

Il Quaderno delle ricette



di Cimone con Gusto

Queste ricette fanno parte del progetto Cimone con Gusto. Progetto promosso da Azienda USL di Modena, Associazione Giovani con Diabete di Modena e IAL Emilia Romagna- Sede di Serramazzoni.

Al progetto hanno aderito ristorante ed esercizi commerciali che vogliono proporre nei loro menu ricette salutari.

Il tema di una **alimentazione equilibrata** rappresenta infatti uno degli elementi centrali per la salute e il benessere delle persone e delle comunità.

Al progetto è possibile aderire inviando una mail a cimonecongusto@ausl.mo.it

www.ausl.mo.it/cimone-con-gusto

ESERCIZI ADERENTI AL PROGETTO

Elenco aggiornato al 25 marzo 2024

Ristorante Locanda Zita

Sestola loc. Vesale - Piazza S. Giorgio, 6

www.locandazita.com

Tel. 0536 64278

Ristorante Trattoria La Pozza

Montecreto - via Ronco la Croce, 2640

Tel. 338 533 8439

Albergo Ristorante Sole

Fanano - via Cecilio Foli, 4

www.albergosolefanano.it

Tel. 0536 68070

Ristorante Mirtillo Nero Osteria 2.0

Fanano - via Sabbatini, 11

cell. 333 630 8308

Hotel Al Poggio

Sestola, via Poggioraso, 88

www.alpoggio.it

Tel. 0536 61147

B&B Serenella

Sestola - via Campacci, 9

www.serenellabb.it

Tel. 0536 62127

cell. 340 465 7021

B&B Tana dei ricci

Sestola - via Passerino, 86

<https://bandb-la-tana-dei-ricci-via-passerino-8486-sestola.jimdosite.com/>

cell. 393 301 1062

B&B AI 211

Montecreto loc. Acquaria - Via le Serre, 211

www.bb-al211.it

Tel. 0536 65240

I Rodi di Raemy Helen e C. ssa cf

Fanano - via Cima Lotta, 848/A

www.irodi.it

Tel. 0536 68296

cell. 339 8587 336

IAL Scuola Alberghiera e di Ristorazione di Serramazzone

Serramazzone, via Braglia, 104

<https://www.ialemiliaromagna.it/sede/serramazzone/>

Tel. 0536 952235

Ricetta

Ristorante Locanda Zita

Piazza S. Giorgio, 6, 41029 Vesale, Sestola (MO)

www.locandazita.com

Crostini con funghi porcini, pecorino, pomodorini		
INGREDIENTI per 10 persone		
Pane di grano duro g 600	Pomodorini g 200	
Cipolle g 50	olio g 30	
Aglione 1 spicchio	sale qb	
Funghi porcini g 200	Aceto balsamico tradizionale 2 cucchiaini	
Pecorino g 150	Prezzemolo qb	
PREPARAZIONE		
Crostini con funghi: Rosolare i funghi porcini con l'olio, l'aglio e il prezzemolo. Crostini con pecorino: Tagliare a dadini il pecorino, aggiungere la cipolla di tropea a pezzettini e qualche goccia di aceto balsamico Crostini con pomodorini: tagliare a pezzettini i pomodorini, aggiungere olio e basilico		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	253	
Proteine	11 g	17,40%
Grassi	9 g	33,50%
Carboidrati	31 g	49,10%
di cui semplici	2,9 g	9 % dei glucidi totali
Fibra	6,6 g	
Colesterolo	15,6 mg	
Sodio	666,3 mg	
Commenti		
Antipasto ricco in fibre per la presenza di funghi e pomodori. Il pane già presente non deve essere associato ad ulteriore pane durante il pasto. Vista la presenza di formaggio, si consiglia di ridurre l'uso di formaggio per condire l'eventuale primo piatto		

Crostini di polenta con ragù di pollo

INGREDIENTI per 30 crostini

Farina di mais 625 g	Carote g 100
Acqua 3,125 L	Sedano g 50
Petto di pollo 350 g	Olio g 50
Cipolle g 100	sale qb

PREPARAZIONE

Preparare la polenta con la farina di mais e l'acqua, reaffreddarla e tagliarla in quadrati.
Preparare il ragù con il petto di pollo tritato, le verdure e olio.
Comporre il piatto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)

Calorie	114	
Proteine	5 g	16,90%
Grassi	3 g	21,50%
Carboidrati	18 g	61,60%
di cui semplici	0,8 g	4% dei glucidi totali
Fibra	0,7 g	
Colesterolo	6 mg	
Sodio	13,4 mg	

Commenti

L'uso di petto di pollo riduce l'apporto in grassi del ragù

Ricetta

Ristorante Trattoria La Pozza

Via Ronco la Croce, n° 2640 – 41025 Montecreto (MO)

Pane integrale grani antichi		
INGREDIENTI per 1kg di pane		
Farina di grani antichi del Frignano g 500	Lievito di birra fresco 12 g	
Acqua 350 ml	Sale g 10	
Olio evo 30 g		
PREPARAZIONE		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	197	
Proteine	6 g	12,40%
Grassi	4 g	18,10%
Carboidrati	34 g	69,50%
di cui semplici	1,1 g	3% dei glucidi totali
Fibra	4,9 g	
Colesterolo		
Sodio	395,4 mg	
Commenti		
Buon apporto in fibre		

Ricetta

Albergo Ristorante Sole

Via Cecilio Foli , 41021 Fanano (MO)

www.albergosolefanano.it

Orzotto ai funghi e mirtilli		
INGREDIENTI per 1 persona		
Orzo perlato g 60	Funghi secchi g 10	
Cipolla tritata g 10	Mirtilli congelati g 10	
Olio extravergine di oliva 1 cucchiaino	Sale qb	
Vino rosso 1/2 bicchiere	Pepe qb	
Brodo vegetale qb	Parmigiano reggiano 1 cucchiaino	
Burro una piccola noce		
PREPARAZIONE		
<p>Mettere in ammollo in acqua fredda l'orzo per almeno 2 ore, e i funghi per 10 minuti in acqua tiepida.</p> <p>Soffriggere la cipolla tritata nel cucchiaio di evo, aggiungere l'orzo. Dopo aver sfumato con il vino rosso, aggiungere il brodo fino a coprire l'orzo. A metà cottura aggiungere i funghi secchi e completare la cottura. A cottura completa, aggiungere i mirtilli , mantecare l'orzo con la noce di burro e il parmigiano.</p>		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	379	
Proteine	12 g	14,50%
Grassi	12 g	32,00%
Carboidrati	45 g	53,50%
di cui semplici	2,3 g	5% dei glucidi totali
Fibra	6,7 g	
Colesterolo	17,1 mg	
Sodio	43,5 mg	
Commenti		
<p>Apporto in nutrienti equilibrato, L'alto contenuto in fibre derivato dall'orzo, funghi e mirtilli, ha un effetto positivo sulle glicemie</p>		

Ricetta

Ristorante Mirtillo Nero Osteria 2.0

Via Sabbatini 11, Fanano (MO)

Spaghetti integrali porri e guanciale		
INGREDIENTI per 1 persona		
Spaghetti integrali g 70	Porri g 50	
Guanciale g 10	Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino	
PREPARAZIONE		
Spaghetti integrali porri e guanciale		
INGREDIENTI per 1 persona		
Spaghetti integrali g 70		
Guanciale g 10		
PREPARAZIONE		
Mettere a bollire l'acqua, poi a bollore aggiungere il sale, saltare in padella per alcuni minuti i porri precedentemente lavati e tagliati finemente, aggiungere un filo d'olio extravergine di oliva. Tagliare il guanciale a julienne e saltare in padella, aggiungere gli spaghetti al dente e i porri, finire con un po' di acqua di cottura.		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	332	
Proteine	13 g	15,10%
Grassi	10 g	26,00%
Carboidrati	49 g	58,90%
di cui semplici	5,2 g	11% dei glucidi totali
Fibra	9,5 g	
Colesterolo	8 mg	
Sodio	197,1 mg	
Commenti		
Ricetta equilibrata con buon apporto in fibre.		

Straccetti di manzo con radicchio rosso, mela e aceto balsamico

INGREDIENTI per 1 persona

Straccetti di manzo g 200	Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaio
Radicchio rosso g 60	Sale 1 pizzico
Mela g 30	Pepe 1 pizzico
Aceto balsamico g 5	

PREPARAZIONE

Preparare il radicchio lavato e tagliato finemente, aggiungere la mela affettata a julienne e condire con sale olio evo e aceto balsamico di modena igp.

Stendere su un piatto il radicchio, nel frattempo tagliare la carne a fettine e ritagliare fino ad ottenere delle striscie, condire con sale pepe ed olio evo.

Mettere la carne sulla piastra bollente e cuocere mezzo minuto da una parte e mezzo minuto dall'altra.

Impiattare sul letto di radicchio e aggiungere qualche filino di mela e aceto balsamico

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)

Calorie	348	
Proteine	44 g	50,00%
Grassi	16 g	40,80%
Carboidrati	8 g	9,20%
di cui semplici	8 g	100 % dei glucidi totali
Fibra	2,4 g	
Colesterolo	120 mg	
Sodio	88,8 mg	

Commenti

L'utilizzo di carni magre riduce l'apporto di grassi saturi.. I glucidi semplici provengono esclusivamente dai mirtilli. La presenza di radicchio e mirtilli permette di incrementare l'apporto in fibre.

Ricetta

Hotel Al Poggio

Via Poggioraso, 88 – Sestola (MO)

www.alpoggio.it

Guancia di vitello brasata		
INGREDIENTI per 5 persone		
Guance di vitello g 1000		farina di riso qb
Cipolle g 100		olio g 20
carote g 150		sale qb
sedano qb		aromi qb
PREPARAZIONE		
<p>Marinare le guance per una notte con rosmarino alloro timo maggiorana cipolla carota e sedano. Tritare le verdure e cuocerel con olio in una casseruola. Rosolare in una padella con un po' di olio e un bel rametto di rosmarino fresco le guance dopo averle infarinate con poca la farina di riso, ed aggiungerle alle verdure nella padella. Coprire e cuocere in forno coperte a bassa temperatura per ½ ore Se sono asciutte aggiungere acqua</p>		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	312	
Proteine	43 g	54,60%
Grassi	14 g	41,00%
Carboidrati	3 g	4,40%
di cui semplici	3 g	100% dei glucidi totali
Fibra	1,2	
Colesterolo	124 mg	
Sodio	124,5 mg	
Commenti		
<p>La ricetta è stata modificata riducendo il contenuto di grassi (l'olio della marinatura è stato sostituito da un mix di aromi e spezie, è stato ridotto l'olio in cottura). Il contenuto di sale è stato ridotto aggiungendo acqua in sostituzione del brodo. La quota proteica rappresenta circa 2/3 del livello di assunzione di riferimento per la popolazione italiana adulta È preferibile completare il pasto con una porzione di verdure ed una quantità adeguata di carboidrati.</p>		

Ricetta

B&B Serenella

Via Campacci n. 9 – 41029 Sestola (MO)

www.serenellabb.it

Crostata senza burro e zucchero

INGREDIENTI per 8 persone

Farina g 300	Composta di frutta g 220g (con 35% di zucchero (Azienda I Rodi)
Stevia g 40	Lievito 1 cucchiaino
Uova n° 2	Olio di semi di girasole o arachidi ml 60
Vaniglia 1 cucchiaino	1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Per la pasta frolla: In una terrina mettere le uova, l'olio di semi, l'estratto di vaniglia, lavorare un poco con la frusta, aggiungere la stevia, unire la farina con il lievito e il sale, mescolare. Finire di lavorare sulla spianatoia infarinata: stendere con il mattarello la pasta in una sfoglia abbastanza sottile (1 cm e mezzo ca.) trasferirla nello stampo per torta rivestito con carta da forno, tagliare la pasta in eccesso con una rotella tagliapasta. A questo punto aggiungere sulla torta la marmellata/composta di frutta. Rimpastare i ritagli di pasta avanzati, stenderli con il mattarello e tagliarli con il tagliapasta a strisce, da disporre a piacere sulla crostata. Mettere la teglia nel forno già caldo ventilato a temperatura 180° per 25 minuti circa. Quando la torta è cotta, toglierla dal forno e sistemarla su una gratella a raffreddare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)

Calorie	258	
Proteine	6 g	9,80%
Grassi	9 g	32,10%
Carboidrati	37 g	58,10%
di cui semplici	9,3 g	25 % dei glucidi totali
Fibra	1,5 g	
Colesterolo	55,7 mg	
Sodio	26,7 mg	

Commenti

La ricetta prevede l'utilizzo di dolcificante acalorico e di composta di frutta prodotta dall'azienda "I Rodi", con il 35% di zuccheri ogni 100 g di alimento.

La ricetta presenta un rapporto equilibrato tra i macronutrienti.

Torta di mele e yogurt

INGREDIENTI per 8 persone

Farina integrale g 150	Yogurt bianco naturale n° 1 vasetto
Farina 00 g 150	olio di semi arachidi ml 50
Uova n° 2	Lievito 1 bustina
Mele n° 2-3	Limone naturale n° 1
Stevia 45-50 g	1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Procedimento: sbattere le uova con uno sbattitore elettrico, con un pizzico di sale e la stevia, aggiungere l'olio di semi, la scorza grattugiata del limone biologico e il succo, lo yogurt, la farina setacciata con il lievito, amalgamare bene. Sbucciare le mele e pulirle dal torsolo poi tagliarle a cubetti e quindi amalgamarle al composto precedente. Mettere il composto in una teglia rivestita con carta da forno, trasferire nel forno già caldo con temperatura a 160/180 per 40 minuti ca. Prima di togliere la torta dal forno, fare la prova con lo stecchino di legno. M

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)

Calorie	238	
Proteine	7 g	11,60%
Grassi	9 g	33,40%
Carboidrati	33 g	55,00%
di cui semplici	6,2 g	19% dei glucidi totali
Fibra	3,3 g	
Colesterolo	57,4 mg	
Sodio	29,9 mg	

Commenti

Rapporto equilibrato tra i macronutrienti. La presenza di farina integrale ha un effetto positivo sulle glicemie postprandiali

Ricetta

B&B Tana dei ricci

Via Passerino 86, Sestola (MO)

<https://bandb-la-tana-dei-ricci-via-passerino-8486-sestola.jimdosite.com/>

B&B AI 211

Via Le Serre, 211 – loc. Acquaria - 41025 Montecreto (MO)

www.bb-al211.it

Cheese Cake del bosco		
INGREDIENTI per 4 persone		
Frutti di bosco g 125		Amaretti g 25
Formaggio fresco light g 200		Zucchero g 25
PREPARAZIONE		
<p>Amalgamare il formaggio con gli amaretti sbriciolati. Bollire per qualche minuto i frutti di bosco. Adagiare sul fondo del bicchierino il composto di formaggio e amaretti poi aggiungere il sottobosco raffreddato.</p> <p>In alternativa si possono invertire le due fasi mettendo sul fondo il sottobosco raffreddato e sopra il composto di formaggio ed amaretti. In questo caso guarnire con un amaretto intero o un po' di amaretto sbriciolato.</p>		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	128	
Proteine	5 g	17,20%
Grassi	8 g	57,10%
Carboidrati	8 g	25,70%
di cui semplici	8 g	100% dei glucidi totali
Fibra	1 g	
Colesterolo	21 mg	
Sodio	171,8 mg	
Commenti		
<p>Il del 50% degli zuccheri semplici provengono dalla frutta. Si segnala la presenza di antiossidanti presenti nella frutta (polifenoli), vitamine A e C. È possibile ridurre la quantità di zuccheri semplici riducendo lo zucchero e/o gli amaretti</p>		

Mele Girasole		
INGREDIENTI per 4 persone		
Mele rosse n° 4	Olio di semi di girasole 1/4 cucchiaino	
Uvetta sultanina 2 cucchiaini	Noce moscata 1/4 cucchiaino	
Semi di girasole 2 cucchiaini	Succo d'arancia non filtrato	
Cannella in polvere 1/2 cucchiaino	Zucchero di canna qb	
PREPARAZIONE		
<p>Preriscaldare il forno a 160°.</p> <p>Tagliare la parte superiore e inferiore delle mele e scavare dall'alto sino a eliminare il torsolo e i semi delle mele; far loro una leggera incisione tutto in giro per evitare che scoppino durante la cottura.</p> <p>Riempire la mela con uvetta, semi di girasole, cannella, noce moscata e una goccia di vaniglia.</p> <p>Mettere le mele in una teglia e aggiungere il succo diluito con acqua. Far cuocere in forno per 30 – 35 minuti e aggiungere occasionalmente i liquidi. Sono ottime anche fredde.</p>		
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	103	
Proteine	1 g	3,50%
Grassi	3 g	24,70%
Carboidrati	18 g	71,80%
di cui semplici	18 g	100% dei glucidi totali
Fibra	2,9	
Colesterolo	04,8 mg	
Sodio		
Commenti		
<p>Il del 78% degli zuccheri semplici provengono dalla frutta, con un adeguato contenuto in fibre. I semi di girasole apportano acidi grassi insaturi</p>		

Ricetta

I Rodi di Raemy Helen e C. ssa cf

Via Cima Lotta 848/A, 41021 Fanano (MO)

www.irodi.it

Composta di lamponi	
INGREDIENTI per 1 Kg di composta	
Lamponi g 600	Pectina g 0,5
Mosto d'uva concentrato g 400	
PREPARAZIONE	
Mettere i lamponi in una pentola, aggiungere il mosto d'uva concentrato e sciogliere la pectina in un po' di acqua aggiungerla ai lamponi e mosto d'uva, lasciare bollire per alcuni minuti, invasare bollente e pastorizzare.	

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (per porzione)		
Calorie	159	
Proteine	1,1 g	2,80%
Grassi	0,4 g	2,30%
Carboidrati	37,7 g	94,90%
di cui semplici	37,7 g	100% dei glucidi totali
Fibra		
Colesterolo		
Sodio		
Commenti		
Il contenuto di zuccheri è inferiore quello della confettura. Come le altre fonti di zuccheri semplici, si consiglia il consumo moderato		

Ricetta

IAL Scuola Alberghiera e di Ristorazione di Serramazzoni

Via Braglia, 104 - Serramazzoni - MO

<https://www.ialemiliaromagna.it/sede/serramazzoni/>

Non a tutti piaceva il baccalà	
INGREDIENTI per 4 persone	
Merluzzo o baccalà dissalato g 400	Latte di soia L 1
Alga spirulina g 20	Olio extra vergine d'oliva g 20
Erba cipollina g 20	Prezzemolo g 50
Olio di girasole altoleico g 50	Limone bio g 20
Insalata ghiaccio g 100	Sale integrale bretone g 5
Cipollotto g 50	Pepe bianco
Coriandolo	Peperoncino
PREPARAZIONE	
<p>Pulire il baccalà eliminando la pelle e le spine; condirlo con sale, alga spirulina, olio evo. Tagliarlo a bastoncini e sovrapporli per creare un cilindro che verrà avvolto nella pellicola. Cuocere a 57 gradi per 40 minuti circa in base alla pezzatura del merluzzo. Far raffreddare in acqua e ghiaccio.</p> <p>Pulire e lavare per bene l'insalata con acqua e bicarbonato, quindi tagliarla in quattro spicchi. Cuocerli in padella con poco olio evo. Condire con sale e pepe.</p> <p>Creare una salsa con il latte di soia, l'olio di girasole e il limone spremuto. Con l'aiuto di una frusta montare molto bene fino a raggiungere la consistenza di una crema.</p> <p>Pulire accuratamente il prezzemolo, la parte verde del cipollotto e l'erba cipollina. Asciugarli bene per poi frullare il tutto con dell'olio evo e le spezie. Filtrare il composto ottenuto con un colino per ricavare un olio verde.</p> <p>Tagliare il merluzzo ricavando piccoli dischi; sistemarli nel piatto insieme all'insalata. Infine emulsionare la salsa al latte di soia e l'olio verde, versandoli nel piatto per completare la preparazione.</p>	

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
Calorie	341	
Proteine	29 g	34,2 %
Grassi	23 g	61,6 %
Carboidrati	4 g	4,2 %
di cui semplici	3,6 g	90% dei glucidi totali
Fibra	1,6 g	
Colesterolo	50 mg	
Sodio	529 mg	
Commenti		
<p>Ricetta con buon apporto proteico, di cui circa 1/3 di origine vegetale.</p> <p>La quota lipidica è rappresentata prevalentemente da grassi insaturi (86% dei grassi totali). L'uso del latte di soia permette di essere consumata anche da chi è intollerante al lattosio.</p>		