




CONSORZIO  
DEL PROSCIUTTO  
DI MODENA

*Bontà di  
origine protetta*



*interpretata  
in 6 ricette*



**Tutti i giorni, il piatto  
del giorno.**

Ai piedi dell'Appennino emiliano,  
oltre le sponde del fiume Panaro,  
dove lo sguardo incontra la Torre della  
Ghirlandina, nasce un prosciutto 100%  
italiano, dolce al punto giusto, stagionato  
con pazienza per **14 lunghi mesi**.

Per noi del Consorzio del Prosciutto  
di Modena è molto più di un'eccellenza  
gastronomica: è un'emozione.

**Un'emozione d'origine protetta.**

**Perché solo un prosciutto così  
è crudo, è buono, è Modena.**





## **Prosciutto di Modena DOP per Culinary Nutrition: È solo buono o fa anche bene?**



Da un'idea della dottoressa **Chiara Manzi**, massima esperta in Europa di Culinary Nutrition (la branca della nutrizione applicata alla cucina) e Nutrizione Antiaging, nasce l'incontro tra l'arte della **Cucina Italiana e la Culinary Nutrition**, con l'unico obiettivo di insegnare a cucinare i prodotti della nostra tradizione, in modo che contribuiscano efficacemente a rallentare

il processo di invecchiamento. Una cucina bella, buona e salutare, adesso è possibile. Per questo il Prosciutto di Modena DOP, grazie all'assenza di nitrati e nitriti, alla sua lenta stagionatura, alla sua particolare zona di produzione e al suo sapore così caratteristico, nelle giuste quantità, non è solo buono. **Fa anche bene.**

Importante fonte di proteine dall'alto valore biologico, di ferro e vitamina B12 (importantissima per la salute del sangue, soprattutto dopo i 50 anni), il Prosciutto di Modena DOP contiene grassi prevalentemente monoinsaturi, amici del cuore. Il prosciutto sgrassato è da preferire grazie al suo contenuto apporto calorico.

**In questo ricettario, gli Chef Riccardo Sculli e Paolo Cappuccio, diplomati in "Culinary Nutrition", danno prova della bontà del Prosciutto di Modena DOP in 6 emozionanti ricette certificate per la Qualità Nutrizionale Garantita.**

*Buon  
appetito!*



# Riccardo Sculli



Nato a Toronto (Canada) nel 1975 inizia la gavetta da ragazzino nella cucina del ristorante di famiglia, il Gambero Rosso di Marina di Gioiosa Ionica, dal gradino più basso.

Con il tempo, la passione e la voglia di approfondirla aumentano e dopo gli studi professionali in terra calabra si trasferisce a Chioggia per frequentare la Boscolo Accademy. Da lì alcune brevi seppur importanti esperienze in giro per le cucine d'Italia. Autodidatta, è sempre alla ricerca di nuove occasioni di conoscenza, è costantemente impegnato nel percorrere nuove esperienze nel confronto quotidiano con le tradizioni e il grande patrimonio enogastronomico calabrese.

Dal 2009 diviene oltre che executive chef anche titolare/amministratore insieme al fratello Francesco del ristorante Gambero Rosso.

La forza e la capacità lo hanno portato al centro della scena enogastronomica nazionale ottenendo importanti riconoscimenti da tutte le guide del settore (Michelin, l'Espresso, Identità Golose, Gambero Rosso, Sole24ore, Touring, Bibenda ecc.).

Dal 2012 vanta **1 stella Michelin**, tra i primi della Regione e il primo della provincia reggina. La sua voglia di continuare ad imparare lo portano nel **2016 ad iscriversi al Master in Culinary Nutrition dell'Art Joins Nutrition Academy**, fondata da Chiara Manzi.

Da Febbraio 2017 inoltre diviene promotore della cucina italiana nel mondo presso la lussuosa catena alberghiera degli Shangri-la, prima tappa New Delhi.

## Sandwich di triglia, prosciutto, zucca e asparagi



Un secondo piatto bello, buono e che fa anche bene!

Gli asparagi ci regalano l'acido folico, vitamina del gruppo B, importantissima per la salute delle donne in età fertile. La zucca contiene beta-carotene, precursore della vitamina A, fondamentale per la salute della nostra pelle e dei nostri occhi.

L'utilizzo del prosciutto nelle giuste quantità dà sapore al piatto con pochi grassi, e ci fa mantenere in forma senza rinunciare al gusto.

### Ingredienti

<b>Filetto di triglia</b>	100 g
<b>Prosciutto di Modena DOP</b>	20 g
<b>Zucca</b>	60 g
<b>Asparagi</b>	60 g
<b>Curcuma</b>	5 g
<b>Inulina</b>	4 g
<b>Insalata</b>	5 g
<b>Pepe</b>	q.b.
<b>Brodo vegetale</b>	15 g
<b>Sale iodato</b>	1 g

### Valori nutrizionali

<b>Proteine</b>	24 g
<b>Lipidi</b>	10 g
<b>Carboidrati</b>	5 g
di cui semplici	
<b>Fibre</b>	5 g
<b>Energia</b>	216 kcal

### Preparazione

- Pulire la triglia e porzionare filetti da 100 g.
- Tagliare la zucca a cubetti. Cuocere a vapore la zucca per 15-20 minuti. A cottura ultimata frullarla insieme a brodo vegetale, sale, curcuma, pepe e inulina\* per creare una vellutata.
- Cuocere gli asparagi interi a vapore per 10 minuti. A cottura ultimata tritarli finemente al coltello riducendoli a purea.
- Riempire i due filetti di triglia con la purea di asparagi e l'insalatina di campo, quindi sovrapporli a formare un sandwich con la purea e l'insalata all'interno. Avvolgere il sandwich formato con il prosciutto e cuocere in forno a 180°C per 5 minuti circa.
- Impiattare il sandwich di triglia sulla vellutata di zucca.

\* L'inulina è una fibra naturale solubile estratta dalla cicoria. La fibra rallenta e in parte riduce l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri. L'inulina ha anche un effetto prebiotico: favorisce il benessere della nostra microflora intestinale. Si può acquistare in farmacia, in erboristeria o sui siti di vendita specializzati on-line.



## Spaghetto con crostacei, prosciutto, piselli e zenzero



Un primo piatto con un ingrediente in più: il benessere Antiaging!  
Con meno grassi di un cucchiaino di olio, questo primo piatto è un elisir di lunga vita. Lo chef sgrassa il prosciutto utilizzando una particolare tecnica per darci più gusto con meno calorie. La vellutata di piselli aggiunge fibra al piatto, amica della nostra circonferenza vita: la fibra aumenta il senso di sazietà e riduce in parte l'assorbimento di grassi. Lo chef aggiunge lo zenzero che dà freschezza e supporta le nostre difese antiossidanti.

### Ingredienti

<b>Spaghetti</b>	70 g
<b>Piselli</b>	60 g
<b>Crostacei sgusciati</b> (gamberi o scampi)	50 g
<b>Prosciutto di Modena DOP</b>	20 g
<b>Olio Evo</b>	5 g
<b>Brodo vegetale</b>	3 cucchiaini
<b>Zenzero in polvere</b>	3 g

### Valori nutrizionali

<b>Proteine</b>	23 g
<b>Lipidi</b>	7 g
<b>Carboidrati</b>	61 g
di cui semplici	
<b>Fibre</b>	6 g
<b>Energia</b>	400 kcal

### Preparazione

- Pulire i crostacei. Con i carapaci preparare un brodo: tostare in pentola i carapaci per qualche minuto e poi coprirli con del ghiaccio. Aggiungere circa 3 litri di acqua. Lasciare ridurre a fuoco lento per 2 ore circa.
- Cuocere i piselli a vapore per 10 -15 minuti. A cottura ultimata frullare aggiungendo il brodo vegetale e la polvere di zenzero.
- Tagliare il prosciutto a julienne per uno spessore di 3 mm circa e non troppo lunghi. Sgrassare il prosciutto in microonde alla massima potenza o in padella a fuoco basso per 1 minuto.
- Cuocere gli spaghetti per metà del tempo di cottura indicato dal pastificio per poi terminare la cottura in padella col brodo estratto dai carapaci dei crostacei.
- A cottura ultimata spegnere il fuoco e aggiungere i crostacei, il prosciutto e l'olio mantecando come se fosse un risotto.
- Sul fondo del piatto di portata adagiare la vellutata di piselli e zenzero. Adagiare al di sopra gli spaghetti ai crostacei e il prosciutto.



## Involtino di seppia e prosciutto con carciofi, yogurt e liquirizia



Un secondo piatto buono da morire... anzi da vivere!  
Con più fibre di 3 piatti di insalata, questo secondo piatto è un'esplosione di gusto per il tuo palato e un alleato per la tua salute. Le fibre favoriscono il benessere della microflora intestinale e ci fanno uno sconto sulle calorie fino al 20%. Grazie allo yogurt magro lo chef aggiunge sapore senza grassi che in questo piatto sono meno di quelli che troviamo in un cucchiaino di olio. Il prosciutto ci dona il ferro, sale minerale fondamentale per le cellule del nostro sangue.

### Ingredienti

<b>Seppia</b>	150 g	<b>Limone</b>	n 2
<b>Prosciutto di Modena DOP</b>	15 g	<b>Finocchietto</b>	q.b.
<b>Yogurt bianco magro</b>	40 g	<b>Sale iodato</b>	1 g
<b>Carciofi</b>	100 g	<b>Acqua</b>	2 l
<b>Sale iodato</b>	1 g		
<b>Polvere di liquirizia</b>	3 g		
<b>Brodo vegetale</b>	q.b.		
<b>Zeste di limone</b>	q.b.		
<b>Olio Evo</b>	1 g		
<b>BRODO VEGETALE</b>			
<b>Carote</b>	100 g		
<b>Sedano</b>	100 g		

### Valori nutrizionali

<b>Proteine</b>	29 g
<b>Lipidi</b>	7 g
<b>Carboidrati</b>	5 g
di cui semplici	-
<b>Fibre</b>	6 g
<b>Energia</b>	195kcal

### Preparazione

#### PREPARAZIONE DEL BRODO:

- Tostare carote e sedano in una pentola ampia.
- Coprire con circa 2 litri di acqua, il succo di due limoni, sale e finocchietto selvatico. Lasciare cuocere per 30 minuti circa.
- Tagliare la seppia a strisce da 6 cm circa e poi intagliarla sia in verticale che in orizzontale.
- Dalla parte non intagliata adagiare le fette di prosciutto tagliate a misura della seppia e avvolgerla come un involtino.
- Pulire i carciofi, tagliarli in quattro e farli cuocere in poco brodo vegetale preparato in precedenza per circa 7 minuti.
- Preparare la nostra salsa di yogurt: aggiungere la zeste di limone non trattato e olio allo yogurt, quindi emulsionare e mettere da parte.
- Emulsionare la liquirizia in polvere con circa 3 gr di acqua in modo da ottenere una salsa.
- Grigliare l'involentino di seppia e prosciutto e tostare leggermente i carciofi cotti in precedenza in una padella antiaderente. Salare.
- Su un piatto di portata adagiare la salsa di yogurt, gli involtini di seppia, i carciofi e ultimare con le gocce di liquirizia.

# Paolo Cappuccio



## Tonno in manto croccante di prosciutto con piselli al wasabi



Un antipasto buono da morire... anzi da vivere!  
 Il tonno contiene grassi polinsaturi, i grassi "buoni" che fanno bene al nostro cuore. I piselli e il prosciutto contengono il ferro, sale minerale importantissimo per la salute delle nostre cellule del sangue che trasportano l'ossigeno a tutto l'organismo. I piselli contengono anche le vitamine del gruppo B, che ci aiutano a trasformare il cibo in energia e quindi a mantenerci in forma.

Già da giovanissimo Cappuccio capisce che per farsi strada dovrà imparare i segreti della grande cucina e comincia a viaggiare tra l'Europa e gli Stati Uniti dove, sotto l'ala di chef di fama internazionale come Alain Ducasse, cresce e comincia a farsi conoscere.

Lui un grande obiettivo ce l'ha: raggiungere alte vette. E se di vette si parla, detto fatto, nel 2005 si trasferisce a Madonna di Campiglio dove dopo qualche anno riceve l'ambita stella Michelin conferitagli per la sua bravura, l'impegno nel lavoro e la passione per il pesce di mare e il foie gras d'oca, ingredienti alla base della sua cucina d'eccellenza e che hanno portato di diritto lui e i suoi piatti nel mondo dei "grandi".

Dal 2008 è food designer per un noto marchio di orologi svizzero, che lo ha portato ad organizzare grandi eventi legati alla nautica in giro per l'Italia, docente per la cucina mediterranea, finger food e lavorazione del foie gras presso la Cast Alimenti di Brescia ed ora Executive Chef presso Tenuta Donna Lavinia & Lavinia Bianchi presso Trani.

In cucina sperimenta tanto, e dall'essere il piccolo assaggiatore ufficiale del ragù di mamma Francesca, di strada ne ha percorsa tanta ma per lui la perfezione è sempre lontana. Ecco perché per distinguersi dagli altri **decide nel 2015 di iscriversi al Master in Culinary Nutrition dell'Art Joins Nutrition Academy**, dove con la consulenza di Chiara Manzi certifica diverse ricette. Si sa, Paolo Cappuccio è ormai uno chef di fama internazionale e descriverlo non è facile. Se si chiede a lui si definisce presuntuoso, arrogante ma anche generoso e altruista. Amante delle Harley Davidson e appassionato del genere femminile, ha tre donne preferite: sua figlia Asia, sua moglie e la piccola Celeste.

### Ingredienti

<b>Tonno fresco</b>	70 g
<b>Piselli</b>	70 g
<b>Prosciutto di Modena DOP</b>	20 g
<b>Timo</b>	q.b.
<b>Wasabi</b>	1 g
<b>Sale iodato</b>	0,5 g
<b>Pepe</b>	q.b.
<b>Aneto</b>	q.b.
<b>Bicarbonato</b>	1 g

### Valori nutrizionali

<b>Proteine</b>	24 g
<b>Lipidi</b>	10 g
<b>Carboidrati</b>	5 g
di cui semplici	-
<b>Fibre</b>	4 g
<b>Energia</b>	200 kcal

### Preparazione

- Tagliare delle fette sottili di prosciutto e utilizzarle per avvolgere il tonno.
- Rosolare il tonno in un tegame ricoperto di carta forno o in una padella antiaderente senza aggiunta di grassi.
- Cuocere i piselli in poca acqua gasata e bicarbonato per 5 minuti. Frullare i piselli con il wasabi per 2 minuti con l'aggiunta di un pò di acqua fino a creare una crema.
- Comporre il piatto con la crema di piselli alla base. Adagiare il tonno scottato sulla crema di piselli e decorare con pepe e aneto fresco.

## Saltimbocca di rana pescatrice con salvia e prosciutto



La tradizione in evoluzione!

Lo chef ha utilizzato prosciutto e salvia, gli ingredienti classici del saltimbocca.

Ha sostituito la carne con la rana pescatrice, un pesce che contiene pochi grassi, prevalentemente insaturi, i grassi "buoni" che proteggono le nostre arterie.

I cannellini aggiungono la fibra, che contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue e favorisce il benessere intestinale.

### Ingredienti

<b>Rana pescatrice</b>	100 g
<b>Prosciutto di Modena DOP</b>	20 g
<b>Olio Evo</b>	5 g
<b>Salvia</b>	2 foglie
<b>Sale iodato</b>	1 g
<b>Fagioli Cannellini secchi</b>	30 g
<b>Vino</b>	q.b.
<b>Aneto</b>	q.b.
<b>Succo di limone</b>	q.b.

### Valori nutrizionali

<b>Proteine</b>	25 g
<b>Lipidi</b>	10 g
<b>Carboidrati</b>	14 g
di cui semplici	-
<b>Fibre</b>	5 g
<b>Energia</b>	248 kcal

### Preparazione

- Mettere a bagno i cannellini con il succo di limone (1 cucchiaio per l di acqua di ammollo). Quindi sciacquare e cuocere lentamente per circa 40 minuti.
- Frullare i cannellini cotti. Salare.
- Battere leggermente la rana pescatrice e formare due medaglioni.
- Coprire con le foglie di salvia e il prosciutto su un lato del medaglione. Fissarli sulla carne con uno stuzzicadenti.
- Rosolare leggermente il medaglione in una padella con l'olio.
- Sfumare con il vino e lasciare ridurre il liquido.
- Adagiare la crema di cannellini nel piatto, la pescatrice rosolata e guarnire con la riduzione e aneto fresco.

## Emulsione di ceci alla curcuma e gambero con prosciutto



Gamberi, prosciutto e ceci: abbinamento vincente per Gusto&Benessere!

Con gli stessi grassi di un solo cucchiaio di olio questo piatto ti regala tanti nutrienti.

I ceci contengono gli Omega 6, i grassi "buoni" che fanno bene al cuore. I gamberi e il prosciutto completano il piatto con le proteine fondamentali per la salute del nostro organismo. Lo chef aggiunge curcuma e pepe nero, accoppiata perfetta per chi vuole mantenere la linea. La curcuma riduce la formazione di cellule grasse e grazie al pepe nero viene assorbita fino a 2000 volte di più!

### Ingredienti

<b>Ceci secchi</b>	40 g
<b>Gamberoni puliti con la coda</b>	80 g
<b>Prosciutto di Modena DOP</b>	15 g
<b>Olio Evo</b>	5 g
<b>Cipolla</b>	5 g
<b>Carota</b>	5 g
<b>Sale iodato</b>	1 g
<b>Succo di limone</b>	q.b.
<b>Curcuma</b>	q.b.
<b>Pepe nero</b>	q.b.
<b>Erbe Aromatiche</b>	q.b.

### Valori nutrizionali

<b>Proteine</b>	22 g
<b>Lipidi</b>	10 g
<b>Carboidrati</b>	21 g
di cui semplici	-
<b>Fibre</b>	5 g
<b>Energia</b>	274 kcal

### Preparazione

- Mettere a bagno i ceci con succo di limone (1 cucchiaio per l di acqua)\*.
- Cuocere i ceci in acqua per circa 40 - 50 minuti.
- In una padella rosolare la cipolla con le carote. Frullare i ceci cotti con le verdure rosolate, curcuma, pepe nero, sale e metà dell'olio.
- Avvolgere le code dei gamberoni con il prosciutto tagliato molto finemente.
- Rosolare i gamberoni in padella antiaderente con l'olio rimanente per 30 secondi da ogni lato.
- Comporre il piatto con la crema di ceci alla base e i gamberi rosolati al di sopra. Guarnire con erbe aromatiche a piacimento.

\*I ceci sono ricchi di vitamine del gruppo B, le vitamine che ci aiutano a mantenere la linea perchè facilitano la trasformazione del cibo in energia. Ma queste vitamine si disperdono facilmente in acqua. L'aggiunta di succo di limone aumenta la ritenzione delle vitamine del gruppo B alla fine della cottura, senza incidere sul gusto.

## Prosciutto di Modena DOP

### Composizione chimica per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Parte edibile (%)	100	Calcio (mg)	10
Acqua (g)	45,6	Fosforo (mg)	206
Proteine (g)	25,6	Magnesio (mg)	24
Lipidi (g)	22,9	Potassio (mg)	612
Carboidrati (g)	0,1	Sodio (mg)	2040
Energia (kcal)	309	Ferro (mg)	1,1
Energia (kJ)	1293	Zinco (mg)	2,7
		Rame (mg)	0,06
		Manganese (mg)	0,01
		Selenio (µg)	17

Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0,59	Saturi totali (g)	7,92
Riboflavina (mg)	0,20	Monoinsaturi totali (g)	10,77
Niacina (mg)	5,57	Polinsaturi totali (g)	3,15
B6 (mg)	1,00	Colesterolo (mg)	62
B12 (µg)	0,33		
Vit. E (mg)	0,11		

### Composizione in gr. dei principali acidi grassi per 100g di parte edibile

Saturi		Monoinsaturi		Polinsaturi	
C4:0÷C10:0	0,05	C16:1	0,66	C18:2	2,78
C12:0	0,03	C17:1	0,06	C18:3	0,14
C14:0	0,37	C18:1	9,83	C20:4	0,20
C16:0	5,10	C20:1	0,21		
C17:0	0,05				
C18:0	2,29				
C20:0	0,03				

### Composizione in aminoacidi liberi per 100g di parte edibile

Lisina (mg)	489	Glicina (mg)	148	Fenilalanina (mg)	134
Istidina (mg)	217	Alanina (mg)	340	Triptofano (mg)	16
Arginina (mg)	257	Valina (mg)	211	Asparagina (mg)	26
Acido aspartico (mg)	171	Metionina (mg)	74	Glutamina (mg)	4
Treonina (mg)	142	Isoleucina (mg)	239	Ornitina (mg)	31
Serina (mg)	167	Leucina (mg)	279	Carnosina (mg)	530
Acido glutammico (mg)	509	Tirosina (mg)	169	Anserina (mg)	28

### Additivi

Nitrati (ppm)	ass
Nitriti (ppm)	ass
NaCl (g/100g)	5,1

## Prosciutto di Modena DOP, sgrassato

### Composizione chimica per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Parte edibile (%)	100	Calcio (mg)	12
Acqua (g)	53,8	Fosforo (mg)	244
Proteine (g)	30,2	Magnesio (mg)	28
Lipidi (g)	8,9	Potassio (mg)	723
Carboidrati (g)	0,1	Sodio (mg)	2400
Energia (kcal)	201	Ferro (mg)	1,2
Energia (kJ)	842	Zinco (mg)	3,2
		Rame (mg)	0,07
		Manganese (mg)	0,02
		Selenio (µg)	20

Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0,70	Saturi totali (g)	2,94
Riboflavina (mg)	0,24	Monoinsaturi totali (g)	4,00
Niacina (mg)	6,58	Polinsaturi totali (g)	1,17
B6 (mg)	1,18	Colesterolo (mg)	75
B12 (µg)	0,39		
Vit. E (mg)	0,16		

### Composizione in gr. dei principali acidi grassi per 100g di parte edibile

Saturi		Monoinsaturi		Polinsaturi	
C4:0÷C10:0	0,02	C16:1	0,25	C18:2	1,03
C12:0	0,01	C17:1	0,02	C18:3	0,05
C14:0	0,14	C18:1	3,65	C20:4	0,07
C16:0	1,89	C20:1	0,08		
C17:0	0,02				
C18:0	0,85				
C20:0	0,01				

### Composizione in aminoacidi liberi per 100g di parte edibile

Lisina (mg)	578	Glicina (mg)	175	Fenilalanina (mg)	158
Istidina (mg)	256	Alanina (mg)	401	Triptofano (mg)	19
Arginina (mg)	303	Valina (mg)	249	Asparagina (mg)	30
Acido aspartico (mg)	202	Metionina (mg)	87	Glutamina (mg)	5
Treonina (mg)	167	Isoleucina (mg)	283	Ornitina (mg)	36
Serina (mg)	198	Leucina (mg)	329	Carnosina (mg)	626
Acido glutammico (mg)	601	Tirosina (mg)	200	Anserina (mg)	33

### Additivi

Nitrati (ppm)	ass
Nitriti (ppm)	ass
NaCl (g/100g)	6,0







CONSORZIO  
DEL PROSCIUTTO  
DI MODENA



Fondo europeo agricolo  
per lo sviluppo rurale:  
l'Europa investe nelle zone rurali



Beneficiario: Consorzio del Prosciutto di Modena  
Autorità di gestione: Direzione Generale Agricoltura,  
Caccia e Pesca Regione Emilia-Romagna