



Istituto Alberghiero: *Istituto alberghiero "G.MAGNAGHI" Salsomaggiore (PR)*

Tema del laboratorio didattico: *Prevenzione malattie croniche e tumori*

Docenti: Giovanni Mori

Peer: Bescapè Giuseppe, El Hassany Nezha, Giudei Alessandro, Zanda Sebastiano;  
Crisostomo Arianna, Zanandrea Maria

Destinatari: Medici di Medicina Generale in formazione al II anno

**Antipasto:** cracker integrale di farro

**Primo:** riso venere con verdure e crema di barbabietole

**Secondo:** involtini di verza ripieni di cous cous e sgombrò

**Dolce:** gelatina di lime, frutto della passione e bacche di goji con granita di melograno e frutti di bosco freschi

Costo medio a porzione: circa 5,00€

# ANTIPASTO

## CRACKER DI FARRO INTEGRALE CON SEMI DI PAPAVERO, LAMELLE DI CARCIOFO IN SALAMOIA, CREMA DI PEPERONI, GERMOGLI DI CAMPO, CAVOLO VERDE, INSALATA RICCIA E OLIO AL ROSMARINO

### Ingredienti: Pax: 10

#### Per il cracker integrale di farro:

310 g di farina integrale di farro;                      120 ml di acqua;                      50 ml di olio evo;  
10 g di semi di papavero;                      8 g di sale grigio integrale.

#### Per la crema di peperoni:

2 peperoni rossi;                      1 patata novella;                      10 pomodorini ciliegini  
q.b. di paprika dolce                      q.b. di sale grigio integrale

#### Per l'impattamento:

3 carciofi;                      3 limoni                      20 ml di olio evo;  
15 g di germogli di broccolo;                      15 g di germogli di barbabietola rossa;  
qualche foglia di insalata riccia;                      q.b. di rosmarino;                      q.b. di cavolo verde  
sale fino.

### Procedimento

1. Preparare una salamoia con acqua e il succo dei 3 limoni in proporzione pari e il sale fino.
2. Mondare i carciofi eliminando il gambo, le foglie esterne più dure e le punte; tagliarli a lamelle sottili e metterli nella salamoia.

#### Per il cracker integrale di farro:

1. Impastare la farina di farro con l'acqua precedentemente salata, aggiungere i semi di papavero (tenerne da parte qualche pizzico da mettere nel piatto finito) e l'olio evo.
2. Lasciare riposare l'impasto 10 minuti e stenderlo con un mattarello (spessore di 1 mm).
3. Con una rotella tagliapasta zigrinata ricavare dei quadrati regolare di 8-9 cm di lato, bucherellarli con i rebbi di una forchetta e disporli su una teglia rivestita con carta forno.
4. Cuocerli in forno a 175° C per 7-8 minuti.

#### Per la crema di peperoni:

1. Lavare i peperoni, privarli del picciolo, dei semi e dei filamenti bianchi amari.
2. Tagliarli a pezzetti e farli cuocere a fiamma moderata in padella assieme ai pomodorini tagliati a metà, aggiungendo quando serve un mestolino di acqua calda.
3. Nel frattempo lessare la patata in acqua salata e leggermente acidulata e pelarla.
4. Regolare di sale i peperoni e aggiungere la paprika dolce.
5. Passare al mini pimer i peperoni, i pomodorini e poi la patata sbucciata.
6. Scaldare l'olio evo fino a 55° C e dopodiché aggiungervi dentro il rosmarino, precedentemente schiacciato leggermente con le dita, in modo tale da fargli rilasciare un maggiore profumo e più oli essenziali in fase di aromatizzazione dell'olio.
7. Sbollentare il cavolo verde in acqua salata per 4-5 minuti, dopo averlo fatto raffreddare in acqua fredda e ghiaccio, tagliare le singole cimette a lamelle e tenerle da parte.
8. Porre un cucchiaino di crema di peperoni sul fondo del piatto e adagiarvi sopra un quadratino di cracker, con una spalmata di crema su di esso.
9. Disporre su di esso una lamella di carciofo strizzata e asciugata dalla salamoia.
10. Ora sta a voi decidere quale ingrediente tra il cavolo e le foglie di insalata metterci prima.

11. Ripetere l'operazione almeno altre due volte alternando il cavolo e l'insalata e terminando con dei germogli sull'ultima fetta di carciofo.
12. Far colare qualche goccia di olio al rosmarino e cospargere con un pizzico di semi di papavero tenuti da parte.

## PRIMO

### Riso venere con verdure, zenzero e crema di barbabietole

#### Ingredienti: Pax: 10

500 g di riso nero venere	4 foglie di alloro	200g broccoli
200g bieta	1 ceppo cavolo verza	2 cipolle
2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato	300 g di barbabietole rosse cotte	
Olio extravergine d'oliva Sale	Brodo vegetale	Pepe in grani
2 gambi porro		

#### Procedimento

1. Sbollentare le foglie di bietola in acqua salata e farle asciugare
2. Pulire le cime di broccolo mantenendo il gambo e tagliandolo a rondelle
3. Sbollentarli e farli asciugare
4. Realizzare la salsa di barbabietole rosse pelandole e frullandole con sale, olio e brodo
5. Pulire le foglie della verza e tagliarle a julienne
6. Cuocere il riso venere facendo rosolare la cipolla con un filo d'olio, tostandolo e coprendolo con il doppio di brodo, qualche foglia di alloro e pepe in grani
7. Coprire e cuocere il riso finché non avrà assorbito il brodo
8. Nel frattempo, far rosolare il porro a rondelle e lo zenzero in padella, poi aggiungere i broccoli tagliati, il gambo a listarelle e la bieta tagliata grossolanamente
9. A parte, far saltare la verza in una padella con un filo d'olio
10. Bagnare con un po' di brodo le verdure, dopodiché aggiungere 1-2 cucchiaini di crema di barbabietola e regolare di sale
11. Con alcune cime di broccolo avanzate, realizzare delle guarnizioni facendo saltare le cimette più piccole con un filo d'olio
12. Unire la verza saltata alle verdure
13. Quando il riso sarà pronto, unirlo alle verdure in padella e farlo saltare
14. Assemblare il piatto con il riso nel coppa pasta, la salsa e i broccoletti saltati

# SECONDO

## INVOLTINO DI VERZA CON COUS COUS E BROCCOLI

### Ingredienti: Pax: 10

500g cous cous integrale	500g cimette di broccoli	2 spicchi d'aglio
2 ceppi di verza	2 cucchiaini zenzero	1 cucchiaino di sale
Pepe nero, Olio evo	Triplo concentrato pomodoro	
Peperoncino, Semi di papavero	Zafferano, Curcuma	Yogurt
Cipolla rossa	Limone	2 scatole sgombro

### Procedimento

1. Preparare il cous cous secondo le indicazioni della scatola
2. Pulire e sbollentare le foglie di verza
3. Pulire e tagliare le cime di broccoli, poi sbollentarli e lasciarle da parte
4. Quando il cous cous è pronto, farlo riposare insieme ai broccoli
5. Far saltare il cous cous con i broccoli in una padella insieme alla cipolla rossa tritata, aglio e olio evo
6. Schiacciare i broccoli prima di aggiungere il cous cous, correggere il sapore con il sale, pepe, curcuma
7. Tagliare la cipolla a julienne e metterla in acqua e sale
8. Preparare gli involtini con la verza, il cous cous, broccoli e sgombro
9. Infornare gli involtini a 175°C per una decina di minuti
10. Mescolare lo yogurt con lo zafferano, la curcuma, sale
11. Preparare la salsa al peperoncino
12. Comporre il piatto e servire caldi

# DESSERT

## GELATINA DI LIME, FRUTTO DELLA PASSIONE E BACCHE DI GOJI, GRANITA DI MELOGRANO, FRUTTI DI BOSCO FRESCHI, BRUNOISE DI ANANAS, MENTA E MANDORLE CON LA BUCCIA

### **Ingredienti: Pax: 10**

#### **Per la gelatina:**

4 lime	8 frutti della passione	140 g di miele
un bicchiere d'acqua	4 cucchiaini di agar agar	25 g di bacche di goji

#### **Per la granita:**

5 melograni medi	2 arance	100 g di miele
------------------	----------	----------------

un bicchiere d'acqua

#### **Per la guarnizione:**

1 cestino di fragole	1 cestino di lamponi	1 cestino di mirtilli
1 cestino di more	1 cestino di ribes	3 rametti di menta
1 ananas	1 sacchetto di mandorle con la buccia	

### **Procedimento**

#### **Per la granita:**

1. Tagliare a metà i melograni e ricavare i semi, passarli al passaverdure e il succo ottenuto versarlo in un pentolino. Tagliare a metà le arance e spremere il succo dentro il pentolino con il melograno. Aggiungere l'acqua e il miele e portare a bollore. Una volta raggiunto il bollore, versare il liquido in una teglia e fare congelare completamente.

#### **Per la gelatina:**

1. In un pentolino mettere l'acqua, la scorza e il succo dei lime. A parte tagliare a metà i frutti della passione e con tutti i semi versare il contenuto dentro il pentolino. Aggiungere il miele e mettere il pentolino sul fuoco. Portare a bollore e, una volta raggiunto il bollore, aggiungere l'agar agar e far cuocere 2 minuti, tempo che si inizi ad addensare. Travasare il tutto in una fondina con sul fondo le bacche di goji. Mettere in frigorifero a rassodare per 2 ore.

#### **Per la guarnizione:**

1. Lavare i frutti di bosco e la menta.
2. Alle fragole (meglio se piccole) tagliare la parte verde, se sono piccole lasciarle intere, se invece sono un po' grandi tagliarle a metà e poi a ventaglio.
3. I lamponi, metà lasciarli interi, l'altra metà tagliarli a metà per il senso della lunghezza. Fare la stessa cosa con i mirtilli e le more.

4. I ribes sgranarli semplicemente.
5. Mondare l'ananas e tagliarlo a fette. Eliminare la parte interna fibrosa e dura. Dalle fette ridurre l'ananas in cubetti di dimensione 5mm x 5mm e tenerle da parte.
6. Tritare a coltello le mandorle e lasciarle in pezzi un po' grossi, ma non troppo.

**Per l'impattamento:**

1. Tirare fuori i piatti con la gelatina ormai densa e gelatinosa e la teglia con la granita. Prendere una forchetta e raschiare il ghiaccio formato nella teglia. Disporre una cucchiata di granita soffice al centro dei piatti. Attorno disporre i frutti di bosco a piacere, l'ananas e le mandorle tritate con un ciuffo di menta posizionato sopra la granita.