

ALCUN: SPUNT: SU
COSA CUCINARE

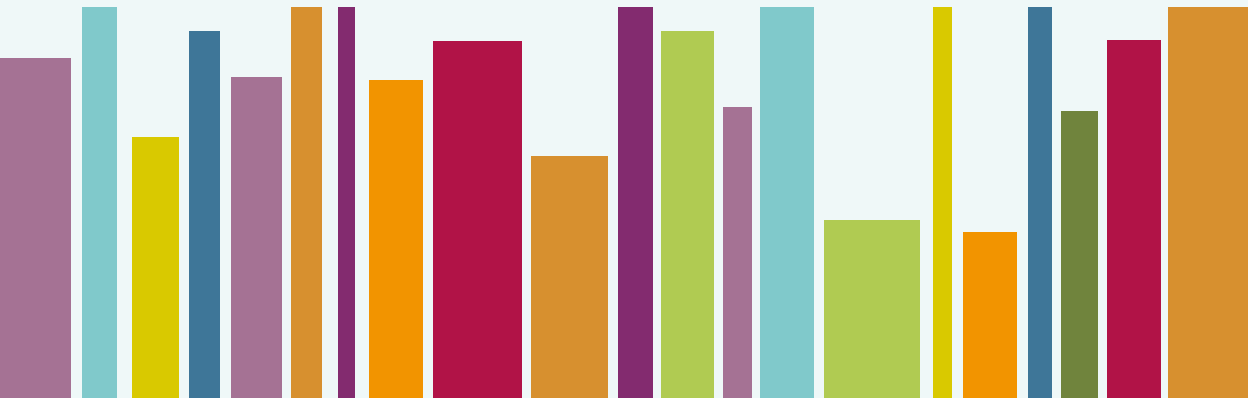
MANGIARE
BENE

MANGIARE
SANO

ALCUN: SPUNT: SU
COME
CUCINARE

INDICE

Prefazione	4
Introduzione	5
Chi siamo?	6
Che cos'è la famosa Dieta Mediterranea	10
La Piramide Alimentare	12
Buone pratiche di cottura	14
Consigli per non farsi prendere dalla gola	17
Condimenti	20
Cereali con Glutine	22
Cereali senza Glutine	26
Legumi	30
Pesce	36
Uova	42
Carni Bianche	46
Verdure Estive	50
Verdure Invernali	56
Piatti Unici	62
Le Spezie	67
Dolci	68
Farine e Grani Antichi	73
Dieta Fodmaps	76



Questo libro nasce dall'idea di due professioniste del settore della nutrizione, che, un giorno, davanti a un caffè, si sono dette: "perché non mettiamo a punto un libro per i nostri pazienti, in cui gli diamo anche degli spunti su cosa cucinare, oltre che sul come?". Nel nostro lavoro, ogni volta che arriva una persona, cerchiamo di creare un piano alimentare idoneo alle sue esigenze, sia per l'obiettivo che il paziente stesso ha sia per l'eventuale patologia o patologie che il paziente può avere, e che talvolta si scontrano con le sue abitudini alimentari. Ecco quindi l'idea di mettere per iscritto ciò che spesso ci viene richiesto durante la pratica ambulatoriale. Siamo ben consapevoli che non esiste una "ricetta" universale, così come non esiste un piano alimentare che vada bene per ciascuno di noi. Lungi da noi il voler scrivere un libro di ricette di stile di vita perfetto. Non abbiamo questa presunzione. Le librerie sono piene di libri che promettono mari e monti, che nessuno però riesce a raggiungere. Questo è solo un modo di integrare il nostro lavoro "nudo e crudo" (la compilazione del piano alimentare corretto per ogni paziente, con le indicazioni dei vari nutrienti) con la parte bella dell'alimentazione, cercando quindi di alleggerire al paziente il fatidico momento che ogni giorno, puntualmente, arriva: "che mangio oggi?"

La scienza ha fatto moltissimi passi avanti nel riconoscere il ruolo centrale della nutrizione nella nostra vita, e ci ha resi coscienti del fatto che alimentarsi in un modo o in un altro può influire molto sul nostro stato di salute. Il Professor Umberto Veronesi, in una sua conferenza stampa, tenutasi a Villa D'Este nel 2009, parlò della differenza tra alimentazione e nutrizione. "L'alimentazione è un atto cosciente di scelta di cibo per introdurre elementi che ci danno energia e calorie. La nutrizione è un atto non cosciente, è la presenza nei cibi di principi attivi che sono fondamentali per l'efficacia biologica di un cibo rispetto all'altro. Molte persone si alimentano ma non si nutrono. Si parla di Food for Life e Food for Health". Ecco quindi che fare la spesa è un'attività giornaliera semplice ma potenzialmente pericolosa, se non fatta con le dovute accortezze.

chi siamo



COS'È MY NUTRITIONAL: My nutritional è una marchio che fa capo a tre sedi principali nelle zona di Scandicci-Prato-Empoli e 4 sedi secondarie quali Montemurlo, Bientina, Limite sull'arno e Fucecchio.

Le sedi principali sono strutture integrate di nutrizione, medicina e valutazione metabolico-funzionale, nelle sedi secondarie è presente solo il settore nutrizionale.

Il team di my nutritional diretto dalla dr.ssa Susanna Agnello è composto da Dietisti e Biologi nutrizionisti, e si avvale della collaborazione di medici per la valutazione ed il trattamento dell'obesità e malattie endocrino-metaboliche, nonché di tecnici e preparatori fisici specializzati nella valutazione funzionale per i vari sport e nella costruzione di programmi di allenamento per il trattamento del dimagrimento.

TIPOLOGIA DI TEST ESEGUIBILI NELLE NOSTRE STRUTTURE

TEST GENETICO

Per la valutazione di intolleranza alimentari e test genetici per la performance sportiva e la predisposizione ad infortuni, con l'elaborazione di approcci nutrizionali nel settore della nutrigenetica e specifici protocolli di allenamento



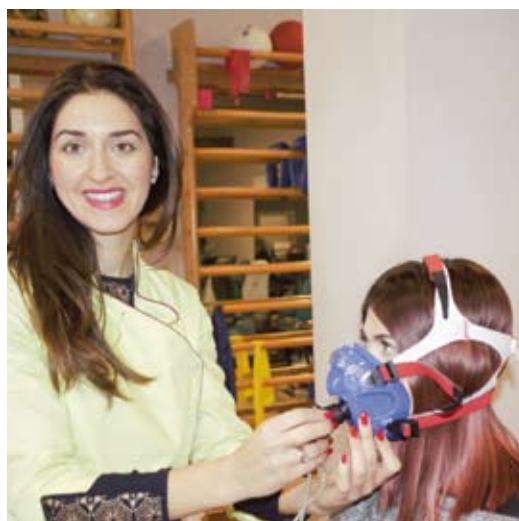
TEST BIOMPEDENZIOMETRICO (BIA)

La bioimpedenziometria rappresenta è una tecnica semplice, precisa e veloce per la misurazione e valutazione della composizione corporea, idratazione, massa magra, muscolare e grassa



TEST MISURAZIONE METABOLISMO BASALE

Il test consiste nel respirare all'interno di un apposita maschera per 15 minuti il risultato che se ne ottiene ci fa capire che tipo di metabolismo basale abbiamo, molto utile in casi fisiologici come adolescenza, gravidanza ed allattamento, menopausa e situazioni di magrezza e sovrappeso-obesità.





Susanna Agnello

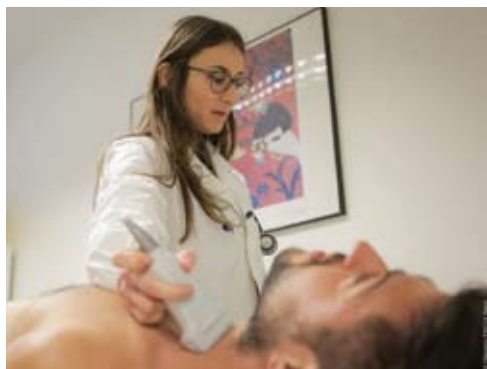
**UN TEAM DI MEDICI, DIETISTI,
NUTRIZIONISTI E TECNICI ALLENATORI**

al servizio della tua salute

DOTT.SSA SUSANNA AGNELLO

Dietista-biologa Nutrizionista Sp. Scienze Della Nutrizione Umana
Iscrizione all'albo nazionale dei biologi Membro socio: s.i.n.u
(società italiana di nutrizione umana)

Nelle tre sedi principali è possibile effettuare inoltre i test di valutazione funzionali per gli sport di performance come ciclismo e triathlon tramite strumentazione specifica quali simulatori SRM e metabolimetri Cosmed per la misura della massima potenza aerobica (VO₂max) per individuare i punti chiave e costruire programmi di allenamento personalizzati su cui lavorare per aumentare la performance grazie alla collaborazione del Coach Costantino Bogani e per il podismo al team di Obiettivo Running.



Prato:

- Medical Sport, Via del Castagno 72 - Tel. 0574-33278
- Farmacia Di Galciana, Via J. Bettazzi 49
- Studi phoenix, Montemurlo

Empoli:

- FisioAtletic, Via Fratelli Rosselli, 57 Tel. 0571-710696
- Pubbliche assistenze, Limite sull'Arno, Via A. Negro 9

Fucecchio:

- Pubblica Assistenza, Via Ugo Foscolo 22

Scandicci:

- Ambulatorio Medicina dello Sport Monica Fabbri, Via Giotto 59

Il mio gruppo di lavoro è composto da nutrizioniste e medici per dare il meglio ai nostri pazienti.

Come contattarci: www.mynutritional.it - info@mynutritional.it - Cell. 392-7747910



Farmacia Limite Sull'Arno Farmacia Medri

FARMACIA MEDRI

DEL DOTT. LORENZO ENRICO MEDRI

La farmacia è per noi "Una Passione": lavoriamo tutti i giorni affinché sia il luogo in cui le persone si sentano accolte, trovino sempre un consiglio ed un sostegno alla propria salute. L'idea di fondo che orienta il nostro modo di operare è cercare di rispondere in modo esauriente al bisogno di salute dei nostri pazienti. Nella nostra farmacia è possibile avere medicinali personalizzati preparati nel nostro laboratorio galenico. Ci occupiamo a 360 gradi della salute dei nostri pazienti, praticando la medicina integrata, proponiamo terapie omeopatiche e fitoterapiche. La fitoterapia è la nostra specializzazione, le piante medicinali, se utilizzate in modo corretto e appropriato, sono una importante risorsa per la salute possono essere un valido supporto nella cura di numerose patologie.

Forniamo consulenze professionali, supportate da un continuo studio e aggiornamento, di nutrizione e salute.



La farmacia, adiacente al distretto Asl e ad ambulatori di attività medico specialistica, è dotata di un ampio parcheggio gratuito. A soli 10 minuti da Empoli e 30 minuti da Firenze (uscita FI-PI-LI Montelupo F.no), dispone di un attrezzato laboratorio per la preparazione dei medicinali galenici e di 200 metri quadri di spazio vendita dedicati al benessere della sua clientela.



DOTT.SSA **FEDERICA LOTTI**

Biologa nutrizionista
Specializzata in Microbiologia e Virologia



Federica Lotti

Mi sono laureata con lode alla magistrale in Biologia nel 2013, a Firenze, con una tesi sperimentale dal titolo “Sierotipizzazione e antibioticoresistenza in *L. monocytogenes* di isolamento clinico e alimentare”, svolgendo un tirocinio in cui mi sono occupata di analisi microbiologiche su acque e alimenti. Nel 2014, ho partecipato alla prima giornata nazionale “Nutrizionista in piazza” a Firenze, organizzata da E.N.P.A.B., in cui ho lavorato per due giorni fianco a fianco con altri colleghi per far conoscere la nostra professione e aiutare e consigliare tante persone che sono venute. Contemporaneamente all’attività come Biologo Nutrizionista, dal 2013 al 2018 ho frequentato la Scuola di Specializzazione in Microbiologia e Virologia presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia all’Università di Pisa, svolgendo il tirocinio all’Ospedale Cisanello, occupandomi della parte microbiologica dei campioni clinici, e conseguendo il titolo di Specialista a Febbraio 2018. Ultimamente mi sto dedicando all’approfondimento dei vari aspetti della nutrizione in relazione a patologie prettamente femminili, e alla fisiologia della donna in ogni fase della vita. Ho frequentato il XVIII corso professionale della prestigiosa Scuola di Nutrizione Salernitana, riguardante le ultime novità del mondo scientifico su PMA, PCOS, malattie autoimmuni, nutrizione vegetariana e chetogenesi. Faccio parte dei Professionisti SNS da Luglio 2018.

Il mio sito è: www.miodottore.it/federica-lotti/nutrizionista/scandicci

Ricevo a:

CAMPI BISENZIO, c/o Studi Medici La Villa, Via Barberinese, 28
SCANDICCI, c/o Studio Medico Lilium, Piazzale della Resistenza, 3
Fermata Tramvia “Resistenza”

Cellulare: +39 370 3132031 - E-mail: dottoressalotti@gmail.com

Cos'è la famosa dieta mediterranea?

La Dieta Mediterranea è un moderno modello alimentare studiato per la prima volta in maniera sistematica da Ancel Keys, fisiologo ed epidemiologo statunitense. I paesi del bacino del Mediterraneo, negli anni cinquanta, si trovavano in una condizione di severa difficoltà Economica e limitazione delle risorse, associate a un basso livello di tecnologia. Tutto ciò, favoriva uno stile di vita attivo e frugale, con una predominanza di prodotti vegetali e scarsità di prodotti di origine animale nella dieta. “L’elemento principale era sempre il pane (in alcuni casi sostituito da polenta) accompagnato da erbe di campo o olive o patate, cavoli o fagioli. Non ricorrevano piatti che richiedessero una elaborata fase di preparazione a meno che non si voglia considerare tale la cottura di minestra, baccalà, polenta o frittata. La memoria collettiva insiste su pane e companatico (cipolla, formaggio, olive, peperoni) e ancora su grossi piatti di verdura e fagioli” (Vito Teti, *La dieta mediterranea: realtà, mito, invenzione. in L’Italia e le sue regioni. L’età repubblicana. 2015*). Ancel Keys, durante alcuni viaggi in Grecia, Finlandia, Giappone, Spagna, Sud Africa e Italia si accorse che bassi valori di colesterolo nel sangue si associavano a rarità di infarto miocardico. L’incontro con un fisiologo di Napoli, fu rivelatore: l’italiano infatti lo invitò a compiere uno studio



Cos'è la famosa dieta mediterranea?

preliminare dosando la colesterolemia in persone di diverso livello sociale e a incontrare i medici del luogo che descrivevano la rarità dell'infarto nelle classi meno abbienti. Dopo qualche anno, nel 1957, Keys diede il via a uno studio pilota prospettico in cui coinvolse scienziati di sette Paesi (USA, Finlandia, Olanda, Italia, Croazia e Serbia (Jugoslavia), Grecia e Giappone) e un numero di pazienti impressionante per l'epoca: più di 12.000 persone. Tale studio è il celeberrimo Seven Country Study, il cui scopo era quello di confrontare popolazioni con tradizioni alimentari, stili di vita e incidenza di malattie cardiovascolari molto lontane tra loro. Fu dimostrato che il consumo di grassi saturi, tipico di Finlandia, Olanda e Stati Uniti, era fortemente correlato col lo sviluppo di malattie coronariche, e più era elevato il consumo di grassi monoinsaturi (rispetto anche a quelli polinsaturi) come quello dell'olio extravergine di oliva, consumati nel bacino mediterraneo, più era inversa tale relazione. Nel 1990 l'Organizzazione Mondiale della Sanità pubblicò uno studio parallelo al Seven Country Study che confermò i risultati del rapporto tra dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie coronariche.

La piramide alimentare

Come mai è così importante la piramide alimentare nella dieta mediterranea? Perché, come accennato precedentemente, questa rende subito, visivamente, l'importanza della frequenza di certi tipi di alimenti.

La piramide alimentare moderna (Fig. 1)



Ogni giorno DEVONO essere consumate varie porzioni di verdura, frutta e cereali, preferibilmente il meno raffinati possibile, mentre per alimenti quali la carne, le uova, il pesce o i legumi il consumo deve essere su base settimanale, e per ognuno di questi alimenti la frequenza è comunque diversa. Il Centro Universitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee (CIISCAM) nel 2009 ha presentato la prima versione della

La piramide alimentare

piramide alimentare della dieta mediterranea moderna, a cui fa riferimento la figura 1: in questo nuovo modello si evidenzia anche l'importanza dell'attività fisica, della convivialità a tavola, dell'abitudine di bere acqua con il suggerimento a privilegiare i prodotti locali su base stagionale. Poiché la ricerca non si ferma, recentemente la piramide alimentare è stata integrata con l'impatto ambientale delle attività umane, dando quindi luogo alla nascita della doppia piramide alimentare. In questo modello alimentare unico coincidono due obiettivi: la salute e la tutela dell'ambiente, per vivere meglio con un minor impatto ambientale. La doppia piramide alimentare nasce dalla combinazione tra le indicazioni nutrizionali della piramide alimentare mediterranea con quelle ricavate dagli impatti ambientali dei singoli alimenti, calcolati secondo il metodo di analisi del ciclo di vita (life cycle assessment) dalle prime fasi di produzione delle materie prime fino alla distribuzione o cottura dove necessario.

Come possiamo notare dalla rappresentazione grafica (Figura 2) gli alimenti che dovrebbero essere consumati più frequentemente sono quelli a minor impatto ambientale.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti di origine vegetale, ricchi di nutrienti e sostanze



La piramide alimentare

antiossidanti (vitamine, minerali, flavonoidi etc..), salendo troviamo alimenti a crescente densità energetica.

Dopo i prodotti vegetali (frutta e ortaggi), troviamo la pasta, il riso, il pane ed i legumi, che sono composti da carboidrati complessi, da fibra (soprattutto se integrali), da pochi lipidi e da una buona quota di proteine di origine vegetale. I legumi rappresentano una buona fonte di vitamine del gruppo B, ferro e zinco, rappresentare una valida alternativa alla carne e possono essere consumati con la stessa frequenza dei cereali. Successivamente troviamo l'olio extravergine di oliva, composto da trigliceridi ricchi di acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi essenziali, vitamina E, fitosteroli e polifenoli. Salendo ancora troviamo un vasto raggruppamento di prodotti lattiero-caseari, carni bianche, uova e biscotti. Al vertice sono situati gli alimenti da consumare meno frequentemente ovvero: carne rossa, insaccati e i dolci. Nella dieta mediterranea sono utilizzati come condimenti aglio, cipolle, erbe e spezie, che presentano elevate quantità di flavonoidi (finocchio, erba cipollina, ecc.) o di allicina (aglio crudo e cipolla), con potenziali benefici a livello cardiovascolare e cognitivo.



Vediamo quali sono i metodi di cottura da preferire per carne, pesce, verdure e uova in modo da non usare grassi o per aggiungerne pochi. Anche l'olio extravergine di oliva, infatti, una volta cotto perde molte delle sue proprietà benefiche (la vitamina E ad esempio si degrada) e non è più protettivo nei confronti del colesterolo LDL, quello "cattivo". A livello calorico invece nulla cambia: un grammo di grassi contiene sempre le solite 9 kcal, sia che si usi a crudo che a cotto, sia che si parli di burro che di olio. Quello che conta sono proprio i micronutrienti, come appunto ad esempio le vitamine, presenti nell'olio extravergine di oliva e assenti ad esempio nel burro. O il lattosio, o le proteine del formaggio tipo la caseina, presente nel burro ma assenti ad esempio nel ghee, il burro chiarificato, ovvero solo la massa grassa del burro stesso. Innanzitutto, conviene usare pentole, padelle e teglie antiaderenti, ed eventualmente un pennellino per spalmare il grasso prescelto per cucinare, in modo da ridurre la quantità.

I metodi di cottura consigliati sono i seguenti:

● AL VAPORE

La cottura a vapore è da preferire rispetto alla bollitura, in quanto l'alimento non entra a contatto diretto con l'acqua, permettendo di conservare al meglio le vitamine e i sali minerali (termolabili le prime e idrosolubili i secondi) ed esaltare al meglio il gusto di ogni tipo di alimento. L'alimento può essere insaporito inserendo nella vaporiera aromi a piacere (foglie di alloro, odori vari, aglio, zenzero...).

Chi non dispone di una vaporiera può utilizzare un cestello forato (si compra a pochi euro in un supermercato ben fornito o in un negozio di elettrodomestici) che ha la praticità di adattarsi a ogni larghezza dei tegami. Si mette l'acqua nel tegame in una quantità che non oltrepassi il livello del cestello, si dispone quest'ultimo aperto nel tegame, si mette l'alimento che vogliamo cuocere nel cestello assieme agli odori eventualmente scelti e si copre con il coperchio della pentola. I tempi di cottura possono essere verificati bucando l'alimento con una forchetta. Specialmente consigliato per: verdure, pesce, riso, patate. NB: può essere anche usato per riscaldare un alimento in assenza di microonde o se non si vuole usare una padella e dover aggiungere olio!

● AL FORNO

Se si utilizza la carta da forno (precedentemente bagnata e strizzata) o un foglio di alluminio non è necessario aggiungere grassi. L'alimento può essere drogato precedentemente o spennellato con olio se vogliamo aggiungere una parte di grasso, e adagiato sulla carta. Durante la cottura, se la teglia ha i bordi alti, si può aggiungere brodo o vino per insaporire. Specialmente consigliato per: carne, pesce, verdure, patate. Sempre usando la carta da forno o alluminio, possiamo cuocere al cartoccio: si pone l'alimento direttamente sulla carta, drogato con erbe aromatiche e spezie ed eventualmente possiamo porli su un letto di verdure miste a piacere, oppure si può utilizzare per le sole verdure. Si chiude il cartoccio in modo da non far fuoriuscire i sughi che si formeranno durante la cottura e si inforna a forno già caldo. A cottura terminata, attenzione al vapore che si libererà al momento dell'apertura del cartoccio! Specialmente consigliato per: pesce, verdure, carne di maiale.

● PIASTRA ANTIADERENTE

Da non confondere con la griglia, possiede una superficie liscia su cui poter adagiare l'alimento senza aggiunta di grassi. Si fa scaldare la piastra per alcuni minuti, quindi vi si dispone l'alimento girandolo su entrambi i lati. Specialmente consigliato per: carne, pesce, frittate (con verdure incorporate!)

● PADELLA

La cottura in padella può prevedere l'utilizzo della propria razione di olio a disposizione. Si può usare un battuto di aglio, cipolla, carota, prezzemolo ecc. In aggiunta all'olio, si possono usare altri liquidi come latte, vino, brodo sgrassato, acqua, passata di pomodoro. Per avere una cottura uniforme, ed evitare che l'alimento si attacchi, inizialmente conviene coprire la padella con un coperchio e toglierlo verso la fine della cottura, in modo da far ritirare il liquido in eccesso solo alla fine. Eccezione fatta per filetti di pesce con la pelle. Il filetto può essere adagiato sulla padella senza aggiunta di olio, e non deve essere girato. Resterà la pelle attaccata alla padella ma il filetto verrà via e potrà essere condito con

olio a crudo. Specialmente consigliato per: carne, pesce, patate, frittate con verdure
Specialmente consigliato per: carne, pesce, patate, frittate con verdure

● AL PIATTO

È un metodo di cottura che prevede l'utilizzo di una padella. Nella padella va messa l'acqua quasi fino in cima, va poi posto sopra un piatto che copra la superficie della padella senza però incastrarsi dentro. L'alimento nel piatto può essere spennellato con olio extravergine d'oliva per evitare che si attacchi, oppure si può ungere direttamente il piatto. Specialmente consigliato per: pesce tipo sogliola e filetti di pesce

● WOK

Si tratta di una padella dal fondo semisferico e antiaderente che permette un notevole risparmio di grassi e una cottura più veloce perchè trattiene di più il calore. Può essere usato per cuocere al vapore se dotato della corrispondente griglia da posizionare nella parte superiore, che nella cucina cinese (da cui questo utensile è originario) viene usata per sgocciolare i fritti. Per la cottura ci si comporta come con la padella. Specialmente consigliato per: verdure (si saltano con poco olio e risultano molto croccanti), carni (brasate o stufate).

● MICROONDE

Il microonde può cuocere sfruttando un principio tale per cui le molecole di acqua presenti nei cibi vengano "agitate" appunto dalle cosiddette "microonde" e l'alimento di conseguenza si riscalda. Al contrario del forno, sarà prima l'interno dell'alimento a essere più caldo, e meno l'esterno. È un metodo di cottura che permette di non utilizzare i grassi. C'è un ma, ovvero che questo tipo di cottura, al contrario di tutte le altre, non è in grado di "sterilizzare" l'alimento, quindi non è consigliato per cuocere gli alimenti destinati a bambini, anziani e persone con deficit immunitari. È ottimo invece per scongelare gli alimenti o riscaldare alimenti che hanno già subito un altro trattamento termico.

COME FARE LA SPESA

La prima regola, e forse quella più importante di tutte, è quella di farla a stomaco pieno. Con la fame, infatti, è normale che venga voglia di comprare ciò che più ci piace e ci soddisfa, e solitamente sono alimenti che contengono un quantitativo maggiore di grassi e zuccheri. La funzione dei lipidi, infatti, è proprio quella di rendere gradevoli gli alimenti, ecco perché è proprio vero il detto che “ciò che è buono fa ingrassare!”. Inoltre, un trucco banale ma molto efficace è quello di farla seguendo una lista, in modo da non dover girare per gli scaffali in cerca di quel che manca, e la tentazione, è proprio il caso di dirlo, è dietro l'angolo! Un altro modo che può essere utile è quello di non portare con sé più soldi del necessario (e non usare la carta di credito o bancomat!) e non andare a curiosare nel reparto dei dolci o delle patatine. Non servono quotidianamente, non andiamoci ogni volta che facciamo la spesa! È necessario cercare di acquistare alimenti che richiedono poco tempo di preparazione, poiché, mentre aspettiamo che sia pronto, lo “stuzzichino” che ci fa ingannare il tempo è davvero deleterio! A meno che non sia una carota o un finocchio, allora possiamo preparare anche uno stufato! Una volta tornati a casa, riponiamo tutto negli scaffali, ed evitiamo di lasciare il cibo in vista. Soprattutto, non creiamo “il mobile delle meraviglie”, o quello “delle schifezze”! Se proprio dobbiamo tenere in casa cibi tentatori, non vanno messi a portata di mano golosa!

TECNICHE NELLA PREPARAZIONE DEL CIBO E BUONI CONSIGLI A TAVOLA

Cerchiamo di cucinare solo le quantità necessarie, per noi e per chi ci sta intorno. Appena si inizia la dieta, la bilancia ci serve per capire qual è la nostra porzione corretta, dopodiché potremo fare “a occhio”, ma avendo ben chiaro il riferimento del nostro volume di porzione. Inoltre, se siamo noi a dover cucinare per tutti, cerchiamo di farlo non avendo fame (magari possiamo mangiare un frutto mentre aspettiamo, o sgranocchiare appunto una carota o un finocchio). È bene abituarsi a creare già i piatti sporzionati con le quantità di alimento di ognuno dei commensali, evitando i piatti da portata, che possono rimanere in tavola con degli avanzi, o indurci a

finirli aumentando le quantità: per questo è bene dosare a monte. Stessa cosa vale per il cestino del pane. Inoltre, è bene usare dei piatti regolari e non abbondanti, perché anche l'occhio vuole la sua parte! Meglio usare piatti piccoli, piuttosto che grandi! Siccome la sensazione di sazietà arriva dopo 20 minuti dall'inizio della masticazione, è bene mangiare lentamente, fare bocconi piccoli e semmai appoggiare le posate tra un boccone e l'altro, oppure usare delle bacchette. Cercare poi di mangiare al solito orario, in modo che l'organismo si abitui a regolare i meccanismi di fame e sazietà, cosicché la fame si faccia sentire solo a determinate ore del giorno. Abituarsi a lasciare ciò che è in più. Per molti non è semplice, c'è un'educazione a monte o una sensazione di fastidio nel vedere cibo (buono!) che resta nel piatto, e allora mettiamo a tacere lo stomaco che dice "sono pieno" col cervello che dice "non si lascia lì". Dobbiamo però ricordare che portare il nostro stomaco oltre quella sensazione, non ci fa bene, e prima di tutto dobbiamo pensare alla nostra salute, e non fare noi i cestini della spazzatura. Se avanza, si porta al canile/si congela/si butta, non si finisce per forza. E ci si abitua a cucinare le dosi necessarie. Meglio alzarsi con un po' di fame, che pieni fino a scoppiare. Infine, cerchiamo di far passare qualche minuto tra una portata e l'altra, perché a volte è proprio la voglia di mangiare ancora più che la fame vera e propria a comandarci, e sparecchiamo appena abbiamo finito. Il caffè prendiamolo in un'altra stanza, senza alimenti sotto mano, o con la tavola apparecchiata, che invogliano di più a cercare il biscottino di accompagnamento.

MANGIARE AL RISTORANTE

(OLTRE I GIORNI LIBERI, SE PREVISTI)

Non bisogna arrivare al ristorante troppo affamati, pensando di non mangiare al pasto precedente per "recuperare" un po'. Magari si può anche mangiare a casa la porzione di frutta che non sempre si trova, e questo calma un po' la fame.

Pensare prima a cosa mangiare, in modo da non esitare davanti al menu: "oggi avrei dovuto mangiare il pesce, se c'è prendo un pesce alla griglia oppure un altro secondo non elaborato". In questo modo, si può ordinare per primi e non farsi tentare da ciò che scelgono gli altri, oppure

Consigli per non farsi prendere dalla gola

condividere piatti con cotture senza grassi aggiunti tipo le grigliate. Evitare il cestino del pane, e iniziare a bere eventuali alcolici solo verso la metà del pasto. Se non si vuole raccontare che stiamo seguendo una dieta per perdere peso, possiamo sempre dire che con tutte le cene avute siamo sazi oppure che abbiamo qualche problema di digestione!



Poiché dieta, come abbiamo detto, non è “privazione” ma “stile di vita”, e la vita è bella se gustosa, ecco una lista di condimenti con pochi grassi ma gradevoli da poter usare!

Condimento aromatico

Tritare insieme basilico, prezzemolo, cipolla, aglio. Mettere in un vasetto e coprire con olio, conservando in frigo e usando al bisogno rispettando la propria quantità di olio.

Salsa allo yogurt 1

Mettere in una terrina un cucchiaino d'olio, uno di aceto balsamico, un vasetto di yogurt magro e del prezzemolo tritato. Mescolare bene e conservare in frigo.

Salsa allo yogurt 2

Tritare insieme uno spicchio d'aglio, uno scalogno o una cipolla o erba cipollina, rosmarino, timo e aneto o origano, mescolare poi il trito con dello yogurt magro e aggiungere un pizzico di pepe. Conservare in frigo.

Salsa siciliana (per pesce)

Frullare insieme prezzemolo, aglio, succo di limone, un pizzico di pepe a piacere e aggiungere olio continuando a frullare, finché non diviene tipo una salsa.

Pomarola cruda

Mettere nel frullatore pomodori, aglio, cipolla, basilico, peperoncino se gradito, e conservare in frigo.

Salsa alle verdure

Tritare grossolanamente un peperone rosso, un peperone giallo, una cipolla rossa, un ciuffo di prezzemolo o coriandolo, aggiungere la scorza di un limone, olio e mescolare.

Mistura aromatica in sostituzione del sale

Tritare insieme salvia, rosmarino, aglio e peperoncino, e lasciarla asciugare su un panno finché non sarà secca, poi conservarla in un vasetto.

Yogurt alle erbe

Tritare insieme un mazzetto di erba cipollina, uno spicchio d'aglio, mezzo cetriolo e 3 ravanelli, e mescolare il tutto in una ciotola con il succo di un limone e un vasetto di yogurt magro al naturale.

Salsa alla senape per insalate, legumi, carne e verdure grigliate

Sbattere con una forchetta un cucchiaino d'olio, un cucchiaino di aceto balsamico, un cucchiaino d'acqua, un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di senape.

Vinaigrette per pesce

Sbattere insieme un cucchiaino d'olio, uno di limone, mezzo cucchiaino di origano o di curcuma a piacere.

Misto aromi per pesce

Tritare insieme olio nella propria quantità, prezzemolo, basilico, aglio, capperi, e olive nere, e usare su tranci di pesce cotti in padella senza olio.



Cereali con Glutine



Gluten

CEREALI CON GLUTINE

Cereali è il termine impiegato per definire gli alimenti che derivano dalla lavorazione del chicco – o il chicco stesso – appartenenti alla famiglia delle Poacee o Graminacee. Il termine “cereale” non ha alcuna rilevanza in termini botanici, ma solo letterari. Raggruppa infatti in modo generico tutti i semi ricchi di amido che vengono impiegati, artigianalmente o industrialmente, per produrre polente, minestre, pane, paste da cuocere e farine.

I cereali con e senza glutine e le loro caratteristiche:

- **LA SEGALE** è povera di amido e ciò assicura un contenuto calorico limitato, solo 338 kcal per una porzione da 100 g
- **IL FARRO** noto per il buon apporto di proteine, fibre, vitamine e magnesio, ha anch'esso un apporto calorico limitato, 335 kcal ogni 100 g
- **L'ORZO** buona fonte di lisina, vitamine B1, B2 e PP, oltre che di betaglucani, apporta 354 kcal ogni 100 g
- **IL MAIS** ricco di sali minerali come fosforo, ferro e magnesio, come il riso integrale è privo di glutine e apporta 365 kcal per una porzione da 100g;
- **IL RISO** buona fonte di amidi, proteine, vitamine del gruppo B, calcio, ferro, fosforo, magnesio e potassio, è privo di glutine e apporta 335 kcal per una porzione da 100 g
- **IL FRUMENTO O GRANO** nota fonte di amido, proteine, sali minerali come fosfati di magnesio e potassio, calcio, ferro, rame, zinco e vitamine del gruppo B, apporta 340 kcal per 100 g
- **L'AVENA** ricca nell'apporto di fibra alimentare oltre che di proteine – il 13-14% del peso – e di acido linoleico, ha un apporto calorico consistente pari a 389 kcal per 100 g;
- **IL MIGLIO** privo di glutine e ricco di ferro e fosforo, ha un modesto apporto proteico ma elevato contenuto calorico, ben 360 kcal per 100 g
- **LA QUINOA** pianta erbacea della stessa famiglia degli spinaci e della barbabietola. Altamente digeribile e senza glutine, è un'ottima fonte di proteine vegetali, fibre e minerali come fosforo, ferro e zinco. L'apporto calorico è di 360 kcal per 100 g.
- **IL SEITAN** considerato un sostituto della carne per il suo elevato contenuto in proteine vegetali, ricavate dal glutine del grano o di altri cereali, il seitan, apporta all'incirca le stesse calorie della carne ma senza apportare colesterolo e grassi saturi. Privo però di alcuni amminoacidi e della vitamina B12 viene spesso consumato con i legumi che forniscono gli amminoacidi mancanti.

FARRO AL RADICCHIO ROSSO

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di farro
200 gr. di radicchio rosso
1/2 cipolla rossa
Olio EVO
Parmigiano
Brodo vegetale: una costa di sedano, una carota, una cipolla in un litro e mezzo di acqua e poco sale

Energia	464 kcal
CHO	67 g
Proteine	18,45 g
Lipidi	15,30 gr
Colesterolo	9,10 mg
Sodio	78 mg
Fibra totale	6,8 g
Vitamina C	0,0 mg
Vitamina D	0,05 mcg
Ferro	0,79 mg

Preparare il brodo vegetale facendo bollire per circa 30 minuti. Nel frattempo mettere a lessare, in acqua leggermente salata, il farro per 20 minuti, scolarlo e lasciarlo riposare. Lavare,



asciugare e affettare a listarelle il radicchio. Tritare la cipolla e metterla a rosolare in una padella con poco olio ed acqua. Una volta imbondita unire il radicchio e farlo appassire. Aggiungere il farro e finire la sua cottura aggiungendo, ogni tanto, un romaiolo di brodo vegetale. Terminata la cottura spolverizzare con il formaggio Parmigiano!

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

Pulire le cime di rapa e lavarle bene. Pulire, dissalare e sfilettare le acciughe. Mettere le cime di rapa in una pentola con abbondante acqua salata, far cuocere per una decina di minuti ed unire le orecchiette. Nel frattempo, nel wok, far rosolare l'aglio e le acciughe con l'olio e, se gradito, il peperoncino. Versare le orecchiette con le cime di rapa scolate dall'acqua e saltarle finchè non acquistano sapore.

Ingredienti per 4 persone

320 gr. di orecchiette
300 gr. di cime di rapa
2 spicchi di aglio
2 acciughe sotto sale
4 cucchiaini di olio EVO
Sale
Peperoncino a piacere



Energia	378 kcal
CHO	60 g
Proteine	12 g
Lipidi	11 g
Colesterolo	5,95 mg
Sodio	238 mg
Fibra	4,92 g
Vitamina C	23 mg
Vitamina D	0,23 mcg
Ferro	0,97 mg



Gluten

CEREALI CON GLUTINE

BULGHUR ALLE VERDURE

Portare ad ebollizione l'acqua con un cucchiaino di salsa di soia e farvi cuocere il bulghur per 25 minuti a pentola coperta. Tritare la cipolla e stufarla per qualche minuto in una padella con acqua, aggiungere il sedano tritato, le carote pelate e tagliate a dadini, un cucchiaino di salsa di soia e 2 cucchiari di olio, coprire con un coperchio e lasciar stufare per 10-15 minuti. Trascorso questo tempo, unire le verdure a bulghur e servire.

Ingredienti per 4 persone

300 gr. di bulghur
1 cipolla grande
2 carote
1 costa di sedano
Un ciuffo di prezzemolo
Olio EVO
2 tazze di acqua
2 cucchiaini di salsa di soia



Energia	381 kcal
CHO	61 g
Proteine	11 g
Lipidi	11 g
Colesterolo	0 g
Sodio	382 mg
Fibra	1,83 g
Vitamina C	18,25 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,68 mg

BOCCONCINI DI SEITAN AL CURRY

Ingredienti per 4 persone

500 gr. di seitan al naturale
4 cipollotti
125 ml. di yogurt bianco magro
1 limone
1 peperoncino intero
2 cucchiari di curry in polvere
Olio EVO
Sale

Tagliare il seitan a bocconcini, mescolare un cucchiaino di curry con due cucchiari di olio EVO, sale, succo di limone e mettervi il seitan a marinare per almeno un'ora mescolando ogni tanto. Nel frattempo pulire ed affettare i cipollotti, metterne la metà sul fondo del cestello di una vaporiera, aggiungere il seitan e coprirlo con i cipollotti rimasti. Cuocere il tutto per 15 minuti. Mescolare lo yogurt a temperatura ambiente con un altro cucchiaino di curry, aggiungere il peperoncino tagliato privo dei semi. Impiattare il seitan, coprirlo con lo yogurt al curry e servirlo.

Energia	240 kcal
CHO	14 g
Proteine	28 g
Lipidi	7 g
Colesterolo	0,64 mg
Sodio	25 mg
Fibra	3,24 g
Vitamina C	36,6 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,21 mg





Cereali senza Glutine

Soprattutto negli ultimi anni, sempre più consumatori hanno deciso di sposare una dieta priva di glutine. Nella maggior parte dei casi, l'eliminazione di questa sostanza lipoproteica deriva da precise necessità di salute: dalla semplice intolleranza ai più severi disturbi dovuti alla celiachia. Non manca, tuttavia, chi opta per questa rinuncia anche in assenza di precise indicazioni mediche, per ragioni invece più attinenti al controllo dello stile alimentare o la scelta di regimi alternativi. Fra i tanti, spicca certamente il riso, probabilmente la pianta appartenente alle Graminacee più diffusa e consumata in tutto il Pianeta. Il riso è scelto come ingrediente d'elezione per la produzione di alimenti specifici per gli intolleranti al glutine: pasta, farine e molto altro. Noto per la sua alta digeribilità, questo cereale è indicato anche come toccasana per il benessere dell'intestino, poiché regolarizza il transito, riduce la formazione di gas e aiuta a limitare la sensazione di gonfiore.

Altro cereale comunissimo, e completamente privo di glutine, è il mais. È forse il più versatile, poiché può essere consumato sia in chicchi che in derivati, dalla classica farina di mais passando per la maizena, un amido molto amato in cucina perché dalle elevate capacità addensanti. Ricco di vitamine e acido folico, il mais si caratterizza soprattutto per il buon contenuto in fibra alimentare, ideale per aiutare la regolarità dell'intestino e per ridurre i più quotidiani disturbi associati alla digestione. Meno conosciuto, ma negli ultimi anni lentamente tornato in grande spolvero, anche il grano saraceno è uno degli ingredienti più interessanti per una dieta priva di glutine. Considerato uno pseudo-cereale, poiché dalle caratteristiche simili a questo gruppo pur non appartenendo alle Graminacee, è molto versatile: cotto può essere scelto per arricchire gustose insalate, mentre la farina è uno dei cardini di molte preparazioni tradizionali italiane, tra cui i pizzoccheri valtellinesi.

SFORMATO DI MIGLIO E ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

800-1.000 gr. di polpa di zucca
400 gr. di acqua
200 gr. di miglio
Parmigiano grattugiato
Olio EVO
Sale

Energia	378 kcal
CHO	50 g
Proteine	12 g
Lipidi	15 g
Colesterolo	9,10 mg
Sodio	62 mg
Fibra	1 g
Vitamina C	18 mg
Vitamina D	0,05 mcg
Ferro	1,69 mg

Sciacquare più volte il miglio finché l'acqua non risulterà limpida. Tagliare a pezzetti la zucca e metterla a cuocere in un wok o tegame capiente con 2 cucchiai di olio, acqua, sale ed il miglio. Cuocere fino alla completa cottura del miglio. Mettere il



miglio con la zucca in una pirofila da forno, spolverare con Parmigiano e passarlo sotto il grill del forno o del microonde finché il Parmigiano avrà fatto la crosta dorata.

RISO VENERE CON ZUCCHINE E POMODORINI

Far bollire il riso in acqua salata per 20 minuti. Nel frattempo mettere un po' di olio ed acqua in una padella, far stufare la cipolla e, una volta che si è imbondita, aggiungere le zucchini tagliate a rondelle. Quando le zucchini sono quasi cotte aggiungere i pomodorini tagliati a metà e cuocere per altri 5 minuti. Quando il riso avrà ultimato la sua cottura scolarlo e condirlo con le zucchini e pomodorini.

Ingredienti per 4 persone

300 gr. di riso venere
4 zucchini
15 pomodori ciliegino
1/2 cipolla
Olio EVO e sale



Energia	385 kcal
CHO	63 g
Proteine	8 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	6 mg
Fibra	6 gr
Vitamina C	25 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,32 mg



Gluten Free

CEREALI SENZA GLUTINE

POLPETTE DI QUINOA, ZUCCA E SPINACI ALLE VERDURE



Sciacquare la quinoa sotto l'acqua fredda per togliere l'amaro. In un pentola mettere la quinoa con 300 gr. di acqua (il peso dell'acqua deve essere il doppio di quello della quinoa),

Ingredienti per 4 persone

150 gr. di quinoa
250 gr. di zucca pulita
100 gr. di spinaci cotti
1/2 porro
2 cucchiaini di semi di zucca
2 cucchiaini di semi di sesamo
Olio EVO e sale

portarla ad ebollizione e farla cuocere fino a che l'acqua non sarà completamente assorbita (circa 15-20 minuti). Nel frattempo tagliare la zucca a dadini, condirla con un filo di olio e cuocerla a fuoco basso in padella. Unire gli spinaci quando la zucca sarà quasi cotta. Far raffreddare il tutto ed unire la quinoa regolando con il sale. Formare delle polpettine con le mani, premendole bene, e passarle nei semi di zucca e sesamo. Appoggiarle sulla leccarda coperta dalla carta forno e cuocerle a 180 C. fino a che non saranno dorate.

Energia	240 kcal
CHO	33 g
Proteine	10 g
Lipidi	8 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	58 mg
Fibra	7,38 g
Vitamina C	40,5 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	4,6 mg

ZUPPA DI ZUCCA, CAVOLO NERO E QUINOA

(tratta dal blog: lacucinaspontanea.com)

Ingredienti per 4 persone

550 gr. di zucca
50-60 gr. di cavolo nero
120 gr. di quinoa
1 scalogno
Sale ed olio EVO

Pulite la zucca e tagliatela a tocchetti. Pulite e tagliate finemente lo scalogno, lavate le foglie di cavolo nero e sbollentatele in acqua leggermente salata. Una volta effettuato questo passaggio non buttate l'acqua nella quale avete cotto il cavolo nero ma lasciatela da parte per riutilizzarla per la cottura della quinoa. In una pentola abbastanza capiente, fate soffriggere lo scalogno, dopodichè aggiungete la zucca. Fate cuocere finchè non diventa morbida, aggiungendo se necessario un poco di acqua di tanto in tanto. Una volta cotta, frullate la zucca con l'aiuto del minipimer. Tagliate a pezzetti il cavolo nero sbollentato ed unitelo alla crema di zucca. Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente per due volte. Cuocete la quinoa in acqua bollente salata per 15 minuti, in seguito unitela alla crema di zucca e cavolo nero. Fate insaporire il tutto a fiamma moderata. Irrorate con un filo di olio EVO a crudo e servite calda.



Energia	244 kcal
CHO	27 g
Proteine	8 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	28 mg
Fibra	5,45 g
Vitamina C	57,35 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	3,49 mg



Legumi



I legumi, tra cui fagioli, ceci, lenticchie, soia, cicerchie, fave, piselli, ci permettono di seguire un'alimentazione nutriente e gustosa basata su cibi di origine vegetale, più economici rispetto alle carni in genere ed a minor impatto ambientale rispetto ad altri cibi. Innanzitutto contengono molte calorie e molti elementi nutrizionali, ma pochissimi grassi; l'energia che proviene dai legumi è principalmente dovuta ai carboidrati; è molto importante anche la componente di proteine vegetali e molto utile quella in fibre. I legumi grazie al loro contenuto in lecitina possono aiutare a tenere sotto controllo il colesterolo. Risultati di studi europei tra cui il progetto True (acronimo di "transizione verso sistemi basati su leguminose sostenibili in Europa"), hanno mostrato chiaramente che le fonti di proteine vegetali hanno un impatto ambientale più basso, garantendo la più alta densità di sostanze nutritive. Molto spesso i legumi, possono non essere tollerati da persone che soffrono di colite e gonfiore intestinale; un modo per rendere i legumi più leggeri e salutari è prenderli decorticati, ovvero privi di buccia.

SEGRETI DI COTTURA: i legumi piccoli, come ad esempio le lenticchie e i piselli, una volta lavati possono passare direttamente alla fase della cottura, mentre quelli di dimensioni maggiori (ceci, fagioli) vanno messi a bagno in acqua fresca per 8-12 ore. In questo modo i legumi si reidratano e cuociono in minor tempo. Per rendere il legume più morbido aggiungere all'acqua di cottura che deve essere circa il triplo dei legumi, una puntina di bicarbonato da cucina (circa mezzo cucchiaino x 1 kg di legumi secchi).



FAGIOLI ALL' UCCELLETTO

Ingredienti per 4 persone

250 gr. di fagioli
cannellini secchi
2 spicchi di aglio
2 foglie di salvia
Un rametto di rosmarino
200 gr. di pomodori pelati
1 peperoncino
4 cucchiaini di olio EVO
Sale

Mettere i fagioli in acqua fredda a mollo per una notte, quindi lessarli in una pentola con acqua salata e metterli da parte con un po' della loro acqua di cottura. Mettere in un tegame l'olio, farvi rosolare brevemente l'aglio, la salvia ed il rosmarino, unire i pomodori ed il peperoncino e cuocere per 15 minuti. Aggiungere i fagioli con la loro acqua di cottura, regolare di sale e cuocere a fiamma bassa per altri 15 minuti fino a che la salsa non diventa ristretta.



Energia	280 kcal
CHO	31 g
Proteine	16 g
Lipidi	11 g
Colesterolo	0 g
Sodio	6,85
Fibra	12 g
Vitamina C	7,20 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	5,82

HUMMUS DI CECI

Frullare insieme tutti gli ingredienti escluso l'aglio se non gradito.



Ingredienti per 4 persone

250 gr. di ceci lessati
2 cucchiaini di salsa thain
1/2 Spicchio di aglio
Un pizzico di cumino
in polvere
Un pizzico di paprika dolce
4 cucchiaini di olio EVO
Succo di un limone

Energia	207 kcal
CHO	18 g
Proteine	8 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	0 g
Sodio	6,7 mg
Fibra	5,88 g
Vitamina C	35,4 mg
Vitamina D	0 mg
Ferro	2,44 mg



CREMA DI FAGIOLI

Pulire la zucca ricavandone solo la polpa, tagliarla a tocchetti e metterla da parte. Affettare due porri a rondelle e metterli a stufare in una pentola assieme alla zucca con un dito di acqua. Unitevi i fagioli già cotti dopo 10 minuti dall'inizio della cottura, insieme ad uno spicchio di aglio, un pizzico di sale e curry. Continuare a cuocere finché la zucca ed i porri non saranno morbidi, condire con un paio di cucchiaini di olio EVO e trasferire il tutto in un robot da cucina frullando il tutto.



Ingredienti per 4 persone

250 gr. di fagioli
cannellini lessati
1/2 zucca mantovana
2 porri
1 spicchio di aglio
Un cucchiaino di curry
2 cucchiaini di olio EVO
Sale

Energia	176 kcal
CHO	22 gr
Proteine	10 g
Lipidi	6
Colesterolo	0
Sodio	11,5
Fibra	8,7 g
Vitamina C	18 mg
Vitamina D	0 mg
Ferro	4,35

CREMA DI LENTICCHIE ALLA CURCUMA

Ingredienti per 4 persone

150 gr. di lenticchie
200 ml. di acqua
1 cipolla
3 cucchiaini di olio EVO
1 cucchiaino di curcuma
Sale

Lavare le lenticchie e lessarle in acqua bollente salata per 30 minuti. Schiacciare le lenticchie con una forchetta fino a ridurle a purea. In una padella mettere l'olio e la cipolla affettata e farla imbiondire. Aggiungere la curcuma e continuare a cuocere per altri due minuti, spegnere il fuoco, unire la purea di lenticchie, mescolare e far raffreddare. Servire la crema su dei crostini di pane tostato, se graditi.

Energia	132 kcal
CHO	15 g
Proteine	7 g
Lipidi	5 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	2,4 mg
Fibra	4 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	2,41 mg





DADOLATA DI TOFU AL CURRY

Ingredienti per 4 persone

300 gr. di tofu
100 gr. di passata di
pomodoro
Una cipolla
Uno spicchio di aglio
Un cucchiaino di curry in
polvere
4 cucchiaini di olio EVO
Sale

Tritare aglio, cipolla e curry in un mixer. Mettere il tutto in una padella con l'olio ed il pomodoro e cuocere per 5 minuti. Aggiungere il tofu tagliato a tubetti di circa 1,5 cm. per lato. Cuocere per 20 minuti mescolando spesso.



Energia	130 kcal
CHO	2
Proteine	4
Lipidi	12
Colesterolo	0
Sodio	83
Fibra	1,23
Vitamina C	4
Vitamina D	0
Ferro	2,18

INSALATA DI LEGUMI



Per la ricetta del piatto freddo con legumi misti, tagliate il radicchio a pezzettini e raccoglietelo in una insalatiera insieme con il misto di legumi. Condite con la cipolla affettata a velo e con una salsina preparata frullando circa g 180 d'olio, g 40 d'aceto, i cetriolini, sale, pepe e un trito di prezzemolo.

Ingredienti per 4 persone

400 g misto di legumi lessi
(ceci, cannellini, borlotti)
250 g radicchio rosso, già pulito
80 g cipolla bianca
3 cetriolini sott'aceto
prezzemolo
aceto rosso
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Energia	207 kcal
CHO	18 g
Proteine	8 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	0 g
Sodio	6,7 mg
Fibra	5,88 g
Vitamina C	35,4 mg
Vitamina D	0 mg
Ferro	2,44 mg



POLPETTE DI LEGUMI E VERDURE

Scolate e sgocciolate dal liquido di conservazione 70 gr di piselli, 70 gr di ceci e 70 gr di fagioli. Poi, grattugiate 150 gr di carote e 150 gr di zucchine. Sbollentate le verdure grattugiate e, poi, unitele ai legumi. Aggiungete anche 1 uovo, 30 gr di grana, un po' di sale e un po' di peperoncino. Mescolate bene.

Con l'impasto, formate le polpette tonde e appiattitele leggermente, passandole nel pangrattato. Mettete le polpette su una placca da forno antiaderente e fate cuocere in forno caldo a 220 C. per 10 minuti.



Ingredienti per 4 persone

70 gr ceci in scatola
70 gr piselli in scatola
70 gr cannellini in scatola
150 gr carote
150 gr zucchine
1 uovo
50 gr grana grattugiato
qb pangrattato
qb olio
qb peperoncino
qb sale

Energia	176 kcal
CHO	22 gr
Proteine	10 g
Lipidi	6
Colesterolo	0
Sodio	11,5
Fibra	8,7 g
Vitamina C	18 mg
Vitamina D	0 mg
Ferro	4,35

POLPETTE DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone

500 GR lenticchie cotte e passate (anche al frullatore)
Timo
1 uovo
1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
1 fetta di pane duro bagnato e strizzato
Noce moscata q.b.
Sale q.b.
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Pane grattugiato

Energia	132 kcal
CHO	15 g
Proteine	7 g
Lipidi	5 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	2,4 mg
Fibra	4 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	2,41 mg

Miscelare tutti gli ingredienti e formare delle polpette, passarle nel pane grattugiato ed adagiarle in una teglia unta d'olio, quindi cuocere al forno per 20 minuti.





Resce



Perché è preferibile assumere sostanze proteiche, sali minerali e vitamine da questo alimento piuttosto che da carne e uova (alimenti comunque essenziali nella dieta di un individuo)? Nel caso del pesce, il rapporto “proteine/ lipidi” presente è davvero basso: è quindi possibile ingerirne grandi quantità senza il timore che da ciò possano insorgere particolari problemi. E’ questo il motivo per cui il pesce è un prodotto davvero unico ed è uno dei pochi che soddisfa le richieste biologiche quotidiane di proteine di cui il nostro organismo ha bisogno. Gli scienziati e i nutrizionisti lo hanno dimostrato prendendo a modello la popolazione Eschimese. La gente di questo popolo consuma grandi quantità di pesce ogni giorno e il tasso di malattie legate al sistema circolatorio (che a sua volta è legato alla quantità di grasso nei vasi Sanguigni), è notevolmente inferiore a quello di altre popolazioni. La stessa osservazione è stata condotta sulla popolazione giapponese, altra grande consumatrice di pesce e i risultati sono stati identici: bassa percentuale di coronaropatie (ovvero patologie coronariche). Ovviamente, non tutti i pesci sono uguali: se consideriamo ad esempio il salmone, esso è ricco dei così detti “omega tre”, acidi grassi estremamente favorevoli per la nostra salute. Un pesce come il merluzzo, che mangiano generalmente sotto forma di stoccafisso o baccalà, avrà una percentuale minore di omega tre ma sarà più ricco di proteine. Quindi, sarà un pesce meno pesante e più “magro”. Studi sperimentali sono stati condotti anche nel nostro paese. I risultati emersi dimostrano che solo il 20% della popolazione consuma un quantitativo di omega tre vicino agli standard consigliati dall’Unione Europea (ovvero circa 300 mg al giorno); il 40 per cento al contrario ne assume addirittura una quantità vicino ai 125 mg, sicuramente troppa bassa, fino ad arrivare a una piccola percentuale che ne consuma appena 80 mg. Tra gli effetti positivi degli omega tre è da segnalare pure l’aiuto protettivo che essi garantiscono al nostro organismo per quanto riguarda la riduzione delle patologie allergiche, specie nei primi anni di vita;



VELLUTATA DI CECI CON COZZE E VONGOLE SALTATE

Ingredienti per 4 persone

Per la vellutata:

450 gr di ceci secchi

1 porro

Una carota

3 rametti di timo

2 cucchiaini di olio EVO

60 gr di sedano

1,5 litri di acqua

Sale e pepe

Per le cozze e vongole:

1 kg di cozze

1 kg di vongole

200 gr di pomodori

1 spicchio di aglio

2 cucchiaini di olio EVO

Un ciuffo di prezzemolo

tritato

Sale e pepe

Energia	280 kcal
CHO	31 g
Proteine	16 g
Lipidi	11 g
Colesterolo	0 g
Sodio	6,85
Fibra	12 g
Vitamina C	7,20 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	5,82

Ammollare i ceci per almeno 12 ore. Pulire e tagliare a rondelle le carote, il sedano, il porro e sfogliare il timo. Scolare i ceci dall'acqua di ammollo. Versare il litro e mezzo di acqua in un frullatore molto capiente e aggiungere i ceci, il porro, le carote e il sedano, salare e pepare a piacere, aggiungere l'olio e frullare. Trasferire il tutto in una pentola e cuocere per circa 30 minuti (fino a che la vellutata risulterà non farinosa). Nel frattempo mettere a spurgare le vongole in acqua fredda e leggermente salata, lavare e pulire le cozze. Tagliare i pomodori a spicchi e metterli da parte. Mettere in un wok le cozze e le vongole, coprendo con un coperchio per farle aprire: ci vorranno pochi minuti. Una volta aperte scolarle e tenerle in caldo da parte; conservare il liquido che hanno tirato fuori i molluschi filtrandolo. In una padella ampia mettere l'olio, l'aglio schiacciato e i pomodori. Far cuocere i pomodori qualche minuto rigirandoli spesso. Versare poi il liquido di cottura dei molluschi e lasciarlo cuocere circa 5 minuti per farlo ritirare. Versare quindi le cozze e le vongole, cuocere altri 2-3 minuti e aromatizzare con il prezzemolo tritato. Una volta che tutti gli ingredienti saranno preparati mettere nei piatti da portata la vellutata di ceci e sopra le cozze e vongole, alcune sgusciate ed altre intere.



TERRINA DI SALMONE

Grattugiare la scorza dei limoni e spremere, schiacciare lo zenzero con uno schiaccia-aglio. Pulire il salmone, eliminando le lische e la pelle e tagliarlo a cubetti. Mettere il pesce in una ciotola e coprirlo con il succo di limone, quello dello zenzero, l'olio e la salsa di soia. Infine cospargerlo con la scorza di limone e mescolarlo. Suddividerlo in 4 piccole pirotele da forno, spolverizzarlo con i semi di sesamo e cuocerlo in forno per circa 10 minuti a 170 C.

Ingredienti per 4 persone

600 gr. di tranci di salmone

Succo e scorza di 3 limoni

4 cucchiaini di salsa di soia

Una manciata di semi di sesamo

Una radice di zenzero fresca

3 cucchiaini di olio EVO

Energia	356 kcal
CHO	5 g
Proteine	29 g
Lipidi	24 g
Colesterolo	53 mg
Sodio	435 mg
Fibra	2 g
Vitamina C	35 mg
Vitamina D	12 mcg
Ferro	1,44 mg





ALICI AL FORNO

In una pirofila da forno coperta con carta da forno adagiare allineandoli i filetti di alici puliti, lavati ed asciugati. Cospargeli con il pane grattugiato, il battuto di aglio e prezzemolo, la scorza di limone, un filo di olio e sale. Accendere il forno a grill e far grigliare le alici pochi minuti.



Ingredienti per 4 persone

600 gr di alici già pulite
Pane integrale grattugiato
Battuto di aglio (facoltativo)
e prezzemolo fresco
Scorza di limone (facoltativa)
Olio EVO
Sale

Energia	251 kcal
CHO	6 g
Proteine	25 g
Lipidi	14 g
Colesterolo	92 mg
Sodio	176 mg
Fibra	0,17 g
Vitamina C	26 mg
Vitamina D	16,5 mcg
Ferro	4,33 mg

ZUPPA DI BACCALÀ

Ingredienti per 4 persone

1 kg. baccalà
500 gr. di cipolle
Un ciuffetto di prezzemolo
2-3 pomodori pelati
4 fette di pane casareccio
4 cucchiaini di Olio EVO

Tagliare il merluzzo a grossi quadri, avendolo privato della pelle. Affettare finemente le cipolle e farle imbiondire nell'olio. Unire il baccalà a pezzi e, dopo averlo fatto rosolare, coprirlo con 1,5 litri di acqua. Portarlo al bollore e cuocerlo per 30 minuti. Sfilacciare il pesce, aggiungere i pelati e cuocere per altri 20 minuti. Servire sulle fette di pane abbrustolite.

Energia	338 kcal
CHO	26 g
Proteine	33 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	82 mg
Sodio	4090 mg
Fibra	2,50 g
Vitamina C	12,2
Vitamina D	0 mcg
Ferro	291 mg





TROTA IN CARTOCCIO

Ingredienti per 4 persone

4 trote di circa 200 gr. l'una
1 scalogno
4 rametti di
finocchio selvatico
1 limone
1 mestolo di
fumetto di pesce
Olio EVO
Sale e pepe

Energia	227 kcal
CHO	2 g
Proteine	22 g
Lipidi	14,5 g
Colesterolo	82,5 mg
Sodio	61 mg
Fibra	1,33 g
Vitamina C	35 mg
Vitamina D	16 mcg
Ferro	3 mg



Eviscerare, lavare ed asciugare le trote. Salare e pepare internamente e mettere nel ventre un rametto di finocchio. Preparare dei fogli di alluminio di 30 cm per lato, su ognuno adagiare il pesce cospargendolo con scalogno tritato, fumetto di pesce e olio EVO. Formare un cartoccio. Disporre i cartocci in una pirofila e cuocerli per 10 minuti circa in forno a 180 C. Servirle guarnendole con delle fette di limone.

NASELLO IN POLPETTA

Pulire il nasello, lavarlo ed asciugarlo, con la testa e le lisce preparare un fumetto aggiungendo gli odori a piacere. Filtrarlo ed usarlo per inzuppare il pane. Tritare finemente

la polpa del pesce, metterla in una insalatiera e condirla con la cipolla tritata sottile, il pane inzuppato e strizzato e le uova. Salare, pepare ed insaporire con aglio e prezzemolo a piacere. Formare delle polpettine non molto grandi e leggermente schiacciate, passarle nella farina e pangrattato e cuocerle in forno a 220 C. finchè non risulteranno dorate.

Ingredienti per 4 persone

1 nasello di circa 500 gr
1 cipolla piccola
2 uova
50 gr. di pane
1 cucchiaino di pangrattato
1 cucchiaino di farina
Olio EVO - Sale e pepe
Aglio (a piacere) e
prezzemolo tritato

Energia	331 kcal
CHO	17 g
Proteine	37 g
Lipidi	13 g
Colesterolo	201 mg
Sodio	223 mg
Fibra	0,11 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0,53 mcg
Ferro	1,93 mg





SOGLIOLA ALLE OLIVE

Pulire le sogliole privandole della pelle, lavarle, asciugarle ed infarinare leggermente. In una padella far soffriggere l'aglio e il prezzemolo nell'olio. Aggiungere le sogliole e rosolarle uniformemente. Versare il succo di mezzo limone ed un bicchiere di acqua, regolando di sale. A metà cottura unire le olive nere e qualche fetta di limone. Servire caldo.



Ingredienti per 4 persone

4 sogliole
1 spicchio di aglio
Un ciuffo di prezzemolo
40 olive nere in salamoia
1 limone
Farina qb
Olio EVO
Sale e pepe

Energia	278 kcal
CHO	10 g
Proteine	22 g
Lipidi	17 g
Colesterolo	30 mg
Sodio	156 mg
Fibra	2,4 g
Vitamina C	35 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,5 mg

SALMONE IN SALSA VERDE

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di salmone di circa 200gr
1 limone
400gr di zucchine chiare
capperi
sale
pepe
2 scalogni
prezzemolo
vino bianco

Energia	338 kcal
CHO	26 g
Proteine	33 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	82 mg
Sodio	4090 mg
Fibra	2,50 g
Vitamina C	12,2
Vitamina D	0 mcg
Ferro	291 mg

Tagliare a rondelle sottili le zucchine e farle appassire in una padella antiaderente con olio. Tritare ed unire il prezzemolo, scalogno, capperi. In una ciotola unire olio, co succo di limone spremuto e 3 cucchiaini di vino bianco. Ponete su una griglia di ghisa x 3 minuti circa i filetti di salmone salati e pepeati, una volta cotti adagiare sopra il filetti la salsa di prezzemolo e le zucchine trifolate





Uova



Non hanno troppe calorie, forniscono proteine, contengono grassi “buoni” e sono ricche di vitamine e sali minerali... Ecco il profilo di un alimento che meriterebbe decisamente più spazio in tavola.

HANNO UN ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

Le proteine sono un po' i mattoni del nostro organismo, importantissime per costruire e ricambiare i suoi tessuti, primi tra tutti i muscoli. Nelle uova sono un po' meno concentrate che nella carne (nell'uovo sono circa il 12%, contro il 20% del manzo), ma sono in assoluto le proteine di miglior qualità nutritiva, cioè quelle che il nostro organismo riesce a utilizzare meglio e più facilmente.

FORNISCONO GRASSI “BUONI”

L'idea che le uova facciano male al fegato perché ricche di grassi e colesterolo è ormai superata. Basti pensare che due uova contengono in media circa 11 g di grassi contro i 15 g di un etto di prosciutto cotto... Peraltro, quelli delle uova sono per più del 60% grassi “buoni” di tipo insaturo, e sono anche ricchi di fosfolipidi (grassi particolari decisamente utili per la crescita perché entrano nella costituzione del tessuto nervoso). Quanto al colesterolo, c'è solo nel tuorlo e in quantità minore rispetto a qualche anno fa, grazie ai progressi fatti nell'allevamento delle galline. Insomma, non c'è davvero nessun motivo per cui chi non ha problemi di colesterolo alto rinunci a un alimento tanto prezioso.

AIUTANO A MANTENERE SANA LA VISTA

Questa azione è dovuta principalmente al buon contenuto di vitamina A, che resiste alla cottura, e ha proprio la capacità di proteggere il meccanismo della visione (bastano due uova per coprire circa un quarto del fabbisogno giornaliero). Inoltre, nel tuorlo d'uovo sono presenti due particolari sostanze chiamate luteina e zeoxantina, dei pigmenti gialli che agiscono come potentissimi antiossidanti capaci di accumularsi nella macula della retina e di proteggerla dal rischio della degenerazione che avviene con l'età.



UOVA RIPIENE

Ingredienti per 4 persone

4 uova
2 cucchiaini di yogurt magro
1 cucchiaino di capperi

Rassodare le uova, sgusciarle e tagliarle a metà una volta raffreddate. Togliere il tuorlo e schiacciarlo con una forchetta, mescolandolo con lo yogurt ed i capperi tritati. Riempire gli albumi con l'impasto e decorare con qualche capperi.



Energia	103 kcal
CHO	3 g
Proteine	10 g
Lipidi	6 g
Colesterolo	224 mg
Sodio	199 mg
Fibra	0,08 g
Vitamina C	1,55 mg
Vitamina D	1,06 mcg
Ferro	1,02 mg

NUVOLE DI FRITTATINE

Sbattere gli albumi delle uova a neve fino ad ottenere una spuma densa. Dividerla in parti uguali in quattro scodelle, mescolare in ciascuna un tuorlo con molta delicatezza, salare e pepare. Ungere una padella e portarla a temperatura: cuocere a fuoco moderato le frittatine, una per volta rivoltandole spesso per evitare che diventino troppo scure. Servirle subito accompagnandole con un po' di passata di pomodoro calda.



Ingredienti per 4 persone

4 uova
Passata di pomodoro
Olio EVO
Sale e pepe

Energia	140 kcal
CHO	3 g
Proteine	9 g
Lipidi	10 g
Colesterolo	223 mg
Sodio	241 mg
Fibra	1,5 g
Vitamina C	8 mg
Vitamina D	1,05 mcg
Ferro	0,91 mg



ZUCCHINE E CIPOLLE RIPIENE

Tagliare per il verso della lunghezza le zucchine e le cipolle pulite, svuotarle e salarle. Tritare insieme le bietole, l'aglio e la polpa ricavata dalle zucchine e dalle cipolle. Aggiungere le uova, il pecorino, il pangrattato ed il sale. Mescolare bene l'impasto e usarlo per riempire le zucchine e le cipolle. Metterle su una teglia del forno con la carta forno, condirle con un filo di olio e cuocerle a 180 C. per circa 45 minuti.



Ingredienti per 4 persone

3 uova
4 zucchine tonde
4 cipolle grandi
400 gr di bietola
2 spicchi di aglio
100 gr di pecorino grattato
2 cucchiaini di pangrattato
3 cucchiaini di olio EVO
Sale

Energia	332 kcal
CHO	21 g
Proteine	28 g
Lipidi	20 g
Colesterolo	238 mg
Sodio	475 mg
Fibra	5,5 g
Vitamina C	63 mg
Vitamina D	1,13 mcg
Ferro	4 mg

FRITTATA DI CIPOLLE

Far appassire in una padella antiaderente i porri, le cipolle con olio e acqua montare a neve con un pizzico di sale gli albumi e successivamente aggiungere il tuorlo (rosso), ed unire alle cipolle.



Ingredienti per 4 persone

7 uova
400gr di cipolle crude
1 porro

Energia	332 kcal
CHO	21 g
Proteine	28 g
Lipidi	20 g
Colesterolo	238 mg
Sodio	475 mg
Fibra	5,5 g
Vitamina C	63 mg
Vitamina D	1,13 mcg
Ferro	4 mg



Carni Bianche



La carne si definisce “bianca” quando ha un basso contenuto di mioglobina, ovvero quella proteina presente nei muscoli degli animali per il trasporto di ossigeno. La concentrazione di mioglobina è proporzionale all’età dell’animale e agli sforzi muscolari che essi devono compiere. Nello specifico, le carni bianche comprendono quelle di coniglio, di pollo e di tacchino, che sono animali da cortile, quelle di suino e infine quelle di agnello e di vitello, in quanto animali giovani. Tutte le carni bianche sono ricche di proteine nobili e di ferro. Nelle diete ipocaloriche si consiglia il consumo di coniglio, pollo e tacchino perché hanno un basso contenuto di grassi con una piccola percentuale di colesterolo. In una dieta equilibrata, la carne bianca può essere consumata 3 o 4 volte a settimana, prediligendo pollo e tacchino che risultano essere più magre. come Scegliere le carni bianche • Se si acquista al supermercato carne confezionata si deve cercare sull’etichetta l’indicazione del paese di provenienza. Per pollame e coniglio preferire i prodotti italiani che danno maggiori garanzie di qualità e di igiene.

- Controllare la data di confezionamento, la vita di un pezzo di carne è breve, tre/quattro giorni al massimo.

CONSIGLI PER CHI CONGELA LA CARNE

- Prima regola mantenere la catena del freddo, a livello domestico, ricordiamoci di non ricongelare un alimento che è già stato congelato in precedenza.
- Al momento del consumo si consiglia di scongelare la carne lentamente in frigo, in circa 12 ore, evitando di lasciarla a temperatura ambiente
- Una volta scongelata, la carne perde la proprietà di essere “immune” agli attacchi esterni, pertanto deve essere consumata entro due giorni.



BURGER DI POLLO E QUINOA

Ingredienti per 4 persone

20 gr di quinoa
110 gr di acqua
50 gr di carote tritate
50 gr di zucchine tritate
250 gr di petto di pollo
2-3 cucchiaini di semi di chia
(a piacere)
Sale

Energia	292 kcal
CHO	34,1 g
Proteine	26,5 g
Lipidi	5,5 g
Colesterolo	85 mg
Sodio	0 mg
Fibra	0,6 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,4 mg



Sciogliere la quinoa, metterla in una pentola con l'acqua e cuocerla finché l'acqua non sarà ritirata.

Tritare il pollo con le zucchine e le carote, unire i semi di chia, il sale, il pepe, la quinoa ed amalgamare il tutto. Con le mani bagnate formare 4 burger di uguale dimensione. Appoggiarle su un piatto largo o su un vassoio, coprirli con la pellicola e lasciarli riposare 15 minuti in frigo. Cuocerli su una bistecciera unta e ben calda.

BOCCONCINI DI POLLO AI CAPPERI

Infarinare i bocconcini di pollo. In una padella mettere l'olio, i bocconcini di pollo, l'acqua e il sale e portare a cottura. Verso la fine della cottura aggiungere i capperi tritati. Se necessario aggiungere dell'acqua.

Ingredienti per 2 persone

300 gr di petto di pollo a tocchetti di 3 cm
2-3 cucchiaini di farina integrale
100 gr di acqua
1 cucchiaino di olio EVO
1 cucchiaino di capperi sottaceto



Energia	281 kcal
CHO	20 g
Proteine	38 g
Lipidi	6 g
Colesterolo	90 mg
Sodio	0 mg
Fibra	0,7 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0 mg



CARNI BIANCHE

TACCHINO AGLI AGRUMI

Infarinare le fette di tacchino e rosolarle in una padella con l'olio. A metà cottura salare ed aggiungere il succo di arancia e limone. Far ritirare, aggiungere la scorza dell'arancia e del limone e servire.



Ingredienti per 4 persone

400 gr di petto di
tacchino a fette
Farina qb
Succo e scorza di un'arancia
Succo e scorza di un limone
Sale
Olio EVO

Energia	350 kcal
CHO	6 g
Proteine	26 g
Lipidi	26 g
Colesterolo	50 mg
Sodio	52 mg
Fibra	0,7 g
Vitamina C	100 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,8 mg

INSALATA DI TACCHINO E FAGIOLINI

In una piccola ciotola emulsionare l'olio con il sale, le erbe aromatiche e l'aceto balsamico. Lessare i fagiolini in acqua bollente salata per circa 15-20 minuti. In una padella antiaderente senza olio cuocere bene il tacchino. In una insalatiera capiente mescolare il tacchino cotto con l'emulsione precedentemente preparata e i fagiolini lessati facendolo riposare per almeno 15 minuti in modo che si insaporisca. Servire tiepido o freddo.

Ingredienti per 4 persone

400 gr di fettine di tacchino
a listarelle di 1 cm
350 gr di fagiolini verdi
freschi puliti
500 gr di acqua
20 gr di aceto balsamico
6 cucchiaini di olio EVO
1/2 cucchiaino di erbe
aromatiche secche
Sale

Energia	346 kcal
CHO	2 g
Proteine	26 g
Lipidi	26 g
Colesterolo	50 mg
Sodio	52 mg
Fibra	2,5 g
Vitamina C	6 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,8 mg





Verdure Estive



VERDURE ESTIVE

Le verdure, si sa, sono molto salutari e dovrebbero essere consumate spesso. Gli esperti raccomandano di mangiare verdure almeno 5 volte al giorno e di selezionarle di diversi colori, anche perché ogni colore contraddistingue una peculiarità della verdura, o della frutta, che stiamo consumando. Le verdure non hanno grassi ma, al contrario, sono ricche di fibre e contengono potassio e magnesio, due minerali molto preziosi per combattere la stanchezza. La stagione estiva ci regala tantissime verdure gustose e salutari. Tra le verdure di stagione infatti ci sono le bietole, le cicorie, i cetrioli, i cipollotti, piselli, fagiolini, lattuga, fave, pomodori, cipolle, patate, porri, rucola, zucche, zucchine, melanzane, peperoni e ravanelli. Durante la stagione estiva la cosa migliore da fare è senza ombra di dubbio preparare dei frullati e centrifugati che possono essere consumati sia a colazione, che come spuntino.

I centrifugati possono essere un'ottima soluzione per chi fa fatica a mangiare le verdure e al caldo di stagione poiché sono dissetanti, rinfrescanti, depurative e ricche di vitamine. Consumare verdure fresche d'estate ci aiuta a mantenere valide le difese immunitarie, indebolite dalle alte temperature



TABELLA STAGIONALE

[illegible]



GAZPACHO ROSSO



Pulire i peperoni e tagliarli a strisce. Pelare ed affettare il cetriolo e la cipolla. Immergere brevemente i pomodori in acqua bollente e sbucciarli, tagliandoli a metà e privandoli dei semi. Mettere tutte le verdure nel frullatore con le fette di pan carrè senza la crosta e l'aceto. Frullare brevemente, aggiungere l'acqua e frullare ancora fino ad ottenere una crema densa. Insaporire con il tabasco, sale e pepe. Servire guarnendo con un filo di olio e qualche fogliolina di basilico.

Ingredienti per 4 persone

1 peperone rosso
1 cetriolo
4 pomodori
1 cipolla bianca
1 spicchio di aglio
2 fette di pan carrè
1 cucchiaino di aceto di vino o succo di limone
1 litro di acqua ghiacciata
1 cucchiaino di tabasco
Olio EVO
Qualche foglia di basilico
Sale e pepe

Energia	195 kcal
CHO	19 g
Proteine	4 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	1,65 mg
Sodio	86 mg
Fibra	6 g
Vitamina C	216 mg
Vitamina D	0,09 mcg
Ferro	1,52 mg

INVOLTINI DI MELANZANE

Lavare le melanzane, togliere le estremità e tagliarle a fette sottili. Grigliarle su una piastra ben calda da entrambi i lati. In una ciotola, mescolare i pomodori e il peperone tagliati a pezzettini, aglio e prezzemolo tritati, sale, pepe e olio. Mettere un cucchiaino del composto sulle fette di melanzane, arrotolarle, metterle in una pirofila unta e passarle in forno caldo a 180 C. per 15 minuti.

Ingredienti per 4 persone

2 melanzane viola
2 pomodori
1 peperone giallo
1 mazzetto di prezzemolo
2 spicchi di aglio
Olio EVO
Sale e pepe

Energia	147 kcal
CHO	10 g
Proteine	3 g
Lipidi	11 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	31 mg
Fibra	4,5 g
Vitamina C	186 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,32 mg





CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone

4 zucchine
1 limone
Olio EVO

Pulire le zucchine e tagliarle a rondelle sottili, e disporle su una teglia ampia, senza sovrapporle. Condirle con l'olio e il succo di limone, facendole riposare due ore in frigo prima di servirle.

NB: a piacere si può aggiungere l'aceto balsamico.

Energia	109 kcal
CHO	3 g
Proteine	2 g
Lipidi	10 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	1,4 mg
Fibra	2,53 g
Vitamina C	35 mcg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,09 mg



CREMA DI PEPERONI

Grigliare e spellare i peperoni. Tagliarli a fettine, metterli nel mixer insieme all'aglio, alle nocciole, all'aceto, al pangrattato e ad un pizzico di sale e pepe. Frullare versando l'olio a filo finchè la crema non sarà densa ed omogenea. Aggiungere il prezzemolo tritato alla fine servendola su crostini di pane a piacere.

Ingredienti per 4 persone

3 peperoni
2 spicchi di aglio
40 gr di nocciole tostate
2 cucchiaini di aceto
50 gr di pangrattato
Un mazzetto di prezzemolo
Olio EVO
Sale e pepe



Energia	214 kcal
CHO	13 g
Proteine	3 g
Lipidi	17 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	43 mg
Fibra	3,5 g
Vitamina C	151 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,26 mg



POMODORI RIPIENI

Ingredienti per 4 persone

4 pomodori da insalata
40 gr di cipolline bianche
sottaceto o in agrodolce
1/2 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
4 foglie di basilico
250 di tonno sott'olio evo
80 gr di maionese (anche
vegana)
Qualche capperi
Olio EVO
Sale

Energia	281 kcal
CHO	3 g
Proteine	22 g
Lipidi	20 g
Colesterolo	59 mg
Sodio	301 mg
Fibra	1 g
Vitamina C	21 mg
Vitamina D	2,73 mcg
Ferro	1,82 mg

Tagliare la parte superiore dei pomodori e svuotare l'interno. Sbriciolare il tonno, unirlo ai capperi, cipolline, aglio e prezzemolo tritati. Condire con un po' d'olio e maionese, e pochissimo sale. Usare l'impasto per farcire i pomodori.

NB: la maionese vegana si prepara frullando col frullatore a immersione 220 ml di olio di semi di mais, 200 ml di latte di soia non zuccherato, 2-3 cucchiaini di aceto di mele o succo di limone, e a piacere un cucchiaino di curcuma.



CARCIOFI IN TEGAME

Per il ripieno: mescolare il parmigiano grattato con il prezzemolo tritato, la mollica di pane precedentemente ammollata in acqua e strizzata bene, sale e pepe. Pulire i carciofi, mettendoli via via in acqua e limone per evitare che diventino neri, assieme ai gambi puliti. In un tegame con poco olio, cuocere i gambi assieme ai pelati, sale e pepe. Farcire i carciofi con il ripieno, sistamarli nel tegame e cuocerli per 40 minuti, aggiungendo l'acqua se il sugo si ritira troppo. I carciofi saranno pronti quando la loro base sarà morbida.



Ingredienti per 6 persone

(149 kcal a porzione)

12 carciofi
250 gr di pomodori pelati
1 ciuffetto di prezzemolo
1 limone
1 pugno di mollica di pane
4 cucchiaini di parmigiano
grattugiato
Olio evo
Sale - Pepe

Energia	214 kcal
CHO	13 g
Proteine	3 g
Lipidi	17 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	43 mg
Fibra	3,5 g
Vitamina C	151 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,26 mg



Verdure Invernali





La verdura invernale è infatti molto ma molto nutriente ed è ricchissima di proprietà e vitamine che danno tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno per passare al meglio la stagione.

- **LA BIETOLA ROSSA** è una delle verdure tra le più particolari di questo mese. Il suo colore violaceo la rende davvero affascinante non solo agli occhi dei più grandi ma anche a quelli dei più piccoli. Queste sono davvero ricche di vitamine, soprattutto di quella B, fondamentale per rinforzare capelli e unghie e per idratare la pelle e farla diventare più sana e luminosa. Sono molto ricche anche di sali minerali come il potassio, il calcio, il sodio, il ferro, e il fosforo. Le foglie delle bietole rosse hanno un grande contenuto di zuccheri. La presenza di antociani, un antiossidante, le permette di avere una buona influenza sul cuore e sulla microcircolazione.
- **IL CAVOLO** cresce bene e diventa più buono più il clima è freddo e gelido. È particolarmente ricco di vitamina C e di vitamina del gruppo B9. Questa è comunemente chiamata acido folico, ed è fondamentale assumerlo durante i nove mesi di gravidanza. È inoltre ricchissimo di potassio. Esiste una varietà molto particolare e piccola, i cavoletti di Bruxelles, che hanno un grandissimo contenuto di vitamina del gruppo E.
- **IL FINOCCHIO** è una delle verdure maggiormente consumate. La sua principale proprietà è il potassio, e ne contiene infatti una grandissima quantità. Questo rende il finocchio la verdura perfetta per combattere contro i dolori dovuti ai crampi. Sono ottimi inoltre per combattere l'emicrania, per ridurre i problemi intestinali e, grazie alla presenza di fitoestrogeni, sono perfetti per le donne che sono appena andate in menopausa.
- **IL RADICCHIO** è noto per le sue incredibili proprietà diuretiche, antiossidanti e disintossicanti. È quindi ottimo per riprendersi dalle grosse mangiate natalizie. Al suo interno sono inoltre contenuti moltissimi sali minerali quali il calcio, il potassio e il fosforo.
- **LA ZUCCA** che vanta una grandissima varietà di specie, è molto ricca di fibre. Della zucca si può mangiare praticamente tutto. L'unica cosa da scartare è infatti la buccia. La polpa è ottima per la sua dolcezza e la sua ricchezza di vitamina A e B. I semi, che si possono consumare tostati, sono un'ottima fonte di sali minerali come il ferro e il potassio.



CAVOLFIORE ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone

800 gr di cavolfiore
1 arancia
1 cipolla
1 spicchio di aglio
4 cucchiaini di aceto
Un mazzetto di prezzemolo
5 cucchiaini di olio EVO
Sale

Energia	221 kcal
CHO	13 g
Proteine	7 g
Lipidi	15 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	19 mg
Fibra	6,4 g
Vitamina C	168 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,83 mg

Pulire il cavolfiore prendendone solo le cimette, e farlo cuocere a vapore per 10 minuti. Con un pelapatate prendere solo la parte arancione della buccia dell'arancia e metterla in una pentola con l'olio, aceto, 2 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale. Quando avrà preso bollore spegnere il fuoco, unire aglio e cipolla tritati ed il succo di 1/2 arancia, versare il tutto sulle cime di cavolfiore messe in un piatto fondo; coprirle e metterle in frigorifero per 12 ore. Scolarle dalla marinatura, cospargerle con abbondante prezzemolo e servire.



VELLUTATA SPEZIATA DI ZUCCA E MELE



Tritare la cipolla e stufarla in olio e acqua con un pizzico di sale. Aggiungere la zucca e la mela tagliata a pezzetti piccoli. Aggiungere un pizzico di ogni spezia, regolare di sale e coprire il tutto con il brodo vegetale, facendo cuocere per circa 40 minuti. Frullare con il frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia e senza grumi.

Ingredienti per 4 persone

350 gr di zucca
1 mela rossa
1 cipolla gialla
Brodo vegetale
2 cucchiaini di olio EVO
Cardamomo, pimento,
curcuma, cannella, sale,
pepe bianco

Energia	81 kcal
CHO	8 g
Proteine	1 g
Lipidi	5 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	3,9 mg
Fibra	1,2 g
Vitamina C	11 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,99 mg



VERDURE INVERNALI

INVOLTINI DI VERZA E ZUCCA

Scottare le foglie di cavolo verza private della costola e lasciarle ad asciugare su un canovaccio. Nel frattempo mettere la zucca tagliata a fette sottili con sopra i rametti di rosmarino ed un filo di olio, in forno a 200-220 C. finchè non sarà ben ammorbidita. Una volta cotta, frullare la zucca con la cipolla tritata finemente, il timo, la maggiorana, sale, pepe ed un filo di olio. Con le foglie scottate della verza formare degli involtini con il ripieno di zucca preparato. Metterli in una pirofila unta, irrorarli con un po' di olio e gratinarli in forno.

Ingredienti per 4 persone

8 foglie di cavolo verza
500 gr di zucca tagliata a fette sottili
Qualche rametto di rosmarino
Cipolla (a piacere)
Timo e maggiorana secchi



Energia	139 kcal
CHO	7 g
Proteine	5 g
Lipidi	10 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	11,5 mg
Fibra	3,15 g
Vitamina C	69,5 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,82 mg

INSALATA DI FINOCCHI ED ARANCE

Ingredienti per 4 persone

2 arance di media grandezza
3 finocchi di media grandezza
20 olive nere denocciolate
1 cucchiaino di olio EVO

Pelare le arance al vivo. Tagliarle orizzontalmente a fettine conservando il succo. Lavare e pulire i finocchi e tagliarli a fettine sottili come per fare un carpaccio. Mescolarle alle arance ed unire le olive. Condire l'insalata con l'emulsione ottenuta con il succo dell'arancia e l'olio.

Energia	175 kcal
CHO	8,5 g
Proteine	1,6 g
Lipidi	15 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	16 mg
Fibra	3,5 g
Vitamina C	56 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	0,74 mg





PINZIMONIO

Ingredienti per 4 persone

16 ravanelli
2 finocchi
4 carote
4 coste di sedano
2 cucchiaini di aceto di mele
4 cucchiaini di olio EVO
Sale e pepe

Energia	121 kcal
CHO	5,7 g
Proteine	2 g
Lipidi	10 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	107 mg
Fibra	3,62 g
Vitamina C	23 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,12 mg

Pulire e lavare le verdure e tagliarle per la lunghezza. Preparare una emulsione di olio, sale, pepe ed aceto. Versare il condimento in 4 ciotole e sistemare le verdure crude sul piatto di portata come la fantasia vi suggerisce!



INSALATA INVERNALE

(tratta dal blog: lacucinaspontanea.com)



Pulite il cavolo cappuccio e tagliatelo a striscioline sottili. Affettate finemente la cipolla. Sbucciate e tagliate a tocchetti la mela. Disponete il tutto in una ciotola. Tritate le noci grossolanamente e unitele all'insalata. Riscaldate in acqua salata la barbabietola, dopodichè tagliatela a rondelle. Pelate al vivo metà arancia e riducetela a tocchetti. Unite il tutto all'insalata. Preparate la vinaigrette emulsionando il succo di mezza arancia, olio, aceto balsamico, miele e sale. Distribuite sull'insalata, mescolate bene e servite.

Ingredienti per 4 persone

280 gr di cavolo viola
40 gr di noci sgusciate
55 gr di cipolla rossa
90 gr di barbabietola
1 mela piccola
1/2 arancia
Olio evo

Per la vinaigrette:

succo di 1/2 arancia, olio, aceto balsamico, una punta di miele e sale.

Energia	259 kcal
CHO	19 g
Proteine	4 g
Lipidi	19 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	44 mg
Fibra	4,5 g
Vitamina C	82 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	1,4 mg



MINISTRONE DI VERDURA

(fatto con sole verdure, senza legumi, né patate, né pasta)

Tagliare a rondelle la cipolla e disporla in un tegame con un po' di acqua; farla appassire. Quindi aggiungere le verdure tagliate a pezzi (o il minestrone surgelato) e coprire con acqua. Aggiustare con sale e peperoncino e aggiungere qualche cucchiaino di pomarola o passata di pomodoro o pomodoro a pezzi. Portare a bollore, coprire il tegame e far cuocere lentamente (circa 1 ora). Se gradito passare il tutto e continuare la cottura a tegame scoperto fino a densità voluta

Ingredienti per 4 persone

Verdura a pezzi
Cipolla (da aggiungere anche se si
utilizza minestrone surgelato)
Sale,
Peperoncino



Il classico minestrone di verdure costituisce un ottimo piatto salutare, vi sono concentrate di sali minerali e vitamine dalla pro-vitamina A (utile per la vista), alle vitamine del complesso B (B1, B2, B3, B5, B6) e folati, vitamine C, D ed E. Hanno un contenuto irrisorio di grassi e facilitano la funzione del nostro intestino, accelerando il transito. Inoltre, grazie alla quantità di fibre che introduciamo mangiandoli e quindi al volume che presentano, i minestroni fanno insorgere un senso di sazietà che fa ridurre l'introito di altri alimenti. In media 100 g di minestrone forniscono 60-80 kcal, e cioè poche a paragone delle 400 kcal di un etto di pasta, con pochissimi grassi, molta fibra e tanta acqua (fattori che giustificano l'effetto sulle funzioni intestinali). Contengono inoltre sali minerali come sodio, potassio, calcio e magnesio, un po' di zinco e selenio (che servono a combattere il danno da radicali liberi e l'invecchiamento cellulare), in più fitoestrogeni, composti molto protettivi. C'è da dire poi che minestroni e minestre di verdure (zuppa di piselli e famiglia, delle quali per brevità non ho parlato ma che hanno proprietà simili), non hanno alcuna controindicazione nel caso in cui soffriate di reflusso gastroesofageo, di gastrite, di diverticolosi o di malattie infiammatorie intestinali (se non in caso di forte infiammazione).

Il classico bene anche surgelato, purchè di sole verdure



Riatti Unici



Da qualche anno si è fatta strada l'idea di puntare sul piatto unico: saziante e digeribile, oltre a essere una soluzione pratica che non richiede lunghi tempi di preparazione, è anche soddisfacente per la vista e il palato. I piatti unici altro non sono che ricette che in un unico piatto uniscono tutti i nutrienti necessari al fabbisogno nutrizionale giornaliero. La teoria del piatto unico è stata elaborata dall'università di Harvard, traendo chiara ispirazione dalle linee guida della Dieta Mediterranea, al fine di educare maggiormente la popolazione americana (alle prese con gravi problemi connessi all'obesità e al sovrappeso) alla corretta alimentazione, colmando le carenze nutrizionali.

Comporre un piatto unico non è per nulla difficile, la dieta mediterranea ci offre una vasta scelta di cereali, proteine animali o vegetali e verdure, per dare forma sempre diversa al tuo piatto unico.

Per comporlo al meglio e variarlo sempre scegli:

- **UN CEREALE:** farro, pasta, bulgur, orzo, riso, quinoa o uno qualsiasi dei cereali che preferisci
- **UNA FONTE DI PROTEINE:** vegetali, per un piatto unico vegetariano (legumi: fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia, tofu, di origine animale (tonno, petto di pollo o un formaggio))

Accompagna al tuo piatto una verdura a piacere, fonte di fibra, cruda o cotta e condisci tutto con olio extra vergine d'oliva, che usato a crudo ti permette di beneficiare in misura maggiore delle sue proprietà salutari.

Basta solo un po' di organizzazione e fantasia per mangiare sano ed equilibrato!



PASTA E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone

400 gr di fagioli già cotti
320 gr di pasta integrale
1 cipollotto
Olio EVO
Sale e pepe

Portare a bollore una pentola di acqua salata per cuocere la pasta. Nel frattempo in una padella mettere due cucchiaini di olio, un po' di acqua, la cipolla tritata ed i fagioli. Tre minuti prima che la pasta sia cotta, mantenendo l'acqua di cottura, scolarla e trasferirla nella padella con i fagioli. Far cuocere gli ultimi minuti aggiungendo l'acqua di cottura come si fa per il risotto. Servire con una spolverata di pepe a piacere.

Energia	448 kcal
CHO	76 g
Proteine	15 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	11,5 mg
Fibra	7 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	3,14 mg



GARGANELLI ALLA RICOTTA

Mettere in una insalatiera capiente la ricotta, il parmigiano, una grattata di noce moscata, una o più erbe aromatiche e 3 cucchiaini di olio, sale e mescolare. Lessare la pasta e cuocerla al dente. Poco prima di scolarla aggiungere alla crema di ricotta mezzo romaiolo di acqua di cottura per rendere la crema meno asciutta.

Ingredienti per 4 persone

320 gr di garganelli
200 gr di ricotta
Un mazzetto di erbe aromatiche a piacere (prezzemolo, menta, basilico, timo, maggiorana)
Noce moscata
Parmigiano grattugiato
Sale
Olio EVO



Energia	394 kcal
CHO	65 g
Proteine	16,4 g
Lipidi	9,4 g
Colesterolo	37,6 mg
Sodio	102 mg
Fibra	2,16 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0,07 mcg
Ferro	1,4 mg



COUS COUS ALLE LENTICCHIE

Cuocere il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Tritare il porro e farlo rosolare in una padella con l'olio ed il curry. Lavare le lenticchie e unirle al porro una volta imbevibile. Unire 300 ml di brodo alle lenticchie e portarle a cottura, unendo il restante brodo se necessario. Sgranare il cous cous, aggiungere le lenticchie cotte, mescolare il tutto e servire.

Ingredienti per 4 persone

220 gr di cous cous
300 gr di lenticchie rosse decorticate
1 porro
400 ml di brodo vegetale
4 cucchiaini di olio EVO
1 cucchiaino di curry



Energia	349
CHO	44 g
Proteine	19 g
Lipidi	12 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	5,2mg
Fibra	8 g
Vitamina C	0 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	5,7 mg

RISI E BISI

Ingredienti per 4 persone

300 gr di riso
300 gr di piselli
1 cipolla piccola
Prezzemolo
70 gr di parmigiano grattugiato
1,5 litro di brodo vegetale
8 cucchiaini di olio EVO
Sale e pepe

Sgusciare i piselli. In un tegame far soffriggere la cipolla ed il prezzemolo tritato finemente, quando la cipolla sarà dorata aggiungere i piselli, un paio di romaioli di brodo caldo e portarli a metà cottura. Aggiungere il riso ed insaporire con sale e pepe e portare a cottura. Spegnerli e mantecare con il parmigiano.



Energia	541
CHO	70 g
Proteine	14 g
Lipidi	25 g
Colesterolo	14 mg
Sodio	190 mg
Fibra	6,6 g
Vitamina C	22,5 mg
Vitamina D	0,08 mcg
Ferro	2,25 mg



QUINOA SALAD

(tratta dal blog: lacucinaspontanea.com)

Ingredienti per 4 persone

200 gr di quinoa rossa
290 gr di mango
240 gr di ceci lessati
65 gr di spinaci
Il succo di un lime
Peperoncino fresco
Sale
Olio EVO

Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente e lessatela in abbondante acqua. Una volta cotta, scolate e fate freddare. Pulite il mango e fatelo a tocchetti non troppo grande, lavate bene gli spinaci e tagliateli a striscioline. In una ciotola capiente, unite i ceci, il mango e gli spinaci. Infine aggiungete la quinoa ormai fredda e mescolate il tutto. Spremete il lime e preparate una emulsione con olio e sale. Condite l'insalata di quinoa con l'emulsione e aggiungete del peperoncino fresco se piace. Mescolate il tutto e servite.

NB: leggere il blog per vedere come pulire il mango.

Energia	373
CHO	49 g
Proteine	13 g
Lipidi	15 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	34 mg
Fibra	7,6 g
Vitamina C	30 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	5 mg



CREMA DI RISO VENERE CON BROCCOLI E MERLUZZO

Portare a bollore una pentola piena di acqua e lessare il riso allungando un po' i tempi riportati sulla confezione, così sarà più morbido quando verrà frullato. Pulire il broccolo e prenderne solo le cimette; tagliare a rondelli sottili la carota; disporre le verdure sulla vaporiera assieme al merluzzo da scongelare. Per la cottura usare il vapore che proviene dalla pentola in cui sta cuocendo il riso. Dopo 20-25 minuti mettere i broccoli, le carote e il merluzzo in un insalatiera dai bordi alti. Unire il riso, 4 cucchiaini di olio e 4 cucchiaini dell'acqua di cottura e frullare il tutto con un frullatore ad immersione.



Ingredienti per 4 persone

300 gr di merluzzo surgelato
120 gr di riso venere
2 broccoli grandi
2 carote
4 cucchiaini di olio EVO

Energia	294
CHO	29 g
Proteine	21 g
Lipidi	11 g
Colesterolo	45 mg
Sodio	97 mg
Fibra	4 g
Vitamina C	55 mg
Vitamina D	0 mcg
Ferro	2 mg

LE SPEZIE

Le spezie sono preziose sia in cucina sia per la nostra salute. molte di queste sono ricche di proprietà benefiche in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario e di regolare i livelli del colesterolo e degli zuccheri nel sangue. Vediamone alcune:

CURCUMA: La curcuma è una pianta erbacea originaria del sud-est asiatico, dove è largamente utilizzata nella cucina indiana e thailandese. La spezia, caratteristica per il suo colore arancione, è ricavata dalla radice della pianta, la quale racchiude la maggior parte delle proprietà benefiche.

La radice contiene numerose componenti tra cui beta carotene, vitamina C, calcio, flavonoidi, potassio e altri nutrienti, ma le proprietà nutrizionali per cui è famosa sono da imputare alla **CURCUMINA**, la quale secondo alcuni studi sembra avere importanti attività sul nostro organismo. Una delle principali è la modulazione dello stato infiammatorio, il quale è alla base di numerose patologie di tipo cronico. Migliora i sintomi in caso di osteoartrite e artrite reumatoide migliorando la mobilità, e riduce il rischio di aterosclerosi. Altri studi mostrano la sua importanza nel rallentamento dello sviluppo tumorale, inibendo i fattori che promuovono la crescita tumorale. Gli effetti benefici sono molti, ma tanti sono ancora gli studi in atto. Quello che possiamo fare è inserirla nella nostra alimentazione con moderazione, sfruttare le sue proprietà e il suo gusto e colorare i nostri piatti.



ZENZERO: Lo zenzero è una spezia Molto utilizzato in cucina, grazie alle sue proprietà proprietà antinfiammatorie e digestive, favorisce la digestione ed aiuta l'organismo a depurarsi. In commercio si trova in forma di radice fresca o essiccata, ridotta in polvere o in forma di estratto. È perfetto per la preparazione di tisane da assumere per la cura e la prevenzione di mal di gola, raffreddore e influenza. Studi scientifici ne hanno dimostrato l'efficacia come antidolorifico in caso di artrite. Contribuisce inoltre a ridurre la cellulite,



ZAFFERANO: Lo zafferano è un prodotto totalmente naturale, coltivato senza ricorrere all'utilizzo di nessuna sostanza chimica, ha una lavorazione completamente artigianale, per questo è tanto prezioso e costoso. Per ottenere un chilo di zafferano occorre raccogliere manualmente circa 170.000 fiori. I principi attivi che gli donano caratteristico colore giallo7 arancio sono la crocetina, la crocina e la picrocrocina, sono antiossidanti naturali. Nello zafferano

a parità di peso questa famiglia di carotenoidi si calcola sia mille volte in più rispetto anche alle carote. Questi antiossidanti hanno un ruolo di protezione dall'invecchiamento perché combattono l'azione dei radicali liberi. Questa spezia è ricca anche di vitamina B1 e B2. Vari studi hanno dimostrato le sue proprietà rilassanti. La sua assunzione potrebbe, alleviare i sintomi del morbo di Alzheimer, della sindrome premestruale e della depressione.



Dolci



La parola “Dolce” viene comunemente utilizzata sia per definire uno dei quattro sapori fondamentali, sia per indicare la portata finale di un pasto o un intermezzo, il tradizionale dessert. In genere con questo nome vengono raggruppati alimenti con caratteristiche molto diverse tra loro, si va dalle semplici caramelle alle torte più elaborate, dai prodotti da forno a quelli di pasticceria, da quelli a base di zucchero e di cacao, ai gelati, ai ghiaccioli e quant’altro... Spesso si tende ad abusare di questi alimenti che in realtà non apportano nutrienti essenziali ma che rappresentano in molti casi l’appagamento di un gusto o anche il tentativo di mitigare, attraverso la cosiddetta “fame nervosa”, stati di ansia o condizioni di insoddisfazione psicologica.

Se il dolce, invece, viene visto nell’ottica di una saltuaria trasgressione ad un corretto stile alimentare, allora garantisce il naturale appagamento senza intralciare il percorso dietetico, ma anzi incrementando il desiderio di aderirvi al meglio.

Dal punto di vista nutrizionale i dolci, tranne alcune eccezioni, sono principalmente una fonte di carboidrati e grassi, il che significa che avendo un notevole apporto energetico dovrebbero essere assunti con discrezione sia per ciò che riguarda la frequenza che la quantità, senza essere necessariamente banditi dalla tavola. Va ovviamente tenuto in considerazione lo stato fisio-patologico della persona e la sua condizione ponderale.

Oggi in commercio sono disponibili molti prodotti che possono essere considerati dei dolci light, come mousse, barrette a base di cereali, ghiaccioli, granite, yogurt arricchiti con cereali o piccole scaglie di cioccolato, frutta secca o altro. Tali prodotti possono anche trovare il posto in un regime dietetico inserendoli nel piano alimentare nel modo e nelle quantità adeguate.

La possibilità di preparare dolci in casa, con ricette semplici permette inoltre di realizzare alimenti che risultano leggeri e facilmente digeribili. Anche nell’ambito di una dieta dimagrante, avendo un pizzico di fantasia, è possibile abbinare alcuni alimenti assegnati per ottenere dei dessert semplici ma gradevoli.

In conclusione, la regola della “giusta misura” che risulta vincente in tutti i campi sembra essere la più indicata anche quando si parla di dolci e di dieta.



TORTA AI FIOCCHI D'AVENA E YOGURT



Accendete il forno a 160 C.

Mescolate aiutandovi con una frusta le uova con lo zucchero, unitevi lo yogurt e poi le farine, precedentemente setacciate tra loro con i fiocchi d'avena e il lievito.

Unite in ultimo l'olio a filo e amalgamate il tutto per bene. Foderate uno stampo con carta forno e versatevi il composto. Decorate con una spolverata di fiocchi d'avena e infornate per circa 45 minuti. Aumentate a 180 C. e finite di cuocere (circa altri 8-10 minuti, ma controllate con la prova stecchino).

Fate intiepidire nello stampo e appena possibile trasferite il dolce su una griglia fino al completo raffreddamento.

Ingredienti per 4 persone

3 uova
160 g di zucchero
80 g di farina 00
60 g di fiocchi d'avena
80 g di farina integrale
75 g di fecola di patate
1 bustina di lievito per dolci
240 g di yogurt magro al naturale
90 g di olio di semi di mais

PANE DOLCE CON DATTERI E FRUTTA SECCA



Unire gli ingredienti secchi (farine, sale, datteri tritati, frutta secca spezzettata). Sciogliete poi il lievito nell'acqua tiepida con il miele. Ora unite gli ingredienti secchi, con l'acqua e l'olio e lavorate con le mani il tutto per una decina di mi-

Ingredienti per 4 persone

75 g farina 0
100 g farina di farro integrale
75 g farina di grano integrale
10 g lievito di birra fresco
150 ml acqua tiepida
3 cucchiaini di olio evo
1 cucchiaino di miele Millefiori
50 g di noci/ nocciole/ mandorle
50 g datteri al naturale
un pizzico di sale

nuti fino a ottenere un'impasto morbido ed elastico. Formate poi le palline e mettetele a lievitare in una tortiera tonda ricoperta da carta forno. Lasciate lievitare per 2 ore. Passato questo tempo infornate a 180 C. per circa 30/40 minuti. Si tratta di un ottimo dolce da colazione. Porzione consigliata 70 gr. (1 fetta)



PLUM CAKE AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti

150 g di zucchero
4 uova
250 g di farina 00
100 g di olio e.v.o.
10 g di lievito in polvere
2 g di sale
125 g frutti di bosco
Un cucchiaino di zucchero

Iniziamo sbattendo le uova e lo zucchero, prima il bianco a neve e poi aggiungere il rosso con le fruste elettriche per 10/15 minuti circa. Unire il lievito con i 200 g di farina ed unitela a pioggia al composto, in ultimo incorporate l'olio Evo. Versate poi il composto nello stampo da plumcake imburrito ed infarinato. Disponete la frutta e un cucchiaino di zucchero sulla superficie e cuocete in forno caldo a 180 C. per circa 50 minuti.



PANCAKES CON ALBUMI



Versate gli albumi in una ciotola e iniziate a mescolare fino a farli diventare un po' spumosi.

Aggiungete la farina a pioggia, sempre mescolando, fino ad avere un composto liscio e senza grumi. Scaldate una pentola antiaderente (volendo oliatela leggermente) e quando è calda versate un mestolino della pastella e lasciate cuocere finchè non si formeranno delle bollicine, circa in un paio di minuti.

Girare, cuocete ancora un paio di minuti e mettete da parte. Procedete con il resto del composto. Servite accompagnando con miele, sciroppo d'acero, marmellata (circa un cucchiaino). In alternativa frutta secca o yogurt se presente nella vostra dieta.

Ingredienti per 1 persona

150 g di albumi
40 g farina di avena* (o
farine senza glutine se
necessario)
1 cucchiaino di succo di
limone



CHEESECAKE ALLE FRAGOLE

Preparate la base. In una ciotola montate gli albumi con le fruste elettriche in modo che risultino spumosi ma non troppo duri. Spezzettate i biscotti e poi frullateli nel mixer; aggiungeteli agli albumi, unite il miele e mescolate bene con un mestolo.

Rivestite il fondo di una tortiera a cerniera del diametro di 24 cm con carta da forno e oliatene i bordi. Distribuite sul fondo il composto di biscotti, pareggiandolo con un cucchiaino o con le mani: cercate di ottenere lo stesso spessore dappertutto.

Trasferite lo stampo in forno già caldo a 160 C. (funzione statica) per circa 10 minuti, poi sfornatelo e lasciate riposare a temperatura ambiente per mezzora.

~ Occupatevi ora della farcitura. Frullate il formaggio, lo yogurt e lo zucchero in una ciotola capiente, poi aggiungete un pizzico di sale e gli albumi, uno alla volta, continuando a frullare. Versare il composto nello stampo, sulla base preparata precedentemente, e inserire in forno sempre statico ma a 170 C., per circa 45 minuti. Spegnete il forno, aprite lo sportello e lasciate il dolce all'interno per una mezzora.

~ Togliete il cheesecake dal forno e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Quando sarà freddo, mettetelo in frigo per 12 ore circa.

Preparate la decorazione. Tagliate le fragole a pezzetti. In un pentolino versate lo zucchero con l'acqua, unite qualche scorza di limone e fatelo sciogliere sul fuoco basso. Aggiungete le fragole e cuocete per 5-6 minuti, poi scolatele e fatele raffreddare, quindi eliminate le scorze di limone.

~ Togliete la torta dallo stampo e trasferitela su un piatto da portata. Decorate la superficie con le fragole preparate, aspettate qualche minuto, poi servite la vostra torta.

Ingredienti per 4 persone

PER LA BASE SENZA BURRO

250 g di Biscotti secchi

2 Albumi

2 cucchiaini di Miele di acacia

PER LA FARCITURA

250 ml di Yogurt greco

400 g di Formaggio

spalmabile

100 g di Zucchero semolato

8 Albumi

Sale

PER LA DECORAZIONE

Fragole o frutta a piacere

2 cucchiaini di Zucchero

semolato

1 limone

100 ml di acqua





Farine e Grani antichi



FARINE E GRANI ANTICHI

In gergo comune con il termine farina, ci si riferisce di solito a quella di grano tenero, mentre il grano duro usato per la pasta e per alcuni tipi di pane, si distingue perché spesso sull'etichetta compare la scritta farina di semola. La farina di grano tenero si classifica in base alla sua raffinazione il tipo “00” è la più raffinata, che contiene solo la parte interna del chicco, alle farine 0, 1 e 2, con percentuali progressivamente maggiori di crusca. Fino ad arrivare a quella integrale, che si ottiene “macinando integralmente il frumento.

QUALE È LA FARINA PIÙ NUTRITIVA?

dal punto di vista nutrizionale è quella integrale – o poco raffinata – perché è meno calorica, e più ricca di minerali ed elementi nutritivi. Il problema è che spesso i prodotti pubblicizzati come “integrali” non sono fatti con vera farina integrale – che contiene tutte le componenti del chicco, tra cui la crusca e i suoi sottoprodotti, cruschetto, tritello e farinaccio – ma con semplice farina bianca addizionata con crusca. Ecco perché è sempre bene leggere l'etichetta accertandosi che sia specificato che si tratta di “farina di grano tenero integrale” o “farina di frumento integrale”.

Tabelle di composizione degli alimenti 2000 (INRAN)

COSA SONO I GRANI ANTICHI

Quando si parla di farine di gran antichi si tratta di varietà antiche in uso fino a 50 anni fa, di grano duro come il Khorasan, Senatore Cappelli e Timilia, il loro utilizzo ha portato ad una rivalutazione di un'area geografica determinata e alla tutela della biodiversità. Si tratta di varietà di frumento che non hanno subito modificazioni genetiche e selezioni da parte dell'uomo, rimanendo alla loro natura originaria.

Senatore cappelli: in uso dal novecento fino agli anni 70, anni in cui si fecero spazio varietà più produttive, il suo nome è un omaggio al senatore Raffaele Cappelli, promotore della prima riforma agraria dell'Italia unita. Ad oggi il Senatore Cappelli è un frumento molto pregiato, impiegato per la produzione di pasta e prodotti da forno e considerato il padre di tutti i grani duri italiani.

FARINE E GRANI ANTICHI

KHORASAN O SARAGOLLA (GRANO DURO)

La storia narra che questo grano antico sia stato riscoperto durante la Seconda Guerra Mondiale da un soldato americano, che ne avrebbe trovato dei semi vicino a un antico sarcofago in Egitto e che li avrebbe poi portati negli Stati Uniti, dove furono coltivati per un tempo relativamente breve e poi dimenticati



GENTIL ROSSO (GRANO TENERO)

si tratta di una varietà povera di glutine coltivata in Italia nel novecento, dal caratteristico colore giallo-rosso della sua spiga, che può raggiungere anche i 2 metri di altezza. viene utilizzato per produrre pane, pizza e focacce dal colore piuttosto scuro.



TIMILIA (GRANO DURO)

Si tratta di un grano antico coltivato ancora oggi nell'entroterra siciliano, con una drastica diminuzione dopo gli anni 50 in favore di altre varietà più produttive. permette di ottenere prodotti da forno altamente digeribili e a lunga conservazione.



PERCHE SCEGLIERE LA FARINA DI GRANI ANTICHI?

- Spesso si tratta di farine macinate a pietra e quindi meno raffinati, preservare maggiormente le proprietà nutrizionali dei cereali:
- Contengono meno glutine e quindi riducono lo sviluppo di intolleranze al glutine

Il contenuto glutinico dei Grani Antichi, invece, è bilanciato dalla presenza di amido; in più, il loro glutine è considerato "non tenace", il che li rende più digeribili e leggeri dei grani tradizionali.

- Tutelano la biodiversità e il valore storico del nostro paese



Dieta FODMAP

La dieta FODMAP è un approccio nuovo ed efficace nel trattamento di tutta una serie di disturbi, come Sindrome del Colon Irritabile e Disordini Funzionali Gastrointestinali, per i quali non sempre è possibile individuare cause e proporre linee terapeutiche efficaci. Il protocollo è stato proposto da Gibson e Sheperd della Monash University di Melbourne e si basa sull'ipotesi che la genesi di molti disturbi possa essere fatta risalire alla distensione del lume intestinale causata da un gruppo di carboidrati che presentano alcune caratteristiche comuni:

- sono osmoticamente attivi, in grado cioè di richiamare liquidi nel lume intestinale;
- sono scarsamente assorbiti e facilmente fermentabili dai batteri intestinali.

L'accumulo di queste molecole nell'intestino, in soggetti particolarmente sensibili, può portare all'aumento di liquidi e alla produzione di gas, nel lume intestinale, con tutti i disturbi che possono conseguire: gonfiore, diarrea, meteorismo, dolore addominale. La dieta FODMAP si basa su una riduzione globale del consumo di alimenti che contengono queste sostanze, visto che il loro effetto è cumulativo e **NON** è dovuto a problemi di tipo immunitario o legati ad intolleranze: l'obiettivo è di favorire, con una dieta mirata, una regressione dei sintomi intestinali che creano disagio al soggetto.

COME FUNZIONA LA DIETA FODMAP?

La dieta FODMAP si articola in tre fasi ben distinte:

UNA FASE DI ELIMINAZIONE: durante la quale viene ridotto al minimo, un'eliminazione completa è impossibile, il consumo di alimenti contenenti FODMAP. Questa fase può avere una durata di 3-6 settimane e permette di valutare se i sintomi che il paziente lamenta regrediscano o meno grazie a un consumo minimo di queste sostanze;

UNA FASE DI REINSERIMENTO: durante la quale gli alimenti esclusi vengono reintrodotti in maniera graduale, in modo da individuare quali siano le quantità e la frequenza di consumo che possono determinare fastidi. Si tratta di una parte molto delicata ma necessaria per evitare esclusioni

ingiustificate;

LA FASE DI MANTENIMENTO: A seconda dei risultati avuti nella fase precedente si lavorerà per avere una dieta variata e ricca, per quanto possibile, facendo sempre attenzione alle quantità e alla frequenza con cui certi particolari alimenti, individuati appunto durante la reintroduzione, vengono consumati.

QUALI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI FODMAP

Il termine FODMAP raccoglie oligosaccaridi, disaccaridi, poliolli monosaccaridi e fermentabili. Si tratta di carboidrati presenti in una grande quantità di alimenti diversi: vediamo una lista degli alimenti vietati nella prima fase di eliminazione totale dei cibi contenenti grandi quantità di FODMAP:

GLI ALIMENTI DA EVITARE E PREFERIRE

LATTE E DERIVATI (yogurt, formaggi, creme etc...) tutti. Scegliere le alternative senza lattosio oppure quelle vegetali di riso, quinoa, cocco, mandorla, il tofu o i formaggi stagionati come Grana e Parmigiano.

CEREALI quali pane, pasta, dolci, prodotti da forno a base di frumento, segale, orzo farro, kamut. Utilizzare riso, mais, grano saraceno, quinoa, miglio, avena, amaranto.

FRUTTA SECCA E SEMI: anacardi, pistacchi, datteri, fichi secchi, si invece a una manciata di mandorle, noci, nocciole, semi di girasole e zucca.

LEGUMI, quasi tutti: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fagioli di soia, fave.

BEVANDE: succhi di frutta, bevande zuccherate, alcolici e superalcolici. Ammesse piccole dosi di vino rosso e spremute di arancia

DOLCIFICANTI: miele, fruttosio, sciroppo di agave, sciroppo di glucosio-fruttosio, xilitolo, mannitolo e altri dolcificanti "a desinenza -olo"

CONDIMENTI: Aglio, peperoncino, origano, curry, ketchup. Ammesso l'olio d'oliva extravergine (EVO), olii di semi (mais, girasole o arachidi) aceto, basilico, curcuma.

VERDURE: aglio, cipolla, scalogno, funghi, carciofi, asparagi, porri, cavolfiore, topinambur, broccoli, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavoletti di bruxelles. Via libera, invece a cetrioli, lattuga, sedano, carote, zucca, pomodori, fagiolini, zucchine, bietola, melanzane, peperoni, spinaci.

FRUTTA: mele, pere, albicocche, more, ciliegie, fichi, cachi, mango, pesche, prugne, anguria, frutta in scatola e disidratata. Sono ammessi banane, fragole, kiwi, uva, melone, mandarino, arancia e ananas

