



Istituto Alberghiero:

Scuola Alberghiera e di Ristorazione di Serramazzoni IAL

Tema del laboratorio didattico: Alimentazione dello sportivo

Docenti: Bessi Alberto – Cattino Andrea

Peer: Buzan Victor – Animini Emil– Bianco Domenico

Destinatari: Sportivi

Ricette dettagliate dei piatti con esplicitazione di modalità e tempi di preparazione (vedi schede allegate)

- **Pasta agli asparagi verdi di Altedo IGP, Prosciutto di Modena DOP e noci**
- **L'hamburger salutare**
- **Pollo al limone con crema di avocado e riso Basmati**

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

Si veda schede allegate

Costo medio a porzione:

Si veda schede allegate

Tipologia: alimentazione dopo lo sforzo fisico

SCHEDA TECNICO-ANALITICA

TITOLO RICETTA:

PREPARATO PER 4 PERSONE

Pasta agli asparagi verdi di Altedo IGP, prosciutto di Modena DOP e noci

INGREDIENTI:	DOSI:	ATTREZZATURA:	PROCEDIMENTO:
Asparagi verdi di Altedo IGP Penne integrali Prosciutto di Modena DOP Gherigli di noci Cipollotto Olio extravergine d'oliva di Brisighella DOP Prezzemolo Sale	400 g 320 g 80 g 40 g 20 g 20 g 10 g 5 g	Minuteria Pentola Padelle Tagliere Frullatore Scolapasta	<p>Pelare e cuocere a vapore gli asparagi. Scolarli ed eliminare la parte bianca e fibrosa del gambo. Conservare le punte e frullare la parte verde e morbida del gambo fino ad ottenere una crema. Cuocere la pasta al dente in acqua salata. Nel frattempo in una padella rosolate leggermente il cipollotto tritato grossolanamente. Aggiungere la crema di asparagi e salare.</p> <p>In pochissimo olio rosolare le punte di asparagi e i gherigli di noci tritati grossolanamente. In una padella antiaderente invece scottare velocemente il prosciutto tagliato a striscioline. Scolare la pasta, condire con la crema di asparagi aggiungendo le punte d'asparagi e i gherigli. Servite aggiungendo a completamento del piatto il prosciutto croccante.</p>
<p>REPARTO: cucina TEMPO: 25-30' COSTO: € 6,00 – 7,00</p>			

La pasta integrale è ricca di fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri nel sangue ed è una buona fonte di carboidrati.

E' stato scelto il prosciutto crudo perché è ricco di proteine e le noci per i grassi vegetali che forniscono energia di riserva.

Gli asparagi sono invece ricchi di sali minerali che la cottura a vapore permette di salvaguardare.

Tipologia: alimentazione dopo lo sforzo fisico

SCHEDA TECNICO-ANALITICA

TITOLO RICETTA:

PREPARATO PER 4 PERSONE

Hamburger della salute

INGREDIENTI:

DOSI:

ATTREZZATURA:

PROCEDIMENTO:

Controfiletto di manzo
Melanzane
Parmigiano Reggiano DOC
Albumi
Aceto di mele
Olio di semi di girasole
Sale
Pepe
Panini

600 g
200 g
120 g
50 g
7 g
7 g
3 g
2 g
4 n

Griglie
Padella
Minuteria
Bicchiere
Mixer

Condire la carne con sale e pepe dopo averla tritata grossolanamente, quindi ricavarne un hamburger.
Tritare le melanzane precedentemente pelate e condire con olio, limone, sale e pepe. Scaldare una padella antiaderente e versare 30 g di Parmigiano Reggiano. Far sciogliere e girare fino ad ottenere una cialda. Mettere in un bicchiere albumi, aceto, olio di semi. Con il mixer a immersione emulsionare il tutto fino ad ottenere una leggera maionese. Scaldare i panini sulla griglia. Cuocere l'hamburger ricavato con il controfiletto. Farcire i panini con la maionese, la tartare di melanzane, la carne e la cialda di parmigiano.

REPARTO: cucina

TEMPO: 40'

MANZO: questo alimento è una fonte proteica ad alto valore biologico; ciò significa che le sue proteine sono molto simili a quelle umane e sono quindi facilmente utilizzabili dall'organismo per soddisfare i vari processi metabolici. Ha un alto contenuto in ferro, l'apporto calorico è contenuto.

Queste caratteristiche lo rendono un alimento di primaria importanza nell'alimentazione di sportivi.

ALBUME: un alimento sano, privo di grassi oltre che di colesterolo, ma ricco di proteine.

È un efficace muscolo-costruttore che può essere consumato dopo l'attività fisica. Chi pratica sport può assumere l'albume d'uovo e riscontrare miglioramenti del tono muscolare grazie a una proteina chiamata albumina.

PARMIGIANO REGGIANO: Alto contenuto di aminoacidi liberi facilmente digeribili, lipidi che forniscono energia prontamente utilizzabile, fonte di calcio e fosforo particolarmente disponibili, totale assenza di conservanti, sono questi gli ingredienti che rendono il Parmigiano Reggiano un alimento fondamentale per la dieta di chi pratica attività sportiva.

ACETO DI MELE: oltre all'attività depurativa allevia le infiammazioni e favorisce la digestione. Ha anche una forte azione rimineralizzante, che lo rende simile a un potente integratore salino: contiene infatti potassio e fosforo, calcio, ferro e magnesio, rame. Per questo l'aceto di mele è consigliato come integratore per chi fa sport.

Tipologia: alimentazione post-gara o sforzo fisico

SCHEDA TECNICO-ANALITICA

TITOLO RICETTA:

PREPARATO PER 4 PERSONE

Pollo al limone con crema d'avocado e riso Basmati

INGREDIENTI:	DOSI:	ATTREZZATURA:	PROCEDIMENTO:
Petto di pollo	600 g	Tagliere	Tagliare a striscioline di circa 1 cm il petto di pollo. Marinarlo con l'amido di mais e il limone.
Riso Basmati	250 g	Minuteria	In una padella scaldare 10 g d'olio e soffriggere il cipollotto tritato. In un recipiente unire il cipollotto, la polpa d'avocado, poco sale e frullare.
Avocado maturo	250 g	Ciotole	Aggiungere alcune gocce di limone.
Amido di mais	80 g	Padella	Bollire il riso per circa 14-16 minuti.
Cipollotto	20 g	Pentola	In una padella scaldare l'olio (20 g) e cuocere il petto di pollo per circa 10-15 minuti. Se necessario irrorare con l'acqua di cottura del riso.
Olio extravergine d'oliva di Brisighella DOP	30 g	Piccoli contenitori (per timballi)	Scolare il riso e, utilizzando dei piccoli contenitori, dare forma al riso creando dei piccoli timballi.
Sale	5 g		Comporre il piatto con il petto di pollo su uno specchio di crema d'avocado e il timballo di riso caldo a fianco.
Limoni o limes	2 n		
REPARTO: cucina TEMPO: 40-45' circa COSTO: € 4,00 circa			

Con questo piatto integriamo le proteine utilizzate durante lo sforzo muscolare grazie al pollo, che, essendo una carne bianca, è ricco di proteine, ma povero di grassi.

Le vitamine e i sali minerali vengono reintrodotti attraverso il limone e l'avocado, quest'ultimo fornisce anche i grassi vegetali.

Per la presenza del riso questo piatto può essere considerato "piatto unico" e una buona fonte di carboidrati.