

## CROSTATA DI MARMELLATA DI FICHI E LIMONI

### PER LA FROLLA:

- 300 gr di farina integrale
- 150 gr di burro o olio evo
- 70 gr di zucchero di canna
- 1 uovo
- pizzico di cannella e noce moscata

### PROCEDIMENTO

1. Preparare la frolla unendo tutti gli ingredienti in una ciotola
2. Formare una palla e lasciare riposare in frigo 10 minuti
3. Lavorare la frolla stendendola tra 2 fogli di carta forno con un mattarello
4. Versare la marmellata e spolverizzare con lo zucchero di canna
5. Infornare a 170° per 25 minuti



Progetto realizzato grazie ad un contributo offerto da Komen Italia ETS

Con il patrocinio di:



Con il supporto di:



@\_SEAHEALING\_

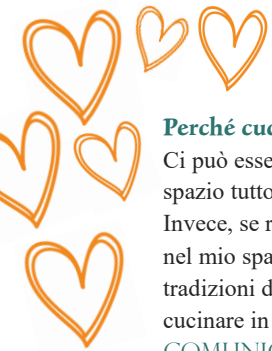


SITO WEB

## nutrire **LA COPPIA** BENESSERE A 360°

UN'OPPORTUNITÀ PER  
PRENDERSI CURA DELLA  
COPPIA ATTRAVERSO UN  
APPROCCIO OLISTICO  
CONDIVISO.

20 e 27 settembre 2025  
Tuca Tuca, Via Cristoforo Colombo 23, Silvi



**Perché cucinare in coppia?** Già lo spazio è stretto... Ci può essere solo una regina o un re dei fornelli... uno spazio tutto mio... invaso...

Invece, se riesco ad aprirmi, a **far entrare** l'altro anche nel mio spazio più prossimo e profondo dei ricordi, delle tradizioni della mia famiglia, del mio creare per donare, cucinare in coppia offre numerosi benefici, migliora la **COMUNICAZIONE** e l'**INTESA**, rafforza il legame grazie a un'attività condivisa, permette di **unire le forze per una maggiore motivazione** e per **raggiungere obiettivi comuni** come seguire una dieta o uno stile di vita più sano. L'esperienza sensoriale della cucina, la creazione di un patto/piatto insieme e il contatto fisico possono contribuire a riscoprire la **passione** e la **complicità**, la voglia di creare **QUALCOSA**, rendendo il **tempo** trascorso insieme più di qualità e meno stressante e un momento, spesso considerato marginale e di poca importanza, trascurato per i tempi stretti del vivere quotidiano, come **uno dei punti focali della giornata**.

#### **BENEFICI PER LA RELAZIONE DI COPPIA**

**-Miglioramento della comunicazione e rafforzamento del legame**

La necessità di decidere cosa preparare e come suddividersi i compiti porta a un **dialogo costruttivo** e può aiutare a risolvere difficoltà comunicative preesistenti, ma devo necessariamente **LASCIARE ANDARE** - Il fornello non pulito come vorrei- i tempi che possono non essere i miei (**ognuno di noi pensi a cosa deve lasciare andare**)

**-Riduzione dello stress e miglioramento dell'umore**

L'attività culinaria può essere un'ottima terapia per **allontanare pensieri negativi, abbassare i livelli di stress e combattere noia e malinconia**. Impastare, frullare, dar vita a qualcosa di mio gradito agli altri può essere un ottimo modo per non pensare a tutto quello che durante la giornata ci ha afflitto.

**-Seduzione e passione**

La combinazione di sapori, odori e la condivisione di un'esperienza sensoriale può risvegliare la **voglia di condividere** dei primi anni di vita insieme.

## POLPETTE DI SGOMBRO E ALICI



### INGREDIENTI

- 1 KG di sgombro
- ½ KG di alici
- 100 gr fecola di patate
- 2 uova
- Pan grattato
- Sale e pepe
- Menta

### PREPARAZIONE

1. Sfilettare gli sgombri e le alici
2. lavorarli insieme in una ciotola dove aggiungeremo le uova, la fecola, un filo di olio, la menta, sale e pepe
3. Lasciare riposare mezz'ora in frigo
4. Formare delle polpette da 40 gr l'una e passarle nel pangrattato
5. Friggerle o cuocerle al forno a 180° per 12-13 minuti

## MARMELLATA DI FICHI E LIMONI

### INGREDIENTI

- 1 KG di fichi verdi
- 1 bicchiere di acqua
- Scorza di limone
- Cannella

### PREPARAZIONE

1. Sbucciare i fichi
2. Ricavarne la polpa
3. Metterli in una casseruola con un bicchiere di acqua per 10 minuti
4. Passarli con un passaverdure a maglie strette
5. Rimettere la polpa sul fuoco assieme alla buccia del limone e spolverizzare di cannella
6. Cuocere a fuoco basso per 40 minuti

