



Istituto Alberghiero:

***Istituto Professionale di Stato per i Servizi Enogastronomici e Ospitalità Alberghiera
"Severo Savioli" di Riccione***

Tema del laboratorio didattico:

Menù Gluten free

Docenti: ***Bonfiglio Angelo, Fraternali Claudia e Giofrè Concettina***

Peer: ***Cecchini Alessandro, Barogi Beatrice, Mogosanu Roxana e Vandi Roberto***

Destinatari: ***Utenti che presentano l'intolleranza al glutine (celiaci)***

Ricette dettagliate dei piatti con esplicitazione di modalità e tempi di preparazione

Piccola quiche alla mela, radicchio e taleggio

Pasta brisè : Miscela per pane Pedon Easyglut gr. 250, Burro gr. 80, Acqua ghiacciata q.b., sale fino un pizzico, più "Farina" per spolvero (farina di riso q.b.). A scelta n. 1 tuorlo d'uovo.

Farcitura: Mela tipo golden n. 1, limone n. 1, Radicchio rosso a palla gr. 150/200, Formaggio Taleggio gr. 150 ca., Scalogno tritato n. 1 cucchiaino, Uova n. 2 + n.1 tuorlo, Panna fresca ml. 200 ca., Grana gr. 20 ca., Sale fino q. b., Pepe macinato q.b., Olio EVO n.1 cucchiaino.

Guarnizione: Soncino gr. 150, Olio EVO n. 1 cucchiaino, Sale fino un pizzico.

Procedimento: pulire il soncino e lavarlo come d'uso, metterlo in uno scolapasta con bacinella di scolo, coprire con scottex umido e conservare in frigo. Preparare la pasta brisè come segue: preparare su una spianatoia una fontana con la farina, aggiungere tutti gli ingredienti e impastare. Riposare in frigo per 30 m. circa coperta con pellicola. Nel frattempo preparare la farcitura. Tritare lo scalogno, scaldare in padella

dell'olio EVO, aggiungere lo scalogno e lasciare appassire, aggiungere poca acqua e cuocerlo bene, aggiungere la mela detorsolata, pelata e tagliata in brunoise, il radicchio lavato e tagliato in julienne e saltare a fiamma viva per pochi istanti. Regolare di sale fino. A parte in zuppiera sbattere le uova con sale fino, pepe macinato (bianco o nero), aggiungere il formaggio grana grattato e la panna. Mescolare con cura tutti gli ingredienti. Dopo il riposo stendere la pasta brisè in sfoglia, foderare con la pasta stampini da crostatina, precedentemente imburrati e infarinati, aggiungere il ripieno di mela scalogno e radicchio e del formaggio Taleggio tagliato a dadi piccoli. Coprire con l'apparecchio preparato e infornare in forno preriscaldato a 180° C. Cuocere per 20 minuti circa, fino a colorazione delle quiche. Al momento del servizio condire il soncino con olio EVO e sale fino (condimento leggero), disporre al centro del piatto e appoggiarvi sopra la quiche tiepida.

Strozzapreti al pesto leggero di rucola e pomodorini

Pasta: Mix per pasta SG "L'altro gusto" gr. 320, Farina di mais finissima SG gr. 60, Albume d'uovo n. 1, Olio EVO n. 1 cucchiaino, Sale fino un pizzico, Acqua temperatura ambiente gr. 250 ca., "Farina" da spolvero q.b. (farina di riso).

Salsa: Olio EVO gr. 50, aglio n. 1/2 spicchio, pomodorini tipo Pachino gr. 250/300 ca., pinoli gr. 20 ca., noci sgusciate gr. 40 ca., rucola fresca n. 2 mazzetti, formaggio grana, gr. 50, sale fino q.b., pepe macinato q.b., basilico n. 3-4 foglie.
Procedimento Pasta: Impastare come d'uso, formare una sfoglia e poi delle tagliatelle, arrotolare tra le mani formando degli strozzapreti lunghi cm. 10 circa. Conservare gli strozzapreti ben stesi in vassoi in cartone onde asciugarli.
Guarnizione: Foglie di rucola n. 10.

Salsa: Scaldare in saltiere dell'olio EVO con uno spicchio di aglio schiacciato, aggiungere pomodorini tagliati in quarti, poco sale fino e pepe macinato, saltare brevemente. A parte tritare sottilmente i pinoli e le noci, aggiungere al trito rucola e basilico, grana e olio extravergine di oliva. Frullare il tutto creando una salsa omogenea. Al momento del servizio cuocere la pasta come d'uso, scolarla e condire con la salsa preparata, poco olio Evo a crudo, del parmigiano grattato e i pomodorini. Guarnire il piatto con una foglia di rucola.

Rollè di pollo con prosciutto e spinaci

Tagliare fettine di carne di medio spessore, batterle leggermente, condire con poco sale fino e pepe macinato. Stendere sulla carne le fettine di prosciutto crudo e le foglie di spinaci ben lavate. Arrotolare il tutto e legare o fermare con uno stuzzicadenti. Aromatizzare in saltiere dell'olio di oliva con aglio e rosmarino, aggiungervi la carne, rosolare e flambare con vino bianco. Portare a cottura. Rosolare in forno la carne conservando a parte il fondo di cozione che andrà tirato leggermente. Tagliare il rollè in tranci con tagli obliqui e riunire le fettine di carne alla salsa di cozione.

Presentazione: posizionare la carne nel piatto mettendola verticalmente, nappare con la salsa, aggiungere un rametto di rosmarino e mezzo pomodorino a castello quali guarnizione. Accompagnare con il contorno

Patate duchessa

Patate a pasta bianca Kg. 0,5, Burro gr. 25, Uova n. 1 (tuorlo), Sale fino q.b., Sale grosso n. 1 cucchiaino, Formaggio Grana gr 30.

Procedimento: Lavare le patate, cuocerle in casseruola con acqua e sale grosso, iniziando la cottura in acqua fredda. Quando risulteranno morbide scolarle, pelarle e passarle al passaverdura, arricchirle con poco parmigiano grattato, sale fino se necessario, uova intere e burro fuso. Amalgamare bene, formare le duchessa con sacca da pasticceria con bocchetta zigrinata larga su teglia foderata con carta da forno, dandogli la forma di un bignè. Al momento del servizio gratinare leggermente in forno preriscaldato a 180°C. Calcolare gr. 100/120 di patate per pax. Per accelerare i tempi di cottura è possibile pelare le patate, tagliarle a pezzi grossolani e cuocerle partendo da acqua calda o meglio ancora a vapore. Procedimento come sopra descritto.

Muffin al grano saraceno

Ingredienti Muffin: Uova n. 2, Zucchero di canna gr. 150 oppure zucchero semolato, Yogurt bianco naturale gr. 250, Burro fuso gr. 90, Farina di riso S.G. gr. 80, Fecola di patate S.G. gr. 80, Farina di grano saraceno gr. 80, lievito per dolci S.G. gr. 16, a scelta dadini di mela e mandorle in scaglie.

Procedimento:

Sbattere le uova in una zuppiera con la frusta e unire poco a poco lo zucchero, montare bene, aggiungere il burro fuso tiepido poi lo yogurt. Setacciare le polveri ed

unirle poco a poco girando piano dal basso verso l'alto. Colare la massa negli stampi e cuocere a 180°C per 20 minuti.

Guarnizione: Zucchero a velo S.G. gr. 50

Presentazione: Sistemare il muffin al centro del piatto, spolverare con zucchero a velo e volendo accompagnare con poca marmellata.

Giustificazione nutrizionale della scelta e del valore nutritivo di ogni proposta rispetto al tema specifico del laboratorio didattico

La scelta curata dei piatti è avvenuta tenendo in considerazione i fabbisogni energetici e nutrizionali di un adulto di sesso, preferibilmente di sesso maschile, con attività di tipo moderato. Si è cercato in ciascuna portata, dall'antipasto al dolce, di combinare i macronutrienti (quali proteine, lipidi e glucidi) con i micronutrienti (vitamine e Sali minerali) e in particolare l'apporto di fibra alimentare sia solubile che insolubile.

Ad esempio l'antipasto "Piccola quiche alla mela, radicchio e taleggio" potrebbe essere considerato un piatto completo vista la presenza di alimenti proteici (uova e formaggio Taleggio), di glucidi quali la pasta brisè, di grassi (tuorlo d'uovo e formaggio Taleggio) nonché di fibra e altri micronutrienti apportati dalla mela e dal radicchio. Perciò è stata proposta una porzione molto ridotta (da qui l'aggettivo di "piccola") al fine non eccedere nel bilancio energetico dell'utente.

Il radicchio, presente nella quiche, è ricco di antiossidanti. Contiene antociani e triptofano, i primi aiutano a prevenire i fattori di rischio cardiovascolare, mentre il triptofano aiuta a combattere l'insonnia.

La rucola è composta per ben il 91% da acqua. È povera di calorie, solo 25 ogni 100 grammi, la rucola è fonte di vitamina C da non sottovalutare. È ricca anche di acido folico. Inoltre possiede altre proprietà quali: stimola l'appetito, ricostituente, purificante, digestiva, rilassante, amica delle ossa ed aiuta il sistema immunitario.

Il grano saraceno, che caratterizza il dolce, disponibile tutto l'anno ed è un'ottima alternativa al riso. Sebbene molti credano sia un cereale, in realtà è un seme della stessa famiglia del rabarbaro e dell'acetosa.

Gli effetti benefici del grano saraceno sono dovuti in parte al suo ricco contenuto in flavonoidi, specialmente in rutina. I flavonoidi sono fitonutrienti che proteggono

contro le malattie e agiscono come antiossidanti. Ancora, il grano saraceno è una buona fonte di magnesio. Questo minerale rilassa i vasi sanguigni, migliorando il flusso del sangue e quindi l'apporto dei nutrienti ai tessuti, riducendo dunque la pressione sanguigna e andando, di conseguenza, a incentivare il benessere del sistema cardiovascolare.

Costo medio a porzione: Oscilla tra 3,40 ed 4 euro.