g di Peperone dolce di Altino
- Olio EVO q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

Per la ferratella: Unire uovo, farina, parmigiano, sale e peperone dolce. Mescolare fino ad ottenere un impasto denso. Oleare il ferro e scaldare. Versare metà composto e cuocere 2 minuti per lato. Raffreddare per avere croccantezza. Per i carciofi: Pulire i carciofi mantenendoli interi. In padella, mettere olio, aglio, sale e acqua. Cuocere a testa in giù finché sodi. Passare sulla piastra per rigature. Per la crema di patate: Appassire la cipolla in olio. Aggiungere le patate e i succhi di agrumi. Cuocere con acqua. Fuori fuoco aggiungere il pecorino. Frullare fino a crema vellutata. Alla fine, stendere una base di crema di patate al centro del piatto. Posizionare il carciofo grigliato al centro. Aggiungere la ferratella come elemento croccante. Rifinire con olio Evo, prezzemolo e zeste di agrumi.





# LAMPUGA IN TEMPURA CON CAVOLO ROSSO FERMENTATO

## INGREDIENTI:

- 600g di Lampuga a bocconcini
- Sale q.b.
- Olio di semi per frittura
- 120g di Farina di riso
- 120g di Amido di mais
- 300ml di Acqua frizzante ghiacciata
- Cubetti di ghiaccio
- 300g di Cavolo rosso
- 6g di Sale fino
- 1 Cucchiaino di zucchero
- Scorzetta di limone
- 1 Foglia di alloro

## PROCEDIMENTO:

Per il cavolo rosso fermentato: Affettare finemente il cavolo e massaggiare con sale e zucchero. Inserire in barattolo con scorza, pepe, alloro e pressare bene. Fermentare 48-72 ore a temperatura ambiente; poi in frigo. Per la Lampuga: Tagliare la lampuga a bocconcini, asciugare e salare leggermente. Per la tempura con farina di riso: Mescolare farina di riso e amido. Versare acqua frizzante ghiacciata in una ciotola fredda con cubetti di ghiaccio. Aggiungere le polveri e mescolare poco, lasciando grumi. Per la frittura: Portare l'olio a 175-180°C. Immergere la lampuga nella tempura. Friggere 2-3 minuti finché croccante. Scolare e salare leggermente. Impiattamento: Disporre il cavolo rosso fermentato alla base. Aggiungere la lampuga in tempura. Completare con zeste di limone e un filo di olio EVO.





Porzioni: 4 persone

## MINESTRA PROFUMATA DI LENTICCHIE DECORTICATE CON FINOCCHIO, ZUCCHINA E DADOLATA DI MERLUZZO

### INGREDIENTI:

- 200g di Lenticchie decorticare
- 2 Cipolle bianche medie
- 1 Finocchio piccolo
- 1 Zucchina media
- Olio EVO q.b
- Sale q.b.
- 1 Litro di brodo vegetale
- Rosmarino
- Alloro
- 400g di Merluzzo fresco a filetti
- 1 Spicchio d'aglio
- Scorza di arancia o limone
- 5-6 Fette di pane raffermo
- Buccia grattugiata di arancia, limone o cedro

### PROCEDIMENTO:

**Base aromatica:** Taglia le cipolle e falle stufare in casseruola con olio EVO e sale finché morbide. Aggiungere finocchio e zucchina: Unisci finocchio finemente tagliato e zucchina a cubetti, fai appassire 5 minuti con rosmarino e alloro. **Cuocere le lenticchie:** Aggiungi le lenticchie, copri con brodo vegetale caldo e cuoci 15-20 minuti. Frulla una parte della minestra e reintegra per una consistenza mista. **Merluzzo profumato:** Taglia il merluzzo a pezzetti, fallo cuocere in padella con olio, aglio e rosmarino, coperto, per ottenere una cottura tipo vapore. Profuma con scorza di agrumi. **Crostini agli agrumi:** Taglia il pane a cubetti, condisci con olio, sale e agrumi e tosta 5 minuti a 180°C. **Impiattamento:** Versa la minestra nel piatto fondo, aggiungi la dadolata di merluzzo e i crostini agli agrumi. Completa con olio EVO e agrumi freschi.



Porzioni: 20 panini da 50g 

# PANINI AL NERO DI SEPPIA

## INGREDIENTI:

- 500g di Farina per pane
- 100g di Salsa al nero di seppia
- 150g di Latte
- 1 Uovo
- 10g di Sale
- 30g di Burro
- 10g di Zucchero
- 10g Lievito di birra fresco

## PROCEDIMENTO:

Sciogliere il lievito nel latte leggermente intiepidito. Aggiungere zucchero e uovo sbattuto. Unire metà della farina e impastare 10 minuti. Sciogliere il sale nella salsa al nero di seppia e aggiungere all'impasto insieme al burro. Impastare altri 5 minuti. Aggiungere la farina restante e lavorare altri 5 minuti fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Lasciar riposare l'impasto coperto per 30 minuti. Dividere in 20 pezzi da 50 g e formare delle palline. Disporre su teglia con carta da forno e far lievitare 30-40 minuti. Cuocere a 180°C per 20 minuti.





Porzioni: 4 persone

## SAGNETTE DI FARINA SENATORE CAPPELLI CON SARDE, CECI E BIETOLA ROSSA E GIALLA

### INGREDIENTI:

Per le sagnette:

- 300g di Farina Senatore Cappelli
- 1 Uovo (facoltativo)
- 120-140ml di Acqua
- 1 Pizzico di sale

Per il condimento:

- 200g di Sarde fresche sfilettate
- 200g di Ceci cotti
- 150g di Bietola rossa
- 150g di Bietola gialla
- 150g di Pomodorini
- 1 Spicchio d'aglio con buccia
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b



### PROCEDIMENTO:

**Preparazione delle sagnette:** Impastare farina, acqua (e uovo se usato) fino a ottenere un impasto liscio. Far riposare 20-30 minuti. Stendere una sfoglia e tagliare le sagnette. Lasciare asciugare. **Preparazione del condimento:** Scaldare l'olio con aglio in padella. Aggiungere pomodorini e far appassire. Unire bietola rossa e gialla a striscioline. Aggiungere i ceci cotti. Unire le sarde e cuocere 2-3 minuti. Regolare di sale e pepe. **Cottura della pasta:** Cuocere le sagnette in acqua salata 3-4 minuti. Scolare nella padella con il condimento. Mantecare con olio EVO. **Impiattamento:** Creare una base di bietola e ceci. Disporre le sagnette mantecate. Aggiungere le sarde in superficie. Finitura con olio EVO e foglie di bietola fresca.





Porzioni: 4 persone

# ZUPPA RUSTICA DI CAVOLO NERO, CIPOLLA, PANE AGLI AGRUMI E TRIGLIA

## INGREDIENTI:

- 4 Triglie da 150-200g
- 2 Cipolle bianche medie
- 1 Cavolfiore medio-grande
- 300g Cavolo nero
- 5-6 Fette di pane raffermo
- 1 Arancia
- 1 Limone
- 1 Cedro
- 1 Uovo
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- Rosmarino
- Alloro

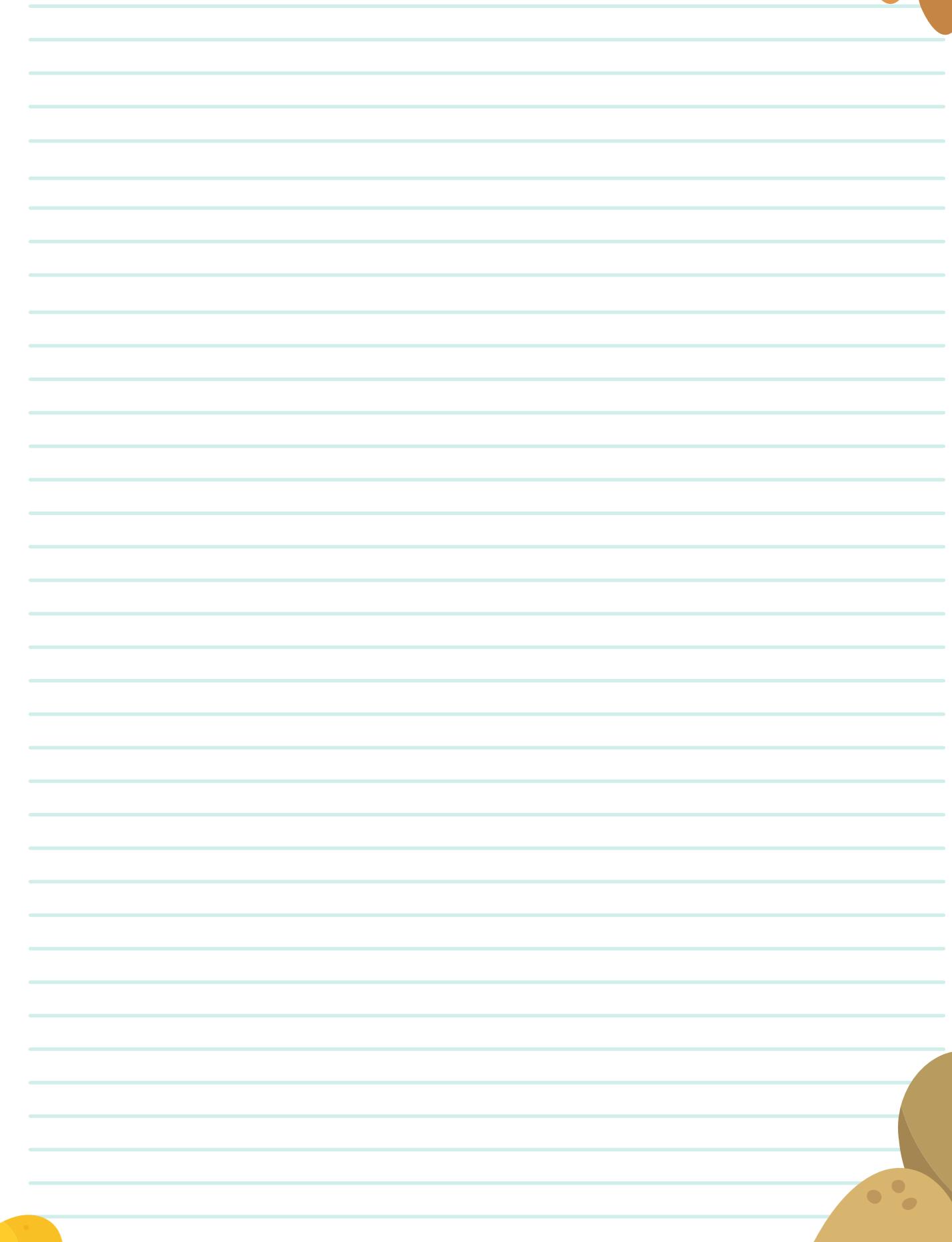
## PROCEDIMENTO:

**Preparare le triglie a vapore:** Prepara una pentola per cottura a vapore, inserisci rosmarino e alloro nell'acqua, disponi le triglie pulite nel cestello e cuoci. Lascia raffreddare. **Preparare la base di cipolle:** Taglia le cipolle, falle appassire con olio e sale, aggiungi un mestolo d'acqua e cuoci 15-20 minuti. **Cuocere cavolfiore e cavolo nero:** Cuoci cavolfiore e cavolo nero in acqua salata, raffredda in acqua fredda e tieni da parte. **Preparare la crema:** In un mixer unisci cipolle, parte del cavolfiore, olio e brodo vegetale. Frulla fino a crema liscia. **Rosolare il cavolo nero:** In padella con olio e aglio, elimina l'aglio, aggiungi il cavolo e fai insaporire. Una parte va frullata nella crema. **Preparare i crostini agli agrumi:** Taglia il pane a dadini, condisci con olio, sale e agrumi. Cuoci 5 minuti a 180°C finché dorati. **Composizione del piatto:** Versa la crema nel piatto, aggiungi la triglia, i crostini agrumati e il cavolo. Finitura con olio EVO e agrume.



# 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