Collana per gli allergici

IN CUCINA CON GLI ALLERGICI AL NICHEL

Marina Braga

INDICE

Introduzione	pag.	3
Premessa	»	5
Colazione	»	7
Antipasti	»	9
Primi Piatti	»	11
Secondi Piatti	»	17
Dolci	»	33
Allegati:		
• contenuto di nichel negli alimenti	»	36
• menu' settimanale	»	38
• menu' mese per mese	»	42
• dieta Brama-nichel per uomo adulto	»	46
• dieta Brama-nichel per donna adulta	»	47
Letture consigliate	»	48

L'intero contenuto del libro è disponibile in formato pdf sul sito www.lofarma.it nella sezione allergie

INTRODUZIONE

Il nichel è un metallo color argento, duro, ma duttile, ovunque presente, non solo nella crosta terrestre, nell'aria e nell'acqua, ma anche in molti oggetti di uso quotidiano, quali bottoni cinturini, bigiotteria.

Circa il 10% della popolazione, soprattutto le donne, si sensibilizza al nichel, sviluppando un eczema pruriginoso nella sede del contatto.

In una piccola parte di questi soggetti sensibilizzati possono insorgere sintomi addominali, come gonfiore e dolore a stomaco ed addome, difficoltà digestive e malessere, configurando quella che si chiama Sindrome Sistemica da Nichel (SNAS).

Quindi, se un soggetto lamenta non solo una dermatite da contatto con questo metallo, ma anche sintomi generali, bisogna somministrargli la dieta priva di nichel, da farsi rigorosamente per almeno un mese.

Se i sintomi scompaiono lo si deve sottoporre ad uno scatenamento con nichel; se questo comporterà la ricomparsa dei disturbi, si potrà porre la diagnosi di SNAS.

E' importante notare che non esiste SNAS senza dermatite da contatto con nichel, ma che esiste dermatite da contatto senza SNAS. Non ha quindi senso dare la dieta se il soggetto presenta soltanto lesioni cutanee al contatto con il nichel.

Si riesce a seguire la dieta solo se è gradevole e permette di mangiare bene e variato, evitando nervosismi e problemi organizzativi familiari, permettendo di arrivare alla diagnosi e quindi alla cura.

Per questo abbiamo pensato di raccogliere qualche ricetta gustosa, che renda più sopportabile il periodo di restrizione dietetica e non vi complichi troppo la vita.

PREMESSA

Questa guida all'alimentazione a basso contenuto di nichel contiene alcune ricette che permettono di mangiare bene e con soddisfazione piatti sempre diversi e gustosi anche ai soggetti che non tollerano il nichel. Ho aggiunto qualche ricetta proprio per non abbandonarvi alla tristezza di pasti sempre uguali, mentre il resto della famiglia continua a mangiare ciò a cui siete abituati e che vi stuzzicherà ancora di più, perché proibito. Bastano pochi accorgimenti perché tutta la famiglia segua con voi la dieta e la cuoca non abbia il doppio lavoro.

Vi consiglio sempre di usare solo prodotti di stagione, cercherò quindi di seguire le stagioni, soprattutto per frutta e verdura. Il mio consiglio è:

- evitate il pane e simili non freschi, come quelli che trovate al supermercato;
- prendete il pane dal fornaio, o fatelo voi, ci sono delle facilissime macchine per il pane, che probabilmente non avete voglia di usare e che tenete nella credenza ad occupare spazio;
- evitate i salumi già in busta, fateveli tagliare al momento;
- usate, se potete, le pentole di alluminio, vetro o teflon, se avete quelle di acciaio controllate che siano siglate 18/c, quindi senza nichel;
- fate scorrere un attimo l'acqua del rubinetto prima di usarla: eliminerete così i residui di nichel che si accumulano nelle pause d'uso;
- mettete il sale nell'acqua della pasta solo quando bolle: il sale favorisce la liberazione di nichel dalla pentola;
- fate attenzione a tutte le bevande ed ai supplementi vitaminici ed agli integratori;
- fate attenzione ai prodotti omeopatici contenenti "niccolum sulfuricum o metallicum".

Darò per scontate molte ricette con alimenti permessi, quali carni o pesce, uova e formaggi, ma cercherò di darvi delle idee per non mangiare sempre la stessa cosa, terrò conto di chi lavora e fa un pasto leggero a pranzo. Se ne avete la necessità, consultate un buon manuale di cucina, che vi aiuti per le ricette di base; durante la dieta privilegiate ricette semplici, quali pesce al sale o carne alla piastra, ma andrà benissimo il pollo al forno, il cosciotto d'agnello in padella con salvia e rosmarino, l'arrosto, il coniglio al vino bianco e tante altre ricette. Vi consiglio di cucinare le verdure a parte, così potrete controllare di mangiare solo quelle permesse.

Questo non è un libro per imparare a cucinare, anche se di seguito vi darò alcuni consigli, e quando avrete capito quali ingredienti escludere e con cosa sostituirli potrete scatenare la vostra fantasia. Il paziente seguirà la dieta rigorosamente pur mangiando bene ed i risultati si vedranno prima e meglio.

Perciò coraggio, buon lavoro e BUON APPETITO!

«È un cattivo cuoco quello che non sa leccarsi le dita»

William Shakespeare

Un ringraziamento alla mia amica Katia Maccarinelli, donna davvero speciale ed ottima dietologa, che ha inventato per me la dieta a basso contenuto di nichel. Un grazie particolare anche agli amici della Lofarma per la preziosa collaborazione ed a voi che state leggendo queste mie note.

Marina Braga

COLAZIONE

Mi rendo conto che la mattina abbiamo tutti sempre molta fretta, ma non sarà mai detto a sufficienza che la colazione è un momento fondamentale nella nostra giornata.

Andate a leggere qualsiasi libro o articolo che parla di alimentazione e questo concetto vi sarà spiegato in mille modi.

Se potete evitare il the, sarebbe meglio, sostituitelo con l'orzo per esempio o se proprio non potete farne a meno non bevetene più di una tazza e mai the verde, neppure durante il giorno: è l'alimento che contiene più nichel in assoluto!

Ecco cosa vi consiglio per la colazione:

- Latte crudo, fresco, intero, parzialmente scremato come preferite
- caffè
- un panino comune o una fetta di pane con marmellata di frutta: pesche, fragole, frutti di bosco, agrumi (se siete molto inglesi!) o se preferite il salato il panino fatevelo con speck o prosciutto
- burro
- miele
- yogurt bianco
- frutta fresca o macedonia di mele, fragole ed ananas
- spremuta di arancia

se avete molto tempo o fate una specie di *brunch* (colazione/pranzo) nei giorni di festa, quando vi alzate tardi permettetevi anche uova alla coque o strapazzate con pane tostato e bacon e formaggi misti

PRANZO

Generalmente chi lavora non fa mai un pranzo completo, io consiglio comunque di fermarsi e fare una pausa, è utile per il corpo e per la mente dividere in due parti la giornata lavorativa.

Consiglio di non mangiare la prima cosa che capita, magari confezionata.

Di seguito ci saranno degli spunti per un pranzo veloce.

Vicino ai posti di lavoro di solito ci sono bar che preparano piatti pronti, evitate gli alimenti che contengono un alto contenuto di nichel ed organizzatevi.

Pranzo veloce

Insalatina mista con ciò che vi piace, rucola, erba cipollina ecc, oppure altro tipo d'insalata, radicchio, regina dei ghiacci, trevisano con tonno ed olive, uovo sodo, striscioline di pollo alla griglia.

Riso o pasta fredda

Preparate le verdure permesse tagliate alla *julienne* (piccoli pezzi) aggiungete, se li gradite, qualche sottaceto, tonno, cubetti di prosciutto cotto, scagliette di grana e condite con olio e sale.

Piatti completi

Carciofi crudi tagliati sottili con scaglie di grana all'aceto balsamico.

Bresaola con finocchi crudi tagliati sottili con pepe nero, insalata o altra verdura permessa cruda o cotta che accompagni: prosciutto crudo, cotto o altro salume, *roast-beef*, speck e formaggio, cotoletta, hamburger, fettina di pollo o tacchino, formaggi misti.

Chi invece ha la famiglia che torna a casa, magari con qualche figlio che deve crescere e mangia molto, prepari un pasto completo.

ANTIPASTI

Vi darò qualche idea, ma sicuramente la vostra fantasia mi supererà di gran lunga.

Trionfo di salumi

Basta disporre con gusto buoni salumi, io metto dei bei taglieri con salami diversi, piatti grandi con disposte le fette di lardo alle erbe, mortadella, pancetta coppata, speck, finocchiona ed altro, secondo il vostro gusto, e li accosto a cestini ricolmi di grissini artigianali.

Zucchini alla *julienne* fritti

Tagliate alla *julienne* gli zucchini, tuffateli nella pastella fatta con farina, birra e sale e friggete in olio bollente. Servite caldissimi salati.

Crostini toscani

Lavate i fegatini di pollo, privandoli, dove è il caso, del fiele, lavateli e asciugateli. Fate soffriggere in una padella un generoso fondo d'olio, aggiungete i fegatini e lasciateli scottare fino a quando non vi sembreranno pronti per essere insaporiti con mezzo bicchiere di vinsanto, lasciate cuocere a fuoco medio per una ventina di minuti, aggiungendo, quando occorre, un pochino di acqua. Quando saranno cotti potete decidere se tritarli con il passaverdura o con il tritatutto, a seconda della consistenza che preferite, poi, a vostro piacere, aggiungete i capperi tritati con le acciughe.

Uova di quaglia ripiene

Troverete le uova di quaglia in ogni supermercato, il loro pregio, nel nostro caso, è che sono piccole. Fatele rassodare, apritele a metà ed estraete il tuorlo.

Con una forchetta schiacciatelo e unitelo ad un battuto di capperi e tonno. Riempite la barchetta di albume sodo con il composto e servite fredde.

Fave fresche, pecorino romano e salame

E' il tipico antipasto primaverile, quando le fave sono fresche di stagione, servitele su un bel piatto con pecorino romano fresco, fette di buon salame e pane casereccio.

Alici fresche al limone

Diliscate delle alici fresche, lasciando i due filetti uniti tra loro dalla coda. Disponetele su un piatto e copritele di succo di limone.

Non lasciatele "cuocere" molto, perché potrebbero disfarsi. Eliminate il limone, se necessario asciugandole un po', e servite condite con olio buono ed erbe aromatiche fresche, origano o mentuccia.

Cubetti di tonno con aïolì

Fatevi tagliare il filetto di tonno fresco in cubetti e teneteli freddi. Serviteli con una maionese fatta in casa con l'aggiunta di uno spicchio di aglio.

Prosciutto e melone

Antipasto fresco e gustoso se le materie prime sono buone.

Caprini e speck

Arrotolate una fetta di speck ad un formaggio caprino, precedentemente condito con olio buono e pepe. Veloce e d'effetto.

Paté rustico

Questa è una delle tante versioni di paté, io la trovo buona. In una pentola bassa rosolate un bel pezzo di burro ed una foglia di alloro aggiungete un paio di fette di fegato di vitello, quello rosa e delicato e sfumate con un goccio di brandy. Mettetelo nel frullatore con un panino ammollato nel latte e strizzato, un altro po' di burro; sale e pepe. Versate il composto in una terrina rettangolare e coprite, se lo gradite, con la gelatina pronta. Mettete in frigorifero e servite con crostini.

Cubetti di primosale conditi

Il primosale è un formaggio fresco consistente, ma potete usare la robiola, il quartirolo o altri formaggi simili. Conditeli con un filo di olio, pepe e peperoncino.

Bresaola condita con scaglie di grana ed aceto balsamico

Presentate su un bel piatto le fette di bresaola condita con olio e limone, scaglie di grana e qualche goccia di glassa di aceto balsamico.

PRIMI PIATTI

PASTA

Bucatini alla carbonara

Un classico che sicuramente sapete già fare

Strangolapreti con erbette

Non usate spinaci, ma tutte le altre foglie verdi cotte e procedete come al solito.

Pasta al pesto

Evitate le varianti con fagiolini e patate, state sul classico, preparatelo voi mentre la pasta cuoce e non scordate di aggiungere un poco di acqua della pasta per ammorbidirlo, frullando una bella manciata di basilico con formaggio grana, sale e pepe.

Cacio e pepe

Un classico romano, semplice e gustoso.

Nella ciotola, dove verserete la pasta appena scolata al dente, mettete olio buono q.b. con molto pepe tritato al momento, mescolate la pasta e quando è condita versate abbondante pecorino romano, rimescolate.

Pasta e ricotta

In una ciotola lavorate con la forchetta la ricotta fresca con tuorlo d'uovo, grana e sale. Unitevi la pasta corta scolata al dente.

Pasta alle vongole

Cucinate la variante bianca, così da evitare il pomodoro. Io la faccio così: in una pentola pesante metto olio e peperoncino e faccio aprire le vongole, cuocendole pochissimo, le sguscio e le metto da parte.

Quando la pasta è quasi cotta la scolo e la salto in una grande padella dove soffriggo olio ed aglio, aggiungo le vongole con tutto il loro liquido dopo averlo filtrato, un trito di prezzemolo fresco e da ultimo schiaccio uno spicchio di aglio, rimescolo e servo.

Pasta con il pesce

Usate qualsiasi filetto dei pesci permessi, io preferisco la spatola, fatelo cuocere appena, giusto fino a

che cambia colore, in una pentola con un filo d'olio e sminuzzatelo con la forchetta, aggiungete due capperi e qualche fogliolina di origano.

Il pesce deve essere abbondante, morbido (se serve aggiungete dell'acqua) e l'olio sufficiente per condire la pasta.

Potete inventare tutte le varianti che gradite: con pepe, peperoncino, erbe aromatiche a vostra scelta.

Pasta tonno e finocchietto

In una piccola pentola a fuoco alto mettete abbondante olio, aglio (che poi toglierete quando è soffritto) buttatevi il tonno, il finocchietto tagliato, sale ed un pizzico di peperoncino.

Pasta al nero di seppia

Fate soffriggere uno spicchio di aglio in olio, rosolate appena un attimo delle striscioline di seppia (io taglio gli anelli), aggiungete il nero, che si acquista in qualsiasi supermercato, ed insaporite con sale e pepe q.b.

Gamberi e curry

Fate soffriggere uno spicchio di aglio in olio, aggiungete un pizzico abbondante di curry in polvere, buttate una manciata di code di gamberi polposi o mazzancolle sgusciati e spegnete subito il fuoco.

Sale e pepe q.b. Quando la pasta, io uso le tagliatelle all'uovo fresche, è pronta, senza scolarla eccessivamente saltatela e spolverizzate di prezzemolo fresco tritato.

Variante: gamberi e zucchini.

Pasta alle acciughe

Questa è una ricetta che faceva sempre mio padre e ve la giro esattamente così. In un piccolo pentolino versate qualche filetto di acciuga, olio ed aglio abbondanti ed aspettate che le acciughe si disfino.

Versatele su spaghetti al dente e, se gradite, ed io ve lo consiglio, aggiungete una spruzzata di aceto forte.

Ragù di olive, capperi e menta

Fate soffriggere uno spicchio di aglio in olio, aggiungete il trito di olive, nere o verdi a piacere, purché siano

saporite, i capperi che avrete dissalato ed una manciata di foglioline fresche di menta.

Trevisano e salsiccia

Questa è una preparazione gustosa ed invernale. Fate soffriggere uno spicchio di aglio in poco olio ed aggiungete un paio di salsicce sbriciolate con le mani.

Fatele soffriggere un po' ed aggiungete i trevisani tagliati a listarelle, insaporite con un pizzico di sale e peperoncino.

Olio ed aglio

Fate scurire gli spicchi di aglio in olio buono, alla fine aggiungete prezzemolo tritato e formaggio grattugiato. Consiglio per questa ricetta gli spaghettini al dente.

Pasta con le verdure

Per cucinare la pasta con le verdure, di qualunque tipo di verdura si tratti, di solito si fa così: tagliate a fettine o cubetti o rondelle le verdure che avete a disposizione e soffriggetele in olio ed aglio, saltatele con la pasta e aggiungete grana e/o aromi freschi, quali basilico, menta, maggiorana. Sta alla vostra fantasia ed al vostro gusto aggiungere olive, capperi, tonno ecc.

Pasta con i peperoni

Tagliate a listarelle dei peperoni, rossi e gialli, e fateli soffriggere in olio ed aglio. Quando sono pronti saltate la pasta corta nella loro padella e aggiungete della mozzarella a dadini e del basilico profumato.

Pasta con gli zucchini

Tagliate gli zucchini a rondelle e friggeteli in una padella larga e bassa in olio ed aglio, quando sono ben fritti metteteli in una ciotola con il loro olio, che sarà diventato quasi verde.

Rifate un'altra padellata di olio, aglio e zucchini e continuate così fino a che avrete fritto zucchini a sufficienza.

Unite le penne al dente con una bella aggiunta di parmigiano grattugiato e, se lo gradite, qualche foglia fresca di basilico o mentuccia.

Pasta con l'agretto o barba dei frati

Lessate in poca acqua la verdura, avendo cura di eliminare la parte legnosa. Tenetela piuttosto al dente e saltatela in olio ed aglio, aggiungendo la pasta corta e un'abbondante manciata di formaggio grana.

Ragù vegetale

Fate saltare in padella con l'olio due spicchi di aglio, un peperoncino, un mazzetto di prezzemolo, verdura permessa a piacere tagliata a dadini, una foglia di alloro, un bicchiere di vino bianco, origano, basilico, potete aggiungere anche delle olive, se vi piacciono.

Condite della pasta corta e aggiungete parmigiano grattugiato.

Pasticcio di maccheroni

Preparate delle melanzane al funghetto o trifolate.

Lessate nel frattempo la pasta in acqua salata, scolatela molto al dente e conditela con qualche giro di olio crudo. Sul fondo di una pirofila da forno distribuite uno strato di melanzane, uno di mozzarelle ed uno di pasta, completando con una spolverata di parmigiano.

Questi sono soltanto alcuni spunti e di seguito vi darò delle indicazioni, senza ripetere le ricette per esteso, le trovate in ogni libro di cucina o le sapete sicuramente già fare.

Ravioli di carne, di magro, di zucca (acquistateli dal pastaio di fiducia), Polenta, Crespelle con verdure e besciamella, Cannelloni con ricotta ed erbette.

RISO

Riso freddo

Tagliate a piccoli pezzi tutta la verdura che potete, formaggio duro, uova sode, petto di pollo, scatenate la vostra fantasia ed usate anche gli avanzi. Condite il riso precedentemente bollito con olio buono.

Risotto

La base del risotto verrà modificata, eliminando la cipolla. Fate scaldare in una pentola olio e un poco di burro, aggiungete tre pugni di riso a testa e mantecatelo, cioè mescolatelo, tostandolo lievemente, sfumate con vino bianco, continuate a mescolare fino a che anche il vino non sia evaporato, versate brodo bollente fino ad ultimare la cottura.

Spegnete il fuoco, aggiungete una noce di burro e mantecatelo per qualche minuto poi aggiungete parmigiano grattugiato. Questa è la base per ogni risotto; potete aggiungere gli ingredienti del caso prima del brodo e procedere come detto.

Qualche risotto fondamentale nella cucina italiana di cui trovate ovunque la ricetta:

Risotto alla milanese con midollo e zafferano, Risotto alla finanziera con fegatini di pollo, Risotto ai carciofi, Risotto ai porri, Risotto alla zucca.

Risotto nero con zucca e gamberetti

Affettate la zucca, possibilmente quella che non deve essere sbucciata, che è dolce e saporita, e mantecate il riso Venere nero in olio e burro.

Aggiungete la zucca ed il brodo. Quando il risotto è quasi pronto metteteci le code di gambero e cuocete per pochi minuti, senza farlo asciugare troppo. Presentate in tavola con un pizzico di prezzemolo.

Risotto al trevisano e salsiccia

Mantecate il riso con la salsiccia a pezzi, sfumate con del vino rosso ed aggiungete trevisano tagliato a striscioline. Portate a cottura con del buon brodo, aggiungete parmigiano grattugiato e servite caldissimo. E' un piatto invernale.

Risotto ai quattro formaggi

Fate un risotto bianco come da ricetta base, aggiungete alla fine, quando state per spegnere il fuoco, i formaggi che più gradite, ma che siano saporiti, tagliati in piccoli pezzi. Aspettate un attimo che si sciolgano e servite.

Risotto al Castelmagno

Fate un risotto bianco e unitevi all'ultimo le scaglie di Castelmagno. Fatele fondere a fuoco spento e servite caldissimo.

MINESTRE

Brodo

Credo che ogni famiglia abbia il suo modo di fare il brodo: con la carne o anche il pollo, con gli ossi, con il cappone nelle grandi occasioni, con le verdure, ma attenzione solo una piccola cipolla ed una carota piccola.

Con il brodo si preparano tante buone ricette, dal risotto, alle minestre o lo si può usare al posto dell'acqua in tutti i piatti che cucinerete.

Passatelli

Mescolate pane grattugiato e formaggio grana, uova e se la gradite un pizzico di buccia di limone, noce moscata, sale e pepe.

Lavorate l'impasto un po' sodo e con l'apposito utensile o con il passapatate, tuffateli in buon brodo bollente.

Pasta reale

Preparate una besciamella consistente, aggiungendo anche uovo e grana. Tuffate piccole cucchiaiate dell'impasto in buon brodo bollente.

Minestrone

Usate le verdure permesse, fatele bollire in poca acqua con gli aromi che gradite, basilico ad esempio.

Potete approfittare delle verdure per bollire anche la carne o il pollo per fare in un solo momento un buon primo e carne lessa di secondo.

E' un piatto prevalentemente invernale ma, se volete, d'estate servitelo a temperatura ambiente con olio crudo e peperoncino.

Minestrine

Sbizzarritevi con la fantasia per ogni tipo di minestrine.

SECONDI PIATTI

UOVA

Anche per le uova potrete consultare qualsiasi libro di cucina, bene quindi tutte le ricette che non prevedono l'uso di alimenti vietati.

Potete fare le crépes o crespelle con uovo, un pizzico di sale, e se volete un goccio di latte ed un cucchiaio di farina. Riempitele di marmellata di fragole o di formaggio e prosciutto, oppure riempitele di besciamelle e verdure.

Infornate le coperte di burro e formaggio grana dopo averle farcite con prosciutto cotto e fontina, spinaci e ricotta; fette sottili di speck e formaggio Brie.

Con un po' di fantasia troverete molti modi per renderle gustose.

Frittata

Saprete sicuramente cucinare questo piatto e ricordatevi che è gustoso, nutriente, ottimo anche il giorno dopo.

Io la cucino così: rompo le uova, senza sbatterle troppo, aggiungo sale, pepe, noce moscata e tanto formaggio grana stagionato. In una pentola antiaderente sciolgo un poco di olio e burro e faccio soffriggere le verdure permesse, poi alzo il fuoco al massimo e butto le uova.

Mescolo fino a che non sono quasi strapazzate, poi le sistemo bene con un cucchiaio di legno e giro la frittata su un piatto grande, cuocio anche l'altra parte e servo non necessariamente calda.

Varianti

Con gli zucchini o con le erbette

Con formaggio e prosciutto Aggiungere alle uova rotte la fontina a dadini e il prosciutto cotto a striscioline.

Con la salsiccia Tagliate a pezzettini o sbriciolate la salsiccia ed aggiungetela alle uova, poi procedete come di consueto.

Con le verdure di stagione permesse Tagliate a tocchetti e/o trifolate le verdure permesse e procedete come al solito.

VERDURE

Potete cucinare le verdure sostanzialmente crude, lesse, trifolate o ripiene.

Verdure crude

Ovviamente gusterete crude le foglie, come la misticanza, il radicchio, cui potete aggiungere finocchio o carciofi tagliati entrambi a fettine sottilissime e conditi con olio e pepe, cetrioli o rapanelli.

Verdure cotte

Lessate tutte le foglie, anche miste, le barbabietole, da riscoprire, gli zucchini, da condire con il limone, i finocchi da gustare al gratin e chi più ne ha, più ne metta.

Aglio

L'aglio fresco si trova dalla metà di giugno a metà agosto, poi potrete usare quello secco in trecce.

Sbucciate gli spicchi e schiacciateli con un peso, saranno più profumati.

Se desiderate potete aggiungere all'olio che usate per condire un paio di spicchi d'aglio, lasciandoveli macerare.

Carciofi

Prendete qualsiasi libro di cucina e troverete ricette meravigliose per questa verdura.

Carciofi alla romana

Usate delle mammole, pulitele dalle foglie esterne e nel centro e tra le foglie, dopo aver salato, mettete del prezzemolo tritato con l'aglio ed una scaglia di formaggio grana.

Disponete i carciofi così preparati in un pentolino dal bordo alto in modo che siano stretti, aggiungete olio e coprite a filo con acqua. Cuocete scoperti a fuoco vivace.

Cicorione al forno

Lavate e tagliate un cicorione fresco ed infornatelo con sale, pepe e, se vi piace l'agrodolce, un cucchiaio di zucchero ed una spruzzata di aceto ed un poco di acqua.

Coprite la pirofila in modo che non si secchino le foglie. Varianti: potete mettere la verdura nel microonde ed il risultato è lo stesso.

Usate in alternativa qualsiasi verdura in foglia, ad esempio il radicchio, tenendo conto che è un poco amaro.

Erbette

Per comodità intendo per erbette tutte le foglie verdi permesse, dalla cicoria, alle bietole, alle coste. Potete lessarle e condirle, oppure passarle al burro con una aggiunta di parmigiano grattugiato finale.

Zuppa di fave e carciofi

Scottate le fave nel brodo bollente, scolatele con una schiumarola e privatele della membrana esterna; pulite i carciofi tenendo solo il cuore e tagliateli a quarti, poi tuffateli in acqua acidulata (con succo di limone).

Soffriggete con l'olio uno spicchio di aglio schiacciato, ed unitevi la scarola, precedentemente mondata e tagliata a pezzetti, ed i carciofi.

Fate rosolare per 5 minuti e poi unitevi anche le fave, coprite le verdure con brodo buono, salate, pepate e fate cuocere per circa 15-20 minuti a fuoco moderato (aggiungendo del brodo se occorre).

Nel frattempo tostate le fette di pane, strofinatele con lo spicchio di aglio rimasto, disponete i crostini dividendoli, in quattro piatti fondi, cospargeteli con del pepe macinato e irrorateli con dell'olio ed adagiatevi un uovo crudo, facendo attenzione a non rompere il tuorlo.

Versate in ogni piatto la zuppa bollente cosparsa di prezzemolo tritato e servite immediatamente.

Una variante a questa preparazione consiste nello sbattere le uova con del formaggio grattugiato e versarle nella zuppa bollente attendendo che si rapprendano senza però mescolare; vanno poi servite con una spolverata di pepe nero macinato.

Potete usare le verdure surgelate, sarà tutto più facile, ma ugualmente saporito.

Trofie con fave e pancetta

Come prima cosa scottate per pochi minuti le fave in un pentolino con dell'acqua bollente, poi scolatele e passatele sotto un getto d'acqua fresca, quindi privatele della pellicina. Tagliate la fetta di pancetta a dadini.

Fate scaldare un filo d'olio in una padella e mettete a rosolare la pancetta, aggiungendo anche le fave. Versate un mestolo d'acqua, mescolate tutto e lasciate cuocere per circa 10 minuti, finché l'acqua non si sarà asciugata e le fave saranno al dente.

Saltate a fuoco medio le trofie o un'altra pasta corta in padella con il condimento e prima di servirle in tavola, cospargetele con qualche fogliolina di timo.

Variante

Preparate le fave nello stesso modo, ma invece di usarle come condimento della pasta, allungatele in brodo vegetale ed avrete un'ottima zuppa di fave.

Finocchio

Usate i maschi (finocchi tondi e grossi) per le insalate crude. Tagliateli a spicchi sottilissimi e conditeli con olio e pepe. Se vi piacciono lessateli, o gratinateli al forno con formaggio grana.

Indivia belga

Lavatela e tagliatela per lungo in spicchi, metteteli con olio, sale, pepe e, a vostro gusto, aceto (io preferisco quello balsamico) con un cucchiaio di zucchero ed infornate.

Potete stufarla, tagliata a lamelle sottilissime, con burro, sale e pepe ed accostarla a carpacci di carne o pesce.

Melanzane al funghetto o trifolate

Tagliate le melanzane a cubetti, dopo che avranno perso la loro acqua amara e soffriggetele in una pentola con olio ed aglio. Quando saranno cotte cospargetele con prezzemolo tritato.

Purè di melanzane

Questa preparazione è diffusa in tutto il Medio Oriente ed è chiamata “il caviale dei poveri”: fate cuocere tre melanzane finché la buccia non si annerisce, l’ideale sarebbe arrostirle sulle braci, ma va bene anche metterle sotto il grill o sulla fiamma del gas; forse è più semplice metterle in forno a calore forte e lasciarle ammorbidire.

Eliminate completamente la buccia con acqua fredda e strizzate un poco la polpa per eliminarne i succhi amari.

Schiacciate con una forchetta o usate il mixer, riducendole in crema, aggiungendo olio buono un po’ per volta, mescolando.

Aggiungere anche: due cucchiaini di prezzemolo tritato, due spicchi di aglio schiacciati, succo di limone a gusto, sale e pepe nero.

Servire d’estate come insalata o come stuzzichino.

Varianti: si può aggiungere anche yogurt o panna acida.

Melanzane fritte

Tagliate le melanzane a fette, lasciatele scolare dopo averle spolverizzate di sale e friggetele in olio ben caldo finché non sono dorate da entrambi i lati, appoggiate su un foglio di carta assorbente e lasciate raffreddare.

Salate leggermente lo yogurt e aggiungete aglio schiacciato.

Disponete in un piatto le fette di melanzane a strati cospargendole via via di yogurt, cominciando e terminando con questo.

Guarnite con menta fresca o secca. Servite d’estate come insalata o come stuzzichino.

Melanzane in cotoletta

Tagliate le melanzane tonde a fette spesse più di un dito, fatele eliminare l’acqua con il sale, lavatele e tuffatele nell’uovo sbattuto e salato.

Preparate delle cotolette con il pangrattato e cuocete in olio e burro.

Fate attenzione che assorbono subito molto condimento, quindi asciugatele con carta assorbente.

Polpette di melanzane di mia sorella

Mia sorella Giordana le prepara così: bollite le melanzane tagliate in pezzettini, scolatele e strizzatele con le mani.

Togliete la buccia, che a questo punto verrà via facilmente e schiacciatele in una ciotola. Aggiungete pangrattato, formaggio grana, sale, pepe, menta, prezzemolo ed aglio finemente sminuzzati.

Fatene delle polpette, infarinatele e friggetele in padella con olio e burro. Saranno un successo.

Melanzane alla griglia

Abbrustolite le melanzane sulla piastra, a me piacciono a fette piuttosto grosse, ma potete anche farne di sottilissime.

Mettetele in una ciotola a strati, condite con olio buono, abbondante menta e aglio.

Varianti

Potete condirle con ciò che più vi piace: un battuto di aglio e basilico, tipo pesto, o qualsivoglia erba aromatica che vi piaccia.

Curry di melanzane

Sbucciate le melanzane e fatene dei piccoli pezzi, rosolatele a fuoco medio con olio ed uno spicchio di aglio schiacciato, aggiungete delle mele renette, anch'esse fatte a pezzetti e soffriggete. Unite la panna liquida, non esagerate, e un bel cucchiaio di curry.

Portate a cottura, facendo inspessire e restringere il liquido. Sale e pepe e peperoncino q.b.

Variante

Curry di verdure. Tagliate a pezzettoni la verdura che potete mangiare, zucchini, zucca, peperoni, melanzane, topinambur etc., e ponetela in una padella alta con olio in cui avrete soffritto l'aglio ed aggiunto sale, pepe, peperoncino ed un bel cucchiaio di curry.

Coprite a filo con acqua e lasciate cuocere a fuoco lento. Quando l'acqua è evaporata le verdure saranno pronte, cotte e ben speziate.

Involtini di melanzane

Grigliate le melanzane tagliate a fettine sottili senza bruciarle e fatene degli involtini con ciò che vi viene in mente: ad esempio formaggio tipo caprino, fettina di carne di manzo o di pollo con bacon e menta, risotto magari avanzato, l'impasto delle polpette etc.

Melanzane trifolate o al funghetto

Tagliate le melanzane a dadini e mettetele in una padella bassa con olio ed aglio. Fate cuocere senz'acqua, assorbiranno subito tutto l'olio, ma poi lo rilasceranno durante la trifolatura. Salate ed aggiungete mentuccia o basilico.

Insalata di peperoni dolci alla griglia

Ponete i peperoni interi sul grill o direttamente sulla fiamma, girandoli in modo che tutta la buccia diventi nera, senza bruciare la polpa.

Metteteli in un sacchetto di carta chiuso e lasciate che si ammorbidiscano, questo è il segreto per poterli sbucciare velocemente.

Porre su un piatto le fette sbucciate e condirle con olio buono, sale, origano fresco e spicchi di aglio.

Variante

Ponete i peperoni così preparati nel mixer o nel frullatore e fatene una crema (a me non piace troppo liscia, amo sentire i pezzettini in bocca) condire con olio, pepe, peperoncino e le erbette aromatiche che più vi piacciono e servire come antipasto con dei crostini.

Oppure incorporate questa salsa di peperoni in una maionese fatta in casa, oppure aggiungetela a panna fresca liquida posta sul fuoco finché diventa molto densa.

Questa salsa di peperoni grigliati può accompagnare molte carni, pollame e pesci, ad esempio alla griglia o bolliti.

Peperonata

Ogni cuoca, ogni famiglia ha il suo modo di cucinarla. Potete farla in modo molto semplice: tagliate e mondate i peperoni rossi e gialli e poneteli in una padella alta con olio e aglio.

Aggiungete se necessario poca acqua e portate a cottura con sale q.b.

Variante

Oltre ai peperoni fate una ratatouille con le verdure che potete concedervi.

Sedano

Usate solo le costole bianche più tenere, tagliate a pezzi di cinque o dieci centimetri e fateli bollire in acqua salata per pochi minuti.

Mettete quindi il sedano a soffriggere nel burro, tiratelo a cottura con il sugo di carne, magari avanzato dall'arrosto del giorno prima, e aggiungete parmigiano grattugiato.

Oppure potete infarinarlo, immergerlo in una pastella e friggerlo. Altra versione: preparate un sughetto con un trito di prosciutto saltato nel burro e tirato a cottura con del brodo.

Passatelo e versatelo sul sedano lessato e pepato.

Sedano - rapa o gobbo o di Verona

Per la cottura: tagliatelo in quarti o, meglio, a fette e tuffatelo in acqua bollente con limone, lasciatelo per dieci minuti circa, scolatelo e terminate la cottura a piacimento, al burro con formaggio o in sugo di carne o pollo.

Sedano gobbo in salsa rémoulade

Sbucciatelo e tagliatelo a bastoncini sottili di uno o due millimetri ed incorporateli in una leggera maionese fatta in casa.

Sedano gobbo al forno

Tagliatelo in fette dello spessore di circa un centimetro e mettetele in una teglia con fiocchetti di burro e una aggiunta di parmigiano grattugiato abbondante. Saranno pronti quando il sedano è tenero e il formaggio avrà fatto una crosticina dorata.

RIPIENI

I ripieni di base sono usati per riempire verdure, ma anche calamari, totani, seppie, carni.

Verdure ripiene

Si usa riempire melanzane, zucchini, peperoni.

Gli zucchini e le melanzane si tagliano per il lungo, si svuotano facendo attenzione a non romperli, per ricavarvi delle barchette.

Mentre gli zucchini si riempiono crudi, le melanzane è meglio sbollentarle per due minuti in acqua bollente salata e farle scolare leggermente.

I peperoni si tagliano per lungo e si puliscono dai semi e dalle costole, si riempiono crudi. Riunite in una ciotola della carne tritata, sarebbe meglio usare degli avanzi di arrosto o di lesso, del prosciutto cotto tritato, la mollica di un pane raffermo, prezzemolo, parmigiano, un uovo, latte q.b., sale e un po' di pepe. Mescolate tutti gli ingredienti e a questi aggiungete un po' di polpa ricavata dalle verdure che usate. Non riempitele troppo con il ripieno perché in cottura questo tende a gonfiarsi e ad aumentare di volume, sistematele in una pirofila con un filo di olio, copritele con un foglio di carta di alluminio e mettetele in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, scoprite e cuocete per altri 20 minuti.

Un esempio storico di ripieno per gli zucchini:

Ripieno di grasso all'Artusi

"…prendete del magro di vitella di latte, tagliatelo a pezzetti, mettetelo a fuoco in una cazzeruola con prezzemolo, olio, sale e pepe.

Rivoltatelo di frequente con il mestolo e quando la carne avrà tirato tutto l'umido e preso colore versate un ramaiolino d'acqua; dopo che avrà tirato anche questo versatene un altro ed un altro ancora per finire di cuocerla, avvertendo che vi resti del sugo.

Tritate la carne ben fine con la lunetta e con un uovo, un poco di parmigiano grattato, una midolla di pane bollita nel brodo o nel latte e l'odore delle spezie, fate tutto un composto e servitevene per ripieno. Riempite la verdura, zucchini, peperoni o melanzane, e cuocete al forno con olio e burro ed il sugo della carne".

Ripieno di magro all'Artusi

"... riempite con tonno sott'olio tritato fine con la lunetta ed intriso con uova, un pizzico di parmigiano ed un poco di quel midollo levato dalla verdura (zucchini ndr), l'odore delle spezie, una presa di pepe e punto sale.

Metteteli a cuocere nel burro quando questo avrà preso il color nocciuola. Se li farete con attenzione vi riusciranno tanto buoni da non crederci".

Altro ripieno

Grattugiate pane e formaggio grana circa nella stessa quantità, aggiungere aglio e prezzemolo tritati, sale e pepe e un filo d'olio.

Il composto risulterà disomogeneo e granuloso, ma non preoccupatevi: è così che deve essere.

Con questo composto potete riempire tutto ciò che volete: verdure, totani, calamari, pancia di manzo, fare le bricioline alla messinese e gli involtini di pesce spada o di spatola.

Potete usarlo anche per gratinare peperoni o cappesante al forno.

SALSE

Di seguito sono riportate solo le salse citate in questo ricettario, potete cucinarne molte altre con gli alimenti permessi.

Salsa all'aglio (aïolì)

Pestate gli spicchi di aglio con un filo d'olio e fatene una crema. Pestate una patata lessa calda nella crema di aglio ed aggiungete un cucchiaio di mostarda e uno di limone.

Mescolate bene e incorporate l'olio a goccia come per fare una maionese.

Potete tranquillamente usare un frullino e procedere come di consueto per fare appunto la maionese. Servite con pesce lessato, verdure bollite, uova sode.

Fate bollire le uova; per ogni tuorlo rassodato prendete un paio di acciughe, frullate con olio a filo e succo di limone fino a che non diventa una salsa morbida, che servirete con il pesce arrostito.

Salsa per pesce in gratella

PASTELLE PER FRITTURA

Pastella semplice

Si può usare con pesci non piccolissimi e verdura saporita, come carciofi e melanzane.
farina q.b., acqua q.b.

Preparazione:
Stemperate la farina nell'acqua e ricavate una pastella della consistenza di una crema.

Pastella con olio

Questo tipo di pastella è adatto per frattaglie, piccoli pezzi di carne e funghi.
250 gr di farina
30 gr di olio di oliva
3 bicchieri di acqua tiepida
2 albumi.

Preparazione:
Setacciate la farina in una ciotola e unitevi l'olio d'oliva.

Sempre mescolando, aggiungete l'acqua tiepida e lavorate finché, sollevando la frusta, il composto vi aderisca in un primo momento per poi cadere elasticamente. Coprite la ciotola e fate riposare.

Al momento dell'impiego montare gli albumi a neve e uniteli alla pastella.

Pastella al lievito

Questa pastella è indicata per verdura di sapore delicato (fiori di zucca, zucchine) e frutta.
200 gr di farina
10 gr di lievito di birra
3 cucchiai di olio di arachidi
2 bicchieri e 1/2 di acqua tiepida
2 albumi.

Preparazione:
Setacciate la farina con il lievito di birra, quindi procedete come indicato nella ricetta precedente.

Pastella per tempura (fritto di verdura giapponese)

Per questo tipo di frittura esistono farine pronte a cui aggiungere l'uovo e acqua molto fredda.
150 gr di farina
150 gr di fecola
200 gr di acqua minerale gasata freddissima.

Preparazione: Mescolate gli ingredienti e fate riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Usate freddissima. L'impasto va lavorato molto poco.

CARNE DI TUTTI I TIPI

Polpette

Ogni mamma o nonna ha la sua personale ricetta di polpette ed ognuno di noi ha nel cuore e nel palato solo quel tipo di sapore. Proverò comunque a darvi qualche indicazione. Io preferisco usare gli avanzi dell'arrosto tritati con l'aggiunta di uovo, parmigiano e prezzemolo. Attenzione all'aglio: non a tutti piace. Se usate la carne trita unitela da cruda con uovo, parmigiano, pane ammollato nel latte, sale e pepe. Oppure scottatela prima di usarla. Fatene delle polpettine che friggerete dopo averle infarinate.

Ripieno bianco per carne

Questo ripieno va bene per tutte le carni che riempirete ed è così fatto: in una ciotola amalgamate pan grattato, formaggio grana, sale, pepe e burro in cui avrete rosolato l'aglio, se necessario, aggiungete del latte.

Pollo ripieno

Salate e pepate l'interno del pollo e riempite con il ripieno bianco, cucite ed infornate. Potete anche mettere nel pollo un bel limone naturale intero o a fette.

Arrosti

Qual è la caratteristica fondamentale di questo tipo di cottura?

Secondo "Larousse Gastronomique" significa: cuocere le vivande conservandone i succhi interni. La bravura sta nel saper equilibrare il calore del fuoco con le dimensioni della carne.

In pratica, l'azione del fuoco produce la formazione di una crosticina alla superficie della carne bloccando l'uscita delle migliori sostanze nutritive.

Fatta questa prima operazione, si procede alla cottura a fuoco moderato, ponendo attenzione agli strumenti che userete per la rosolatura che non devono essere appuntiti per non forare la famosa crosticina, rendendo vano il procedimento e impoverendone così la carne.

Le varianti sono infinite, dalla pancia ripiena al coniglio al vino bianco, al cosciotto d'agnello.

La cosa importante è che l'arrosto sia morbido e succoso.

Salmì di cacciagione

Tagliate a pezzi grossi una lepre e mettetela a marinare coperta di vino rosso, mezzo limone, salvia, rosmarino, qualche grano di pepe, bacche di ginepro ed un cucchiaio di farina bianca. Lasciatela in infusione almeno 48 ore in frigorifero poi scolatela e soffriggetela in una bella noce di burro, aggiungete tutto il liquido di marinatura e fate bollire per un paio d'ore. Spolpate con le mani i pezzi per togliere tutte le ossa e frantumate la carne.

Mettete tutto in una casseruola con il liquido di cottura ben filtrato. Cuocete ancora una mezz'ora, aggiustando di sale.

Valdostana di vitello

Spianate le costolette di vitello, bagnatele abbondantemente in due uova sbattute e salate, passatele nella mollica di pane secco grattugiata.

Fate dorare a calore moderato in olio e burro. Disponetele in una teglia imburrata, spolveratele con foglie di rosmarino tritate, spruzzatele con un bicchierino di brandy e copritele con fette di pancetta affumicata e di fontina. Cuocete in forno per 10 minuti e sfornate quando il formaggio appare semifuso.

Variante

Tagliate in due le costolette, in senso orizzontale, lasciandole attaccate dalla parte dell'osso. Tagliate la fontina a fettine sottili e inseritela tra la carne, quindi battetela delicatamente.

Poi insaporire la carne con sale e pepe, passare le costolette nella farina, poi nell'uovo sbattuto, poi nel pane grattato.

Friggere, fino a ottenere una doratura croccante. Servire le cotolette calde con sopra il burro fuso bollente.

Manzo all'olio

Usate del cappello del prete. Adagiatelo in una pentola piccola in modo che ci stia appena, a freddo aggiungete un bicchiere di olio e restante acqua a coprire la carne a filo; mettete qualche acciuga e lasciate cuocere per almeno un paio d'ore, finchè il sugo non si sarà ristretto e la carne non si sarà cotta, diventando morbidissima.

Aggiungete a fine cottura un paio di cucchiai di grana (è facoltativo) ed abbondante prezzemolo tritato.

Aspic ricetta base

Fate rassodare le uova e lasciatele raffreddare. Usate del pollo avanzato tagliatelo a striscioline, mettetelo in una terrina insieme al prosciutto cotto tagliato a listarelle sottili e condite con olio, il succo di limone, una presa di sale e una di pepe.

Quindi lasciate riposare il composto per un paio di ore, a terrina coperta.

Nel frattempo, fate fondere la gelatina e versatene una parte sul fondo di uno stampo, formando uno strato alto circa un centimetro; mettete lo stampo in freezer per farla solidificare rapidamente. Incorporate al composto di pollo e prosciutto i cetriolini e le olive tagliati a rondelle e i peperoni ridotti a striscioline, aggiungendo anche un po' di gelatina fusa e tiepida.

Disponete ora il composto nello stampo, livellandolo bene e circondandolo con le uova tagliate a fettine: lasciate tutt'intorno un vuoto di circa un centimetro nel quale verserete la gelatina rimasta, coprendo con questa anche la superficie.

Tenete lo stampo in frigorifero per qualche ora prima di servire l'aspic capovolto su un piatto di servizio e guarnito a vostro piacimento.

Lonza al latte

Ponete la lonza in una padella che la contenga appena, copritela di latte freddo e fate cuocere, salando alla fine, a fuoco basso per qualche ora, fino a che il sugo non è rappreso e la carne morbidissima.

Gulash

Fate sciogliere abbondante burro con uno spicchio di aglio, aggiungete la carne (cappello del prete) tagliata a pezzetti come per uno spezzatino.

Insaporite con un cucchiaio di paprika dolce, sale, un tocco di peperoncino, mezzo bicchiere di brodo e lasciate sobbollire per almeno due ore coperto.

Controllate che non si attacchi ed eventualmente aggiungete ancora del liquido. La carne deve diventare morbidissima e saporita. Servite con riso bianco.

Una variante prevede l'aggiunta di brodo, tale da formare una minestra, da servire in tazza.

Lumache

Di seguito solo una ricetta per le lumache, ma se le gradite ne troverete tante altre. Usate le lumache che trovate già pronte surgelate o procedete alla spurgatura.

Soffriggete in un tegame, nell'olio a fuoco medio, l'aglio sino a doratura e buttatevi le lumache senza guscio.

Aggiungete prezzemolo, peperoncino piccante e sale e lasciate a fuoco medio senza coperchio per 15 minuti circa. Spolverate il pane grattugiato dopo averlo saltato leggermente e servite a tavola.

Lessi misti

E' un piatto tipicamente invernale la cui unica difficoltà sta nel cuocere le varie carni in pentole separate. Io immergo in acqua bollente due tagli di carne e la gallina o il cappone, a parte lesso la lingua di vitello e nella terza pentola la testina.

Dovete servire tutto caldissimo ed accompagnare a mostarde e salsa verde. Utilizzate il brodo per minestre o risotti. Io a volte lo stocco in freezer, usando una bottiglia di latte.

PESCE DI TUTTI I TIPI

Più lo cuocete, più lo cucinate in modo elaborato e più lo rovinerete.

Questa è la regola per mangiare del buon pesce! L'importante soprattutto è la materia prima.

Grigliata di pesce

Preparate una salsa con olio buono, limone e tutte le erbe aromatiche fresche che gradite, rosmarino o maggiorana e con essa ammorbidite ed insaporite la grigliata.

Pesce al forno al sale

Io lo faccio così: spargo sul fondo della teglia uno straterello di sale fino e vi appoggio il pesce riempito con fette di limone o erbe aromatiche ed inforno per 20 minuti circa ogni chilo di pesce.

Frittura di pesce

Preparate delle pastelle tra quelle segnate e tuffate in olio bollente.

DOLCI

Torta di mele brasiliana

La ricetta di questa torta viene da Franca una cara amica della mamma che visse in Brasile. In una ciotola mescolate dieci cucchiai di farina con altrettanti di zucchero.

Tagliate le mele e disponete gli strati in una tortiera: fiocchetti di burro, farina e zucchero, fette di mele e così via.

Terminate con le mele lievemente infarinate e versate un uovo intero sbattuto con un pizzico di sale. Infornate a fuoco medio per un paio di ore. E' ottima anche il giorno dopo.

Pesche al forno

Preparate uno sciroppo scaldando in padella due bicchieri di vino rosso con dello zucchero. Lavate le pesche, tagliatele a metà e privatele del nocciolo.

Scavatele con un cucchiaino in modo da ricavare una piccola fossetta nella polpa.

Sistemate in una ciotola la polpa ricavata con quella di mezza pesca rimasta e gli amaretti pestati al mortaio.

Amalgamate il tutto con rum e zucchero. Farcite le mezze pesche con la crema preparata e sistemale in una teglia antiaderente. Irroratele con il vino e cuocetele in forno caldo per circa mezz'ora.

Pasta frolla

Fate una fontana con 250 grammi di farina 00 e al centro mettete 100 grammi di burro a temperatura ambiente, non freddo, lavorato con una forchetta, mai con le mani, aggiungendo poi 80 grammi di zucchero a velo, due tuorli ed un pizzico di sale.

Torta di ricotta

Amalgamate 600 grammi di ricotta, 300 grammi di zucchero, 2 uova, 3 tuorli, la scorza grattugiata di arancia o limone e un poco di cannella.

Foderate con carta da forno una teglia e disponetevi la pasta frolla necessaria, circa 400 grammi (o una confezione di quella già pronta). Bucherellatela e riem-

pitela con il composto di ricotta e coprite con striscioline di pasta.

Sbattete l'uovo rimasto e usatelo per spennellare la pasta frolla. Cuocete la torta in forno già caldo a 180° per 40 minuti.

Torta ricciolina

Preparate la frolla come di consueto sbriciolando il burro morbido nella farina. Una volta pronta mettetela in frigo per un'ora.

Preparate 200 grammi di tagliatelline da brodo, preparate il ripieno, tritando 200 grammi di mandorle con 50 grammi di cedro candito ed una parte dello zucchero, unite tutti gli ingredienti in una ciotola, mischiateli bene.

Stendete la pasta frolla in uno stampo di 22 cm di diametro, mettete sul fondo delle tagliatelline, spargetevi sopra una parte del ripieno, continuando gli strati fino alla fine degli ingredienti. Mettetevi sopra 80 grammi di burro a pezzetti e cospargete con un velo di zucchero. Cuocete in forno a 180° per 40 minuti circa.

Appena cotta e ancora molto calda, irrorarla con il rum, l'alcool evaporerà completamente lasciando un aroma delizioso.

Fagottini di mele

Tagliate una mela a cubetti, versateli in un pentolino con un paio di cucchiai di zucchero, un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino raso di cannella; fate cuocere qualche minuto, facendo sciogliere per bene lo zucchero e ammorbidendo un po' la mela, che non deve risultare però spappolata; fate 4 quadrati di pasta sfoglia e disponetevi al centro un paio di cucchiaini di composto di mela, badando di non aggiungere troppo liquido di cottura, altrimenti quando i fagottini cuoceranno al forno, il liquido fuoriuscirà.

Chiudete i fagottini con un chiodo di garofano, spennellate di uovo e ponete in forno già caldo per circa 12 minuti a 220°; lasciateli intiepidire e serviteli.

Crema pasticcera

Fate sobbollire mezzo litro di latte (tranne mezzo bicchiere) in una capiente casseruola con il baccello di vaniglia.

In una terrina a parte lavorate i 6 tuorli con 150 grammi di zucchero, con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, poi incorporate pian piano 50 grammi di farina setacciata, alternando l'aggiunta del latte freddo che avete tenuto da parte.

Togliete la stecca di vaniglia che avete lasciato in infusione nel latte e aggiungete nella casseruola, poco alla volta e mescolando con una frusta, il composto di uova, farina e zucchero.

A questo punto portate ad ebollizione il tutto e, mescolando continuamente, lasciate sobbollire a fuoco dolce per alcuni minuti finchè il composto si addensi, sbattendo di continuo con la frusta per evitare che si formino grumi. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare la crema, mescolando di tanto in tanto.

Zuppa inglese

Preparate una crema pasticcera, lasciatela raffreddare, mescolandola di tanto in tanto. Prendete delle coppette e disponete sul fondo di ognuna di esse un savoiardo spezzettato e intriso di Alchermes; disponete un primo strato di crema, poi spezzettate un altro savoiardo, e continuate con gli strati.

Utilizzate qualche savoiardo per decorare le coppe di zuppa inglese, spezzandoli, intingendoli nel liquore e disponendoli con grazia.

Strudel semplice

Usate pure la sfoglia congelata e, dopo averla stesa, riempitela al centro con fettine di mela sottili, la raschiatura di limone e lo zucchero in polvere. Formate un rotolo che spennellerete con uovo e zucchero ed infornate.

ALIMENTI CON BASSO CONTENUTO DI NICHEL

PERMESSI

FARINA 00, QUINDI PANE E PASTA
FETTE CROCCANTI DI FARINA 00 (NO MAIS, NO AVENA, NO MULTI CEREALI, ATTENZIONE AI GRASSI AGGIUNTI)
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
BURRO
UOVA
TUTTE LE CARNI
TUTTO IL PESCE (TRANNE QUELLO VIETATO)
LATTE E FORMAGGI
VERDURA (ECCETTO QUELLA VIETATA)
FRUTTA (ECCETTO QUELLA VIETATA)
VINO
CAFFÈ
DOLCI FATTI CON BURRO
RISO E GALLETTE DI RISO
FIOCCHI DI FRUMENTO (NO MAIS, NO AVENA)
MUESLI (SENZA UVETTE NÉ SEMI OLEOSI)

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI NICHEL

DA EVITARE

TUTTI I CIBI IN SCATOLA
ASPARAGI, FUNGHI, CIPOLLE, PORRI,
SPINACI, POMODORI, PATATE, LEGUMI,
LENTICCHIE, PISELLI E FAGIOLI, LATTUGA, CAROTE E CAVOLI,
BROCCOLI
FARINA INTEGRALE, FARINA DI MAIS, AVENA, CRUSCA,
GRANO SARACENO, MIGLIO
PANE SPECIALE, INTEGRALE,
CON SEMI E FARINE PARTICOLARI
PERE, PRUGNE, UVA PASSA, FICHI,
ALBICOCCHE, KIWI ED ANANAS
NOCCIOLE, MANDORLE, ARACHIDI E TUTTA LA FRUTTA SECCA
CACAO, CIOCCOLATO
MARGARINA
LIEVITO CHIMICO
ARINGHE, OSTRICHE, SGOMBRO
THE, SOPRATTUTTO QUELLO VERDE
MARZAPANE, LIQUERIZIA
VITAMINE E MINERALI, INTEGRATORI

MENU' SETTIMANALE

LUNEDÌ

Colazione
Caffè e latte ed una fetta di pane e marmellata di fragole

Pranzo
Un piatto di bresaola con insalata mista
Oppure: pasta al pesto
Lonza al latte con erbette lesse
Una mela o mandarini
Pane comune

Cena
Pasta all'uovo in brodo di carne
Oppure: crespelle alla besciamella
Bresaola con scaglie di grana e zucchini trifolati o
filetto di pesce al burro
Mela o pesca
Pane comune

MARTEDÌ

Colazione
Caffè e latte ed una fetta di pane e marmellata di fragole o miele

Pranzo
Insalata mista con tonno ed uovo
Oppure: pasta e ricotta
Costata alla griglia con peperonata
Una mela o mandarini
Pane comune

Cena
Crema di zucca
Risotto nero alla zucca e gamberetti
Prosciutto crudo e mozzarella con finocchio crudo tagliato sottile
o polpette di carne con carciofi
Mela o pesca
Pane comune

MERCOLEDÌ

Colazione
Caffè e latte, yogurt ed una mela

Pranzo
Fettine di roast-beef con erbe cotte o misticanza
Oppure: riso freddo o pasta con gli zucchini
Cotoletta di pollo o tacchino o nodino con erbette cotte
Una mela o mandarini
Pane comune

Cena
Passatelli in brodo buono
Oppure: bucatini alla carbonara
Formaggi misti con marmellata di agrumi
Oppure: branzino al sale al forno con cicorione o trevisani al forno
Fragoline al limone
Pane comune

GIOVEDÌ

Colazione
Caffè e latte, yogurt
ed un frutto permesso

Pranzo
Piatto di speck e formaggio
Oppure: risotto alla milanese
con zafferano
Hamburger con verdure permesse alla griglia
Macedonia di frutti di bosco, no lampone
Pane comune

Cena
Minestrone di verdure permesse
Oppure: ravioli di carne o di magro
o di zucca al burro e salvia
Carpaccio di carne o bistecca alla griglia ed insalata belga
Oppure: frittata di verdure con insalatina
Banana o mandarancio
Pane comune

VENERDÌ

Colazione

Caffè e latte, una fetta di pane con miele o marmellata di mirtilli

Pranzo

Insalatina con prosciutto cotto
a cubetti e crostini
o pasta con ragù di olive,
capperi e menta
Involtini di carne con sedano gobbo al forno
o peperoni alla griglia
Una mela o fragole
Pane comune

Cena

Cappelletti in brodo buono
Oppure: strangolapreti alle erbette
al burro e parmigiano
Pollo arrosto ripieno
con melanzane al funghetto
o uova ed asparagi
Mandarini o banana
Pane comune

SABATO

Per alcuni è già un giorno di festa per cui la colazione può essere più varia ed abbondante:

Colazione

Caffè e latte, una fetta di pane con miele o marmellata
di mele cotogne
Yogurt e una spremuta d'arancia

Pranzo
Pasta con le verdure
Coniglio arrosto al vino bianco
o nodini di vitello con insalata mista
Banane e fragoloni al limone
Pane comune

Cena
Pasta al sugo di pesce
Pesce al sale, branzino o orata
o tagliata di manzo con erbette
in padella al burro e formaggio
Pesche al forno
Pane comune

DOMENICA

Dormite qualche momento di più e concedetevi un poco di ozio. Se rientra nel vostro stile domenicale, potete fare un *Brunch* prima di mezzogiorno, se invece siete abituati al pranzo in famiglia potete predisporlo così:

Pranzo
Tagliatelle fatte in casa al burro di malga e formaggio grana
Cosciotto di agnello al forno con frittura di verdura permessa
Torta di mele brasiliana
Pane

Cena
Pasta reale in brodo buono
Carne lessa mista, salumi e formaggi con bietole lesse
Marmellate e mostarde di accompagnamento
Fragole e mirtilli con gelato di limone

MENÙ MESE PER MESE

Di seguito alcuni esempi di menù particolari per pranzi, compleanni o ricorrenze particolari

GENNAIO

TRIONFO DI SALUMI
MINESTRA IN BRODO BUONO
TORTELLINI DI CARNE AL BURRO E SALVIA
POLENTA E COTECHINO
CACCIAGIONE RIPIENA ARROSTO
COSTE AL BURRO
TORTA RICCIOLINA
BUCCE DI ARANCIO CANDITE
FEBBRAIO
ZUCCHINI ALLA JULIENNE FRITTI
PAPPARDELLE AL TREVISANO E SALSICCIA
RISOTTO ALLA FINANZIERA
LESSI MISTI CON MOSTARDE
PANCIA DI VITELLO RIPIENA ARROSTO
SEDANO IN UMIDO
CROSTATA CON MARMELLATA DI FRAGOLE
FRUTTA DI STAGIONE

MARZO

CROSTINI TOSCANI
RISOTTO AL CASTELMAGNO
CANNELLONI RICOTTA ED ERBETTE
VALDOSTANA DI MANZO
PESCE IN GRATELLA CON SALSA
INSALATINA MISTA
GELATO DI CREMA
BISCOTTI DI PASTA FROLLA DELLA NONNA

APRILE

UOVA DI QUAGLIA RIPIENE
PASSATELLI
LASAGNE DI VERDURA
AGNELLO PASQUALE ARROSTO CON INSALATA E UOVA SODE
VITELLA ARROSTO CON ERBETTE AL BURRO E FORMAGGIO
RADICCHIO FINISSIMO CRUDO ALL'ACETO BALSAMICO
TORTA DI RICOTTA
FRUTTA DI STAGIONE

MAGGIO

FAVE FRESCHE, PECORINO ROMANO E SALAME
ZUPPA DI FAVE E CARCIOFI
RISOTTO NERO CON ZUCCA E GAMBERETTI
PANCIA DI VITELLONE RIPIENA
FRITTO ALL'ITALIANA
CARCIOFI ALLA ROMANA
GELATO DI LIMONE
PESCHE AL FORNO

GIUGNO

ALICI FRESCHE COTTE NEL LIMONE
INSALATA DI RISO
CARPACCI MISTI DI CARNE O PESCE
POLLO ALLA BRACE
BRANZINO IN CROSTA DI SALE
ZUCCHINI RIPIENI
FRAGOLINE AL VINO
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LUGLIO

CUBETTI DI TONNO CON AÏOLÌ
PEPATA DI COZZE
SPAGHETTI AI RICCI DI MARE
TAGLIATA DI MANZO AL ROSMARINO
ASPIC DI POLLO O PESCE
MELANZANE RIPIENE
TORTA DI MELE BRASILIANA
FRUTTA DI STAGIONE

AGOSTO

PROSCIUTTO E MELONE
SPAGHETTI AL PESTO
PASTA TONNO E FINOCCHIETTO FRESCO
POLPETTE DI CARNE E DI MELANZANE
FRITTO MISTO DI PESCE
PEPERONATA
GRANITA DI LIMONE O CAFFÈ
ANANAS FRESCO

SETTEMBRE

CAPRINI E SPECK
MINESTRONE CON CROSTONI DI PANE
PAPPARDELLE AI FUNGHI PORCINI
LUMACHE IN UMIDO CON ERBETTE
POLLO RIPIENO ARROSTO
FUNGHI TRIFOLATI E FRITTI
FAGOTTINI DI MELE CAMPANINE
UVA FRESCA

OTTOBRE

PATÉ RUSTICO
PASSATELLI IN BRODO BUONO
TAGLIOLINI ALL'UOVO CON TARTUFO NERO
CAPPONE LESSO CON ERBETTE
SALMÌ DI LEPRE
PINZIMONIO MISTO
STRUDEL DI MELE
UVA DI STAGIONE

NOVEMBRE

CUBETTI DI PRIMOSALE CONDITI
VELLUTATA DI ZUCCA
RISOTTO ALLA MILANESE CON MIDOLLO E ZAFFERANO
GULASH UNGHERESE
MANZO ALL'OLIO ALLA BRESCIANA
SEDANO GOBBO AL FORNO
CASTAGNE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

DICEMBRE

BRESAOLA CONDITA E SCAGLIE DI GRANA
PASTA REALE IN BRODO BUONO
RAVIOLI DI CARNE E ZUCCA AL BURRO E SALVIA
VALDOSTANA AL PROSCIUTTO E FONTINA
GALLINA LESSA RIPIENA
INSALATA BELGA AL FORNO
ZUPPA INGLESE
FRUTTA DI STAGIONE

DIETA BRAMA - NI

BILANCIATA secondo i L.A.R.N.
(Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti)
Kcal 2000 TOTALE NICHEL 91,3 µg

PER UN UOMO ADULTO NORMOPESO

Alimenti	*Q.tà alimento*	*Contenuto medio di nichel*
COLAZIONE		
Latte parz. scremato - Una tazza	Gr.250	5 µg
Pane tipo 00 - Un panino	Gr.60	11 µg
SPUNTINO		
Yogurt bianco intero Un vasetto	Gr.125	3,7 µg
PRANZO		
Pasta di semola tipo 00 condita con olio di oliva	Gr.80	14 µg
Melanzane	Gr.200	5,8 µg
Carne di manzo (o altra carne o pesce)	Gr.100	0,8 µg
Lattuga	Gr.100	1,2 µg
Pane tipo 00	Gr.60	11 µg
Mandarini	Gr.150	10 µg
CENA		
Pasta o riso non integrale, in brodo vegetale (sedano, carota) senza dado	Gr.30	5,5 µg
Prosciutto crudo non in busta o ricotta di vacca o due uova di gallina intere	Gr.50	1 µg
Carote (alternare con peperoni dolci, zucchine, melanzane, indivia)	Gr.150	6,7 µg
Pane tipo 00	Gr.60	11 µg
Banane		
Alternare con mandarini, ananas, mele, pesche	Gr.150	4,5 µg

Condimento giornaliero gr.30 olio di oliva (3 cucchiai)

DIETA BRAMA - NI

BILANCIATA secondo i L.A.R.N.
(Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti)
Kcal 1650 – TOTALE NICHEL 76,9 µg

PER UNA DONNA ADULTA NORMOPESO

Alimenti	*Q.tà alimento*	*Contenuto medio di nichel*
COLAZIONE		
Latte parz. scremato – Una tazza	Gr.200	4 µg
Pane tipo 00 – Un panino	Gr.40	7,4 µg
PRANZO		
Pasta di semola tipo 00 condita con olio di oliva (o pesce o speck o carne senza pomodoro)	Gr.80	14 µg
Carne di pollo (o altra carne o pesce)	Gr.120	1,2 µg
Lattuga (alternare con melanzane, zucchine, carote, indivia)	Gr.100	1,2 µg
Pane tipo 00	Gr.60	11 µg
Banane	Gr.200	6,2 µg
CENA		
Pasta o riso non integrale, in brodo vegetale (sedano, carota) senza dado	Gr.30	5,5 µg
Ricotta di vacca o prosciutto crudo non in busta	Gr.70	7 µg
Carote (alternare con peperoni dolci, zucchine, melanzane, indivia)	Gr.200	9 µg
Pane tipo 00	Gr.60	11 µg
Mandarini		
Alternare con banane, ananas, mele, pesche	Gr.150	10 µg

Condimento giornaliero gr.30 olio di oliva (3 cucchiai)

LETTURE CONSIGLIATE

- Schiavino D. Systemic nickel allergy. Int J Immunopathol Pharmacol 2005; 18 (suppl 4): 7-10
- Schiavino D, Nucera E, Alonzi C, Buonomo A, Pollastrini E, Roncallo C, De Pasquale T, Lombardo C, La Torre G, Sabato V, Pecora V, Patriarca G. A clinical trial of oral hyposensitization in systemic allergy to nickel. Int J Immunopathol Pharmacol 2006; 19: 593-600
- Turi MC, Di Claudio F, Schiavone C, Verna N, Perrone A, Cavallucci E, Di Gioacchino M. Systemic nickel allergy syndrome: an update. It J Allergy Clin Immunol 2008; 18: 98-102
- Falagiani P, Di Gioacchino M, Ricciardi L, Minciullo PL, Saitta S, Carni A, Santoro G, Gangemi S, Minelli M, Bozzetti MP, Massari S, Mauro S, Schiavino D. Systemic nickel allergy syndrome (SNAS): A review. Rev Port Imunoalergologia 2008; 16: 135-47
- Minelli M, Schiavino D, Musca F, Bruno ME, Falagiani P, Mistrello G, Riva G, Braga M, Turi MC, Di Rienzo V, Petrarca C, Schiavone C, Di Gioacchino M. Oral hyposensitization to nickel induces clinical improvement and a decrease in Th1 and Th2 cytokines in patients with systemic nickel allergy syndrome. Int J Immunopathol Pharmacol 2010; 23: 193-201
- Perino A. Dermatite da contatto endogeno ai metalli di origine alimentare. In: Allergia e intolleranza alimentare. Edizione Piccin Medicina 2001; pp 199-203
- Purello D'Ambrosio F, Bagnato GF, Guarnieri B, Musarra A, Di Lorenzo G, Dugo G, Ricciardi L. The role of nickel in foods exacerbating contact dermatitis. Allergy 2003; 53: 143-5
- Di Gioacchino M, Masci S, Cavallucci E, Pavone G, Andreassi M, Gravante M, Pizzicanella G, Boscolo P. Immuno-histopathology changes in the gastrointestinal mucosa in patients with nickel contact allergy. G Ital Med Lav 1995; 17: 33
- Jensen CS, Menne T, Johansen JD. Systemic contact dermatitis after oral exposure to nickel: a review with a modified meta-analysis. Contact Dermatitis 2006; 54: 79
- EFSA (2005) Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to the Tolerable Upper Intake Level of Nickel. (Request n. EFSA-Q-2003-018, adopted on 25 January 2005 by written procedure). The EFSA Journal 2005; 146: 1-21

PUB 2050 - Àncora Arti Grafiche

Marina Braga

Nata a Brescia, si laurea in Medicina e Chirurgia all'Università Statale di Milano nel 1981, si specializza in Allergologia ed Immunologia Clinica all'Università Statale di Milano e consegue il Dottorato di Ricerca in Patologia Sperimentale all'Università "La Sapienza" di Roma. Si è occupata di cancerogenesi epatica presso la Cattedra di Patologia Generale dell'Università di Brescia e dal 1998 è dirigente medico nell'Unità di Allergologia degli Spedali Civili di Brescia. È professore a contratto dal 1989 nelle Scuole di Specialità di Allergologia ed Immunologia Clinica e di Nefrologia. Si occupa di patologie allergiche respiratorie e cutanee, di reazioni avverse a farmaci ed alimenti ed ha già pubblicato una dieta a basso contenuto di additivi con ricette allegate. È relatrice di numerose pubblicazioni scientifiche.

Questo è in due parole il mio curriculum vitae, scritto, come d'obbligo, in terza persona, ma per fortuna c'è dell'altro, che potrebbe spiegare perché ho scritto questo piccolo libro di ricette allegato alla dieta a basso contenuto di nichel. La prima volta che ho lasciato l'Italia per cambiare continente sono stata in Cina ed ho imparato a cucinare le squisitezze tipiche di quel paese. Da allora sono stata un po' ovunque ed ho sempre cercato libri di ricette, che poi ho regolarmente provato, invitando amici affezionati, che hanno sempre accettato di sottoporsi ai miei esperimenti. La cucina quindi è una delle mie passioni, insieme ai viaggi ed al giardinaggio. Ho la fortuna di avere un grande campo dietro casa ed una aiuola è interamente dedicata alle erbe aromatiche, che mi diverto a coltivare e ad aggiungere ai miei piatti.

Ho usato la fantasia, coltivatevi qualche piantina aromatica sul davanzale, sul terrazzo o in giardino e vedrete che cucinare diventerà (se ancora non lo è) un piacere di grande soddisfazione.