



DIETA MEDITERRANEA: LE RICETTE PISANE



DIETA MEDITERRANEA: LE RICETTE PISANE



Camera di Commercio
Pisa

UFFICIO PROMOZIONE

Piazza Vittorio Emanuele II, 5
56125 PISA
Tel. 050 512.280 - 296 - 248
promozione@pi.camcom.it
www.pi.camcom.it



Camera di Commercio
Pisa



A CURA DI: Camera di Commercio di Pisa - Ufficio Promozione
promozione@pi.camcom.it

DISTRIBUZIONE GRATUITA

PROGETTO GRAFICO: autorivari.it

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI DICEMBRE 2014: Stylgrafica Cascinese



DIETA MEDITERRANEA: LE RICETTE PISANE



**DIETA
MEDITERRANEA:
LE RICETTE
PISANE**



Camera di Commercio
Pisa



**VALORIZZAZIONE
DELLE
PRODUZIONI
LOCALI
ATTRAVERSO
LA DIETA
MEDITERRANEA**

Pag. 7

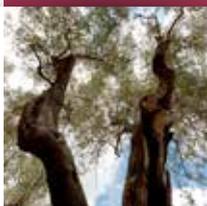
ANTIPASTI

Pag. 18



**PRESENTAZIONE
DEL PRESIDENTE**

Pag. 5



**GUIDA
ALLA LETTURA
DELLE SCHEDE**

Pag. 11





**SECONDI
PIATTI**

Pag. 34

DOLCI

Pag. 58



**PRIMI
PIATTI**

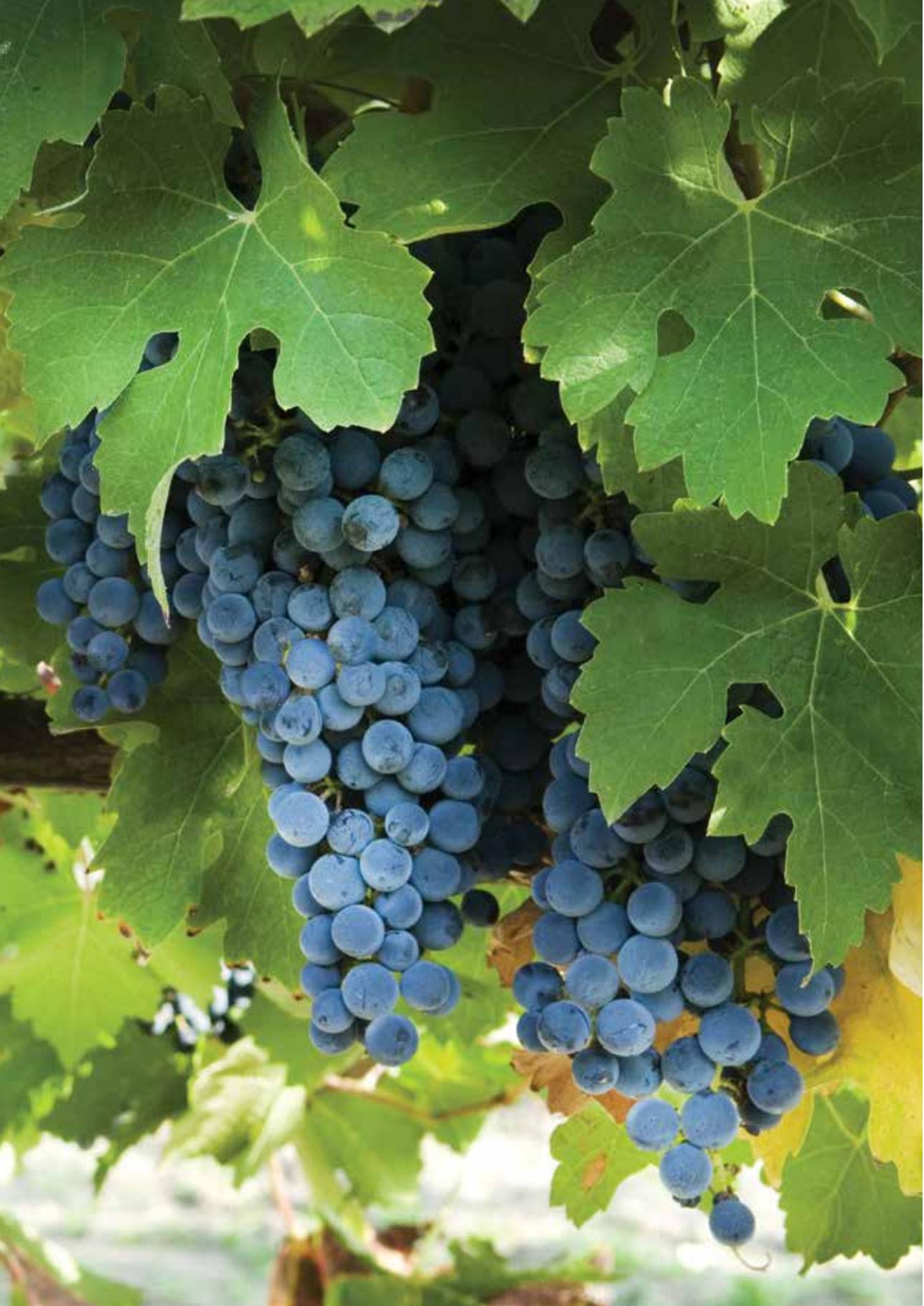
Pag. 22



CONTORNI

Pag. 50







Il presente lavoro è stato realizzato dalla Camera di Commercio di Pisa nell'ambito del progetto **"Promozione delle eccellenze, dei territori e della Dieta Mediterranea"** a valere sul **Fondo di Perequazione 2011-2012**.

Obiettivo del progetto è stato quello di valorizzare il patrimonio gastronomico della provincia in una chiave innovativa evidenziandone, ovvero, gli aspetti di compatibilità alla Dieta Mediterranea, dal 2010 inserita dall'Unesco nell'Elenco dei patrimoni immateriali dell'umanità.

Con il termine **Dieta Mediterranea** si fa riferimento al regime alimentare tipico delle popolazioni mediterranee, basato sul consumo di cereali, vegetali, frutta e olio d'oliva e che, come scientificamente dimostrato da numerosi studi, ha un ruolo preventivo per la salute umana con specifico riferimento all'insorgenza di malattie metaboliche e cronicodegenerative.

Nell'ambito del suddetto progetto la **Camera di Commercio di Pisa** ha condotto un'indagine sul territorio per individuare e selezionare le ricette tipiche e tradizionali, tramandate da più generazioni e che meglio rappresentano l'identità gastronomica locale. Il patrimonio di piatti tipici è stato, quindi, analizzato dal punto di vista nutrizionale e salutistico, applicando specifici indici numerici (convertitori) definiti da **Unioncamere** a livello nazionale, per attestarne il livello di compatibilità alla Dieta Mediterranea così come internazionalmente riconosciuta.

Nelle pagine seguenti sono raccolte le ricette tradizionali selezionate ed i risultati delle indagini condotte.

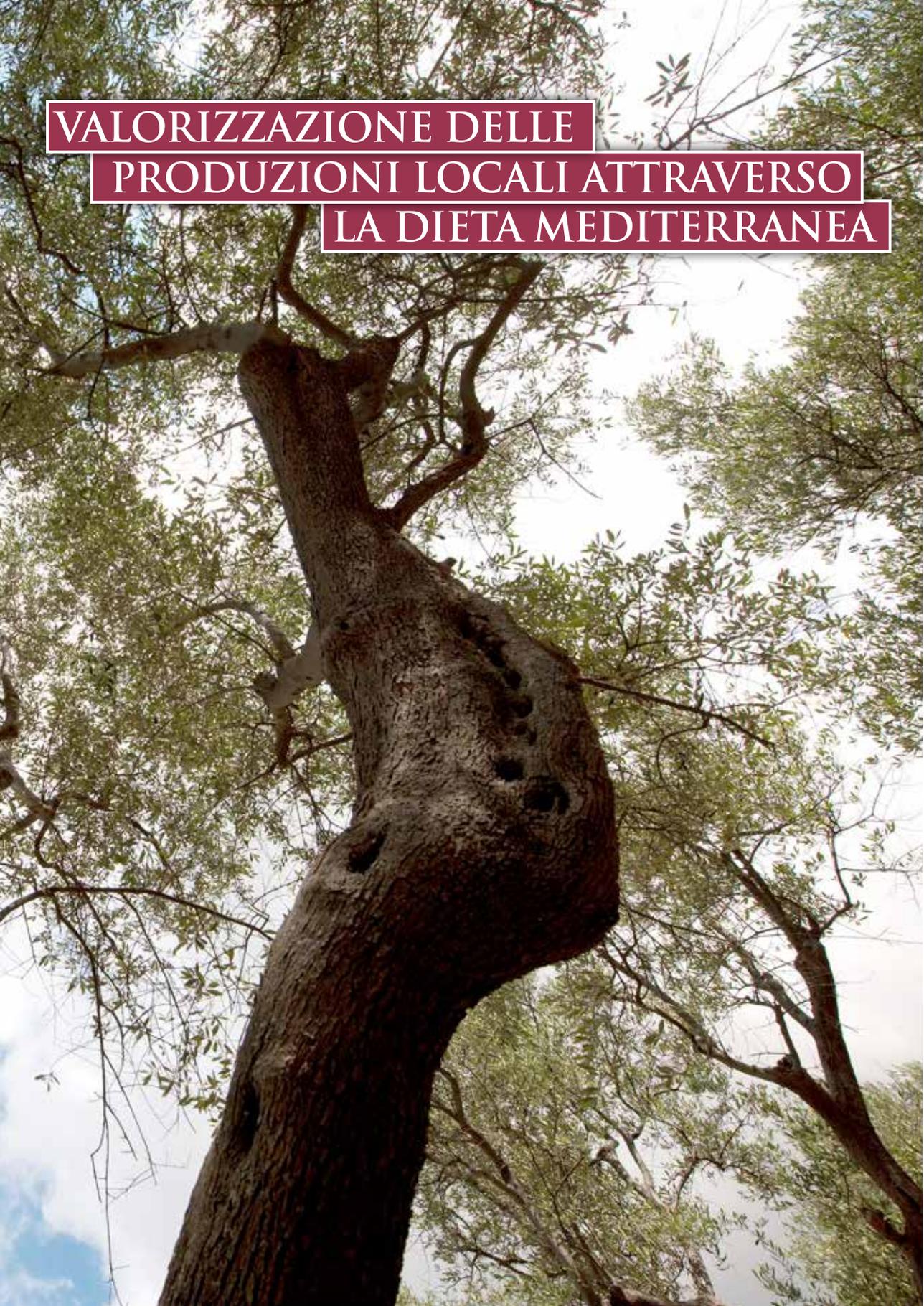
Così facendo la **Camera di Commercio di Pisa** ha voluto dare il proprio contributo al rafforzamento del patrimonio culturale del territorio promuovendo, al contempo, la Dieta Mediterranea come modello alimentare sano ed equilibrato le cui origini affondano nelle ricette e nelle metodiche di lavorazione tradizionali.

Pierfrancesco Pacini

Presidente della Camera di Commercio di Pisa







**VALORIZZAZIONE DELLE
PRODUZIONE LOCALI ATTRAVERSO
LA DIETA MEDITERRANEA**

IL MODELLO ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Con il termine Dieta Mediterranea si intende un modello alimentare, tipico delle popolazioni mediterranee, contraddistinto dal consumo di prodotti vegetali, cereali, frutta ed olio extravergine di oliva e che si contrappone al cosiddetto modello “Dieta Celtica” caratterizzato, invece, dalla prevalenza di prodotti di origine animale e dall'utilizzo del burro come condimento.

I primi studi condotti sui benefici per la salute derivanti dall'adozione del modello alimentare mediterraneo risalgono al secondo dopoguerra e furono condotti dal professore americano Ancel Keys e dai suoi collaboratori.

Docente presso l'Università del Minnesota, Ancel Keys è considerato tra gli scienziati più importanti del Novecento ed uno dei padri fondatori dell'igiene fisiologica, la scienza che studia il corretto funzionamento dei meccanismi che controllano le funzioni del nostro corpo.

Il merito di Keys sta nell'aver per primo intuito che esiste uno stretto rapporto tra assunzione di calorie, dispendio energetico e tasso metabolico a riposo fornendo una prima spiegazione dei fenomeni che conducono all'obesità.

Nel corso delle sue numerose ricerche sperimentali, condotte anche nelle regioni meridionali d'Italia, lo scienziato riuscì a dimostrare che la combinazione giusta dei macronutrienti forniti dagli alimenti (il modello alimentare prevede che il 12-15% dell'energia totale provenga dalle proteine, il 25-30% dai lipidi e la restante quota dai carboidrati) permette al nostro organismo di acquisire componenti alimentari dalle proprietà antiossidanti o con ruoli specifici nella prevenzione delle malattie metaboliche e cronico-degenerative; inoltre alcuni caratteri fisici fino ad allora considerati immutabili (quali la costituzione fisica, il livello di grasso nel sangue, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca) risultarono invece essere in gran parte controllabili attraverso semplici accorgimenti nella dieta e nell'attività fisica.

In sostanza emerse che l'adozione del modello alimentare mediterraneo consentiva alla popolazione di avere aspettative di vita superiori e condizioni generali di salute migliori.

I risultati delle ricerche sono stati accolti con grande favore dalla comunità scientifica internazionale ed hanno contribuito alla diffusione del modello alimentare della Dieta Mediterranea quale pilastro centrale dei programmi e della politica della sanità pubblica in molti Paesi, dagli Stati Uniti all'Europa.

Nel 2010 l'Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea nella prestigiosa Lista dei Patrimoni Immateriali dell'Umanità: il riconoscimento, come si legge nelle motivazioni “consente di accreditare quel meraviglioso ed equilibrato esempio di contaminazione naturale e culturale che è lo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale”.



IL POSIZIONAMENTO DEGLI INGREDIENTI DEL PIATTO NELLA PIRAMIDE ALIMENTARE

Al fine di rendere più facilmente percepibile al consumatore quali siano gli alimenti compatibili ai principi della Dieta Mediterranea, la «Fondazione Dieta Mediterranea» con sede a Barcellona (Spagna) ha messo a punto il grafico della piramide alimentare, di seguito riportato.

Il grafico è stato realizzato in collaborazione con numerosi enti internazionali e un ampio gruppo di esperti di varie discipline, dalla nutrizione all'antropologia, alla sociologia ed

all'agricoltura; rispetto a precedenti versioni della piramide alimentare, elaborate da altri centri di ricerca e fondazioni, vengono inserite indicazioni strettamente legate allo stile di vita mediterraneo, all'ordine culturale e sociale sposando appieno il concetto di Dieta Mediterranea in senso lato, proclamato dall'Unesco. Questo non solo per dare priorità ad un certo tipo di cibo ma anche al modo di selezionarlo, cucinarlo e mangiarlo.



La misura della razione è basata sulle abitudini locali.

Fonte: Fundació Dieta Mediterrànea

Alla base della piramide sono riportati i gruppi di alimenti da consumarsi frequentemente e in grandi quantità (es. frutta, verdura, ecc.) mentre i livelli superiori riportano gli alimenti da consumarsi in quantità più contenute fino ad arrivare all'apice dove sono inseriti gli alimenti da consumare con molta moderazione (es. dolci, ecc.).



COME LEGGERE LE SCHEDE



COME LEGGERE LE SCHEDE

Di seguito sono state raccolte alcune delle ricette di piatti tipici e tradizionali della provincia di Pisa, classificati in: antipasti, primi piatti, secondi piatti, contorni e dolci. Ciascuna ricetta è illustrata in una scheda tecnica contenente informazioni relative al metodo di elaborazione ed alle caratteristiche nutrizionali, utili a valutarne la compatibilità al modello alimentare della Dieta Mediterranea.

In particolare ogni scheda è strutturata nelle seguenti sezioni:

- **DESCRIZIONE DELLA RICETTA:** sono riportati dosi e ingredienti tradizionali (riferiti a 4 persone), nonché i consigli per la preparazione del piatto¹;
- **APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI:** sono riportate le proprietà nutritive del piatto calcolate sulle caratteristiche dei singoli ingredienti prima della cottura (vedasi avvertenze riportate nella nota a piè di pagina); al fine di fornire un'informazione completa al consumatore, la sezione è così strutturata:
 - **macronutrienti:** ovvero le sostanze indispensabili al nostro organismo in quanto correlate alla produzione di energia ed alla crescita; in questa sezione sono state riportate le quantità di proteine, grassi e carboidrati nonché il relativo apporto al fabbisogno giornaliero, calcolato sulla base dei consumi di riferimento medi della popolazione (ca. 2000 Kcal sulla base di quanto stabilito nel Reg. Ue 1169/2011);
 - **micronutrienti:** ovvero i principi nutritivi indispensabili per le funzioni metaboliche del nostro organismo; sono stati classificati in sali minerali e vitamine con l'indicazione delle relative quantità; per quanto riguarda le funzioni che tali elementi apportano all'organismo si rimanda a quanto riportato alle tabelle 1 e 2;
- **APPORTO CALORICO:** differenziato tra uomo e donna e calcolato sulla base del fabbisogno energetico medio stimato della popolazione (Reg. Ue 1169/2011). I valori sono stati calcolati sulla base del fabbisogno energetico medio della popolazione stimato dall'EFSA - Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare. Nel caso di una donna adulta il fabbisogno energetico stimato è pari a 2000 Kcal, mentre per un uomo adulto è pari a 2500 Kcal;

- **LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA:** indica il grado di affinità del piatto (classificato in basso, medio, alto) ai parametri del modello alimentare della Dieta Mediterranea; il valore dell'indice è ottenuto dal rapporto fra i contributi energetici provenienti dagli alimenti appartenenti alla Dieta Mediterranea (pane, cereali, legumi, pesce, olio, ecc.) e i contributi forniti dagli altri alimenti (uova, formaggi, carne, zuccheri, ecc.); l'indice dà un'indicazione approssimativa della "vicinanza" della ricetta al modello alimentare mediterraneo anche se per una valutazione più completa e puntuale esso andrebbe applicato al menù settimanale;
- **LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE:** fornisce un'indicazione sul bilanciamento tra nutrienti complessivi e quantità di calorie fornite dal piatto (basso, bilanciato, alto); il valore dell'indice è ottenuto dal rapporto tra il contributo medio nutrizionale di tutte le vitamine e i sali minerali con la copertura delle calorie giornaliere.

Fonti

Le caratteristiche sulla composizione degli alimenti sono state acquisite consultando le seguenti banche dati:

Istituto Europeo di Oncologia (IEO) - Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) - Banca Dati di Composizione degli Alimenti INRAN.

United States Department of Agriculture (USDA) - Nutrient Data Laboratory.

¹ Nelle schede sono state riportate, laddove possibile, le metodiche di elaborazione rispettose della tradizione culinaria locale. Tuttavia è da evidenziare che, al fine di ridurre l'alterazione dei principi nutritivi apportati dai diversi ingredienti allo stato crudo, le tecniche di cottura dei cibi dovrebbero essere quanto più possibili sane ovvero tali da ridurre la produzione di sostanze nocive che si formano a causa dell'azione del calore sugli alimenti. Premesso dunque, che non alterare i cibi tramite cottura, soprattutto se si tratta di verdure, è spesso la scelta migliore, è opportuno considerare che ogni metodo di cottura presenta pregi e difetti. Quindi diventa fondamentale per un'alimentazione corretta e conforme ai principi della Dieta Mediterranea conoscere le varie tecniche di cottura così da scegliere il sistema più indicato che conservi al meglio le qualità nutrizionali, il sapore, l'aspetto dei cibi; alcuni consigli a riguardo possono essere: preferire tecniche di cottura a vapore, evitare il surriscaldamento eccessivo dell'olio, sostituire il sale con odori ed erbe aromatiche per conferire sapore ai cibi, limitare i condimenti, evitare di cuocere i cibi due volte.



PROPRIETÀ NUTRITIVE E FUNZIONALI DEI MICRONUTRIENTI

TABELLA 1 - SALI MINERALI

CALCIO	È il minerale più presente nell'organismo umano; svolge infatti un ruolo di primo piano nella costituzione dello scheletro umano e dei denti; combatte pertanto la propensione all'osteoporosi e alla decalcificazione; è coinvolto nel rilassamento muscolare, prevenendo crampi e contratture, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria.
FERRO	È un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
FOSFORO	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
IODIO	Il nostro organismo utilizza lo iodio per la sintesi degli ormoni tiroidei, importanti messaggeri biologici che regolano il metabolismo corporeo; ultime analisi attribuirebbero allo iodio anche una funzione antiossidante secondo la quale sarebbe in grado di proteggere l'organismo dai danni dell'ipercolesterolemia e da molte malattie cardiovascolari (aterosclerosi ed ipertensione).
MAGNESIO	Il magnesio, come il calcio, gioca un ruolo fondamentale nella mineralizzazione delle ossa e nella regolazione della pressione sanguigna; regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso.
MANGANESE	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
MOLIBDENO	È un oligominerale presente soprattutto nelle cellule del fegato; il suo ruolo è essenziale perché è coinvolto nell'attività di alcuni enzimi specifici; favorisce il metabolismo di zuccheri e grassi, svolge un ruolo nella metabolizzazione del ferro, assicura un normale funzionamento cellulare e possiede inoltre una buona azione antiossidante.
POTASSIO	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, il ritmo del cuore, la pressione osmotica, l'equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
RAME	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
SELENIO	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
ZINCO	Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione e nel trattamento della sterilità.

TABELLA 2 - VITAMINE

ACIDO FOLICO (Folato)	È essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
VITAMINA A	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
VITAMINA B	Ne esistono diversi tipi: B1, B2, B3, B4, B5, B6... B12. Appartengono tutte alla famiglia delle vitamine idrosolubili e hanno complessivamente funzioni legate al metabolismo energetico di grassi, zuccheri e glucidi; aiutano le ghiandole surrenali e il sistema immunitario.
VITAMINA B2 (Riboflavina)	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
VITAMINA B3 (Niacina o Vitamina PP)	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
VITAMINA B5 (Acido Pantotenico)	Necessaria al corretto funzionamento delle ghiandole surrenali e del sistema nervoso; è essenziale per l'utilizzazione di altre vitamine, e le si attribuisce un ruolo nella prevenzione di stati depressivi; promuove la crescita e lo sviluppo e favorisce l'utilizzazione energetica degli alimenti; associata alle altre vitamine del complesso B ha effetti positivi sul sistema immunitario.
VITAMINA B6	È necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
VITAMINA B12 (Cianocobalamina)	È una vitamina idrosolubile che agisce sulla sintesi del DNA, contribuendo al regolare funzionamento del metabolismo; in particolare ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule ed è necessaria alla formazione dei globuli rossi.
VITAMINA C (Acido Ascorbico)	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico, riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
VITAMINA D	Definita antirachitica, la sua eventuale carenza potrebbe portare, nei bambini, a forme di rachitismo e, negli adulti, a osteomalacia (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa); riveste un ruolo essenziale nella mineralizzazione ossea e migliora l'assorbimento del calcio e del fosforo nell'intestino tenue.
VITAMINA E	È nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
VITAMINA H (Biotina)	È una vitamina idrosolubile che partecipa alla formazione degli acidi grassi e agevola il metabolismo degli aminoacidi e dei carboidrati; partecipa al buon funzionamento del midollo osseo ed alla salute della pelle e dei capelli.
VITAMINA K	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.

INDICE SCHEDE PIATTI



ANTIPASTI

FETTUNTA

PRIMI PIATTI

BORDATINO ALLA PISANA
PANZANELLA
PAPPA AL POMODORO O PANCOTTO
RISOTTO CON LE ARSELLE
ZUPPA PISANA

SECONDI PIATTI

AGNELLO ALLA PISANA
LEPRE IN DOLCEFORTE ALLA VOLTERRANA
PASTICCIO DI MANZO E PINOLI
STINCO DI MUCCA PISANA IN UMIDO
STOCCAFISSO CON LE PATATE
TRIPPA PISANA
UOVO AL TEGAMINO CON TARTUFO DI SAN MINIATO

CONTORNI

FAGIOLI AL FIASCO
INSALATA DI ZUCCHINE, PECORINO E ACETO
PIATTELLE PISANE AI PIOPPINI

DOLCI

PINOLATA
SCHIACCIATA DI PASQUA
TORTA ALL'UVA
TORTA CO' BISCHERI

ANTIPASTI

FETTUNTA



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

211,8

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

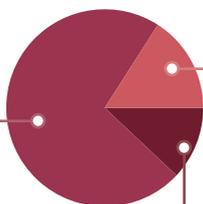


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 33 g

Proteine: 5,5 g

Grassi: 7,3 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

13%

Proteine

11%

Grassi

10%

0 20 40 60 80 100



FETTUNTA

RICETTA



INGREDIENTI

8 fette pane casalingo raffermo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.
pepe q.b.



PREPARAZIONE

Fare arrostire le fette di pane raffermo finché sono leggermente tostate.

Passarle successivamente, una alla volta, da ambo le parti con uno spicchio di aglio.

Salare e pepare, quindi cospargerle con abbondante olio, meglio se di frantoio.

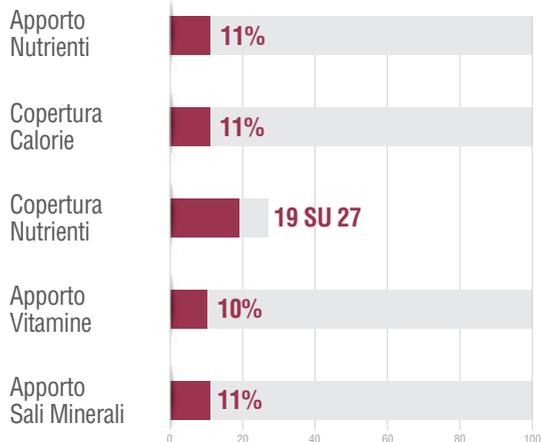
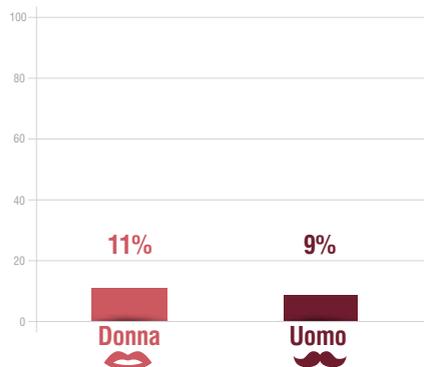
Servire calde.



APPORTO CALORICO

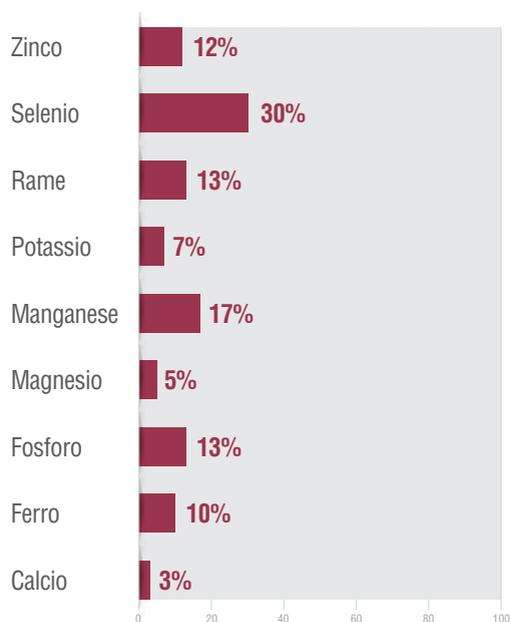
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 214 CA.

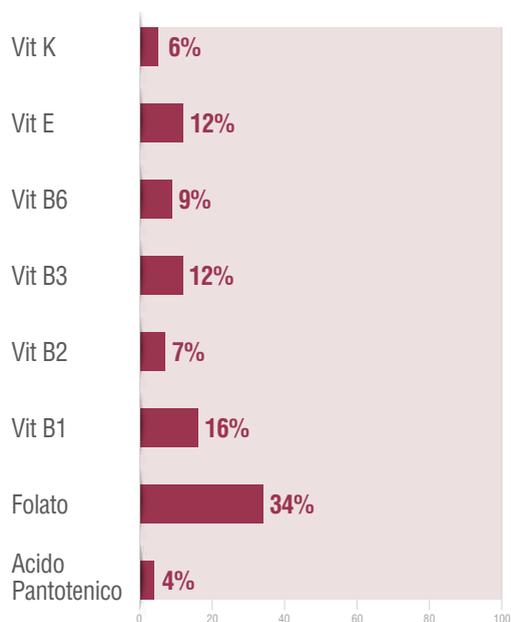


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE





PRIMI PIATTI

BORDATINO ALLA PISANA

PANZANELLA

PAPPA AL POMODORO O PANCOTTO

RISOTTO CON LE ARSELLE

ZUPPA PISANA

A stylized illustration of a bowl of soup with a rainbow arching over it. The bowl is dark red and contains several dark red circles representing ingredients. The rainbow is composed of several curved bands in shades of red and orange. The background is a solid dark red color.

APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

788,7

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,8

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

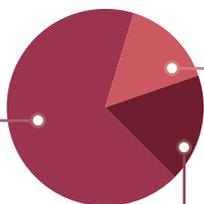


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 111,9 g

Proteine: 25 g

Grassi: 29,6 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

43%

Proteine

50%

Grassi

42%

0 20 40 60 80 100



BORDATINO ALLA PISANA

RICETTA



INGREDIENTI

1 l brodo di cottura dei fagioli
500 g fagioli freschi
300 g farina gialla/di mais
200 g zucca gialla
150 g cavolo nero
100 g carote
100 g cipolle
100 g olio extravergine di oliva
100 g sedano
40 g pomodoro concentrato
aglio q.b.
prezzemolo q.b.



PREPARAZIONE

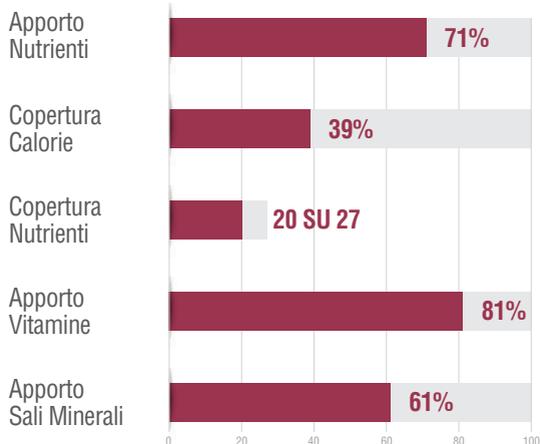
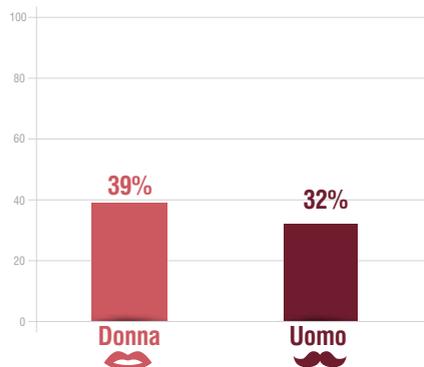
Mettere il brodo di cottura dei fagioli in una pentola e farlo scaldare sul fuoco finché arriva a bollire. Nel frattempo soffriggere nell'olio un trito fatto con carota, sedano, cipolla, aglio e prezzemolo a cui unire il concentrato di pomodoro. Terminare la cottura, passare la salsa nel passaverdura ed unirli al brodo in ebollizione. Aggiungere il cavolo nero tagliato grossolanamente e cuocere per 15 minuti circa; salare. Aggiungere la farina gialla di mais «a pioggia» mescolando continuamente e lasciar cuocere per 1 ora. Insaporire con un filo d'olio extravergine di oliva e servire.



APPORTO CALORICO

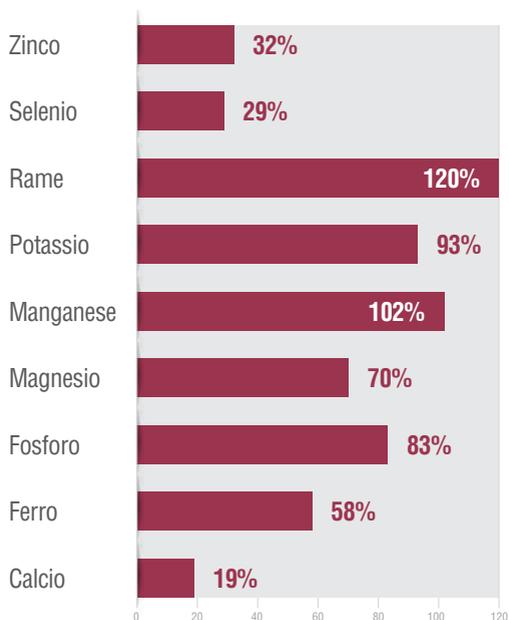
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 789 CA.

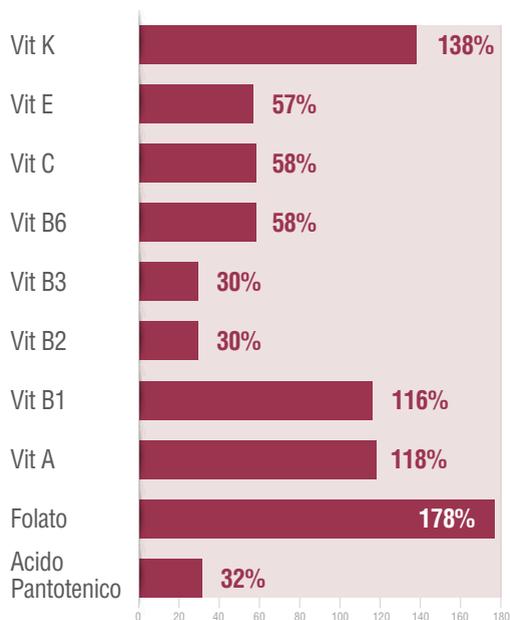


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

272,7

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,4

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

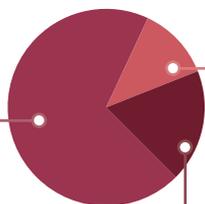


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 39,8 g

Proteine: 6,9 g

Grassi: 10,6 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

15%

Proteine

14%

Grassi

15%

0 20 40 60 80 100



PANZANELLA

RICETTA



INGREDIENTI

8-10 fette pane casereccio raffermo
200 g pomodori maturi ma sodi
1 cipolla fresca
1 mazzetto di basilico
olio extravergine di oliva q.b.
aceto di vino bianco q.b.
sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Mettere il pane raffermo tagliato a fette a bagno nell'acqua per qualche minuto, quindi farlo sgocciolare in un panno pulito; il pane deve sbriciolarsi ma non ridursi in poltiglia.

Fare un trito con il basilico e la cipolla fresca e affettare i pomodori dopo averli ben lavati.

Condire il pane con abbondante olio extravergine di oliva, aceto, sale e pepe e mescolare il tutto con le fette di pomodoro e il trito di basilico e cipolla.

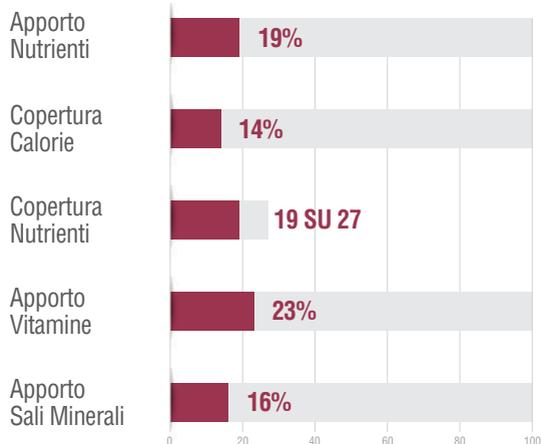
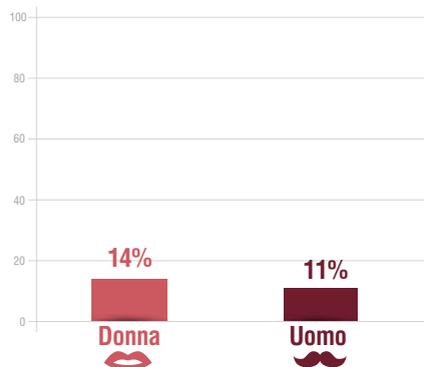
Servire la panzanella fredda: è un piatto tipicamente toscano, poverissimo e umile ma davvero fragrante.



APPORTO CALORICO

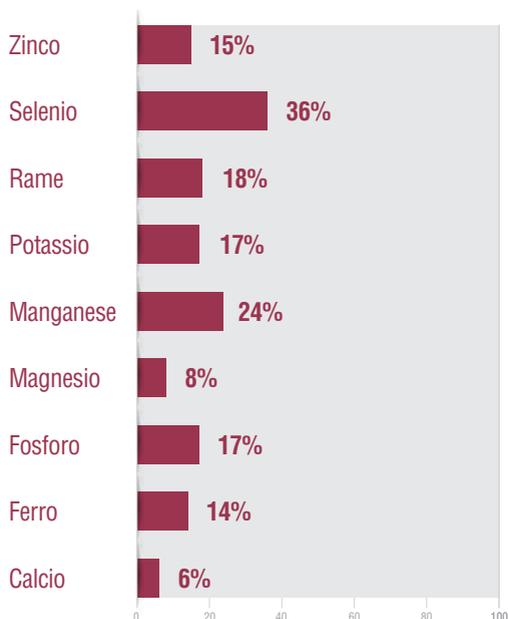
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 275 CA.

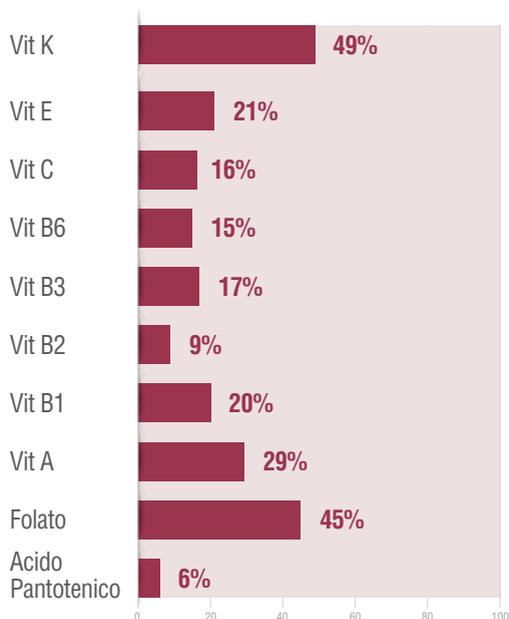


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

374

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,2

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 31,9 g

Proteine: 5,8 g

Grassi: 26,3 g

APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

12%

Proteine

12%

Grassi

38%

0 20 40 60 80 100



PAPPA AL POMODORO O PANCOTTO

RICETTA



INGREDIENTI

400 g pomodori pisanelli
200 g pane casalingo raffermo
100 g olio extravergine di oliva
2 o 3 spicchi di aglio
qualche foglia di salvia o di basilico
brodo vegetale q.b.
sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

In una pentola capiente mettere l'olio, l'aglio, la salvia (o il basilico) e i pomodori privati della buccia e dei semi, metà a pezzetti e metà interi; far scaldare per alcuni minuti, versare parte del brodo, aggiustare di sale e pepe e far cuocere fino a bollitura.

Nel frattempo tagliare il pane a fette ed unirlo al brodo in ebollizione; continuare a cuocere finché il pane è sfatto, mescolando continuamente per non farlo attaccare al fondo della pentola.

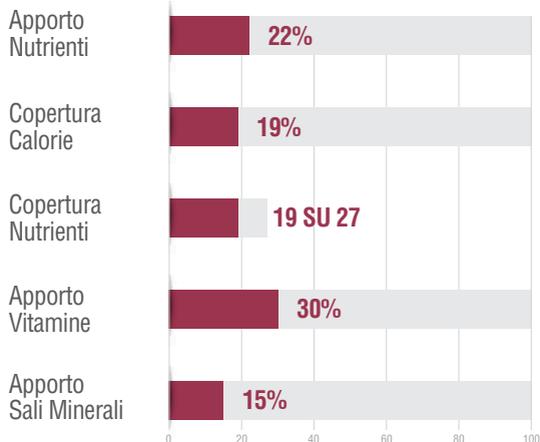
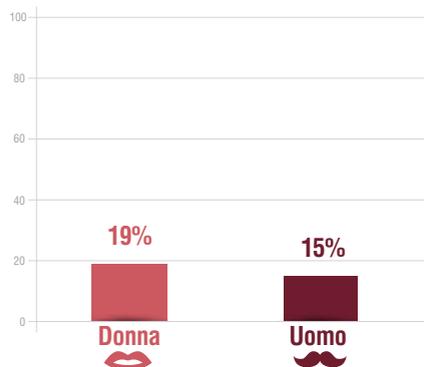
Servire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.



APPORTO CALORICO

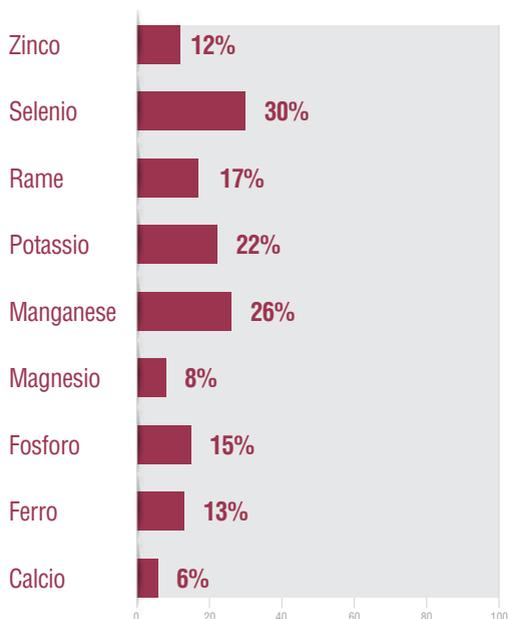
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 380 CA.

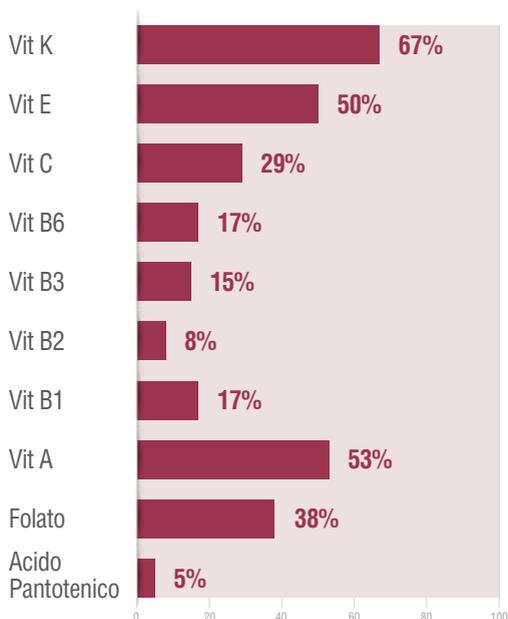


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

2,9

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,6

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

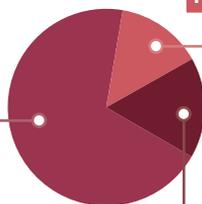


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 86,2 g

Proteine: 17,6 g

Grassi: 20,5 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

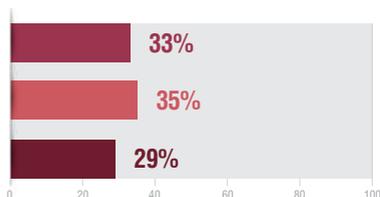
33%

Proteine

35%

Grassi

29%



RISOTTO CON LE ARSELLE

RICETTA



INGREDIENTI

1,2 kg arselle con guscio
400 g riso
80 g burro
50 g olio extravergine di oliva
20 g funghi secchi
1 carota, 1 cipolla e 1 gambo di sedano
aglio e prezzemolo q.b.
sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

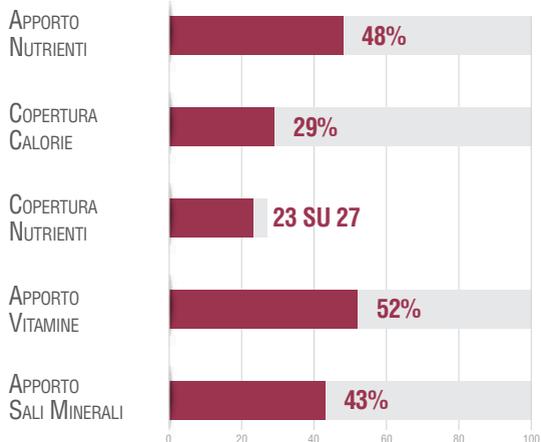
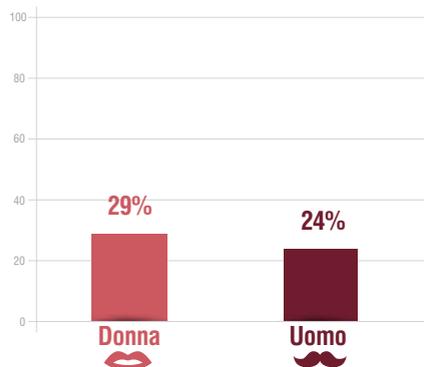
Pulire accuratamente le arselle dalla sabbia e tenerle a bagno 2 ore circa, cambiando l'acqua più volte. Mettere i funghi secchi in acqua tiepida e tenerli a mollo finché si ammorbidiscono. Porre le arselle in una pentola con un 1 litro e 1/2 di acqua e metterle sul fuoco per farle aprire; una volta aperte scolarle dall'acqua ed eliminate i gusci; filtrare l'acqua e tenerla da parte. Tritare finemente l'aglio, la cipolla, la carota, il sedano, il prezzemolo e farli rosolare bene con un filo di olio, quindi aggiungere le arselle, i funghi spezzettati grossolanamente, un poco di pepe e parte dell'acqua di cottura. Far cuocere qualche minuto, quindi unire il riso e portarlo a cottura aggiungendo, poco alla volta, il resto dell'acqua filtrata. A cottura ultimata fare mantecare con il burro e servire.



APPORTO CALORICO

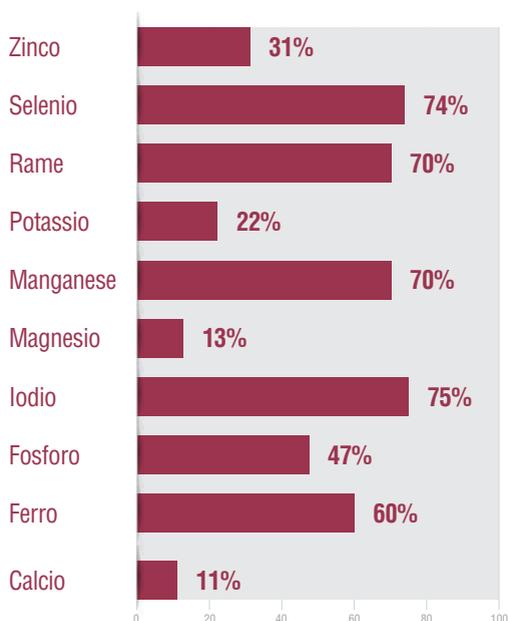
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 588 CA.

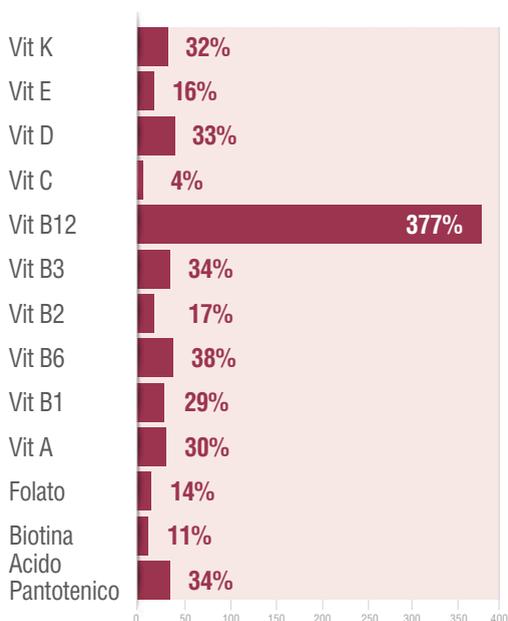


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

431,9

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

3,5

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

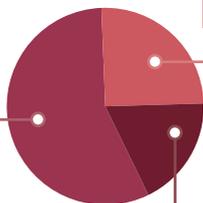


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 45 g

Proteine: 20 g

Grassi: 14,5 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

17%

Proteine

40%

Grassi

21%

0 20 40 60 80 100



ZUPPA PISANA

RICETTA



INGREDIENTI

350 g fagiolini freschi (piattelle pisane fresche)
fette pane casalingo raffermo
2 zucchine
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 mazzo di cavolo nero
1 gambo sedano, cipolla rossa, 1 porro e 1 carota
olio extravergine di oliva q.b.
salvia, sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

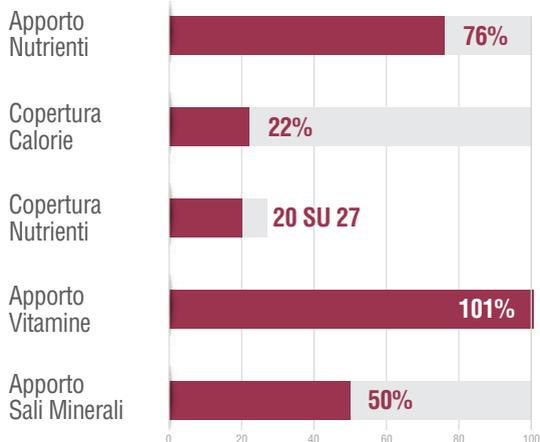
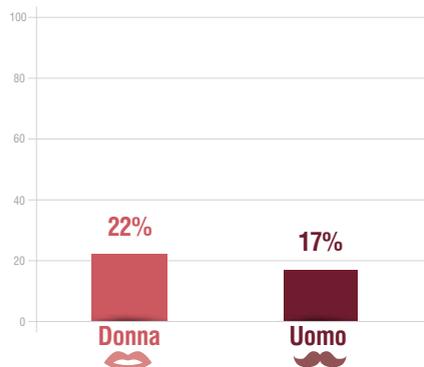
Lessare i fagioli in abbondante acqua con qualche foglia di salvia. Una volta cotti, eliminare la salvia e tenere da parte 2-3 mestoli di fagioli; passare il resto nel passaverdura e ridurlo in una purea ben densa. Pulire la cipolla rossa, il sedano, la carota e il porro, tritarli e soffriggerli in una casseruola con olio extravergine di oliva; aggiungere il cavolo nero ridotto a pezzetti. Aggiustare di sale e pepe e unire il concentrato di pomodoro diluito in acqua tiepida. Unire le zucchine, pulite e ridotte a rondelle, e continuare la cottura per 30 minuti. A cottura ultimata aggiungere il passato di fagioli e cuocere per un'altra mezzora a fuoco molto lento. In un tegame basso mettere uno strato di fette di pane raffermo e versare sopra la zuppa: distribuirla nelle scodelle accompagnata dalla cipolla rossa ridotta ad anelli sottili e da un filo di olio extravergine di oliva. La zuppa si gusta tiepida ma in estate è piacevole anche fredda.



APPORTO CALORICO

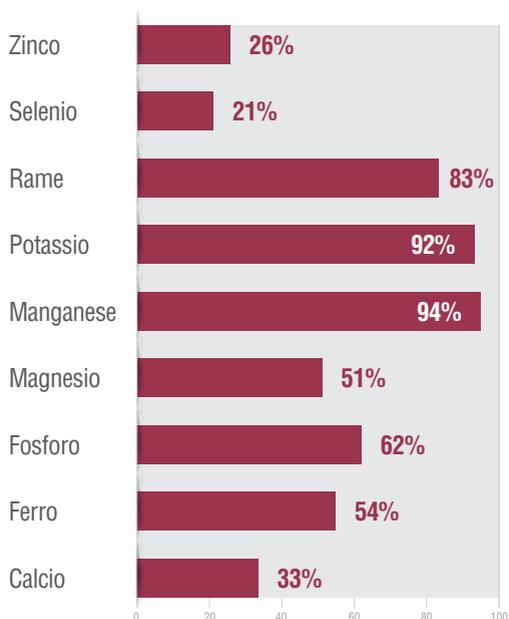
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 437 CA.

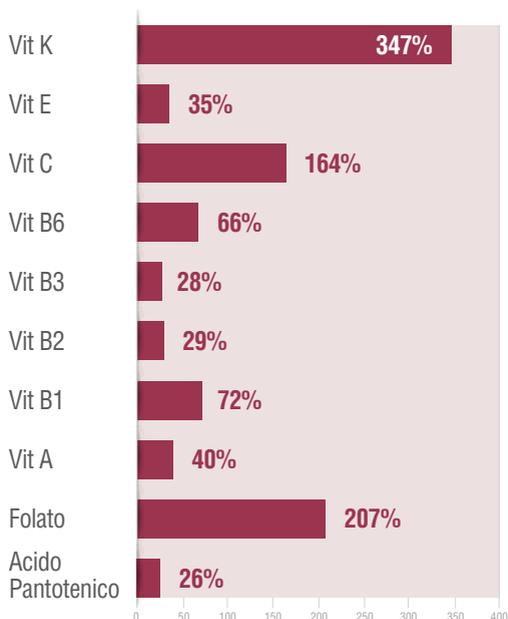


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE





SECONDI PIATTI

AGNELLO ALLA PISANA

LEPRE IN DOLCEFORTE ALLA VOLTERRANA

PASTICCIO DI MANZO E PINOLI

STINCO DI MUCCA PISANA IN UMIDO

STOCCAFISSO CON LE PATATE

TRIPPA PISANA

UOVO AL TEGAMINO CON TARTUFO DI SAN MINIATO

APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

3,6

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,9

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

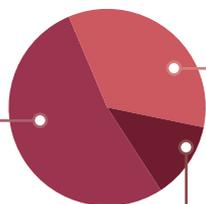


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 80,1 g

Proteine: 52,5 g

Grassi: 19,1 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

31%

Proteine

105%

Grassi

27%

0 20 40 60 80 100



AGNELLO ALLA PISANA

RICETTA



INGREDIENTI

600 g pomodoro rossi maturi
600 g coscio di agnello disossato
500 g fagioli lessati
300 g brodo vegetale
240 g pane
2 bicchieri di vino bianco
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva q.b.
peperoncino q.b.
sale q.b.



PREPARAZIONE

In un tegame rosolare uniformemente a fuoco vivace il coscio di agnello; aggiungere i pomodori spellati e tagliati a dadini, il vino bianco, il sale, lo spicchio d'aglio, il peperoncino e proseguire la cottura per almeno 20 minuti versando, pian piano, il brodo vegetale caldo per non far attaccare.

Servire in piatti fondi, mettendo per ordine il pane abbrustolito, i fagioli e per ultimo l'agnello.

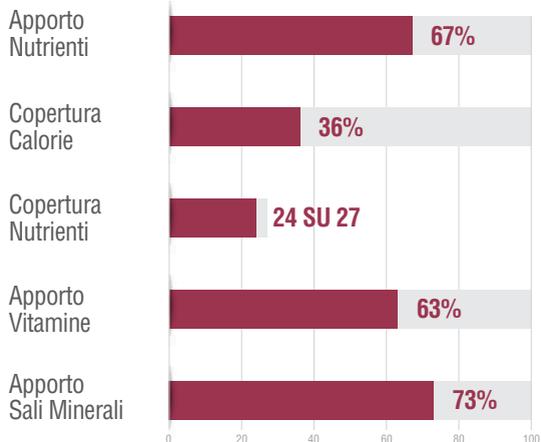
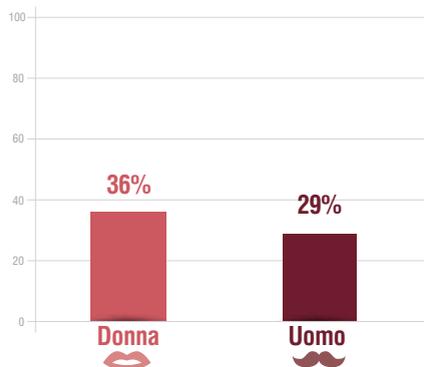
Per rendere più gustosa la preparazione, aggiungere una spolverata di noce moscata e un po' di rosmarino fresco.



APPORTO CALORICO

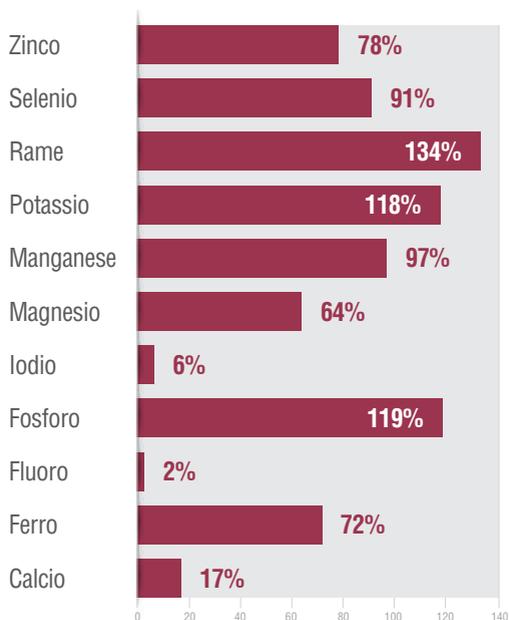
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 713 CA.

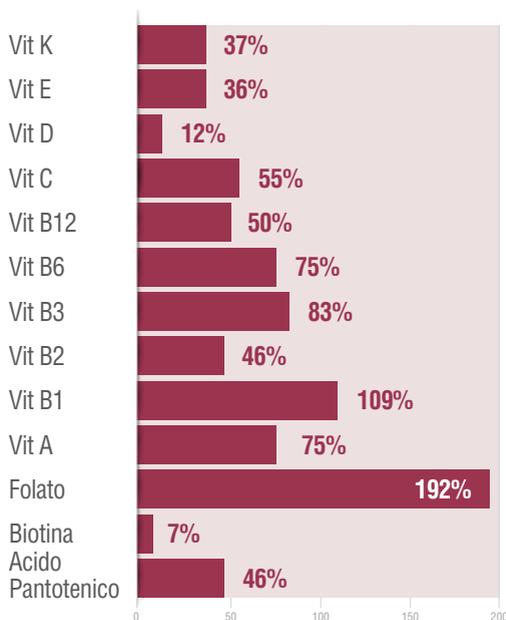


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

1,3

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,9

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 20,9 g

Proteine: 43,4 g

Grassi: 28 g

APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

8%

Proteine

87%

Grassi

40%

0 20 40 60 80 100



LEPRE IN DOLCEFORTE ALLA VOLTERRANA

RICETTA



INGREDIENTI

1,5 kg carne di lepre
1/2 carota e 1/2 cipolla
1 bicchiere vino rosso
1 spicchio aglio e 1 sedano grosso
2/3 foglie di alloro e 1 rametto di rosmarino
farina bianca tipo "00" q.b. timo q. b
olio extravergine di oliva q.b.

Per il dolceforte:

25 g pinoli, 25 g uva passa, 25 g cioccolato amaro
1/2 bicchiere aceto



PREPARAZIONE

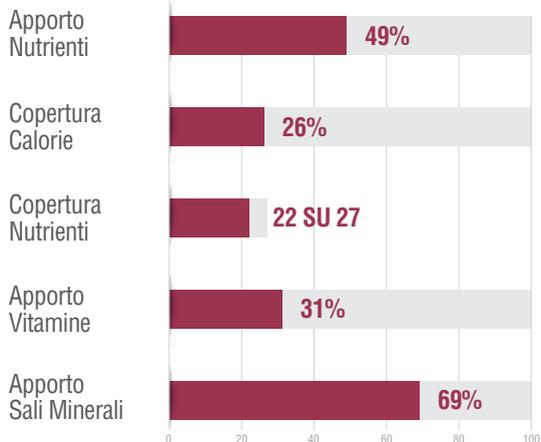
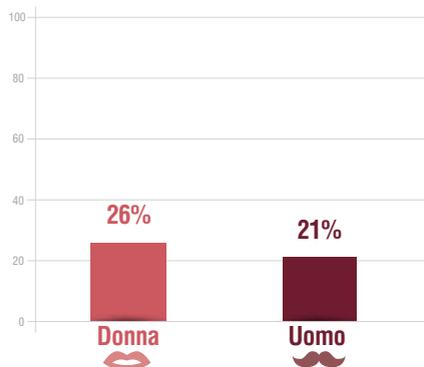
Mettere in infusione la lepre con la cipolla, il sedano, le carote, l'alloro, l'aglio e il rosmarino; coprire con il vino e lasciare macerare per 2 giorni. Separare i pezzi di lepre dagli aromi e far soffriggere, questi ultimi, in una padella con un filo di olio extravergine. Infarinare i pezzi di lepre ed aggiungerli al soffritto per farli rosolare a fuoco vivace; bagnare con il vino rosso, sfumare e proseguire la cottura per circa 1 ora e 1/2 a fuoco basso. Togliere la lepre e passare al passaverdura le verdure e gli aromi; quindi rimettere sul fuoco il passato, i pezzi di lepre, aggiungere i pinoli, l'aceto, l'uva passa e il cioccolato amaro grattugiato (se gradita, aggiungere qualche prugna tagliata a pezzetti). Terminare la cottura per un'altra ora e 1/2. Servire subito, ben calda.



APPORTO CALORICO

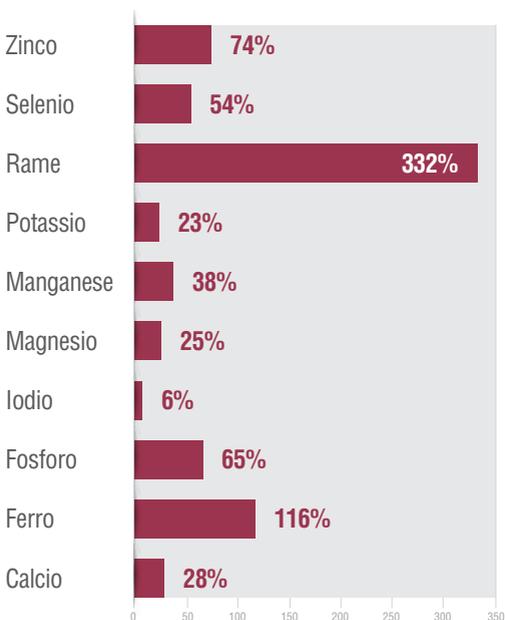
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 519 CA.

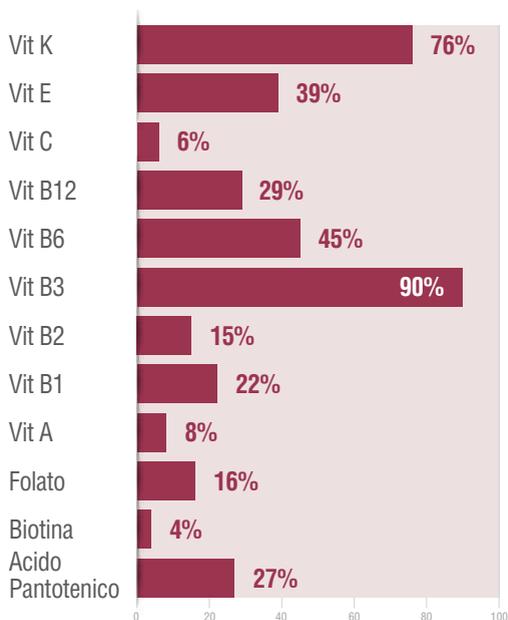


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,3

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,2

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 20,3 g

Proteine: 41,2 g

Grassi: 35,6 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

8%

Proteine

82%

Grassi

51%

0 20 40 60 80 100



PASTICCIO DI MANZO E PINOLI

RICETTA



INGREDIENTI

450 g polpa manzo tritata e 100 g pancetta coppata a fette
40 g parmigiano reggiano
30 g pinoli (del Parco di Migliarino, San Rossore e Massaciuccoli)
2 uova, 2 patate bollite e 2 fette pancarrè
30 g burro e 20 g pangrattato
2 cucchiai brodo di carne e 2 cucchiai di panna
½ cipolla
origano, latte, sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

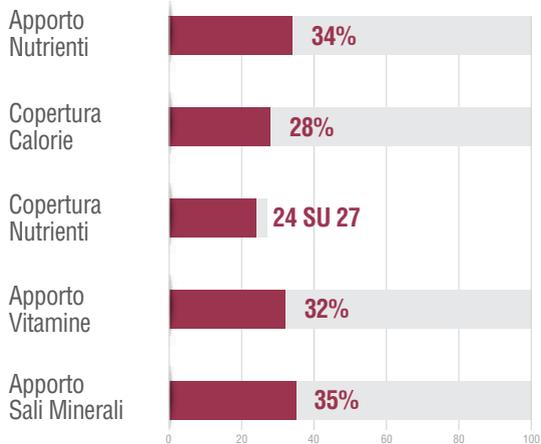
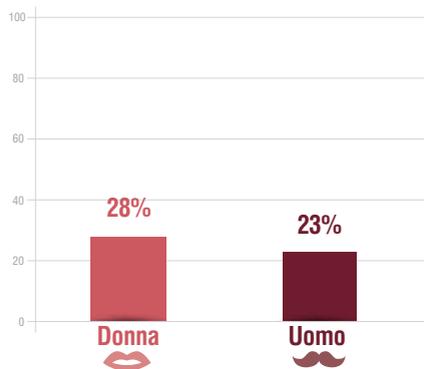
Lasciare ammorbidire il pancarrè nel latte. In una terrina impastare la polpa di manzo con la cipolla tritata, i pinoli, le uova, la mollica del pancarrè strizzata e sbriciolata, il parmigiano grattugiato, il burro, l'origano, quindi aggiustare di sale e pepe. Imburrare una pirofila, foderarla con le fette di pancetta coppata e adagiarvi metà del composto di carne preparato. Tagliare a fette le patate bollite quindi prenderne metà e disporle sopra il composto di carne; cospargere con il parmigiano e un pizzico di pepe. Fare un nuovo strato con le rimanenti patate, cospargere con parmigiano e pepe, bagnare con la panna e coprire con il tutto con l'altra metà del composto di carne. Completare con una spolverizzata di pangrattato, qualche fiocchetto di burro e un filo di brodo di carne per irrorare. Quindi coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti, togliendo l'alluminio a metà cottura. Servire ben caldo.



APPORTO CALORICO

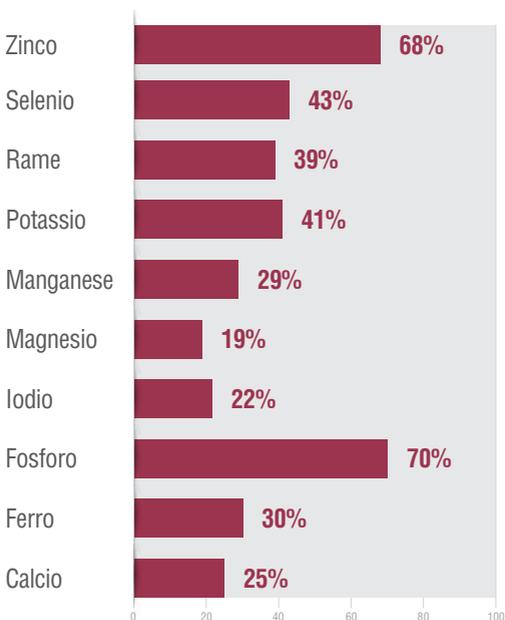
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 563 CA.

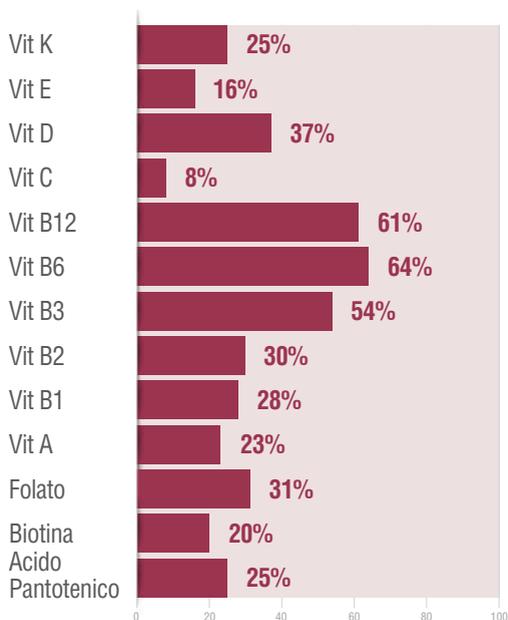


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

2,3

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,1

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

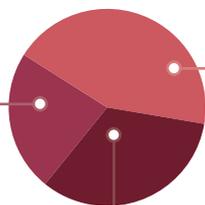


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 22,4 g

Proteine: 42,3 g

Grassi: 32,1 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

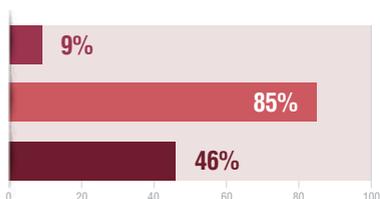
9%

Proteine

85%

Grassi

46%



STINCO DI MUCCA PISANA IN UMIDO

RICETTA



INGREDIENTI

1 kg stinco mucca pisana
1 l vino rosso «Colline pisane»
3 cipolle rosse
2 coste di sedano
2 carote
4 spicchi aglio
1 rametto alloro
olio extravergine di oliva q.b.
farina bianca tipo «00», sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Mondare le verdure e tritarle in modo grossolano.
Infarinare lo stinco.
Versare l'olio extravergine di oliva in una casseruola e far rosolare le verdure insieme alla carne; irrorare con il vino rosso e continuare la cottura a fuoco vivace fino a completa evaporazione.

Coprire la casseruola e proseguire la cottura per 1 ora e ½ a fuoco moderato. Servire lo stinco ben caldo condito con il fondo di cottura.

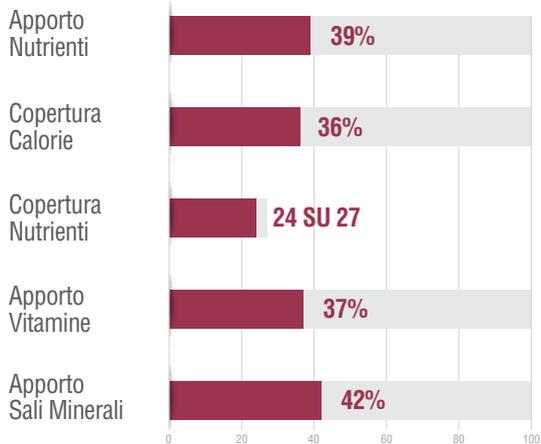
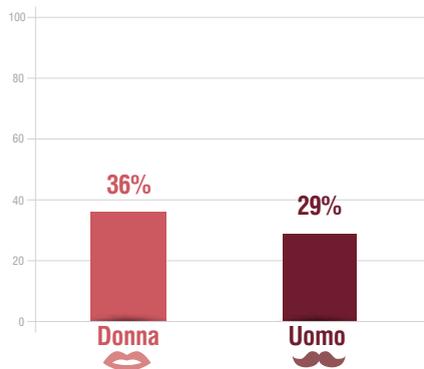
Si può servire accompagnato da polenta arrostita.



APPORTO CALORICO

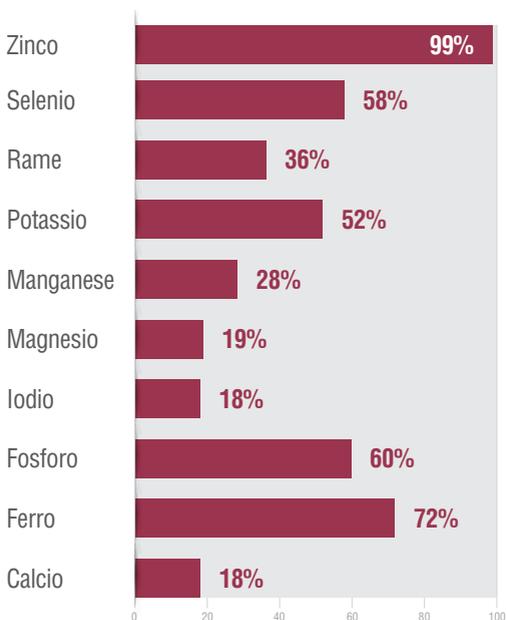
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 721 CA.

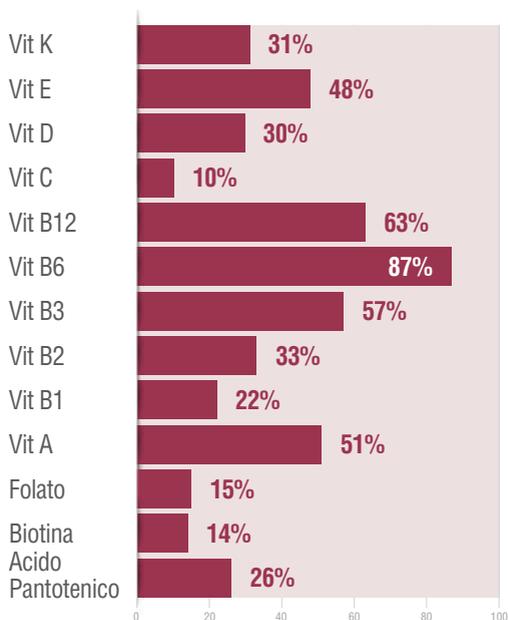


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

329,7

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,7

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

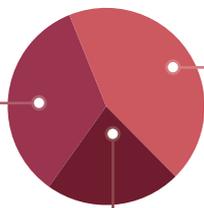


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 22,6 g

Proteine: 29 g

Grassi: 14,8 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

9%

Proteine

58%

Grassi

21%

0 20 40 60 80 100



STOCCAFISSO CON LE PATATE

RICETTA



INGREDIENTI

500 g stoccafisso già ammollato in acqua corrente
400 g patate
200 g pomodori
100 g cipolla bianca
basilico, sedano, prezzemolo e aglio q.b.
½ bicchiere di olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Rosolare la cipolla tritata finemente assieme al basilico, al sedano, al prezzemolo e all'aglio; unire i pomodori precedentemente spellati e privati dei semi.

Una volta ben rosolato il soffritto, aggiungere lo stoccafisso diliscato e ridotto in piccoli pezzi; aggiungere anche la pelle tagliata a strisciole sottili.

Aggiustare di sale e di pepe e lasciare cuocere per circa 1 ora con un po' di acqua. Nel frattempo sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a tocchetti.

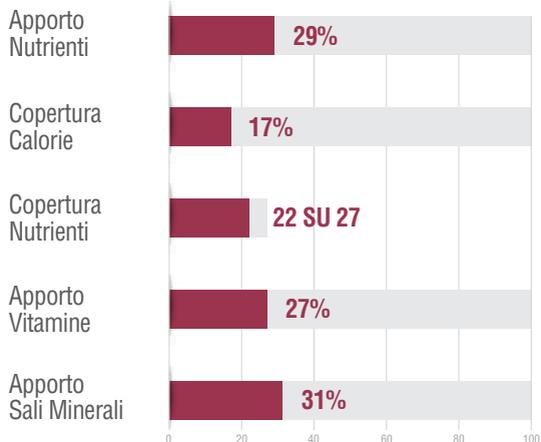
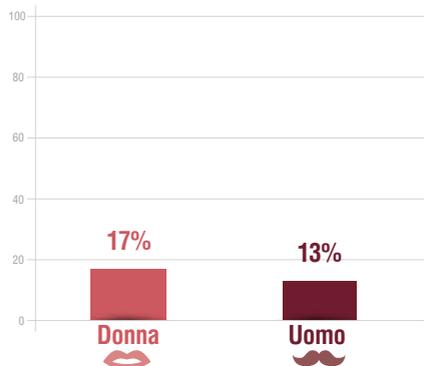
Dopo 30 minuti, aggiungere le patate allo stoccafisso e portare a termine la cottura.



APPORTO CALORICO

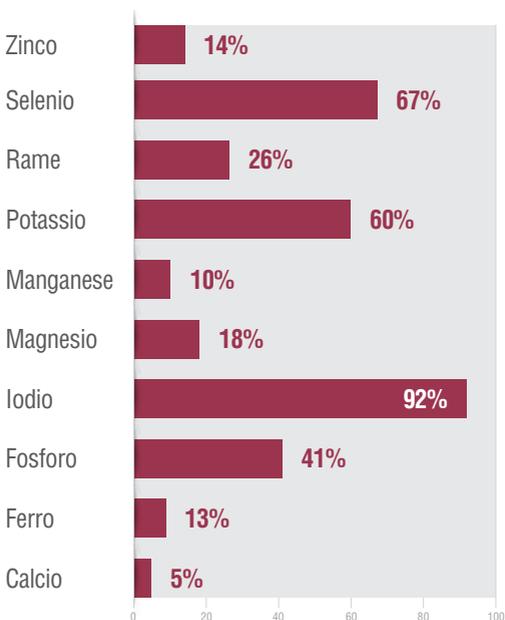
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 333 CA.

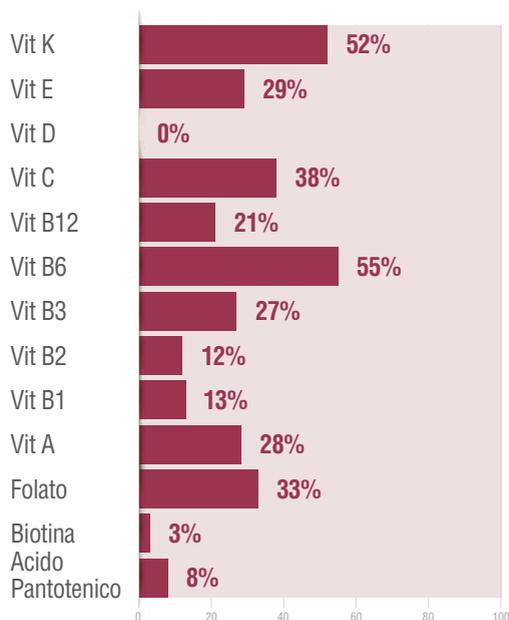


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,4

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,9

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 8,5 g

Proteine: 36,2 g

Grassi: 25,7 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

3%

Proteine

72%

Grassi

37%

0 20 40 60 80 100



TRIPPA PISANA

RICETTA



INGREDIENTI

700 g trippa di vitello
70 g pancetta di maiale fresca
1 carota e 1 cipolla
70 g polpa di pomodoro
40 g parmigiano reggiano
2 coste di sedano e 2 spicchi di aglio
1 mazzetto aromatico (prezzemolo, salvia, alloro, basilico, timo, mentuccia)
½ bicchiere di vino bianco
brodo di carne, olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Fare un trito di sedano, carote, cipolle e aglio e farlo rosolare in un tegame assieme alla pancetta tagliata a listarelle.

Lavare la trippa e tagliarla a pezzetti, quindi sbollentarla in acqua. Una volta pronta, aggiungerla al soffritto e far cuocere il tutto per pochi minuti; aggiungere il vino bianco e lasciare evaporare.

Unire la polpa di pomodoro, il sale, il pepe, il mazzetto aromatico e proseguire la cottura aggiungendo brodo di carne o acqua calda fino a quando la trippa non sarà tenera.

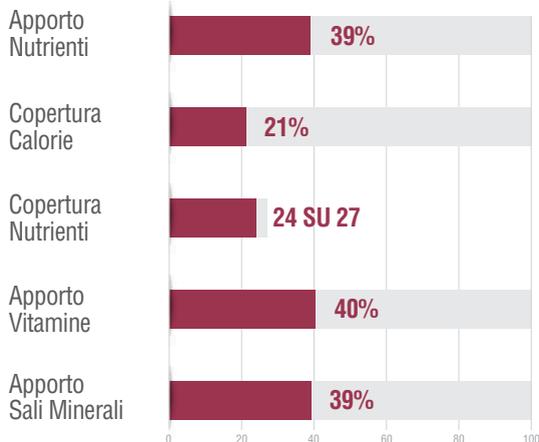
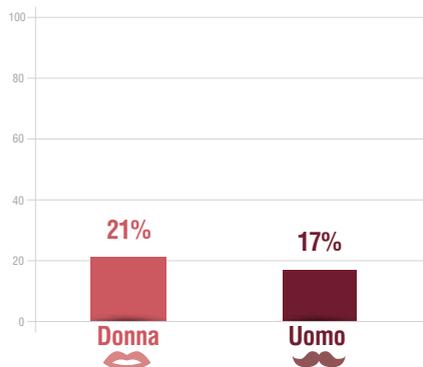
A cottura ultimata servire la trippa con una spolverizzata di parmigiano grattugiato.



APPORTO CALORICO

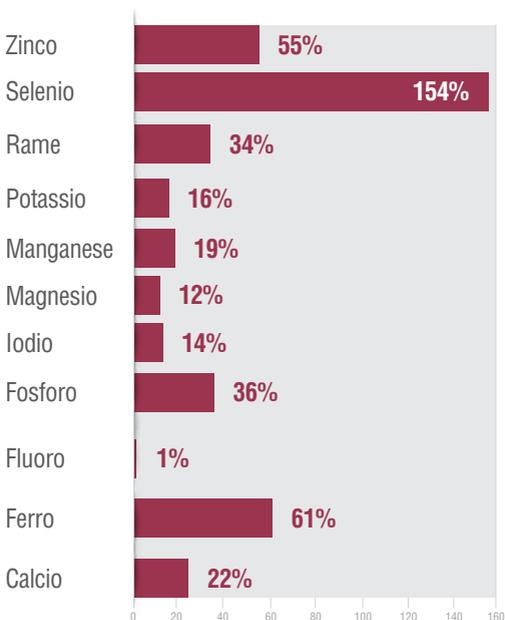
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 415 CA.

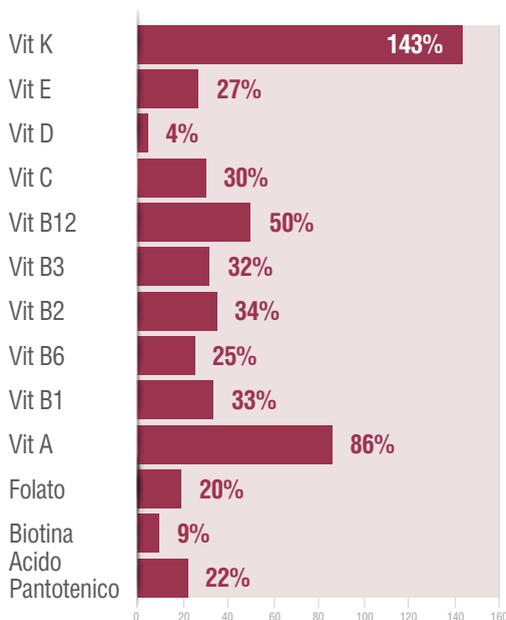


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,8

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1,7

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 1,2 g

Proteine: 17,9 g

Grassi: 23 g

APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

1%

Proteine

36%

Grassi

33%

0 20 40 60 80 100



UOVO AL TEGAMINO CON TARTUFO DI SAN MINIATO

RICETTA



INGREDIENTI

8 uova fresche
tartufo bianco di San Miniato q.b.
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.



PREPARAZIONE

Prendere un tegamino, meglio se di coccio, e far scaldare un filo d'olio extravergine di oliva leggero (il suo sapore non deve prevalere).

Una volta caldo, rompere un uovo e versare l'albume nel tegamino, facendo lo stesso con il resto delle uova.

Appena gli albumi si sono rappresi, versare i tuorli tenuti da parte nel mezzo e cuocere ancora per qualche minuto, aggiungendo un pizzico di sale su ogni uovo.

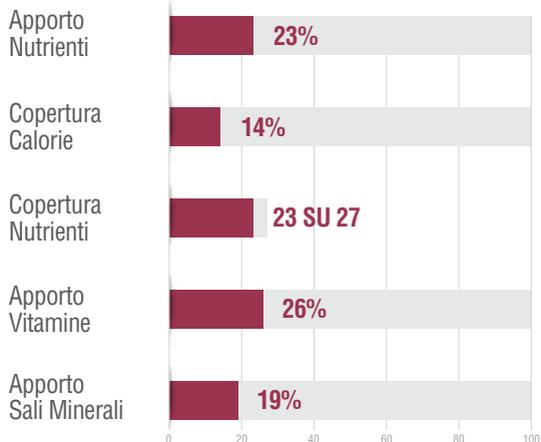
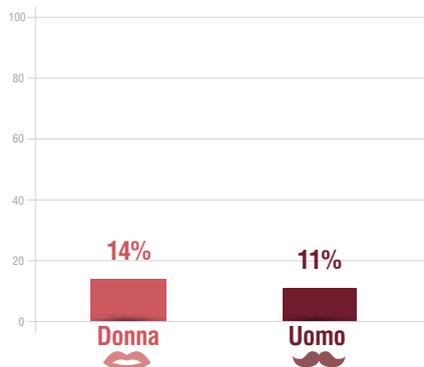
Tagliare il tartufo a lamelle sottili coprendo le uova. Servire subito fumante e profumato.



APPORTO CALORICO

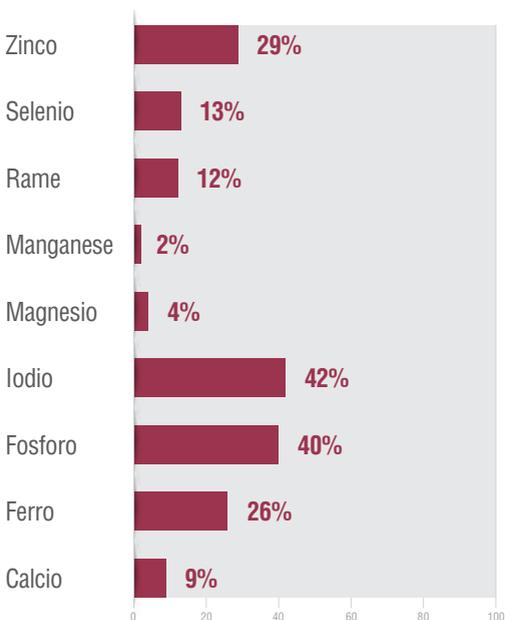
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 282 CA.

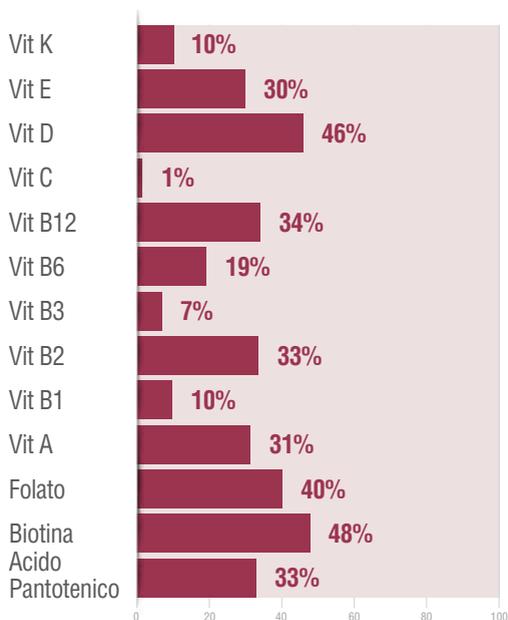


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE







CONTORNI

FAGIOLI AL FIASCO

INSALATA DI ZUCCHINE, PECORINO E ACETO

PIATTELLE PISANE AI PIOPPINI

APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

559,8

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

2,7

< 1
BASSO

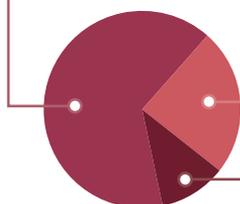
1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 83,4g



Proteine: 31 g

Grassi: 14,2 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

32%

Proteine

62%

Grassi

20%

0 20 40 60 80 100



FAGIOLI AL FIASCO

RICETTA



INGREDIENTI

1 kg fagioli bianchi freschi
3 spicchi di aglio
1 rametto salvia
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.



PREPARAZIONE

Prendere i fagioli bianchi freschi, sgranarli e metterli in un fiasco insieme a qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva, la salvia, gli spicchi di aglio, il sale e un poco di acqua fredda (se si usano fagioli freschi l'acqua non deve superare la metà del fiasco; se invece si usano fagioli secchi non deve superare un quarto del fiasco).

Porre il fiasco sulla brace, a calore moderato e senza che la fiamma colpisca direttamente il recipiente.

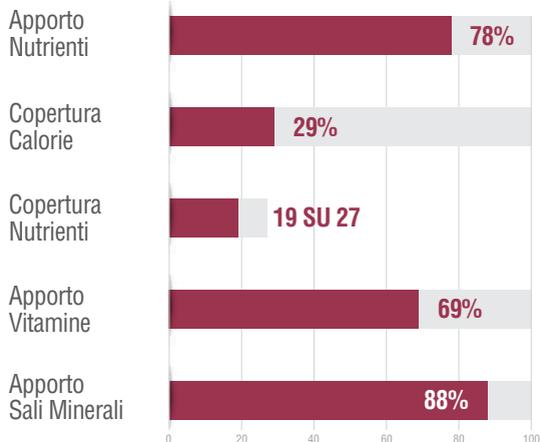
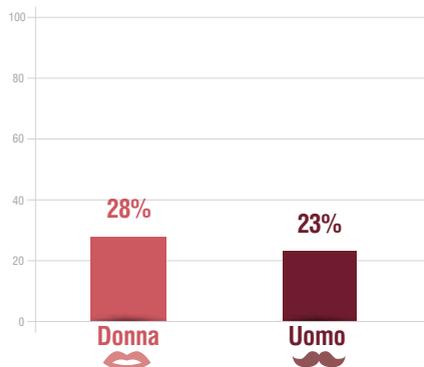
Cuocere per 30 minuti dall'inizio della bollitura del liquido contenuto nel fiasco.



APPORTO CALORICO

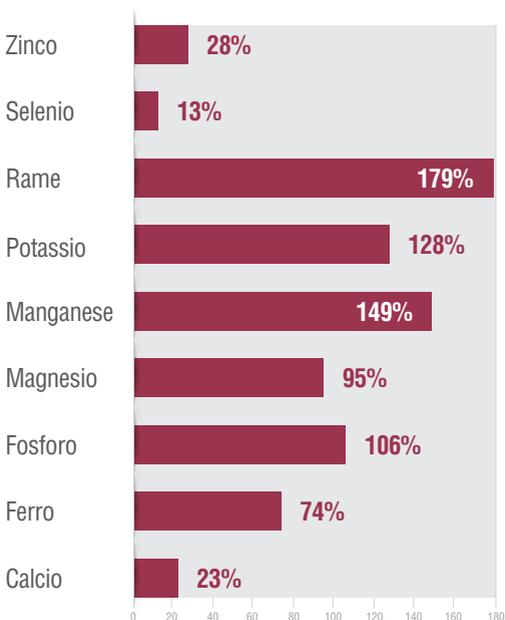
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 570 CA.

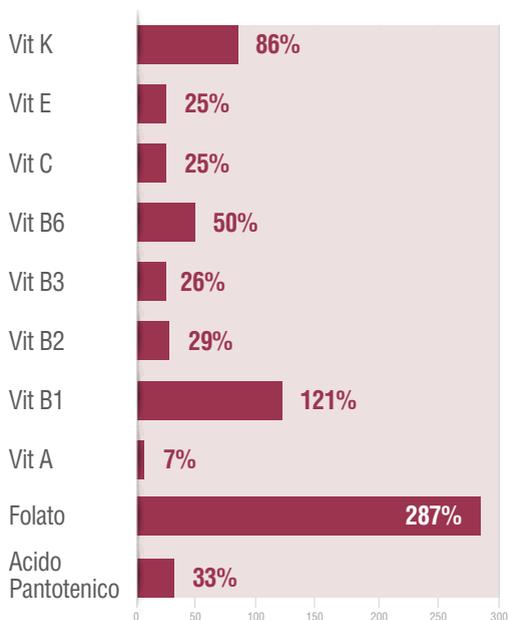


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

1,8

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

2

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

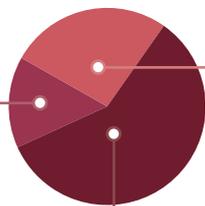


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 4,8 g

Proteine: 8,5 g

Grassi: 18,7 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

2%

Proteine

17%

Grassi

27%

0 20 40 60 80 100



INSALATA DI ZUCCHINE, PECORINO E ACETO

RICETTA



INGREDIENTI

4 zucchine piccole
150 g insalata mista
80 g pecorino fresco delle Balze Volterrane
1 cucchiaino di aceto balsamico tradizionale
olio extravergine di oliva q.b.
prezzemolo q.b.
sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Spuntare le zucchine, lavarle e tagliarle a listarelle.
Tagliare il pecorino a scaglie utilizzando un pelapatate ad archetto.
Lavare l'insalata, asciugarla e spezzettarla delicatamente.
Mescolare in una ciotolina l'aceto balsamico con un pizzico di sale e uno di pepe, aggiungere l'olio e battere leggermente gli ingredienti con una forchetta fino ad ottenere una salsa ben emulsionata; infine unire il prezzemolo dopo averlo tritato grossolanamente.

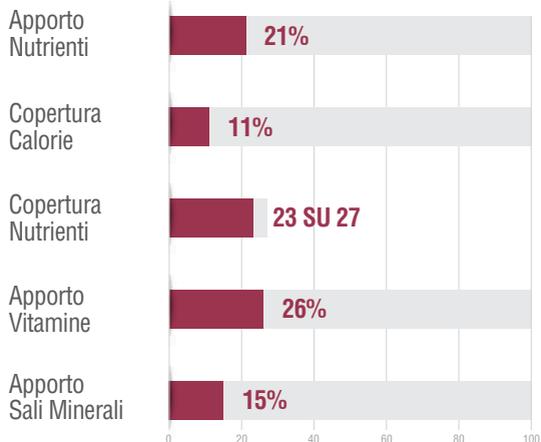
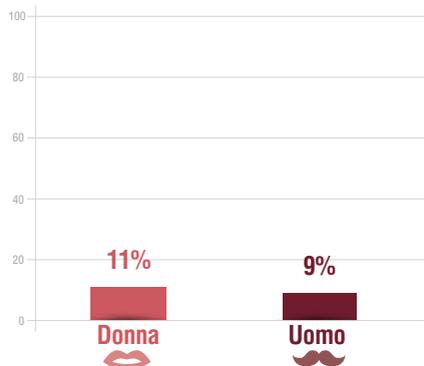
Adagiare l'insalata su un piatto di portata, distribuirvi le listarelle di zucchine e le scaglie di pecorino e irrorare con l'emulsione preparata.



APPORTO CALORICO

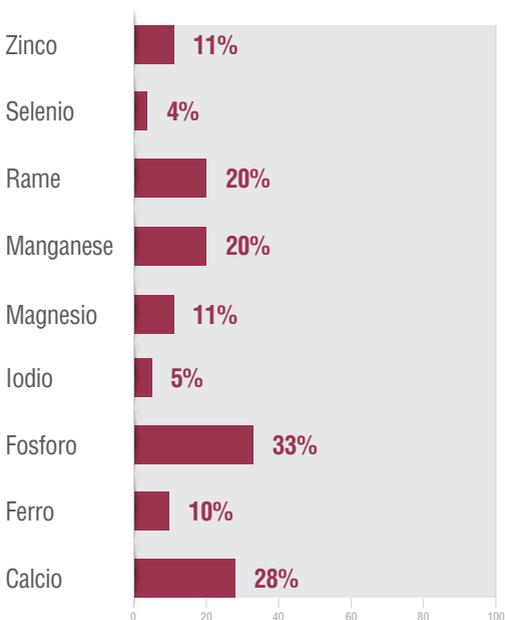
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 218 CA.

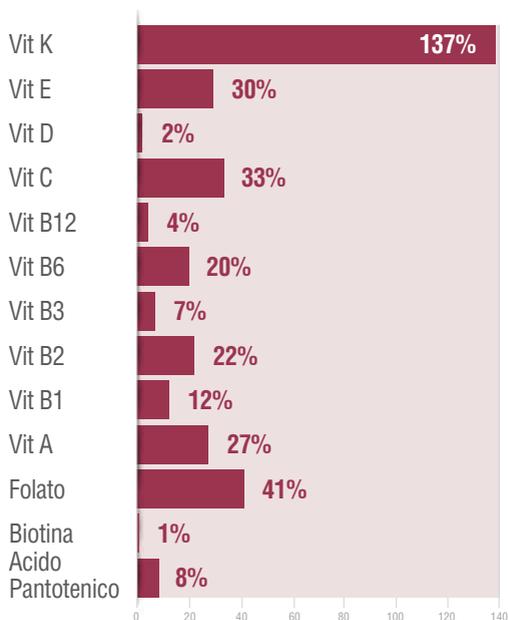


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

143,6

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

5

<1
BASSO

1-2
BILANCIATA

>2
ALTO

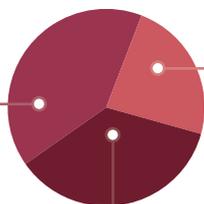


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 11,4 g

Proteine: 6,6 g

Grassi: 10,1 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

4%

Proteine

13%

Grassi

14%

0 20 40 60 80 100



PIATTELLE PISANE AI PIOPPINI

RICETTA



INGREDIENTI

600 g funghi pioppini
500 g piattele lessate (fagiolini verdi)
2 spicchi di aglio
1 pomodoro
1 rametto di salvia
olio extravergine di oliva q.b.
sale e peperoncino q.b.



PREPARAZIONE

Versare l'olio in una padella e far soffriggere l'aglio sbucciato. Spellare il pomodoro, eliminare i semi e ridurlo a tocchetti, quindi unirlo al soffritto di aglio assieme alla salvia e far cuocere per 20 minuti.

Nel frattempo pulire i pioppini, unirli al soffritto di pomodoro e proseguire la cottura per altri 20 minuti, a fuoco lento, aggiungendo sale e peperoncino a proprio piacimento.

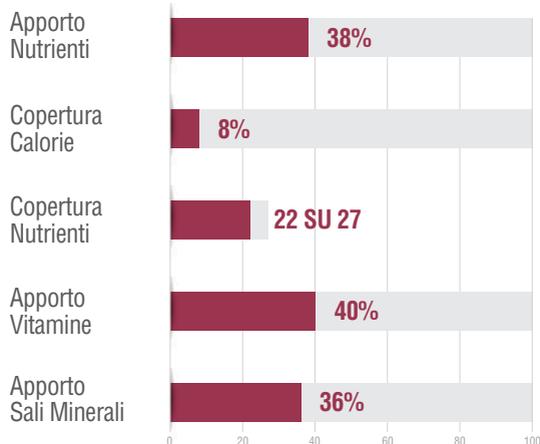
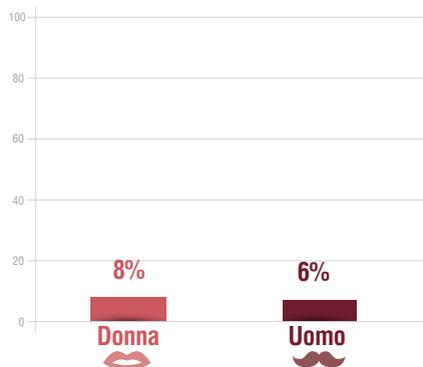
A cottura ultimata, servire i pioppini insieme alle piattele lessate tagliate a tocchetti.



APPORTO CALORICO

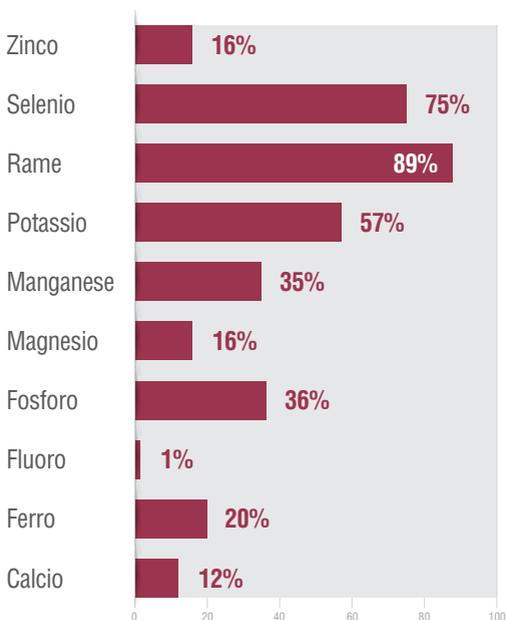
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 152 CA.

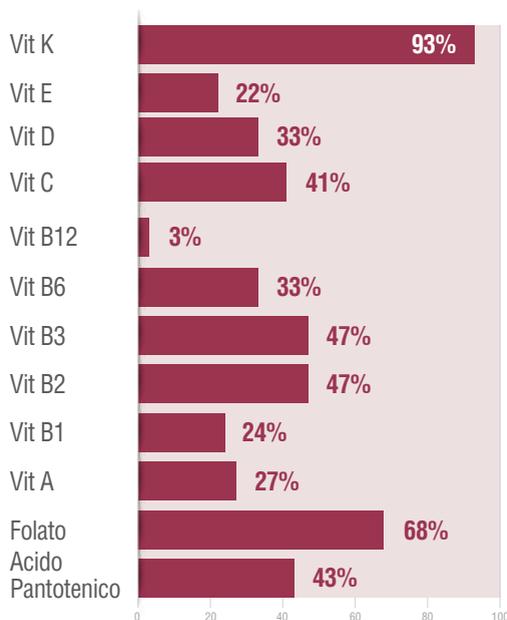


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE







DOLCI

PINOLATA

SCHIACCIATA DI PASQUA

TORTA ALL'UVA

TORTA CO' BISCHERI

APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,7

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

0,8

< 1
BASSO

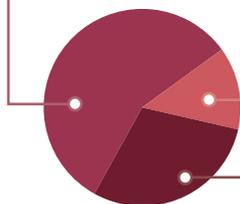
1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 42,7 g



Proteine: 10,2 g

Grassi: 22,1 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

16%

Proteine

20%

Grassi

32%

0 20 40 60 80 100



PINOLATA

RICETTA



INGREDIENTI

200 g farina bianca tipo «00»
150 g zucchero
120 g burro
100 g pinoli (del Parco di Migliarino, San Rossore e Massaciuccoli)
4 uova
1 cucchiaino vanillina
1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci
1 buccia limone non trattato



PREPARAZIONE

Lavorare i tuorli con il burro e quando sarà tutto ben amalgamato, aggiungere lo zucchero poco alla volta, la vanillina e un pizzico di sale.

Quando il composto risulta omogeneo, versare man mano la farina, quindi unire il lievito, la scorza di limone, metà dei pinoli e continuare a mescolare.

Montare a neve gli albumi e aggiungerli all'impasto senza mai smettere di mescolare. Versare il tutto in una tortiera imbrattata e cospargere con i pinoli rimasti.

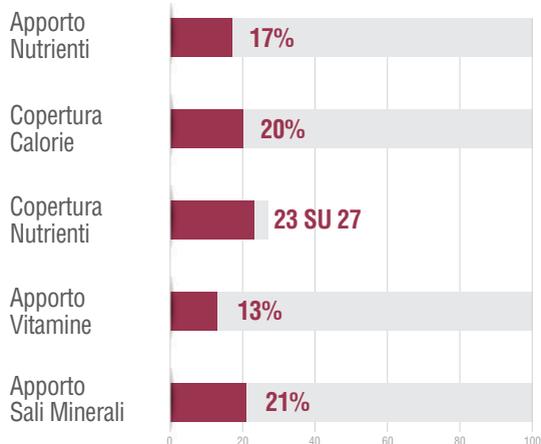
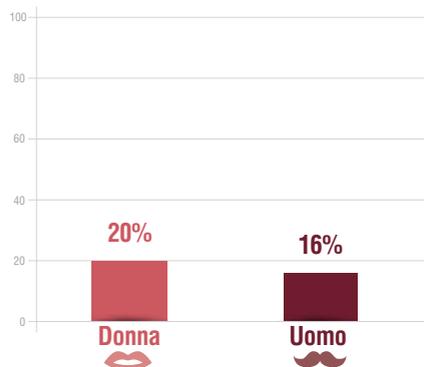
Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 50 minuti; estrarre la teglia e lasciar raffreddare per 2 ore prima di servire.



APPORTO CALORICO

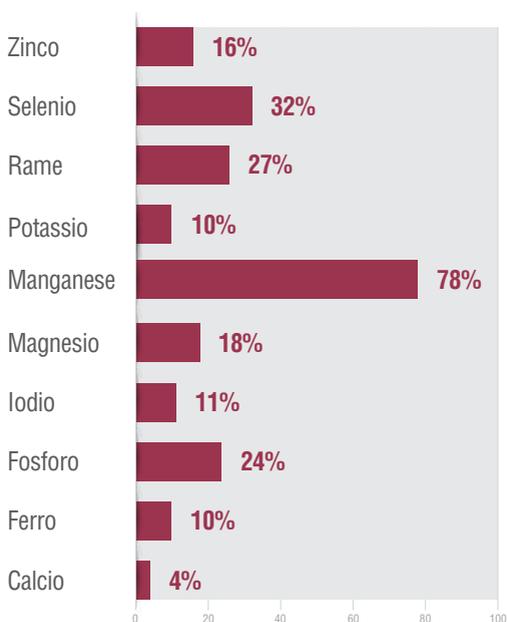
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 398 CA.

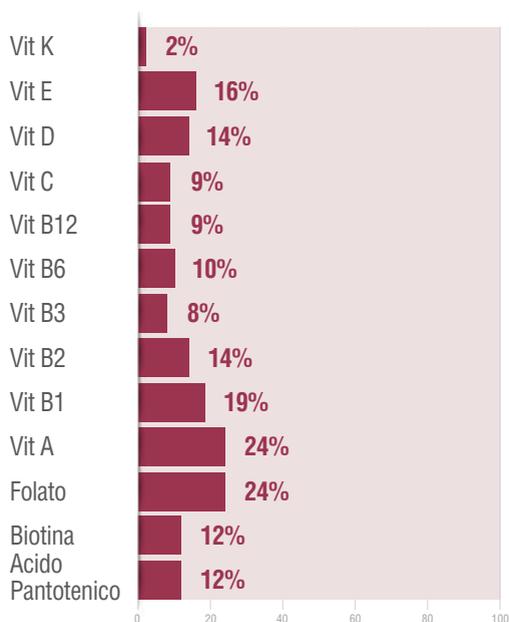


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,8

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

1

<1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

>2
ALTO



MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 52,6 g

Proteine: 9,5 g

Grassi: 10,7 g

APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

20%

Proteine

19%

Grassi

15%

0 20 40 60 80 100



SCHIACCIATA DI PASQUA

RICETTA



INGREDIENTI

350 g farina bianca tipo «00»
135 g zucchero
70 g burro
4 uova
20 g lievito di birra
buccia di arancia non trattata e 5 g semi di anice
1 bicchierino di liquore Strega



PREPARAZIONE

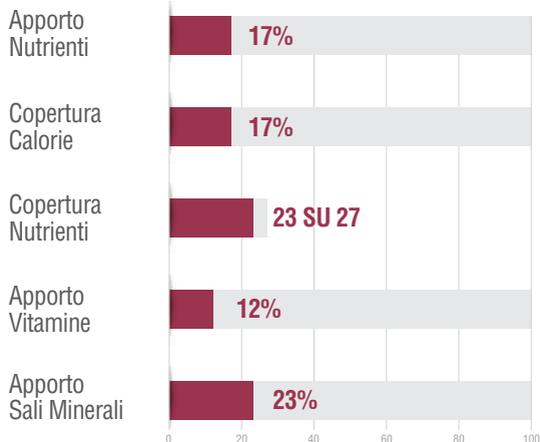
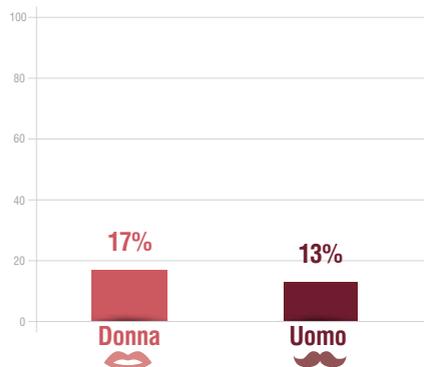
Stemperare il lievito in acqua tiepida, aggiungere ¼ di farina e impastare per ottenere un composto non troppo duro. Coprire l'impasto con un canovaccio e far lievitare in un ambiente tiepido per circa 40 minuti. Al termine della lievitazione, aggiungere al composto la rimanente farina e impastare aggiungendo zucchero, un pizzico di sale, le uova, il burro, la buccia di arancia, il liquore e, alla fine, i semi di anice; aggiungere un po' di acqua tiepida se l'impasto risultasse troppo duro. Versare l'impasto in una teglia, spennellare con l'uovo sbattuto rimasto e infornare a 220°C per circa 45 minuti. È bene preparare l'impasto la sera prima e lasciarlo a una temperatura costante di 26-28°C fino alla mattina dopo. Quando la pasta avrà raggiunto il doppio del suo volume, riprenderla per lavorarla nuovamente affinché perda il rigonfiamento. Arrotolarla e porla in uno stampo imburato e leggermente infarinato e conservarla a una temperatura di 28-30°C finché ha raddoppiato di nuovo il suo volume.



APPORTO CALORICO

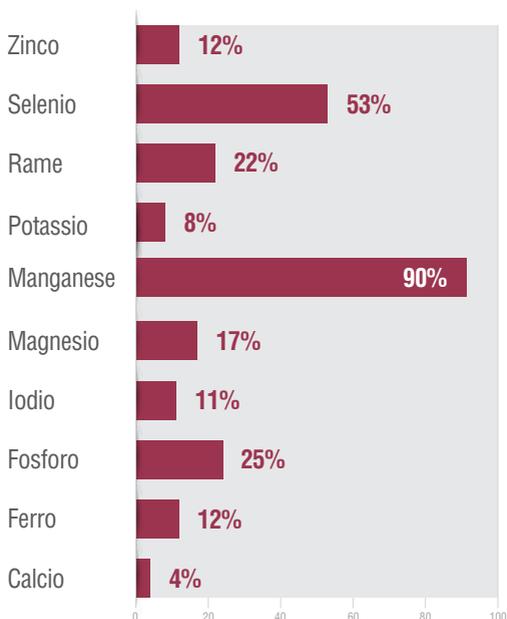
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 337 CA.

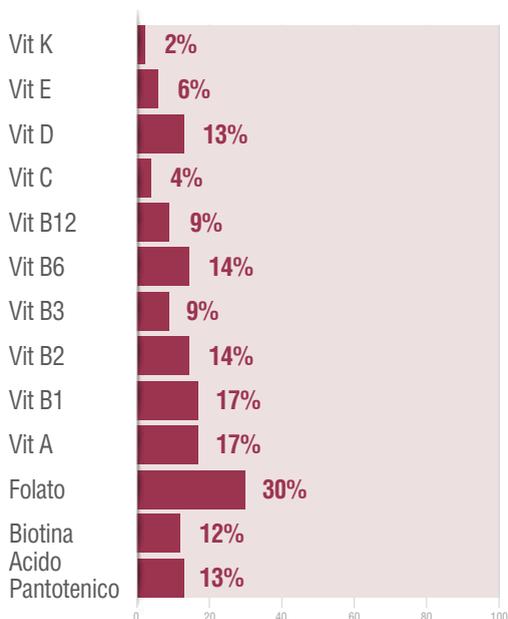


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZionali



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,6

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

0,8

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

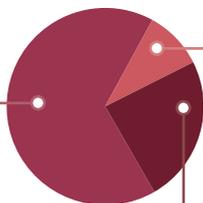


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 23,4 g

Proteine: 3,4 g

Grassi: 8,5 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

9%

Proteine

7%

Grassi

12%

0 20 40 60 80 100



TORTA ALL'UVA

RICETTA



INGREDIENTI

250 g uva bianca e nera
110 g farina bianca tipo «00»
70 g burro
60 g zucchero
2 uova
½ busta lievito per dolci



PREPARAZIONE

Lavare l'uva, staccare gli acini e tagliarli a metà per eliminare i semi.

Impastare la farina assieme al lievito, lo zucchero, le uova e il burro precedentemente fuso a bagnomaria; lavorare bene il tutto e, una volta amalgamato, incorporarvi gli acini di uva. Versare il composto in una tortiera imburata e infarinata, livellare il composto con una spatola e lasciar cuocere la torta in forno a 180°C per 40 minuti.

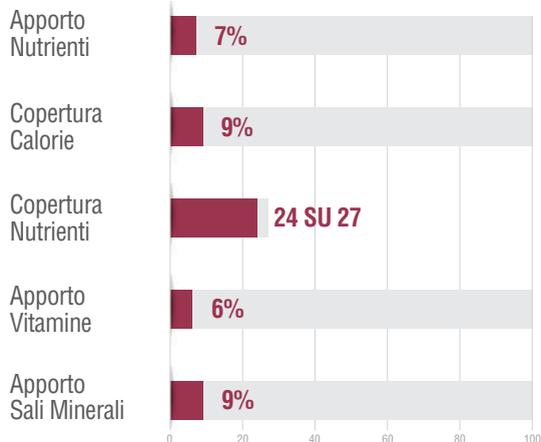
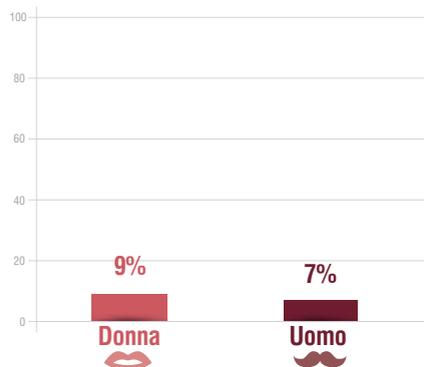
Spegner il forno, lasciare la torta riposare 5 minuti, quindi sfornarla e adagiarla su un piatto da portata. Decorare la superficie con i chicchi d'uva rimasti e servire.



APPORTO CALORICO

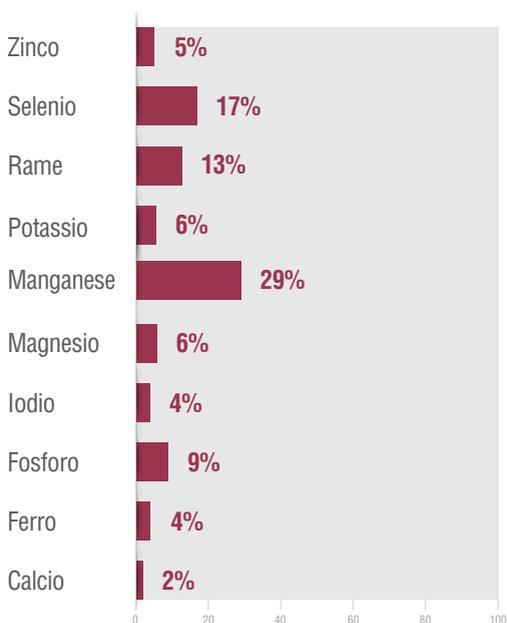
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 176 CA.

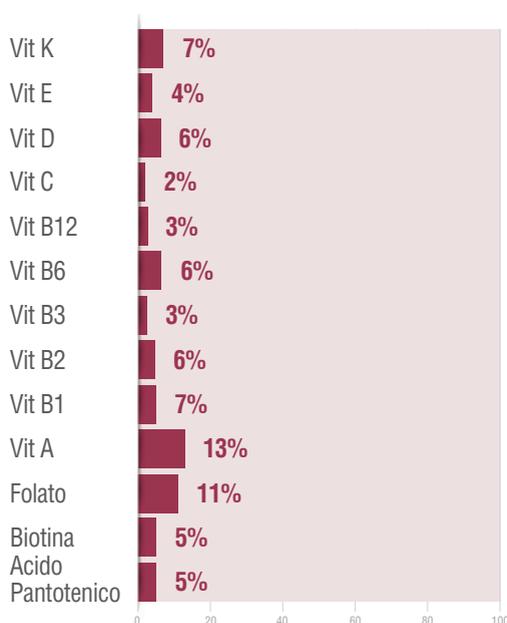


APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE



APPROFONDIMENTI NUTRIZIONALI



LIVELLO DI
ADEGUATEZZA MEDITERRANEA

0,6

0,1 - 5,4
BASSO

5,5 - 9,4
MEDIO

9,4 - ∞
ALTO



LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE

0,8

< 1
BASSO

1 - 2
BILANCIATA

> 2
ALTO

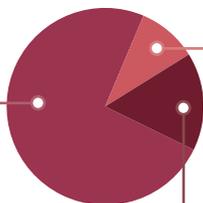


MACRONUTRIENTI

Carboidrati: 78 g

Proteine: 10,3 g

Grassi: 16,9 g



APPORTO DI MACRONUTRIENTI
AL FABBISOGNO GIORNALIERO

Carboidrati

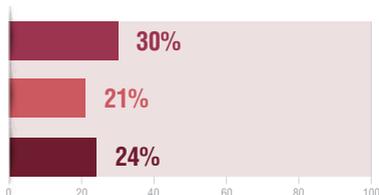
30%

Proteine

21%

Grassi

24%



TORTA CO' BISCHERI

RICETTA



INGREDIENTI

Per la pasta

150 g farina bianca tipo «00»
125 g zucchero
50 g burro
50 g zucchero vanigliato
2 uova
2,5 g lievito per dolci
buccia di limone grattugiata

Per il ripieno

100 g riso e 100 g zucchero
100 g cioccolato fondente extra
75 g uva passa nera
50 g pinoli e 50 g cacao amaro
50 g canditi misti
50 g zucchero vanigliato
2 uova
1 bicchierino di liquore Strega
cannella a piacere
noce moscata e rhum q. b.



PREPARAZIONE

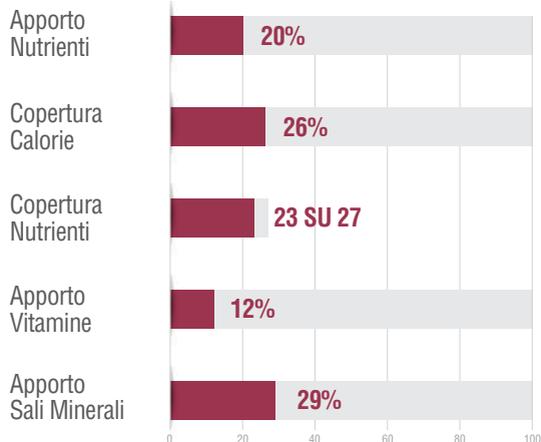
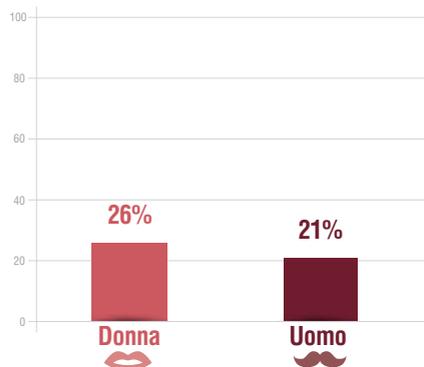
Cuocere il riso in acqua salata, insaporita con poca cannella. Scolarlo e aggiungere subito il cioccolato fondente extra e il cacao amaro e mescolare con energia per far sciogliere bene il tutto; far raffreddare. Sbattere le uova e aggiungerle al composto di riso, poi unire i pinoli, l'uva passa, i canditi, gli zuccheri, un pizzico di noce moscata e i liquori. Fare la pasta: montare gli albumi a neve con lo zucchero; sbattere i rossi a parte e amalgamare entrambi con il burro sciolto a bagnomaria, il lievito e la scorza di limone. Aggiungere tanta farina quanta ne serve per avere un impasto consistente e lavorarlo. Tirare una sfoglia sottile e foderarvi una teglia anche sui bordi. Farcirla con il ripieno a base di riso e livellare la superficie. Fare i cosiddetti «bischeri», piccoli cocuzzoli di pasta ai bordi della torta: incidere con un coltello, formare delle piccole piramidi e decorate con striscioline di pasta la superficie del ripieno. Informare a 180°C per 1 ora e ½ circa.



APPORTO CALORICO

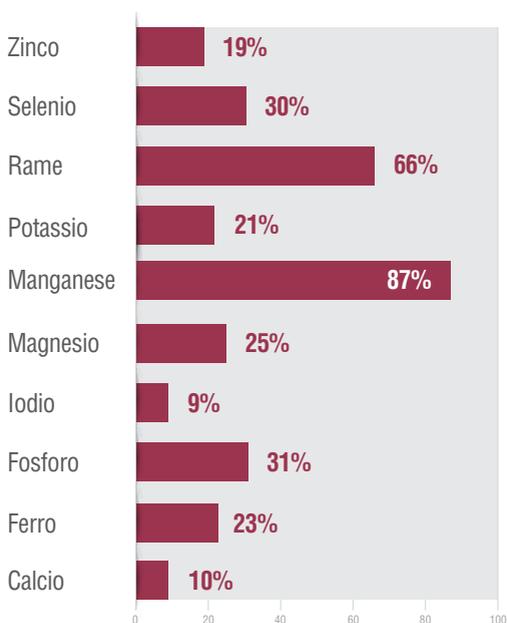
Le calorie del piatto per porzione sono pari a:

KCAL 522 CA.



APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO

APPORTO DI SALI MINERALI



APPORTO DI VITAMINE

