

Istituto Alberghiero: IIS “BARTOLOMEO SCAPPI”  
Sede di Castel S. Pietro Terme

Tema del laboratorio didattico: PREVENZIONE MALATTIE  
CRONICHE E TUMORI

Docenti: Danila Tagliaferri (Cucina), Daniela Stefanelli (Scienze naturali),  
Marina Marangoni (Scienze degli Alimenti)

Assistente tecnico: Rosario Montella

Peer: Ion Para (5<sup>^</sup>C) e Aurora Tenaglia (3<sup>^</sup>C) (CUCINA), Federica Chiari  
e Gianna Lanzoni (4<sup>^</sup>C) (SALA)

Destinatari: Medici di base/famiglie

Ricette dettagliate dei piatti con esplicitazione di modalità e tempi di  
preparazione

*Antipasti:* Crocchette di *quinoa* con pesto di zucchine e *Crumble* di  
cannellini e cavolo nero con insalata di indivia, arancia e finocchio al pepe  
rosa accompagnati da acqua di *chía*

*Piatto principale:* *Cous cous* di verdure

*Dolci:* *Kheer* e Mele Global con infuso di zenzero

Giustificazione nutrizionale della scelta e del valore nutritivo di ogni  
proposta rispetto al tema specifico del laboratorio didattico

Costo medio a porzione: BASSO (minore di 5 euro)

*Reggio Emilia, 9 marzo 2016*

**CODICE P. unico      SCHEDA N.1**

**CROCCHETTE DI QUINOA**

<b>PROPORZIONI</b>	<b>10 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	90 MINUTI
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	MEDIO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
<i>Quinoa</i> Uova Zucchine medie Carota n 1 Pane grattugiato Parmigiano grat. <i>Curry</i> Sale Olio EVO	200 g n. 2 n. 2 n. 1 70 g 50 g n. 2 cucchiaini q.b q.b	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lessare la <i>quinoa</i> in acqua salata per 15 minuti e lasciare raffreddare.</li> <li>• Lavare e grattugiare le verdure</li> <li>• Incorporare le verdure alla <i>quinoa</i></li> <li>• Unire le uova sbattute ed amalgamare bene</li> <li>• Incorporare il parmigiano, il pane e il <i>curry</i></li> <li>• Correggere di sale se necessario</li> <li>• Formare le crocchette e metterle in una teglia con carta forno leggermente unta</li> <li>• Spennellare le crocchette con olio EVO</li> <li>• Cuocere in forno a 190° sino a che non sono dorate</li> <li>• Servire accompagnate da un pesto di zucchine</li> </ul>
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>

**CODICE Salse****SCHEDA N.1****PESTO DI ZUCCHINE**

<b>PROPORZIONI</b>	<b>10 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	<b>15 MINUTI</b>
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	<b>FACILE</b>

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
Zucchine Pinoli Olio EVO Parmigiano Basilico Sale fino	200 g 30 g 120 g 60 g n. 8 foglie q.b.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavare e parare le zucchine poi grattugiarle</li><li>• In un colino mettere le zucchine con un po' di sale per fare espellere l'acqua di vegetazione</li><li>• In un frullatore a bicchiere versare le zucchine, i pinoli, il basilico , 2 cubetti di ghiaccio( allo scopo di lasciare brillante il colore verde delle verdure) e l'olio EVO</li><li>• Una volta frullato il tutto versare il pesto in un contenitore e aggiungere parmigiano grattugiato e dosare di sale</li></ul>
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>
Frullatore a bicchiere		

**CODICE P. unico SCHEDA N.**

**CRUMBLE DI CANNELLINI  
E CAVOLO NERO CON INSALATA DI  
INDIVIA, ARANCIA E FINOCCHIO AL  
PEPE ROSA**

<b>PROPORZIONI</b>	<b>4 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	50 MINUTI
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	BASSO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
<b><u>PER IL CRUMBLE</u></b>		
Fagioli cannellini già cotti	400 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scaldare poco olio in una piccola casseruola e fare imbiondire uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato insieme agli aghi tritati di rosmarino fresco</li> <li>• Aggiungere i fagioli cotti e i 200 ml di brodo vegetale, salare, pepare e fare cuocere qualche minuto</li> <li>• Frullare il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema fluida. Qualora risultasse troppo densa, aggiungere altro brodo caldo</li> <li>• Eliminare le coste centrali delle foglie di cavolo nero ed affettare queste ultime a listarelle sottili. Fare imbiondire uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato in poco olio ed aggiungere il cavolo. Salare e lasciare cuocere con il coperchio per circa 10' (aggiungere acqua solo se serve), infine eliminare l'aglio</li> <li>• A parte preparare il <i>crumble</i> unendo in una ciotola le farine, il pangrattato, le nocciole tritate, i semi di girasole, lo zenzero ed un pizzico di sale. Aggiungere 2 cucchiaini di olio EVO e mescolare bene</li> <li>• Mescolare il cavolo nero alla crema di cannellini ben calda. Riempire per 2/3 delle cocotte monoporzionare con la crema e ricoprirle con qualche cucchiaino di <i>crumble</i>. Passarle in forno (180 °C) sotto il grill per 1-2' facendo molta attenzione a non farle bruciare</li> <li>• Affettare finemente l'indivia belga e il finocchio e riunirli in una insalatiera con l'arancia pelata a vivo e tagliare a piccoli spicchi. Pestare qualche grano di pepe rosa in un mortaio ed aggiungerlo all'insalata con l'olio e il sale</li> <li>• Servire i <i>crumble</i> ben caldi, accompagnati dall'insalata di indivia, arancia e finocchio</li> </ul>
Brodo vegetale	150 ml	
Cavolo nero (foglie)	n. 7-8	
Aglio (spicchi)	n. 2	
Rosmarino fresco (rametto)	n. 1	
Nocciole sgusciate	45 g	
Pangrattato	n. 3 cucchiaini	
Farina di mais	n. 2 cucchiaini	
Farina di grano tenero integrale	n. 2 cucchiaini	
Semi di girasole	n. 2 cucchiaini	
Zenzero in polvere	n. 1/2 (mezzo) cucchiaino	
OlioEVO	q. b.	
Sale fino	q. b.	
Pepe nero macinato fresco	q. b.	
<b><u>PER L'INSALATA</u></b>		
Cespi di indivia belga	n. 2	
Finocchio	n. 1	
Arancia varietà Navel	n. 1	
Olio EVO	q. b.	
Sale	q. b.	
Pepe rosa in grani (facoltativo)	q. b.	
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frullatore ad immersione</li> <li>• Mortaio</li> <li>• Piccolo frullatore</li> <li>• Stecchino di legno per aglio</li> </ul>		

--	--	--

<b>CODICE</b>	<b>Bevanda</b>	<b>SCHEMA N.</b>
<i>ACQUA DI CHÍA (AGUA DE CHÍA)</i>		

<b>PROPORZIONI</b>	<b>10 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	1 ORA
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	BASSO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
Semi di <i>chía</i> ( <i>Salvia hispanica</i> )  Acqua Limone/lime (succo) Zucchero	n. 2 cucchiari  1 L n. 1 n. 1 cucchiario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spremere il limone e filtrare il succo</li> <li>• Mettere i semi di <i>chía</i> in ammollo con poca acqua (circa 200 ml), il succo di limone e lo zucchero in una caraffa per 15'</li> <li>• Aggiungere l'acqua rimanente ed aspettare per 40': i semi risulteranno teneri e formeranno un gel caratteristico</li> <li>• Mescolare e servire</li> </ul>
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>
Caraffa da 1 L		

<b>CODICE</b>	<b>SCHEDA N.</b>
<i>COUS COUS ALLE VERDURE</i>	

<b>PROPORZIONI</b>	<b>10 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	1 ORA e 30'
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	BASSO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
Semola <i>fine cous cous</i> (precotta)	500 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere la semola in un recipiente ampio, bagnare con il brodo vegetale bollente (precedentemente preparato), 1/4 bicchiere di olio di oliva, coprire e lasciare riposare finchè non si è assorbito, muovere con una forchetta</li> <li>• Tagliare le cipolle a rondelle, rosolare in olio, aggiungere passata di pomodoro, sale, prezzemolo, aglio tritato finissimo, allungare con brodo di dado, aggiungere carote a dadi/fette lunghe fino a metà cottura, poi patate a pezzi grossi fino a metà cottura, poi zucchine e peperoni a pezzetti e, alla fine, i ceci lasciati rigonfiare in acqua per una notte e cotti in acqua e sale</li> <li>• Aggiungere brodo e sale all'occorrenza</li> <li>• Infine aggiungere un pizzico di spezie</li> <li>• Mescolare alcuni cucchiaini del sugo alla semola, fare un cratere al centro e disporvi le verdure</li> </ul>
Cipolle dorate	250 g	
Carote medie	500 g	
Patate medie	500g	
Zucchine medie	500g	
Ceci secchi	100 g	
Peperoni (1 giallo, 1 rosso)	n. 2	
Passata di pomodoro	1 L	
Acqua	300 ml	
Spezie per <i>cous cous</i> ( <i>Ras-el-hanout</i> )	n. 2 cucchiaini rasi	
Aglio (spicchi)	n. 1	
Prezzemolo tritato	n. 1/4 pizzico	
Olio EVO	n. ¼ bicchiere	
Sale e pepe nero	q. b.	
Dado vegetale	q. b.	
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>

<b>CODICE</b>	<b>Dolce</b>	<b>SCHEDA N.</b>
KHEER		

<b>PROPORZIONI</b>	<b>12 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	45 MINUTI
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	BASSO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
Latte Riso varietà Originario Zucchero Arachidi sgusciati (tagliati in 4 pezzi) Mandorle pelate e sminuzzate in modo grossolano	2 L 200 g 200 g 100 g 100 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Far bollire il latte in una pentola</li> <li>• Ad ebollizione, aggiungere il riso e la frutta secca (tenerne da parte un poco per fare le decorazioni)</li> <li>• Lasciar bollire per circa 30', il riso deve essere "gonfio" e ben mescolato al latte</li> <li>• Aggiungere lo zucchero per addolcire</li> <li>• Servire tiepido/caldo con sopra un po' di frutta secca sminuzzata per decorare</li> </ul>
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>



<b>CODICE Dolce</b>	<b>SCHEDA N.</b>
MELE "GLOCAL"	

<b>PROPORZIONI</b>	<b>10 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	40 MINUTI
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	BASSO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
Mele var. Campanina o var. Renetta Zucchero di canna integrale var. Mascobado Uvetta sultanina Arancia var. Navel piccola (succo) Limone piccolo (succo) <u>Spezie:</u> Anice stellato Cannella Chiodi di garofano  <b>PER DECORARE</b> Zucchero di canna integrale var. Mascobado e cannella in polvere	1 kg  40 g 50 g n. 2 n. 1 n. 3 n.1/2 stecca n. 3  q. b.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti di medie dimensioni, solo alcuni di piccole dimensioni</li> <li>• Aggiungere uvetta, zucchero, sacchettino per alimenti con le spezie</li> <li>• Spremere ed aggiungere il succo degli agrumi</li> <li>• Cuocere a fuoco medio per 15'</li> <li>• Togliere il sacchettino con le spezie</li> <li>• Servire calde o tiepide spolverizzate di zucchero e cannella in polvere</li> </ul>
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>
Sacchettino per alimenti	n. 1	

<b>CODICE</b>	<b>Bevanda calda</b>	<b>SCHEDA N.</b>
<i>INFUSO DI ZENZERO (GINGER WATER)</i>		

<b>PROPORZIONI</b>	<b>1 PORZIONI</b>
<b>TEMPO DI REALIZZAZIONE</b>	25 MINUTI
<b>GRADO DI DIFFICOLTA':</b>	BASSO

<b>INGREDIENTI :</b>	<b>Quantità</b>	<b>PROCEDIMENTO :</b>
Zenzero fresco	5 cm (40 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollire l'acqua</li> <li>• Lavare bene e tagliare a fettine il rizoma di zenzero</li> <li>• Mettere lo zenzero a fettine in una tazza alta e versarci sopra l'acqua bollente</li> <li>• Lasciate macerare per circa 15'</li> </ul>
Acqua	300 ml	
<b>UTENSILI DA UTILIZZARE:</b>		<b>NOTE:</b>

## VALUTAZIONE NUTRIZIONALE DEL PASTO

Il pasto fornisce un apporto calorico complessivo, per persona, di circa 1450 Kcal.

L'apporto ottimale di amminoacidi essenziali viene garantito dall'abbinamento di legumi e cereali oltre alle proteine ad alto valore biologico di latte, uova e parmigiano.

Il contenuto di colesterolo risulta modesto (inferiore a 120 mg), mentre risulta rilevante l'apporto di acidi grassi insaturi ed in particolare di acidi grassi insaturi essenziali.

La maggior parte di carboidrati è a basso o medio indice glicemico mentre risulta contenuto il quantitativo utilizzato di saccarosio ad alto indice glicemico.

Rilevante è l'apporto di vitamine, sali minerali e di antiossidanti.

### IL CONTESTO

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio d'oliva, cereali, frutta fresca e secca, verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità" (proclamazione all'unanimità della Dieta Mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'umanità, Comitato intergovernativo dell'UNESCO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, Nairobi, Kenya, 16 Novembre 2010).

### LE CARATTERISTICHE/VINCOLI DEI PIATTI

Ogni preparazione scelta doveva essere: SALUTARE, SEMPLICE, SOSTENIBILE, SAPORITA (SFIZIOSA), VELOCE e A BASSO COSTO.

Noi abbiamo voluto scegliere piatti che si potessero anche presentare in modo "SCENICO"/ACCATTIVANTE per facilitarne il consumo da parte di persone con problemi di salute o che vogliono evitare problemi di salute sia per favorire la CONVIVIALITÀ, prevista dalla piramide alimentare, che per "sfatare" la credenza che i piatti salutari siano "tristi"...

### GLI INGREDIENTI DEI NOSTRI PIATTI

#### OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (EVO)

I meccanismi protettivi dell'olio d'oliva risiedono proprio nella sua composizione:

- ❖ ricco in acido oleico (quest'acido grasso monoinsaturo rappresenta circa il 75% degli acidi grassi totali)
- ❖ contiene importanti composti minori: **vitamina A, vitamina E, fenoli e fitosteroli**.

L'insieme di questa formulazione dona virtù nutrizionali e "terapeutiche" all'olio d'oliva con:

- riduzione colesterolo-LDL (senza modificare il colesterolo-HDL)
- azione vasodilatante (riduzione pressione arteriosa)
- azione anti-trombotica
- azione anti-ossidante
- azione anti-infiammatoria

Gli agenti pro-infiammatori sono inibiti dall'oleocanthal, un componente dell'olio di oliva (che gli conferisce il caratteristico sapore pungente e la sensazione di irritazione alla gola).

Effetti neuro protettivi: Gli acidi grassi monoinsaturi concorrono al mantenimento della struttura delle membrane delle cellule nervose, per cui possono esercitare una funzione protettiva delle attività mentali degli anziani (contrastando il declino mentale).

L'olio d'oliva presenta una certa resistenza alle alterazioni ossidative, dovuta alla presenza di un solo doppio legame nell'acido oleico. Ciò risulta utile anche in ambito oncologico. I radicali liberi prodotti nelle reazioni metaboliche dell'organismo interagiscono con i doppi legami, portando con gli anni ad alterazioni delle strutture cellulari e del DNA.

Lo stress ossidativo contribuisce all'invecchiamento cellulare, provoca danno alle membrane cellulari, al DNA e alle proteine, determina la formazione di metaboliti tossici

Conservazione: più l'olio è fresco, migliore è la sua qualità. È bene, quindi, non solo controllarne la data di scadenza ma, quando possibile, consumarlo entro un anno dalla produzione

### **ATTENZIONE**

- ♦ Moderazione nell'uso dell'olio extravergine d'oliva (e di semi) in caso di forte sovrappeso/obesità ipertrigliceridemia

### **CEREALI**

#### **COUS COUS**

Semola di grano duro (miglio o orzo) di origine berbero-maghrebina cotta a vapore e servita come accompagnamento a piatti di carne, pesce, legumi e verdure. In Italia fa parte della tradizione della prov. di Trapani (Sicilia) perché portata dagli Arabi e di Sassari (Sardegna) perché portata dagli Spagnoli, che l'avevano conosciuta tramite gli Arabi. Oggi si può trovare precotto industrialmente per velocizzare la preparazione, ma nei villaggi dei Paesi d'origine le donne lo preparano spruzzando la semola con acqua, appallottolandola a mano e setacciandola più volte per ottenere le 3 misure disponibili: la *fine* per dolci e dolcetti, la *media* per il tabulé, la *grossa* come ripieno di quaglie e piccioni. La cottura a vapore si dovrebbe fare nell'apposita *couscoussiera*, tegame fatto di due parti innestate una sull'altra: in quella sottostante vengono cotte carne, verdure, ecc. ed in quella sopra, con il fondo dotato di piccoli fori, passa il vapore per la cottura della semola.

#### **CLASSIFICAZIONE DEL RISO (*Oryza sativa japonica*)**

La classificazione del riso si basa sulle dimensioni del granello (maggiore lunghezza → maggiore % di amilosio → maggiore compattezza in cottura).

**Varietà Comune o Originario**: chicco tondo, piccolo ( $\leq 5,4$  mm), opaco. Uso: minestre, dolci, riso soffiato. Tempo di cottura: 12-13'

Il riso NON contiene glutine.

### **FRUTTA FRESCA E SECCA di stagione e di determinate varietà (OGNI VAIRETA' HA PARTICOLARI CARATTERISTICHE ED USI)**

#### ***FRUTTA ACIDULA***

Arance e limoni contengono:

- ❖ **limonene** ed altri terpeni che inibiscono la crescita di cellule tumorali maligne e disintossicano l'organismo
- ❖ **Vitamina C**: buona percentuale
- ❖ **Flavoni e caroteni** favoriscono, quindi:
  - le difese immunitarie
  - il normale funzionamento di fegato e reni

#### ***FRUTTA SECCA***

#### **CON GUSCIO**

Nocciole, mandorle, arachidi, pinoli contengono:

- ❖ **fitosteroli** che sono efficaci nel ridurre il colesterolo e, quindi, a prevenire aterosclerosi, infarto ed ictus
- ❖ **acidi grassi omega 3** che possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari ed hanno attività antinfiammatoria ed antiossidante

## UVETTA SULTANINA

Serve per:

- diminuire la necessità di zucchero nelle preparazioni dolci
- ridurre il senso di fame
- ridurre il colesterolo LDL
- prevenzione tumori
- cura tumori

## **VERDURE di stagione e di determinate varietà (OGNI VAIRETA' HA PARTICOLARI CARATTERISTICHE ED USI)**

### **AGLIO E CIPOLLA**

Contengono **composti solforati** e **selenio** che servono per:

- ridurre, in parte, l'effetto cancerogeno dei nitriti, dei nitrati e degli idrocarburi aromatici
- quindi svolgere un'azione preventiva contro il tumore di esofago, stomaco e colon e di protezione da tumore di reni e prostata
- controllare glicemia, quindi l'insulina
- azione antiossidante
- mantenere efficiente il sistema immunitario
- ridurre le infiammazioni

Inoltre, le altre verdure, di stagione, sono ricche di vitamine, sali minerali, antiossidanti.

### **CRUCIFERE (FAMIGLIA DEI CAVOLI)**

Contengono:

- ❖ **Isotiocianati es. sulforafano** impediscono alle sostanze cancerogene di danneggiare le cellule
- ❖ **Indoli es. Indolo-3-carbinolo**, agisce contro gli estrogeni dai quali dipendono alcuni tumori come quello al seno inibendo così la crescita del tumore
- ❖ **Flavonoidi** antiossidanti, proteggono dal danno provocato dai radicali liberi, uno dei principali meccanismi alla base dei tumori
- ❖ **Vitamine (es. vit. C)**
- ❖ **Fosforo e calcio**

Hanno:

- Azione detossificante da sostanze cancerogene con blocco evoluzione delle cellule pro-cancerose per inibizione della divisione cellule tumorali umane del colon, sangue, polmoni, cute
- Favoriscono apoptosi (morte cellule da eliminare) in quelle della vescica e prostata
- Azione protettiva su tumore stomaco e colon-retto
- Azione battericida soprattutto contro *Helicobacter pylori*, la presenza di questo batterio nello stomaco aumenta notevolmente la possibilità di sviluppare il carcinoma gastrico.

### **Utilizzo**

Si trovano in tutte le stagioni

Tutti i cavoli sono più digeribili se mangiati crudi

Cuocere a vapore per poco tempo perché le sostanze attive e protettive possano agire, la cottura

determina una loro denaturazione del 50-60%.

## ***LEGUMI***

Contengono:

- ❖ **Proteine vegetali:** per avere tutti gli amminoacidi essenziali, piatti ad elevato valore biologico (VB), prepararli in abbinamento con i cereali nel piatto o nel pasto
- ❖ **Amido**
- ❖ **Lipidi:** pochi, soprattutto acidi grassi insaturi
- ❖ **Sali minerali** come magnesio, zinco, calcio e ferro
- ❖ **Fibre**

Servono a:

- Aumentare il senso di sazietà
- Rallentare l'assorbimento degli zuccheri grazie all'elevato contenuto in fibre
- Fonte di proteine vegetali
- Favorire il transito intestinale
- Un consumo assiduo di legumi aiuta ad abbassare colesterolo e trigliceridi nel sangue prevenendo malattie cardiovascolari
- Fonte di ferro

**ATTENZIONE:** il ferro contenuto nei legumi e, in generale, negli alimenti di origine vegetale (il cosiddetto *ferro non eme*) è assorbito in quantità minore rispetto a quello presente nella carne (ferro eme). Per questo si consiglia di **aggiungere ai legumi vitamina C**, che aumenta la biodisponibilità di questo tipo di ferro: basta una semplice **spruzzata di limone nell'acqua di ammollo dei legumi** o direttamente sul contorno del piatto. In alternativa si può usare del prezzemolo (anch'esso ricco di vitamina C) o completare il pasto con frutta come kiwi, arance, fragole o frutti di bosco.

### **ATTENZIONE A:**

- ◆ Gonfiore addominale e flatulenza per chi non consuma abitualmente i legumi, meglio inserirli gradualmente nella dieta per dare all'organismo il tempo di abituarsi o utilizzare i *legumi decorticati*: le sostanze responsabili dei disturbi digestivi sono contenute soprattutto nella buccia. Altri "trucchi" anti-gonfiore sono le erbe aromatiche, da aggiungere alla cottura, o passare nel passaverdure i legumi dopo la cottura. Meglio, invece, evitare il frullatore, che ingloba bolle d'aria.
- ◆ Legumi in lattina: spesso sono aggiunti zuccheri e le lattine possono rilasciare sostanze tossiche all'alimento

### **ACCORGIMENTI:**

- Aggiungere il sale a fine cottura
- Ben cotti, ma non disfatti
- Masticarli bene ed a lungo

## **SEMI**

### ***SEMI DI QUINOA***

Sono i semi della pianta *Chenopodium quinoa*, famiglia Chenopodiacee, come gli spinaci. NON sono, quindi cereali (Graminacee). E' originaria degli altipiani delle Ande (Bolivia, Perù, Cile, Ecuador).

Contiene:

- ❖ **Amido**
- ❖ **Proteine:** quantità bilanciata di amminoacidi essenziali
- ❖ **Lipidi**, soprattutto acidi grassi polinsaturi
- ❖ **Fibre**
- ❖ **Vitamine** (E, B2, B9-Folati, C)

- ❖ **Manganese, ferro, magnesio, fosforo**
- ❖ **Flavonoidi**
- ❖ **NON** contiene **glutine**, adatta a celiaci

Serve a:

- **proteggere l'apparato circolatorio** ed i tessuti corporei, grazie alla sua capacità antiossidante di contrastare i radicali liberi
- **non aumentare l'indice glicemico**
- **tenere sotto controllo l'acidità dello stomaco, quindi la gastrite e l'ulcera**
- **svolgere azione anticancro**
- **diminuire la frequenza di attacchi di emicrania**

E' **nutriente, non eccessivamente calorica e molto digeribile**. La *quinoa* è usata nella convalescenza, per le donne in gravidanza, gli anziani ed i bambini. E' **consumata dagli astronauti** durante le loro missioni nello spazio: è uno dei pochi cibi, forse l'unico di origine vegetale, che copre quasi completamente il fabbisogno nutrizionale umano.

Esistono **tre maggiori varietà di quinoa**, che si contraddistinguono per il **colore dei loro chicchi: rosso, giallo o nero**. Tutte e tre le varietà possono essere utilizzate per la preparazione di **preparazioni sia dolci che salate**.

#### **ATTENZIONE:**

I semi della *quinoa* sono ricoperti di una sostanza amara, la **saponina**, che li protegge dall'attacco degli uccelli. Per questo motivi i suoi semi devono essere ammollati e poi lavati molto bene sotto l'acqua tiepida prima della cottura.

## **SEMI DI GIRASOLE**

Contengono:

- ❖ **Acidi grassi essenziali** (es. *l'acido linoleico* serve per prevenire le **malattie cardiovascolari** proteggendo il **cuore**, contrastando il **colesterolo LDL** e diminuendo il rischio di **infarto e ictus**)
- ❖ **Vitamine** (es. A, C, D, E e quelle del gruppo B): proprietà **antiossidanti** che permettono di contrastare i **radicali liberi** e ritardare l'**invecchiamento cellulare**, **l'acido folico (vit. B)** in **gravidenza** aiuta il corretto sviluppo del feto;
- ❖ **Oligoelementi**, quali fosforo, potassio, **magnesio**, zinco, sodio, calcio, **ferro**, **selenio** (ha un ruolo importante nella produzione degli ormoni tiroidei e ripara le cellule danneggiate) manganese e rame.
  
- ❖ **Vit. E e magnesio** sono in grado di alleviare i dolori causati dall'artrite reumatoide e contrastare il **mal di testa**, la **depressione** e lo **stress**, favorendo uno stato generale di calma
- ❖ **NON** contengono **glutine** e sono, quindi, indicati per chi soffre di celiachia

Inoltre:

- abbassano la **pressione sanguigna** e combattono le vampate di calore tipiche della **menopausa**
- sono un **antinfiammatorio** naturale: utili contro ulcere, eruzioni cutanee, **asma** e **dolori articolari**
- sono utili per il buon funzionamento dell'intestino, per la salute delle ossa e per la prevenzione di malattie respiratorie: la vitamina E protegge i **polmoni** dallo stress ossidativo, da alcuni tipi di **cancro** e dal **diabete di tipo 2**.



## **SEMI DI CHÍA**

Sono i semi della pianta *Salvia hispanica* famiglia delle Labiate. Origine: Messico.

Elemento essenziale nella dieta giornaliera degli abitanti del Messico (in lingua maya significa “forza”) e di molti Paesi dell’America centrale, oggi sono sempre più popolari ed diffusi nei supermercati e nelle erboristerie di tutto il mondo.

Contengono:

- ❖ **Proteine**, circa 2 volte rispetto altri vegetali (con 18 **aminoacidi**, compresi tutti gli *aminoacidi* essenziali (a parte la *Taurina*), alto contenuto in *Lisina*, *Metionina* e *Cisteina*)
- ❖ 30 % di **grassi**, dei quali il 64% di acidi grassi essenziali omega 3 (8 volte il salmone) e omega 6. Gli acidi grassi omega 3 **conferiscono proprietà antinfiammatorie: chi fa uso quotidiano di chía** nota una forte riduzione del dolore alle articolazioni.
- ❖ **Fibra**: i semi di *chía* sono in grado di assorbire da 9 a 12 volte il loro peso in acqua formando un gel mucillaginoso; il gel può captare e trattenere scorie e tossine dell’intestino migliorando la stitichezza e il colon irritabile e conferendo un senso di sazietà che può essere utile nelle diete dimagranti (i vegani lo usano al posto dell’albume dell’uovo come legante)
- ❖ **Antiossidanti** (4 volte il mirtillo)
- ❖ **Vitamine** (A, gruppo B), vit. C (7 v./arance)
- ❖ **magnesio** (15 v./broccoli), **calcio** (5 v./latte), **potassio** (2v./banane), **ferro** (3 v./spinaci), **fosforo, rame, manganese, zinco e pochissimo sodio** (possono essere consumati da ipertesi)
- ❖ **NON** contengono **glutine** e sono, quindi, indicati per chi soffre di celiachia

Inoltre:

- controllano il livello di zucchero nel sangue, rallentando la velocità di trasformazione di zuccheri complessi in zuccheri semplici (validi per i diabetici)
- **aiutano ad eliminare i liquidi e le tossine, regolano la flora intestinale, prevengono la ossidazione cellulare**

Modalità di assunzione: crudi, aggiunti a cereali, muesli, altri semi o come condimento in insalate, uova, pasta, *quinoa*, legumi, macedonie di frutta, e verdure, come guarnizione su pane, biscotti, *plum cake* e torte.

Conservazione: grazie all’elevato contenuto di antiossidanti si mantengono fino a 4 anni senza modifiche di sapore, odore o valore nutritivo, a differenza di altri alimenti ricchi di omega 3 e 6.

## **ATTENZIONE:**

Si consiglia di non superare la dose giornaliera di 15 g.

**SPEZIE** (vd. dopo)

## **LATTICINI**

Latte e Parmigiano reggiano in piccole quantità

## **ZUCCHERO**

In piccole quantità e soprattutto di canna integrale

## **SPEZIE**

Sul piano nutrizionale le spezie apportano piccoli quantitativi di vitamine, acidi organici, sali minerali ed i principi attivi contenuti nelle droghe che si consumano, utili per il metabolismo cellulare. Hanno un basso contenuto in calorie. Nonostante il loro valore nutrizionale sia quasi nullo, un uso moderato di spezie permette di arricchire i piatti dando **profumo, colore e sapore** e contribuisce ad avere una digestione appropriata. Ne basta un pizzico ...

Il consumo giornaliero di spezie nelle preparazioni culinarie, serve ad insaporire le pietanze senza aggiungere grassi e a ridurre il sale o lo zucchero, oltre che a favorire la digestione e prevenire alcune malattie metaboliche e tumori.

<b>SPEZIA</b>	<b>Digestiva</b>	<b>Antinfiammatoria</b>	<b>Antiossidante</b>	<b>Battericida</b>	<b>Riduce colesterolo</b>	<b>Riduce trigliceridi</b>	<b>Riduce glucosio</b>	<b>Antitumorale</b>	<b>Detox</b>
<b>Anice stellato</b>	X	X	X	X				X	X
<b>Cannella</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>Cardamomo</b>	X		X					X	X
<b>Chiodi di garofano</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>Coriandolo</b>	X	X	X	X	X			X	X
<b>Cumino</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Curcuma</b>	X	X	<b>X</b>	X	X	X		<b>X</b>	X
<b>Pepe nero</b>	X	X	<b>X</b>	X			X	<b>X</b>	
<b>Pepe rosa</b>	X	X	X	X			X	X	
<b>Peperoncino</b>	X	X	X	X	X			X	
<b>Zenzero</b>	X	X	X	X				X	X

## **ATTENZIONE**

- ◆ MAI esagerare con le dosi
- ◆ Le spezie non sono curative, ma hanno effetto su determinate funzioni (es. chi soffre di rigurgito gastroesofageo deve fare attenzione)
- ◆ Controllare le interazioni tra le spezie diverse e le interazioni tra le spezie ed i farmaci e le interazioni tra le spezie e gli integratori
- ◆ Le spezie provenienti da altri Paesi e culture, sono sconosciute al nostro organismo ed al nostro patrimonio genetico, il nostro corpo non è abituato a metabolizzarle

Il **curry** non è una spezia, bensì una miscela di diverse spezie polverizzate.

La parola *curry* è europea e deriva dal nome *tamil*, che significa salsa o zuppa. Gli Inglesi arrivati in India hanno acquisito questo termine nella loro lingua, indicando la miscela di spezie piuttosto che il piatto cucinato: così è nato il *curry*.

In India l'equivalente dell'europeo *curry* (miscela di spezie) è indicato con il termine *masala*.

### ***Garam masala (curry indiano)***

Il *Garam masala* è la quintessenza delle spezie ed è presente in quasi tutti i piatti indiani.

Letteralmente il suo significato è spezia ("masala") piccante ("garam") ed in realtà non è una spezia, ma un mix di spezie tostate, raffreddate e macinate. Questo mix viene normalmente aggiunto a fine cottura o all'inizio della preparazione del piatto come base del soffritto, il *Garam masala* usato con parsimonia dona un sapore gentile al piatto, ma se usato in grandi quantità può conferirgli anche un carattere deciso.

Tra le spezie usate: cannella, semi di cumino, coriandolo, frutti di cardamomo, chiodi di garofano, grani di pepe nero e curcuma, ma ne esistono molte varianti, sia tradizionali che commerciali o casalinghe.

***Ras-el-hanout*** letteralmente "il meglio del droghiere", miscela di spezie per il *cous cous* a base di aglio, cipolla rossa, peperoncino, cumino e zenzero e molte altre. Ogni cuoco/famiglia/drogheria prepara la sua. Le dosi variano da regione a regione

## CROCCHETTE DI QUINOA

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Quinoa	350	14,1	64,1	5,6	7	200	700	28,20	128,20	11,20	14
Uova	128	12,4	0	8,7	0	120	153,6	14,88	0,00	10,44	0
Zucchine	11	1,3	1,4	0,1	1,2	300	33	3,90	4,20	0,30	3,6
Carota	35	1,1	7,6	0,2	3,1	70	24,5	0,77	5,32	0,14	2,17
Pangrattato	351	10,1	77,8	2,1	3,2	70	245,7	7,07	54,46	1,47	2,24
Parmigiano	387	33,5	0,1	28,1	0	50	193,5	16,75	0,05	14,05	0
Curry	325	12,66	58,15	13,8	33,2	4	13	0,51	2,33	0,55	1,33
Olio EVO	899	0	0	99,9	0	20	179,8	0,00	0,00	19,98	0
Sale											
<b>TOTALE RICETTA</b>							<b>1543,1</b>	<b>72,08</b>	<b>194,56</b>	<b>58,13</b>	<b>23,3</b>
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>10</b>					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							<b>154,31</b>	<b>7,21</b>	<b>19,46</b>	<b>5,81</b>	<b>2,33</b>

## PESTO DI ZUCCHINE

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Zucchine	11	1,3	1,4	0,1	1,2	180	19,8	2,34	2,52	0,18	2,16
Pinoli	595	31,9	4	50,3	4,5	30	178,5	9,57	1,20	15,09	1,35
Olio EVO	899	0	0	99,9	0	120	1078,8	0,00	0,00	119,90	0
Parmigiano	387	33,5	0,1	28,1	0	60	232,2	20,10	0,06	16,86	0
Basilico Sale											
<b>TOTALE RICETTA</b>							<b>1509,3</b>	<b>32,01</b>	<b>3,78</b>	<b>152,03</b>	<b>3,51</b>
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>10</b>					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							<b>150,93</b>	<b>3,20</b>	<b>0,38</b>	<b>15,20</b>	<b>0,35</b>

CRUMBLE DI CANNELLINI E CAVOLO NERO CON INSALATA DI INDIVIA, ARANCIA E FINOCCHIO AL PEPE ROSA

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Fagioli	111	8	14,9	0,4	7,8	400	444	32,00	59,60	1,60	31,2
Cavolo nero	49	4,3	9	0,9	3	50	24,5	2,15	4,50	0,45	1,5
Brodo vegetale	5	0,3	0,3	0,4	2	150	7,5	0,45	0,45	0,60	3
Aglio	41	0,9	8,4	0,6	3,1	10	4,1	0,09	0,84	0,06	0,31
Nocciole	655	13,8	6,1	64,1	8,1	45	294,75	6,21	2,75	28,85	3,65
Pangrattato	351	10,1	77,8	2,1	3,2	15	52,65	1,52	11,67	0,32	0,48
Farina mais	356	7,2	79,6	0,8	0,8	12	42,72	0,86	9,55	0,10	0,1
Farina grano int.	358	11,9	68,4	1,9	9,6	10	35,8	1,19	6,84	0,19	0,96
Semi girasole	633	19,1	16,7	53,4	4,5	10	63,3	1,91	1,67	5,34	0,45
Arancia	34	0,7	7,8	0,2	1,6	150	51	1,05	11,70	0,30	2,4
Zenzero Sale Pepe											
Olio EVO	899	0	0	99,9	0	36	323,64	0,00	0,00	35,96	0
Indivia	16	0,9	2,7	0,3	1,6	200	32	1,80	5,40	0,60	3,2
Finocchio	9	1,2	1	0	2,2	300	27	3,60	3,00	0,00	6,6
<b>TOTALE RICETTA</b>							<b>1403</b>	<b>52,83</b>	<b>117,97</b>	<b>74,36</b>	<b>53,8</b>
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>4</b>					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							<b>350,74</b>	<b>13,21</b>	<b>29,49</b>	<b>18,59</b>	<b>13,5</b>

## ACQUA DI CHIA

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione					
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)	
Semi di chia	603	21,2	42	31,4	3,4	24	144,72	5,09	10,08	7,54	0,82	
Limone	6	0,2	1,4	0	0	70	4,2	0,14	0,98	0,00	0	
Zucchero	392	0	99,5	0	0	15	58,8	0,00	14,93	119,90	0	
Acqua						1000						
<b>TOTALE RICETTA</b>								207,72	5,23	25,99	127,44	0,82
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>10</b>						
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>								20,77	0,52	2,60	12,74	0,08

## COUS COUS ALLE VERDURE

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità edibile(g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Cous cous	376	12,8	77,4	0,64	5	500	1880	64,00	387,00	3,20	25
Cipolle	26	1	5,7	0,1	1	200	52	2,00	11,40	0,20	2
Carote	35	1,1	7,6	0,2	3,1	480	168	5,28	36,48	0,96	14,9
Patate	85	2,1	17,9	1	1,6	400	340	8,40	71,60	4,00	6,4
Zucchine	11	1,3	1,4	0,1	1,2	450	49,5	5,85	6,30	0,45	5,4
Ceci	316	20,9	46,9	6,3	13,6	100	316	20,90	46,90	6,30	13,6
Peperoni	22	0,9	4,2	0,3	1,9	400	88	3,60	16,80	1,20	7,6
Passata pomodoro	18	1,3	3	0,2	1,5	1000	180	13,00	30,00	2,00	15
Aglio	41	0,9	8,4	0,6	3,1	5	2,05	0,05	0,42	0,03	0,16
Olio EVO	899	0	0	99,9	0	50	449,5	0,00	0,00	49,95	0
Spezie Prezzemolo Sale Pepe Dado							0	0,00	0,00	0,00	0
<b>TOTALE RICETTA</b>							<b>3525</b>	<b>123,08</b>	<b>606,90</b>	<b>68,29</b>	<b>90</b>
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>10</b>					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							<b>352,51</b>	<b>12,31</b>	<b>60,69</b>	<b>6,83</b>	<b>9</b>



## KHEER

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Latte intero	63	3,3	4,7	3,6	0	2000	1260	66,00	94,00	72,00	0
Riso Originario	322	6,7	80,4	0,4	1	200	644	13,40	160,80	0,80	2
Zucchero	392	0	99,5	0	0	200	784	0,00	199,00	0,00	0
Arachidi	598	29	8,5	50	10,9	100	598	29,00	8,50	50,00	10,9
Mandorle	603	22	4,6	55,3	12,7	100	603	22,00	4,60	55,30	12,7
<b>TOTALE RICETTA</b>							<b>3889</b>	<b>130,40</b>	<b>466,90</b>	<b>178,10</b>	<b>23,6</b>
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>12</b>					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							<b>324,08</b>	<b>10,87</b>	<b>38,91</b>	<b>14,84</b>	<b>1,97</b>

MELE "GLOCAL"

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Mele sbucciate	40	0,3	10	0,1	1,7	710	284	2,13	71,00	0,71	12,1
Zucchero canna	383	0,6	95	0	0	40	153,2	0,24	38,00	0,00	0
Uvetta	283	1,9	72	0,6	5,2	50	141,5	0,95	36,00	0,30	2,6
Arancia (succo)	34	0,7	7,8	0,2	0	200	68	1,40	15,60	0,40	0
Limone (succo)	6	0,2	1,4	0	0	70	4,2	0,14	0,98	0,00	0
Spezie											
<b>TOTALE RICETTA</b>							<b>650,9</b>	<b>4,86</b>	<b>161,58</b>	<b>1,41</b>	<b>14,7</b>
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						<b>10</b>					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							<b>65,09</b>	<b>0,49</b>	<b>16,16</b>	<b>0,14</b>	<b>1,47</b>

INFUSO DI ZENZERO

Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)	Contenuto per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)		Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Zenzero	80	1,8	18	0,8	2	40	32	0,72	7,20	0,32	0,8
Acqua											
<b>TOTALE RICETTA</b>							32	0,72	7,20	0,32	0,8
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						1					
<b>TOTALE PER PORZIONE</b>							32	0,72	7,20	0,32	0,8