

**Le ricette di questa settimana sono dedicate a questo prezioso ingrediente, che fa bene alla ricerca ma anche alla circolazione, al sistema immunitario e al cervello**

di Gilda Ciaruffoli

**L'**autunno è la stagione della frutta secca. E in particolare questo è un buon momento per fare il pieno di noci. Dal 2016, infatti, grazie al progetto "Le noci per la ricerca", ogni ottobre, acquistando un pacchetto di noci, con guscio o senza, è possibile sostenere il progresso della ricerca scientifica legata alla prevenzione e alla cura dei tumori tipicamente femminili.

#### PER LA RICERCA

Perché proprio in questo periodo dell'anno? Perché ottobre è il mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno, una patologia che colpisce ogni anno in Italia circa 55mila donne. Un intero mese "rosa", per sensibilizzare la popolazione sull'importanza della diagnosi precoce, dei sani e corretti stili di vita e anche del finanziamento alla ricerca scientifica per trovare soluzioni di cura sempre più efficaci. "Le noci per la ricerca", in particolare, è un'iniziativa di Fondazione Umberto Veronesi in collaborazione esclusiva con Life, azienda piemontese specializzata nella distribuzione e commercializzazione di frutta secca, essiccata e disidratata.

ta. I pack de "Le noci per la ricerca" sono caratterizzati dal riconoscibile bollino rosa e sono acquistabili nei punti vendita delle principali insegne della distribuzione organizzata. Per ogni confezione acquistata 50 centesimi vanno a sostenere il lavoro di meritevoli medici e ricercatori, selezionati da Fondazione Umberto Veronesi e impegnati nei centri di eccellenza di tutta Italia. Dal 2016 a oggi, grazie al rapporto ormai consolidato tra l'azienda e Fondazione Umberto Veronesi, il progetto ha consentito di raccogliere 290mila euro devoluti alla ricerca scientifica ed è stato possibile finanziare il lavoro anche di 8 ricercatori.

#### PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

Ma perché proprio la noce? Perché è un alimento buono, con il 90% di grassi insaturi, ed ha la capacità di migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni, rinforzare il sistema immunitario e dare un apporto positivo al cervello. Le ricette di questa settimana sono quindi dedicate a questo prezioso ingrediente. ●

## VOI IN CUCINA **Itinerario gourmet**

"Le noci per la ricerca" è un'iniziativa di Fondazione Umberto Veronesi in collaborazione esclusiva con l'azienda piemontese Life



## PENNE ALLA CREMA DI NOCI

#### INGREDIENTI X 2 PERSONE

- 50 g di noci sgusciate
- 40 g di parmigiano
- 1 fetta di aglio spellato

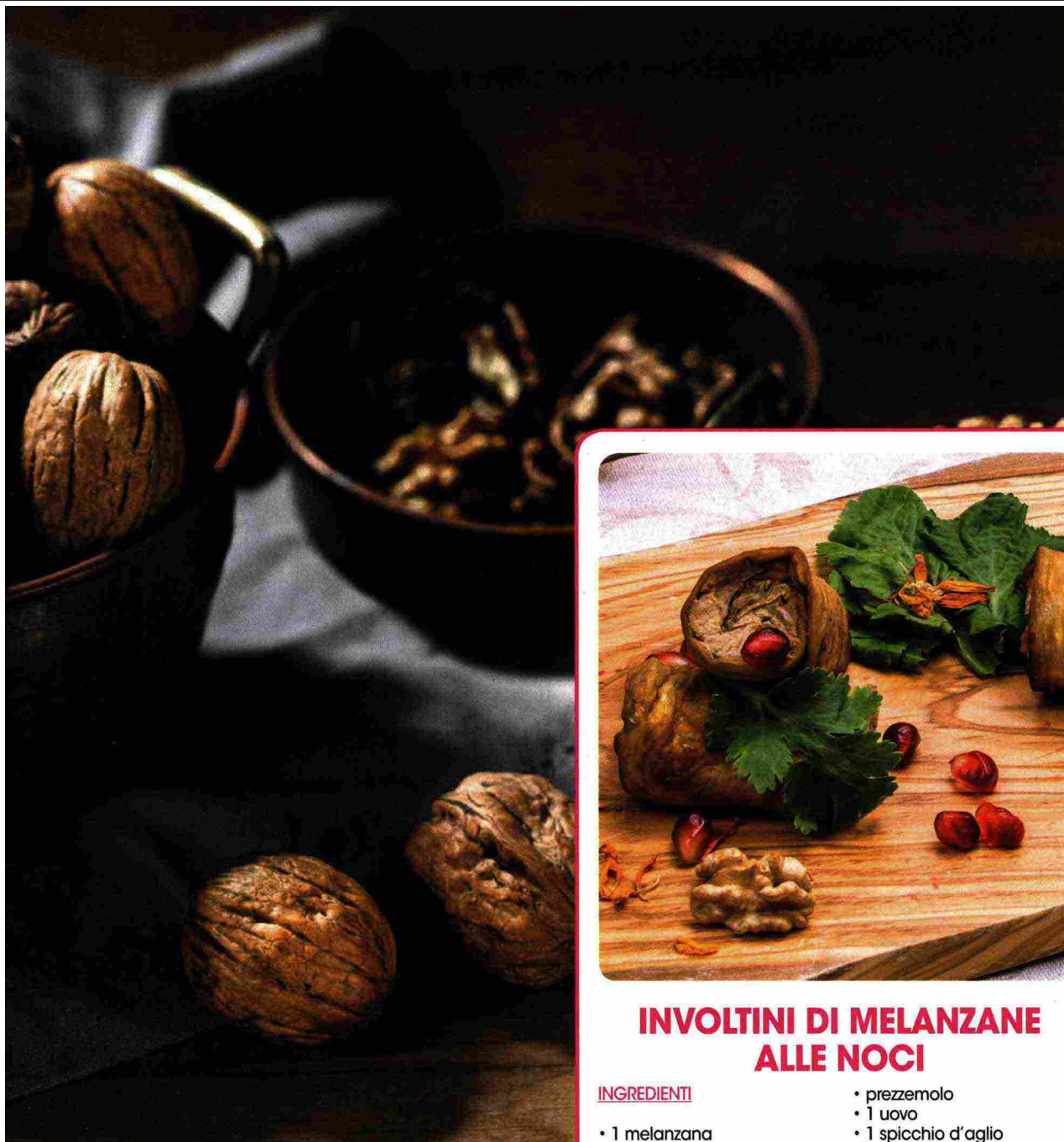
- 4 cucchiaini di panna
- 1 cucchiaino di olio evo
- 200 g di penne
- sale e pepe

#### PROCEDIMENTO

Mettete nel mixer le noci, il parmigiano grattugiato, l'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, la panna e l'olio. Mixate fino a ottenere una salsa omogenea. Mettetela in una ciotola abbastanza grande da contenere la pasta quando sarà cotta. Lessate la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungete un cucchiaino di acqua di cottura nella ciotola del condimento e stemperatela. Mescolate la pasta scolata nella ciotola e servite immediatamente.

# Effetto benefico LE NOCI IN... ROSA





## INVOLTINI DI MELANZANE ALLE NOCI

### INGREDIENTI

- 1 melanzana
- 50 g di noci sgusciate
- 100 g di mozzarella
- prezzemolo
- 1 uovo
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- olio di semi

### PROCEDIMENTO

Tagliate la melanzana a fette. Ricoprite con un po' di sale grosso e lasciate macerare per almeno una mezz'oretta. Intanto tritate finemente il prezzemolo con lo spicchio d'aglio e i gherigli di noci. Sbattete energicamente le uova in una ciotola e aggiustate con un pizzico di sale. Sciacquate le fette di melanzana sotto l'acqua corrente e asciugate con della carta da cucina. Grigliatele per qualche minuto e immergetele nell'uovo sbattuto. Successivamente passatele nel trito di noci, aglio e prezzemolo. Disponete su ogni fetta un po' di mozzarella a pezzetti, poi procedete ad arrotolarle per formare degli involtini che chiuderete con uno stecchino. Riscaldete l'olio di semi e friggete le melanzane impanate, affinché risultino dorate e leggermente croccanti all'esterno. Fate scolare su carta assorbente.





## PANE ALLE NOCI E UVETTA

### INGREDIENTI

- 200 g farina integrale
- 300 g farina 0
- 270 ml acqua tiepida
- 10 g lievito di birra secco
- 15 g miele di acacia
- 10 g burro
- 1 cucchiaino sale fino
- 70 g uvetta
- 150 g fichi secchi
- 100 g gherigli di noci

### PROCEDIMENTO

Unite 1/2 bicchiere di acqua, lievito e il miele, mescolate e fate riposare per 10 minuti. A parte unite le due farine e aggiungete il lievito preparato. Impastate, quindi aggiungete la restante acqua, il burro e, infine, salate. Lavorate fino a quando il composto risulta omogeneo. Trasferitelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e fate lievitare in forno con la sola luce accesa fino a quando non avrà raddoppiato di volume. Tritate le mandorle, tagliate a piccoli pezzi i fichi secchi e metteteli nell'acqua tiepida l'uvetta per 15 minuti, poi scolatela, asciugatela e infarinatela leggermente. Infarinare una spianatoia in legno, allargateci sopra il pane lievitato e aggiungete i fichi a pezzi, le noci tritate e l'uvetta, lavorate bene. Dividete l'impasto in due pagnotte allungate. Trasferite le pagnotte sulla leccarda del forno foderata con carta forno, praticate dei tagli sul pane e fate lievitare per 30 minuti sempre nel forno con la luce accesa. Quando le pagnotte sono lievitate, accendete il forno a 200°, quindi informate e fate cuocere per 40 minuti.



## PERE AL FORNO CON NOCI, MIELE E CIOCCOLATO

### INGREDIENTI

- 4 pere
- noci
- miele
- gocce di cioccolato

### PROCEDIMENTO

Tagliate le pere a metà, eliminate i semini interni e scavate leggermente parte della polpa tenendola da parte. Aprite le noci e unitele in una ciotolina con le gocce di cioccolato. Aggiungete anche il miele e la polpa delle pere, quindi mescolate fino a ottenere una farcitura omogenea. Sistemate le pere su una leccarda con la parte scavata rivolta verso l'alto e farcitele delicatamente con un cucchiaino. Cuocete in forno già caldo per 10 minuti a 180° e servite con altro miele.

## LA STORIA

A cura di Camilla Rocca Innamorata di storia e leggende, ma anche di ricette e vino, con questa rubrica abbina le due passioni, viaggiando per l'Italia e nel mondo.

## IL CIOCCOLATO: CIBO DEGLI DEI

Le prime origini documentate del cioccolato risalgono a 4000 anni fa. Grazie al suo enorme valore, era usato come moneta di scambio e offerto in dono agli dei perché se ne cibassero. Il primo documento in Italia risale al 1678, come prima concessione dei Reali Sabaudi per vendere al pubblico "la cioccolata in bevanda": allora il cioccolato era considerato simbolo di potere e di lusso. Solo dalla seconda metà dell'Ottocento in Italia aprono le prime fabbriche dedicate alla lavorazione del cioccolato. Alcuni nomi noti? Caffarel, Majani, Pernigotti e Venchi.

**Scioccolà:** Quattro giorni di appuntamenti, showcooking, degustazioni, con il cioccolato nella sua lavorazione più nobile, quella artigianale, a far da protagonista. Dal 29 ottobre al 1 novembre

a Modena si festeggia il cioccolato. Verrà presentato il cocktail ideato per la manifestazione, Cocoa Black Gold, per assaggiare l'abbinamento perfetto, in formato liquido, tra cioccolato e aceto balsamico. Insieme al Premio Scioccolà d'Oro, viene istituito il premio Scioccolà in Rosa Ruby Award e premiata la miglior pralina all'aceto balsamico di Modena, mentre Scioccolino, il dolcissimo e simpaticissimo orso Cioccolatiere, mascotte di Scioccolà, si aggirerà nel Centro Storico. Durante i giorni della festa in tutti i ristoranti che aderiscono alla manifestazione sarà possibile fare una vera e propria degustazione con menù ideati ad hoc a base di cioccolato e aceto balsamico.

