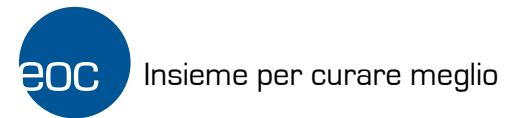




Settimana del Gusto

EOC tra salute e gusto - dal 12 al 22 settembre 2019





©EOC 2019

Progetto grafico: Servizio di Comunicazione EOC

Fotografie: Alain Intraina

Stampa: Tipografia Veladini



EOC tra salute e gusto

Promossa 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), di Locarno e di Mendrisio, l'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana, il Neurocentro, l'Istituto Pediatrico della Svizzera Italiana e la Clinica di Riabilitazione EOC (Faido e Novaggio). Anche quest'anno l'EOC partecipa all'iniziativa, certo che l'alimentazione rivesta un ruolo importante nel processo terapeutico del paziente.

La regione di Montreux sarà, dal 12 al 22 settembre, il centro nevralgico della manifestazione aggregando numerosi aspetti legati alla cultura del cibo presenti sul territorio. Montreux è stata selezionata quale città ambasciatrice del Gusto per l'edizione 2019 ed i prodotti che saranno messi in primo piano durante tutta la manifestazione sono il pane artigianale e le erbe aromatiche quale alternativa agli esaltatori di cibo.

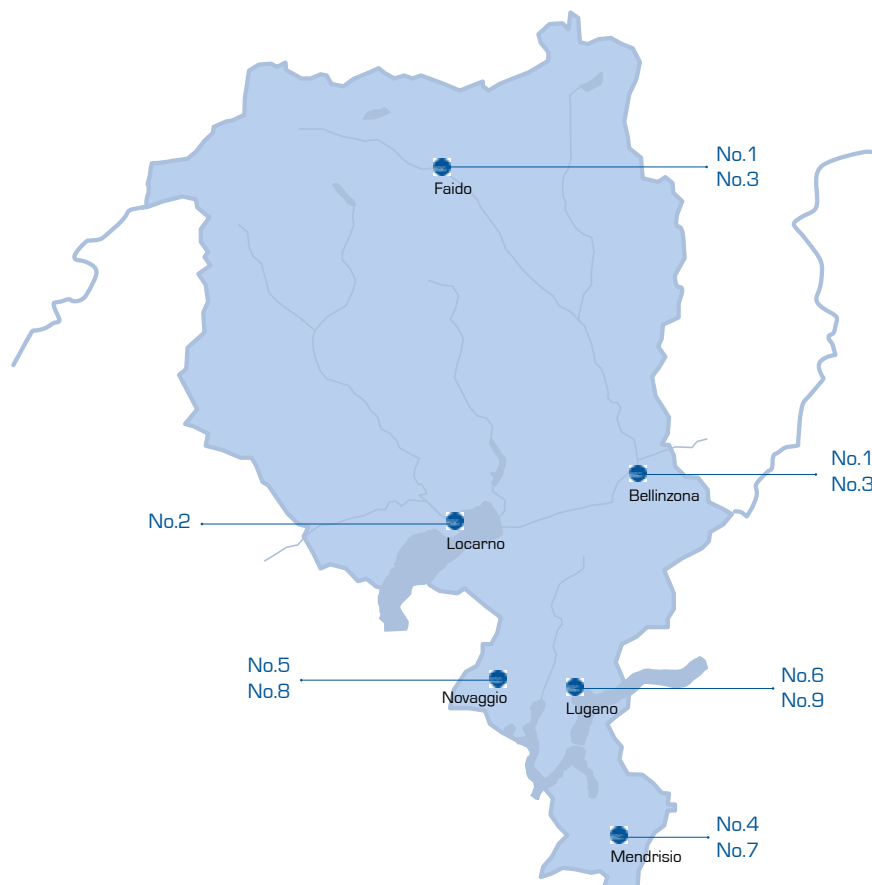
L'EOC ha deciso di aderire alla Settimana del Gusto, proponendo ai pazienti degenti, ai collaboratori e ai visitatori menu basati su prodotti tipici del territorio considerando il pane e le spezie bontà tradizionali da valorizzare.

Nei ristoranti delle singole sedi saranno eseguite, a scelta, alcune delle ricette durante la Settimana del Gusto, mentre in tutte le sedi sarà proposta la gustosa ricetta della suprema di faraona ai ribes rossi con crostone di pane aromatizzato e un delizioso dessert a base di pane.

I Servizi di Ristorazione dell'EOC augurano buon appetito!



Sedi EOC con i numeri delle ricette eseguite



Ricette

Patè di castagne, tofu e ceci (Antipasto - No. 1)	pag. 8-9
Filetto di trota marinato verdure e chips di pane nero (Antipasto - No. 2)	pag. 10-11
—	—
Gnocchi ticinesi al saraceno con verza e salsa al Blu (Primo - No. 3)	pag. 12-13
Ravioli verdi al pane, formaggio di capra e timo (Primo - No. 4)	pag. 14-15
Agnolotti al pane della Vallemaggia con salsa ai funghi porcini (Primo - No. 5)	pag. 16-17
—	—
Hamburger di lucioperca con pane ticinese alla zucca (Secondo - No. 6)	pag. 18-19
Suprema di faraona ai ribes rossi con crostone di pane aromatizzato (Secondo - No. 7)*	pag. 20-21
—	—
Pandora's cake (Dessert - No. 8)*	pag. 22-23
Castagnaccio noci e rosmarino con composta di mele cotogne al profumo di cannella (Dessert - No. 9)	pag. 24-25

* Queste ricette verranno proposte in tutte le sedi EOC.

Legenda per le ricette - sigle unità di misura

qb = quanto basta

pz = pezzi

CT = cucchiaino da tavola - ca. 10 g



Procedimento

Rosolare le verdure e i funghi nell'olio. Deglassare con lo Sherry e il vino bianco. Aggiungere le castagne congelate, l'acqua e la falsa salsa arrosto. Aggiungere il tofu a cubetti e cuocere per 20 minuti con coperchio a fuoco moderato. Una volta cotto, mettere nel frullatore a boccale e frullare con i ceci cotti, il fondo di cottura e la crema di mandorle. Finire di gusto con spezie e sale. Mettere negli stampi e raffreddare in frigo. Servire con pane, crostini o gallette.

Allergeni presenti: 1. glutine, 6. soia, 8. frutta a guscio, 9. sedano, 12. solfiti

Patè di castagne, tofu e ceci

Ingredienti per 4 persone

2 CT

Olio extravergine d'oliva

13 g

Scalogno

18 g

Cipollotti (parte verde compresa)

18 g

Sedano verde a fettine

25 g

Carote a fettine

8 g

Prezzemolo (gambi e foglie)

8 g

Funghi secchi (messi a mollo e scolati)

0,18 dl

Sherry bianco

0,18 dl

Vino bianco Bio

125 g

Castagne congelate

1 dl

Acqua

8 g

Falsa salsa d'arrosto

150 g

Tofu a cubetti

0.5 g

Pepe nero macinato

0.5 g

Noce moscata macinata

50 g

Ceci cotti

75 g

Fondo di cottura dei ceci

35 g

Crema o purea di mandorle

qb

Sale



Procedimento

Per la marinatura

Portare ad ebollizione acqua, sale, zucchero e pepe. Aggiungere l'aceto e raffreddare.

Scongelare i filetti di trota e metterli a bagno con la marinatura per 10 minuti. Scolare dalla marinatura e mettere sottovuoto con l'olio. Mettere i sacchetti con il pesce sulle griglie nel forno a vapore preriscaldato a 65°C per 2 minuti. Raffreddare. Tagliare il pane a fettine da congelato con l'affettatrice. Tostare al forno. Cuocere le tre verdure e le cipolle rosse sottovuoto con il sale e olio.

Allergeni presenti: 1. glutine, 4. pesce, 9. sedano, 12. solfiti

Filetto di trota marinato verdure e chips di pane nero

Ingredienti per 4 persone

280 g

Filetto di trota "Fario" abbattuto

15 g

Sedano rapa tagliato a "julienne"

15 g

Carote tagliate a "julienne"

15 g

Zucchine tagliate a "julienne"

15 g

Cipolla rossa a fettine

2 CT

Olio extravergine d'oliva

qb

Sale

40 g

Baguette di segale congelata

qb

Pepe aromatizzato in Vallemaggia

Per la marinatura

35 g

Sale

35 g

Zucchero di canna

0,35 dl

Acqua

0,35 dl

Aceto bianco

4 CT

Olio extravergine d'oliva

qb

Pepe aromatizzato in Vallemaggia

Gnocchi ticinesi al saraceno con verza e salsa al Blu

Primo - No. 3

Ingredienti per 4 persone

80 g

Cipolla tritata

80 g

Pancetta affumicata a dadini piccoli

80 g

Burro cucina

400 g

Verza tagliata

2 dl

Brodo vegetale

4 dl

Panna 35%

120 g

Blu del Ticino

600 g

Gnocchi ticinesi al saraceno

qb

Sale

qb

Erba cipollina tagliata fine

qb

Noci tritate grossolanamente

4 fette

Pancetta affumicata

4 pz

Pomodori cherry

qb

Olio extravergine d'oliva

qb

Pepe nero



Procedimento

Per la salsa

Sudare la cipolla nel burro e aggiungere la pancetta. Aggiungere la verza, sudare ancora per alcuni minuti e aggiungere il brodo. Stufare fino a quando il brodo sarà completamente evaporato. La verza deve essere completamente asciutta. Finire di gusto. In una casseruola portare ad ebollizione la panna, aggiungere il Blu e ridurre fino a consistenza desiderata. Finire di gusto.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata. Condire con la salsa al Blu e dressare su un piccolo letto di verza stufata. Guarnire con l'erba cipollina, le noci tritate, una fetta di pancetta saltata in padella (croccante) e il pomodorino confit (cuocere in forno con un filo d'olio per 10 minuti a 160°C).

Allergeni presenti: 1. glutine, 7. latte, 8. frutta a guscio

Ravioli verdi al pane, formaggio di capra e timo

Primo - No. 4

Ingredienti per 4 persone

300 g

Farina bianca

50 g

Spinaci

4 pz

Uova

80 g

Ricotta fresca

100 g

Formaggio fresco di capra

50 g

Pane da toast bianco

4 dl

Panna 35%

10 g

Timo

60 g

Pane di segale

2 CT

Olio extravergine d'oliva

30 g

Grana Padano grattugiato

30 g

Carote

qb

Sale

qb

Pepe



Procedimento

Cucinare gli spinaci in acqua bollente salata per 30 secondi, raffreddare in acqua fredda, strizzarli e frullarli. Preparare la pasta fresca mischiando la farina, le tre uova e gli spinaci, aggiungere eventualmente un poco d'acqua se l'impasto risulta troppo duro. A parte impastare in una bacinella la ricotta, il formaggio di capra, un uovo, il Grana Padano e metà del timo tritato, il pane strizzato, l'olio e un pizzico di sale e pepe. Dalla pasta ottenere delle sfoglie da chiudere ottenendo dei ravioli a forma desiderata. Tagliare il pane di segale in piccoli quadratini e farlo tostare in una casseruola con un poco d'olio e il timo restante. Ridurre la panna, aggiungere le carote in precedenza tagliate a brunoise, lasciare sobbollire per qualche minuto, sistemare di gusto con sale e pepe, condire i ravioli. Terminare la preparazione con i quadratini di pane di segale.

Note

Ammollare il pane in un poco di latte o acqua tiepida. Tagliare le carote a brunoise (piccoli cubetti).

Allergeni presenti: 1. glutine, 3. uova, 7. latte

Agnolotti al pane della Vallemaggia con salsa ai funghi porcini

Primo - No. 5

Ingredienti per 4 persone

Farcia

400 g

Pane semi bianco della Vallemaggia (solo mollica)

2 dl

Brodo vegetale

40 g

Scalogno tritato

50 g

Burro da cucina

70 g

Parmigiano Reggiano grattugiato

10 g

Rosmarino tritato

qb

Sale e pepe bianco

Salsa ai funghi

300 g

Funghi porcini affettati

50 g

Funghi porcini per guarnizione

1 dl

Vino bianco

3 dl

Salsa demi-glace

1 dl

Panna 35%

2 CT

Olio extravergine d'oliva

5 g

Aglio

qb

Sale e pepe bianco

Pasta

240 g

Farina bianca

160 g

Semola di grano duro

2 pz

Uova

20 g

Tuorlo pastorizzato

1 CT

Olio extravergine d'oliva



Procedimento

Per la farcia

Rosolare lo scalogno con il burro, aggiungere la mollica di pane, bagnare con il brodo e cuocere dolcemente per un minuto. Togliere dal fuoco e aggiungere il rosmarino e il parmigiano. Regolare di sale e pepe. Lasciare raffreddare.

Per la pasta

Amalgamare tutti gli ingredienti nell'impastatrice, coprire con una pellicola e lasciare da parte.

Per la salsa

Rosolare i funghi in una padella con l'olio. Regolare di sale e pepe. Lasciare da parte i funghi necessari per la guarnizione. Aggiungere l'aglio, bagnare con il vino, lasciare evaporare ed aggiungere la demi-glace (sugo di arrosto) e la panna. Frullare il tutto.

Preparare i ravioli usando il metodo classico, cuocerli in abbondante acqua salata. Stendere sul fondo del piatto un mestolo di salsa ai funghi, appoggiare i ravioli sulla salsa e guarnire con i funghi trifolati. Se lo desiderate finire con del prezzemolo tritato.

Allergeni presenti: 1. glutine, 3. uova, 6. soia, 7. latte, 12. solfiti



Hamburger di lucioperca con pane ticinese alla zucca

Ingredienti per 4 persone

600 g

Filetto di lucioperca

1 pz

Uovo

10 g

Olive taggiasche

10 g

Farina "00"

4pz

Pane ticinese alla zucca

1 pz

Zenzero fresco

qb

Origano fresco tritato

qb

Pangrattato fresco

qb

Olio extravergine d'oliva

qb

Sale e pepe aromatizzato in Vallemaggia

Procedimento

Privare il filetto di lucioperca delle eventuali spine e tritarlo "a coltello". Metterlo in una ciotola, aggiungere le olive tritate, lo zenzero grattugiato e l'origano tritato fresco. Aggiungere un uovo intero sbattuto con la farina "00", salare e pepare a piacere. Amalgamare tutti gli ingredienti, quindi suddividere l'impasto in 4 parti e creare degli hamburger pressandoli bene. Passare gli hamburger nel pane grattugiato, facendolo aderire bene a tutta la superficie. Foderare una teglia con carta da forno e ungerla con un poco d'olio. Posizionare sopra gli hamburger di pesce e cospargere un altro filo d'olio. Cuocerli in forno ventilato a 180°C per circa 20 minuti, girarli a metà cottura. Saranno pronti quando avranno formato una crosticina all'esterno. Sfnare e servirli caldi all'interno del nostro panino che questa volta è alla zucca. Sono ottimi su letto di insalata o di verdure cotte con un velo di maionese light o di salsa di soia.

Allergeni presenti: 1. glutine, 3. uova, 4. pesce



Procedimento

In un tegame caldo aggiungere l'olio, adagiare i petti di faraona in precedenza salati e pepati, portare a cottura moderando il calore. Una volta cotti i petti, eliminare dal tegame il grasso di cottura e aggiungere i ribes strizzati, sfumare di liquore al sambuco, lasciare evaporare e terminare aggiungendo la demi-glacé (sugo di arrosto). Sistemare di gusto. Separatamente, in una padella con un poco d'olio, tostare il pane di segale, aromatizzato con del rosmarino e timo. Adagiare il pane al centro del piatto e appoggiarvi sopra il petto di faraona tagliato. Terminare con la salsa e i ribes. Accompagnare con verdura a piacere.

Note

Lasciare i ribes secchi in un po' di acqua tiepida per una decina di minuti.

Allergeni presenti: 1. glutine

Suprema di faraona ai ribes rossi con crostone di pane aromatizzato

Ingredienti per 4 persone

600 g

Petto di Faraona

80 g

Ribes rossi

80 g

Pane di segale

100 g

Salsa demi-glacé

1 CT

Olio di girasole alto oleico

5 g

Timo

5 g

Rosmarino

5 CT

Liquore al sambuco

qb

Sale

qb

Pepe

Pandora's cake

Ingredienti per 12 persone

450 g

Impasto di pane (acqua e farina)

300 g

Zucchero

8 g

Lievito in polvere

2 CT

Olio extravergine d'oliva

4 CT

Olio di girasole alto oleico

4 pz

Uova

4 g

Cannella

4 g

Limone scorza

50 g

Noci

20 g

Pinoli

qb

Zucchero a velo

Dessert - No. 8



Procedimento

Un giorno prima impastare il pane (acqua e farina) e lasciare riposare. Il giorno a seguire unire bene tutti gli ingredienti nell'impastatrice o in alternativa a mano. Versare la massa nello stampo da 26 cm. Cuocere in forno ventilato a 180°C per 40 minuti. Lasciare raffreddare e spolverare con zucchero a velo.

Allergeni presenti: 1. glutine, 3. uova, 8. frutta a guscio

Castagnaccio noci e rosmarino con composta di mele cotogne al profumo di cannella

Dessert - No. 9

Ingredienti per 4 persone

Castagnaccio

300 g

Farina di castagne

3,8 dl

Acqua fredda

40 g

Zucchero grezzo

2 CT

Olio extravergine d'oliva

40 g

Uvetta sultanina chiara

40 g

Pinoli

40 g

Gherigli di noce

2

Rametti di rosmarino

1

Pizzico di sale

Composta mele cotogne

2

Mele cotogne tagliate a dadini

1/2

Limone spremuto

50 g

Fruttosio

1

Bastoncino di cannella

2 dl

Succo di mele (meglio se alcolico)



Procedimento

Per la composta

Cuocere tutti gli ingredienti per la composta insieme, lasciare raffreddare e togliere il bastoncino di cannella. La composta è pronta.

Per il castagnaccio

Mettere a bagno l'uvetta in acqua fredda e tostare i pinoli in un padellino antiaderente. In una ciotola setacciare la farina di castagne e unire un pizzico di sale, lo zucchero, due cucchiaini di olio e l'acqua. L'acqua va aggiunta a filo, poca alla volta, continuando a mescolare con una frusta per evitare la formazione di grumi. Ottenere un composto fluido ma non eccessivamente liquido. Unire la metà dell'uvetta strizzata, dei pinoli e delle noci e mescolare per bene. Ungere con l'olio una teglia rotonda di 26 cm, versare il composto, guarnire la superficie con le noci, i pinoli, l'uvetta che vi sono rimasti e con gli aghetti di rosmarino. Terminare con un filo d'olio e mettere il castagnaccio a cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti, fino a quando sulla superficie non si saranno formate delle piccole crepe. Sforare il castagnaccio e lasciare raffreddare prima di servire a fettine su piatto piano con due giri di composta di mele cotogne.

Allergeni presenti: 8. frutta a guscio

©EOC 2019

Contatti e informazioni

Ospedale Regionale di Lugano

Vicente Rielo
Responsabile Servizi Ospedalieri
Tel: +41(0)91 811 62 72
vicente.rielo@eoc.ch

Ivan Casarotti
Responsabile Cucina

Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli

Giorgio Zandonà
Responsabile Servizio Alberghiero
Tel: +41 (0)91 811 90 23
giorgio.zandonà@eoc.ch

Fabrizio Marcionetti
Responsabile Ristorazione

Ospedale Regionale di Locarno

Luca Capella
Responsabile Servizio Alberghiero e Tecnico
Tel: +41 (0)91 811 46 01
luca.capella@eoc.ch

Rinaldo Palmeri
Responsabile Cucina

Ospedale Regionale di Mendrisio

Verena Tarasconi
Responsabile Servizio Alberghiero
Tel: +41 (0)91 811 31 60
verena.tarasconi@eoc.ch

Carlo Giovio
Responsabile Cucina

Clinica di Riabilitazione EOC

Daniela Sabino
Responsabile Servizio Alberghiero
Tel: +41 (0)91 811 26 09
daniela.sabino@eoc.ch

Pasquale Miglionico
Responsabile Cucina Faido

Italo Vittoni
Responsabile Cucina Novaggio