

Ludovica e il suo blog Per un'alimentazione salutare

La Voce sostiene e incoraggia, seguendolo da vicino, il progetto dell'ins. Ludovica Pendola e del suo blog di cucina "Cucinoso", di realizzare ricette appetitose, sane e gustose con alimenti prodotti da aziende che aderiscono all'associazione "Addiopizzo", associazione impegnata a contrastare le infiltrazioni della malavita organizzata nella gestione economico-finanziaria di molte aziende siciliane e promuovere la cultura della legalità democratica.

L'entusiasmo di Ludovica e le sue idee innovative trovano terreno fertile nella sua cucina, la sua curiosità e intraprendenza l'hanno condotta a incrementare questo suo progetto, invitando altri blog a partecipare all'iniziativa e così far in modo di creare anche una sorta di gruppi regionali e invitando molte aziende locali a partecipare attivamente. Le aspirazioni di Ludovica sono genuine come le sue ricette, nel suo desiderio di coinvolgere sempre più partner si cela infatti il desiderio di promuovere le aziende del nostro comprensorio territoriale.

Un ulteriore progetto futuro di Ludovica è quello di realizzare un ricettario in cui raccogliere tutte le ricette ideate e realizzate con i prodotti delle aziende che espongono con orgoglio il logo "Addiopizzo". Auguriamo a Ludovica di realizzare ogni progetto con successo perché volto a promuovere uno stile alimentare sano, come ci ha detto lei "scegliere una alimentazione salutare non vuol dire rinunciare al gusto, per essere buona una pietanza non deve necessariamente essere complessa".

Antonella Munoz Di Giovanna

La ricetta di Elvira Pasta con le sarde

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

500 gr. di bucatini
500 gr. di sarde diliscate private della testa
un bel mazzo di finocchietto selvatico
una cipolla
4 acciughe salate pulite e diliscate
pinoli, uva passa q.b.
una bustina di zafferano
olio, sale, pepe q.b.
½ bicchiere di vino bianco
mollica tostata con mandorle



PREPARAZIONE

Lavate il finocchietto e lessatelo in acqua salata, tagliatelo a piccoli pezzetti e conservate l'acqua di cottura.

In un tegame a parte, fate appassire la cipolla in mezzo bicchiere di olio, aggiungete le acciughe dissalate e diliscate fino a scioglierle.

Unite, quindi, il finocchietto, le sarde, i pinoli e l'uvetta, fate cuocere mescolando. Bagnate con il vino, aspettate che evaporino e aggiungete due mestoli di acqua di cottura del finocchietto, in cui avrete sciolto lo zafferano. Salate, pepate e cuocete a fiamma dolce per almeno 40 minuti circa, aggiungete altra acqua di cottura del finocchietto se necessario.

Lessate i bucatini nel liquido che avete tenuto da parte, scolateli al dente e conditeli con il sugo preparato. Lasciate riposare per circa 10 minuti prima di servire.

A piacere potete spolverare con della mollica tostata arricchita di mandorle tostate.

Oppure versate la preparazione in una pirofila che avrete preventivamente imburato e spolverate con la mollica e le mandorle tostate. Infornate per 15 minuti circa a 200° gradi.

Piatto forte della cucina siciliana, originariamente palermitano, ormai diffuso; credo che tutte le famiglie siciliane sappiano cucinare questo piatto, con delle minime varianti.

 **Supermercato**
STOP & SHOP s.a.s.
di Marco Felice Cicio & C.

Alimentari - Macelleria
Salumeria - Ortofrutta

SERVIZIO A DOMICILIO

VIA FRANCESCO CRISPI
Tel./Fax 0925 941404
SAMBUCA DI SICILIA

Rizzuto e Gigliotta Impianti

di Rizzuto Antonio & C. S.R.L.

Impianti di Riscaldamento
Idrici - Condizionatori - Gas



Tel. 368 7498679 - 368 970107

Via F.lli Rosselli, 26 - SAMBUCA DI SICILIA (Ag)

 **ARMATO**

Concessionario esclusivista
per la Sicilia

 **COMMERCIO
MANGIMI E CEREALI**

C.da Porcaria - Tel. 0925 941663 - Cell. 339 5098369 - 336 896960
SAMBUCA DI SICILIA

Agritecnica

Tutto per l'irrigazione
agricoltura - edilizia - ferramenta
elettroutensileria



Catalanello Anthony M. - Cell. 393 9827023
Via A. Gramisci, 70 - SAMBUCA DI SICILIA - AG

DON GIOVANNI HOTEL



C.da Pandolfina - Tel./fax +39 0925 942511 - Cell. 333 1252608
www.dongiovannihotel.it - info@dongiovannihotel.it
SAMBUCA DI SICILIA - AG

G & G

B. Giovinco A. Giglio

Lavori in ferro: Aratri - Tiller
Ringhiere e Cancelli
Infissi in Alluminio
Specializzato in
FORNI A LEGNA

C.da Casabianca
Tel. 0925 943841
SAMBUCA DI SICILIA

CANNATA MOTORI



Via Figuli, 20 - Tel. 0925 941583
Cellulare 360 398070
SAMBUCA DI SICILIA

SUPERMERCATO

SIROS

Macelleria & Salumeria

V.le E. Berlinguer, 12/14 A - Tel. 0925.941523
92017 SAMBUCA DI SICILIA (AG)