

Alimentazione a 4 zampe

presenta

BAURICETTE

Annalisa Barera

in collaborazione con

Francesca Tantalo

*Dedicato a chi mi segue e ha
contribuito a farmi arrivare qui oggi,*

*a chi ogni giorno mi critica e mi sprona
a fare meglio, alla mia*

famiglia e alle mie amicizie.

(Annalisa Barera)

*Ai miei amat cani Zelda, Kos, Mia,
Arianna e a tut quel i che avrò*

*in futuro. Perché sono le creature più
adorabili del a Terra.*

(Francesca Tantalo)

Indice generale

1 RICETTE DI

BASE.....2

Brodo Vegetale (per 3 Litri Di
Brodo).....2

Brodo Di Carne (per 3 Litri Di

Brodo).....2

Brodo Di Pesce (per 3 Litri Di
Brodo).....3

Brodo Di Ossa (per 2 Litri Di
Brodo).....3

2 PATE' DI CARNE E

PESCE.....

6

Pate' Di Fegatni Al
Late.....

Pate' Di Pollo E
Tacchino.....

Pate' Di Manzo E

Coniglio.....

Pate' Di Manzo E

Pollo.....

Mousse Di Pollo E Vitel

o.....

Pate' Di

Pesce.....

3 PAPPE

FRESCHE.....

Pappa Arancione Di Fruta E

Verdura.....15

Crema Di

Ricota.....

Budino Di Cachi E

Mele.....

Crema Fredda Al a

Banana.....

Zuppeta Dolce Al a Fruta

Rossa.....

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

4 PAPPE

CALDE.....

21

Riso, Pollo E Zucca (riceta

completa).....2

Prosciuto In Salsa Di Carote (riceta
completa).....23

Pappa Ricca(Riceta
completa).....

Zuppa Di Carote E Pesce(riceta
completa).....26

Crema Verde Di Pollo E Tacchino
(riceta completa).....27

Crema Di Patate, Nasel o E Rosmarino
(riceta completa).....28

Zuppa Primavera (riceta con
formaggio).....29

Zuppa Dei Mont Pistoiesi(riceta

completa).....30

Misto Di Verdure Al Vapore Con
Melissa(riceta con verdure da usare

come
contorno).....

Tacchino E Carota(riceta
completa).....

5 PAPPE

GOURMET.....

Tacchino Con Salsa Di Mele(riceta
completa).....36

Purea Di Pesce Azzurro(riceta senza
verdura ricca in Omega 3).....37

Orata Con Salsa Di Finocchio (riceta
senza verdure).....38

Pappa Multicolore Di Cavolo E Vitel o
(riceta completa).....39

Anatra In Salsa Di Ortca, Malva E
Melissa (riceta completa).....41

Zucchine E Nasel o Con Salsa Al a
Santoreggia (riceta completa)....42

Riso Al Tarassaco E Mele(riceta con
fruta).....43

vi

BAURICETTE

Vel utata Di Radicchio Rosso Con
Caprino E Pisel i Al a Menta (riceta

a base di
formaggio).....

Veloute' Di Merluzzo In Salsa Di
Melissa E Lavanda (riceta senza

verdure).....

Nasel o Con Pesto Di Malva E
Melissa(riceta senza verdure).....47

Pesto Di
Melissa.....

Bocconcini Di Prosciuto Con Salsa Di
Cavolo Rosso(riceta completa)

Frataglie Al a Toscana(riceta con
frataglie).....51

Pollo, Riso E Mele Al Timo(riceta con
fruta).....52

Stufato Di Pecora Con Patate(riceta
completa).....53

Arista Di Maiale Con Purea Di Carote E
Finocchio (riceta completa)54

Pappa Di Carote E Branzino(riceta
completa).....56

Orata Con Bietole E Riso(riceta
completa).....57

[Agnel o Con Mele E Carote \(riceta completa con fragaglie\).....58](#)

[Verdure Stufate Con Spada Grigliato\(riceta completa\).....60](#)

[Fileto Di Trota Con Salsa Al a Lavanda\(riceta completa\).....62](#)

[Hamburger Di Manzo Con Carote Al Miele E Porea Di Zucchina\(riceta completa\).....](#)

[Pollo In Gelatna\(riceta con sola carne\).....65](#)

[Pollo Al a Toscana\(riceta completa con](#)

vii

i

ANNALISA BARERA E FRANCESCA TANTALO

Le ricette del presente libro nascono dal
a col aborazione

tra una biologa nutrizionista (Dot.ssa
Annalisa Barera) e

una zoologa naturalista appassionata di
cucina naturale

(Dot.ssa Francesca Tantalo). Le ricette

non sostituiscono

una dieta e non sempre sono complete
ma possono

aiutare a gestire la dieta in situazioni
particolari o possono

essere utilizzate per far mangiare un cane
particolarmente

esigente o in convalescenza.

Prima di utilizzarle chiedete a chi vi
segue dal punto di

vista nutrizionale se e quali ricette sono
adatte al vostro

cane. Se il cane mangia cibo commerciale usatele solo occasionalmente.

Le ricette possono essere modificate in base al e esigenze

specifiche del vostro amico a 4 zampe: o potete sostituire

alcuni ingredienti (come specificato nelle ricette stesse)

per avere una possibilità quasi infinita di ricette squisite.

1 RICETTE DI BASE

Il brodo è la base ideale per qualunque pappa, salsa, velouté,

crema di verdure, purea e zuppa. Queste ricette consentono di

preparare una grande quantità di brodo che può essere suddiviso

in piccole porzioni e conservato in freezer. Se il vostro cane

mangia crocchette potete usarli per ammorbidirle e renderle più

appetose e digeribili.

***Nota nutrizionale:** il brodo di carne o pesce è una buona fonte di condroprotettori naturali.*

Se fate il brodo con ossa di pollo è utile anche per rinforzare il

sistema immunitario: è un antibiotico e antinfiammatorio

naturale. Recentemente è stata trovata una molecola

antimicrobica, la catteriddefensina, nel midollo del pollo.

Il brodo di ossa o di zampetto di maiale non si usa come gli altri

tpi di brodo ma come integratore di condroprotettori naturali.

Chiedere al veterinario o al nutrizionista le dosi.

1

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

**BRODO VEGETALE (per 3 litri di
brodo)**

3 litri di acqua

1 finocchio (comprese le part verdi)

le foglie esterne di un cespo di insalata

4 carote

3 gambi di sedano (comprese le parti verdi)

Mettere le verdure in acqua e portare ad ebollizione. Cuocere per

30 minuti. Raffreddare, filtrare e porzionare.

BRODO DI CARNE (per 3 litri di brodo)

3 litri di acqua

600 gr di ossa di manzo (coste, colonna vertebrale,

ginocchio) o di carcassa di pollo

3 carote

3 gambi di sedano (comprese le parti verdi)

Mettere le ossa e le verdure in acqua e portare ad ebollizione.

Cuocere per circa 60 minuti. Raffreddare, filtrare e porzionare.

2

BAURICETTE

BRODO DI PESCE (per 3 litri di brodo)

3 litri di acqua

600 gr di scart di pesce (orata, spigola, nasel o, branzino):o

pel e, lische, testa, coda, pinne.

1 carota

4 gambi di sedano (comprese le part verdi)

Metero gli scart di pesce e le verdure in acqua. Portare ad

ebol izione e cuocere per circa 60 minut. Far raffreddare, filtrare

e porzionare.

BRODO DI OSSA (per 2 litri di brodo)

2 litri di acqua

2 kg di ossa di bovino o pol o o
miste(bovino, ovino, pol o)

30 ml di aceto bianco

Farsi tagliare dal macel aio le ossa più
grandi per permettere la

fuoriuscita del midol o. La cottura
(mediamente 12-18 ore)

dipende dal tpo di ossa:o il brodo va
coto sino a quando le ossa

non si sgretolano.

L'acqua va mantenuta a livello, rabboccandola quando serve. Si

può anche cuocere in più tempi, riprendendola quando possibile.

La cottura in pentola a pressione diminuisce i tempi di cottura.

3

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

A fine cottura filtrare il brodo.

La consistenza sarà più o meno gelatinosa a seconda del tipo di ossa

usate e della quantità di acqua
rabboccata. Non importa se non

gelatinizza, è comunque ricco di col
lagene. Anche questo brodo

può essere congelato. Le dosi dipendono
dalla alimentazione, dallo

stato di salute e dalle dimensioni del
vostro cane.

*Esiste anche una versione veloce, in
cui al posto del e ossa di*

*bovino o pollo si usano gli zampetti di
maiale. In questo caso la*

cottura è molto veloce, circa due ore, e

insieme al brodo si

*possono anche dare le cartlagini
ancora attaccate al a zampa,*

tagliate a tocchet.

4

BAURICETTE

5

2 PATE' DI CARNE E PESCE

Con queste ricette potete preparare dei
gustosi paté da

suddividere in piccole porzioni.

Possono essere serviti appena

preparati o conservare. Per completare le ricette si può utilizzare

un contorno di verdure fresche o cotte.

Le ricette sono tutte per circa 500 gr di paté.

***Nota nutrizionale:** questi paté possono essere utili per far apprezzare alcuni cibi particolari (come le frattaglie o le verdure)*

anche ai cani più schizzinosi. Potete anche usarli per cani

convalescenti, per dare una pappa

digeribile e facile da mangiare.

Attenzione al e ricete con late se il vostro cane ha problemi con il

latosio (potete sosttuire concentrate late o yogurt senza

latosio) e a quel e con il fegato, da non dare troppo spesso.



BAURICETTE

PATE' DI FEGATINI AL LATTE

260 gr di fegatni e cuoricini di pol o

180 gr di late di capra o yogurt intero e

senza zucchero

100 gr di brodo di carne

Foglie di carciofo private del a spina

Cuocere i fegatni, i cuoricini e le foglie di carciofo nel brodo di

carne portato a bol ore.

Dopo 10 minut, togliere dal fuoco e frullare fno ad otenere un

composto omogeneo. Metere nuovamente sul fuoco e

aggiungere il late di capra, mescolando. Metere in un baratolo e

coprire con olio di semi di girasole(o altro olio vegetale).

Servire con verdure fresche frullate.

Nota: *o il carciofo è digestivo. Prima di aggiungerlo al a pappa del*

vostro cane, chiedete al veterinario o al vostro nutrizionista.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

PATE' DI POLLO E TACCHINO

250 gr di frataglie di pol o e tacchino

50 gr di scart di pol o e tacchino: o ossa,
cartlagini e pel e

1 cucchiaio di olio di semi di girasole

200 gr di brodo di verdure

Tagliare le frataglie e gli scart in piccoli
pezzi. Cuocere con le ossa

nel brodo portato a bol ore per 10 minut.
Eliminare gli scart e le

ossa. Conservare in un baratolo di vetro
in frigo. Servire a

temperatura ambiente con contorno di
verdure fresche frul ate.



BAURICETTE

PATE' DI MANZO E CONIGLIO

300 gr di carne di manzo e coniglio

200 gr di brodo di carne

2 cucchiaini di olio di semi di girasole

Cuocere la carne tagliata a piccoli pezzi per 10 minuti nel brodo

bolente. Far raffreddare, aggiungere l'olio e frullare bene. Servire

a temperatura ambiente con verdure fresche frullate.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

PATE' DI MANZO E POLLO

200 gr di polpa di manzo

80 gr di fegatni di pol o

150 gr di brodo di verdure

80 gr di carota

Fare sobbolire nel brodo la carne e la carota tagliata fine. Quando

la carota sarà morbida, passare tutto al frullatore.

Servire tepido.

10



BAURICETTE

MOUSSE DI POLLO E VITELLO

200 gr di vitel o

100 gr di fegatni di pol o

150 gr di brodo di verdure

50 gr di late di capra o formaggio fresco

Fare sobbolire nel brodo la carne e i fegatini. Quando i fegatini si

saranno ammorbiditi, passare tutto nel frullatore, aggiungendo

late di capra fino al raggiungimento di una consistenza cremosa.

Servire tepido con contorno di verdure fresche frullate.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

PATE' DI PESCE

300 gr di pesce (orata, spigola,
branzino, nasei o)

200 gr di brodo di verdure

Pulire il pesce. Preparare il brodo di pesce come da ricetta (nel

primo capitolo Ricette di base) con gli scarti. Far raffreddare il

brodo, filtrarlo e unire il pesce pulito e sfiletato.

Far cuocere per 10 minuti, quindi lasciare raffreddare. Triturare

grossolanamente e servire a temperatura ambiente con verdure

fresche frullate.

12

BAURICETTE

13

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

3 PAPPE FRESCHE

Quando fa caldo anche i nostri amici
pelosi hanno bisogno di cibi

freschi e ricchi di acqua. Con queste
ricete a base di frutta e

verdura farete contenti i vostri cani ed
avrete dei fantastici

contorni per tutte le altre stagioni. Le ricette sono tute per circa

500 gr di pappa.

***Nota nutrizionale:** o alcune ricette potete darle come merenda o*

per integrare la dieta di cani capricciosi. Attenzione al e ricette col

late se il vostro cane è intol erante al latosio (potete sosttuire

con late senza latosio o con yogurt, se lo tol era).



BAURICETTE

PAPPA ARANCIONE DI FRUTTA E
VERDURA

50 gr di late di capra o late di cocco

150 gr di banana

200 gr di mela

1 gambo di sedano

100 gr di finocchio

1 cucchiaio di miele

qualche foglia di melissa fresca

Tagliare a piccoli dadini la frutta e la verdura, frullare tutti gli

ingredienti insieme al latte di capra e poi mescolare al miele e al

miele tritato con la mezzaluna.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

CREMA DI RICOTTA

200 gr di ricota di mucca

100 gr di fnocchio

100 gr di carote

100 gr di mele

brodo di verdure

Frullare le verdure crude aggiungendo brodo di verdura fino a

raggiungere una consistenza morbida e omogenea. Unire la

ricotta mescolando delicatamente.

Servire come

accompagnamento per paté di pesce o carne.



BAURICETTE

BUDINO DI CACHI E MELE

-

110 gr di formaggio fresco o ricota

200 gr di cachi

175 gr di mela

1 cucchiaino di miele

Sbucciare e tagliare a cubetti la mela, frullare insieme ai cachi.

Mescolare la purea così ottenuta con il formaggio e il miele, con

molta delicatezza. Servire fresco.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

CREMA FREDDA ALLA BANANA

150 gr di yogurt bianco intero senza

zucchero

300 gr di banana

1 cucchiaino di miele

qualche foglia di menta

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare tutto fino ad

ottenere un composto omogeneo dall'aspetto cremoso. Servire

freddo.



BAURICETTE

ZUPPETTA DOLCE ALLA FRUTTA
ROSSA

100 gr di yogurt intero senza zucchero

200 gr di mela

200 gr di banana

qualche ciliegia

Sbucciare la mela e ridurla in cubet.

Sbucciare ed afettare le

banane, togliere il nocciolo al e ciliege.

Porre tut gli ingredient

nel mixer e frul are fno ad otenere una
consistenza cremosa e

vel utata. Servire fresca.

19

20

BAURICETTE

4 PAPPE CALDE

Quando fa freddo anche i nostri amici animali gradiscono una

bel a zuppa calda e saporita. Le ricette sono tutte per circa 500 gr

di pappa. Sono ricette di base su cui sono possibili

infinte variazioni sul tema.

Al e ricette complete dovete comunque aggiungere le

integrazioni, se indicate nel a dieta base

del vostro cane.

Note nutrizionali: o queste ricette possono rendere più appetitose le

verdure o in generale la pappa per i cani più esigenti. Se volete

usarle giornalmente informatevi con il vostro nutrizionista se

vanno bene le proporzioni.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

RISO, POLLO E ZUCCA(ricetta
completa)

350 gr di carne di pol o (o 200 gr di
carne di pol o e 150 gr

di fragole miste)

100 gr di zucca gialla

50 gr di riso

Mettere la carne e le fragole di polso in pentola a pressione.

Unire la zucca tagliata a cubetti ed il riso. Coprire con acqua.

Portare ad ebollizione (la pentola comincia a fischiare), lasciar

bollire per 10 minuti poi spegnere il fuoco, aprire la valvola e

lasciar uscire tutto il vapore. Rimuovere

il coperchio, lasciar
raffreddare. Servire caldo.

22



BAURICETTE

PROSCIUTTO IN SALSA DI CAROTE

(ricetta completa)

200 gr di prosciutto di maiale

150 gr di brodo di verdure

50 gr di brodo di carne

100 gr di carote

qualche foglia di rosmarino

Tagliare il trancio di prosciutto fresco in bocconcini, eliminando la

cotenna (potete tenerla da parte per altre preparazioni). Cuocere

la carne e le carote nel a vaporiera, mettendo le carote nel a parte

soprastante e la carne, il rosmarino ed il brodo nel a pentola.

Bol ire per 10 minut o finché le carote

risulteranno morbide. A

cottura ultimata, scolare la carne e metterla nella ciotola, frullare

le carote con il brodo rimasto fino ad avere un composto denso e

cremoso.

23

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

Servire i bocconcini di prosciutto nella
velouté di carote a

temperatura ambiente.

***Nota:** la cotenna la potete utilizzare
come snack calorico*

*facendola cuocere in forno o
essiccandola (se volete conoscere i*

*metodi per preparare degli snack sani
per i vostri cani trovate*

*indicazioni semplici e complete nel
libro Alimentazione a 4 zampe*

in vacanza e nel tempo libero)



BAURICETTE

PAPPA RICCA(ricetta completa)

100 gr di frataglie e 130 gr di carne di coniglio

1 patata piccola (30 g circa)

60 gr di zucca gialla e carote

50 gr di mela

100 gr di brodo di carne

olio di semi di girasole

60 gr di formaggio fresco

Tagliare la carne in bocconcini, affettare la carota tagliare a

cubi la patata (vedi immagine) e la zucca mettere la carne, le

verdure, il brodo e la mela sbucciata e

tagliata a cubet. Condire

con 2 cucchiaini di olio di semi di girasole. Portare tutto ad

ebollizione. Cuocere per 15 minuti finché tutto

risulta ammorbidito. Frullare con frullatore ad immersione.

Servire con due cucchiai di formaggio fresco.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

ZUPPA DI CAROTE E PESCE

(ricetta completa)

230 gr di pesce (nasei o, spigola, orata, branzino,

merluzzo)

50 gr di brodo vegetale

50 gr di brodo di pesce

120 gr di carote

1 patata piccola (50 gr circa)

Pulire il pesce, e preparare il brodo di pesce con gli scarti.

Affettare la patata, le carote e metterle a bollire nel brodo così

otenuto.

Unire il pesce e cuocere per 10 minut.

Schiacciare il pesce e una

carota con una forchetta fino a formare
una purea

morbida. Cospargere le verdure bollite
con la purea di pesce.

Condire con olio di oliva.



BAURICETTE

**CREMA VERDE DI POLLO e
TACCHINO**

(ricetta completa)

250 gr di carne e frataglie di pol o e

tacchino

120 gr di brodo di verdure

40 gr di zucchine

40 gr di bietole da costa

1 patata da 50 gr circa

Tagliare la patata in pezzi più piccoli rispetto la zuccina, la bietola

e la carne, perchè ha bisogno di più tempo per cuocere o metterla

già cotta. Mettere tutto in pentola a pressione. Unire il brodo e

coprire con acqua.

Portare ad ebollizione, far cuocere per 15 minuti, aprire la valvola,

rimuovere il coperchio e frullare tutto con il frullatore ad

immersione.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

CREMA DI PATATE, NASELLO E

ROSMARINO (ricetta completa)

300 gr di nasele o

100 gr di brodo vegetale

50 gr di brodo di pesce

50 gr di patate

30 gr di carota

1 rameto di rosmarino

olio di mais

Cuocere il pesce, le carote e le patate nel brodo con due

cucchiaini di olio di mais e il rosmarino. Rimuovere il rameto di

rosmarino e frullare il tutto. Servire con

verdure frullate.

28



BAURICETTE

ZUPPA PRIMAVERA (ricetta con formaggio)

50 gr di formaggio fresco

50 gr di pisel i

50 gr di patate

50 gr di carote

qualche foglia di erbe (spinacina,
echinacea, bietola...)

200 gr di brodo di verdure

Tagliare a cubet la patata, afettare le
carote e sminuzzare le

erbe con la mezzaluna.

Metero a cuocere nel brodo insieme ai
pisel i in pentola a

pressione. Bol ire per 10 minut dal

momento in cui

comincia a fschiare. Aprire la valvola e rimuovere il coperchio.

Servire tepido.

29



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

ZUPPA DEI MONTI PISTOIESI

(ricetta completa)

350 gr di carne di manzo, frataglie,
ritagli e altro

80 gr di brodo di verdure

80 gr di carote

1 gambo di sedano

1 cucchiaio di olio d'oliva

30 gr di formaggio fresco

Tagliare la carne in bocconcini, tagliare
finemente le verdure.

Versare in una pentola ed aggiungere il
brodo. Far bolire per 10

minut. Rafreddare, condire con olio e formaggio e servire

tepido.

30



BAURICETTE

MISTO DI VERDURE AL VAPORE
CON

MELISSA

(ricetta con verdure da usare come contorno)

100 gr di patate

300 gr di carote

100 gr di acqua

qualche foglia di melissa

1 cucchiaino di olio d'oliva

Tagliare le verdure in piccoli pezzi,
cuocere in pentola a pressione

nel cestel o per la cottura al vapore. Bol
ire per 15 minuti da

quando inizia a fischare, abbassando il fuoco al minimo.

Al o scadere del tempo, spegnere il fuoco e aprire la valvola. Far

fuoriuscire tutto il vapore, rimuovere il coperchio e trarre fuori il

cestel o.

31

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

Meterle le verdure nel a ciotola, condire con olio e melissa

sminuzzata e servire come contorno per
carne cruda o pat  di

carne o di pesce.



BAURICETTE

TACCHINO E CAROTA

(ricetta completa)

400 gr di tacchino

50 gr di patate

50 gr di carote

50 gr di brodo di carne

In un wok mettere le patate, la carota a piccoli pezzi e il brodo. Far

bolire per 10 minuti.

Aggiungere il tacchino tagliato in bocconcini. Cuocere per altri 5

minuti mescolando delicatamente.

Frullare tutto con il frullatore ad immersione. Mettere tutto in una

ciotola e servire tepido.

33

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

34

BAURICETTE

5 PAPPE GOURMET

Ricete fantasiose per cani felici! Le
ricete sono tute per circa

500 gr di pappa.

Note nutrizionali: o queste ricete sono

*un'idea originale per festeggiare un
compleanno o un evento particolare.*

Attenzione

*al e ricete con il late se il vostro cane è
intol erante al latosio*

*(potete sosttuire con late senza latosio
)*



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

TACCHINO CON SALSA DI MELE

(ricetta completa)

300 gr di petto di tacchino tagliato a fete

sotli

80 gr di mela

50 gr di carote

la parte verde di un gambo di sedano

100 gr di brodo di verdure

Sbucciare e tagliare a cubet la mela,
afettare sotlmente la

carota e sminuzzare con una mezzaluna
le foglie di sedano.

Metero la verdura nel brodo e far bol ire
per 10 minut. Nel

fratempo adagiare le fete di tacchino in un wok con un poco di

brodo.

A fine cottura frullare le verdure fino ad ottenere una salsa

morbida. Disporre le fete di carne nella ciotola e cospargere di

salsa.



BAURICETTE

PUREA DI PESCE AZZURRO

(ricetta senza verdura ricca in omega 3)

350 gr di flet di pesce azzurro pulit e

spinat

50 gr di formaggio fresco

100 gr di brodo di pesce

tmo

Cuocere il pesce nel brodo col tmo fino a quando i filet si

saranno ammorbiditi. Aggiungere il formaggio fresco e far bollire

per qualche minuto. Frullare tutto con un frullatore ad

immersione.

Meterte nel a ciotola e servire tepido.

37



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

ORATA CON SALSA DI FINOCCHIO

(ricetta senza verdure)

350 gr di flet di orata pulit e spinat

100 gr di brodo di pesce

80 gr di fnocchio

olio di semi di mais

Tritare sotilmente con una mezzaluna il cuore tenero e bianco del

fnocchio, metterlo in una casseruola con il brodo e portare ad

ebollizione. Aggiungere il pesce e cuocere per 5 minuti, finché

il fnocchio sarà disfatto e formerà una salsa liquida e latiginosa.

Condire con l'olio e servire tepido.



BAURICETTE

PAPPA MULTICOLORE DI CAVOLO
E

VITELLO (ricetta completa)

300 gr di carne di vitel o

20 gr di cavolo rosso

100 gr di brodo di verdure

20 gr di patate

20 gr di carote

20 gr di sedano

1 rameto di rosmarino

olio d'oliva

Tagliare il cavolo a listarel e, afettare la carota e il sedano,

tagliare a cubet la patata. Bol ire le verdure nel brodo in pentola

a pressione. Cuocere per 10 minuti da quando inizia a fischiare.

39

ANNALISA BARERA E FRANCESCA TANTALO

Aprire la valvola, fare uscire tutto il vapore e rimuovere il

coperchio. Tagliare la polpa di vitello o in bocconcini, unire al e

verdure e mescolare a fuoco basso.

Quando la carne sarà cotta,

versare nella ciotola e servire tiepido.



BAURICETTE

ANATRA IN SALSA DI ORTICA,
MALVA

E MELISSA (ricetta completa)

350 gr di anatra (oppure pol o, quaglia,

tacchino)

foglie di melissa, malva ed ortica

150 gr di brodo di verdure

olio di oliva

Tagliuzzare le foglie di malva, melissa ed ortica con la mezzaluna e

scotarle in poco brodo. Condire con olio e mettere da parte.

Tagliare a dadolini la carne cuocerla nel brodo di verdure. A

cottura ultimata la carne dovrà risultare tenera. Servire cosparsa

con la salsa precedentemente preparata.

Se non avete familiarità

con le erbe officinali o se non avete modo di reperirle, potete

usare erbete, cicoria, bietole, spinacini.

Servire con verdure frullate.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

ZUCCHINE E NASELLO CON SALSA

ALLA SANTOREGGIA (ricetta
completa)

50 gr di zuccina qualche foglia di
bietola

50 gr di sedano

350 gr di nasel o pulito e spel ato

50 gr di brodo di pesce

qualche rameto di santoreggia montana

olio di semi di mais

Preparare il brodo come da ricetta base.

Bollire il pesce pulito

nel a parte soprastante della vaporiera e
le verdure nel brodo di

pesce, nel a parte sotostante. A cotura
ultmata frullare le

verdure. Condire il pesce con la salsa e
servire tepido.

42



BAURICETTE

RISO AL TARASSACO E MELE

(ricetta con frutta senza verdura)

40 gr di riso

300 gr di carne di pol o

80 gr di mela

qualche foglia di tarassaco

150 gr di brodo di carne

Sbucciare e ridurre a cubet la mela.

Tagliare il pol o in

bocconcini. Metere il riso, la mela ed il tarassaco a bol ire nel

brodo, appoggiare una casseruola con il pol o e un cucchiaino di

brodo sopra la pentola. Coprire e lasciare cuocere per 10 minut. A

cottura ultimata, mescolare il riso bollito
con i bocconcini di pollo

al vapore. Servire tepido.

43



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

VELLUTATA DI RADICCHIO ROSSO
CON

CAPRINO E PISELLI ALLA MENTA

(ricetta a base di formaggio)

30 gr di pisel i

30 gr di bietola

30 gr di radicchio rosso

qualche foglia di menta

100 gr di brodo di verdure

50 gr di brodo di carne

200gr di formaggio caprino

2 cucchiaini di olio di semi di girasole

1 tuorlo

In un wok cuocere per 10 minuti i piselli e la bietola nel brodo di

verdure insieme alle foglie di menta. A parte bollire il radicchio col

brodo di carne. A cottura ultimata, frullare con frullatore ad

44

BAURICETTE

immersione e lasciare raffreddare aggiungere il formaggio

mescolando delicatamente, condire e servire con le verdure

bol ite. Appoggiare un tuorlo, crudo o coto, sulla vel utata.

45



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

VELOUTE' DI MERLUZZO IN SALSA
DI

MELISSA E LAVANDA (ricetta senza

verdure)

400 gr di merluzzo

100 gr di brodo di pesce

un pizzico di fiori di lavanda

qualche foglia di melissa

olio di oliva

Adagiare i filetti di merluzzo in un wok,
cospargere di fiori di

lavanda, foglie di melissa e versare il
brodo. Portare ad

ebollizione. Cuocere per qualche

minuto, finché il pesce sarà

tenero. Aggiungere l'olio, frullare il tutto,
lasciare intepidire e

servire.



BAURICETTE

NASELLO CON PESTO DI MALVA E

MELISSA(ricetta senza verdure)

400 gr di flet di nasel o pulit e spinat

foglie di malva e melissa

olio d'oliva

100 gr di brodo di pesce

In una larga padel a antaderente, porre i flet di nasele e il

brodo. Portare ad ebollizione e cuocere per qualche minuto.

Togliere dal fuoco e spezzettare con una forchetta. Mettere nella

ciotola a intepidire. Cospargere di PESTO DI MELISSA (vedi

ricetta).



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

PESTO DI MELISSA

1 mazzeto di foglie fresche di melissa

olio di oliva

Porre le foglie di melissa su un tagliere e sminuzzare finemente

con una mezzaluna. Metere in un vasetto e ricoprire di olio di

oliva.

Nota: o potete prepararlo anche con altre erbe!



BAURICETTE

BOCCONCINI DI PROSCIUTTO CON

SALSA DI CAVOLO ROSSO

(ricetta completa)

80 gr di cavolo rosso

50 gr di brodo di carne

200 gr di prosciutto di maiale fresco a
trancio

150 gr di brodo di verdure

1 cucchiaio di olio di oliva

qualche foglia di rosmarino

Tagliare a listarel e il cavolo, mettere a
cuocere nel brodo di

verdure in pentola a pressione per 10
minut. A cottura ultimata,

frul are. Tagliare il trancio di prosciutto in bocconcini, eliminando

la cotenna (potete tenerla da parte per altre preparazioni).

49

ANNALISA BARERA E FRANCESCA TANTALO

In una casseruola mettere i bocconcini di prosciutto a cuocere

con il brodo di carne e il rosmarino.

Condire con olio e cospargere

con la salsa di cavolo rosso.



BAURICETTE

FRATTAGLIE ALLA

TOSCANA(ricetta con frattaglie)

300 gr di frattaglie miste (milza,
polmone, rognone, fegato,

cuore)

30 gr di carote

30 gr di zucchini

20 gr di sedano

100 gr di brodo di carne

50 gr di brodo di verdure

2 cucchiaini di olio di oliva

Ridurre le verdure a piccolissimi pezzi, tagliare la carne in

bocconcini e mettere tutto a bollire nei brodi. Cuocere per 15

minuti o finché le verdure saranno morbide. Lasciare raffreddare.

Condire con l'olio e servire tepido.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

POLLO, RISO E MELE AL TIMO

(ricetta senza verdure con frutta)

50 gr di riso

250 gr di pol o

100 gr di mele

100 gr di brodo di verdure

qualche foglia di tmo

Sbucciare e ridurre a cubet la mela.

Tagliare il pol o in

bocconcini. Metere riso, pol o, mele e tmo in una casseruola e

bol ire per 10 minut. Servire tepido.



BAURICETTE

STUFATO DI PECORA CON PATATE

(ricetta completa)

300 gr di carne di pecora

40 gr di patate

80 gr di carote

150 gr di brodo di carne

50 gr di brodo di verdure

qualche foglia di maggiorana

Dopo aver tagliato la carne e le verdure a cubet, mettere tutto in

pentola a pressione con i brodi e un cucchiaio d'olio. Cuocere per

10 minuti a partire da quando comincia a sfidare. A cottura

ultimata, porre in una ciotola e lasciare
intepidire.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

ARISTA DI MAIALE CON PUREA DI
CAROTE E FINOCCHIO (ricetta
completa)

250 gr di arista di maiale

50 gr di carote

50 gr di finocchio

50 gr di sedano

100 gr di latte di capra

Tagliare le verdure in piccoli pezzi.

Cuocere le verdure al vapore in

pentola a pressione per 10 minuti da quando fischia. Aprire la

valvola, far fuoriuscire il vapore e rimuovere il coperchio. In una

casseruola far scaldare il latte di capra
con un cucchiaino di olio di

semi di girasole. Versarvi le verdure e
mescolare per amalgamare

bene.

54

BAURICETTE

Quando le verdure saranno
completamente ammorbidite, frullare

fino ad ottenere un composto cremoso.
Cuocere le fette di arista

in una larga padella antiaderente con

poco brodo. Servire l'arista
con la purea di verdure.

55



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

PAPPA DI CAROTE E BRANZINO

(ricetta completa)

350 gr di filetto di branzino pulito e spelato

50 gr di carota

50 gr di finocchio

100 gr di brodo di pesce

Bollire il pesce e le verdure nel brodo.

A cottura ultimata, frullare

tutto fino ad ottenere un composto

omogeneo. Mettere nella

ciotola e servire tiepido.



BAURICETTE

ORATA CON BIETOLE E RISO

(ricetta completa)

50 g di riso

350 g di orata pulit e spel at

100 g di bietolina

100 g di brodo di pesce

tmo

In un wok tostare leggermente il riso,
poi versare il brodo, il tmo,

la bietolina e mescolare. Portare ad ebol
izione ed aggiungere il

pesce. Abbassare il fuoco. Cuocere
mescolando fno a che il riso

diventa morbido. Servire a temperatura
ambiente.



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

AGNELLO CON MELE E CAROTE
(ricetta

completa con frattaglie)

350 g di carne, ritagli e frataglie di agnel o

100 g di mela

50 g di carote

100 g di brodo di verdure

olio di semi di girasole

Tagliare la carne in piccoli pezzi, lavare accuratamente le carote e

afettare, sbucciare la mela e ridurre a cubet. Metere il tuto in

pentola a pressione con il brodo e un cucchiaino di olio di semi di

girasole. Chiudere il coperchio e portare ad ebollizione. Abbassare

il fuoco e lasciare sfrecciare per 10 minuti. Spegnerlo il fuoco e

aspettare qualche minuto, quindi aprire la valvola e fare

fuoriuscire il vapore.

58

BAURICETTE

A questo punto, rimuovere il coperchio. Frullare tutto con un

frullatore ad immersione. Lasciare

intepidire e servire.

59



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

VERDURE STUFATE CON SPADA

GRIGLIATO

(ricetta completa)

320 gr di di pesce spada

50 gr di mela

50 gr di carota

20 gr di sedano (la parte verde di un gambo di sedano)

50 gr di brodo di pesce

olio di semi di mais

Cuocere delicatamente il trancio di pesce spada in una larga

padel a antaderente con un poco di acqua. Cuocere da entrambe

le part e metere in un piato con un flo
d'olio.

60

BAURICETTE

Contemporaneamente afetare fnemente le
verdure e metere

in un wok con il brodo (vedi immagine).
Portare ad ebol izione e

cuocere per 10 minut. Servire come
contorno al pesce spada.

61



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

FILETTO DI TROTA CON SALSA
ALLA

LAVANDA(ricetta completa)

350 gr di flet di trota

50 gr di carote

50 gr di late di capra

un pizzico di fori di lavanda

olio d'oliva

Tagliare a fetne sotlissime la carota. Bolire a fuoco basso per 1

o 2 minut i flet di trota nel late cospargendo con i fori di

lavanda. Appena il pesce si è ammorbidito, togliere dal fuoco e

lasciare intepidire. Spezzettare il pesce con una forchetta e

servire con un filo d'olio e la carota gratugiata.



BAURICETTE

**HAMBURGER DI MANZO CON
CAROTE**

AL MIELE E PUREA DI ZUCCHINA

(ricetta completa)

400 gr di polpa di manzo

un pizzico di tmo

un pizzico di malva

olio d'oliva

50 gr di carota

50 gr di zucchina

100 g di acqua

1 cucchiaino di miele

In una ciotola, mescolare la polpa di

manzo con il timo e la malva

tritato e un cucchiaio di olio d'oliva.

Formare degli hamburger e

cuocerli in una larga padella antaderente con un poco di acqua.

Affettare sottilmente una zucchina, metterla in una padella in

63

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

antaderente con 50 g di acqua circa e far bollire. Quando l'acqua

sarà evaporata, frullare il tutto. Affettare
sottilmente una carota,

metterla in una padella antiaderente con
50 g di acqua circa e

far bollire. Quando l'acqua sarà
evaporata, aggiungere 40 g di

acqua e 1 cucchiaio di miele,
mescolando delicatamente. Far

cuocere per qualche minuto evitando il
bollire, quando la carota

sarà tenera, togliere dal fuoco. Servire
l'hamburger con la purea di

zucchina cosparsa di carote e lo

sciropo al miele così formatosi.

64



BAURICETTE

POLLO IN GELATINA

(ricetta con sola carne)

250 gr di pol o compresa la pel e, le

ossa e le cartilagini

250 gr di brodo di carne

Mettere in una casseruola il pollo e coprire di brodo. Portare ad

ebollizione, cuocere finché diventa tenero. Spegnerne il fuoco e

coprire con un coperchio, lasciando intepidire. Scolare il pollo,

eliminare le ossa, spezzettare grossolanamente il resto. Mettere

tutto in un vasetto e ricoprire di brodo.

Lasciar raffreddare: il

brodo si trasformerà in gelatina.

Conservare in frigo. Servire a

temperatura ambiente con verdure
fresche.

65



ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

POLLO ALLA TOSCANA

(ricetta completa con fragole)

150 gr di fragole di pol o

150 gr di carne di pol o

50 gr di carota

50 gr di sedano

100 gr di brodo di verdure

maggiorana, tmo e santoreggia

olio di semi di mais

Tagliare le verdure in piccoli pezzi
mettere la carne, la verdura, il

brodo e le spezie in una casseruola e
stufare fino a che la carne

risulterà morbida. Condire con olio e servire.

66

BAURICETTE

67

ANNALISA BARERA E FRANCESCA
TANTALO

LINK UTILI

Gruppo di alimentazione su Facebook:

[https://www.facebook.com/groups/Alir
aAnnalisaBarera/](https://www.facebook.com/groups/Alir
aAnnalisaBarera/)

*Gruppo Facebook di informazione sul a
alimentazione degli*

*animali domestici, sia naturale che
commerciale*

Pagina personale su Facebook:

<https://www.facebook.com/AnnalisaBarozampe/>

*Pagina di informazione nutrizionale
per il cane e per il gatto.*

Sito Web:

<http://www.alimentazionea4zampe.eu/>

*Sito di informazione nutrizionale del
cane e del gato, con articoli e*

informazioni scientnche

68

69



ANNALISA BARERA

Laureata in Sc. Biologiche con indirizzo

ecologico, presto inizia a

lavorare in laboratori di ricerca in campo biomedico. Si specializza

in Patologia clinica e ottiene un Dottorato in

Immunofarmacologia, mantenendo l'interesse per gli animali.

Negli anni, sia in Italia che all'Estero, partecipa a ricerche che si

occupano di immunologia, trapianti, patologia clinica,

nutraceutica, sia in campo umano che animale. Nel 2009, quando

entra in famiglia Indo, bul dog inglese,
inizia a interessarsi di

alimentazione naturale per cani e gat. Da
al ora grazie ad

approfondiment, corsi e il proprio
background universitario ha

seguito più di 2000 tra cani e gat e oltre
che con le diete, aiuta i

proprietari che hanno bisogno di
informazione grazie ad un

gruppo su Facebook che si occupa di
alimentazione



BOOK TITLE

FRANCESCA TANTALO

Zoologa naturalista, ha sempre coltivato
la passione del a cucina

insieme al a passione per la Natura. Ha
due figli e due cani con i

quali sperimenta sempre nuove ricette
per alimentarli in modo

semplice e sano, utilizzando solo le
materie prime del a sua terra,

la Toscana .

Document Outline

- [Senza titolo](#)
- [1 RICETTE DI BASE](#)
- [2 PATE' DI CARNE E PESCE](#)
- [3 PAPPE FRESCHE](#)
- [4 PAPPE CALDE](#)
- [5 PAPPE GOURMET](#)