

Menù tipico ligure



Lunedì 2 aprile 2018

PRANZO

Trofie al pesto

Baccalà con patate e olive taggiasche

Insalata

Focaccia

(in alternativa al pane)

Canestrelli

(in alternativa a frutta/dessert)

CENA

Zimino di ceci

Tortino di patate e zucca/zucchine

Insalata

Frutta fresca o dessert

Saranno garantite le consuete alternative fisse/dietetiche

“Menù Ligure in corsia”

Un' iniziativa speciale

Gentile Signora, Gentile Signore,

in occasione del Lunedì dell'Angelo le verrà proposto un menù particolare, composto da piatti tipici della tradizione culinaria ligure (se le sue condizioni di salute non presentano indicazioni mediche contrarie).

L'iniziativa verrà svolta nella maggior parte degli ospedali liguri e, a seconda della zona, i piatti proposti valorizzeranno le diverse tipicità territoriali.

Il menù è stato elaborato dalla Struttura di Nutrizione Territoriale e Centro dei Disturbi Alimentari dell'ASL1, in collaborazione con le dietiste di CIR food, l'azienda incaricata della preparazione dei pasti.

Nella preparazione del menù sono stati presi in considerazione vari elementi come i prodotti tipici della cultura ligure; la disponibilità di materie prime di qualità e a basso impatto ambientale (la cosiddetta filiera corta) e anche le particolari e diverse esigenze nutrizionali dei degenti.

Tra i piatti proposti nelle varie strutture liguri ci saranno: Trofie al pesto, Lasagne al pesto, Gnocchi al pesto, Ravioli di carciofi, Zimin di ceci, Zuppa di cavolo nero, Minestrone alla genovese, Mesciuq, Baccalà con patate e olive taggiasche, Buridda di totani, Torta di bietole, Torta di zucchine, Merluzzo alla ligure, Focaccia, Canestrelli, Buccellato.

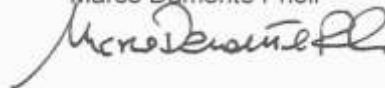
Questo menù speciale non è solo l'occasione per promuovere «il mangiar sano», ma è lo spunto per «aprire» le strutture sanitarie ospedaliere alla Società ed al Territorio che le ospita, coinvolgendo e valorizzando anche le imprese locali. Tutto ciò al fine di stimolare un cambiamento culturale importante, capace di considerare l'Ospedale non esclusivamente come luogo di cura ma anche come possibile punto di incontro e di relazione tra cittadini e territorio.

Questa iniziativa si inserisce infatti in un più ampio progetto di educazione alla salute che l'ASL1 conduce, ormai da molti anni, con l'obiettivo di diffondere sani stili di vita anche attraverso un'alimentazione salutare ed equilibrata, come quella che gli alimenti tipici della dieta mediterranea e ligure riescono a garantire. E proprio l'alimentazione, il benessere, la salute ed il territorio saranno al centro di incontri, dibattiti e laboratori aperti a tutta la popolazione, in programma nel Festival della Salute, evento organizzato dall'ASL1 dal 17 al 21 aprile a Sanremo (Palafiori), al quale fin d'ora invito tutti a partecipare (i dettagli di questo evento e dei successivi appuntamenti per la salute sono su www.asl1.liguria.it)

Nel salutarla, le porgo dunque i miei migliori auguri e spero che questo «menù ligure» contribuisca in qualche modo a rendere più serena la sua degenza in ospedale. Buona degustazione!

Il Direttore Generale

Marco Damonte Prioli



Trofie al pesto

Ingredienti: Pasta di semola, formaggio grattugiato, basilico fresco, olio di oliva extravergine dop, pinoli sgusciati, sale.

Preparazione: per il pesto mondare e lavare il basilico. Frullare insieme basilico, pinoli, olio e sale. Una volta ottenuto un composto omogeneo unire il formaggio grattugiato amalgamando bene il tutto. Cuocere le trofie in acqua salata e condire con il pesto.

Tortino di zucchine e patate

Ingredienti: patate, zucchine, uova, cipolla, formaggio grattugiato, pane grattugiato, maggiorana, olio di oliva extra vergine dop,

Preparazione: Sbollentare zucchine e patate tagliate a finemente. In una casseruola rosolare con l'olio un trito di cipolla. Unire le zucchine e le patate e lasciare insaporire. Ultimata la cottura, fuori dal fuoco schiacciare le verdure e aggiungere il formaggio, il misto uovo e un trito di maggiorana. Salare e amalgamare bene il tutto. Su una teglia oleata o con carta da forno versare il composto (oppure formare delle monoporzioni). Spolverare con pangrattato e decorare la superficie con i rebbi di una forchetta. Cuocere in forno a 180°C per circa 30'.

Zimino di ceci

Ingredienti: ceci secchi, bietole o erbe fresche, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, alloro, rosmarino fresco, salvia fresca, olio di oliva extra vergine DOP, sale.

Preparazione: Il giorno precedente mettere in ammollo i ceci. Preparare un bouquet aromatico con alloro, salvia e rosmarino. Lessare carote, ceci, cipolle, patate e sedano in acqua fredda leggermente salata. Unire il bouquet aromatico, una cucchiaia di polpa di pomodoro e le bietole. A cottura ultimata togliere il bouquet aromatico e se si vuole ottenere un passato frullare il tutto. Regolare di sale e condire con olio.

Baccalà con patate e olive taggiasche

Ingredienti: Pesce, baccalà, olio extravergine DOP, olive taggiasche, aglio, patate, acciughe salate, prezzemolo, sale fino, pinoli, vino bianco, sedano, carote, cipolla, pepe nero.

Preparazione: con sedano carota e cipolla preparare un brodo leggero che servirà successivamente (aggiungere anche eventuali scarti di baccalà). Pelare e tagliare a cubetti le patate. Iniziare sciacquando bene le acciughe sotto l'acqua corrente e preparare un trito di aglio e metà prezzemolo. In una padella far sciogliere le acciughe nell'olio e aggiungere il trito d'aglio. Una volta rosolato bene aggiungere il baccalà e rosolarlo bene da ogni lato. Con la fiamma vivace sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare. Una volta terminata questa operazione aggiungere le patate, i pinoli e le olive (in parte tritati). Di tanto in tanto bagnare con il brodo vegetale fino a cottura ultimata. Solo alla fine regolare di sale e pepe.

CIR food: Con oltre 40 anni di storia CIR food Cooperativa Italiana di ristorazione è una delle maggiori imprese italiane attive nella ristorazione collettiva (ristorazione scolastica, sociosanitaria, aziendale, per militari e per comunità), commerciale, nel banqueting e nei servizi per il welfare alle imprese, con un fatturato di 655 milioni di euro.

Presente in 17 regioni e 72 province d'Italia, oltre che in Olanda e Belgio, produce 103 milioni di pasti grazie al lavoro di 13.000 persone, vera forza dell'impresa.

“Rendere accessibile a tutta la società il piacere e la qualità della nutrizione, frutto di un lavoro che dia dignità alle persone”, questo è il nostro modo di vivere la ristorazione e di nutrire il futuro.



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE



CAMST: cooperativa nata nel 1945 a Bologna, ogni giorno, porta la qualità della cucina di casa nelle scuole, nelle aziende, negli ospedali, nelle fiere, nei centri commerciali e nelle città, in Italia e all'estero. Unisce al gusto della tradizione culinaria italiana, l'innovazione di una realtà moderna, in continua evoluzione: una realtà che ha radici nel passato, ma guarda sempre al futuro. È la maggiore azienda di ristorazione a capitale interamente italiano, con un fatturato di 507 milioni di euro, 10.560 dipendenti e 93 milioni di pasti (dati bilancio 2016). Il Gruppo Camst, di cui fanno parte 8 società in Italia e quattro in Europa (Germania, Spagna e Danimarca), fattura 626 milioni di euro, conta 12.720 dipendenti e produce 116 milioni di pasti all'anno (dati bilancio 2016). È specializzata anche nella ristorazione commerciale: il suo nuovo marchio Dal 1945 Gustavo Italiano offre ai clienti una nuova esperienza di ristorazione tutta da scoprire.

Dal 2016 Camst è entrata nel mercato del facility management per offrire ai propri clienti della ristorazione collettiva un servizio completo per quanto riguarda i servizi di pulizia e manutenzione.

Vi ASPETTIAMO alla terza edizione del

Asl1
Sistema Sanitario Regione Liguria

SANREMO
FESTIVAL della
SALUTE

Programma dettagliato su
www.asl1.liguria.it

Perché star bene... Fa bene 17-21 APRILE 2018
Incontri, dibattiti, laboratori, momenti culturali per tutta la cittadinanza dalle 8.30 alle 19.00 **SANREMO - PALAFIORI**