

Istituto Alberghiero: "G. Marcora" di Piacenza

Referente SIAN di Piacenza: dott. Giuseppe Melandri

Tema del laboratorio didattico: alimentazione e tumori , Reggio Emilia 4 maggio 2016

Docenti: prof.ssa Simona Lippini

Peer: Mirko Beghi, Alice Comenti, Gloria Ozzola

Destinatari: donne over 45 anni, individuate dall'AUSL di Reggio Emilia

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

#### *POLPETTE DI MELANZANE*

2 cipolle di Tropea

2 melanzane

3 fette di pane (possibilmente toscano senza sale o integrale)

basilico q.b

sale e pepe

olio extravergine di oliva

pan grattato q.b.

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. 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 raffermo, 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.

#### *RISO VENERE AGLI ASPARAGI*

500 g di riso venere

500 g di asparagi

50 g di mandorle

3 cucchiaini di capperi sotto sale

50 g di ricotta  
olio extravergine di oliva q.b  
sale q.b  
parmigiano grattugiato qb

Cuocere il riso venire 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 venire mantecato e mescolare in modo da amalgamare tutti gli ingredienti (). Impiattare con un coppapasta.

#### *FILETTO DI SGOMBRO AL PROFUMO DI TIMO*

5 sgombri  
timo qb  
olio extra vergine di oliva qb  
sale e pepe  
insalatina verde, carote, zucchine, pomodori qb per decorare

Pulire il pesce e filettare gli sgombri. Condirli con poco sale, aromatizzare con timo e poco pepe. Sistemarli 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.

#### *FRULLATO DI KIWI E CROCCANTE*

3 kiwi  
1 vasetto di yogurt bianco  
6 cubetti di ghiaccio  
1 cucchiaino di miele

5 cucchiaini di fiocchi d'avena  
6 cucchiaini di riso soffiato  
3 cucchiaini di miele  
50 g di nocciole e 50 g di mandorle tritate grossolanamente  
50 g di ribes disidratato e 50 g di albicocche disidratate

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.

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

Gli stili di vita e l'alimentazione svolgono un ruolo protettivo o favorente nei confronti dello sviluppo di malattie cronico-degenerative e di alcune forme tumorali. In particolar modo l'alimentazione intesa come scelta e preparazione degli alimenti, può rappresentare una preziosa alleata. Il consumo di frutta e ortaggi permette l'introduzione di fitocomposti e complessi vitaminici, la stagionalità e la provenienza locale ne garantiscono la freschezza e l'elevato apporto nutritivo così come le giuste tecniche di cottura permettono di mantenere il più alto possibile il contenuto nutrizionale.

La preparazione del menu ha inoltre tenuto conto di altri importanti aspetti preventivi come la presenza di cereali integrali, l'inserimento di erbe aromatiche per ridurre l'apporto di sale inserendo erbe aromatiche, l'uso dell'olio extra vergine di oliva rispetto ai grassi di origine animale e la presenza di pesce azzurro ricco di acidi grassi omega 3.

Costo medio a porzione: circa 4 euro