Equilibrio perfetto con i salumi: ricette gustose e benessere con l'allenamento in casa



Istituto Valorizzazione Salumi Italiani

Melarossa
La tua dieta personalizzata

L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI) è un consorzio volontario senza scopo di lucro, fondato nel 1985, che riunisce le aziende produttrici, con l'obiettivo principale di promuovere una corretta e completa informazione sui salumi italiani, sia in Italia che all'estero, dai metodi di produzione ai benefici nutrizionali, rispondendo alla crescente curiosità di chi vuole sapere cosa mette nel piatto.

I salumi italiani sono un vero e proprio patrimonio culturale e gastronomico, legato ai territori di origine, alle tradizioni secolari e alle famiglie che, di generazione in generazione, li producono.

Grazie a un mix perfetto di passione, esperienza e innovazione, i salumi italiani sono amati non solo in Italia, ma in tutto il mondo, grazie anche all'equilibrio tra tradizione e novità, che permette di mantenere il gusto unico e riconoscibile che tutti amano.

Negli ultimi anni, si parla molto di nutrizione e benessere e i consumatori sono sempre più attenti a cosa mangiano e le aziende del settore hanno preso sul serio questa evoluzione. Oggi i salumi italiani sono prodotti più sani che mai: meno sale, meno grassi, più vitamine. Grazie anche a un miglioramento delle tecniche di allevamento, i salumi hanno un profilo nutrizionale che si è evoluto per andare incontro alle esigenze di una dieta equilibrata e salutare. Non solo per i buongustai, ma anche per chi ama allenarsi, i salumi italiani sono lo snack perfetto per ricaricare le batterie. Ricchi di proteine, aiutano a soddisfare il fabbisogno energetico dopo un allenamento intenso, senza rinunciare al gusto. In particolare, abbinati a del pane integrale, alla frutta e alla verdura, diventano uno spuntino che aiuta a recuperare in fretta, grazie agli amminoacidi ramificati (quelle piccole "molecole" che fanno tanto bene ai muscoli). Ma si usano anche all'interno di ricette sfiziose, per non rinunciare al gusto. Insomma, i salumi sono il compagno ideale per chi si allena, ma anche per chi ama mangiare bene e stare in forma.

Melarossa
La tua dieta personalizzata

Melarossa nasce nei primi anni 2000 dall'iniziativa di un gruppo di esperti in comunicazione, informatica e nutrizione, uniti da una convinzione profonda: alimentazione, stile di vita e salute sono legati tra loro in modo indissolubile.

La missione di Melarossa è proprio questa, aiutare ogni persona a prendersi cura di sé, educando a uno stile di vita sano e promuovendo la consapevolezza di quanto il cibo possa fare la differenza per il nostro benessere. In un Paese dove quasi il 60% delle persone è in sovrappeso e oltre il 40% non pratica attività fisica, Melarossa vuole essere un punto di riferimento, una guida affidabile per chi desidera adottare abitudini alimentari equilibrate e uno stile di vita più attivo. Attraverso il suo portale e app, Melarossa offre informazioni chiare e fruibili su patologie, prevenzione, riconoscimento dei sintomi e su nutrizione, fitness, bellezza e ricette salutari e gustose.

Melarossa si ispira ai principi della dieta mediterranea e della piramide alimentare, proponendo modelli di alimentazione corretta che si adattano alla vita di ciascuno di noi. Sottolinea l'importanza di un approccio salutistico per il raggiungimento del peso forma, contrastando le diete estreme e squilibrate, prive di fondamento scientifico, e promuovendo invece un percorso che rispetti il nostro corpo: una riduzione calorica sensata, che non privi ma nutra, e un apporto equilibrato di tutti i nutrienti.

Melarossa crede fermamente che non esistano scorciatoie quando si tratta di salute e benessere. Per perdere peso in modo sano e duraturo serve un approccio che sia fatto di equilibrio, di ascolto del proprio corpo e di impegno. Attraverso una dieta corretta, che fornisce al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno nelle giuste proporzioni, e un incoraggiamento costante all'attività fisica regolare, Melarossa vuole aiutare tutte e tutti a trovare una nuova consapevolezza alimentare, per poter mantenere nel tempo i risultati raggiunti. Insomma, Melarossa è al fianco di chiunque voglia migliorare la propria salute, lungo tutto l'arco della vita, un'alleata preziosa per chi desidera uno stile di vita sano, basato su una corretta alimentazione e attività fisica costante, giorno dopo giorno.

Indice

FITNESS

Tabella indicazioni ripetizioni	7
GAMBE	8
Step up	8
Step up laterale	9
Affondi	10
Sumo squat	11
Good morning	12
SPALLE	13
Alzate laterali	13
Shoulder press	14
Alzate frontali combinate	15
Curl alternato con affondi laterali	16
BRACCIA	17
Curl alternato	17
French press verticale	18
Dips on chair	19
PETTORALI	20
Butterfly	20
Push-up facilitati	21
DORSALI	22
Superman	22
Estensioni laterali a destra e sinistra	23
Estensione del busto	24
Estensioni alternate braccia e gambe	25
GLUTEI	26
Push up alternato	26
Abduzioni in decubito laterale	27
Bridge	28
ADDOMINALI	29
Crunch	29
Crunch inverso	30
Sit up alternati	31
Crunch obliqui alternati	32
Crunch bicicletta	33
STRETCHING	34
Allungamento braccia e spalle	34
Allungamento scapole	35
Allungamento ischio - crurali e polpacci	36
Allungamento psoas	37
Allungamento gambe ischio -crurali e polpacci	38
Stretching con estensione della mano in quadrupedia	39
Cane a testa in giù	39
Posizione del gatto	40
Uttasana (posizione della pinza)	41

RICETTE

RICETTE CON LA BRESAOLA	43
Rotolo di pane farcito con mousse di prosciutto e bresaola	44
Involtini di bresaola in foglie di limone	45
Corona di quinoa con verdura, frutta e bresaola	46
Cappellacci ripieni di bresaola e fichi	47
Risotto, burro, alici, bresaola e arancia	48
Insalata d'inverno con bresaola	49
RICETTE CON IL PROSCIUTTO CRUDO	50
Popcorn con polvere prosciutto	51
Salmorejo con prosciutto crudo	52
Triangolini di pasta fillo con prosciutto crudo	53
Pa amb tomàquet e prosciutto crudo	54
Minestra di patate e latte con prosciutto crudo e rosmarino	55
Insalata di portulaca con frutta, prosciutto crudo e formaggio	56
RICETTE CON IL PROSCIUTTO COTTO	57
Bastoncini di polenta con prosciutto cotto e parmigiano reggiano	58
Insalata niçoise di patate, fagiolini, uova e prosciutto cotto	59
Insalata russa rivisitata	60
Polpette di ricotta con prosciutto cotto	61
Croque monsieur	62
Polpo verace arrostito, parmigiano e prosciutto cotto	63
RICETTE CON IL SALAME	64
Cannoli di gelatina di frutta e salumi	65
Panzanella "rinforzata" con salame e portulaca	66
Bottoni ripieni di ricotta e salame, salsa di asparagi e cannolicchi	67
Crocchette di patate con prosciutto cotto e salame	68
Cappellacci alla barbabietola con salame e asparagi	69
Cavoletti di Buxelles con salame e noci pecan	70
RICETTE CON LA COPPA	71
Mezze maniche in brodo con coppa, ricotta e funghi chiodini	72
Crostata rustica di verdure invernali e coppa	73
RICETTE CON LO SPECK	74
Fiori di cipolle al forno con speck	75
Insalata tiepida di lenticchie, farro, barbabietola e speck	76
RICETTE CON IL GUANCIALE	77
Amatriciana	78
Triglia in carrozza, guanciale, misticanza aromatica e ajoli al limone	79



Personal trainer: Laura Marcotulli
Instagram @lauramarcotulli

FITNESS

Ritrova energia, leggerezza e benessere senza uscire di casa! In questa sezione troverai esercizi pensati per rafforzare il corpo, migliorare postura e flessibilità, e liberare la mente dallo stress quotidiano. Allenarsi diventa un vero momento di piacere, un piccolo rituale che rigenera e fa sentire bene.

Accanto al movimento, una nutrizione gustosa e bilanciata sostiene ogni passo del percorso, aiutando a sentirsi più leggeri, vitali e in equilibrio. Scopri come corpo e mente possano collaborare per vivere ogni giorno al massimo, con energia, piacere e consapevolezza.

Allenamento full body con piccoli attrezzi

Questo è un vero e proprio programma da palestra che si può fare anche a casa, pensato per essere modulato in base ai tuoi obiettivi, sia in termini di intensità che di frequenza.
Si tratta di un allenamento progressivo che coinvolge tutti i gruppi muscolari. Si basa su un graduale aumento del carico di lavoro (ripetizioni, tempo, intensità o numero di serie) nel corso delle settimane, stimolando così il corpo a migliorare e a ottenere risultati concreti. Con costanza potrai incrementare la tua condizione fisica, la capacità di recupero e la resistenza allo sforzo.

Riscaldamento

Prima di iniziare questo circuito, dedica almeno 5-10 minuti a un riscaldamento leggero come ad esempio la corsa sul posto, rotazioni delle braccia, piegamenti, ecc. per lubrificare le articolazioni, aumentare la temperatura del corpo e aumentare la circolazione sanguigna.

Tecnica

Se sei principiante, assicurati di conoscere bene la tecnica di ogni esercizio seguendo le istruzioni dettagliate. Concentrati sulla postura corretta, anche a costo di rallentare l'esecuzione: la qualità del movimento è più importante della velocità.

Defaticamento e stretching

Dopo l'allenamento esegui un defaticamento come ad esempio la camminata sul posto e chiudi la sessione di allenamento con almeno 5 minuti di stretching per allungare i muscoli e migliorare la flessibilità.

Progressione

Ascolta il tuo corpo e, quando sentirai i tuoi progressi, potrai aumentare il numero di serie fino a 3, riducendo i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro.

Frequenza e livelli

Questo circuito è composto da 26 esercizi: 5 per le gambe, 4 per le spalle, 3 per le braccia, 2 per i pettorali, 4 per i dorsali, 3 per i glutei e 5 per gli addominali, ci sono poi suggerimenti per lo stretching. A seconda del livello scelto i tempi di recupero sono diversi (vedi tabella sottostante), così come le sedute a settimana, le ripetizioni e le serie.

Livello	Sedute a settimana	Ripetizioni	Recupero tra esercizi	Serie (circuiti)
Principiante	1	10	45 secondi	1
Intermedio	2	20	30 secondi	2
Avanzato	3	30	10 secondi	3

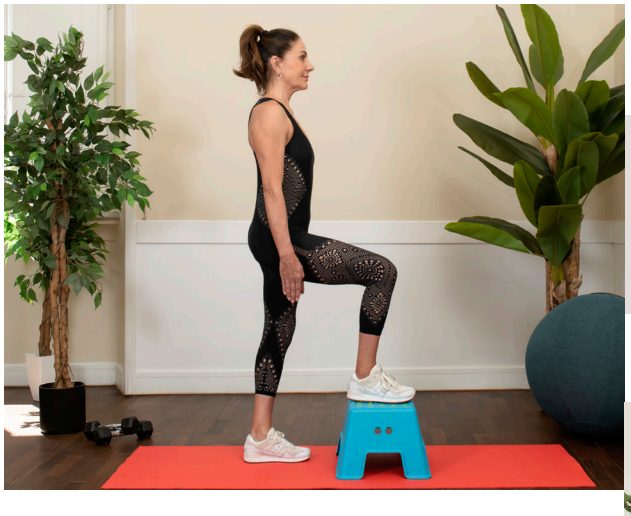
Nota importante

Prima di iniziare il programma, è importante valutare la tua condizione fisica con un medico sportivo per non sottoporre il tuo organismo a sforzi che potrebbero mettere a rischio la tua salute.

Con pazienza e dedizione, l'allenamento a casa può diventare un pilastro fondamentale per il tuo benessere fisico, è progressivo perchè si basa sul graduale aumento del carico di lavoro (ripetizioni, tempo, intensità o numero di serie) nel corso delle settimane, per stimolare il corpo a migliorare e ottenere risultati.

GAMBE

1 Step up



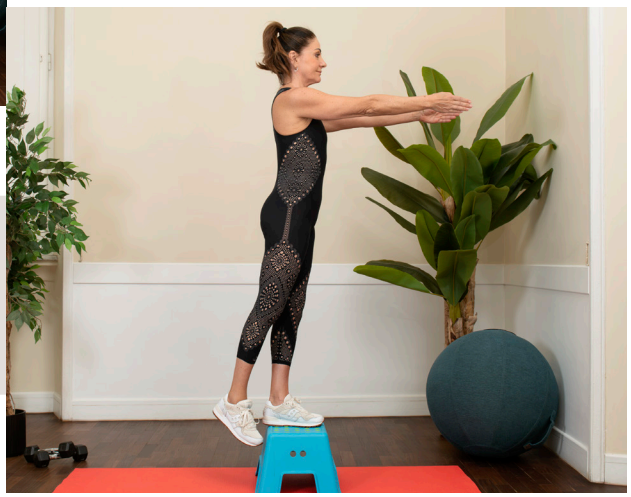
1 Partenza in piedi, con la gamba destra sullo step, braccia lungo il corpo. Spalle distese e schiena dritta, glutei contratti, sguardo fisso davanti a te.



2 Spingi sulla gamba destra e sali sullo step portando le braccia tese in avanti, parallele al pavimento, la gamba sinistra tesa dietro allo step.



3 Torna in posizione di partenza ed esegui lo step con la gamba sinistra.



4 Ripeti l'esercizio alternando le gambe.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

NOTE: quando scendi dallo step, appoggia prima la punta del piede e poi il tallone.

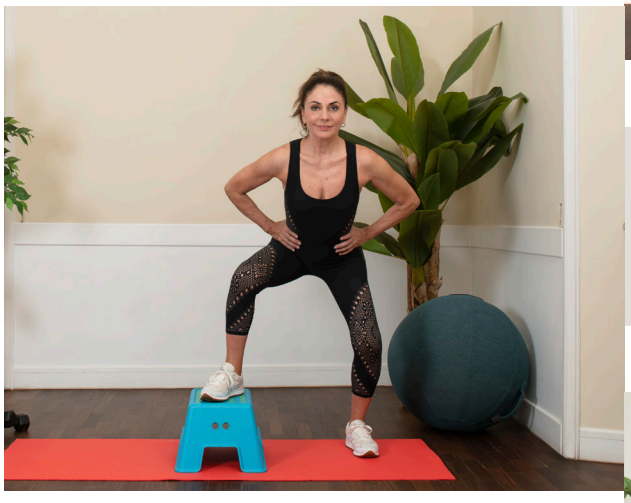
2 Step up laterale



1 Di fianco allo step, con la gamba destra a terra e i il piede sinistro sullo step, in una posizione di squat con mani sui fianchi.



2 Spingi con forza sulla gamba sinistra per salire sullo step mantenendo la gamba destra in sospeso e portando le braccia tese in avanti.



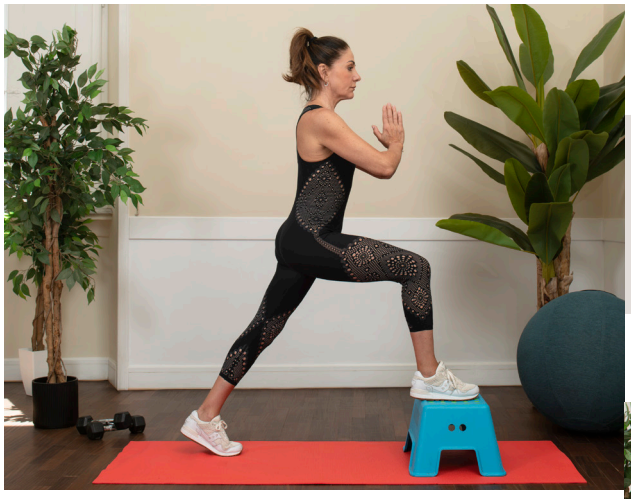
3 Esegui una spinta con la gamba destra e torna in posizione di squat con la gamba sinistra sullo step.



4 Ripeti l'esercizio alternando le gambe.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

NOTE: per un livello di difficoltà maggiore, continua a salire e scendere con la stessa gamba per un determinato numero di ripetizioni prima di cambiare lato.

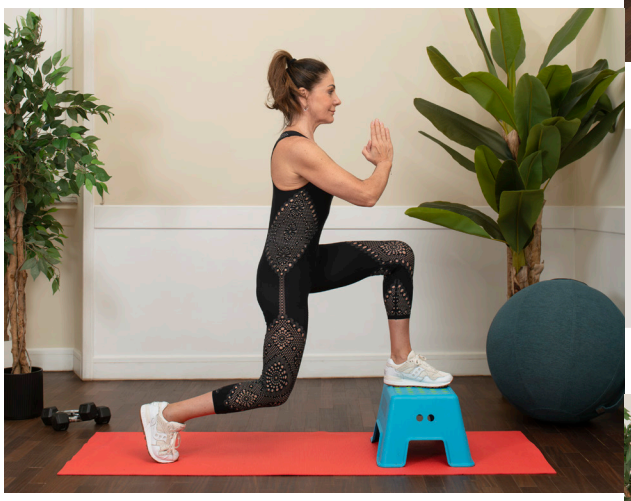
3 Affondi



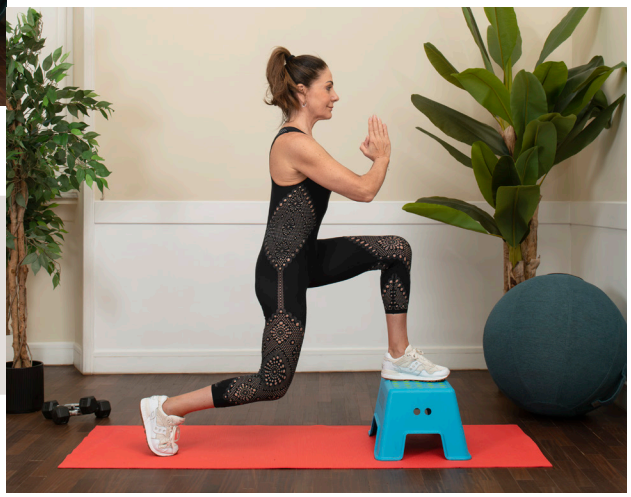
1 Gamba destra sullo step piegata a 90 gradi con la gamba sinistra tesa a terra, tallone sollevato. Mani davanti al petto con i palmi che si toccano in posizione di preghiera.



2 Esegui un affondo, facendo attenzione che il ginocchio destro non superi la punta del piede, ma ricada perpendicolarmente al tallone.

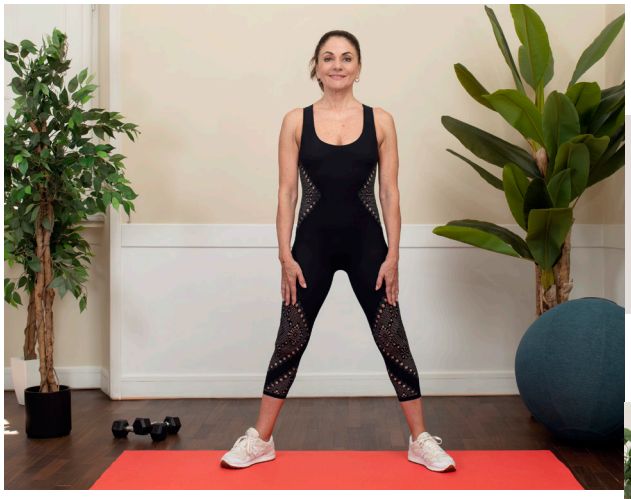


3 Torna in piedi davanti allo step ed esegui gli affondi con la gamba sinistra sullo step.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

4 Sumo squat



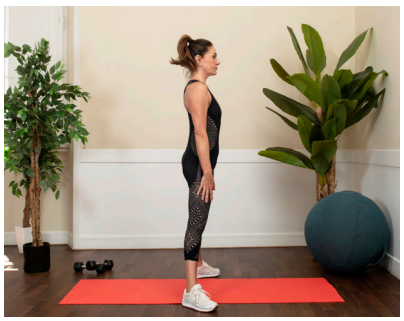
1 Partenza in piedi, con i piedi oltre la larghezza delle spalle e le punte aperte a 45 gradi, pancia in dentro e braccia lungo il corpo.

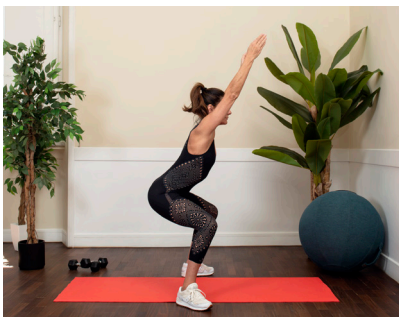


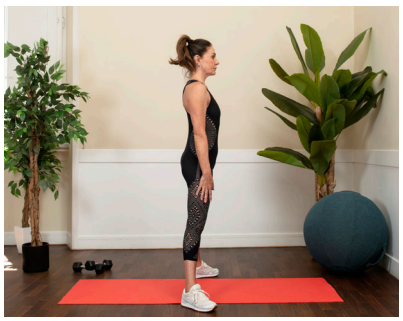
2 Inspira e, espirando, esegui uno squat piegando le ginocchia e mantenendo la schiena dritta, portando le braccia in alto sopra la testa. Scendi fino a raggiungere la tua massima apertura.



3 Torna in posizione di squat.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

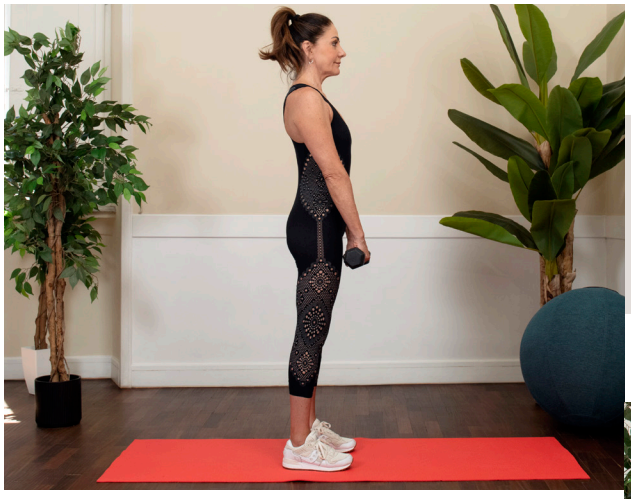




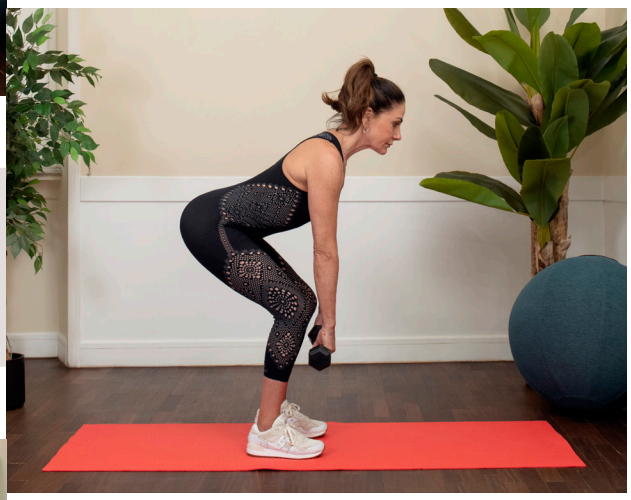


VISIONE LATERALE

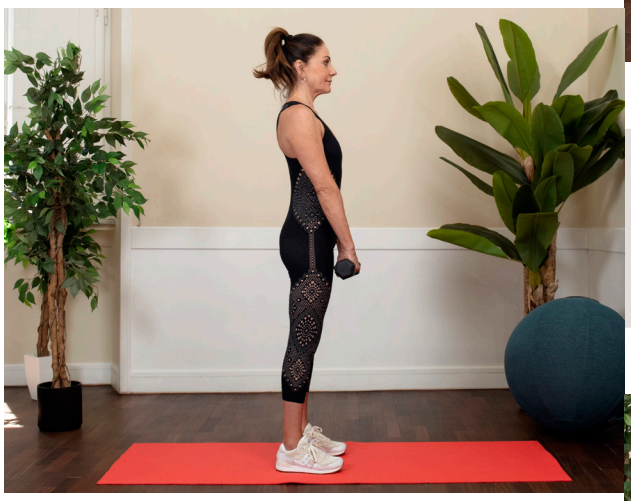
5 Good morning



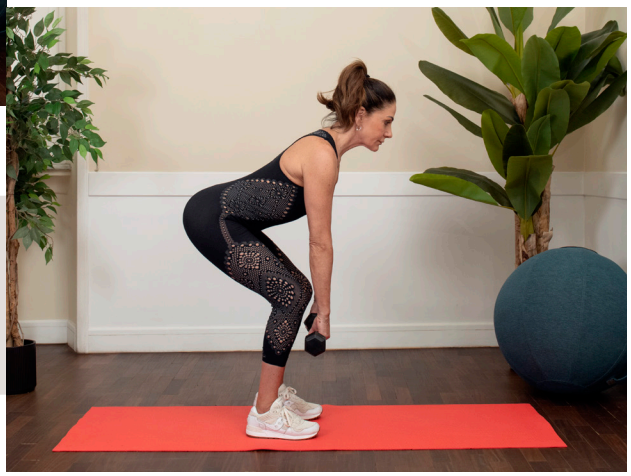
1 Partenza in piedi, con gambe leggermente divaricate e piedi paralleli, schiena dritta, braccia lungo il corpo con manubri in mano, sguardo dritto.



2 Abbassa il busto mantenendo la schiena dritta e piegando leggermente le ginocchia. Porta i manubri verso il pavimento mantenendo la pancia in dentro e il collo allineato.



3 Spingi sulle gambe raddrizzando il busto e torna alla posizione di partenza.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

SPALLE

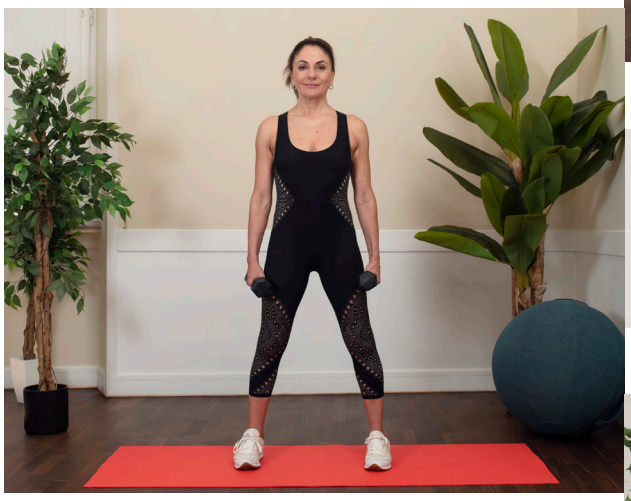
6 Alzate laterali



1 In piedi, gambe divaricate e piedi paralleli, con i manubri in mano, spalle distese e braccia lungo il corpo.



2 Inspira e, espirando, alza le braccia lateralmente cercando di raggiungere l'altezza delle spalle, mantenendole distese.



3 Ritorna lentamente in posizione di partenza e ripeti.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

7 Shoulder press



1 Partenza in piedi con i manubri all'altezza delle spalle e i gomiti piegati.



2 Inspira e, espirando, contrai gli addominali e stendi le braccia verso l'alto.



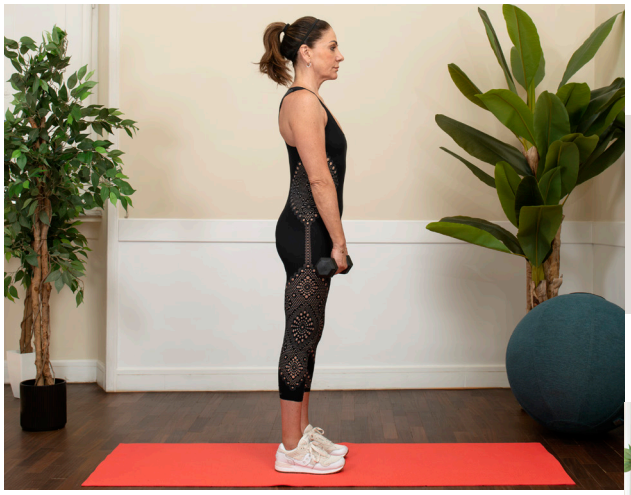
3 Torna in posizione di partenza e ripeti.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: puoi aiutarti piegando leggermente le ginocchia ed estendendole al momento della spinta dei manubri verso l'alto. L'importante è mantenere la schiena dritta.

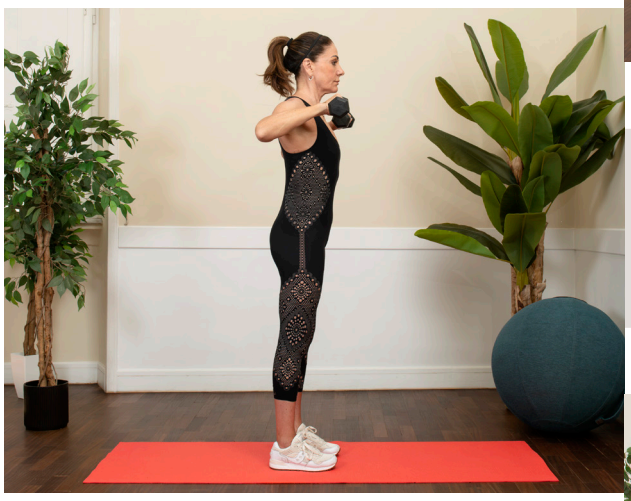
8 Alzate frontali combinate



1 Partenza in piedi, gambe leggermente divaricate, con i manubri in mano e i palmi delle mani verso di te. Spalle distese, schiena dritta e pancia in dentro.



2 Inspira e, espirando, porta le braccia tese in avanti finché i manubri non raggiungono l'altezza delle spalle, senza arcuare la schiena.



3 Piega le braccia e porta in gomiti indietro con i manubri all'altezza delle spalle.



4 Inspira e, espirando, riporta i manubri in avanti, braccia tese in alzate frontali. Torna in posizione di partenza e ripeti la sequenza.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

9 Curl alternato con affondi laterali



1 Partenza in piedi, gambe divaricate, braccia tese lungo il corpo con i manubri e i palmi delle mani rivolti lungo i fianchi.



2 Inspira e, espirando, esegui un affondo laterale verso destra piegando la gamba destra, mentre l'altra rimane distesa, ed eseguendo un curl porta il gomito destro verso la spalla.



3 Torna in posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

BRACCIA

10 Curl alternato



1 Partenza in piedi, gambe divaricate, peso del corpo al centro. Tieni i 2 manubri nella mano destra con il palmo rivolto in avanti (presa supina), braccio destro disteso lungo il corpo e mano sinistra sul fianco.



2 Schiena dritta, spalle rilassate, core attivo per stabilizzare il tronco. Piega il gomito destro senza muovere la parte superiore del braccio.



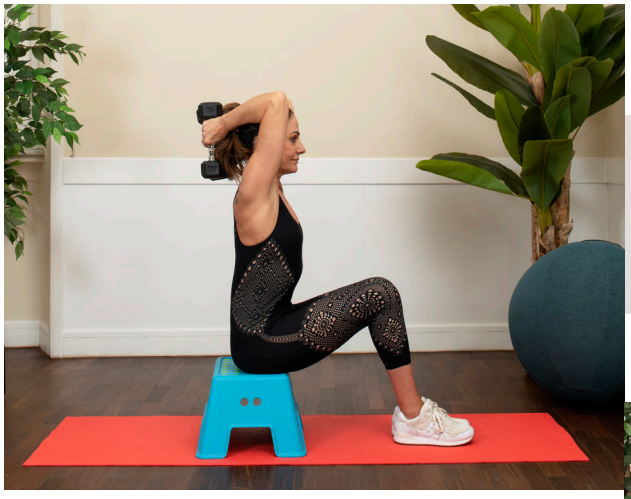
3 Ripeti dall'altra parte.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: contrai il bicipite nella fase di sollevamento. Scendi lentamente estendendo il gomito in modo controllato fino alla posizione di partenza.

11 French press verticale



1 Partenza seduta sullo step pancia in dentro e schiena dritta. Prendi i manubri in ambedue le mani portando le braccia in alto piegando i gomiti vicino all'orecchio. Mantieni la schiena dritta, le spalle distese e la pancia in dentro.



2 Stendi le braccia verso l'alto, senza muovere i gomiti, e piegale di nuovo.

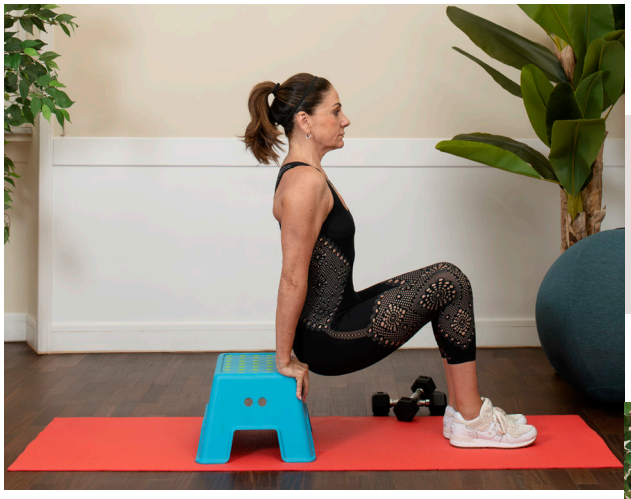


3 Quando scendi, attenzione a non lasciar cadere le braccia.

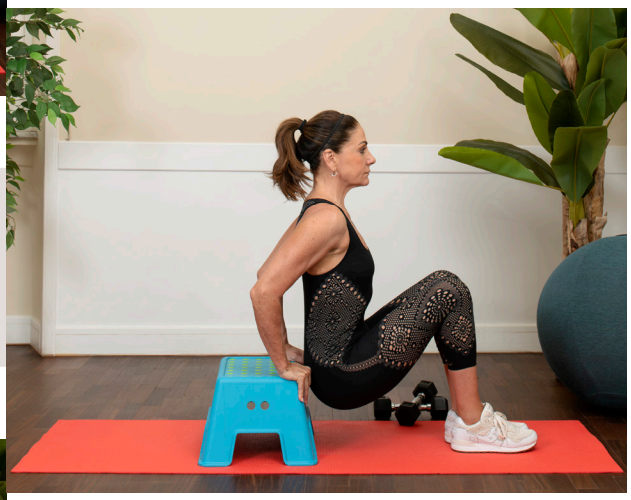


4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

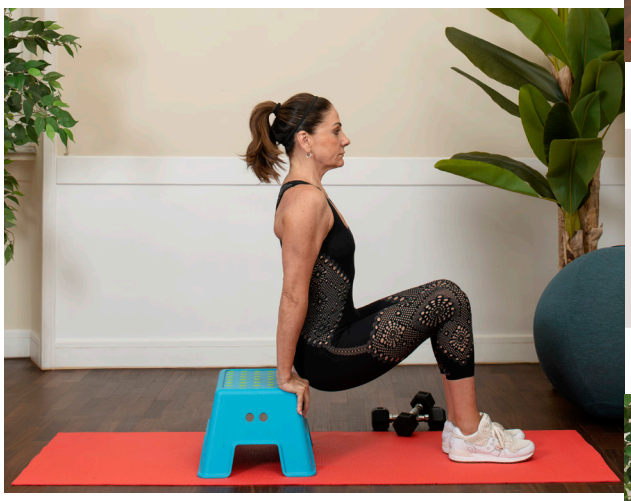
12 Dips on chair



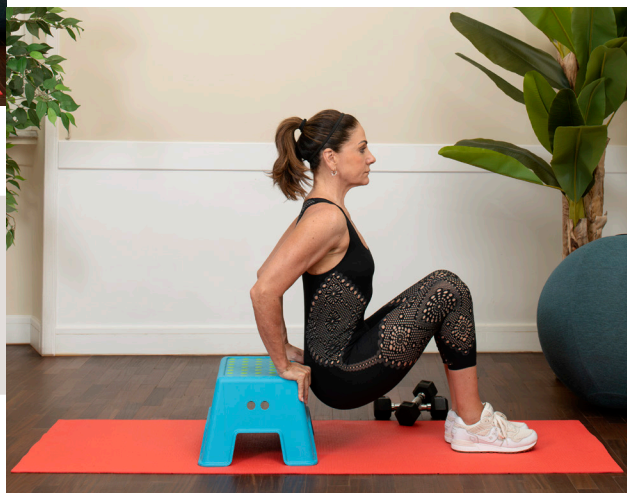
1 Seduta sul bordo dello step (o di una sedia), appoggia le mani sui bordi, gambe piegate e piedi a terra. Spingi sulle braccia e porta il corpo in avanti con i glutei sospesi.



2 Piega i gomiti e porta i glutei quasi fino a terra, poi risali spingendo sulle braccia.



3 Torna in posizione di partenza e ripeti.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: più porti i piedi in avanti, più l'esercizio è difficile. Al contrario, più i piedi sono vicini allo step e minore sarà la difficoltà.

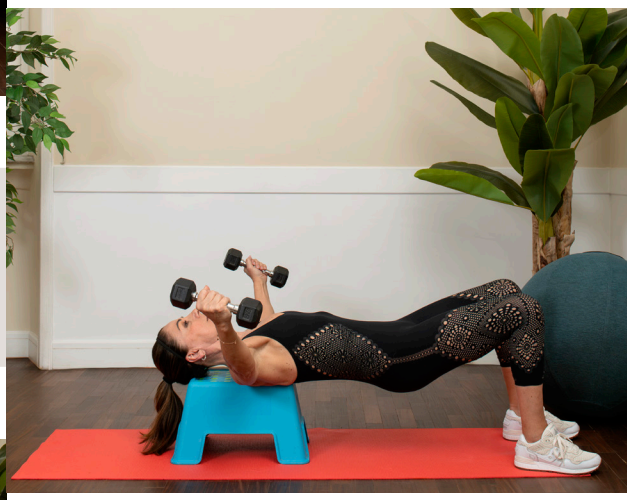
PETTORALI

13

Butterfly



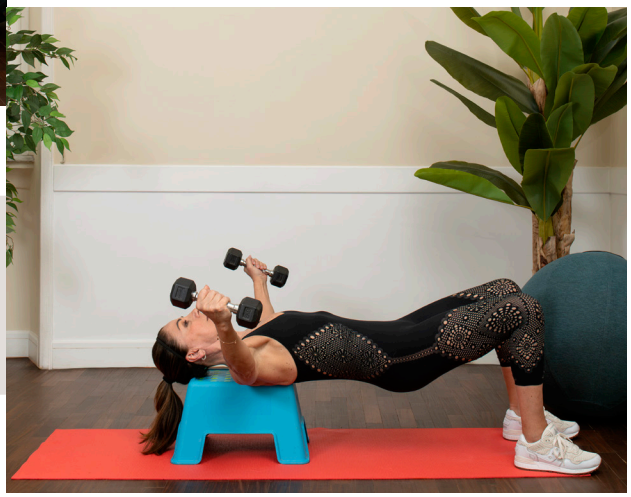
1 Distesa con spalle sullo step, gambe aperte e piegate a 90 gradi con i piedi saldamente appoggiati a terra. Impugna due manubri portando le braccia tese verso l'alto.



2 Inspira e, espirando, apri le braccia verso l'esterno mantenendole distese. Cerca di portarle parallele al pavimento per allungare i pettorali.



3 Espirando riporta le braccia in alto.



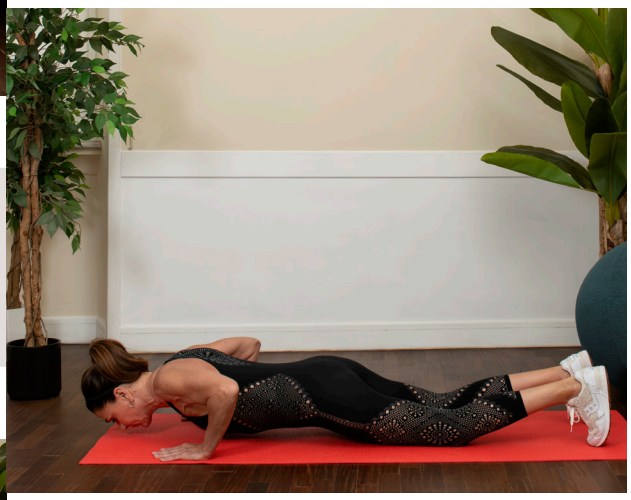
4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: durante la discesa e la risalita, le braccia devono sempre stare nel prolungamento delle spalle.

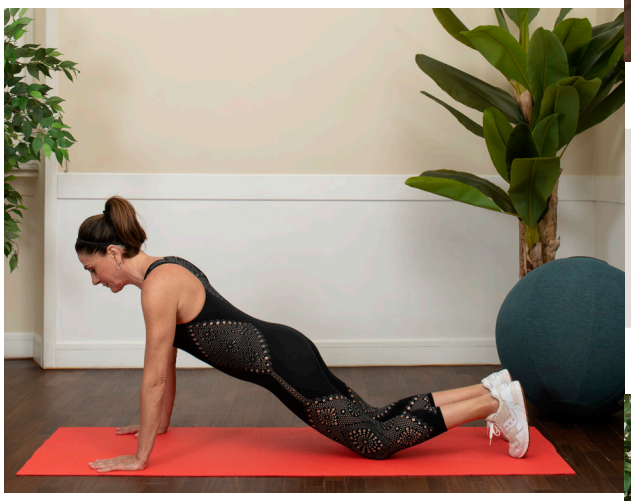
14 Push-up facilitati



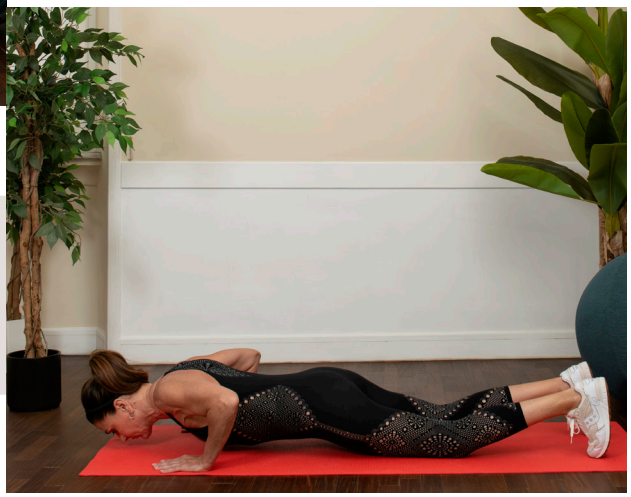
1 Partenza in ginocchio con le braccia distese e le mani aperte all'altezza del petto. Gambe parallele e leggermente aperte, piedi a martello, appoggia la punta dei piedi.



2 Inspira e, espirando, piega i gomiti cercando di portare il petto al pavimento mantenendo contratti glutei e addominali. Nella discesa, il bacino deve essere in linea con la schiena.



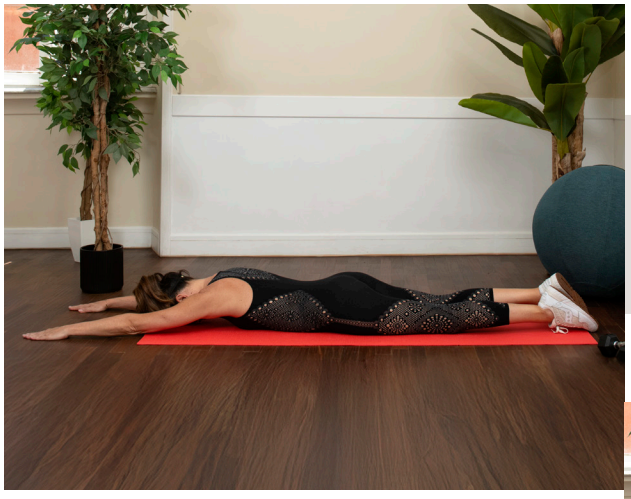
3 Torna in posizione di partenza e ripeti.



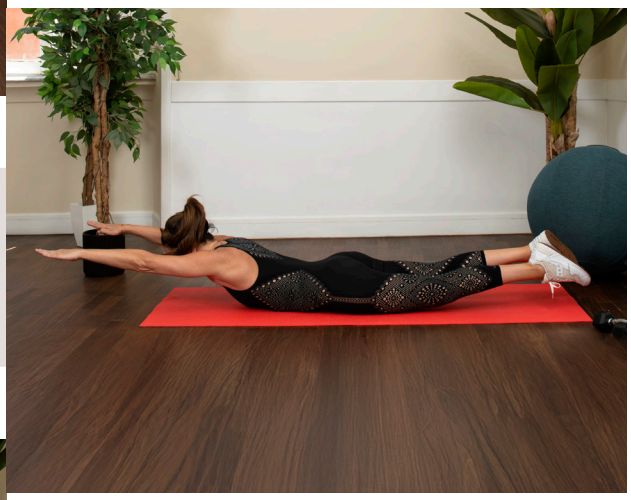
4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

DORSALI

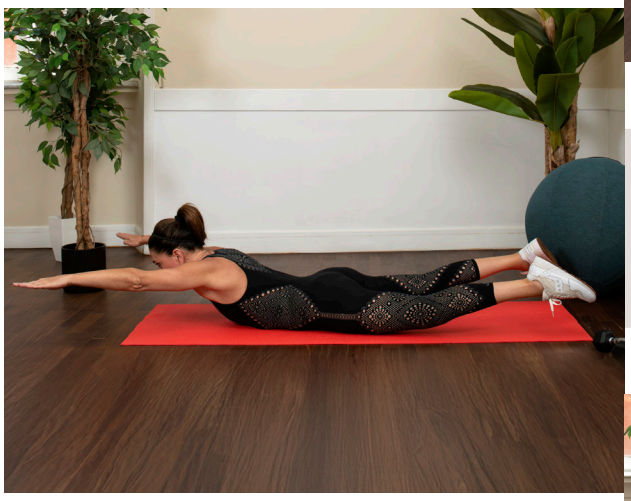
15 Superman



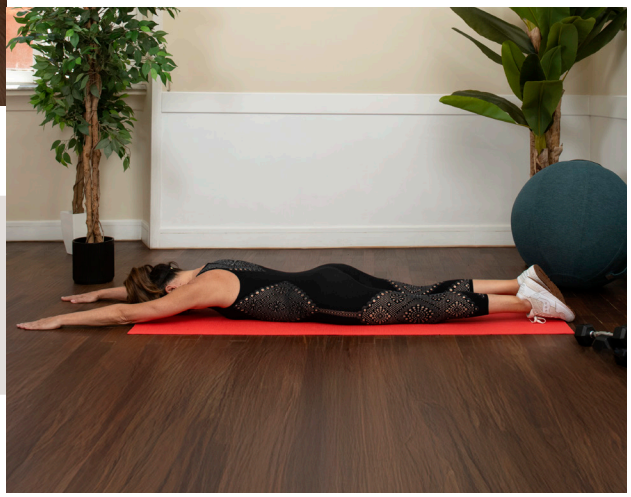
1 Sdraiata a faccia in giù sul tappetino, con le braccia distese sopra la testa e le gambe leggermente divaricate.



2 Coinvolgi il core e i glutei e solleva busto, braccia e gambe dal pavimento, contraendo i glutei.

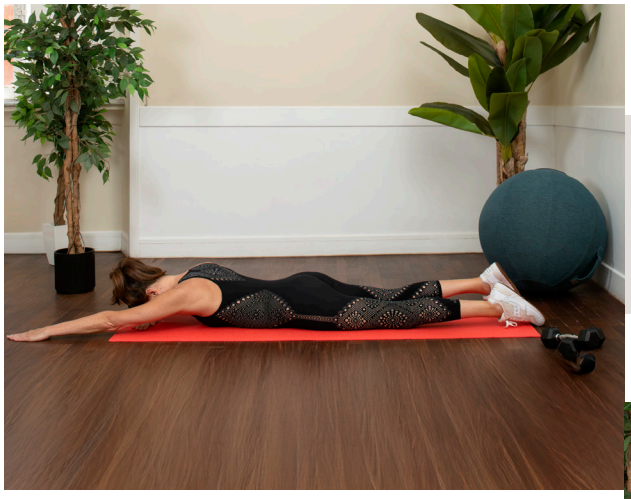


3 Apri braccia e gambe contemporaneamente.

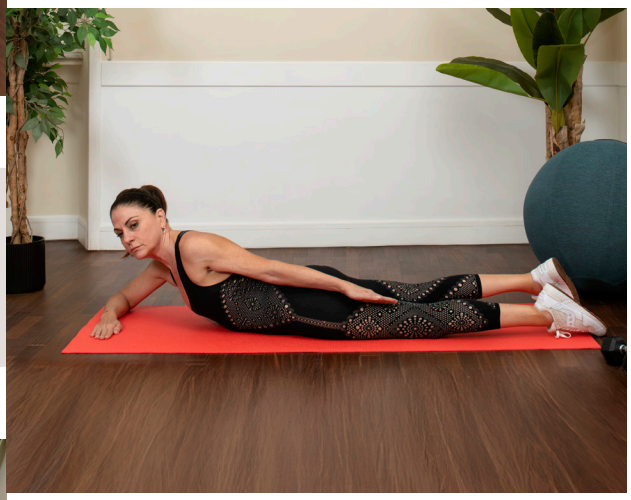


4 Ritorna alla posizione di partenza con un movimento controllato e ripeti.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

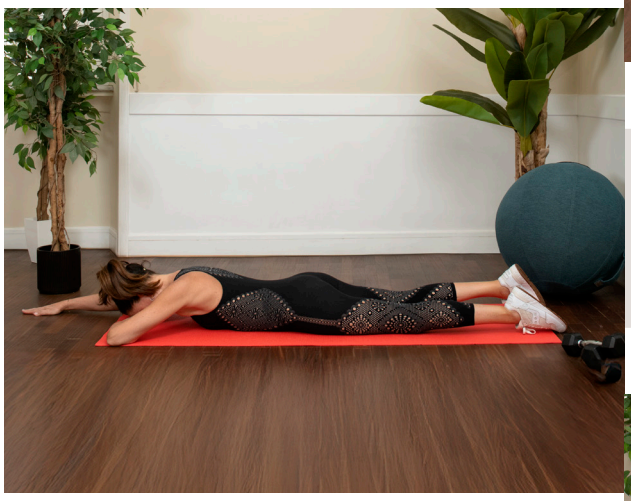
16 Estensioni laterali a destra e sinistra



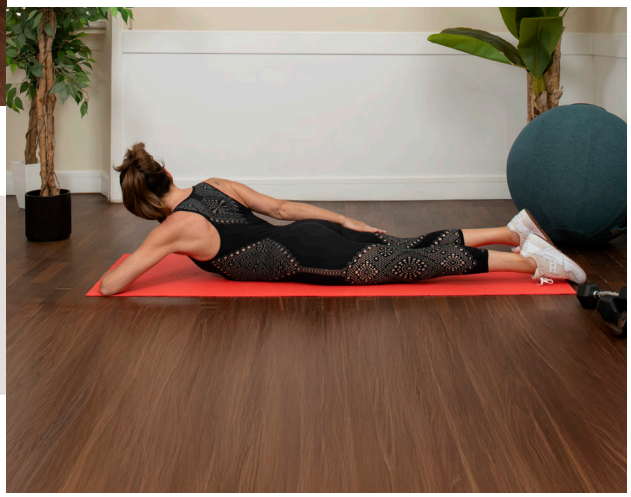
1 Sdraiata a terra in posizione prona, con le gambe tese, leggermente divaricate e i piedi rilassati. Il braccio sinistro disteso in avanti e il braccio destro piegato con la fronte appoggiata sulla mano.



2 Alza leggermente il busto ed esegui una rotazione, portando il braccio sinistro teso lungo la gamba sinistra.

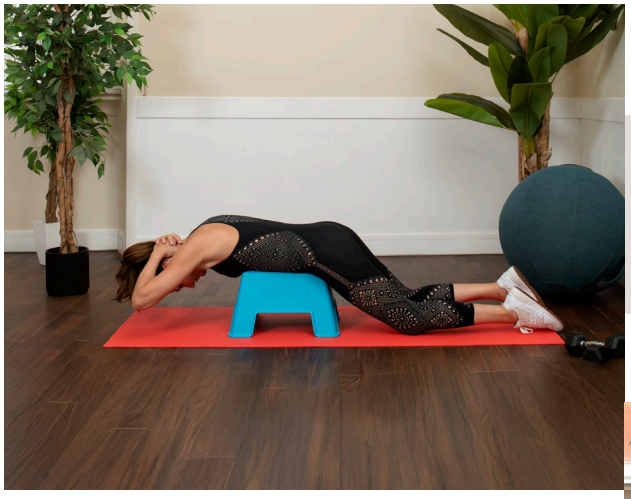


3 Tornando riporta il braccio sinistro a terra piegato e appoggia la fronte. Stendi il braccio destro.

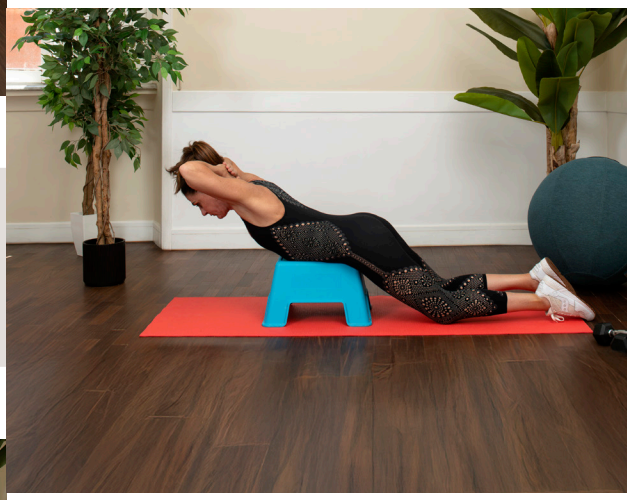


4 Inspira e, espirando, ripeti la sequenza dall'altra parte.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

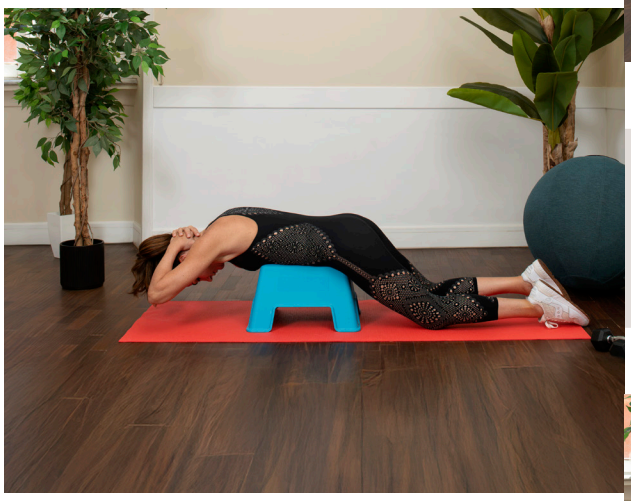
17 Estensione del busto



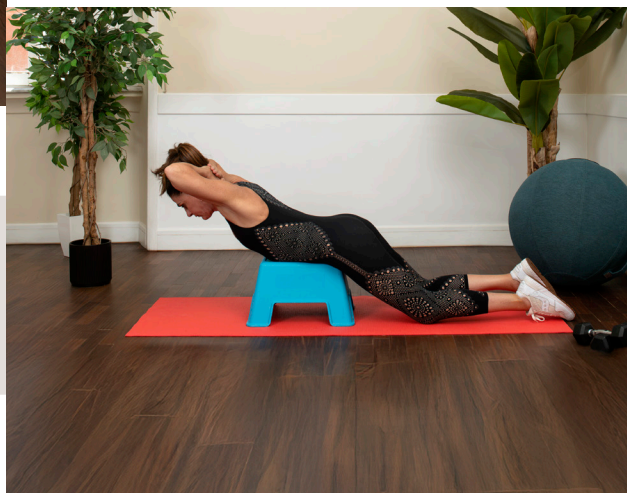
1 Appoggia la pancia sullo step con le ginocchia a terra, gambe leggermente aperte e piedi rilassati, testa in giù. Porta le mani incrociate dietro alla nuca senza spingere.



2 Inspira e, espirando, contrai addominali e glutei ed esegui un'estensione del busto.

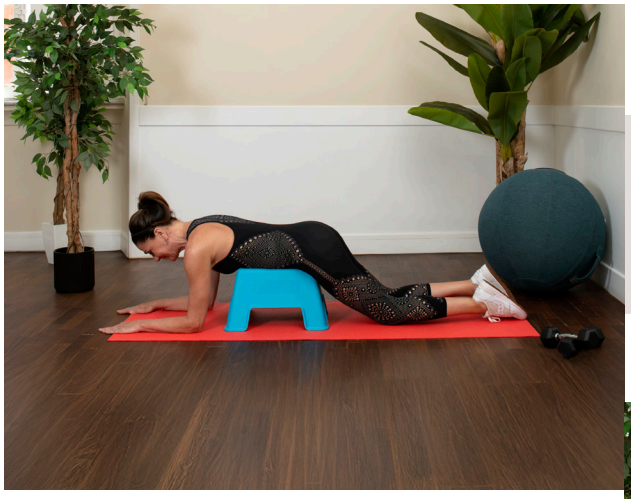


3 Torna in posizione di partenza e ripeti.

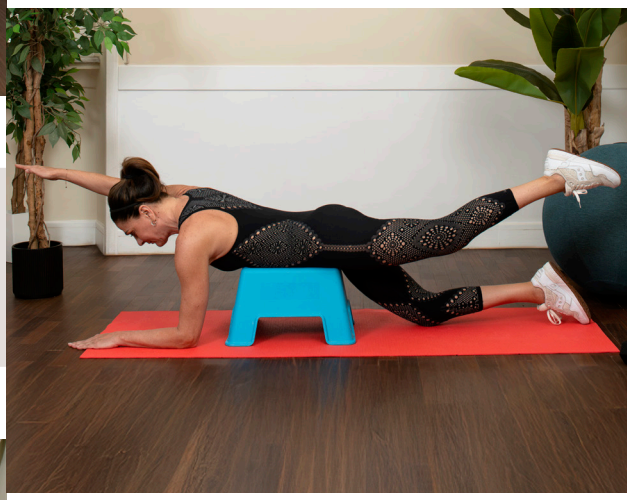


4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

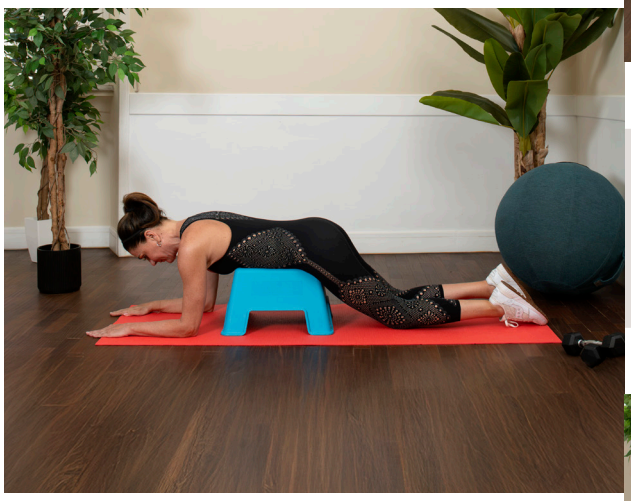
18 Estensioni alternate braccia e gambe



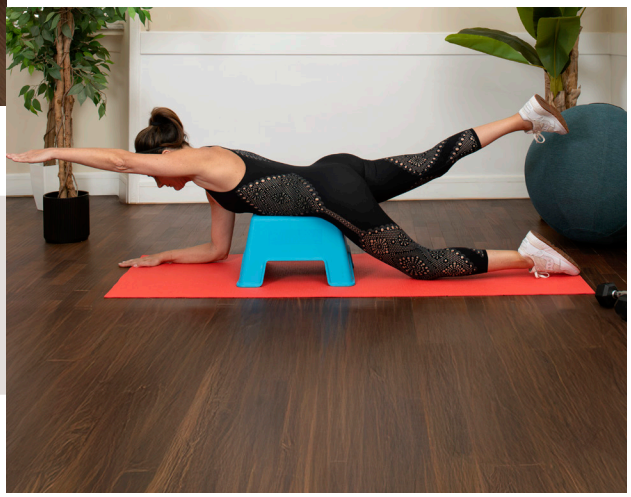
1 Pancia appoggiata sullo step, gomiti e ginocchia poggiate a terra e gambe leggermente aperte. Sguardo verso terra e collo rilassato.



2 Inspira e, espirando, stendi il braccio destro e la gamba sinistra mantenendo la schiena dritta.



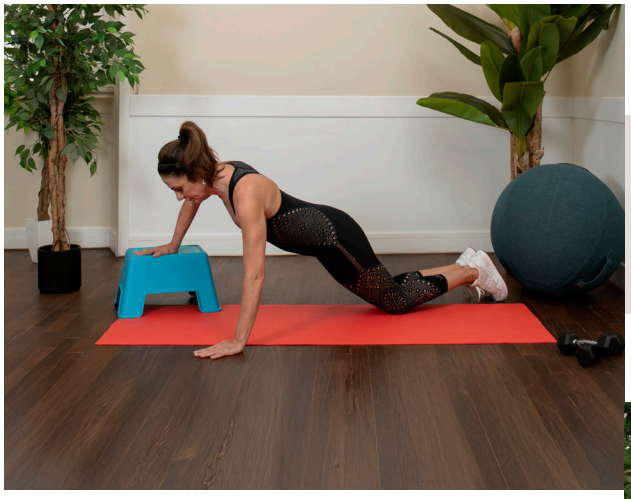
3 Torna in posizione di partenza ed esegui la stessa cosa dall'altra parte.



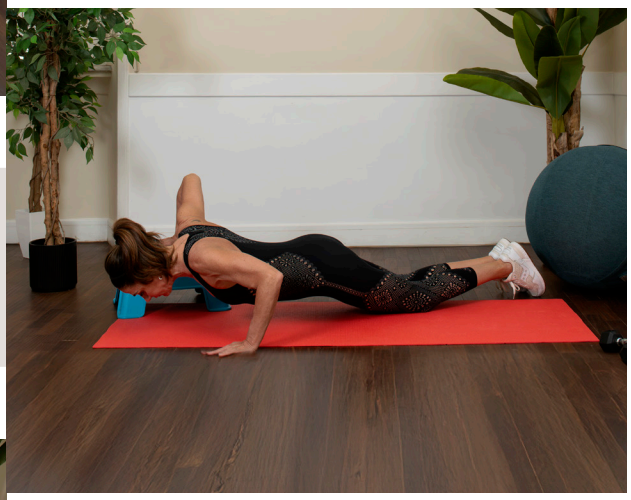
4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

GLUTEI

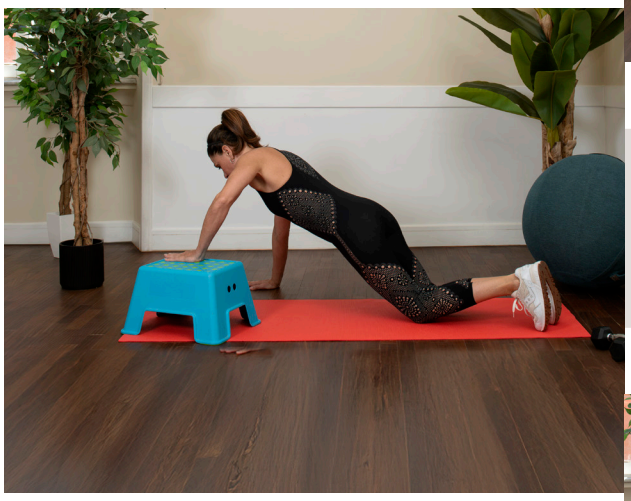
19 Push up alternato



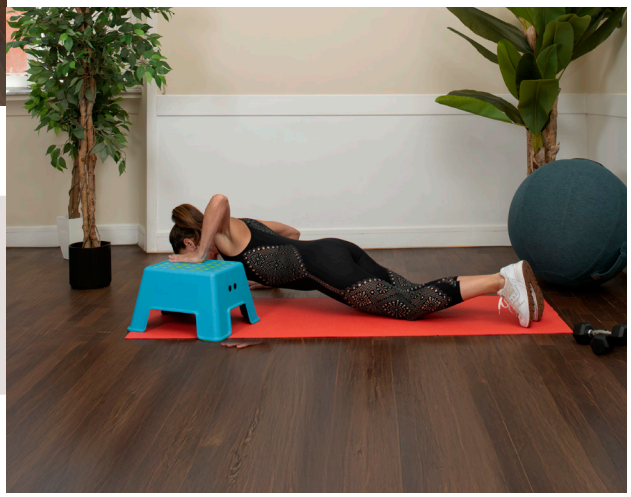
1 Posizione di plank sulle ginocchia con mano destra appoggiata sullo step e piedi leggermente spostati verso la destra.



2 Inspira e, espirando, esegui un piegamento portando il busto verso il tappetino, collo nel prolungamento della schiena.

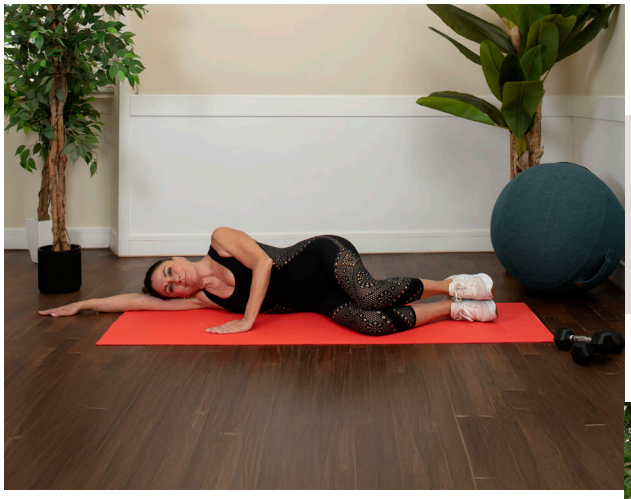


3 Sposta lo step verso sinistra e ripeti l'esercizio appoggiando la mano sinistra sullo step con il braccio leggermente piegato.

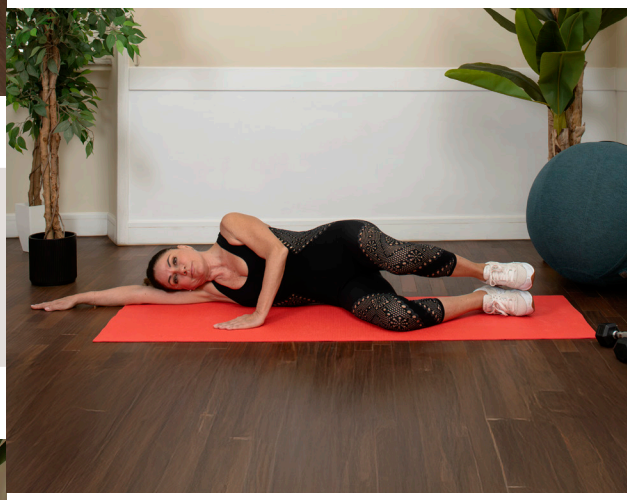


4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

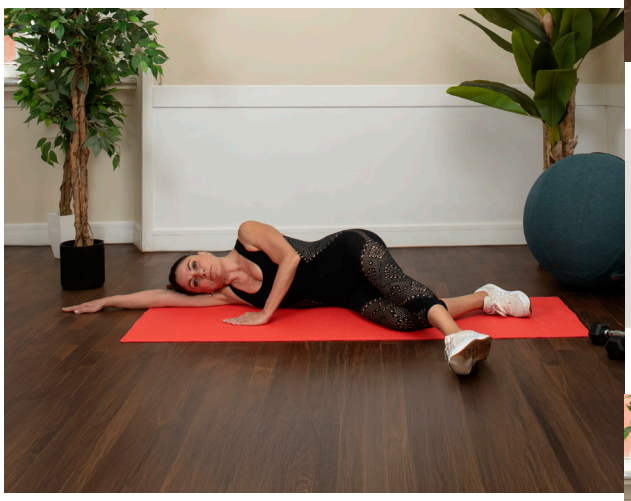
20 Abduzioni in decubito laterale



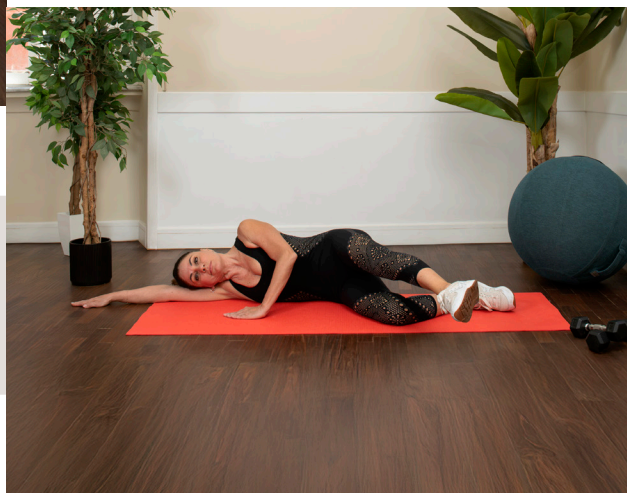
1 Sdraiati sul fianco destro. Distendi il braccio destro lungo il corpo, appoggiandolo a terra. Piega entrambe le ginocchia, mantenendole sovrapposte. Porta il braccio sinistro piegato davanti al petto, con il palmo della mano appoggiato a terra.



2 Inspira e, espirando, apri il ginocchio sinistro mantenendo i piedi attaccati.



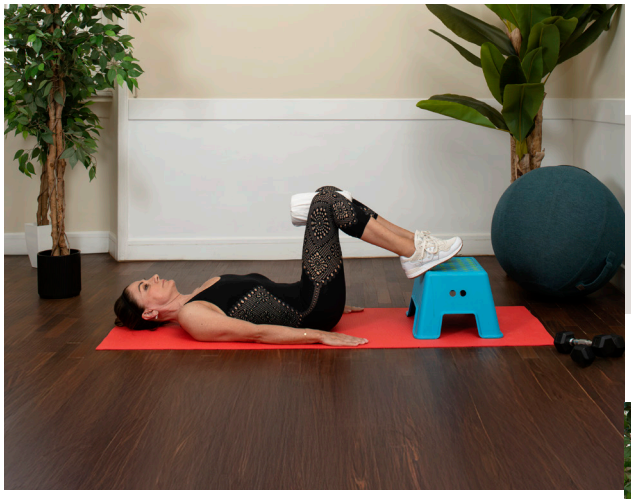
3 Porta la gamba sinistra in avanti, mantenendola in linea con l'anca e appoggiando il piede a terra. Inspira e, espirando, contrai i glutei mantenendo la schiena in allineamento.



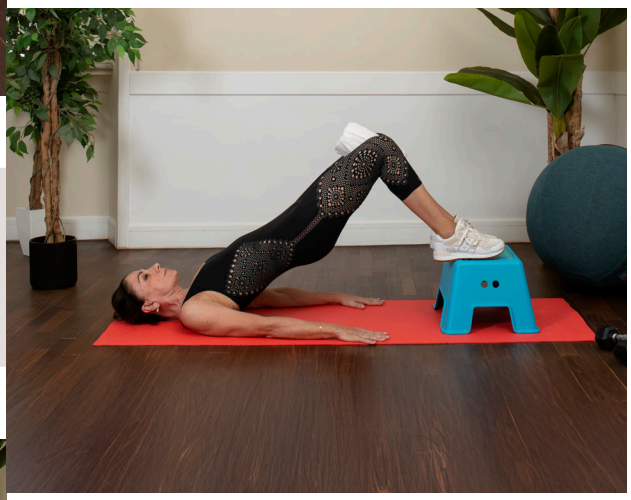
4 Solleva il piede da terra e mantieni la posizione per qualche secondo.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: ritorna lentamente alla posizione iniziale e, al termine della serie, ripeti l'esercizio sull'altro lato.

21 Bridge



1 A terra, sulla schiena, ginocchia piegate e piedi appoggiati sullo step, braccia lungo il corpo. Posiziona il foam roller tra le ginocchia stringendo le cosce.



2 Inspira e, espirando, stacca il bacino da terra, contraendo i glutei.



3 Ritorna in posizione di partenza, riportando i glutei sul tappettino.

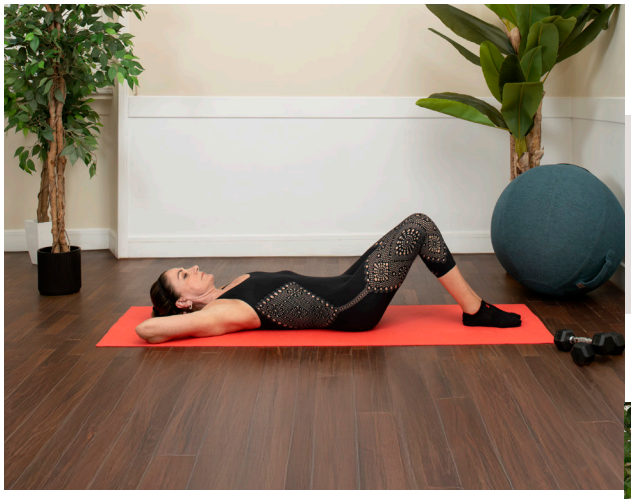


4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

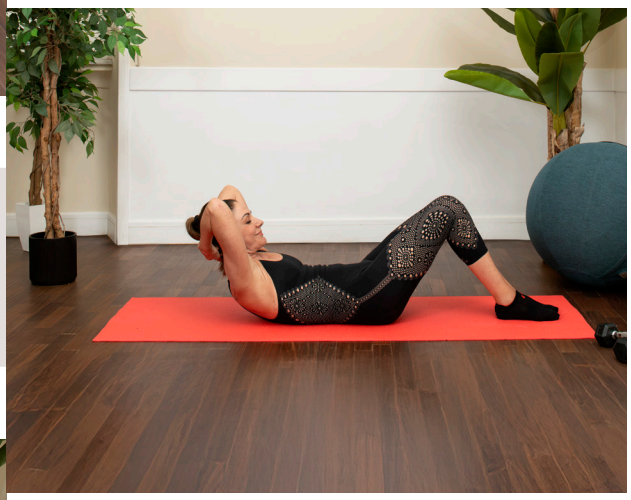
Note: puoi usare una palla o un asciugamano al posto del foam roller.

ADDOMINALI

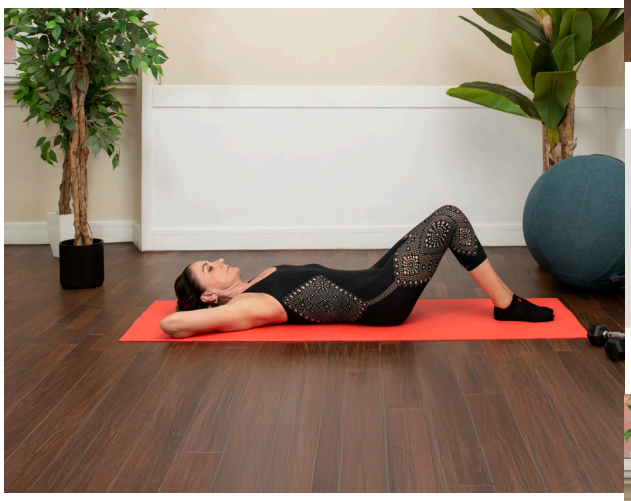
22 Crunch



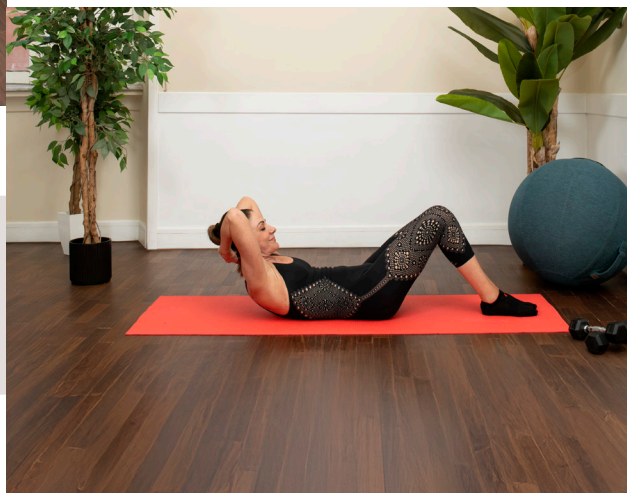
1 Sdraiata sul tappettino in posizione supina: ginocchia piegate e piedi appoggiati a terra, mani posizionate dietro la testa.



2 Inspira e, espirando, porta la pancia in dentro e stacca da terra le spalle, stando attenta a non forzare le vertebre cervicali.



3 Inspirando, ritorna nella posizione di partenza.

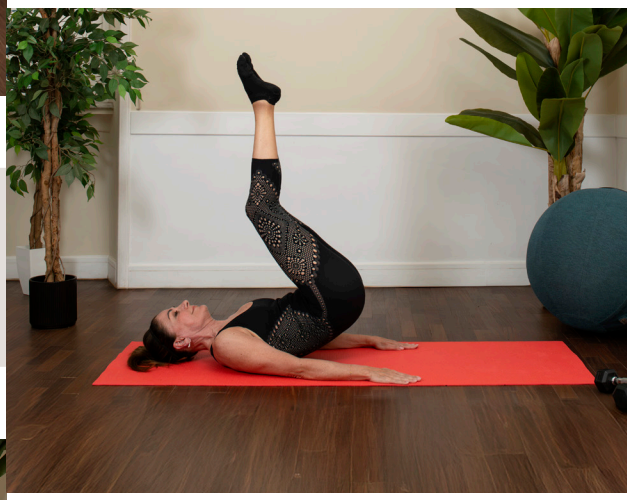


4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

23 Crunch inverso



1 Sdraiata, con la schiena a terra e le braccia distese lungo il corpo, gambe flesse a 90 gradi e punte dei piedi rivolte verso l'alto.



2 Inspira e espirando, stacca il bacino da terra spingendo le gambe verso il soffitto. L'oscillazione è minima, il bacino sale perché viene trazionato dall'addome.



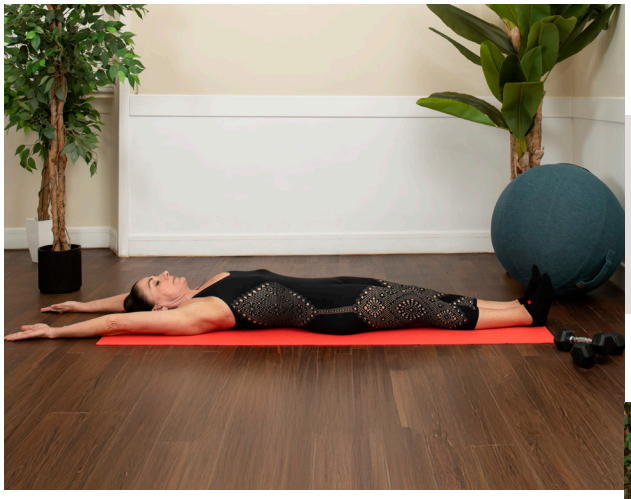
3 Torna in posizione di partenza.



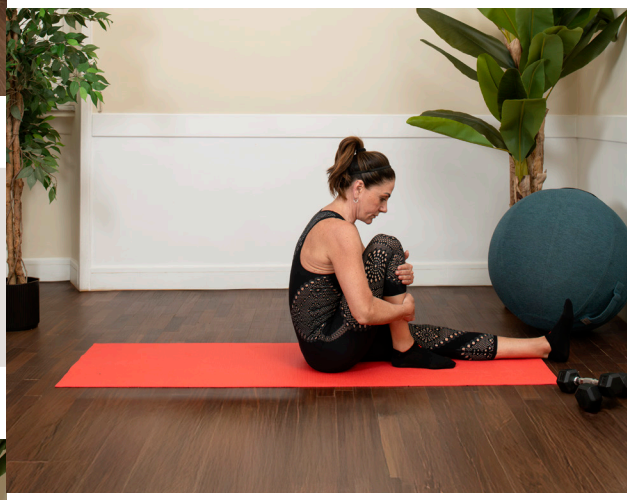
4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: il movimento va eseguito senza slanci ed è importante imparare a staccare l'osso sacro portando le gambe verso l'alto e non all'indietro, evitando di oscillare.

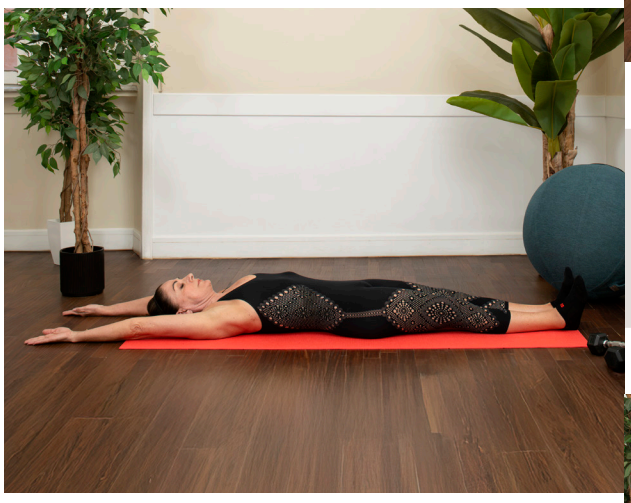
24 Sit up alternati



1 Sdraiata sul tappettino, in posizione supina, gambe e braccia distese a terra.



2 Inspira e, espirando, vai in posizione seduta portando la gamba destra piegata vicino al petto. Abbraccia il ginocchio mentre la gamba sinistra resta stesa.



3 Scendi lentamente, srotolando la colonna una vertebra alla volta, fino a tornare in posizione supina.

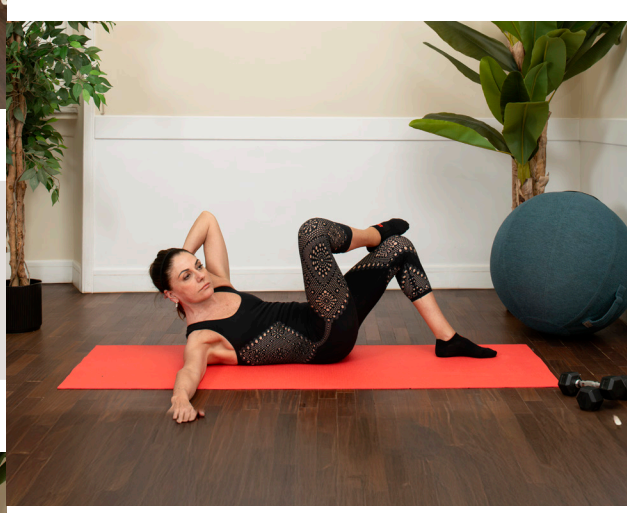


4 Ripeti alternando le gambe.
RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

25 Crunch obliqui alternati



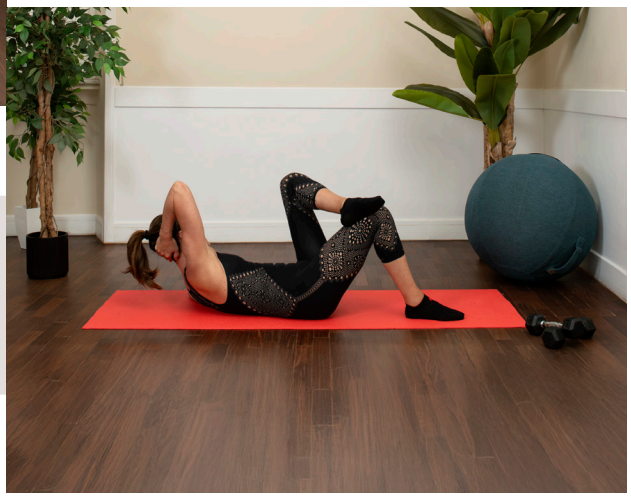
1 Sdraiati in posizione supina (pancia in su). Porta la mano sinistra dietro la testa. Tieni il braccio destro disteso a terra, perpendicolare al corpo. Fletti entrambe le gambe. Accavalla una gamba sull'altra, mantenendo il piede della gamba piegata appoggiato a terra.



2 Inspira ed espirando porta il gomito sinistro verso la gamba piegata.



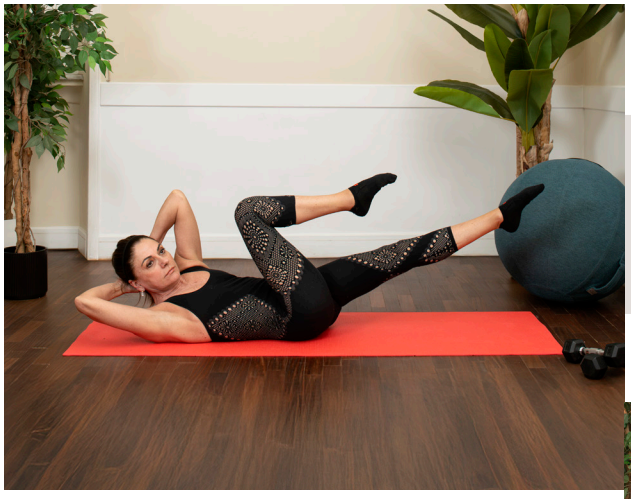
3 Ripeti l'esercizio dall'altra parte e continua l'esecuzione alternando le gambe.



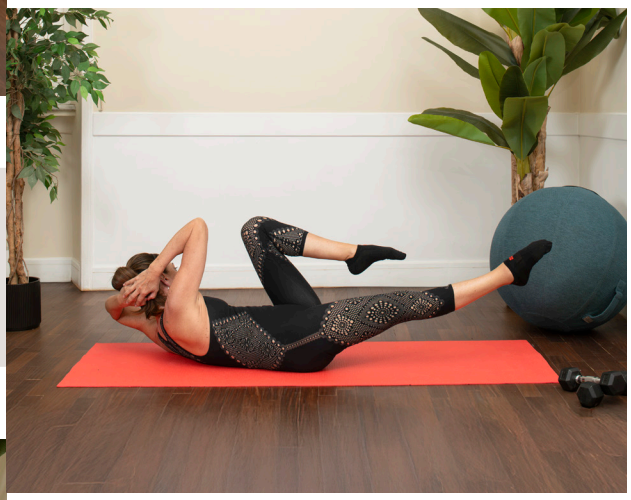
4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

Note: tieni i gomiti sempre aperti, ricordati di tenere sempre la zona lombare a terra e appoggia la testa sulle mani senza forzare il collo.

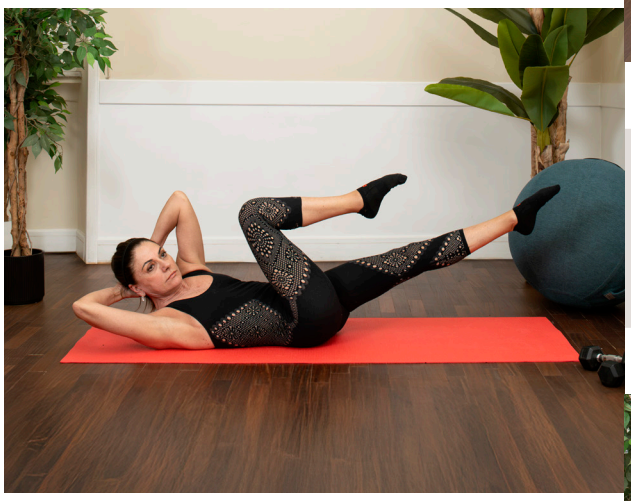
26 Crunch bicicletta



1 In posizione supina, porta le mani dietro la testa con i gomiti aperti. Inspira e stacca da terra le gambe e le spalle stando attenta a non far fuoriuscire la pancia.



2 Espira e porta la gamba sinistra verso il gomito destro eseguendo una torsione del torace.



3 Ripeti l'esercizio dall'altra parte e continua l'esecuzione alternando le gambe.



4 RIPETIZIONI: vedi tabella pag. 7

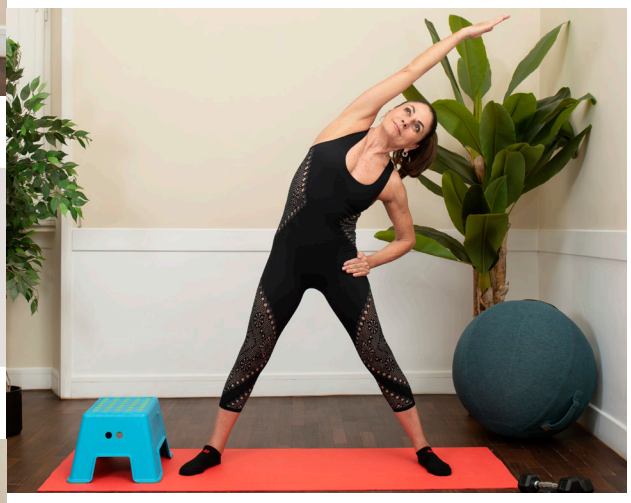
Note: tieni i gomiti sempre aperti, ricordati di tenere sempre la zona lombare a terra e appoggia la testa sulle mani senza forzare il collo.

STRETCHING

Allungamento braccia e spalle



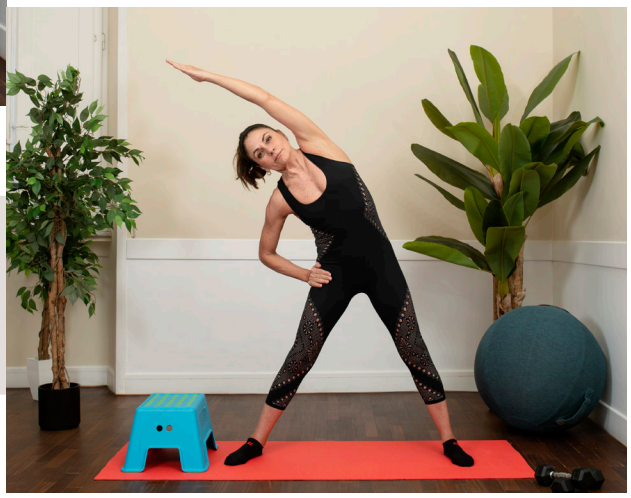
1 In piedi, gambe divaricate e braccia aperte, perfettamente allineate con le spalle. Il busto è dritto, lo sguardo rivolto in avanti e i palmi delle mani rivolti verso il basso.



2 Inspira e, espirando, fletti il busto verso sinistra cercando l'allungamento portando il braccio destro verso l'alto, appoggia la mano sinistra sul fianco. Mantieni la posizione per circa di 10 secondi.



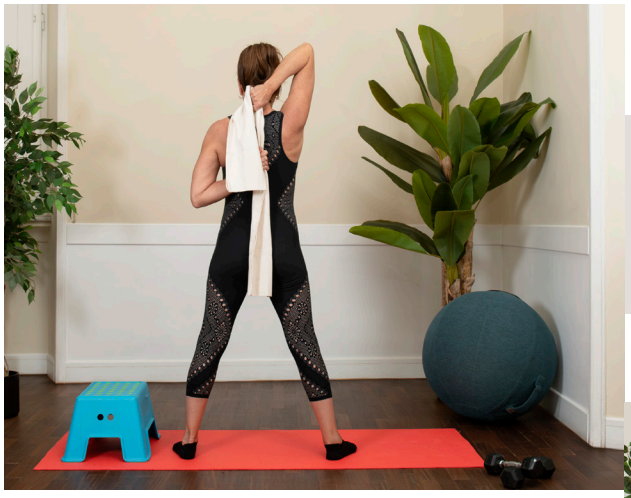
3 Ritorna in posizione di partenza.



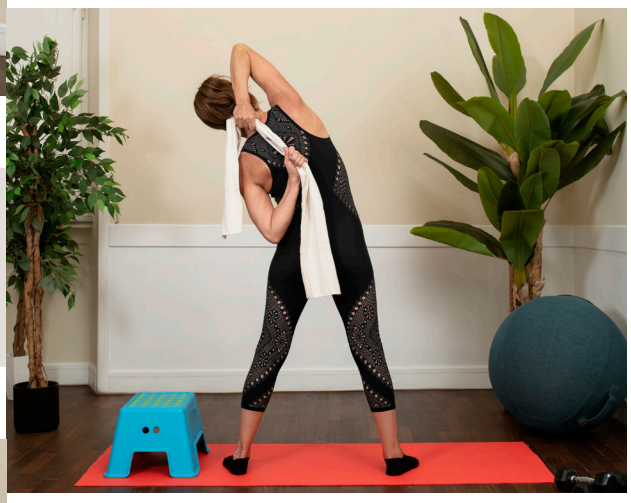
4 Ripeti il movimento sul lato opposto, allungandoti verso destra.
RIPETIZIONI: 5

Note: durante la discesa e la risalita, le braccia devono sempre stare nel prolungamento delle spalle.

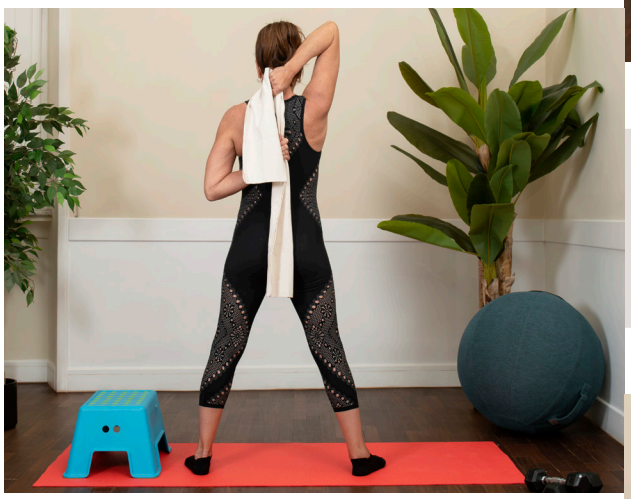
Allungamento scapole



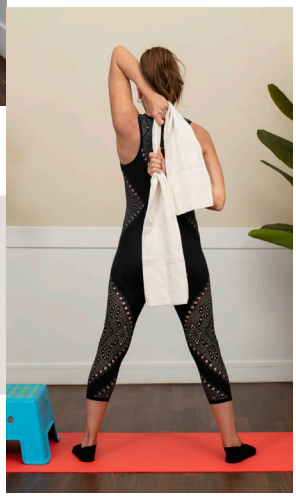
1 In piedi, gambe divaricate: tieni un asciugamano dietro la schiena, mano destra in alto e sinistra in basso. Schiena dritta, addome attivo, crea trazione tra le scapole.

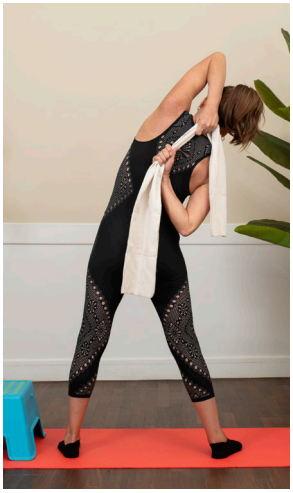


2 Inspira e, espirando, porta il busto verso sinistra, lasciando che l'asciugamano accompagni il movimento. Mantieni la posizione per 10 secondi.



3 Torna in posizione di partenza.

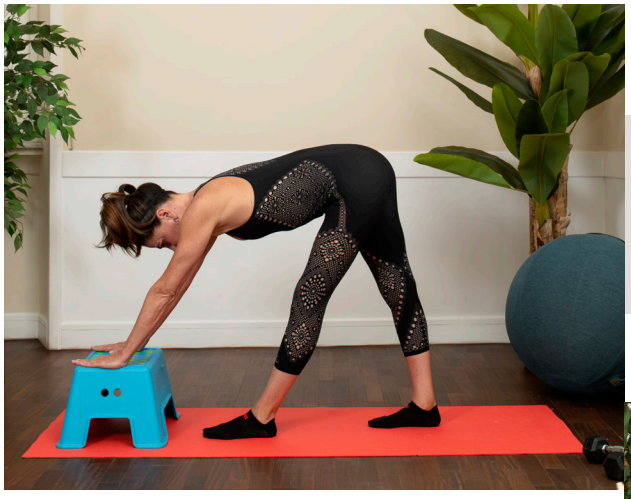




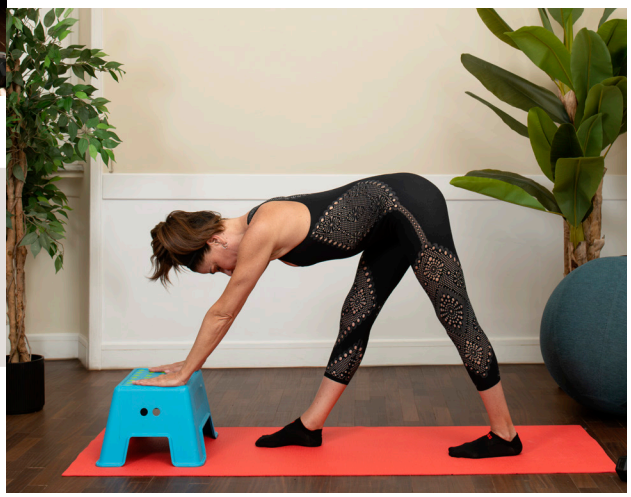
4 Cambia impugnatura: porta il braccio sinistro in alto e il braccio destro in basso, mantenendo l'asciugamano nella stessa posizione. Ripeti l'esercizio dall'altro lato.
RIPETIZIONI: 5

Note: durante il movimento, mantieni il busto dritto e le spalle rilassate, respira in modo naturale e non forzare mai l'allungamento.

Allungamento ischio - crurali e polpacci

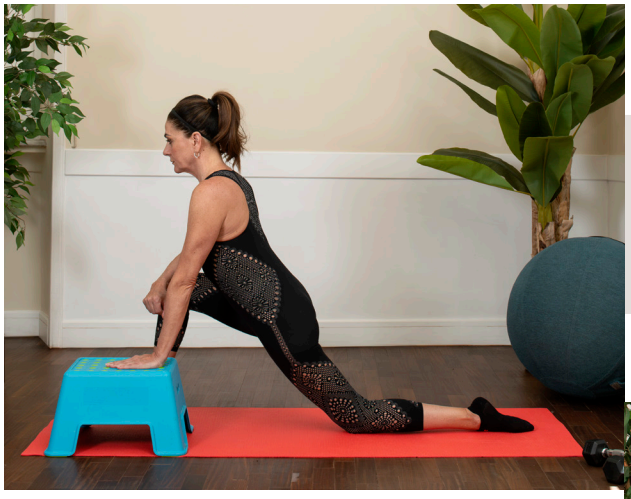


1 In piedi davanti allo step, appoggia le mani sul supporto con braccia le tese. Porta il piede sinistro leggermente avanti, tenendo entrambe le gambe distese ma non rigide, con i piedi ben appoggiati a terra. Rimani nella posizione per 10 secondi.



2 Cambia gamba e ripeti.
RIPETIZIONI: 5

Allungamento psoas



1 In ginocchio sul tappetino, porta la gamba destra in avanti a 90 gradi. Mantieni la schiena dritta e appoggia la mano sinistra sullo step. Sposta leggermente il peso del corpo per allineare ginocchio e bacino.

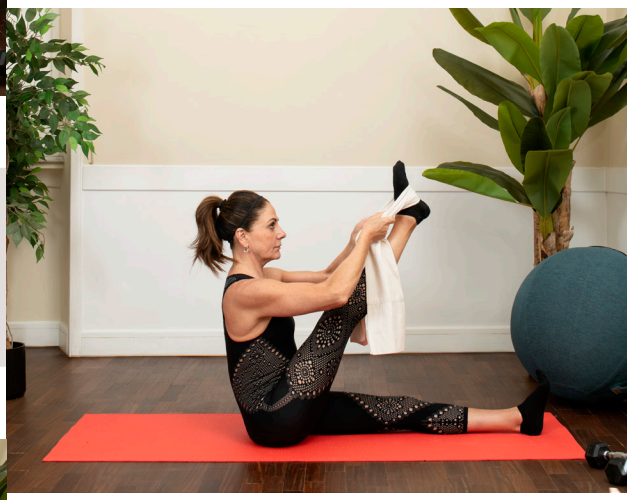


2 Mantieni la posizione per 10 secondi e cambia gamba.
RIPETIZIONI: 5

Allungamento gambe ischio - crurali e polpacci



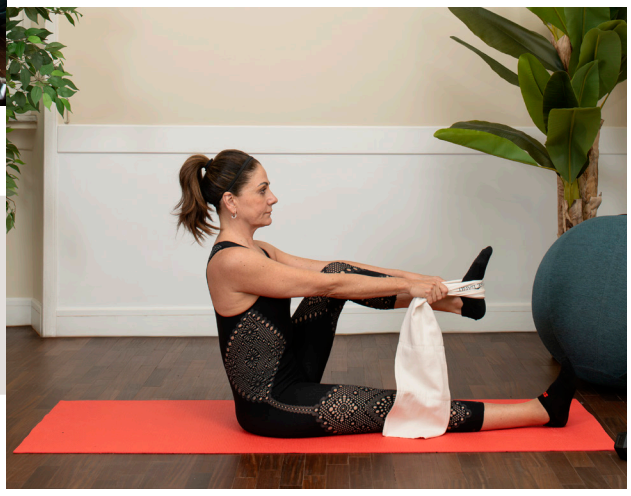
1 Seduta sul tappetino con schiena dritta: gamba sinistra distesa, piega la destra al petto e passa un asciugamano/elastico dietro la pianta del piede a martello.



2 Distendi la gamba destra verso l'alto e tira l'asciugamano verso di te per sentire lo stretching di tutta la gamba destra.

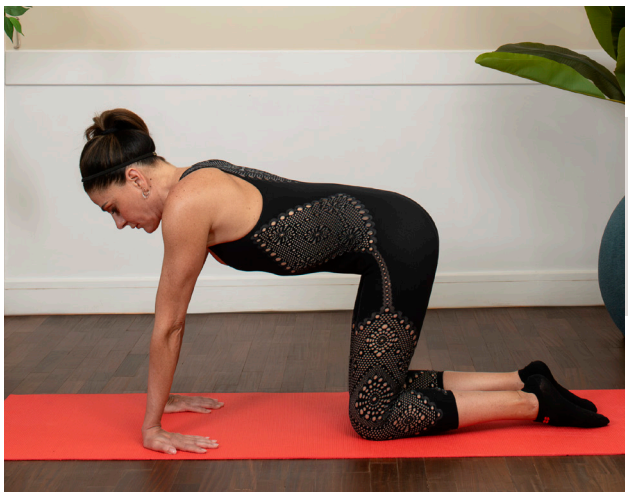


3 Riporta la gamba destra in basso verso terra aiutandoti con l'asciugamano. Fai una torsione del busto verso destra, portando il braccio destro teso a 90 gradi.



4 Torna nella posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.
RIPETIZIONI: 5

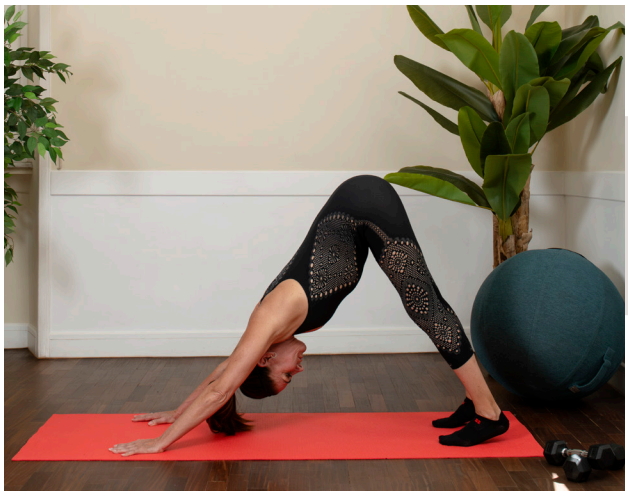
Stretching con estensione della mano in quadrupedia



1. In quadrupedia: polsi sotto le spalle, ginocchia sotto le anche. Colonna neutra, addome attivo, sguardo a terra. Ruota i polsi all'interno, braccia tese e spalle leggermente indietro. Mantieni la posizione per 10 secondi.

Note:
RIPETIZIONI: 5

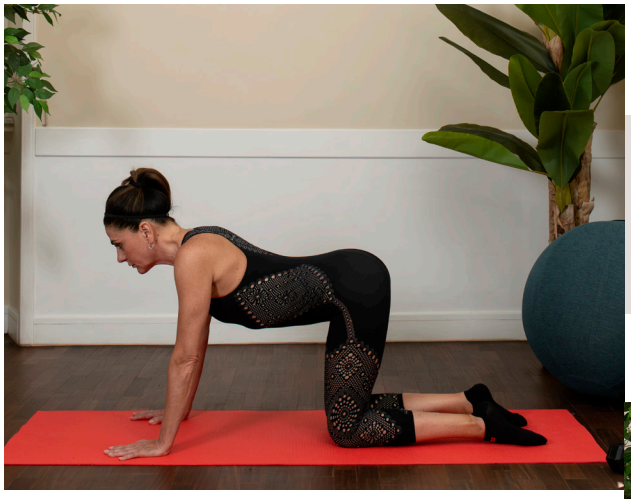
Cane a testa in giù



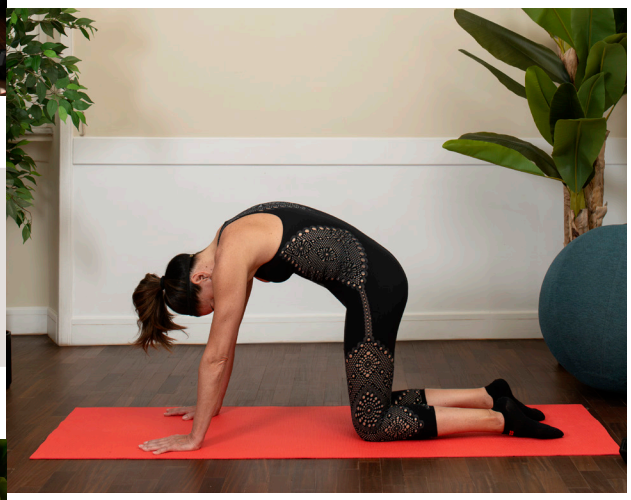
1. Parti in quadrupedia. Spingi con le mani a terra, solleva il bacino verso l'alto e allunga le gambe. Mantieni i talloni verso il pavimento e la schiena dritta. Testa rilassata tra le braccia, sguardo alle ginocchia o all'ombelico. Mantieni la posizione per 10 secondi.

Note:
RIPETIZIONI: 5

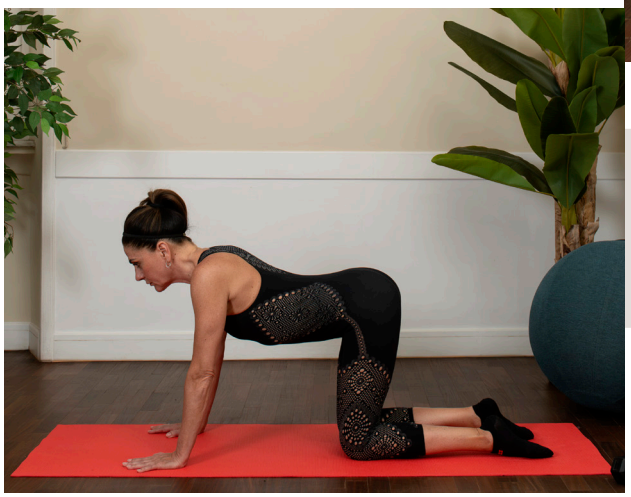
Posizione del gatto



1 Mettiti a quattro zampe sul tappetino, con mani ben aperte sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi e alla larghezza delle anche. Schiena dritta e parallela al pavimento e collo in linea con la schiena.



2 Inspira profondamente, curva la schiena verso l'alto creando una "gobba", porta il mento verso il petto e contrai gli addominali.

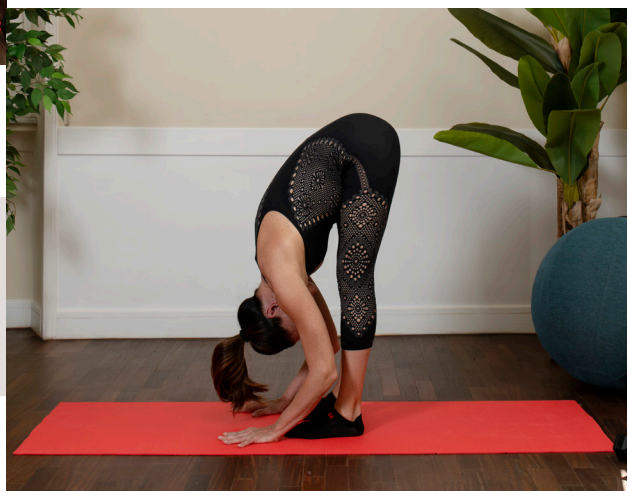


3 Torna in posizione di partenza.
RIPETIZIONI: 5

Uttasana (posizione della pinza)



1 In piedi, gambe parallele. Inspira profondamente e, durante l'espirazione, piegati in avanti, lasciando cadere busto e testa verso il basso. Appoggia le mani a terra (o su tibie/cosce se non arrivi). Ginocchia morbide, il collo rilassato, il peso ben distribuito sui piedi.



2 Prova a distendere le gambe. Mantieni la posizione per 10 secondi, concentrandoti sul respiro.
RIPETIZIONI: 5



RICETTE

Gustare ricette con i salumi italiani è un vero piacere, capace di unire sapore e benessere. Le proposte di questa sezione sono semplici ma creative, pensate per rendere ogni pasto un momento speciale, leggero e gratificante.

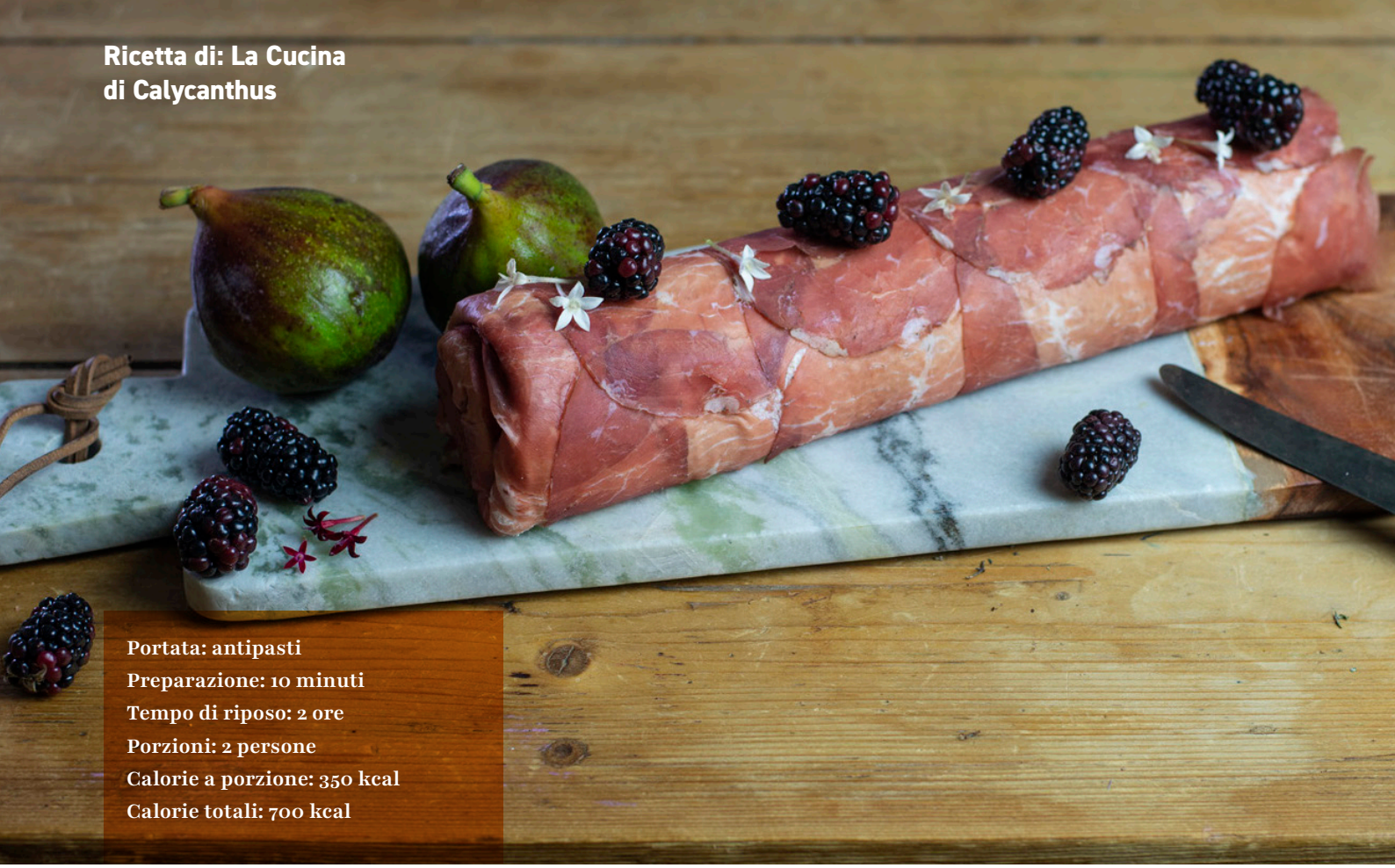
Ingredienti selezionati e combinazioni equilibrate aiutano a nutrire il corpo senza rinunciare al gusto, trasformando ogni piatto in un'esperienza consapevole e di benessere completo.

Si ringrazia l'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani per la gentile concessione di ricette e fotografie.



RICETTE CON LA BRESAOLA

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: antipasti
Preparazione: 10 minuti
Tempo di riposo: 2 ore
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 350 kcal
Calorie totali: 700 kcal

Rotolo di pane farcito con mousse di prosciutto e bresaola

Un antipasto rustico e leggero perfetto per iniziare con gusto

INGREDIENTI

- *4 fette di pane in cassetta di buona qualità (meglio se integrale o multicereale)*
- *75 g di prosciutto cotto*
- *50 g di robiola*
- *qualche goccia di succo di limone*
- *un pizzico di pepe bianco*
- *40-50 g di bresaola in fette*
- *frutta fresca (lamponi, fichi, more) q.b.*

PREPARAZIONE

Prepara la mousse versando nel frullatore il prosciutto cotto, la robiola, un pizzico di pepe bianco e qualche goccia di succo di limone. Frulla tutto fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Stendi un foglio di carta forno leggermente inumidito sul piano di lavoro e disponi sopra le fette di bresaola, affiancandole in modo da formare un rettangolo regolare.

Adagia sopra la bresaola le fette di pane in cassetta, dopo aver eliminato la crosta. Passa delicatamente il mattarello sul pane per compattarlo e far aderire bene le fette tra loro.

Spalma la mousse in modo uniforme su tutta la superficie del pane, lasciando libero circa un centimetro su uno dei lati lunghi.

Sistema al centro la frutta fresca, poi aiutandoti con la carta forno arrotola il tutto con delicatezza, partendo dal lato opposto a quello lasciato libero. Chiudi bene a caramella e riponi in frigo per almeno due ore.

Al momento di servire, taglia a fette e completa con qualche frutto fresco per decorare.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: secondi piatti
Preparazione: 15 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 197 kcal
Calorie totali: 394 kcal

Involtini di bresaola in foglie di limone

Un secondo fresco e light dal profumo mediterraneo

INGREDIENTI

- *80 g di bresaola*
- *100 g di ricotta fresca*
- *scorza grattugiata di mezzo limone non trattato*
- *qualche foglia di basilico*
- *foglie di limone (facoltative)*
- *1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*
- *poco sale (se necessario)*

PREPARAZIONE

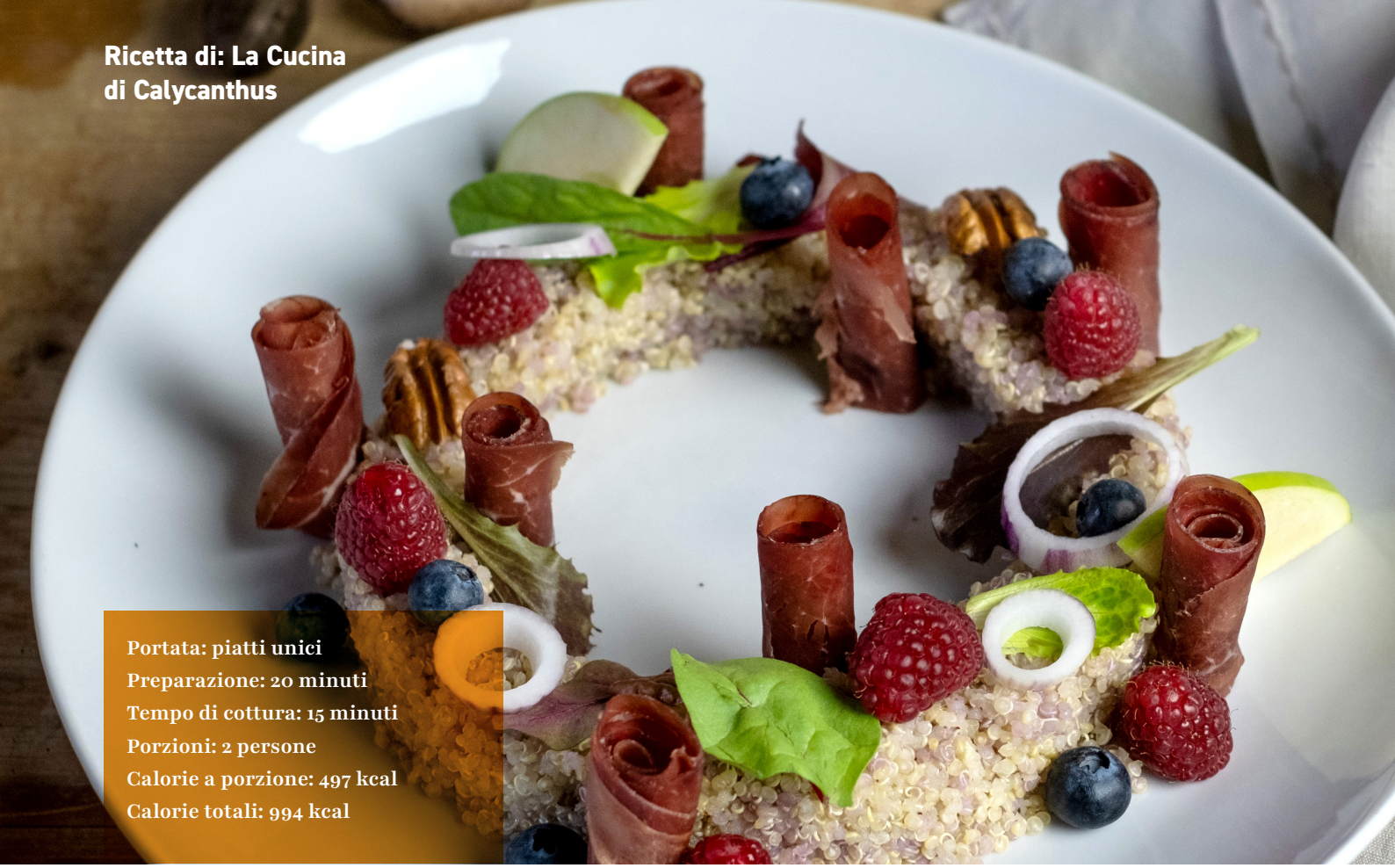
Lava il limone e asciugalo con cura. Fai lo stesso con le foglie di basilico. Con una grattugia tipo Microplane, grattugia la scorza del limone evitando la parte bianca, che è amara. Trita finemente il basilico con un coltello, non con il mixer.

Mescola in una ciotola la ricotta con la scorza di limone, poi unisci il basilico tritato e l'olio extravergine di oliva. Lavora tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiusta di sale solo se necessario, tenendo conto che la bresaola è già molto saporita.

Sovrapponi due fette di bresaola, metti al centro un cucchiaio di ripieno alla ricotta e forma un involtino. Se vuoi, puoi avvolgerlo con una foglia di limone e fissarlo con uno stecchino.

Metti in frigorifero per qualche ora prima di servire, in modo che gli involtini si insaporiscano e che mantengano meglio la loro forma.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: piatti unici
Preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 497 kcal
Calorie totali: 994 kcal

Corona di quinoa con verdura, frutta e bresaola

Piatto unico sano e colorato, ideale per chi ama il benessere a tavola

INGREDIENTI

- *150 g di quinoa*
- *100 g di bresaola*
- *25 g di noci*
- *frutta mista a piacere e di stagione*
- *insalatina fresca (spinacino, rucola, valeriana)*
- *1 quarto di cipolla rossa*
- *aceto di vino rosso q.b.*
- *succo di mezza barbabietola (facoltativo)*
- *sale q.b.*

Per il dressing:

- *1/2 mazzetto di basilico*
- *70 ml di yogurt bianco non zuccherato*
- *1 quarto di avocado*
- *mezzo lime biologico (o limone verde)*
- *sale o acidulato di umeboshi q.b.*
- *pepe bianco q.b.*

PREPARAZIONE

Lava bene la quinoa sotto l'acqua corrente usando un colino a maglie fini. Poi mettila in una pentola e coprila con il doppio del suo volume di acqua. Copri con il coperchio e fai cuocere a fuoco dolce per circa 10-15 minuti, finché avrà assorbito tutta l'acqua.

Se vuoi colorare una parte della quinoa, prelevane un quarto di quella cotta e trasferiscila in un pentolino. Coprila con il succo di barbabietola (se lo usi) e aggiungi acqua fino a raggiungere il doppio del suo volume. Lasciala riposare finché avrà assorbito bene il colore e si sarà raffreddata. Poi mescola insieme le due quinoa, quella al naturale e quella colorata.

Lava con cura la frutta e l'insalata. Affetta sottilmente la cipolla rossa e mettila in una piccola ciotola. Coprila con aceto di vino rosso e un pizzico di sale, quindi lasciala marinare per almeno un'ora. Poi scolala e sciacquala brevemente sotto l'acqua fredda.

Prepara il dressing: frulla il basilico ben lavato e asciugato con la scorza grattugiata di mezzo lime biologico. Aggiungi lo yogurt, il succo del lime e il quarto di avocado. Emulsiona bene fino a ottenere una crema liscia. Aggiusta di sale (oppure usa qualche goccia di acidulato di umeboshi se preferisci un tocco più sapido e acidulo) e insaporisci con una macinata di pepe bianco.

Trita metà delle noci e mescolale alla quinoa. Aggiungi un cucchiaio d'olio extravergine e, se ti piace, un pizzico di pepe bianco.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: primi piatti
Preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 10 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 634 kcal
Calorie totali: 1268 kcal

Cappellacci ripieni di bresaola e fichi

Un primo di pasta fresca che abbina dolcezza e sapidità

INGREDIENTI

Per la pasta:
- *1 uovo*
- *200 g di farina di semola di grano duro*
- *acqua fredda q.b.*
- *1 pizzico di sale*

Per il ripieno:
- *150 g di bresaola*
- *100 g di robiola light*
- *2 fichi maturi*
- *1 rametto di rosmarino*
- *qualche goccia di succo di limone (¼ di cucchiaino circa) e scorza di limone*
- *olio extravergine di oliva q.b.*
- *sale e pepe bianco q.b.*

PREPARAZIONE

Inizia preparando la pasta. Forma una fontana con la farina, versa al centro l'uovo e comincia a lavorare prima con la forchetta e poi con le mani, incorporando l'acqua poco alla volta, fino a ottenere un impasto consistente e ben legato.

Forma una palla con l'impasto, coprila e lasciala riposare almeno un'ora. Nel frattempo, frulla nel mixer a intervalli la bresaola con due fichi, la scorza di limone e pochissimo succo di limone. Poi incorpora la robiola light e condisci con pepe bianco. Metti da parte.

Trascorso il tempo di riposo, stendi la pasta e ricava dei quadrati regolari di circa 7 cm di lato. Farcisci ogni quadrato con il composto preparato e richiudi i cappellacci.

In una padella capiente scalda a fuoco basso l'olio extravergine con il rosmarino; dopo un paio di minuti alza la fiamma e aggiungi la bresaola rimasta, tagliata a strisce regolari. Metti da parte.

Cuoci i cappellacci in acqua bollente salata, scolali direttamente nella padella con l'olio e la bresaola, aggiungi i fichi rimasti tagliati a pezzetti e spadella delicatamente. Servi subito.



Ricetta di: Cristina Bowerman - Ambasciatori del gusto

Portata: primi piatti
Preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 920 kcal
Calorie totali: 460 kcal

Risotto, burro, alici, bresaola e arancia

Primo piatto cremoso e raffinato al profumo di arancia

INGREDIENTI

- *160 g di riso italiano Carnaroli*
- *500 ml di brodo di gallina*
- *scorza di 1/2 arancia*
- *2 fette di bresaola*
- *2-3 alici di Cetara*
- *20 g di burro di bufala*
- *30 g di pecorino romano*
- *vino bianco q.b.*
- *1/4 di una cipolla bianca*
- *olio extravergine q.b.*

PREPARAZIONE

Tosta il riso in una casseruola a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungi la cipolla tritata e falla appassire con un filo d'olio. Sfuma con il vino bianco poi, una volta evaporato, versa poco alla volta il brodo di gallina, continuando a cuocere il riso e a unire il brodo man mano che si assorbe.

A metà cottura, unisci le alici sminuzzate e le due fette di bresaola tagliate a julienne.

Porta il riso a cottura, poi fallo mantecare con il burro, il pecorino e la scorza d'arancia grattugiata.

Decora il piatto, se vuoi, con un'alice e mezza fetta di bresaola tagliata a julienne, quindi servi subito.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: insalate
Preparazione: 15 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 241 kcal
Calorie totali: 482 kcal

Insalata d'inverno con bresaola

Insalata sana e nutriente con verdure di stagione

INGREDIENTI

- *100 g di bresaola*
- *2-3 cespi di insalata belga (dipende dalla grandezza)*
- *2 rape bianche oppure 1 daikon*
- *10 rapanelli*
- *20 g di gherigli di noci*
- *2 cucchiai di semi di zucca*
- *mezzo mazzetto di prezzemolo oppure di aneto*
- *fiori eduli (quanto basta, solo per decorazione)*

Per condire:

- *70 g di yogurt tipo greco (possibilmente di capra)*
- *1 cucchiaino raso di cren*
- *1 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *qualche goccia di succo di limone*
- *1 cucchiaio di acqua*
- *sale q.b.*

PREPARAZIONE

Lava bene le foglie di insalata belga sotto l'acqua corrente. Pela le rape (oppure il daikon) e tagliale a fettine sottili. Lava anche i rapanelli e il prezzemolo (o l'aneto), quindi asciuga tutto con delicatezza.

Sistema le verdure direttamente nei piatti, cercando di distribuirle in modo uniforme. Aggiungi la bresaola, poi completa con le noci spezzettate e qualche fiore edule per decorare.

In un barattolo o in una ciotolina, unisci lo yogurt, il cren, l'olio extravergine di oliva e il succo di limone. Aggiungi due cucchiai d'acqua e shakera o mescola energicamente fino a ottenere una salsa liscia e ben emulsionata.

Aggiusta di sale e versa il condimento sull'insalata appena prima di servirla.



RICETTE CON IL PROSCIUTTO CRUDO



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: antipasti
Preparazione: 5 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a persona: 355 kcal
Calorie totali: 710 kcal

Popcorn con polvere di prosciutto

Snack sfizioso e leggero per un aperitivo diverso dal solito

INGREDIENTI

- *75 g di prosciutto crudo saporito in fette sottili*
- *80 g di mais per popcorn*
- *2 cucchiai di olio di arachidi o anche extravergine di oliva*
- *1 rametto di rosmarino*

PREPARAZIONE

Disponi le fette di prosciutto su una teglia rivestita di carta forno e cuocile in forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti. Poi girale, abbassa la temperatura a 80-90°C e prosegui la cottura per altri 10-15 minuti, controllando bene che non scuriscano (il tempo varia in base allo spessore e al tipo di prosciutto).

Una volta pronte, asciuga le fette con della carta da cucina e lasciale in un luogo asciutto, o dentro il forno spento, per almeno due ore (meglio se tutta la notte), finché non risultano secche e opache.

Frulla il prosciutto ormai secco con un mixer da semi o da caffè, fino a ottenere una polvere. Mettila da parte.

In una padella larga, scalda a fiamma dolce l'olio con il rametto di rosmarino. Appena inizia a sfrigolare, togli il rosmarino e versa il mais.

Copri con un coperchio, alza la fiamma e fai scoppiare i popcorn, scuotendo spesso la padella per non farli bruciare.

Quando sono pronti, trasferiscili su della carta da cucina e poi in una ciotola capiente. Condiscili con la polvere di prosciutto e, se ti piace, con un po' di rosmarino tritato. Servi subito. Non è necessario aggiungere sale.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: primi piatti
Preparazione: 10 minuti
Tempo di riposo: 10 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a persona: 467 kcal
Calorie totali: 934 kcal

Salmorejo con prosciutto crudo

Zuppa fredda ideale per un pasto light e proteico

INGREDIENTI

- *350 g di pomodori rossi maturi (già spellati e privati dei semi)*
- *75 g di mollica di pane raffermo (di due giorni prima)*
- *50 ml di olio extravergine d'oliva*
- *1 cucchiaio di aceto di vino rosso*
- *½ spicchio d'aglio*
- *50 g circa di prosciutto crudo saporito*
- *1 uovo sodo*
- *sale q.b.*

PREPARAZIONE

Priva i pomodori della pelle e dei semi, quindi raccoglili in una ciotola capiente. Tagliali a pezzi avendo cura di conservare anche la loro acqua di vegetazione.

Unisci la mollica di pane tagliata a pezzi regolari e lascia riposare per circa dieci minuti, per fare in modo che si ammorbidisca completamente.

Nel frattempo, raccogli nel bicchiere del frullatore lo spicchio d'aglio, precedentemente sbucciato e privato del germoglio interno. Aggiungi i pomodori con il pane e inizia a frullare, versando a filo l'olio extravergine d'oliva fino a ottenere una crema liscia e corposa.

Trasferisci la preparazione in frigorifero e lasciala riposare per almeno 4-5 ore, così che si raffreddi bene.

Cuoci l'uovo sodo, quindi sbuccialo e taglialo a piccoli cubetti. Riduci il prosciutto crudo in striscioline sottili utilizzando le mani.

Al momento di servire, versa il salmorejo ben freddo in due ciotole e completa con l'uovo sodo e il prosciutto crudo come guarnizione.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: antipasti
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 45 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a persona: 468 kcal
Calorie totali: 936 kcal

Triangolini di pasta fillo con prosciutto crudo

Antipasto croccante e veloce da servire caldo

INGREDIENTI

- *150 g di pasta fillo*
- *90 g di prosciutto crudo saporito*
- *1 patata media*
- *1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato*
- *menta, prezzemolo o origano fresco tritati*
- *olio extravergine di oliva q.b.*
- *semi di sesamo q.b.*
- *sale q.b.*
- *pepe nero macinato (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Lessare le patate in acqua fredda salata, quindi scolarle e schiacciarle bene con la forchetta.

Aggiungere il parmigiano reggiano grattugiato, la menta o il prezzemolo tritati e, se piace, pepe nero macinato fresco. Conservare da parte.

Stendere i fogli di pasta fillo e ricavare dei rettangoli di circa 7 x 28cm. Accorparli a tre a tre, spennellarne uno con olio extravergine di oliva e quindi sovrapporre gli altri due fogli.

Sistemare le fette di prosciutto sopra ai tre fogli sovrapposti tenendo un piccolo margine di circa 2cm sul fondo a destra.

Sistemare un cucchiaio di impasto di patate nell'angolo superiore a sinistra, quindi ripiegare il foglio di pasta fillo verso il basso formando un triangolo, quindi piegare nuovamente a triangolo lateralmente verso destra e così via sempre mantenendo la forma triangolare. Chiudere gli involtini con l'aiuto di poco olio extravergine di oliva.

Spennellare i triangolini di pasta fillo con olio extravergine di oliva, cospargere con semi di sesamo e infornare in forno già caldo finché non saranno gonfi e dorati.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: antipasti
Preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 5 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a persona: 220 kcal
Calorie totali: 440 kcal

Pa amb tomàquet e prosciutto crudo

Antipasto sfizioso con pane croccante, pomodoro fresco e prosciutto

INGREDIENTI

- *2 fette di buon pane*
- *2 pomodori piccoli e succosi*
- *50 g di prosciutto crudo saporito*
- *olio extravergine di oliva q.b.*
- *sale q.b.*
- *1 spicchio d'aglio (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Taglia il pane a fette e tostalo leggermente; se vuoi usare l'aglio, strofinalo quando il pane è ancora caldo su un lato della fetta.

Taglia a metà i pomodori e strofina la polpa direttamente sul pane, così si impregnerà bene del loro succo.

Condisci con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale, poi adagiali sopra una fetta di prosciutto crudo e gusta.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: primi piatti
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a persona: 475 kcal
Calorie totali: 950 kcal

Minestra di patate e latte con prosciutto crudo e rosmarino

Minestra delicata di patate al profumo di rosmarino

INGREDIENTI

- *400 g di patate*
- *400 ml di latte fresco*
- *50 g di prosciutto crudo in unica fetta*
- *1 spicchio d'aglio*
- *2 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *rosmarino (a piacere)*
- *sale q.b.*
- *pepe nero q.b.*

PREPARAZIONE

Sbuccia le patate e tagliale a pezzi grandi aiutandoti con il coltello, così, durante la cottura, si sfalderanno meglio. Sciacquale bene e lasciale a bagno in acqua leggermente salata fino al momento di usarle.

Taglia il prosciutto a dadini regolari, non troppo piccoli, e sbuccia l'aglio. In una pentola dai bordi alti, fai rosolare a fuoco basso l'olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio, poi aggiungi le patate, mescola bene e aggiungi una tazza d'acqua.

Dopo circa cinque minuti, versa il latte e lascia cuocere a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi al fondo. Aggiusta di sale a piacere.

In un padellino, scalda il cucchiaio di olio rimasto e fai soffriggere leggermente il rosmarino; poi unisci il prosciutto a dadini e fallo rosolare finché cambia colore (puoi anche cuocere il prosciutto in forno a 180 °C, modalità statico, per una decina di minuti).

Disponi il prosciutto sul fondo del piatto insieme a qualche rametto di rosmarino, versa la zuppa e completa con una spolverata di pepe nero, se ti piace.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: piatti unici
Preparazione: 15 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a persona: 405 kcal
Calorie totali: 810 kcal

Insalata di portulaca con frutta, prosciutto crudo e formaggio

Insalata light, fresca e bilanciata che abbina dolce e salato

INGREDIENTI

- *1 bel mazzo di portulaca (in alternativa valerianella, spinacino o rughetta)*
- *150 g di prosciutto crudo*
- *70 g di formaggio caprino*
- *100 g di frutta fresca di stagione (ad esempio, melone bianco, pesche, uva, fichi, susine, etc.)*
- *1 pugno di frutta secca (ad esempio, pinoli, mandorle, noci, nocciole)*

Per la vinaigrette:

- *50 ml di porto*
- *1 cucchiaio di aceto rosso*
- *20 ml di olio extravergine di oliva*
- *1 mazzetto di timo fresco (facoltativo)*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*

PREPARAZIONE

Prepara la vinaigrette: versa il porto in un pentolino insieme alle foglioline di timo fresco. Porta lentamente a bollore, poi abbassa la fiamma e lascia ridurre finché il liquido assume una consistenza sciropposa, abbastanza densa da coprire un cucchiaio.

Spegni il fuoco e lascia raffreddare. Una volta freddo, aggiungi l'aceto rosso, l'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Emulsiona il tutto energicamente con una frusta o una forchetta fino a ottenere una salsa ben legata. Metti da parte.

Lava con cura le foglie di portulaca, scegliendo solo quelle più fresche e carnose. Asciugale tamponandole delicatamente tra due canovacci puliti, poi disponile su un ampio piatto da portata come base dell'insalata.

Prepara la frutta: lavala bene, sbucciala se necessario (come nel caso delle pesche o dei fichi), poi tagliala a fettine o spicchi sottili. Distribuiscila sulla portulaca alternandola con il formaggio a pezzetti o a scaglie.

Aggiungi il prosciutto crudo, disponendolo con cura tra la frutta e il formaggio. Completa con un pugno di frutta secca leggermente tostata in una padella antiaderente, a fuoco dolce, per qualche minuto.

Condisci con la vinaigrette al porto preparata in precedenza, versandola uniformemente sull'insalata. Servi subito.



RICETTE CON IL PROSCIUTTO COTTO

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: antipasti
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 556 kcal
Calorie totali: 1112 kcal

Bastoncini di polenta con prosciutto cotto e parmigiano reggiano

Finger food croccante e saporito

INGREDIENTI

- *120 g di polenta istantanea*
- *400 ml di acqua*
- *130 g di prosciutto cotto tagliato finemente*
- *40 g di parmigiano reggiano*
- *timo*
- *sale e pepe*

Per la panatura:

- *1 uovo*
- *4 cucchiai di pangrattato*
- *olio q.b.*

PREPARAZIONE

Porta a bollore l'acqua con un pizzico di sale, poi versa la polenta istantanea a pioggia mescolando subito con una frusta per evitare grumi. Abbassa un po' la fiamma e cuoci per circa 6-8 minuti, finché iniziano a comparire le bollicine e la polenta si stacca dai bordi della pentola.

Togli la polenta dal fuoco, unisci il parmigiano grattugiato e il prosciutto cotto tagliato finemente. Mescola bene con un cucchiaio di legno, aggiungi anche il timo e aggiusta di sale e pepe.

Versa la polenta in uno stampo da plumcake leggermente oliato, livella la superficie e lascia raffreddare completamente. Quando sarà fredda, sforma la polenta e tagliala prima a fette, poi a bastoncini.

Disponi i bastoncini sulla leccarda del forno rivestita con carta da forno. Spruzzali con poco olio di oliva e trasferiscili in forno già caldo, a 180°C, modalità statica, per circa 20-25 minuti, o fino a quando saranno dorati. Ricorda di girarli almeno una volta durante la cottura.

Se li friggi, impana i bastoncini. Passa ogni bastoncino prima nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e falli friggere in olio bollente finché non risultano dorati. Scolali su carta assorbente da cucina e gustali caldi.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: piatti unici
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 430 kcal
Calorie totali: 860 kcal

Insalata niçoise di patate, fagiolini, uova e prosciutto cotto

Piatto unico mediterraneo, gustoso e salutare

INGREDIENTI

- *2-3 patate novelle di medie dimensioni*
- *250 g di fagiolini freschi*
- *125 g di prosciutto cotto tagliato a dadini*
- *½ porro o ½ cipollotto fresco*
- *2 uova*
- *2 foglie di alloro*
- *½ cucchiaino di senape in polvere (facoltativo)*
- *rosmarino per decorare (facoltativo)*
- *sale q.b.*

Per il dressing:

- *2 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *1 cucchiaio di senape in grani*
- *2 cucchiai di yogurt greco*
- *succo di limone q.b.*
- *½ cucchiaino di senape in polvere (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Lava bene le patate strofinando la buccia, poi mettile in una pentola che le contenga senza sovrapporle e coprile con acqua fredda.

Aggiungi due foglie di alloro, un pizzico di sale e, se ti piace, un po' di senape in polvere.

Metti la pentola sul fuoco e lascia cuocere a fiamma media per circa 30-40 minuti. Controlla la cottura, quindi scola le patate e tienile da parte.

Pulisci i fagiolini eliminando le estremità, poi immergili in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolali e mettili subito in una ciotola contenente acqua e ghiaccio per mantenerne il colore vivo e la consistenza soda.

Cuoci le uova sode, sbucciale e tienile da parte.

Taglia il prosciutto a dadini; se vuoi, infilza qualche dadino con un rametto di rosmarino e mettilo da parte.

Prepara il condimento: versa tutti gli ingredienti in un barattolo alto e frulla con un frullatore a immersione (oppure emulsiona scuotendo bene). Aggiusta di sale a piacere.

Componi l'insalata disponendo le patate pelate e tagliate a fette non troppo piccole, i fagiolini, il porro o cipollotto tritato, il prosciutto e le uova tagliate in quarti.

Completa con qualche rametto di rosmarino e servi accompagnando con il dressing e, se vuoi, una spolverata di senape in polvere.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: piatti unici
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 600 kcal
Calorie totali: 1.200 kcal

Insalata russa rivisitata

Un classico reinterpretato con un tocco più leggero

INGREDIENTI

Per la maionese:

- *1 tuorlo d'uovo freschissimo*
- *1/2 cucchiaio di aceto di vino*
- *100 ml di olio extravergine di oliva dal gusto delicato (o olio di semi di buona qualità, tipo vinacciolo)*
- *succo di mezzo limone*
- *1 pizzico di sale*
- *pepe bianco, pepe rosa o un cucchiaino di senape (facoltativo)*

Per l'insalata:

- *150 g di prosciutto cotto (una fetta tagliata alta)*
- *1/2 patata grande*
- *1 rapa bianca*
- *1/2 cespo di indivia*
- *1/2 finocchio con barbe verdi*
- *1/2 costa di sedano*
- *succo di mezzo limone*
- *olio extra vergine di oliva q.b.*
- *sale e pepe bianco q.b.*

PREPARAZIONE

Prepara la maionese. Metti il tuorlo a temperatura ambiente in un contenitore alto, aggiungi l'aceto e un pizzico di sale, poi inizia a montare con le fruste elettriche.

Quando il composto comincia ad addensarsi, versa l'olio a filo, poco alla volta, continuando sempre a montare fino a ottenere una consistenza densa e cremosa.

Quando la maionese è pronta, unisci il succo di limone, regola di sale e, se vuoi, aromatizza con pepe bianco, pepe rosa o un cucchiaino di senape. Tienila da parte.

Intanto occupati delle verdure. Sbuccia la patata e la rapa, mettile in una pentola con acqua fredda leggermente salata e cuocile finché diventano morbide ma non sfatte. Scolale, lasciale intiepidire e tagliale a dadini.

Lava e affetta finemente anche l'indivia, il finocchio con le sue barbe e il sedano. Mescola tutto con le patate e le rape e condisci con il succo di limone e un filo d'olio extravergine.

Taglia il prosciutto a cubetti e uniscilo alle verdure già mescolate con la maionese.

Metti in frigo per qualche ora prima di servire- In questo modo l'insalata sarà più gustosa.

NOTA. Sostituendo la maionese con una salsa ottenuta mescolando 1-2 cucchiai di yogurt greco 0% di grassi, 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di succo di limone, sale e pepe q.b. otterrai una variante più leggera.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: secondi piatti
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 45 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 360 kcal
Calorie totali: 720 kcal

Polpette di ricotta con prosciutto cotto

Secondo piatto delicato e dalla consistenza morbida

INGREDIENTI

Per le polpette:
- *115 g di ricotta*
- *80 g di prosciutto cotto*
- *40 g di pangrattato*
- *1 cucchiaio raso di parmigiano reggiano*
- *1 uovo*
- *sale q.b.*

Per il ragù vegetale:
- *350 g di passata di pomodoro*
- *½ cipolla grande*
- *½ costa di sedano*
- *1 carota*
- *sale q.b.*
- *olio extravergine di oliva q.b.*
- *aromi a piacere*

PREPARAZIONE

Prepara il sugo vegetale: lava le verdure, sbuccia la cipolla e pela la carota. Trita finemente cipolla, carota e sedano in modo uniforme.

In una pentola capiente scalda un filo di olio extravergine d'oliva, quindi aggiungi il trito e lascia soffriggere a fiamma dolce per qualche minuto, mescolando spesso per evitare che si scurisca.

Unisci la passata di pomodoro, mescola bene e cuoci a fuoco basso per circa 20-30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungi mezzo bicchiere d'acqua per mantenere il sugo morbido. Regola di sale a fine cottura.

Prepara l'impasto per le polpette: trita finemente il prosciutto cotto con un mixer. In una ciotola unisci la ricotta ben scolata, il prosciutto, l'uovo, un pizzico di sale e il pangrattato.

Amalgama il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, sodo e facilmente modellabile. Se risulta troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato. Con le mani leggermente inumidite, forma delle polpette del diametro di circa 2 cm. Disponile su una teglia foderata con carta forno e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti.

Una volta pronte, trasferisci le polpette con delicatezza nel sugo vegetale caldo. Copri con un coperchio, abbassa la fiamma al minimo e lascia insaporire per 5 minuti. Spegni il fuoco e servi subito.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: secondi piatti
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 365 kcal
Calorie totali: 730 kcal

Croque monsieur

Toast francese goloso, perfetto come pasto veloce o colazione energetica

INGREDIENTI

- *4 fette di pane in cassetta (possibilmente artigianale)*
- *50 g di prosciutto cotto*
- *4 cucchiai di besciamella*
- *40 g circa di groviera, comté, emmenthal o fontina*
- *pepe macinato o noce moscata*

Per la besciamella:

- *30 g di burro (o anche di olio di semi di buona qualità)*
- *35 g di farina*
- *300 ml di latte fresco*

PREPARAZIONE

In un pentolino a fondo spesso, fai sciogliere il burro (oppure scalda l'olio di semi). Aggiungi la farina e mescola con una frusta a fuoco basso. Quando il composto diventa una crema densa e liscia che tende a staccarsi dalle pareti, versa una parte del latte caldo e continua a mescolare.

Quando il composto appare ben amalgamato, unisci gradualmente il resto del latte, sempre mescolando con la frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiusta di sale e tieni da parte la besciamella.

Disponi le fette di pane su un foglio di carta da forno. Su ciascuna fetta spalma un cucchiaio scarso di besciamella, poi cospargi con un po' di formaggio grattugiato. Aggiungi una fetta di prosciutto e chiudi il sandwich sovrapponendo un'altra fetta di pane.

Completa ogni croque monsieur distribuendo sulla superficie un altro velo di besciamella e una manciata di formaggio. A piacere, insaporisci con pepe macinato al momento o una grattugiata di noce moscata.

Cuoci in forno preriscaldato a 200°C con funzione grill, finché non si forma una crosta dorata e croccante in superficie. Servi ben caldo, oppure lascialo intiepidire qualche minuto prima di gustarlo.



Ricetta di: Arcangelo Dandini - Ambasciatori del gusto

Portata: secondi piatti
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 50 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 373 kcal
Calorie totali: 746 kcal

Polpo verace arrostito, parmigiano e prosciutto cotto

Secondo piatto ricco di sapore, leggero e ben bilanciato

INGREDIENTI

- *300 g di polpo verace*
- *8 olive taggiasche*
- *80 g di prosciutto cotto (tagliato a 3 mm)*
- *40 g di parmigiano reggiano grattugiato*
- *1 spicchio d'aglio rosso*
- *3 gambi di prezzemolo*
- *1 spicchio di peperoncino fresco*
- *Olio evo da cultivar coratina*
- *sale q.b.*

PREPARAZIONE

Metti in un tegame alto il polpo intero, già pulito ed eviscerato, insieme all'aglio sbucciato, al prezzemolo, a 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva e a mezzo peperoncino. Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti.

A cottura ultimata, lascia raffreddare il polpo nel suo liquido di cottura per mantenerlo morbido.

Quando il polpo sarà tiepido, taglialo in pezzi di circa 5 cm e falli arrostire in padella o sulla griglia per 2 minuti per lato, concentrandoti soprattutto sui tentacoli.

Nel frattempo, scalda una padella antiaderente e sciogli il parmigiano grattugiato per circa 3 minuti, finché non si forma una cialda dorata. Usa una spatola per staccarla delicatamente dalla padella e lasciala raffreddare. Prendi le olive denocciolate e tritale grossolanamente insieme a un filo d'olio e al restante peperoncino fresco, creando un battuto aromatico.

Per impiattare, disponi al centro del piatto il polpo arrostito, adagia sopra il battuto di olive disposto a specchio, poi il prosciutto cotto e infine completa con la cialda di parmigiano. Servi subito, preferibilmente caldo.



RICETTE CON IL SALAME

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: antipasti
Preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 3 ore
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 231 kcal
Calorie totali: 462 kcal

Cannoli di gelatina di frutta e salumi

Antipasto originale che unisce la freschezza della frutta al gusto sapido dei salumi

INGREDIENTI

- *250 g di frutta fresca (albicocche, pesche, kiwi, fragole, etc.)*
- *80 g di salumi a scelta (ad esempio prosciutto cotto, salame, bresaola)*
- *qualche goccia di succo di limone*
- *80 g di formaggio fresco spalmabile (o anche ricotta, caprino, erborinato delicato)*

PREPARAZIONE

Pulisci accuratamente la frutta, sbucciala se necessario, poi frullala aggiungendo qualche goccia di succo di limone.

Versa la purea ottenuta in uno strato sottile su una teglia foderata con carta da forno o su un tappetino in silicone.

Cuoci in forno ventilato a 40-50°C per circa 3 ore, fino a quando avrai ottenuto una pellicola uniforme di gelatina di frutta.

Taglia la gelatina a strisce e poi a quadrati, farciscili con il formaggio spalmabile e i salumi, quindi arrotolali e servi subito.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: piatti unici
Preparazione: 15 minuti
Tempo di riposo: 2 ore
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 410 kcal
Calorie totali: 820 kcal

Panzanella “rinforzata” con salame e portulaca

Piatto unico rustico e nutriente con verdure e salame

INGREDIENTI

- *150 g di pane secco (meglio se toscano o di grano duro, con mollica grande)*
- *60–80 g di salame (a fettine o a dadini)*
- *250 g di pomodori maturi*
- *50 g di cipolla rossa*
- *100 g di cetriolo*
- *20 g di portulaca (oppure rucola o basilico)*
- *1–2 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *1 cucchiaio di aceto di vino rosso*
- *1 pizzico di origano secco (facoltativo)*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*

PREPARAZIONE

Sminuzza il pane secco in pezzi regolari e mettilo in una ciotola capiente. Coprilo con abbondante acqua fresca e lascialo in ammollo finché non diventa morbido.

Lava i pomodori e tagliali a dadini. Sbuccia il cetriolo e taglia anche questo a cubetti. Lava la portulaca oppure, se usi rucola o basilico, risciacquali e tienili da parte.

Sbuccia la cipolla rossa e affettala sottilmente. Mettila in una ciotola con acqua fredda e aceto in parti uguali (ad esempio, mezza tazza ciascuno) e aggiungi mezzo cucchiaino di sale. Lasciala marinare per circa un’ora, poi scolala e risciacquala sotto acqua corrente.

Taglia il salame a fette spesse circa mezzo centimetro, poi riduci ogni fetta in cubetti regolari.

Quando il pane sarà morbido strizzalo bene e raccoglilo in una ciotola capiente. Sminuzzalo ancora con le mani.

Aggiungi al pane i pomodori, i cetrioli, la cipolla marinata, la portulaca (o le erbe scelte). Condisci con l’aceto di vino rosso, l’olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, pepe a piacere e, se vuoi, un po’ di origano secco. Unisci infine anche i cubetti di salame.

Mescola bene con le mani, copri la ciotola e lascia riposare in frigorifero per almeno due ore prima di servire.

Ricetta di: Salvatore Avallone - Ambasciatori del gusto



Portata: primi piatti
Preparazione: 25 minuti
Tempo di cottura: 25 minuti
Tempo di riposo: 1 ora
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 475 kcal
Calorie totali: 950 kcal

Bottoni ripieni di ricotta e salame, salsa di asparagi e cannolicchi

Primo piatto di pasta fresca con ripieno ricco e salsa di asparagi delicata

INGREDIENTI

- *90 g di farina 00*
- *40 g di semola rimacinata*
- *1 uovo medio*
- *acqua q.b.*
- *100 g di ricotta magra*
- *60 g di salame a cubetti*
- *8–10 cannolicchi*
- *100 g di asparagi*
- *1 spicchio di aglio*
- *1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*
- *germogli freschi q.b. (facoltativi)*

PREPARAZIONE

Versa farina e semola su una spianatoia o in una ciotola, aggiungi l'uovo e un pizzico di sale. Impasta con poca acqua fino a ottenere un panetto liscio, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare in frigorifero per un'ora.

Per il ripieno lavora la ricotta con una forchetta, aggiungi il salame a cubetti e, se serve, un filo d'olio. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

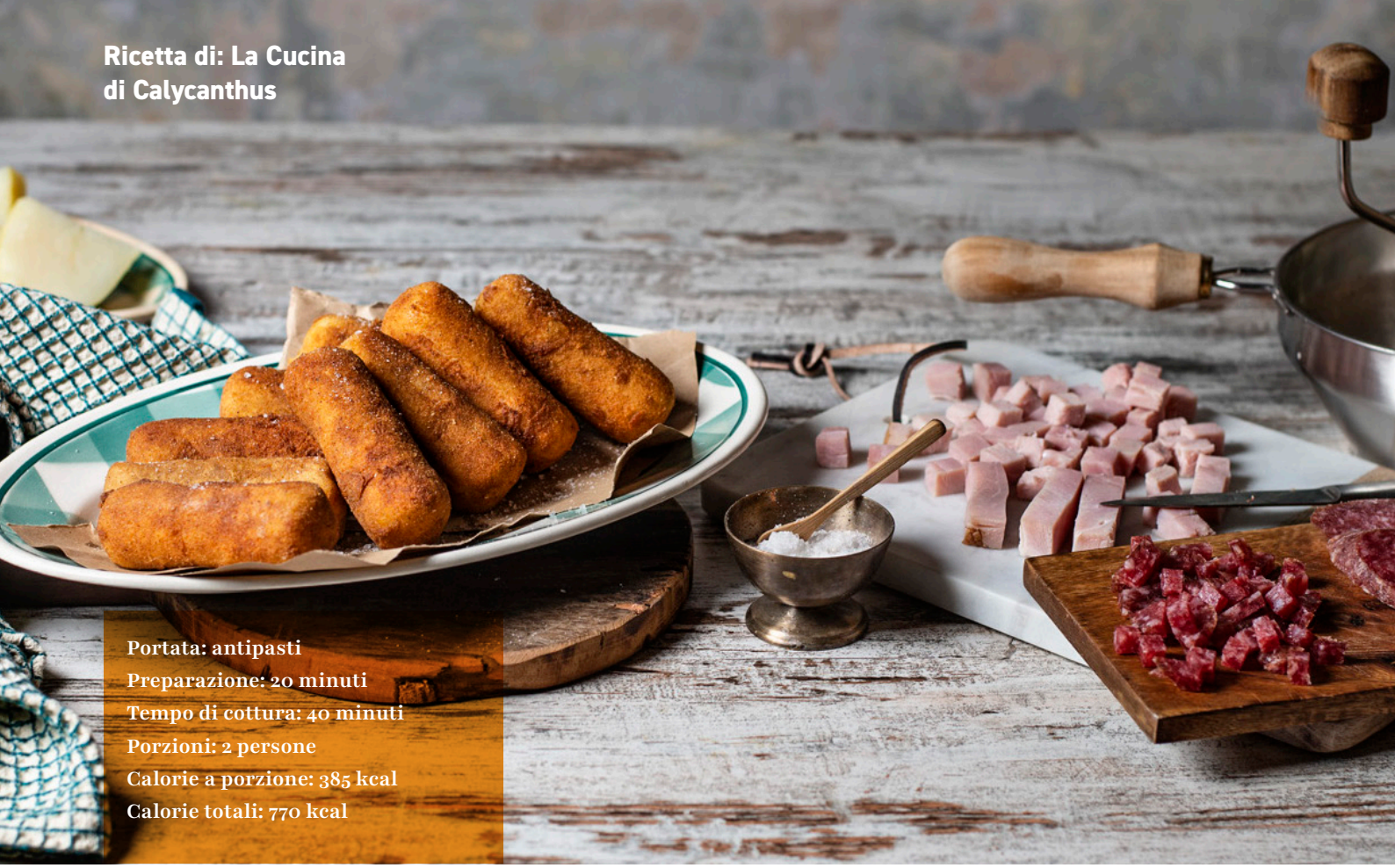
Stendi la pasta in una sfoglia sottile, distribuisci il ripieno a mucchietti distanziati su metà sfoglia e ricopri con l'altra. Premi intorno per eliminare l'aria e sigillare, poi ritaglia i bottoni con un coppapasta.

In padella scalda olio e aglio, aggiungi i cannolicchi puliti con un mestolo d'acqua, copri e cuoci a fuoco vivo finché si aprono. Filtra il liquido, tienilo da parte e sguscia i molluschi per la guarnizione.

Sbollenta gli asparagi a pezzetti nel brodo dei cannolicchi, conserva le punte e frulla il resto fino a ottenere una crema liscia, che passerai al colino regolando di sale e pepe.

Cuoci i bottoni in acqua salata, scolali a metà cottura e falli insaporire nel brodo rimasto. Sul fondo del piatto versa un cucchiaio di crema di asparagi, disponi i bottoni e completa con cannolicchi, punte e qualche germoglio fresco.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: antipasti
Preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 40 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 385 kcal
Calorie totali: 770 kcal

Crocchette di patate con prosciutto cotto e salame

Finger food goloso e filante, ideale per grandi e piccini

INGREDIENTI

- *400 g di patate*
- *1 tuorlo*
- *25 g di parmigiano reggiano grattugiato*
- *25 g di provolone grattugiato*
- *40 g di prosciutto cotto tagliato a dadini*
- *40 g di salame tagliato a dadini*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*

Per la panatura:

- *1 uovo intero*
- *pangrattato q.b.*
- *olio di semi di arachide per friggere (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Lava bene le patate senza sbucciarle, poi mettile in una pentola capiente. Coprile con acqua fredda, aggiungi un pizzico di sale e una foglia di alloro quindi porta a ebollizione e falle cuocere finché non saranno tenere, controllale con una forchetta.

Tirale fuori dall'acqua, lasciale intiepidire un po' e poi sbucciale con cura. Passa le patate ancora tiepide al passaverdura o schiacciale con uno schiacciapatate, fino a ottenere una purea fine.

Metti la purea in una ciotola e unisci il parmigiano e il provolone grattugiati. Mescola bene, poi aggiungi il tuorlo leggermente sbattuto. Lavora l'impasto con le mani finché non diventa omogeneo. Aggiusta di sale e pepe a tuo piacere.

Prendi una porzione di impasto e sistemala nel palmo della mano, creando una cavità al centro. Metti qualche dadino di prosciutto cotto o di salame all'interno e richiudi l'impasto, modellando una crocchetta compatta.
Sbatti l'uovo in una ciotola. Passa ogni crocchetta prima nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato, facendo una doppia panatura.

Trasferisci le crocchette su una teglia rivestita di carta forno e falle cuocere in forno statico già caldo a 180 °C per circa 20 minuti, girandole almeno una volta.

In alternativa friggile, poche alla volta, in olio di semi di arachide ben caldo, finché diventano dorate e croccanti. Scolale con una schiumarola e mettile su della carta assorbente da cucina per fare assorbire l'olio in eccesso. Servile subito, belle calde.

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: primi piatti
Preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 40 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 385 kcal
Calorie totali: 770 kcal

Cappellacci alla barababietola con salame e asparagi

Primo piatto di pasta fresca con barbabietola, intenso ed equilibrato

INGREDIENTI

Per la pasta:
- *100 g di barbabietola fresca*
- *25 g di acqua*
- *1/2 uovo + 1 tuorlo (puoi sbattere un uovo intero e usarne metà più un tuorlo)*
- *125 g di farina 00*

Per il ripieno:
- *150 g di patate (pesate a crudo)*
- *60 g di fave fresche (sgranate)*
- *1/2 cipollotto fresco*
- *Un mazzetto di prezzemolo*
- *1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*
- *Sale e pepe q.b.*

Per condire:
- *70 g di salame*
- *Mezzo mazzetto di asparagi verdi*
- *1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*

PREPARAZIONE

Sbuccia la barbabietola e tagliala a pezzi piccoli. Mettila nel bicchiere di un frullatore insieme all'acqua e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Filtra il liquido con un colino fino a ricavare 40 g di succo di barbabietola (scarta la polpa, che puoi usare per un'altra preparazione). Mescola il succo con l'uovo leggermente sbattuto fino a incorporarli bene.

Forma una fontana con la farina, versa al centro l'uovo con il succo di barbabietola e incorpora poco alla volta la farina, spingendola verso il centro con una forchetta. Poi lavora l'impasto con le mani fino a ottenere un panetto liscio. Coprilo e lascialo riposare per 1 ora.

Lessa le patate in acqua fredda leggermente salata, scolale, sbucciale e mettile da parte. In una padella larga, salta velocemente le fave con il cipollotto tagliato finemente, aggiungi il prezzemolo e spegni il fuoco. Nel mixer trita insieme patate e fave, aggiustando di sale e pepe.

Riprendi l'impasto e stendilo con il mattarello, poi passa la sfoglia nella macchinetta per renderla sottile. Usa un coppa pasta per ritagliare cerchi di circa 5 cm di diametro. Metti il ripieno al centro e richiudi formando i cappellacci.

Affetta il salame a striscioline. Lava gli asparagi, taglia le punte e metti da parte le parti più coriacee. In una padella larga, rosola velocemente il salame, poi toglilo con una schiumarola. Aggiungi le punte di asparagi e cuoci per pochi minuti, quindi spegni.

In una pentola capiente, metti i gambi degli asparagi con abbondante acqua salata e porta a bollore. Togli i gambi e versa i cappellacci nella stessa acqua. Cuoci per pochi minuti, poi trasferisci i cappellacci nella padella con asparagi e salame e lasciali insaporire. Servi subito

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: contorni
Preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 438 kcal
Calorie totali: 876 kcal

Cavoletti di Bruxelles con salame e noci pecan

Contorno autunnale nutriente e croccante

INGREDIENTI

- *300 g di cavoletti di Bruxelles*
- *100 g di salame (preferibilmente a pasta fresca)*
- *25 g di noci di pecan*
- *1 cipollotto fresco*
- *1/2 cucchiaio di mirtilli rossi disidratati (o uvetta sultanina)*
- *2 cucchiai di olio extravergine di oliva*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*
- *prezzemolo q.b.*
- *scorza di limone grattugiata q.b.*

PREPARAZIONE

Lava i cavoletti di Bruxelles sotto un getto di acqua fredda, elimina le foglie danneggiate e, se necessario, accorcia la parte finale del gambo.

Cuoci i cavoletti a vapore per circa 10 minuti. Una volta cotti, scolali e immergili subito in acqua fredda per fermare la cottura e mantenere vivo il loro colore verde.

Scola nuovamente e taglia ogni cavoletto a metà. Trita finemente i cipollotti e taglia il salame a fette, poi riducilo in pezzetti regolari. Metti tutto da parte. In una padella ampia, fai soffriggere dolcemente i cipollotti finché diventano trasparenti. Aggiungi il salame a pezzetti e lascialo rosolare a fuoco basso per un paio di minuti.

Unisci i cavoletti, saltali in padella insieme alle noci di pecan e ai mirtilli disidratati. Aggiusta di sale e pepe, profuma con prezzemolo tritato e scorza di limone grattugiata, quindi servi subito



RICETTE CON LA COPPA

Ricetta di: chef Cristian Broglia



Portata: primi piatti
Preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 6 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 582 kcal
Calorie totali: 1.164 kcal

Mezze maniche in brodo con coppa, ricotta e funghi chiodini

Primo piatto profumato e cremoso

INGREDIENTI

- *110 g di farina 00 o di semola rimacinata*
- *1 uovo*
- *aqua q.b.*
- *200 g di ricotta magra*
- *50 cl di brodo di cappone*
- *80 g di coppa affettata*
- *20 funghi chiodini*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*
- *cipollotti (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Lavora la ricotta a crema e aggiusta di sale. Monda e pulisci i funghi, tenendo solo le cappelle.

Prepara la pasta fresca all'uovo impastando farina, uovo e acqua, tanta quanto basta per ottenere un panetto sodo e omogeneo.

Stendi la pasta fino a ottenere due sfoglie sottili, adagiale sul piano di lavoro infarinato e, su un lato, adagia la coppa tagliata a fette.

Versa la crema di ricotta in una sac à poche a bocca molto larga e stendi un rotolo di ricotta lungo il primo lato della sfoglia, sopra la coppa.

Arrotola delicatamente la pasta su se stessa, chiudendo il cannellone ed eliminando l'eccesso di pasta.

Cuoci il cannellone che avrai ottenuto al vapore per circa 6 minuti.
Mentre il cannellone si raffredda, rosola i funghi in poco olio e aggiusta di sale.
Una volta raffreddato, taglia il cannellone in piccoli cilindretti lunghi circa 3 cm.
Disponi le mezze maniche ottenute in una fondina abbastanza profonda e versaci il brodo caldo.

Aggiungi i funghi, guarnisci a piacere con dei cipollotti e servi.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: piatti unici
Preparazione: 20 minuti
Tempo di riposo: 1 ora
Tempo di cottura: 30 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 878 kcal
Calorie totali: 1.756 kcal

Crostata rustica di verdure invernali e coppa

Piatto unico ricco e saporito con verdure invernali

INGREDIENTI

- *1 uovo*
- *150 g farina*
- *40 g olio*
- *acqua calda q.b.*
- *2 cucchiai di semi di sesamo*
- *sale q.b.*
- *timo q.b.*

Per la farcitura:
- *80 g di stracchino (possibilmente affumicato)*
- *100 g di coppa tagliata fine*
- *zucca, barbabietola, sedano rapa, porri affettati sottilmente*
- *radicchio per decorare*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*

PREPARAZIONE

Raccogli la farina in una ciotola, aggiungi il sesamo e mescola bene. Unisci poi l'olio e il sale, quindi inizia a lavorare l'impasto con le mani fino a ottenere un composto sabbioso, a briciole.

Aggiungi l'uovo e, dopo averlo incorporato, versa l'acqua calda poco alla volta, quanto basta per ottenere un panetto sodo e omogeneo. Copri e lascia riposare per almeno un'ora.

Trascorso il tempo di riposo, stendi la pasta e usala per foderare uno stampo da 16-18 cm. Regola i bordi con cura.

Distribuisci lo stracchino sulla base e sistema sopra le verdure affettate sottili e in modo ordinato.

Aggiusta di sale e pepe, poi inforna in forno statico già caldo a 180°C per circa 30 minuti.

Una volta cotta, sforna la crostata e lasciala intiepidire. Decorala con i riccioli di coppa e rimetti in forno caldo per un paio di minuti. Servi insieme al radicchio.



RICETTE CON LO SPECK



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: contorni
Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 243 kcal
Calorie totali: 486 kcal

Fiori di cipolle al forno con speck

Contorno sfizioso, semplice ma scenografico

INGREDIENTI

- *50 g di speck in una fetta spessa*
- *4 cipolle rosse di media grandezza*
- *1 cucchiaio di senape in grani*
- *1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*
- *½ cucchiaio di aceto di melograno o di mele*
- *½ cucchiaino di miele (facoltativo)*
- *scorza grattugiata di mezzo limone*
- *rosmarino q.b.*

PREPARAZIONE

Sbuccia le cipolle, elimina una parte della calotta superiore e pratica quattro tagli verticali su ciascuna senza arrivare fino al fondo. Sistema le cipolle in una pirofila foderata con carta da forno.

Taglia lo speck a dadini regolari.

Mescola la senape con l'olio, l'aceto, la scorza di limone e, se ti piace, il miele. Inserisci i dadini di speck all'interno dei tagli delle cipolle e versa sopra la salsa alla senape. Completa con qualche rametto di rosmarino.

Inforna in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Se necessario, copri le cipolle con un foglio di alluminio per evitare che si brucino.



Ricetta di: La Cucina di Calycanthus

Portata: piatti unici
Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 25 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 780 kcal
Calorie totali: 1.560 kcal

Insalata tiepida di lenticchie, farro, barbabietola e speck

Insalata invernale sana e nutriente con cereali e legumi

INGREDIENTI

- *160 g di lenticchie nere (peso da crude)*
- *150 g di farro integrale*
- *1 barbabietola cruda*
- *1 o 2 fette di speck (a seconda della grandezza, sempre spesse circa mezzo centimetro)*
- *30 g di noci pecan*
- *1 rametto di rosmarino*
- *1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*
- *½ cucchiaio di aceto di mele (facoltativo)*
- *sale q.b.*
- *pepe q.b.*

PREPARAZIONE

Metti in ammollo la notte prima le lenticchie e il farro in due recipienti diversi (è facoltativo, ma così la cottura sarà più facile e veloce).

Lessali separatamente in acqua bollente leggermente salata (le lenticchie per circa 20 minuti; il farro per circa 10). Una volta cotti, scolali bene.

Affetta sottilmente la barbabietola cruda, condiscila con l'aceto di mele e un pizzico di sale; sguscia le noci pecan e tienile da parte.

In una padella scalda l'olio extravergine di oliva, aggiungi il rosmarino e poi lo speck tagliato a listarelle. Fai dorare a fiamma bassa (o, in alternativa, fai cuocere in forno per una decina di minuti a 180°C).

Componi l'insalata mescolando farro, lenticchie e barbabietola, aggiungi le noci e infine lo speck con il suo olio di cottura. Aggiusta di sale e pepe e servi subito.



RICETTE CON IL GUANCIALE

Ricetta di: La Cucina di Calycanthus



Portata: primi piatti
Tempo di preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 542 kcal
Calorie totali: 1084 kcal

Amatriciana

Primo piatto della tradizione romana dal gusto deciso

INGREDIENTI

- *160 g di bucatini (o spaghetti)*
- *50 g di guanciale*
- *2-3 pomodori San Marzano freschi (o circa 120-130 g di pomodori in conserva)*
- *40 g di pecorino grattugiato*
- *1/2 cucchiaio di olio extravergine di oliva*
- *1 rametto di timo fresco (facoltativo)*
- *peperoncino a piacere (facoltativo)*
- *poco vino bianco secco (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Taglia a listarelle il guanciale e rosolalo in una padella dal fondo spesso insieme all'olio extravergine. Se vuoi, aggiungi un po' di vino bianco e fallo sfumare.

Usa una schiumarola per togliere i pezzettini di guanciale ben scolati e tienili al caldo.

Nella stessa padella versa i pomodori (se sono freschi, prima sbollentali, spellali e togli i semi) tagliati a pezzi grossi.

Sala con parsimonia, aggiungi peperoncino e/o timo fresco e lascia cuocere qualche minuto, poi rimetti il guanciale nella padella e mescola bene.

Scola la pasta al dente, condiscila prima con il pecorino grattugiato, poi aggiungi la salsa e altro formaggio se vuoi. Servi subito.



Ricetta di: Daniele Usai - Ambasciatori del gusto

Portata: secondi piatti
Tempo di preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 10 minuti
Porzioni: 2 persone
Calorie a porzione: 654 kcal
Calorie totali: 1308 kcal

Triglia in carrozza, guanciale, misticanza aromatica e ajoli al limone

Secondo piatto di pesce croccante e note aromatiche fresche

INGREDIENTI

- *2 triglie di media pezzatura*
- *4 fette di pane raffermo tagliato finissimo*
- *2 fette di guanciale*
- *misticanza aromatica*
- *50 ml di latte*
- *75 ml di olio di semi*
- *scorza di 1 limone*
- *olio extravergine di oliva, sale e pepe (a piacere)*

PREPARAZIONE

Dopo aver sfilettato con cura la triglia, disponi i filetti sulle fette di pane e usa un coltello per rifilare i bordi, così avranno la stessa forma.

Farcisci i filetti con il guanciale tagliato al coltello e accoppiali come per formare un sandwich.

Spadella le triglie in carrozza su entrambi i lati con poco olio.

Prepara la salsa ajoli montando il latte in un frullatore a immersione e aggiungendo l'olio a filo. Aggiusta di sale, pepe e scorza di limone. Come variante puoi utilizzare lo yogurt greco al posto dell'olio.

Disponi le triglie in carrozza su un piatto, condisci con un filo di salsa ajoli e arricchisci con la misticanza aromatica.

Istituto Valorizzazione Salumi Italiani





Melarossa
La tua dieta personalizzata