

QUADERNI DELLA SALUTE

RIABILITAZIONE E SOSTEGNO



UN AIUTO PER RICOMINCIARE

1° CENA CON SOSTEGNO

Arquata Scrivia 19 aprile 2017

ore 20 Ristorante La Torre



RINGRAZIAMENTI



*“Una mela al giorno
toglie il medico di turno!”*

Oggi non bastano più i proverbi delle nonne per raggiungere l’obiettivo di condividere temi di interesse **su benESSERE e stili di vita**: dall’alimentazione all’attività fisica o a quanto possa contribuire alla prevenzione delle malattie.

Servono semplici strumenti di informazione e formazione come i **Quaderni della Salute** che abbiamo studiato per Voi.

Si ringraziano tutte le persone che a vario titolo hanno contribuito alla realizzazione di questo primo Quaderno della nostra Collana.

GRAZIE! Ewiva!

L’assessore alla sanità,
cultura e politiche sociali
del Comune di Arquata Scrivia
Nicoletta Cucinella



© Comune di Arquata Scrivia

Editore Area Qualità S.r.l.

Tipografia AGA Via B. Buozzi 26 - 15061 Arquata Scrivia (AL)

Finito di stampare nel mese di aprile 2017



HANNO CONTRIBUITO



Addoppi floreali



Creatività, progettazione grafica e realizzazione stampati

Area Qualità S.r.l. - Borghetto di Borbera (AL) www.areaqualita.com



LE RICETTE DELLA CENA CON SOSTEGNO

FINGER FOOD A BASE DI SALMONE



UPSTREAM

Il salmone di Claudio Cerati, vive nelle acque incontaminate dell'arcipelago delle Faroe Islands, situato tra l'Islanda e la Scozia, che gode di eccezionali condizioni biologiche, ideali per la riproduzione.

www.upstreamsalmons.com

Il salmone è servito in 4 tagli di parti diverse come finger food con una panna acida (*panna centrifugata, succo di limone, erba cipollina*). In una ciotolina versare la panna, aggiungere un pizzico di sale. Mescolare per bene e aggiungere il succo di limone e l'erba cipollina. Coprire con garza sterile o con carta assorbente la ciotolina e far riposare il composto per almeno 8-10 ore a temperatura ambiente.

TORTA CON VERDURE DI STAGIONE



4 zucchine
o altre verdure di stagione
1 cucchiaio di olio
3 uova
1 cipolla
4 cucchiaini di ricotta di Montebore
50g di formaggio grattugiato
1 rotolo di pasta sfoglia
sale e pepe q.b.

Riscaldare il forno a 220°C. Lavare e affettare le zucchine e cuocerle in una padella con l'olio dopo aver preparato un soffritto di cipolla. In una ciotola rompere le uova e mescolare bene. Versare anche la ricotta e amalgamarla al composto. Unire anche il formaggio, salare, pepare e mescolare il tutto. Stendere la pasta sfoglia e trasferirla in una teglia con tutta la carta forno. Versare le zucchine saltate sul fondo e ricoprirle con il composto di uova e formaggio. Infornare a cuocere per 30 minuti, controllando la cottura negli ultimi minuti.

LE RICETTE DELLA CENA CON SOSTEGNO

INSALATA DI POLLO



1 pollo

Brodo vegetale:

100g sedano

100g carote

150g cipolle

chiodi di garofano

pepe nero in grani q.b

salvia, alloro q.b

olio extra vergine d'oliva q.b

misticanza q.b

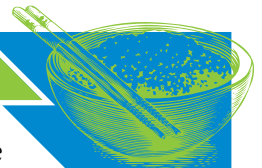
Preparare un brodo vegetale, aggiungete il pollo eviscerato e sciacquato, cuocere per circa due ore. Lasciare raffreddare il pollo all'interno del proprio brodo, al fine di mantenerlo morbido.

Spolpare il pollo, condirlo con sale e pepe nero e porlo in un vaso di vetro alternando la carne a foglie di salvia.

Coprire con olio extravergine d'oliva ligure, e lasciare marinare per almeno 24 ore.

Servire con misticanza.

RISOTTO AL TIMORASSO E MELE "CARLA"



450g di riso qualità Rosa Marchetti

500g di mele Carla

1 limone

1 bicchiere di vino bianco secco

1 l di brodo vegetale

30g di burro

40g di formaggio grattugiato

Montebore

Timorasso

sale e noce moscata

olio

Sbucciare le mele, tagliarle a dadini e sbollentarle in acqua profumata con una buccia di limone. Scolarle e tenerle da parte. In una casseruola scaldare due cucchiaini d'olio, aggiungere il riso, mescolare e, quando i chicchi sono diventati brillanti, spruzzare il vino e lasciate evaporare e salare. Versare il brodo sul risotto poco alla volta e, a dieci minuti dalla fine, aggiungere le mele. Ritirare, insaporite con un pizzico di noce moscata, il burro, Montebore e il formaggio grattugiato. Mescolare per amalgamare i sapori e servite.

LE RICETTE DELLA CENA CON SOSTEGNO



TORTA DI MELE "CARLA" CON GELATO ALLA CANNELLA

300g di farina "00"
16g di lievito in polvere per dolci
150g di zucchero semolato
3 uova
100g di burro morbido
1dl di latte
4 mele Carla
scorza di 1 limone
1 pizzico di sale

Iniziare la preparazione della torta di mele montando in una ciotola il burro insieme allo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso.

Unire le uova, una alla volta, il latte e la scorza di limone. Mescolare bene dopo ogni aggiunta. Aggiungere la farina, il lievito setacciati e un pizzico di sale, quindi mescolare con una spatola per amalgamare. Sbucciare le mele, tagliarle a dadini non troppo grandi e aggiungerle all'impasto, mescolando con cura. Disporre il tutto all'interno di uno stampo circolare con cerchio apribile di 24 centimetri di diametro, opportunamente imburrito e infarinato, livellando bene con un cucchiaino.

Cuocere nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, o comunque fino a quando uno stecchino infilato al centro del dolce uscirà asciutto. Sfornare e fare raffreddare completamente prima di servire con gelato alla cannella.

ALTRE SPECIALITÀ & VINI NEL BUFFET

SPECIALITÀ

Pane e focaccia del Panificio Bottaro

Formaggio Montebore dell'Agriturismo e Caseificio Vallenostra

Formaggi di capra e ricotta di produzione dell'Az. Agricola Teresa Ravera

Asparagi a coltivazione biologica dell'Az. Zerbo

Liquore di rose dell'Agriturismo Cascina la Sereta

Pinzimonio di Cichino - Frutta Verdura

Gelato della Dolcetteria

VINI

Gavi La Bollina

Barbera Cascina Lana


Brut La Bollina

**RIABILITAZIONE
E SOSTEGNO**



UN AIUTO PER RICOMINCIARE

INVITO A CENA CON SOSTEGNO



PARTECIPA ALLA CENA E
CONTRIBUIRAI A REALIZZARE
IL NUOVO SERVIZIO
SOCIO - ASSISTENZIALE
"RIABILITAZIONE E SOSTEGNO
UN AIUTO PER RICOMINCIARE"

UN AIUTO PER RICOMINCIARE

SERVIZIO SOCIO - ASSISTENZIALE PER CURARE E PREVENIRE I DISTURBI DERIVANTI DALLE PATOLOGIE DEL SISTEMA MOTORIO E CARDIACO

INVITO A CENA CON SOSTEGNO