Settimana del Gusto

EOC tra salute e gusto dal 18 al 28 settembre 2025



© EOC 2025

Progetto grafico: Servizio di Comunicazione EOC

Fotografie: Alain Intraina


eoc
il nostro ospedale

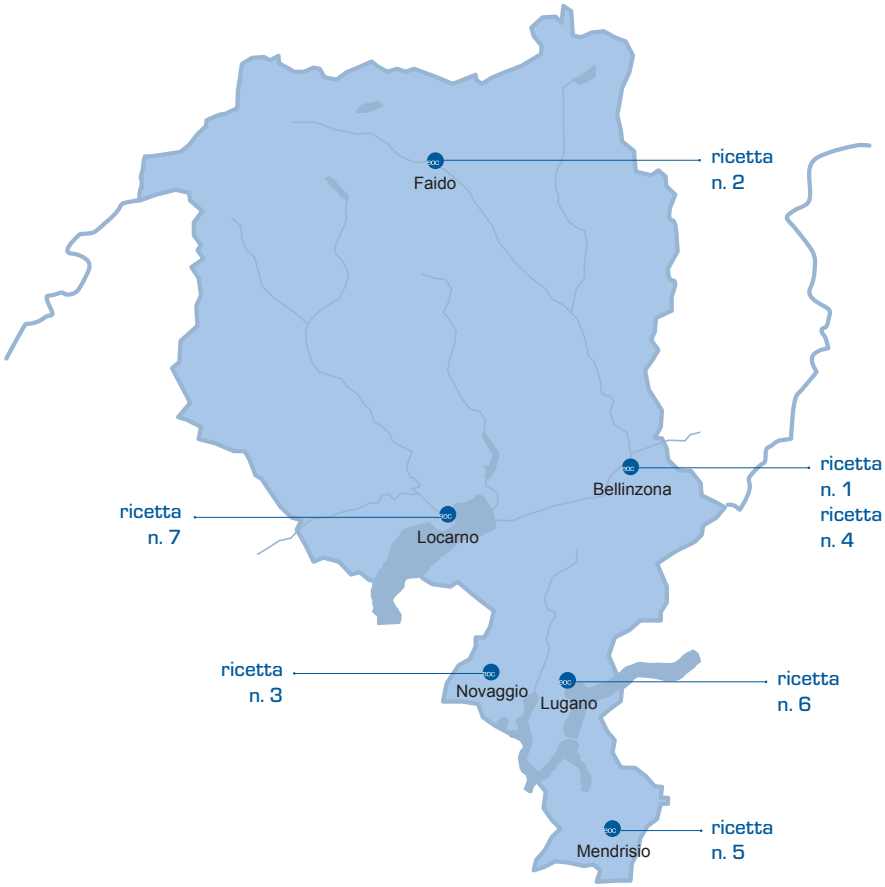
EOC tra salute e gusto

Supportata dall'Associazione per la Promozione del Gusto (APG) e sostenuta dalla Confederazione, la Settimana del Gusto ha lo scopo di incoraggiare le attività che valorizzano il gusto, la convivialità e la bontà dei cibi tradizionali per una migliore qualità della salute.

L'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC) è una struttura multisito che raggruppa gli Ospedali Regionali di Bellinzona e Valli (Ospedali di Bellinzona, Acquarossa e Faido), di Lugano (Ospedali Civico e Italiano, Istituto Cardiocentro Ticino), di Locarno e di Mendrisio, l'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana, il Neurocentro della Svizzera Italiana, l'Istituto Pediatrico della Svizzera Italiana e la Clinica di Riabilitazione EOC (Faido e Novaggio).
Anche quest'anno l'EOC partecipa all'iniziativa, consapevole che l'alimentazione riveste un ruolo importante nel processo terapeutico del paziente.

I Servizi di Ristorazione dell'EOC augurano a tutti buon appetito!

Sedi EOC con il numero della ricetta eseguita



SEMAINE DU GOÛT
GENUSSWOCHE
SETTIMANA DEL GUSTO

Ricette

Zuppa fredda, ricetta n. 1
Crema bianca di San Marzano, pappa al pomodoro e datterini gialli disidratati 08

Antipasto, ricetta n. 2
Focaccina rossa con spuma di büscion e composta di pomodori verdi 12

Primo, ricetta n. 3
Risotto al pomodoro con crema di robiola di capra ticinese e gelificazione di basilico 16

Vegetariano, ricetta n. 4
Pomodoro farcito con caponatina, pinoli e uvetta su ceci in zimino 20

Secondo, ricetta n. 5
Trancio di merluzzo affogato con polvere di pomodori ramati 24

Secondo, ricetta n. 6
Pancia di maiale, polenta Corvina, duo di datterini all'acqua di mare 28

Dessert, ricetta n. 7
Bavarese al pomodoro rosa del Ticino con fondo alla farina "Bona" 32

Legenda per le ricette - sigle unità di misura

q.b. = quanto basta **pz** = pezzi **cc** = cucchiaino

Legenda per gli allergeni

1. Cereali **4. Pesce** **7. Latte** **10. Senape** **13. Lupini**
2. Crostacei **5. Arachidi** **8. Frutta a guscio** **11. Sesamo** **14. Molluschi**
3. Uova **6. Soia** **9. Sedano** **12. Anidride solforosa, solfiti**

Zuppa fredda - ricetta n. 1



Crema bianca di San Marzano, pappa al pomodoro e datterini gialli disidratati

Elaborazione piatto:
Fabio Lacovone

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	MEDIA	DIFFICILE	4	30 MIN	1 H

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
Pomodori San Marzano	1,5	Kg
Sale grosso	15	Gr
Basilico	10+10	Gr
Panna 35%	200	Gr
Maizena	15	Gr
Pane bianco raffermo	200	Gr
Cipolla	40	Gr
Aglio	5	Gr
Passata di pomodoro	400	Gr
Olio extravergine d'oliva	60+10	Gr
Sale fino	6+4	Gr
Pomodorini datterino giallo	150	Gr
Timo	5	Gr
Zucchero	4	Gr

ALLERGENI:

Crema bianca di San Marzano, pappa al pomodoro e datterini gialli disidratati

Procedimento

Per la crema bianca

Lavare i pomodori San Marzano e tagliarli a pezzi di circa 2 cm. Condirli con sale grosso e lasciarli riposare per circa 4 ore. Successivamente, passare i pomodori al tritacarne, filtrare il succo con l'aiuto di un'etamina per ottenere l'acqua di pomodoro, che risulterà trasparente.

Trasferire il liquido in un pentolino e farlo ridurre leggermente a fuoco dolce. Unire la panna e legare il composto con la maizena, mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa e un colore leggermente rosato.

Per la pappa al pomodoro

Far appassire in olio extravergine d'oliva la cipolla e l'aglio tritati finemente. Aggiungere la passata di pomodoro e lasciar cuocere per circa 30 minuti.

Regolare di sale, poi unire il pane raffermo tagliato a cubetti, il basilico spezzettato e, se necessario, qualche goccia d'acqua.

Far riposare per circa 10 minuti in modo che il pane si ammorbidisca, quindi mescolare e riportare sul fuoco per qualche minuto, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Per i pomodorini disidratati

Lavare, asciugare e tagliare a metà i pomodorini. Condirli con sale, zucchero, timo sfogliato e un filo d'olio extravergine d'oliva. Disporli su una teglia rivestita di carta forno e disidratarli in forno statico a 60°C per circa 2 ore.

Impiattamento

Mettere la pappa al pomodoro al centro, aggiungere la crema a temperatura ambiente, guarnire con i pomodorini e foglie di basilico.

Antipasto - ricetta n. 2



Focaccina rossa con spuma di büscion e composta di pomodori verdi

Elaborazione piatto:
Francesco Betschon

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	**MEDIA**	DIFFICILE	4	45 MIN	30 MIN

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
Büscion di mucca	250	Gr
Panna intera	150	Gr
Sale e pepe	1	Qb
Pomodori verdi carnosi	200	Gr
Cipolla	20	Gr
Senape in grani	4	Gr
Olio extravergine d'oliva	10	Gr
Aceto di vino bianco	50	Gr
Zucchero gelatificante 1:2	100	Gr
Farina bianca	400	Gr
Lievito di birra secco	6	Gr
Acqua tiepida	0.3	Lt
Sale	6	Gr
Olio d'oliva extra vergine		Qb
Concentrato di pomodoro	10	Gr
Pomodorini secchi tagliati a julienne	20	Gr
GUARNIZIONI		
Pomodorini	4	Pz
Foglioline di insalata mista	20	Gr

ALLERGENI:

Focaccina rossa con spuma di büscion e composta di pomodori verdi

Procedimento

Spuma di büscion
In una bacinella uniamo il büscion di mucca e la panna, mescolando con una frusta fino ad ottenere un composto morbido e spumoso.
Rettificare di gusto con sale e pepe.

Composta di pomodoro verde
In una casseruola far appassire la cipolla tagliata finemente con un filo d'olio d'oliva. Aggiungere i pomodori verdi lavati e tagliati a cubetti, la senape, l'aceto di vino bianco e zucchero. Lasciar cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti. Rettificare di gusto con sale e pepe e mettere a raffreddare.

Focaccia rossa al pomodoro secco
Unire in una bacinella la farina, il lievito precedentemente sciolto in una parte dell'acqua tiepida ed iniziare ad impastare. Aggiungere il resto dell'acqua, il sale, l'olio, i pomodori secchi tagliati finemente, il concentrato di pomodoro e impastare per una decina di minuti fino ad ottenere una pasta liscia e abbastanza asciutta. Coprire la pasta con della pellicola e lasciar lievitare a temperatura ambiente per 2-3 ore. Una volta raddoppiato di volume l'impasto, stendere su una teglia oliata e lasciar lievitare nuovamente per un'oretta. Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti circa.

Grissino
Con una piccola parte di impasto per la focaccia, prima di infornare, creare dei grissini sottili e cuocerli su una teglia oliata come la focaccia.

Impiattamento

Formatura focacce
Con un coppapasta del diametro di 8 cm, ricava 8 dischi di focaccia.
Taglia ciascun disco a metà orizzontalmente, ottenendo così 8 basi e 8 coperchi.

Farcitura
Spalma la spuma di büscion sulla base di ogni focaccina. Richiudi con il coperchio di focaccia, creando dei piccoli panini.

Guarnizione superiore
Su metà della superficie superiore di ogni focaccina, distribuisci:
composta di pomodori, un ciuffo di spuma di büscion, un po' di insalatina mista.

Decorazione finale
Appoggia un grissino su ciascuna focaccia.
Completa con qualche fogliolina di insalata fresca per un tocco di colore e freschezza.

Primo - ricetta n. 3



Risotto al pomodoro con crema di robiola di capra ticinese e gelificazione di basilico

Elaborazione piatto:
Simone Lorenzetti

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	**MEDIA**	DIFFICILE	4	30 MIN	1 H

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
Riso Carnaroli	320	Gr
Cipolla tritata	50	Gr
Vino bianco ticinese	100	Gr
Pomodoro San Marzano	1200	Gr
Parmigiano	80	Gr
Burro	60	Gr
Brodo vegetale		Qb
PER LA CREMA DI ROBIOLA		
Robiola di capra ticinse	200	Gr
Olio extravergine d'oliva	20	Gr
Panna 35%	50	Gr
PER LA GELIFICAZIONE DI BASILICO		
Basilico in foglie	100	Gr
Acqua	500	Gr
Agar agar	4	Gr
GUARNIZIONE EVENTUALE		
Pomodori datterini gialli confit	12	Pz
Zucchero a velo		Qb
Bucce dei San Marzano disidratate		Qb

ALLERGENI:

Risotto al pomodoro con crema di robiola di capra ticinese e gelificazione di basilico

Procedimento

Preparare il brodo vegetale, filtrarlo e mantenerlo in caldo.
Incidere la buccia dei pomodori con un taglio a croce, sbollentarli brevemente, quindi raffreddarli in acqua e ghiaccio. Rimuovere la pelle, che a questo punto si staccherà facilmente. Tagliare i pomodori in quarti ed eliminare i semi.
Stufare la cipolla con i petali di pomodoro ottenuti, quindi frullare il tutto per ottenere la base del risotto. Disidratare le bucce di pomodoro in forno a 90°C: serviranno per la guarnizione finale.

Condire la robiola e ammorbidirla con la panna fino a raggiungere la consistenza desiderata. Trasferire il composto in una tasca da pasticceria e conservare in frigorifero.

Sbianchire rapidamente le foglie di basilico e raffreddarle in acqua e ghiaccio. Frullare una parte delle foglie con un po' dell'acqua di cottura, filtrare e tenere da parte a temperatura ambiente.
Portare a ebollizione la restante acqua, aggiungervi l'agar agar e mescolare bene per attivare la gelificazione. Unire la parte con le foglie frullate e lasciar gelificare completamente in frigorifero. Frullare molto bene la gelatina e tenerla da parte per l'impiattamento.

Per i pomodori confit, spolverarli di zucchero a velo e cuocere in forno a 80°C per 2 ore.

Tostare il riso, sfumare con il vino bianco e proseguire la cottura aggiungendo gradualmente il brodo vegetale. A metà cottura, incorporare la polpa di pomodoro ottenuta con i San Marzano e portare a termine la cottura.
Togliere dal fuoco e mantecare con burro e parmigiano. Se necessario, regolare di sale.

Impiattamento

Impiattare guarnendo il risotto con la crema di robiola, la gelificazione di basilico e qualche datterino giallo confit e le bucce di San Marzano.



Pomodoro farcito con caponatina, pinoli e uvetta su ceci in zimino (piatto vegetariano)

Elaborazione piatto:
Fabio Lacovone

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	MEDIA	DIFFICILE	4	40 MIN	2 H

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
Pomodori ramati	600	Gr
Sale grosso	20	Gr
Melanzane	200	Gr
Zucchine	200	Gr
Peperoni rossi e gialli	150	Gr
Sedano bianco	100	Gr
Cipolla rossa	100	Gr
Basilico	15	Gr
Sale fino	10	Gr
Olio extravergine d'oliva	60+60	Gr
Ceci secchi	240	Gr
Cipolla	120	Gr
Carote	100	Gr
Sedano bianco	100	Gr
Bietole	300	Gr
Passata di pomodoro	300	Gr
Alloro	2	Gr
Pinoli	25	Gr
Uvetta	25	Gr

ALLERGENI:

Pomodoro farcito con caponatina, pinoli e uvetta su ceci in zimino

Procedimento

Ceci in zimino

Mettere i ceci in ammollo in abbondante acqua per circa 24 ore.
Trascorso il tempo, cuocerli in acqua con foglie di alloro fino a completa cottura, quindi regolare di sale.
Nel frattempo, tagliare a dadini la cipolla, le carote e il sedano, e farli appassire in olio extravergine d'oliva.
Aggiungere la passata di pomodoro, un goccio d'acqua, i ceci scolati e le bietole tagliate a listarelle. Cuocere a fuoco dolce per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Caponatina

Tagliare a cubetti di circa 6 mm le melanzane, le zucchine, i peperoni, il sedano e la cipolla rossa.
Scaldare l'olio extravergine d'oliva, aggiungere prima la cipolla e il sedano, poi unire le altre verdure.
Saltare il tutto regolando di sale. A fine cottura, aggiungere basilico spezzettato, pinoli tostati e uvetta precedentemente reidratata.

Pomodori ramati ripieni

Lavare accuratamente i pomodori ramati lasciando intatto il picciolo.
Incidere leggermente la base con un taglio a croce, sbollentarli per circa 10 secondi in acqua bollente, quindi raffreddarli in acqua e ghiaccio.
Tagliare la parte superiore per ottenere un "coperchio", svuotare l'interno dai semi e salare leggermente. Riempire i pomodori con la caponatina.

Impiattamento

Ricomporre ogni pomodoro con il suo "coperchio" e servire in accompagnamento ai ceci in zimino, disponendoli elegantemente nel piatto.

Secondo - ricetta n. 5



Trancio di merluzzo affogato con polvere di pomodori ramati

Elaborazione piatto:
Filippo Brusadelli

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	**MEDIA**	DIFFICILE	4	30 MIN	1 H

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
Merluzzo	800	Gr
Pomodori ramati	500	Gr
Olio extravergine d'oliva	10+40	Gr
Cipolla	100	Gr
Patate viola	500	Gr
Taccole	500	Gr
Maionese	100	Gr
Capperi	10	Gr
Olive taggiasche	10	Gr
Sale		Qb

ALLERGENI:

Trancio di merluzzo affogato con polvere di pomodori ramati

Procedimento

Incidere i pomodori a croce, sbollentarli brevemente, raffreddarli in acqua e ghiaccio, quindi pelarli e tagliarli a cubetti.
Pelare la cipolla, tritarla finemente e farla soffriggere in un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Aggiungere i pomodori, salare e cuocere a fuoco lento fino a quando la salsa risulterà "asciutta".
Frullare la salsa ottenuta, stenderla su una placca rivestita di carta da forno in uno strato molto sottile, quindi farla essiccare in forno statico a 80°C fino a completa disidratazione, ottenendo una chips.
Una volta fredda, frullare la chips fino a ottenere una polvere fine, passarla al setaccio e tenere da parte.

Tritare finemente le olive e i capperi, quindi amalgamarli alla maionese per ottenere una crema saporita.

Tagliare le patate, precedentemente lavate e pelate, a forma di parallelepipedo e cuocerle in abbondante acqua salata fino a cottura uniforme.

Stufare le taccole in un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, aggiustare di sale e tenere in caldo.

Condire il merluzzo con sale e olio evo, quindi cuocerlo a vapore a 75°C fino al raggiungimento di una temperatura interna (a cuore) di 68°C. Lasciar riposare, mantenendolo caldo se possibile. Al momento del servizio, spolverare il merluzzo con la polvere di pomodoro essiccato.

Impiattamento

Disporre il parallelepipedo di patata viola su un piatto a piacere, appoggiare su di esso il merluzzo, disporre le taccole in modo creativo e ultimare con uno spuntone di maionese.

Secondo - ricetta n. 6



Pancia di maiale, polenta Corvina, duo di datterini all’acqua di mare

Elaborazione piatto:
Riccardo Scamarcio

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	**MEDIA**	DIFFICILE	4	24H+12H+30MIN	1 H

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
Pancia di maiale	720	Gr
Datterini rossi all'acqua di mare	4	Pz
Datterini gialli all'acqua di mare	4	Pz
Polenta Corvina	200	Gr
Latte	0.4	Lt
Acqua	0.4	Lt
Basilico	50	Gr
Olio extravergine d'oliva		Qb
Sale		Qb
Pepe bianco		Qb
Farina		Qb
Salsa bruna	60	Gr
Olio di girasole	40	Gr

ALLERGENI:

Pancia di maiale, polenta Corvina, duo di datterini all'acqua di mare

Procedimento

Preparazione della pancia di maiale

Parare la pancia di maiale ed eliminare eventuali ossicini superficiali.
Incidere la cotenna con tagli a rombo. Inserire la carne in un sacchetto per cottura sottovuoto e sigillare. Cuocere a bassa temperatura con Roner a 72°C per 24 ore.
Al termine della cottura, raffreddare rapidamente immergendo il sacchetto in un contenitore con acqua e ghiaccio, lasciandolo riposare per 12 ore.

Preparazione della polenta

In una casseruola, portare a ebollizione acqua e latte con un pizzico di sale e pepe. Versare a pioggia la farina di polenta Corvina, mescolando bene per evitare grumi, e cuocere a fuoco basso per 45 minuti, mescolando di tanto in tanto.
A fine cottura, stendere la polenta su una placca rivestita di carta da forno, livellandola con una spatola fino a uno spessore di circa 0,5 cm. Lasciar raffreddare completamente. Una volta rassodata, tagliare dei dischi con un coppapasta di circa 6 cm di diametro.
Infarinare leggermente i dischi e rosolarli in padella antiaderente con un filo d'olio di girasole fino a renderli croccanti e dorati.

Preparazione delle salse

Frullare separatamente i due tipi di datterini di mare (rossi e gialli) con 3-4 foglie di basilico, un pizzico di sale e un filo di olio extravergine d'oliva. Setacciare le salse se necessario, per ottenere una consistenza liscia.

Finitura e servizio

Tagliare la pancia di maiale in rettangoli di circa 5 x 3 cm.
Condire con sale e rosolare in padella su tutti e quattro i lati fino a ottenere una crosta croccante e uniforme. Servire ogni porzione di maiale con un disco di polenta croccante e accompagnare con le due salse ai datterini.

Impiattamento

Disporre al centro del piatto due gocce alternate delle salse di datterini rossi e gialli.
Adagiare al centro un disco di polenta croccante, quindi posizionare sopra una porzione di pancia di maiale croccante. Completare il piatto irrorando con salsa di carne intorno alla composizione, in modo armonioso ma preciso.



Bavarese al pomodoro rosa del Ticino con fondo alla farina “Bona”

Elaborazione piatto:
Francesco Lobosco

DIFFICOLTÀ			PORZIONI	PREPARAZIONE	COTTURA
FACILE	**MEDIA**	DIFFICILE	4	45 MIN	25 MIN

INGREDIENTI	QUANTITÀ	UNITÀ
FONDO DI BISCOTTO ALLA FARINA BONA		
Farina Bona	3.6	Gr
Farina bianca	12	Gr
Fecola	1.8	Gr
Mandorle grattugiate fini	3.6	Gr
Burro	10.8	Gr
Zucchero	8.8	Gr
Tuorlo pastorizzato	2.6	Gr
Vaniglia aroma	0.04	Gr
Burro 2	45	Gr
PUREA DI POMODORO		
Pomoro rosa del Ticino	400	Gr
Zucchero	20	Gr
BAVARESE AL POMODORO ROSA		
Latte intero	36	Gr
Tuorlo pastorizzato	12	Gr
Polpa di Vaniglia-baccello	0.3	Gr
Zucchero	12	Gr
Gelatina in fogli	1.6	Gr
Panna 35%	80	Gr
Pomodoro rosa pureato	120	Gr
CARAMELLO AL POMODORO ROSA E OLIO D'OLIVA		
Zucchero	100	Gr
Acqua	40	Gr
Pomodoro rosa pureato	100	Gr
Olio extravergine d'oliva	0.6	Gr
PETALI CANDITI		
Pomodoro rosa	40	Gr
Zucchero a velo	2	Gr
TERRA DI CIOCCOLATO		
Acqua	100	Gr
Zucchero	80	Gr
Cioccolato	100	Gr

ALLERGENI:

Bavarese al pomodoro rosa del Ticino con fondo alla farina “Bona”

Procedimento

Fondo di biscotto alla farina Bona
Preparare una frolla con gli ingredienti indicati e cuocere in forno statico a 180°C per 25 minuti, fino a ottenere un crumble dorato. Lasciar raffreddare, tritare finemente e unire al burro fuso (secondo quantitativo). Formare 4 dischi compatti come base del dessert.

Purea di pomodoro rosa
Lavare e tagliare i pomodori, frullarli con lo zucchero. Passare al setaccio fine e poi in un’etamina, lasciando riposare in frigo per 1 ora. Utilizzare solo la parte densa e liscia.

Bavarese al pomodoro rosa
Tagliare a metà ed estrarre la polpa di vaniglia dal baccello. Scaldare il latte fino a 65°C con la polpa di vaniglia. Aggiungere la gelatina reidratata. Versare sul composto di tuorli e zucchero, cuocere fino a 82°C (velatura a rosa). Incorporare la purea di
pomodoro, raffreddare rapidamente in bagnomaria con acqua e ghiaccio; a 25°C unire la panna montata. Versare in stampi cilindrici foderati e congelare.

Caramello al pomodoro
Preparare un caramello biondo con acqua e zucchero e portarlo a 170°C. Aggiungere la purea di pomodoro e l’olio evo. Mescolare bene, e far raffreddare in frigo. Una volta freddo coprire la parte superiore della bavarese con il caramello al pomodoro.

Petali di pomodoro canditi
Incidere i pomodori a croce, sbollentarli e raffreddarli in acqua e ghiaccio. Tagliarli in quarti, eliminare i semi. Spolverare con zucchero a velo, disporre su teglia e cuocere a 140°C per 2h30 fino a ottenere petali lucidi e semi-croccanti.

Terra di cioccolata
Portare acqua e zucchero a 123°C per ottenere uno sciroppo. Versarlo sul cioccolato tritato e mescolare con frusta energicamente, creando una consistenza granulosa tipo “terra”.

Impiattamento

Disporre la bavarese al centro, la terra di cioccolato in posizione perpendicolare. Aggiungere foglie di basilico fritte, gocce di gel di basilico e completare con i petali di pomodoro canditi.

Appunti







Durante tutta la Settimana del Gusto i nostri ristoranti vi offriranno un biscotto homemade, preparato specialmente per questo evento.

© EOC 2025

Contatti e informazioni

Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli
Alessandra Buetti
Responsabile Servizio Alberghiero
+41 (0)91 811 94 46
alessandra.buetti@eoc.ch

Teodoro Chiaravalloti
Responsabile Cucina

Ospedale Regionale di Locarno
Luca Capella
Responsabile Servizio Alberghiero e Tecnico
+41 (0)91 811 46 01
luca.capella@eoc.ch

Rinaldo Palermi
Responsabile Cucina

Ospedale Regionale di Lugano
Tania Antoniou
Responsabile Servizi Ospedalieri
+41 (0) 811 62 72
tania.antoniou@eoc.ch

Stefano Butti
Responsabile Cucina

Ospedale Regionale di Mendrisio
Giuseppe Maruca
Responsabile Servizio Alberghiero
+41 (0)91 811 31 60
giuseppe.maruca@eoc.ch

Carlo Giovio
Responsabile Cucina

Clinica di Riabilitazione EOC
Andrea Vaini
Responsabile Servizio Alberghiero
+41 (0) 811 26 09
andrea.vaini@eoc.ch

Riccardo Poggi
Responsabile Cucina Faido

Pierfranco Abondio
Responsabile Cucina Novaggio