

**UN PALLONCINO PER SPERARE**

**AIG-Associazione Italiana Glicogenosi**  
**Via G. Matteotti, 14/E 20090 Assago (MI)**  
**Tel.: 02 4570 3334 - e-mail: [aig.assitagli@iol.it](mailto:aig.assitagli@iol.it)**

Le quantità degli ingredienti riportate devono però essere individualizzate ed adattate al proprio schema dietetico; sono comunque state indicate dosi per 4 o più persone perché anche i familiari dei pazienti dovrebbero essere coinvolti in questa riscoperta delle antiche tradizioni alimentari del bacino mediterraneo.

Da almeno due anni queste ricette sono disponibili per i nostri pazienti che hanno dimostrato di apprezzarle e per i genitori che necessitano di sostegno per la gestione quotidiana della dieta.

Buon appetito.

**Simona Calera**  
*Dietista Centro Malattie Metaboliche  
Clinica Pediatrica De Marchi - Milano*

## **PRIMI PIATTI**

### **RISO E LENTICCHIE AL FORNO**

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di lenticchie, 200 gr di riso, cipolline tagliate a fettine sottili, 2 cucchiaini di farina, una tazza di succo di pomodoro, sale.

Unite sei tazze di acqua e le lenticchie; portate ad ebollizione. Fate cuocere a fuoco basso per 35 minuti. Unite il riso, salate, mescolate con una forchetta e fate cuocere per altri 20 minuti circa. Fate stufare le cipolline con due o tre cucchiaini di acqua fino a quando sono trasparenti. Frullate il succo di pomodoro con la farina e unitelo alla cipolla, mescolando continuamente. Fate cuocere a fuoco basso per 1 minuto e quindi salate. Scolate il riso e le lenticchie e disponeteli in una pirofila leggermente unta. Ricoprite con la salsa e fate cuocere in forno a 180° per 20 minuti circa. Servire ben caldo.

### **SPAGHETTI ALLE VERDURE**

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di spaghetti, 2 carote, 2 gambi di sedano, due cucchiaini di piselli surgelati, 1/2 cipolla, 1 cucchiaino di olio.

Mettete sul fuoco una casseruola piena di acqua salata e portatela ad ebollizione. Raschiate le carote ed il sedano e tagliateli a fettine sottili. Affettate anche la cipolla.

Quando l'acqua bolle versatevi le carote e fatele bollire per circa 10 minuti. Unite quindi la cipolla, il sedano e i piselli e fate cuocere tutto assieme per circa 5 minuti. Unite gli spaghetti, mescolate e fate cuocere al dente. Scolate gli spaghetti e le verdure e metteteli su un piatto. Versatevi sopra l'olio, mescolate bene e servite.

### **SALSA DI ZUCCA E POMODORO**

Ingredienti per condire 400 gr di pasta: 400 gr di zucca, 200 gr di pomodori pelati, 1/2 cipolla tritata, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di olio d'oliva, sale.

Unite in una pentola con il fondo pesante la zucca tagliata a dadini, la cipolla e i pomodori pelati; salate e fate cuocere con il coperchio a fuoco basso per 20 minuti. Potete frullare o no, a piacere, la salsa. Unite folio e il prezzemolo. Condite la pasta cotta al dente con questa salsa.

### **PASTA CON POMODORINI AL FORNO**

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di pasta, 300 gr di pomodorini, 4 cipolline, 1 cucchiaino di maggiorana secca, 1 cucchiaino di origano, 2 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe a piacere.

Portate il forno a 200°C. Tagliate i pomodorini a metà, sbucciare le cipolle, affettarle e mettere il tutto in una pirofila con folio, le erbe aromatiche, il sale e il pepe. Infornare e lasciare appassire per 15 minuti circa. Nel frattempo cuocere la pasta al dente, scolarla e condirla con le verdure.

### **PASTA ALLE MELANZANE**

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di pasta, 400 gr di melanzane, 150 gr di polpa di pomodoro, 2 spicchi d'aglio (a piacere), 1 manciata di foglie di basilico, sale e pepe a piacere.

Tagliate le melanzane a dadini, cospargerle di sale e metterle su un tagliere inclinato per circa un'ora perchè perdano acqua. Riporre in una casseruola le melanzane e la polpa di pomodoro e lasciare cuocere per circa 15 minuti. Lessare la pasta al dente e versarla nella casseruola del sugo, aggiungere il basilico tritato e lasciare cuocere ancora per qualche minuto.

## **MALTAGLIATI CON FAGIOLI**

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di fagioli secchi, 2 cucchiaini di olio, sugo al pomodoro q.b., 350 gr di maltagliati, sale, a piacere un peperoncino piccante.

Ammollate i fagioli per 12 ore, scolateli e lessateli in acqua salata. Preparate un sugo di pomodoro con aromi a piacere. Unite il sugo ai fagioli scolati, bagnate con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura dei fagioli e riscaldate il tutto per qualche minuto perchè si insaporisca. Aggiungete sale se necessario e i maltagliati cotti al dente.

## **GNOCCHETTI DI ZUCCA**

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di farina, 500 gr di polpa di zucca, una presa di sale, 1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata.

Per il sugo: 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, 5 foglie di salvia, 1 foglia di alloro, 3 pomodori pelati, 1 ciuffetto di prezzemolo, sale e pepe a piacere.

Tagliate la polpa della zucca a fettine sottili, disponetela su una placca da forno ricoperta di carta antiaderente e cuocete in forno a 200°C per 15-20 minuti. Una volta cotta passate la zucca al setaccio e riducetela in pure, unite la farina precedentemente setacciata, la noce moscata e il sale ed impastate bene il tutto sino ad avere un composto omogeneo. Successivamente formate dei piccoli gnocchi. Preparate il sugo, sminuzzando tutte le verdure e cuocendole in una casseruola antiaderente per circa 15 minuti. Unite l'alloro, la salvia e l'aglio che in seguito andranno tolti. A cottura quasi ultimata aggiungete i pelati, eventualmente un po' di acqua, e continuate la cottura per altri 20 minuti. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolateli man mano che affiorano; quindi versateli nella casseruola con il sugo e conditeli bene; infine cospargete con il prezzemolo tritato.

## **GNOCCHI DI SEGALE**

Ingredienti per 4 persone: 150 gr di segale frantumata, 300 ml d'acqua, 2 porri, 2 cucchiaini d'olio, prezzemolo, cumino, maggiorana, sale.

Pulite ed affettate i porri; portate ad ebollizione l'acqua, salate e versatevi la segale, il cumino ed i porri. Cuocete per qualche minuto, dopodichè spegnete il fuoco e lasciate che la segale si gonfi e assorba acqua. Aggiungete l'olio ed il prezzemolo e mescolate. Formate con un cucchiaino degli gnocchi e disponeteli su un piatto da portata preriscaldato. Come accompagnamento si possono servire delle verdure stufate oppure si possono condire i gnocchi con il ragù.

## **GNOCCHI CON FAGIOLI**

Ingredienti per 4 persone: 300 gr di farina, 100 gr di pangrattato, acqua;

Per il sugo: 250 gr di fagioli cannellini lessati, 1 manciata di foglie di prezzemolo tritate con qualche foglia di basilico, uno spicchio d'aglio, un gambo di sedano, una carota, un pezzetto di cipolla, 300 gr di pomodori pelati, sale.

Tritate le verdure e stufatele per una decina di minuti con qualche cucchiaio di brodo vegetale, quindi aggiungete i fagioli scolati. Appena si saranno insaporiti, versate i pomodori spezzettati, salate e continuate la cottura a fuoco basso, senza far addensare troppo la salsa.

Setacciate la farina sulla spianatoia, fate un incavo al centro, mettete il pangrattato, inumiditelo con acqua calda e impastate, versando altra acqua in modo da ottenere un insieme morbido ed elastico. Ricavatene dei pezzi e formate dei cilindri di pasta grossi come una matita; staccatene con le dita un pezzetto dopo l'altro e, schiacciandoli col pollice sulla spianatoia infarinata, arrotolateli su se stessi; riusciranno gnocchetti delle dimensioni di un fagiolo. Lessateli in abbondante acqua bollente salata e mescolate; man mano che vengono a galla scolateli e conditeli con il sugo preparato.

## **ZUPPA DI FAGIOLI CON RADICCHIO**

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di fagioli borlotti, 4 cespi di radicchio trevigiano, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di salvia e rosmarino, sale e pepe.

Lasciate a mollo i fagioli in acqua fredda per 1 notte, sciacquateli e lessateli in abbondante acqua a fuoco dolce. Passateli insieme a una parte del brodo di cottura fino ad ottenere una crema di media consistenza. Tagliate a quarti i cespi di radicchio, metteteli in forno in una teglia con sale e pepe a 180 °C per 10 minuti. Servire la crema guarnita con il radicchio.

## **MINESTRA DI FAGIOLI E FINOCCHI**

Ingredienti per 6 persone: , 300 gr di fagioli cannellini secchi, 1 cipollina, prezzemolo, 200 gr di polpa di pomodoro, 200 gr di finocchi, 100 gr di patate, 200 gr di pasta carta, 2 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di parmigiano, sale e pepe.

Ammollate i fagioli per 12 ore, scolateli e lessateli in acqua salata a fuoco dolce. Stufate le verdure ed aggiungete il prezzemolo ed i fagioli con la loro acqua di cottura. Regolate di sale e di pepe. Aggiungete la pasta, a cottura ultimata, il parmigiano e l'olio.

## **MINESTRA DI RISO E SPINACI**

Ingredienti per 4 persone: 120 gr di riso, 400 gr di patate, 200 gr di spinaci, 1 cucchiaio di olio, 1 dado da brodo.

Lessare il riso e le patate a pezzettini in 1 litro di acqua con il dado; lasciare cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti. Aggiungere gli spinaci spezzettati e ultimare la cottura per altri 5 minuti. A fine cottura aggiungere folio e mescolare bene.

## **DITALINI AI LEGUMI**

Ingredienti per 4 persone: 100 gr di ditalini , 50 gr di lenticchie, 100 gr di fagioli secchi, 80 gr di fagioli di soia, 100 gr di pomodoro, 100 gr di patate, 100 gr di carote, 80 gr di sedano, rucola, alloro, 1 litro di brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio. sale e pepe.

Mettete a bagno i legumi in acqua fredda per 12 ore. Pulite sedano e carote e fatele appassire in poco brodo vegetale. Aggiungete la soia, i fagioli scolati ed il brodo bollente e cuocete per 30 minuti. Aggiungete le lenticchie, le patate a pezzi, il pomodoro e l'alloro. Continuate la cottura finché i legumi sono teneri. Passatene 1/3 al passaverdura e rimettete il passato nella pentola. Riportate il tutto all'ebollizione, aggiungete la pasta, il sale, il pepe e la rucola, A cottura ultimata condite con l'olio.

## **MINESTRA DI FIORI DI ZUCCA**

Ingredienti per 6 persone: 800 gr di fiori di zucca, 1 scalogno, 2 patate, 1 gambo di sedano, erba cipollina, 1 bustina di zafferano, brodo vegetale senza grassi, sale, pepe.

Mondate i fiori di zucca eliminando il peduncolo centrale e lavateli delicatamente con acqua fredda, facendo penetrare il getto d'acqua all'interno. Sbucciate e lavate le patate. Lavate il sedano e tagliatelo a pezzettini. Portate ad ebollizione il brodo.

Spellate lo scalogno, tagliatelo a fettine sottili e fatelo insaporire con un po' di brodo. Aggiungete il sedano, le patate a tocchetti e i fiori di zucca tenendone da parte 5 o 6. Mescolate e coprite con il brodo bollente in cui avrete precedentemente sciolto lo zafferano. Fate riprendere il bollore e lasciate cuocere finché le patate sono cotte. Frullate il tutto. Fate insaporire i rimanenti fiori di zucca tagliati a pezzi con poco brodo vegetale, versate il passato e fate cuocere ancora per

pochi minuti: deve risultare una zuppa densa e scorrevole. Aggiungete a piacere sale e pepe. Prima di servire cospargete con erba cipollina tagliuzzata.

### **ZUPPA D'AVENA CON PORRI**

Ingredienti per 4 persone: 1 carota, 1 cipolla, alloro, 4 porri, 150 gr di fiocchi d'avena, 1 litro e mezzo d'acqua, 2 cucchiari di parmigiano, 2 cucchiari d'olio, sale q.b.

Pulite le verdure; affettatele e mettetele in una pentola con l'acqua; aggiungete il sale e l'alloro e cuocete per circa 10 minuti. Aggiungete i fiocchi d'avena e continuate la cottura per altri 5 minuti. A fine cottura condite con olio e parmigiano.

### **ZUPPA DI LEGUMI**

Ingredienti per 6 persone: 300 gr di fagioli cannellini secchi, 8 fette di pane raffermo, prezzemolo, 3 cucchiari di olio, sale e pepe.

Ammollate per 12 ore i fagioli, scolateli e lessateli in acqua salata. Quando sono cotti tostate al forno le fette di pane raffermo e spezzettatele nei piatti. Versatevi sopra i fagioli con la loro acqua di cottura e condite con olio, 1 pizzico di pepe bianco e prezzemolo.

### **MINESTRA D'ORZO E VERDURE**

Ingredienti per 4 persone: 100 gr di orzo perlato, 2 cucchiari d'olio, 80 gr di cipolla, 80 gr di carota, 80 gr di porri, 300 gr di patate, 2 cucchiari di parmigiano, sale q.b., aglio e rosmarino a piacere.

Tenete l'orzo a bagno per 3-4 ore. Pulite, sbucciate e tagliate a dadini tutte le verdure. Tritate il rosmarino e l'aglio e metteteli, insieme alle verdure, in una pentola a pressione con circa 300 ml d'acqua e l'orzo precedentemente sciolto. Fate cuocere per circa 20 minuti. A cottura ultimata regolate di sale ed aggiungete il parmigiano e l'olio.

### **INSALATA DI RISO CON FAVE E PISELLI**

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di riso parboiled, 200 gr di fave sgranate, 200 gr di piselli sgranati, 2 cipollotti, 200 gr di carote, 60 gr di Emmenthal, 2 cucchiari d'olio. 2 cucchiari di succo di limone, sale.

Lessate il riso al dente e raffreddatelo sotto un getto di acqua fredda. Lessate le fave e i piselli; affettate sottili i cipollotti e tagliate a dadini l'Emmenthal. Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite con l'olio e il succo di limone.

### **INSALATA DI RISO ALL'ORIENTALE**

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di riso parboiled, 300 gr di gamberi, 500 gr di piselli con baccello, 200 gr di petto di pollo, 100 gr di champignons, 1 peperone giallo e uno rosso, 2 cucchiari di olio, succo di limone q.b., 1 cucchiaino di curry, sale e prezzemolo.

Lavate i gamberi e lessateli per 3 minuti in acqua salata; lasciateli raffreddare, sgusciateli e tagliateli a metà. Cuocete i piselli per 10 minuti in acqua salata e lasciateli raffreddare. Pulite gli champignons e spruzzateli con succo di limone. Sciogliete il curry in una ciotola con un po' di acqua calda. Arrostiti i peperoni sulla fiamma o in forno, spellateli, privateli dei semi e tagliateli a listarelle. Fate rosolare in padella il petto di pollo e, dopo averne completato la cottura, tagliatelo a listarelle sottili. Lessate il riso al dente e raffreddatelo sotto un getto di acqua fredda; unite tutti gli ingredienti, aggiungete il limone, l'olio, il sale ed il prezzemolo,

## **INSALATA DI ORZO E VERDURE**

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di verdure di stagione, 2 patate lessate, 250 gr di orzo perlato, 2 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino d'aceto (o un cucchiaino di succo di limone), sale.

Tagliate a cubetti le patate e affettate tutte le verdure. Lessate al dente l'orzo in acqua salata. Riunite il tutto in un' insalatiera e condite con olio e aceto.

## **PIZZETTE MEDITERRANEE**

Ingredienti per 4 persone: 350 gr di farina, 25 gr di lievito, 1 cucchiaino scarso di sale, 350 ml di acqua, 5-6 cucchiaini di passato di pomodoro, un ciuffetto di rucola, 2 peperoni, 2 cucchiaini di formaggio grana, un cucchiaio di olio.

Sciogliete molto bene nell' acqua tiepida il lievito; aggiungete la farina e l'olio e mescolate, infine unite il sale. Dopo avere impastato bene, lasciate lievitare per circa due ore. Successivamente stendete la pasta sottile e formate delle pizzette rotonde, quindi posatele sulla teglia ricoperta di carta antiaderente e lasciatele riposare per circa mezz'ora. Condite con il passato di pomodoro, i peperoni a listarelle e la rucola, aggiungete 2 cucchiaini di formaggio grana. Cuocete in forno caldo a 220°C per 20 minuti circa.

## **PASTA PER PIZZA O PANE INTEGRALE**

Ingredienti per 8 persone: 300 gr di farina integrale, 200 gr di farina bianca, 20 gr di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino raso di sale, circa 2 dl di acqua.

Sciogliete il lievito in 1/2 dl di acqua tiepida; mescolate le farine con il sale, aggiungete il lievito sciolto e tanta acqua quanto basta per impastare bene la farina. Lavorate bene la pasta poi lasciatela lievitare in un recipiente coperto per qualche ora, o finche il suo volume non e raddoppiato. Preparate 2 forme di pane o circa 8 pizze.

Cottura del pane: circa 1 ora in forno a 200°C

Cottura della pizza: circa 20 minuti in forno a 220°C

Inoltre si possono aggiungere al pane: semi di girasole, semi di papavero, semi di lino.

## **SECONDI PIATTI**

### **FILETTI DI SOGLIOLA GRATINATI**

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di filetti di sogliola, 40 gr di pangrattato, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, un cucchiaio d'olio.

Tritate il prezzemolo e l'aglio e mescolateli al pangrattato con sale e pepe; disponete i filetti di sogliola in una teglia da forno antiaderente, cospargeteli con il composto preparato e il cucchiaio d'olio. Passate in forno già caldo per circa 15 minuti.

### **PESCE CON SALSA DI VERDURA**

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di filetti di pesce (passera, merluzzo, trota, persico...), 400 gr di verdura (zucchine o porri o spinaci), 5 dl di brodo di verdura senza grassi, pepe, 1 spicchio d'aglio, basilico fresco o prezzemolo tritato.

Lavate il pesce e cuocetelo nel brodo. Fate attenzione che il pesce non si rompa, scolatelo, conservate il brodo. Lavate e tagliate a pezzetti la verdura e fatela cuocere nel brodo del pesce. Frullate la verdura cotta con il brodo e uno spicchio d'aglio. Salate e pepate il pesce, copritelo con la salsa e servitelo freddo, guarnito con 11 basilico o il prezzemolo fresco.

### **ORATA RIPIENA**

Ingredienti per 4 persone: 6 fette di pane, 1 orata abbastanza grande, 1 tazzina di acqua, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 cipolla, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio (a piacere), 2-3 fogli di salvia, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale e pepe a piacere.

Pulite e squamate bene il pesce, togliete le interiora, lavate e lasciate asciugare. Preparate il ripieno mettendo in una ciotola il pane sbriciolato e precedentemente bagnato con l'acqua, il prezzemolo e la cipolla tritati, l'uovo, il sale e il pepe. Salate l'interno dell'orata e farcite con il ripieno. Adagiate il pesce su una teglia ricoperta di carta antiaderente, cospargete con il prezzemolo e la salvia tritati; cuocete in forno per 30 minuti a 180°C.

### **TROTE AL CARTOCCIO**

Ingredienti per 4 persone: 4 trote di circa 250 gr l'una, aglio, salvia, sale, pepe.

Squamate le trote, pulitele, lavatele e asciugatele. Mettete ogni trota su un rettangolo di carta di alluminio e conditele con sale, pepe, aglio intero o tritato e foglie di salvia, sia internamente che esternamente. Chiudete i cartocci e fate cuocere le trotelle sulla griglia calda oppure nel forno (200°C) per 15-20 minuti.

### **FILETTI DI SOGLIOLA ALLE ERBE**

Ingredienti per 4 persone: 8 filetti di sogliola (800 gr circa), 8 cucchiaini di brodo di verdura, 8 cucchiaini di erbe fresche tritate (dragoncello, prezzemolo...) oppure 4 cucchiaini di erbe secche, sale.

Tagliate 8 pezzi quadrati di carta d'alluminio e mettete al centro di ognuno 1 filetto di sogliola. Versate su ciascuno 1 cucchiaino di brodo e 1 di erbe tritate. Salate. Chiudete i cartocci, disponeteli in una pirofila e fate cuocere in forno a 180°C per 20 minuti. Servite subito.

## **NASELLO IN SALSINA ROSA**

Ingredienti per 4 persone: nasello 600 gr, 2 carote, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, 2 pomodori maturi, qualche cucchiaio di brodo vegetale.

Per il liquido di cottura: 1 carota, un pezzetto di sedano, timo, un cucchiaio di aceto.

Fate cuocere per 10 minuti le verdure per il liquido di cottura con acqua, aceto e sale. Tagliate il nasello in 4 pezzi e fateli cuocere in tale acqua per 10 minuti. Intanto tagliate a pezzetti le carote, il sedano e la cipolla. Fate scaldare una padella antiaderente, disponetevi le verdure e lasciate cuocere per qualche minuto. Unite la polpa di pomodoro. A fine cottura, dopo aver salato, frullate il tutto ed aggiungete, se necessario, qualche cucchiaio di brodo vegetale. Far cuocere ancora qualche minuto e servire sul pesce.

## **MANZO TIEPIDO IN SALSINA ALLE ERBE**

Ingredienti per 4 persone: 8 fettine di carne di manzo tenero (circa 320 gr), sale, 50 gr di sedano rapa pelato, 50 gr di carota, 30 gr di erbe fresche (prezzemolo, erba cipollina, rucola, erbette...), 1 cucchiaio di aceto.

Tagliate la carota ed il sedano a listarelle finissime, lavate e tritate le erbe a parte. Cuocete le verdure poca acqua con l'aceto; aggiungete le erbe, fate evaporare un pò. Cuocete la carne ai ferri, disponetela su foglie d'insalata sopra un piatto e distribuitevi sopra la salsa tiepida.

## **INSALATA DI POLLO E FAGIOLINI**

Ingredienti per 4 persone: 300 gr di fagiolini, 300 gr di petto di pollo lessato, 1 peperone, sale, 1 cucchiaio di olio.

Abbrustolite il peperone direttamente sulla fiamma; privatelo della pelle e tagliatelo a listarelle. Fate lessare i fagiolini e metteteli in un'insalatiera con il peperone. Tagliate a dadini il pollo, aggiungetelo agli altri ingredienti e condite il tutto con olio e sale.

## **POLLO AL LIMONE**

Ingredienti per 4 persone: 1 pollo di circa 800 gr, succo di un limone, 1 acciuga, 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di aceto.

Togliete la pelle al pollo; pulitelo, apritelo a metà e fatelo cuocere al vapore con gli aromi preferiti. Ponete gli ingredienti per la salsa nel frullatore ed emulsionate bene. A cottura ultimata versate la salsa sul pollo.

## **ROLLE' DI TACCHINO**

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di petto di tacchino, rosmarino, sale, pepe, aglio, 200 gr di finocchi, 50 gr di cipolla, 60 gr di funghi champignon.

Legate il petto di tacchino, conditelo con un trito di sale, pepe, aglio e rosmarino; rosolatelo su tutti i lati senza aggiunta di grassi, incoperchiate e cuocete per circa 30 minuti aggiungendo del brodo vegetale. Stufate a parte il finocchio a fettine, la cipolla tritata e i funghi per il tempo necessario; sistemate la verdura nella teglia del tacchino, lasciate insaporire per alcuni minuti e servite.



# CONTORNI

## CREMA DI VERDURA

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di una verdura a piacere (es. piselli , carciofi, spinaci, cavolfiore, pomodori, sedano, zucca; 250 gr se cipolle), 1 cucchiaio di cipolla tritata, noce moscata, 1 litro di acqua o brodo di verdure, sale.

Pulite la verdura e tagliatela a pezzetti. Unitela in una casseruola con la cipolla e 2 cucchiai di acqua, mettete il coperchio e cuocete a fuoco basso per 10 minuti; mescolate ogni tanto. Salate, unite una grattatina di noce moscata e quindi l'acqua (o il brodo). Fate cuocere a fuoco basso per 20 minuti. Frullate il tutto in modo da ottenere una crema e riportate ad ebollizione prima di servire. A carciofi, spinaci, porri, pomodori, cipolle, sedano unite una patata a dadini per rendere la crema più densa. Se la crema risultasse troppo liquida, unite 2 cucchiai di maizena, stemperati in acqua fredda, alla crema frullata e riportate quindi a ebollizione.

## POMODORI E MELANZANE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone: 4 pomodori grossi e maturi, 4 melanzane, pane grattugiato, sale, pepe, poco olio.

Affettate le melanzane dopo aver eliminato le estremità, salatele e lasciatele riposare per una mezz'ora. Tagliate i pomodori a fette spesse, strizzateli un po' per eliminare l'acqua e fate stufare in un tegame con un pizzico di sale e pepe e, se necessario, poco brodo vegetale. Sgocciolate i pomodori su un piatto e stufate allo stesso modo le melanzane; sgocciolatele e salate. Ungete una pirofila con poco olio e disponete a strati le fette di melanzane e pomodori, separando ogni strato con un velo di pangrattato e fate gratinare in forno caldo.

## CARCIOFI CON PATATE IN UMIDO

Ingredienti per 4 persone: 6 carciofi (400 gr circa), 6 patate (600 gr circa), prezzemolo, aglio, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale.

Mettete in una casseruola l'olio, un trito di prezzemolo e l'aglio, fatevi rosolare i carciofi, salateli e dopo alcuni minuti unite le patate pelate e tagliate a grossi pezzi; coprite e proseguite la cottura, aggiungendo acqua se necessario.

## POMODORI RIPIENI ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone: 4 pomodori grossi rotondi, 4 pomodori a pera maturi, 1 cipolla, 1 zuccina, 1 melanzana, 1 peperone, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico sminuzzata, prezzemolo tritato, sale.

Tagliate orizzontalmente i pomodori a meta, salateli e teneteli un po' capovolti per eliminare l'acqua. Intanto mettete in una casseruola antiaderente i pomodori a pera e tutte le verdure mondare e tagliate a pezzetti, l'aglio pestato e il basilico. Lasciate cuocere a fuoco moderato, salate e levate dal fuoco quando il liquido formato si sia evaporato. Fatele raffreddare, distribuitele nei pomodori preparati precedentemente e mettete il tutto in frigorifero per qualche ora. Cospargete con prezzemolo tritato prima di servire.

### **SPINACI AL POMODORO**

Ingredienti per 4 persone: 1,5 Kg di spinaci, 500 gr di pomodori maturi, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1/2 cucchiaio d'origano, sale.

Mettete gli spinaci in una grande casseruola, copriteli e fateli cuocere appena; sgocciolateli in uno scolapasta premendoli per eliminare l'acqua e teneteli al caldo a bagnomaria. Scottate i pomodori per alcuni secondi in acqua bollente, pelateli e tritateli grossolanamente, unendo l'olio d'oliva, il sale e l'origano. Disponete gli spinaci in una pirofila e mettetevi sopra i pomodori schiacciati; mettetevi in forno molto caldo per circa 5 minuti.

### **FAGIOLINI ALLA MAGGIORANA**

Ingredienti per 4 persone: 600 gr di fagiolini teneri, 300 gr di pomodori freschi maturi, maggiorana fresca, sale e pepe a piacere.

Lavate e mondate i fagiolini ed i pomodori. Cuocete un po' i pomodori a pezzetti in un tegame antiaderente; aggiungete la maggiorana e infine i fagiolini tagliati a pezzetti. Lasciate cuocere circa 10 minuti a fuoco basso. Servite tiepidi.

### **PURER DI RAPE**

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di rape, 150 gr di patate, sale, brodo vegetale quanto basta.

Pelate e lavate le rape e le patate e tagliatele a fette sottili. Mettetele in una pentola con acqua fino a meta altezza, salate e coprite. Cuocete per 15 - 18 minuti finche le rape sono tenere. A fine cottura togliete il coperchio e aumentate il fuoco per far consumare il liquido. Frullate il tutto oppure passate allo schiacciaverdura. Per servire, riportate il pure a giusto calore, aggiungendo il brodo vegetale.

### **CAROTE AI FUNGHI PORCINI**

Ingredienti per 4 persone: 800 gr di carote, 60 gr di funghi porcini secchi, 10 cipolline, 1 rametto di timo, alcune foglie di lauro, sale, poco olio.

Pulite le carote e tagliatele a pezzetti. Disponetele in una pirofila insieme ai funghi precedentemente rinvenuti, alle cipolline, al timo e alle foglie di lauro. Mettete in forno o sul fuoco, aggiungete poco olio e bagnate con un bicchiere di acqua o brodo vegetale. Lasciate cuocere fino ad assorbimento del liquido.

### **MELANZANE PROFUMATE**

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di melanzane, origano e mentuccia a piacere, 400 ml di brodo vegetale, aglio a piacere.

Lavate e sbucciate le melanzane; tagliatele a dadini e sbollentatele nel brodo. Cuocete per 10 minuti circa. Scolatele e lasciatele sgocciolare. Conditele con mentuccia, origano e aglio.

### **MISTO DI VERDURE AL FORNO**

Ingredienti per 4 persone: 2 cespi di insalata belga, 2 carote, 2 zucchine, 1 finocchio, 2 cucchiai di olio, sale.

Lavate con cura tutte le verdure e mondatele. Tagliate la belga e il finocchio a fettine sottili; le carote e le zucchine a piccoli bastoncini. Mettetele in una pirofila unta con l'olio e fatele cuocere in forno caldo per 1 ora circa, girandole di tanto in tanto.

**AIG**-Associazione Italiana Glicogenosi - Associazione di Volontariato **ONLUS** di Diritto  
Via Giacomo Matteotti, 14/E 20090 Assago (MILANO) Tel.: **02 4570 3334** - Fax: **02 700 405 465**  
e-mail: [aig.assitagli@iol.it](mailto:aig.assitagli@iol.it) - Sito WEB: [www.aig-aig.it](http://www.aig-aig.it) - C.C. Postale N°: **3818 8207**  
C.C.B.: N° **21880 27971/26** (CIN: Z; ABI: 03069; CAB: 32465) Ag.459 Banca Intesa SpA - C.F.: **97 187 130 154**

# **DOLCI E TORTE SALATE**

## **SFOGLIA SPEZIATA**

Ingredienti per 10 persone: 5 fette di pane integrale o comune (30 gr x 5), n.3 cucchiari di sciroppo di glucosio, 1/2 cucchiaino di cannella in polvere, un pizzico di noce moscata in polvere, 4 cucchiari di acqua, 1/2 cucchiaino di essenza di vaniglia.

In una terrina mescolate le fette di pane sbriciolate con lo sciroppo di glucosio, la cannella e la noce moscata, aggiungete l'acqua e la vaniglia; mescolate per amalgamare bene. Con il composto foderate una tortiera del diametro di 24 cm e premetelo uniformemente sul fondo e sulle pareti. Infornate a 200 gradi per 15 minuti o finche la sfoglia sarà marrone dorato. Fate raffreddare.

## **CREMA DI CACAO E TAPIOCA**

Ingredienti per 10 persone: 100 ml di acqua, 60 gr di tapioca, n. 20 cucchiaini di cacao amaro, n. 3 cucchiari di sciroppo di glucosio, 1/4 di cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di essenza di vaniglia.

Portate ad ebollizione l'acqua; versatevi lo sciroppo di glucosio, il sale, il cacao e la tapioca. Cuocete a bagnomaria finche il composto sarà stralucido e morbido. Aggiungete l'essenza di vaniglia. Versate in coppette, ricopritele con fogli d'alluminio e mettete a refrigerare. Togliete l'alluminio solo prima di servire.

## **BUDINO DI SEMOLINO**

Ingredienti per 4 persone: 120 gr di semolino, 600 ml circa di acqua, 2 uova, olio (per ungere gli stampini), sale.

Portare ad ebollizione l'acqua; versare il semolino e cuocere per qualche minuto. Togliere dal fuoco, lasciare intiepidire e aggiungere i tuorli. Fare raffreddare ed aggiungere gli albumi montati a neve. Riempire 4 stampini fino a 3/4; cuocere in forno a bagnomaria a 180 °C per circa 20 minuti.

## **BUDINO DI RISO**

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di riso, 500 ml di acqua, 1 cucchiaino di sciroppo di glucosio, olio, pangrattato, 10 gr di margarina vegetale.

Cuocere il riso nell'acqua finche questa non a stata completamente assorbita. Aggiungere lo sciroppo di glucosio e la margarina, mescolando per amalgamare il tutto. Ungere uno stampo da budino e spolverizzare con il pangrattato. Versatevi il composto pressando bene e lasciare raffreddare. Mettere in frigorifero per almeno due ore.

## **TORTINO DI ZUCCHINE ALL' ORIGANO**

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di zucchine trifolate, 50 gr di parmigiano grattugiato, 50 gr di pangrattato, 3 uova, 3 fette di pane, 1 cucchiaino di origano, sale, pepe.

**AIG**-Associazione Italiana Glicogenosi - Associazione di Volontariato **ONLUS** di Diritto  
Via Giacomo Matteotti, 14/E 20090 Assago (MILANO) Tel.: **02 4570 3334** - Fax: **02 700 405 465**  
e-mail: [aig.assitagli@iol.it](mailto:aig.assitagli@iol.it) - Sito WEB: [www.aig-aig.it](http://www.aig-aig.it) - C.C. Postale N°: **3818 8207**  
C.C.B.: N° **21880 27971/26** (CIN: Z; ABI: 03069; CAB: 32465) Ag.459 Banca Intesa SpA - C.F.: **97 187 130 154**

Togliere la crosta al pane e disporlo sul fondo di una teglia. Mettere in una terrina le zucchine trifolate, le uova, il parmigiano e il pangrattato e mescolare in modo che il composto risulti ben amalgamato. Aggiungere l'origano, il sale ed il pepe. Versare il tutto sul pane e cuocere in forno preriscaldato per circa 20 minuti.

## **TORTINO DI PANE, POMODORI ED ACCIUGHE**

Ingredienti per 4 persone: 350 gr di pane raffermo, 500 gr di pomodori perini, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, qualche filetto d'acciuga, capperi, brodo vegetale, origano, sale.

Affettare la cipolla sottile e lasciarla appassire in padella con l'aglio tritato fine e il brodo vegetale. Tagliare il pane a cubetti; lavare i pomodori e tagliarli a rondelle. In una pirofila unta disporre uno strato di pomodori, aggiungere sale, origano, una parte del soffritto di cipolla, un po' di capperi, qualche acciuga e i cubetti di pane. Nello stesso modo fare altri strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Cuocere in forno a 180°C per 30 minuti; a metà cottura coprire con un foglio di carta d'alluminio per evitare che secchi in superficie.

## **TORTA DI VERDURE**

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di carote, 200 gr di porri, 200 gr di coste, 1 uovo, mezzo cucchiaio di prezzemolo, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio di pangrattato, mezzo bicchiere di brodo vegetale, 1 cucchiaio di olio, sale.

Affettare i porri e le carote. Stufare per pochi minuti i porri con l'olio e qualche cucchiaio di brodo vegetale; aggiungere le carote, il sale e altro brodo vegetale e proseguire la cottura. Quando le carote sono tenere, versarle su un tagliere e tritarle; metterle in una terrina con le coste tritate, il prezzemolo, il parmigiano, il pangrattato, l'uovo e mescolare, aggiungendo altro sale se necessario. Versare in uno stampo unto e spolverizzato di pangrattato; cuocere in forno a 180°C per circa mezz'ora.

## **CIALDE CON FIOCCHI D'AVENA**

Ingredienti per 6 persone: 400 gr di farina di frumento, 100 gr di farina d'avena, 25 gr di lievito di birra, 2 cucchiai di fiocchi d'avena, 1 rametto di rosmarino, 1 uovo, sale.

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida, mescolarvi un pugno di farina fino a formare un panetto morbido; lasciare lievitare, coperto, per un paio d'ore. Mescolare la farina bianca con la farina d'avena; aggiungere un cucchiaino di sale, le foglie di rosmarino tritate, il panetto lievitato e acqua quanto basta (circa un bicchiere). Formare una palla, coprire e lasciare lievitare finché il suo volume sarà raddoppiato. Ricavare delle focaccine sottili, metterle sulla piastra del forno, spennellare la superficie con il tuorlo e cospargerla di fiocchi d'avena. Cuocere in forno a 220°C per 8-10 minuti.

## **FOCACCINE AL SESAMO**

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di farina, 25 gr di lievito di birra, qualche foglia di salvia, 2 cucchiai di semi di sesamo, 2 uova, olio, sale.

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida, mescolarvi un pugno di farina fino a formare un panetto morbido; lasciare lievitare, coperto, per un paio d'ore. Unire alla farina rimasta un cucchiaino di sale, la salvia tritata, 1 cucchiaio di semi di sesamo, un uovo, il panetto lievitato e acqua quanto basta (circa un bicchiere). Lasciare lievitare in un luogo tiepido finché il volume non sarà raddoppiato. Formare delle focaccine di 3-4 mm di spessore, disporle sulla piastra del forno, spennellarne la superficie con il secondo uovo sbattuto, spolverizzarla di semi di sesamo e cuocere in forno a 220°C per circa 12 minuti.

**AIG**-Associazione Italiana Glicogenosi - Associazione di Volontariato **ONLUS** di Diritto  
Via Giacomo Matteotti, 14/E 20090 Assago (MILANO) Tel.: **02 4570 3334** - Fax: **02 700 405 465**  
e-mail: [aig.assitagli@iol.it](mailto:aig.assitagli@iol.it) - Sito WEB: [www.aig-aig.it](http://www.aig-aig.it) - C.C. Postale N°: **3818 8207**  
C.C.B.: N° **21880 27971/26** (CIN: Z; ABI: 03069; CAB: 32465) Ag.459 Banca Intesa SpA - C.F.: **97 187 130 154**

## **ALCUNI SUGGERIMENTI PER CUCINARE CON UN MINIMO APPORTO DI GRASSI**

### **COTTURA AL FORNO**

Richiede poco grasso e talvolta niente del tutto; anche se non ne viene aggiunto durante la cottura, si forma infatti, sul fondo del piatto di un arrosto, un sugo proveniente dai grassi dell'alimento che fondono al calore del forno. Per evitare che l'alimento si imbeva troppo di questo sugo, ed ottenere così una carne ancora più magra, è possibile mettere sul fondo del recipiente di cottura una griglia metallica, in modo che la carne non sia a contatto con il sugo. Nella cottura del pollame è possibile bucarne la pelle con una forchetta in modo che il grasso del volatile non si accumuli tra la carne e la pelle, ma passi nel recipiente.

Nelle ricette che prevedono la spennellatura della superficie della carne con una quantità variabile di grasso, si consiglia di procedere invece alla sua rosolatura e alla successiva cottura in forno ricoperta da carta stagnola. È un metodo di cottura ideale non solo per la carne, ma anche per pesce e verdure.

### **COTTURA ALLA PIASTRA O ALLA GRIGLIA**

È indicata per alimenti sottili. L'uso di padelle o griglie di contatto rivestite di materiale antiaderente (teflon), permette di cuocere senza l'aggiunta di grasso.

### **COTTURA AL CARTOCCIO**

Realizzabile solo per piccoli pezzi, che vengono avvolti in un cartoccio di carta stagnola e cotti in forno. Permette di cuocere senza l'uso di grassi ed esalta l'uso delle erbe aromatiche.

### **BRASATO O STUFATO**

La carne, precedentemente rosolata, viene fatta cuocere in pochissimo liquido. È possibile eseguire una rosolatura senza aggiunta di grassi procedendo in uno dei modi seguenti:

1. Scaldate la pentola su fiamma vivace, posando sul fondo un pezzo di carta bianca; quando la carta è ingiallita, toglietela e adagiate nella pentola la carne. Rosolate a fuoco vivace da tutte le parti, versando man mano nella pentola perché la carne non bruci, un paio di cucchiai d'acqua. Procedete quindi alla cottura nel modo preferito.
2. Preparate un trito di verdure, aggiungete la carne e coprite con il vino. Lasciate marinare per molte ore, girando ogni tanto il pezzo di carne. Adoperate recipienti che non siano di metallo. Fate stufare le verdure e le erbe aromatiche a fuoco moderato nel condimento scelto (brodo, acqua, vino), fate rosolare la carne su tutti i lati a fuoco alto, finché non diventa ben dorata. Salate, pepate e bagnate con la marinata. Continuate la cottura nel modo preferito.

### **COTTURA AL VAPORE**

È il metodo di cottura che meglio conserva le proprietà nutrizionali delle verdure e inoltre permette di cuocere senza aggiungere grassi. In mancanza dell'apposita pentola è possibile usare uno scolapasta appoggiato su una qualsiasi pentola in cui sia stata portata ad ebollizione la necessaria quantità di acqua.

### **VERDURE STUFATE**

Le verdure devono essere cotte a fuoco basso con l'aggiunta di acqua o brodo vegetale, fino al completo riassorbimento del liquido.