Le ricette della prevenzione

con il nutrizionista Francesco De Santis

Chi siamo

*La nostra vocazione è quella di produrre pasta partendo da **materie prime pregiate** lavorate con rigorosa attenzione alla **qualità** e alla **sicurezza**, lungo tutta la filiera produttiva, dal chicco di grano alla tavola.*

Una pasta che aiuta a prendersi cura di sé e a coltivare **stili di vita sani**. Perché un buon primo bilanciato e saporito - nella sua semplicità - nutre, sazia, appaga e soprattutto favorisce la **convivialità**.

La Molisana è ottenuta da **grano pregiato 100% italiano**, trasformato nel nostro Molino in semola ricca di nutrienti, per dare vita ad oltre **80 formati trafilati al bronzo** e confezionati in **pack compostabile**, una transizione iniziata nel 2025 che si completerà entro il 2026.

Anno dopo anno innoviamo la nostra offerta con nuove proposte. Investiamo in tecnologie alimentate da fonti rinnovabili per ridurre progressivamente **il nostro impatto ambientale**. Crediamo sia nostra responsabilità far crescere l'azienda e, soprattutto, migliorare la qualità di vita di chi ci lavora: la nostra vera eccellenza.

Contribuiamo al benessere consapevole e duraturo.

Scopri il potere preventivo a tavola

Benessere, ogni giorno, a partire dal piatto

Numerosi studi scientifici confermano il ruolo centrale dell'**alimentazione** nella prevenzione delle malattie croniche. Il cibo, se scelto con criterio, non è solo nutrimento ma uno **strumento attivo di protezione** per l'organismo. Una dieta ricca di fibre, vitamine, minerali, grassi insaturi contribuisce a modulare lo stato infiammatorio, sostenere il sistema immunitario e regolare i meccanismi metabolici. Tuttavia, il **benessere** non si costruisce solo a tavola. Attività fisica regolare, gestione dello stress, avere uno scopo, cercare relazioni sociali appaganti e momenti di convivialità, completano un approccio integrato alla salute. La ricerca di un **equilibrio tra corpo e mente** è oggi riconosciuta come la chiave per una vita lunga e di qualità.

Il cibo diventa punto di connessione tra i diversi ambiti dello star bene.

Divulghiamo buone pratiche

Scegli ogni giorno la prevenzione a tavola

Abbiamo scelto di assumere un ruolo attivo nella promozione della **cultura alimentare** perché riteniamo che sia compito delle aziende agroalimentari non solo produrre beni con elevati standard qualitativi, ma anche contribuire alla diffusione di **stili di vita equilibrati**. La **pasta** rappresenta il cardine della **dieta mediterranea**, uno dei modelli nutrizionali più riconosciuti per efficacia preventiva e impatto sulla **longevità**. In quanto azienda leader del segmento benessere nella categoria pasta, abbiamo trasformato questa responsabilità in una parte essenziale della nostra missione. Divulgare, per noi, significa offrire strumenti semplici e concreti: **ricette gustose e facili** da realizzare, ideate da un nutrizionista in collaborazione con uno chef.

Perché mangiare bene deve essere un gesto accessibile, quotidiano e soprattutto gratificante.

Le Classiche

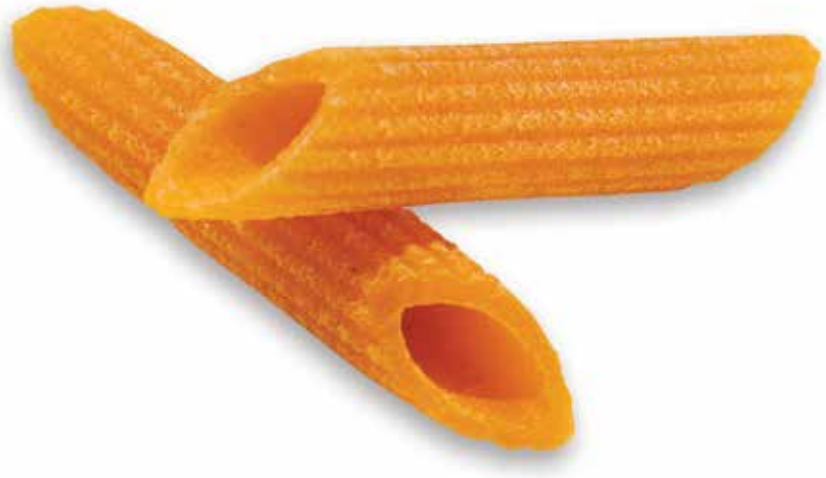
La nostra **pasta classica** è realizzata con **grano duro 100% italiano**, con elevato contenuto proteico che assicura **tenacità** e **consistenza**. La **trafilatura al bronzo**, espressione di un prodotto **premium**, assicura una superficie ruvida ideale per trattenere ogni tipo di condimento. **Oltre 60 formati** tra cui emergono i capisaldi dell'innovazione come Spaghetto Quadrato, Trighetto, Quadrotto e Rigacuore.

Le Integrali

La **linea integrale** è pensata per chi desidera una pasta naturalmente **ricca di fibre**, ma senza rinunciare al gusto. Grazie alla **trafilatura al bronzo** offre una **texture graffiata** in grado di assorbire i condimenti e un colore caldo, mattato e invitante. Delicatissimo anche il sapore: un avvolgente mix di noce e legno, frutto di un'**accurata lavorazione** del grano intesa a preservarne le **proprietà organolettiche**. Inoltre, con una concentrazione di oltre 6 g per ogni 100 g di prodotto, la nostra pasta è ricca di fibre che hanno un elevato **potere saziante**.

Pasta con Lupini

Nata dall'incontro tra **grano duro italiano** e **farina di lupini**, questa pasta rappresenta un'alternativa ad **alto profilo nutrizionale**: è ricca di **proteine vegetali** — circa 21 g ogni 100 g di prodotto — di **fibre** e di **fosforo**, ed è fonte di **vitamina B1, ferro, zinco** e **potassio**. Ideale per regimi alimentari sportivi, vegani o semplicemente bilanciati, coniuga **digeribilità**, **consistenza** e **gusto** in un formato versatile e contemporaneo.



Prevenzione a tavola

Insieme al nutrizionista **dott. Francesco De Santis**, La Molisana propone ricette sane, semplici e gustose che uniscono tradizione e benessere. Un modo per **prendersi cura di sé ogni giorno**, senza rinunciare a piatti creativi, buoni e leggeri.

Fusilli con Lupini

con zucchine, menta, porro e mandorle tostate

Per 2 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

Motivazione nutrizionale

*Piatto equilibrato e **ricco di proteine vegetali** e fibre grazie ai lupini, utili per **controllare la glicemia** e sostenere il metabolismo. Zucchine e porro favoriscono l'**equilibrio intestinale** con fibre e composti attivi. Mandorle e menta completano con grassi buoni, vitamina E e benefici digestivi. Il risultato è un **piatto nutraceutico**, leggero ma densamente funzionale.*

Ingredienti

160 g di Fusilli con Lupini
200 g di zucchine (circa 2)
20 g di mandorle a lamelle
6-8 foglie di menta fresca
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 porro (solo la parte bianca)
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Lavate e tagliate a julienne le zucchine. **Stufate** il porro affettato in padella con olio e poca acqua per 5 minuti. **Unite** le zucchine e cuocete 3-4 minuti, lasciandole croccanti. **Tostate** le mandorle a secco per 2-3 minuti finché dorate. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e conservate un po' di acqua. Unite la pasta e le verdure, la metà delle mandorle e la menta spezzettata. **Aggiungete** un po' di acqua di cottura e mantecate. **Condite** con un cucchiaio di olio evo a crudo, mescolate e servite decorando con le mandorle rimaste.

Paccarielli Rigati

con pesto di rucola, mandorle tostate e basilico fresco

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 12 minuti

Motivazione nutrizionale

Un pesto crudo carico di benefici! La rucola è una fonte importante di glucosinolati, sostanze detossificanti e antitumorali, mentre basilico e mandorle apportano antiossidanti, vitamina E e acidi grassi monoinsaturi. Il piatto è ricco di ***energia buona***, ***vitamine*** *e* ***grassi protettivi****: perfetto per contrastare infiammazione e stress ossidativo.*

Ingredienti

160 g di Paccarielli Rigati
50 g di rucola fresca
30 g di mandorle a lamelle
30 g di Parmigiano Reggiano DOP 24 mesi
10 g di basilico fresco
3 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 spicchio d'aglio
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Tostate le mandorle in padella per 3–4 minuti e mettete da parte qualche lamella intera per la decorazione. **Frullate** rucola, basilico, Parmigiano, mandorle tostate, aglio, sale, pepe e 2 cucchiai di olio fino a ottenere un pesto morbido ma non liquido, aggiungendo un goccio d'acqua oppure olio se necessario. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e conditela con il pesto, un cucchiaio di olio evo a crudo e, se serve, un po' di acqua di cottura. **Impiattate** con le mandorle rimaste.

Rigatoni

con asparagi e Parmigiano

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 12 minuti

Motivazione nutrizionale

*Asparagi e prezzemolo fanno di questo piatto una piccola **"centrale detox"**: asparagi e prezzemolo aiutano la detossificazione epatica e contrastano lo stress ossidativo. Il Parmigiano stagionato è privo di lattosio, ricco di proteine e calcio, e ben tollerato. Una ricetta semplice adatta anche a chi segue regimi funzionali o ha bisogno di **rafforzare l'equilibrio immunitario**.*

Ingredienti

160 g di Rigatoni
300 g di asparagi freschi
30 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio colmo di prezzemolo fresco
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Pulite gli asparagi eliminando la parte legnosa e tagliateli a pezzetti, conservando le punte. In una padella ampia, scaldate un cucchiaio d'olio con l'aglio schiacciato e toglietelo appena dorato. **Aggiungete** gli asparagi senza punte, il sale e due cucchiai d'acqua, coprite e cuocete 4-5 minuti. **Unite** le punte d'asparago e cuocete altri 2-3 minuti. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e versatela nella padella con gli asparagi. **Unite** Parmigiano, prezzemolo e un altro cucchiaio di olio evo a crudo. Mantecate con un po' di acqua di cottura e servite.

Spaghetti Quadrati Integrali

con cavolfiore, peperoncino e peperone crusco

Per 2 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 12 minuti

Motivazione nutrizionale

*Ricetta semplice ma potente: il cavolfiore è ricco di composti solforati ad **azione epatoprotettiva** e **antitumorale**, mentre i peperoni cruschi aggiungono carotenoidi e polifenoli. La capsaicina del peperoncino **stimola il metabolismo**, mentre la pasta integrale apporta fibre e micronutrienti essenziali. Il risultato è un primo piatto leggero, funzionale e utile anche in regimi antinfiammatori.*

Ingredienti

160 g di Spaghetti Quadrati Integrali
300 g di cavolfiore fresco
3 cucchiai di olio d'oliva extravergine
2 pezzi di peperone crusco
1 spicchio d'aglio
1 piccolo peperoncino secco piccante
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Lavate il cavolfiore, dividetelo in cimette e lessatelo in acqua salata per 5 minuti. **Scolatelo** tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Scaldate l'olio e, quando è ben caldo, unite l'aglio e il peperoncino. Quando l'aglio è dorato, rimuovetelo e aggiungete il cavolfiore. **Saltate** a fiamma viva per 5 minuti. **Spezzate** i peperoni cruschi e uniteli al cavolfiore, tenendone da parte qualche pezzo. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e trasferitela in padella. **Amalgamate** con un cucchiaio di acqua di cottura, regolate di sale e pepe, quindi servite con i pezzetti di peperone crusco.

Fusilli Integrali

con carciofi, vongole lupini e scorza di limone

Per 2 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

Motivazione nutrizionale

*Un primo piatto **ricco di fibre, ferro** e **composti protettivi** per fegato e intestino. I carciofi apportano inulina e polifenoli ad **azione depurativa**, mentre i lupini forniscono proteine nobili e zinco. La scorza di limone aggiunge freschezza e un ulteriore **apporto antiossidante.** Questo piatto è ideale per una dieta equilibrata a supporto delle difese antiossidanti dell'organismo.*

Ingredienti

160 g di Fusilli Integrali
300 g di carciofi (3 medi, puliti)
200 g di vongole lupini fresche sciacquate
50 ml di vino bianco secco
3 cucchiai di olio d'oliva extravergine
2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato
1 spicchio d'aglio, 1 limone biologico
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Affettate sottilmente i carciofi e metteteli in acqua con succo di limone. **Rosolate** l'aglio in 2 cucchiai d'olio e toglietelo una volta dorato. **Cuocete** i carciofi 8 minuti, poi metteteli da parte. Nella stessa padella, aggiungete l'olio, alzate la fiamma, unite i lupini e sfumate con il vino. **Cuocete** coperto finché i lupini si aprono, quindi regolate di sale e pepe. **Filtrate** l'acqua di cottura e unitela ai carciofi. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e unitela al condimento con la scorza di limone, il prezzemolo e i lupini. **Mantecate** e servite con un cucchiaio di olio evo a crudo.

Rigacuori Integrali

con calamaretti, cipollotto, zafferano e fiori di zucchina

Per 2 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

Motivazione nutrizionale

*Questo piatto unisce **proteine nobili di mare** a **carboidrati integrali.** I calamaretti sono ricchi di selenio e zinco, lo zafferano contiene molecole ad **azione neuroprotettiva**, e i fiori di zucchina forniscono carotenoidi e vitamina C.*
Un piatto funzionale e leggero, perfetto per chi cerca gusto e benessere.

Ingredienti

160 g di Rigacuori Integrali
200 g di calamaretti
6–8 fiori di zucchina
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 cipollotto fresco
1 cucchiaino di zafferano (0,5 g)
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Pulite i calamaretti ed eliminate le parti non edibili. **Affettate** la parte bianca del cipollotto e tagliate a striscioline i fiori di zucchina, tenendone alcuni interi per decorare. **Rosolate** il cipollotto in padella con 1 cucchiaio d'olio per 3–4 minuti, poi aggiungete i calamaretti e cuocete a fuoco vivo per 5 minuti, girando spesso. A metà cottura regolate di sale e pepe. **Sciogliete** lo zafferano in un cucchiaio di acqua calda e unitelo. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente, unitela al condimento e aggiungete i fiori di zucchina. **Saltate** un minuto, mantecate con un cucchiaio di olio evo a crudo.

Mezzi Rigatoni Integrali

con pomodorini saltati, pistacchio e timo

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 12 minuti

Motivazione nutrizionale

*I pomodorini sono una fonte di licopene, antiossidante utile per la **protezione cellulare**. I pistacchi apportano grassi insaturi, polifenoli e proteine vegetali, favorendo la **salute cardiovascolare** e il **controllo dell'infiammazione**. Un piatto gustoso e bilanciato, ideale per un'alimentazione mediterranea ricca di **nutrienti protettivi**.*

Ingredienti

160 g di Mezzi Rigatoni Integrali
200 g di pomodorini ciliegia
30 g di pistacchi sgusciati non salati
3 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di timo fresco
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. In padella scaldate 2 cucchiai di olio. Quando è ben caldo unite l'aglio intero, quindi fatelo dorare e toglietelo. **Aggiungete** i pomodorini, saltateli a fuoco medio per 7–8 minuti finché risulteranno caramellati e unite un mestolo di acqua. **Tritate** grossolanamente i pistacchi. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e unitela in padella con pomodorini, pistacchi, timo e un filo d'olio a crudo. **Mescolate** e lasciate insaporire a fuoco spento. **Regolate** di sale e pepe, quindi condite con un cucchiaio di olio evo a crudo.

Farfalle Integrali

con radicchio, curcuma e Parmigiano

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 12 minuti

Ingredienti

160 g di Farfalle Integrali
150 g di radicchio rosso
30 g di Parmigiano Reggiano DOP 24 mesi
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 piccolo scalogno
Sale iodato e pepe q.b.

Motivazione nutrizionale

*Radicchio e curcuma donano al piatto una forte **valenza antiossidante** e **antinfiammatoria**, grazie alla presenza di antociani e curcumina. Il Parmigiano completa il profilo nutrizionale con **proteine nobili** e **calcio** facilmente assimilabile. Un'opzione colorata, bilanciata e funzionale, perfetta per l'alimentazione quotidiana.*

Procedimento

Lavate e affettate il radicchio a striscioline. **Appassite** lo scalogno in padella con 1 cucchiaio d'olio ben caldo per 4–5 minuti, poi aggiungete il radicchio e cuocete 5 minuti finché non si ammorbidisce, mantenendo un po' di croccantezza. **Unite** la curcuma, un mestolo di acqua di cottura per amalgamare e spegnete il fuoco. **Regolate** di sale e pepe. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e saltatela con il condimento. **Aggiungete** il Parmigiano e un cucchiaio di olio evo a crudo.

Spaghettoni Grossi

con alici, cipolla di Tropea, capperi e menta

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 12 minuti

Motivazione nutrizionale

*Le alici forniscono **omega-3 antinfiammatori** e **proteine nobili** facilmente digeribili. La cipolla rossa è ricca di quercetina, mentre i capperi apportano rutina, entrambi con **effetti antiossidanti**. Un piatto aromatico e mediterraneo che coniuga gusto deciso e **protezione vascolare**.*

Ingredienti

160 g di Spaghettoni Grossi
100 g di cipolla di Tropea (1 media)
80 g di alici fresche o sott'olio ben scolate
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
15 g di capperi sotto sale
6–8 foglie di menta fresca
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Affettate la cipolla finemente e fatela appassire in padella con 1 cucchiaio d'olio ben caldo per circa 8 minuti. **Sciacquate** bene i capperi e aggiungete le alici, quindi cuocete mescolando finché le alici si sciolgono. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e unitela al condimento. **Mantecate** con un cucchiaio di olio evo a crudo, aggiungete la menta spezzettata e una spolverata di pepe. **Mescolate** delicatamente e servite subito.

Penne Rigate Integrali

con ragù di lenticchie

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

Motivazione nutrizionale

*Un **piatto unico vegetale completo**: le lenticchie offrono proteine, ferro e fibre solubili che supportano intestino e glicemia. Sedano, carota e cipolla aumentano il **contenuto di antiossidanti**, mentre la pasta integrale prolunga la **sazietà**. Ottimo per chi segue una dieta **plant-based** o antinfiammatoria.*

Ingredienti

160 g di Penne Rigate Integrali
300 ml di acqua o brodo vegetale
150 g di passata di pomodoro
100 g di lenticchie decorticate secche
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
80 g di carota, 50 g di cipolla
80 g di gambo di sedano
1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Tritate finemente cipolla, carota e sedano. **Scaldate** 2 cucchiai di olio e, quando è ben caldo, unite l'aglio e l'alloro. Quando l'aglio è dorato, rimuovetelo. **Aggiungete** le verdure e fate soffriggere per 5–7 minuti. **Unite** le lenticchie sciacquate, la passata, il brodo e mescolate. **Cuocete** coperto a fuoco lento per circa 40 minuti, finché le lenticchie sono morbide e il ragù si sarà addensato. A metà cottura regolate di sale e pepe. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e conditela con il ragù.

LE RICETTE DELLA PREVENZIONE

Realizzato da Food Labs Srl
Via Mazzini, 6
43121 Parma

per La Molisana
C. da Colle delle Alpi 100/A
86100 Campobasso
Numero Verde 800 81 80 81
www.lamolisana.it

Ricette del Dott. Francesco De Santis

Finito di stampare nel mese di agosto 2025
presso Graphicscalve, Località Ponte Formello, 1/3/4
24020 Vilminore di Scalve BG

ANTICO MOLINO E PASTIFICIO 1912 IN CAMPOBASSO

La Molisana