

ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE AGRARIA E ALBERGHIERA

“G. RAINERI” – “G. MARCORA”

Strada Agazzana, 35 – PIACENZA

Tel. 0523 458929 Fax 0523 458938 @pcis00200v@istruzione.it

codice fiscale 80004680338



**Istituto Professionale di Stato per i Servizi
Alberghieri e della Ristorazione di Piacenza
G. MARCORA - Sede di Piacenza**

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE ONCOLOGICA

Gruppo di lavoro

Prof.ssa Teresa Andena – Dirigente Scolastico dell’Istituto “G. Raineri” – “G. Marcora” di Piacenza

Dott.ssa Mara Negradi – Responsabile Unità Operativa di Nutrizione Clinica

presso l’ Ospedale “Guglielmo da Saliceto” di Piacenza

Dott. Giuseppe Melandri - igienista dell’Unità operativa Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica

Proff. Matteo Anselmi, Sonia Castellani, Simona Lippini, Debora Saccardi, Giuseppe Stigliano - docenti di “Laboratorio dei servizi enogastronomici – settore cucina” e Francesca Derata docente di “Scienza e cultura dell’alimentazione”.

Le parole chiave della promozione di corretti stili di vita per “guadagnare salute” sono state già da anni identificate nel tentativo di RENDERE FACILI LE SCELTE SALUTARI, sia che si trattasse di ridurre o eliminare alcune abitudini dannose (alcol e fumo), sia per invogliare a migliorare o aumentare alcune normali e quotidiane attività di vita: attività fisica e, naturalmente, alimentazione. Questa riflessione è stata la base che ha indotto a modificare le scelte metodologiche informative e formative utilizzate in tutti gli ambiti sanitari che si sono occupati negli ultimi anni di corretta e sana alimentazione.

Corretta e sana alimentazione fin dall’infanzia per prevenire l’instaurarsi di abitudini sbagliate con evidenti danni per la salute magari in età più avanzata, corretta e sana alimentazione negli adulti per correggere comportamenti a rischio, per tentare di risanare danni potenzialmente ingravescenti, per proporre scelte atte a migliorare la qualità di vita e le prospettive di salute.

In questo senso la promozione di una sana alimentazione per la prevenzione di recidive di stati di malattia deve far incontrare quindi sia la competenza nutrizionale, sanitaria e umana dei professionisti sanitari, sia la competenza tecnologica, produttiva, creativa e, di nuovo, umana, dei professionisti del settore alimentare.

In questo progetto questi professionisti hanno potuto confrontarsi e scegliere soluzioni e proporre progetti e laboratori esperienziali che fossero in grado di dare concretezza alle parole chiave sopra citate e che quindi rendessero veramente e quotidianamente PIU’ FACILI le scelte alimentari salutari.

La scelta metodologica più appropriata è stata quindi di nuovo quella dello stare INSIEME alle donne coinvolte, INSIEME a ragionare su alimenti e principi nutrizionali più adatti, ma anche INSIEME attorno ai fornelli a realizzare piatti che nella loro originalità, ma anche nella loro fattibilità quotidiana, dessero più valore al concetto di scelte alimentari SANE, FACILI e DIVERTENTI, e infine INSIEME attorno alla tavola per completare l’impegno della scelta salutare con il PIACERE della BUONA ALIMENTAZIONE!

Dott. Giuseppe Melandri
Medico igienista dell’Unità operativa Igiene Alimenti e
Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica
Referente Sian Piacenza per Progetto “Scegli con gusto, gusta in salute”

Sono ormai numerosissimi gli studi scientifici che indicano con chiarezza che esiste una associazione fra alimentazione e cancro; secondo questi studi l'adozione di un regime dietetico di tipo mediterraneo può prevenire circa il 25 % dei tumori del colon retto, del 15-20% dei tumori alla mammella e del 10-15% dei tumori alla prostata, endometrio e pancreas.

La relazione esistente fra alimentazione e tumore della mammella è sicuramente uno degli aspetti maggiormente considerati negli studi di correlazione fra dieta e cancro. I dati presenti in letteratura concordano largamente nell'indicare una stretta associazione fra alimentazione e tumori mammari, a tal punto che alcuni autori hanno proposto di definire tale patologia come tumore di origine nutrizionale.

Queste conoscenze consentono di formulare raccomandazioni sia per la prevenzione primaria sia per la prevenzione delle recidive del cancro della mammella.

Partendo da questi lavori abbiamo voluto condurre uno studio che prevede la possibilità per le donne residenti nella provincia di Piacenza di aderire al progetto SETA (Seno e Terapia Alimentare); il lavoro è svolto in collaborazione con la UO di Oncologia dell'Ospedale di Piacenza, l'Università Cattolica di Piacenza e all'Istituto Professionale Alberghiero "G. Marcora" di Piacenza.

L'obiettivo consiste nell'offrire alle donne già trattate per tumore alla mammella un percorso dedicato al miglioramento dello stile di vita (dieta sana ed equilibrata, regolare attività fisica, astensione dal fumo) secondo i criteri del World Cancer Research Fund and American Institute of Cancer Research (WCRF/AICR) 2007 per la prevenzione delle neoplasie e delle recidive.

Per questo abbiamo chiesto a tutte le donne con pregresso tumore mammario, che abbiano terminato qualsiasi trattamento terapeutico (chirurgia, chemioterapia e radioterapia) da un periodo di tempo di almeno due mesi, di aderire al nostro Progetto che prevede di incidere sui fattori di rischio endocrino metabolici del cancro mammario attraverso una:

- ❖ Riduzione dell'esposizione all'alcol;
- ❖ Riduzione dell'intake calorico in modo da evitare l'aumento di peso;
- ❖ Aderenza ad una dieta bilanciata di tipo MEDITERRANEO (italiano);
- ❖ Regolare attività fisica.

Lo studio ha una durata di 5 anni (è iniziato nel 2011/2012) e prevede corsi di formazione a piccoli gruppi sulla Dieta equilibrata Mediterranea oltre a visite periodiche con controllo del peso e compilazione di questionari sulla aderenza agli stili di vita proposti e a controlli ematochimici.

I corsi di formazione teorici sono accompagnati da lezioni pratiche che si svolgono presso l'Istituto professionale alberghiero "G. Marcora" di Piacenza in cui Insegnati e giovani studenti preparano tipici "Piatti Mediterranei" insieme alle donne che aderiscono al progetto.

Insieme ai miei collaboratori dell'Unità Operativa di Nutrizione Clinica tengo periodicamente lezioni agli studenti dell'Istituto Marcora sulla corretta Alimentazione, con particolare riferimento alla DIETA MEDITERRANEA, perché possano essere in futuro professionisti preparati nella tecnica della buona cucina ma anche attenti alla tradizione della cucina italiana; ho trovato giovani preparati e motivati nella preparazione di piatti buoni, piatti belli ma soprattutto e prima di tutto piatti nutrizionalmente sani ed equilibrati.

Dr Mara Negrati

Responsabile Unità Operativa di Nutrizione Clinica - Ospedale "G. da Saliceto" - Piacenza



Istituto Professionale di Stato per i Servizi
Alberghieri e della Ristorazione di Piacenza
G. MARCORA - Sede di Piacenza

PRIMA PARTE

INQUADRAMENTO GENERALE DEL TEMA E DELLA SCELTA

1. La nostra esperienza: progetto Seta

L'attenzione crescente verso il connubio alimentazione e benessere ha portato il nostro istituto a collaborare con l'Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza.

L'obiettivo primario della nostra scuola è quello di educare e formare i futuri operatori della ristorazione, per rispondere in modo corretto e tempestivo alle diverse esigenze della clientela. Per rendere più completo e aggiornato il profilo professionale in uscita, abbiamo deciso di partecipare ai progetti salute. Parte da qui l'idea di aderire al progetto Seta.

Ma che cosa indica l'acronimo Seta? Seno e terapia alimentare. Il progetto promosso dall' Azienda Usl di Piacenza si pone come strumento di prevenzione delle recidive per le donne già curate per tumore alla mammella e ha lo scopo di educare le donne mastectomizzate a seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Tra tutte le diete di cui tanto si sente parlare, quale scegliere? La dieta mediterranea, che affiancata a una regolare attività fisica, può ridurre sia il rischio di contrarre il tumore al seno sia di ricadere nella malattia.

All'interno di tutto questo percorso dove si colloca il nostro istituto? Il ruolo della nostra scuola dal 2013 ad oggi è stato quello di “ponte” tra l' Ausl e le donne che seguivano il progetto di educazione alimentare. L'azienda sanitaria locale ha fornito alcuni punti di partenza ma per rispondere alla domanda crescente delle partecipanti di rendere applicabili, concrete e tangibili le indicazioni alimentari teoriche ricevute fino a quel momento, è stato richiesto il nostro intervento. Così è cominciata la nostra esperienza: clientela con particolari esigenze richiede menu ad hoc e la scuola risponde!

Come si è articolato il progetto?

PRIMO STEP: individuazione delle classi di riferimento (ultimo biennio, ovvero classi IV e V)

SECONDO STEP: formazione dei docenti e degli studenti attraverso incontri con esperti.

Coinvolti la Dott.ssa Negrati e il Dott. Melandri¹

TERZO STEP: lezioni frontali per la realizzazione di menu e ricette con la supervisione degli esperti sanitari

QUARTO STEP: individuazione di piccoli gruppi di partecipanti alle lezioni in laboratorio da parte dell' Ausl

QUINTO STEP: lezioni dimostrative e partecipate in laboratorio di cucina con assaggio finale dei piatti realizzati

SESTO STEP: cena finale aperta al pubblico e dimostrazione pratica presso il laboratorio dell' Ausl di Reggio Emilia, come momento di restituzione per verificare l'andamento del progetto

1.1 L'importanza di una scelta consapevole: la dieta mediterranea

Scardinare abitudini alimentari consolidate nel tempo non è stato facile per nessuno dei soggetti coinvolti. La pianificazione di menu e ricette ha richiesto tempo e ricerca: la fretta non è mai una buona consigliera!

Nella realizzazione dei nostri menu, ci siamo affidati alle informazioni fornite negli incontri di formazione e alla piramide alimentare mediterranea riportata sul sito dell' Ausl di Piacenza². In un secondo momento abbiamo lasciato spazio alla creatività e alle rielaborazioni personali, tutto però sempre con la dovuta supervisione degli esperti sanitari. Piatti buoni, piatti belli ma soprattutto e prima di tutto piatti nutrizionalmente sani ed equilibrati.

Nel caso specifico, prevenzione recidive di tumore alla mammella, ci è stato espressamente richiesto di non utilizzare le seguenti bevande e materie prime:

- ALCOLICI E SUPERALCOLICI
- MARGARINA (per la possibile presenza di grassi saturi di origine animale)

A seguire le altre indicazioni a cui ci siamo attenuti:

- recuperare piatti della tradizione locale (come i “pisarei e faśö”)
- seguire la stagionalità
- utilizzare frutta e verdura preferibilmente cruda o cotta senza alterarne troppo la struttura
- utilizzare cereali preferibilmente integrali

1 Dott.ssa **Mara Negrati**, responsabile dell'Unità Operativa di Nutrizione Clinica presso l' Ospedale “Guglielmo da Saliceto” di Piacenza

Dottor **Giuseppe Melandri**, medico igienista dell'Unità operativa Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica che da anni, quale coordinatore del “Gruppo aziendale per l'educazione alimentare”, organizza e realizza percorsi di educazione alimentare, come approccio alla salute, nelle scuole materne, elementari medie e superiori

2 <http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/>

- moderare l'uso di sale sostituendolo con mix di erbe aromatiche e spezie, aglio e cipolla
- moderare il consumo di alimenti raffinati
- ridurre i grassi, da evitare quelli di origine animale a favore dell'olio extravergine di oliva
- preferire l'uso di latte e latticini a ridotto contenuto di grassi
- introdurre nella dieta frutta in guscio, olive e semi anche se in modica quantità
- moderare l'uso di carne, preferire il consumo di quella bianca
- consumare almeno due porzioni di pesce azzurro
- proporre il consumo di almeno due porzioni di legumi e il consiglio di variare nella scelta
- consumare da due a quattro porzioni di uova
- moderare il consumo di dolci

1.2 Le nostre proposte: convivialità, riproducibilità e reperibilità

Prima di parlare dei menu e delle ricette realizzate dalle classi del nostro istituto, vorremmo soffermarci su tre fattori a nostro avviso determinanti per la buona riuscita del progetto.

In primo luogo la **riproducibilità** delle ricette: le partecipanti agli incontri pratici hanno tutte manifestato un particolare e rilevante apprezzamento per la fattibilità delle preparazioni anche a livello domestico. Pensare a ricette allettanti ma facili da preparare, immedesimarsi in qualcuno che non ha esperienza o che non lavora come noi siamo abituati a fare, non è così scontato. Ci ha aiutato in questo delicato compito anche la preparazione “step by step” in presenza.

In secondo luogo la **reperibilità** delle materie prime: gli incontri in laboratorio hanno permesso di fornire utili informazioni riguardanti l'acquisto di materie prime e la loro resa. Nelle preparazioni, quando possibile, abbiamo anche inserito prodotti a “km zero” o di filiera corta, che oggi si possono facilmente trovare in ipermercati, supermercati e mercati contadini (es. l'aglio di Monticelli d'Ongina, gli asparagi di Pontenure o altre primizie degli agricoltori locali)

Infine l'aspetto della **convivialità**: per garantire uno scambio di opinioni ed esperienze ma soprattutto per garantire il coinvolgimento delle donne interessate all'iniziativa, è stato importante creare un clima poco formale ed amichevolmente colloquiale, reso possibile dalle spiegazioni fornite direttamente dagli studenti e dall'assaggio finale delle ricette realizzate.

1.3 Menu: la scelta degli ingredienti

Nella stesura dei menu sotto riportati, abbiamo cercato di rispettare il più possibile le indicazioni fornite dagli esponenti dell' Ausl del territorio. Parallelamente al progetto Seta ci siamo concentrati anche su altre tematiche, che abbiamo in parte considerato nella realizzazione delle nostre ricette:

*antispreco, celiachia e i cinque colori del benessere*³.

MENU PRIMAVERA

Polpettine di melanzane su coulis di pomodoro
Riso Venere agli asparagi
Filettino di sgombrò al profumo di timo e misticanza
Frullato di kiwi con croccante

- melanzane: gruppo viola, contengono antocianine
- pomodoro: gruppo rosso, qualità Pachino, contiene licopene e antocianine, consumo a crudo
- asparagi e kiwi: gruppo verde, contengono magnesio e acido folico. Abbiamo utilizzato gli asparagi di Pontenure (Pc), prodotto a km “zero”.
- riso venere: naturalmente senza glutine, ricco di fibra, sali minerali e antiossidanti, si presta a essere cucinato bollito, al forno e al salto
- sgombrò: appartenente alla famiglia del pesce azzurro, generalmente poco costoso, gusto pieno
- mandorle e nocciole gruppo bianco, contengono fibra e potassio, utilizzate nel croccante

MENU AUTUNNO

Insalata di mele e datteri
Gnocchetti di farro con crema di cavolfiore e curcuma
Filetto di merluzzo alle nocciole e curry con millefoglie di verdura
Plumcake al grano saraceno con quenelle di ricotta ai frutti di bosco

- mele, cavolfiore, nocciole: gruppo bianco, contengono fibra e potassio. Mele utilizzate qualità Renetta, non particolarmente zuccherina.
- datteri: utilizzati essiccati sono più calorici di quelli freschi, alto contenuto zuccherino, contengono anche potassio e fosforo. Uso più versatile nelle ricette di origine africana e mediorientale.
- frutti di bosco: gruppo viola, ricchi di vitamina C
- farro: appartiene alla famiglia delle graminacee, buon contenuto di proteine e ferro, in chicchi può sostituire riso e pasta.
- farina di grano saraceno: rientra tra le farine gluten free
- merluzzo: pesce a carne bianca, povero di grassi, contiene Omega3
- curcuma: elemento base del curry, chiamata anche “zafferano dei poveri”, si consuma la radice, contiene curcumina che le conferisce proprietà antiossidante e vitamina C

Vorremmo segnalare che alcune delle ricette inserite nei nostri menu, preparate con i giusti ingredienti⁴, nel giusto contesto e con le dovute procedure indicate dalle Ausl regionali e dalla A.I.C.⁵, possono essere consumate anche da soggetti intolleranti al glutine.

3 <http://www.5coloridelbenessere.com>

4 Controllare il prontuario degli alimenti realizzato annualmente dall' A.I.C.

5 A.I.C.: Associazione Italiana Celiachia

Infine concludiamo il nostro percorso parlando degli scarti vegetali prodotti durante la procedura di preparazione, per fornire consigli utili per il loro recupero e riutilizzo.

- Le bucce di carote e le foglie di cavolfiore si possono usare per ottenere un paté crudo. Si lavano accuratamente, si frullano con noci e si emulsionano con olio extravergine di oliva
- Le bucce delle patate si prestano alla realizzazione di croccanti chips al forno. Si possono condire con rosmarino tritato e olio extravergine di oliva
- Gli scarti del porro si possono sbollentare e usare per comporre dei cannoli farciti con mousse di ricotta profumata con erbe aromatiche e spezie.

Lavoro svolto dai docenti: Matteo Anselmi, Sonia Castellani, Francesca Derata, Simona Lippini, Debora Saccardi e Giuseppe Stigliano.

Un ringraziamento a tutti gli studenti che hanno collaborato al progetto, a tutte le partecipanti, alla Dott.ssa Negrati e al Dottor Melandri.

Sitografia:

http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/progetto_sete.asp

<http://5coloridelbenessere.com>

SECONDA PARTE

2.1 Metodi di cottura:

I metodi di cottura utilizzati nel menu primaverile sono stati i seguenti:

- la bollitura: è stata usata per il riso venere, successivamente scolato e infine mantecato a crudo. In ambito domestico abbiamo consigliato di usare la vaporiera, la pentola a pressione o il forno a microonde. La bollitura più conosciuta e utilizzata, in realtà comporta una perdita di vitamine idrosolubili e liposolubili, minerali e zuccheri. L'acqua della bollitura tendenzialmente può essere riutilizzata come fondo vegetale per la realizzazione di minestre, zuppe e risotti. In questo caso il colore scuro non rende consigliabile il recupero, a meno di sperimentare con legumi dalla tonalità affine (es. fagioli neri, lenticchie nere)
- la cottura a vapore: usata per lo sgombro, come anticipato precedentemente consente una minor perdita di vitamine e minerali. Si consiglia di utilizzarla in alternativa alla bollitura.
- la cottura al forno: utilizzata per il croccante. Le materie prime sono state cotte a una temperatura non superiore ai 160°C. Una temperatura compresa tra 140-160°C consente di ridurre lo spiacevole fenomeno della carbonizzazione della materia prima.
- la cottura al salto: è stata usata per le melanzane. Consente di mantenere le verdure più

croccanti, colorate e gustose. La perdita di acqua, vitamine e sali minerali è limitata. Ricordiamo che le melanzane sono state impiegate per la realizzazione di polpettine, la cui cottura è stata rifinita in forno.

Nel menu autunnale non ci sono state sostanziali differenze nella scelta delle metodologie, sono rimaste sostanzialmente le stesse, salvo un'eccezione:

- la bollitura: per gnocchetti e crema di cavolfiore. Questi ultimi potrebbero essere cotti a vapore e in un secondo momento trasferiti in casseruola per la realizzazione di una crema, che richiederebbe così un minor tempo di cottura avendo già precotto l'ortaggio in precedenza.
- la cottura al forno: per merluzzo e plumcake. Questo tipo di cottura consente anche di cuocere piccole pezzature di alimenti con un minor utilizzo di sostanze grasse e di avere una perdita minore di nutrienti, che soprattutto nel caso di carne o pesce si possono recuperare grazie al sugo di cottura. Nella preparazione di dolci da forno e pane evitare la formazione di superfici carbonizzate, realizzando pezzature adeguate e impostando la temperatura di cottura più adeguata.
- la cottura alla griglia: per la millefoglie di verdure. Possiede un arma caratteristico e uno svantaggio, quello dell'eccessiva carbonizzazione della superficie degli alimenti. Va usata con molta moderazione. In una cucina professionale si può usare il modulo fry -top sia liscio che rigato, mentre in ambito domestico va bene la classica griglia a patto di ungere leggermente gli alimenti prima della cottura e di non tagliarli troppo sottili (bruciano con facilità).

RICETTE

Menu primavera

Titolo: Polpettine di melanzane su coulis di pomodoro

Dosi per 4 persone: 1 melanzana, 2 fette pane sciocco, pochissimo parmigiano, 1 cipolla di Tropea, basilico, 3 pomodori, 30 g olio extra vergine di oliva

Ingredienti: melanzane, pane toscano senza sale, parmigiano, cipolla, pomodoro, olio extra vergine di oliva

Attrezzature utilizzate: saltiere, frullatore, trinciante, tagliere, teglia da forno.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione:

Tagliare a piccoli dadini la melanzana.

In una padella antiaderente scaldare un filo di olio extravergine e far rosolare la cipolla tritata finemente. Appena avrà preso un po' di colore, aggiungere la melanzana e portare a cottura a fiamma moderata.

INSERIRE FOTO QUI

Cuocere fino a quando la verdura sarà morbida e nel caso aggiungere un poco di acqua calda per evitare che si attacchi al fondo della padella

In un frullatore mettere le verdure, il pane spezzettato (se rafferma, ammorbidirlo con del latte di riso), sale, pepe e basilico.

Iniziare a frullare e se il composto dovesse essere troppo asciutto, aggiungere dell'olio extravergine di oliva. Con le mani umide formare dei bocconcini, passarli nel pangrattato e infornarli nel forno caldo a 180°C per 10 minuti per lato.

Servire calde su julienne di insalatina.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 187 kcal a persona, 5,46 g di proteine, 9 g di lipidi, 22 g di glucidi e 3,5 g di fibra. Le antocianine, i carotenoidi e la vitamina C presenti nelle melanzane rappresentano un'ottima fonte di antiossidanti. Il pomodoro contiene l'antiossidante licopene che viene preservato dall'utilizzo dell'ortaggio a crudo.

Titolo: riso Venere agli asparagi

Dosi per 4 persone: 200 g riso Venere bio, 200 g di asparagi, 50 g ricotta per mantecare, 20 g capperi, 1 carota, lamelle di mandorle per decorare, olio extra vergine di oliva, parmigiano reggiano.

Ingredienti: riso Venere bio, asparagi, ricotta, capperi, carota, olio extra vergine di oliva.

Attrezzature utilizzate: casseruola, saltiere antiaderente, setaccino.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione:

Cuocere il riso venere in 3 volte il suo peso di acqua sino al completo assorbimento in quest'ultima. Al termine della cottura mantecare il riso con la ricotta (setacciata) e poco parmigiano.

Nel frattempo, dopo averli mondati eliminando la parte del gambo più dura, spadellare gli asparagi. Prendere le mandorle a lamelle e farle tostare leggermente con un filo d'olio in un saltiere antiaderente, unire i capperi dopo averli sciacquati leggermente sotto l'acqua fredda ed unire anche gli asparagi che avrete tagliato a rondelle.

Tenere da parte qualche punta di asparago per la decorazione del piatto.

Insaporire per alcuni minuti.

Ora, aggiungere al condimento il riso venere mantecato e mescolare in modo da amalgamare tutti gli ingredienti .

Impiattare con un coppapasta.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 222 kcal a persona, 5,85 g di proteine , 4,9 g di lipidi, 42 g di glucidi e 2 g di fibra. Gli asparagi sono una ricca fonte di clorofilla, carotenoidi, magnesio e acido folico; inoltre l'utilizzo di prodotti a "km zero" rappresenta un ulteriore valore aggiunto alla preparazione. Il riso Venere, di colore ebano e con un aroma che ricorda quello del pane appena sfornato, è nato nella Pianura Padana ed è un riso integrale per la cui cottura sono richiesti tempi anche di 40 minuti. E' anche adatto per accompagnare pesci, crostacei e carni.

Titolo: filettino di sgombro al profumo di timo e misticanza

Dosi per 4 persone: 4 filetti da circa 180 g l'uno, olio extra vergine di oliva, timo, misticanza cruda, sale e pepe

Ingredienti: sgombro, olio extra vergine di oliva, timo, misticanza cruda

Attrezzature utilizzate: coltello per filettare, tagliere, teglia da forno.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione:

Pulire il pesce e filettare gli sgombri.

Condirli con poco sale, aromatizzare con timo e poco pepe.

Sistamarli su una teglia per vapore e dentro ad una vaporiera e cuocerli per circa 8/10min.

Accomodare i filetti su un letto di verdure a julienne e condire con un filo di olio extravergine a

crudo.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 276 kcal a persona, 24,5 g di proteine, 19,5 g di lipidi, 0,8 g di glucidi. La ricetta, pur nella sua semplicità e facilità di realizzazione, coniuga molto bene l'aspetto nutrizionale con quello organolettico. Lo sgombro, pesce azzurro ricco di acido linolenico (Omega 3), ne rappresenta un'ottima fonte; gli acidi grassi Omega 3 sono considerati fattori protettivi verso le malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2. L'aggiunta di grassi è limitata in quanto si utilizzano i lipidi naturalmente presenti nello sgombro; anche l'uso di sale è moderato grazie alla presenza del timo che insaporisce e caratterizza il piatto. Si sottolinea l'uso dell'olio extra vergine di oliva che risulta essere, tra tutti gli oli, il più digeribile, ricco di sostanze antiossidanti (carotenoidi, clorofilla, tocoferoli, polifenoli, vitamina A). La cottura a vapore è sicuramente da preferire (anche quella a calore secco) perché, oltre a rendere il prodotto più appetibile, riduce al minimo la perdita di principi nutritivi.

Titolo: frullato di kiwi con croccante

Dosi per 4 persone:

per il frullato: 4 kiwi maturi, miele o malto d'orzo, pochissimo yogurt bianco magro, ghiaccio

per il croccante: 50 g avena integrale in fiocchi, 50 g riso soffiato, poco latte di riso, miele o malto d'orzo, 100 g ribes e albicocche disidratati, 30 g mandorle e nocciole grossolani, sesamo

Ingredienti: kiwi, miele o malto d'orzo, avena integrale, mandorle, nocciole, frutta disidratata

Attrezzature utilizzate: per il frullato: frullatore, spelucchino.

Attrezzature utilizzate: per il croccante: trinciante, tagliere, terrina, cucchiaio, teglia da forno.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione:

Per il frullato:

una volta che i kiwi sono pelati e tagliati a cubetti, porre tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare.

Per il croccante:

in un contenitore mettere i fiocchi d'avena, il ribes, le albicocche a pezzetti e bagnare con poco latte di riso; in un altro contenitore mettere il riso soffiato e la frutta secca, mescolare e aggiungere il miele; scolare dal latte gli ingredienti precedenti e aggiungerli al riso.

Amalgamare tutto insieme e spianare su una teglia; cuocere in forno a 160°C per circa 20 min.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 242 kcal a persona, 4,5 g di proteine, 3,3 g di lipidi, 52 g di glucidi e 3,1 g di fibra.

Il dessert, considerato dessert vegan, risulta estremamente gradevole e ricco di vitamina E, fibra e potassio contenuti nella frutta secca, vitamina C presente nei kiwi e carboidrati complessi dall'avena. Rappresenta quindi un dessert equilibrato, senza grassi di origine animale e con una presenza di cereali integrali.

RICETTE

Menu autunno

Titolo: insalata di mele e datteri

Dosi per 4 persone: 200 g spinaci freschi, 10 g mandorle, 10 g noci, 1 mela renetta, 70 g mais, 1 cipollotto, 6 datteri freschi snocciolati, olio extra vergine di oliva, limone

Ingredienti: spinaci freschi, mandorle, noci, mele renette, mais, cipollotto, datteri freschi.

Attrezzature utilizzate: mixer (eventualmente frusta e terrina), spelucchino.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione

Preparare un'emulsione mettendo in un mixer l'olio extravergine di oliva e il succo dei limoni.

Scolare il mais e pulire il cipollotto affettandolo molto finemente. Privare i datteri del nocciolo e tagliarli in 4; tagliare a dadi le mele, con la buccia. Riunite insieme gli spinaci a tutti gli ingredienti, aggiungere noci e mandorle tagliati grossolanamente e condire con l'emulsione preparata.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 105 kcal a persona, 3 g di proteine, 1,67 g di lipidi, 21 g di glucidi e 3,5 g di fibra. L'antipasto è un'ottima fonte di vitamine A e C e di fibra per la presenza di vegetali come spinaci e mais. La lavorazione a crudo permette di mantenere inalterato il contenuto nutrizionale delle singole materie prime.

Titolo: gnocchetti di farro con crema di cavolfiore e curcuma

Dosi per 4 persone: 400 g farina di farro integrale, 400 g acqua, 1 cavolfiore, 1 patata, 1 porro, olio extra vergine di oliva, curcuma, semi di papavero o chia

Ingredienti: farina di farro integrale, cavolfiore, patate, porro, olio extra vergine di oliva, curcuma, semi papavero o chia

Attrezzature utilizzate: spianatoia di legno, casseruola, cucchiaio di legno, colapasta (o ramaiola), frullatore ad immersione (minipimer), trinciante, tagliere, spelucchino.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione: per i gnocchetti di farro

Far bollire l'acqua, aggiungere 1 pizzico di sale. Quando bolle toglierla dal fuoco e aggiungere tutta in una volta la farina di farro; mescolare energicamente con un cucchiaio di legno il composto.

Rovesciarlo su un piano di lavoro leggermente infarinato; successivamente, quando si sarà intiepidito, lavorarlo con le mani.

Dividerlo poi in 4 parti e tirarle a cordoncino come per gli gnocchi classici. Tagliare gli gnocchi dare la forma caratteristica con una forchetta o lo strumentino di legno apposito.

Per la crema di cavolfiore e curcuma

Rosolare in una casseruola il cavolfiore, la patata e la cipolla tagliati a pezzi grossolani, con un cucchiaio di olio extravergine. Aggiungere circa 250 ml di acqua o brodo, la curcuma e lasciar cuocere per circa 15/20 minuti.

Frullare il tutto e aggiustare di sale. Condire gli gnocchetti con la crema e decorare con semi di papavero o semi di chia.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 390 kcal a persona, 18 g di proteine, 2,5 g di lipidi, 78 g di glucidi e 12,4 g di fibra. La farina di farro integrale mantiene tutte le caratteristiche nutrizionali della cariosside tra cui il contenuto in fibra. Il fitocomposto tipico del colore bianco del cavolfiore è la quercetina; inoltre il cavolfiore contiene isotiocianati, molecola con proprietà antiossidanti.

Titolo: filetto di merluzzo alle nocciole e curry con millefoglie di verdure e maionese vegan (senza soia)

Dosi per 4 persone: 800 g merluzzo, 200 g nocciole tritate, 70 g farina di riso, curry, 1 melanzana, 1 carota, 1 peperone, 1 zucchina, basilico, olio e.v.

Ingredienti: merluzzo, nocciole tritate, farina di riso, melanzana, carote, peperone, zucchine, curry.

Attrezzature utilizzate: terrina, teglia da forno.

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione:

Preriscaldare il forno a 180° C, miscelare in una terrina le nocciole tritate con la farina di riso e un cucchiaino di curry. Panare i filetti di merluzzo con il composto preparato e accomodare il pesce su una teglia foderata con carta forno. Oliare leggermente la superficie dei filetti, salare e pepare.

Infornare per circa 20 minuti. Servire a piacere con una maionese vegana.

Eventuali abbinamenti: maionese vegan (senza soia) : acqua, 50gr farina di riso, 3 cucchiaini olio e.v., sale, pepe, senape

Motivazioni nutrizionali: il piatto (anche con la maionese vegan) apporta complessivamente circa 450 kcal a persona, 32 g di proteine, 22 g di lipidi, 32 g di glucidi e 5,2 g di fibra. L'ingrediente che caratterizza il piatto è merluzzo che presenta carne bianca particolarmente digeribile. È un pesce povero di grassi e quelli presenti sono gli acidi grassi polinsaturi Omega 3. Molto importante è il suo contenuto di minerali come fosforo, iodio, ferro e calcio.

La curcuma, elemento base del curry, presenta proprietà antiossidanti per la presenza di curcumina .

Titolo: plumcake al grano saraceno con quenelle di ricotta e frutti di bosco

Dosi per 4 persone:

per il plumcake: 1 vasetto yogurt magro bianco, 3 vasetti farina di grano saraceno, 2 bicchieri zucchero integrale di canna, 2 albumi, mezzo vasetto olio e.v., lievito, 1 limone bio, 1 cucchiaino miele

per la quenelle: 200 g ricotta, 50 g mirtilli, 50 g lamponi, 50 g mandorle o pistacchi a scaglie, 2 cucchiaini malto d'orzo.

Ingredienti: farina di grano saraceno, zucchero integrale di canna, ricotta, mirtilli, lamponi, mandorle o pistacchi.

Attrezzature utilizzate: terrina, stampo da plumcake, teglia da forno; terrina, setaccio, 2 cucchiaini (per la ricotta)

Procedimento suddiviso per fasi di lavorazione: per il plumcake al grano saraceno

In una terrina versare un bicchierino di yogurt bianco (usare lo stesso bicchierino come misurino per gli altri ingredienti). Mescolare farina, zucchero, miele e lievito insieme. A parte montare a neve gli albumi, poi aggiungerli al composto e unire infine la scorza del limone grattugiata e il 1/2 bicchierino d'olio. Versare il composto in uno stampo da plumcake rivestito con carta forno e cuocere in forno a 180 °C per 35-40 minuti.

Per la ricotta ai frutti di bosco

Setacciare la ricotta e raccoglierla la crema in una ciotola. Aggiungere i 2 cucchiai di malto d'orzo, incorporandoli delicatamente. In seguito aggiungere i mirtilli, i lamponi e le mandorle a scaglie. Far raffreddare un'ora circa in frigo e servire una quenelle accanto ad un pezzetto di plumcake.

Motivazioni nutrizionali: il piatto apporta complessivamente circa 900 kcal a persona, 18 g di proteine, 32,7 g di lipidi, 143 g di glucidi e 6,5 g di fibra. I frutti rossi contengono antocianine, carotenoidi e vitamina C , preservati dal loro utilizzo a crudo (verificare in basa a preparazione). L'inserimento di zucchero integrale di canna rappresenta una significativa alternativa nutrizionale allo zucchero raffinato. Lo zucchero di canna si presenta di colore giallo-bruno , ha una consistenza leggermente appiccicosa e un sapore gradevolmente amarognolo.

Bibliografia: Amparo Machado, Scienza e cultura dell'alimentazione, volume 3, volume 4 e volume 5 indirizzo enogastronomia – sala vendita.