

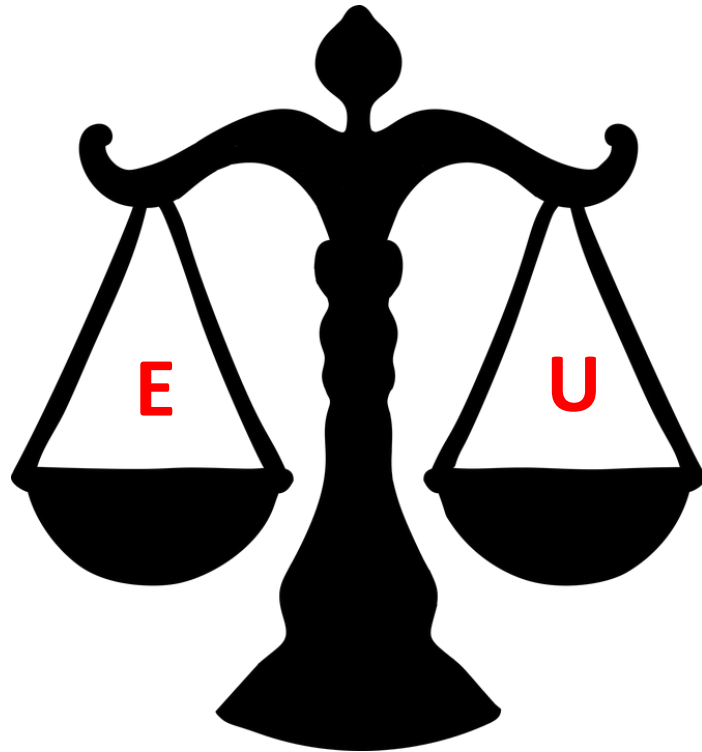


a cura di Rossana Madaschi

**Nutrizionista – Dietista - Gastronoma
e Docente di Scienza dell'alimentazione**

www.nutrirsidisalute.it

QUAL È IL REGIME ALIMENTARE PIÙ CORRETTO DA SEGUIRE?



**È IMPORTANTE GARANTIRE UN EQUILIBRIO
CALORICO E DEI PRINCIPI NUTRITIVI**





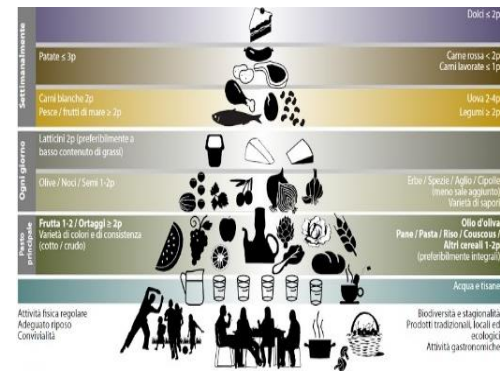
**«LA VARIETÀ DI CIBI SANI
È ALLA BASE DELLA SALUTE»**



«PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE»

GLI ERRORI PIÙ COMUNI A TAVOLA...

DI ADULTI E BAMBINI IN CRESCITA



1. INTRODURRE **TROPPE O POCHE CALORIE** (NON SOLO AI PASTI PRINCIPALI)
2. AVERE UN'ALIMENTAZIONE **POCO VARIATA E MONOTONA**
3. **NON FARE LA PRIMA COLAZIONE LA MATTINA**
4. **CONSUMARE POCHE FRUTTA E VERDURA**
5. **SCARSO CONSUMO DI LEGUMI: PISELLI, LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI, ECC.**
6. **MANGIARE TROPPI SNACK SALATI E DOLCI**
7. **UTILIZZO ECCESSIVO DI SALE E ZUCCHERO**
8. **CONSUMARE TROPPI ALIMENTI RICCHI DI CALORIE E POVERI DI FIBRA**
9. **ECCESSIVO USO DI CONDIMENTI: TROPPO OLIO, BURRO, ECC.**
10. **BERE TROPPE BEVANDE GASSATE ZUCCHERINE E SCARSO APPORTO IDRICO**

**«SCOPRIAMO IL PIACERE DI CUCINARE
RICETTE SANE,
PER UN'ALIMENTAZIONE CHE PROTEGGE»**



PIANIFICA IL TUO MENU SETTIMANALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE						
SPUNTINO						
PRANZO						
SPUNTINO						
CENA						

Nutrisi di salute

ANTIPASTO: «CREMA DELIZIOSA DI ANACARDI»



ANTIPASTO:

«CREMA DELIZIOSA DI ANACARDI»

Ingredienti per 10-12 persone

- ✓ 250g di anacardi
- ✓ 5-6 cucchiaini di acqua
- ✓ un cucchiaino di olio di mais (facoltativo)
- ✓ un cucchiaino di aceto di mele
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Mettete in ammollo gli anacardi per circa 12 ore.

Trascorso questo tempo, scolateli, poneteli in un frullatore, aggiungete tutti gli altri ingredienti e frullate nuovamente sino a ottenere una crema spalmabile (si consiglia di frullare a intermittenza per non surriscaldare troppo il composto).

Questa preparazione si può utilizzare per farcire panini, come salsa per antipasti, per condire primi piatti, secondi o per accompagnare verdure crude e cotte.

Si conserva in frigorifero per 3 giorni.



FOCUS

«CREMA DELIZIOSA DI ANACARDI»



Gli anacardi contengono grassi monoinsaturi, magnesio, selenio e vitamine del gruppo B.

*Valorizziamo la **“Porzione del benessere”** che prevede un consumo quotidiano di frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, ecc.), da assumere nella quantità di circa 20-30 grammi.*



ANTIPASTO: «PANE INTEGRALE CON PATÉ SFIZIOSO»



ANTIPASTO:

«PANE INTEGRALE CON PATÉ SFIZIOSO»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 4 fette pane integrale
- ✓ 200g di tofu al naturale (“formaggio” di soia)
- ✓ 40 g di pomodori secchi sott’olio
- ✓ 2-3 foglie basilico fresco
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Lavate le foglie di basilico, tagliate a dadini il tofu e poneteli in un mixer da cucina.

Unite i pomodori secchi, un pizzico di sale integrale e frullate tutti gli ingredienti.

Spalmate il paté così ottenuto sulle fette di pane integrale, oppure su cracker, crostini, gallette di cereali, ecc.

Potete utilizzarlo anche per condire i primi piatti, come ripieno per ortaggi o accompagnarlo a contorni di verdure.



FOCUS

«PANE INTEGRALE CON PATÉ SFIZIOSO»



*Inseriamo nella nostra alimentazione i **prodotti integrali** (preferibilmente da agricoltura biologica).*

Il chicco integrale (cariosside) è spesso sottoposto a vari processi di raffinazione, impoverendo così il seme di preziosi principi nutritivi come vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre e proteine.



PRIMO:
«VELLUTATA PREZZEMOLATA DI LENTICCHIE ROSSE»



PRIMO:

«VELLUTATA PREZZEMOLATA DI LENTICCHIE ROSSE»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1,2 l di acqua
- ✓ 160g di lenticchie rosse decorticate
- ✓ 4 fette di pane integrale
- ✓ 120g cipolla
- ✓ 100g di carota
- ✓ 100g gambo di sedano
- ✓ alcune foglie di prezzemolo
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ sale (q.b.)

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure in tocchetti, tritate il prezzemolo e sciacquate le lenticchie.

In una pentola ponete l'olio e fate rosolare le verdure per qualche minuto.

Unite le lenticchie, l'acqua, il sale, portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti. A fine cottura frullate tutto. Tagliate le fette di pane in cubetti e fateli tostare per qualche minuto in una pentola antiaderente.

Servite la vellutata con i crostini fumanti, un filo d'olio e il trito di prezzemolo.



FOCUS

«VELLUTATA PREZZEMOLATA DI LENTICCHIE ROSSE»



Le lenticchie contengono buone quantità di proteine, carboidrati e vitamine del gruppo B, oltre a ferro, calcio, zinco, potassio e fosforo.

Quelle decorticate sono indicate anche durante lo svezzamento dei bambini.



**PIATTO UNICO:
«ORZOTTO GIALLO CON PISELLI
AL PROFUMO DI TIMO»**



PIATTO UNICO:

«ORZOTTO GIALLO CON PISELLI AL PROFUMO DI TIMO»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 l di brodo vegetale precedentemente preparato
- ✓ 300g di orzo perlato
- ✓ 400g di piselli surgelati
- ✓ 2 carote
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cucchiaino di timo fresco
- ✓ una bustina di zafferano in polvere
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Mondate e lavate le verdure. Tagliate finemente la cipolla a rondelle e le carote a cubetti. Ponetele in una pentola capiente e fatele insaporire in un cucchiaino di olio insieme al timo.

Unite i piselli surgelati, bagnate con un po' di brodo vegetale e cuocete per circa 5 minuti.

Sciacquate l'orzo, aggiungetelo in pentola e continuate la cottura per circa mezz'ora versando un mestolo di brodo man mano che il liquido verrà assorbito.

Tenete sempre ben coperta la preparazione con il brodo e, quasi a fine cottura, unite la bustina di zafferano per donare il classico colore dorato e aggiustate di sale.

Prima di servire condite con un filo di olio.



FOCUS

«ORZOTTO GIALLO CON PISELLI AL PROFUMO DI TIMO»



L'orzo ha proprietà depurative, rinfrescanti ed è amico del nostro intestino, soprattutto se integrale.

È un buon rimineralizzante grazie al contenuto di numerosi sali minerali, oltre che vitamine del gruppo B, vitamina E, C e A che svolgono un'azione antiossidante.



**PIATTO UNICO:
«GRANO SARACENO
CON RAGÙ DI FAGIOLI ALLA MESSICANA»**



PIATTO UNICO: «GRANO SARACENO CON RAGÙ DI FAGIOLI ALLA MESSICANA»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 2 bicchieri di grano saraceno
- ✓ 500g di passata di pomodoro
- ✓ 500g di fagioli borlotti già cotti
- ✓ una cipolla piccola
- ✓ peperoncino e pepe (qb)
- ✓ prezzemolo fresco (qb)
- ✓ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ sale (q.b.)

Preparazione

Ponete il grano saraceno in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate a ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronto dopo circa 15 minuti o quando avrà assorbito tutta l'acqua.

Nel frattempo frullate la metà dei fagioli borlotti aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua. In una pentola mettete l'olio extravergine di oliva, fate insaporire la cipolla finemente affettata, aggiungete la passata di pomodoro, il peperoncino, il pepe e un pizzico di sale. Incorporate la purea e aggiungete i restanti fagioli interi e cuocete con un recipiente coperto per circa 15 minuti.

Servite il grano saraceno con il ragù di fagioli ottenuto, un trito di prezzemolo fresco e un filo d'olio extravergine di oliva.



FOCUS

«GRANO SARACENO CON RAGÙ DI FAGIOLI ALLA MESSICANA»



Il grano saraceno non è un cereale e appartiene alla famiglia delle Polygonaceae.

È tuttavia privo di glutine come il riso, il miglio, il mais, la quinoa, l'amaranto, quindi può essere utilizzato anche da coloro che presentano un'ipersensibilità al glutine o dalle persone celiache.

Rappresenta una buona fonte di amminoacidi essenziali ed è molto versatile in cucina.



SECONDO: «FARINATA PROFUMATA ALLE VERDURE»



SECONDO:

«FARINATA PROFUMATA ALLE VERDURE»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 540g di acqua
- ✓ 160g di farina di ceci
- ✓ verdure di stagione a piacere: 2 carote, mezza cipolla, mezzo porro, 2-3 foglie di cavolo
- ✓ rametto di rosmarino fresco o altri aromi (aglio, origano)
- ✓ un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ✓ sale (q.b.)

Preparazione

In una ciotola ponete la farina di ceci, aggiungete la quantità di acqua indicata, frullate e lasciatela riposare per una decina di minuti.

Nel frattempo lavate, mondate e tagliate tutte le verdure: le carote a julienne, la cipolla a fettine sottili, il porro a mezzaluna, il cavolo a striscioline sottili e preparate un trito di rosmarino e aglio.

Scaldare una pentola antiaderente, aggiungete un cucchiaio di olio extravergine di oliva, unite le verdure e fate cuocere qualche minuto a fiamma viva.

Ultimate la loro cottura, condite con un pizzico di sale e distribuite le verdure su una teglia foderata con la carta da forno; versate la pastella e cuocete a 220 °C (preferibilmente con il forno ventilato) per circa 20 minuti.



FOCUS
**«FARINATA
PROFUMATA
ALLE VERDURE»**



*La **farina di ceci** è povera di grassi e contiene una buona quantità di proteine, fibre, calcio, magnesio, fosforo, rame e vitamine.*

Come i ceci aiuta a ridurre l'assorbimento del colesterolo e a prevenire le malattie cardiovascolari.



SECONDO: «MEDAGLIONI DI LEGUMI »



SECONDO:

«MEDAGLIONI DI LEGUMI»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 400g di legumi cotti (cannellini, lenticchie, ecc.)
- ✓ 100g di riso integrale cotto (o riso semintegrale)
- ✓ pane grattugiato
- ✓ qualche oliva denocciolata
- ✓ aromi a piacere (timo, aglio, origano)
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ succo di un limone
- ✓ sale (q.b.)

Preparazione

In un recipiente ponete i legumi cotti e schiacciateli leggermente con una forchetta.

Unite il riso, le olive tagliate a rondelle, gli aromi, il sale e un quantitativo di pane grattugiato sufficiente per ottenere un impasto compatto e, aiutandovi con le mani, formate i medaglioni che farete dorare per alcuni minuti in una padella antiaderente, dove avrete posto qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Prima di servire condite con il succo di limone.

NB: nella preparazione potete aggiungere anche verdure di stagione.



FOCUS

«MEDAGLIONI DI LEGUMI»



*Il **legumi** forniscono proteine di origine vegetale di buona qualità, danno un elevato senso di sazietà.*

Contribuiscono a ridurre l'insorgenza di molti tumori (soprattutto dell'apparato digerente) e grazie alla presenza di fibre aiutano l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo nel sangue e ridurre il rischio di patologie cardiovascolari.

Rispetto ad altre fonti proteiche hanno inoltre un basso impatto ambientale.



SECONDO: «HUMMUS»



SECONDO: «HUMMUS»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500g di ceci cotti
- ✓ 1 cucchiaio di tahin (crema di sesamo)
- ✓ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ✓ ½ spicchio d'aglio fresco
- ✓ succo di ½ limone
- ✓ 6-7 capperi
- ✓ sale (q.b)

Preparazione

Frullate tutti gli ingredienti sino a ottenere una salsa omogenea e cremosa.

Potete utilizzarla per condire primi piatti, in pinzimonio con crudité, per arricchire secondi piatti, come crema spalmabile in toast, panini e altre preparazioni tipiche della dieta mediterranea.

In questa ricetta, l'ummus è proposto come secondo piatto perché le grammature per porzione sono maggiori.

Si conserva in frigorifero per circa 2 giorni.



FOCUS

«HUMMUS»



L'hummus è una salsa a base di pasta di ceci e pasta di semi di sesamo che può essere aromatizzata con olio di oliva, aglio, succo di limone e altre spezie come paprika, semi di cumino in polvere e prezzemolo finemente tritato.

Viene servito come accompagnamento a innumerevoli piatti. È molto diffuso in tutti i paesi arabi, nella cucina israeliana e la sua origine si perde nell'antichità.



CONTORNO:

«LETTINO DI MISTICANZA CON SEMI DI CHIA»



CONTORNO:

«LETTINO DI MISTICANZA CON SEMI DI CHIA»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 200g di misticanza (o altre verdure a piacere)
- ✓ 50g di frutta fresca
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cucchiaino di semi di chia
- ✓ aceto di mele (q.b.)
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Lavate e asciugate la misticanza, unite la frutta, ponete i vegetali in una ciotola e condite con gli altri ingredienti.



FOCUS

«LETTINO DI MISTICANZA CON SEMI DI CHIA»



Una buona abitudine consiste nel macinare i semi di chia poco prima del consumo e di addizionarli a preparazioni fredde, come ad esempio le insalate.

Questi minuscoli “granelli” contengono una buona quantità di lipidi rappresentati soprattutto da acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6, fibra alimentare, proteine, calcio, fosforo, manganese e vitamine (United States Department of Agriculture).



CONTORNO: «CAVOLINI DI BRUXELLES AL FORNO»



CONTORNO:

«CAVOLINI DI BRUXELLES AL FORNO»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500g di cavolini di Bruxelles
- ✓ 4-6 cucchiaini di «yogurt» vegetale
- ✓ 4 gherigli di noci
- ✓ noce moscata (q.b.)
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Lavate e mondate i cavolini di Bruxelles.

Cuoceteli al vapore per circa 10 minuti, fateli intiepidire e tagliateli a metà.

Ricoprite una teglia con la carta da forno, disponete i cavolini e insaporite con un pizzico di noce moscata, sale e lo “yogurt” vegetale.

Distribuite sulla superficie le noci grossolanamente tritate e fate gratinare in forno per circa 5 minuti a 180° C.



FOCUS

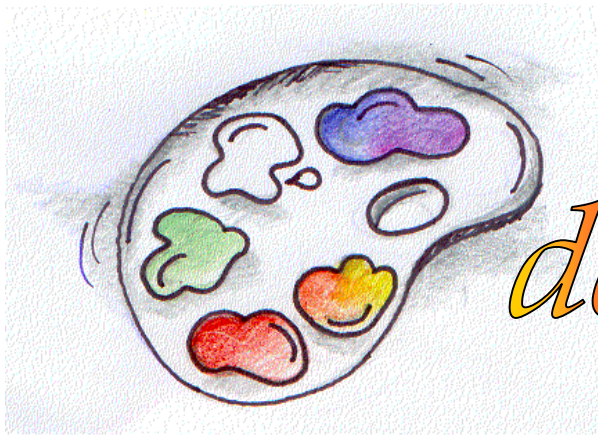
«CAVOLINI DI BRUXELLES AL FORNO»



Il cavolini di Bruxelles appartengono alla famiglia delle crucifere (come cavolo verza, cavolfiore, broccoletti).

Grazie all'elevata quantità di fibre favoriscono la peristalsi intestinale.

Si raccomanda di consumare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, di colori diversi e di stagione.



*La regola
dei 5 colori*



CONDIMENTO: «GOMASIO»



CONDIMENTO: «GOMASIO»

Ingredienti per 10 persone

- ✓ 20 cucchiaini di semi di sesamo
- ✓ 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Lavate i semi di sesamo e poneteli in una padella antiaderente.

Fateli tostare a fiamma medio alta per circa 3 minuti, mescolando sempre con un cucchiaino di legno. Quando cominceranno a scoppiettare saranno pronti, quindi poneteli in un mortaio di legno e schiacciateli con il pestello (circa 80%), unitamente al sale.

Versate il gomasio in un vasetto di vetro e conservatelo per una settimana.



FOCUS

«GOMASIO»



I semi di sesamo rappresentano una buona fonte di calcio e sono privi di colesterolo.

Contengono inoltre zinco, selenio, fosforo, potassio e magnesio, oltre che le vitamine A, del gruppo B e la vitamina E.



DOLCE: **«CUORE DI CIOCCOLATO FONDENTE»**



DOLCE:

«CUORE DI CIOCCOLATO FONDENTE»

Ingredienti per 10-14 persone

- ✓ 400g di cioccolato fondente
- ✓ ½ bicchiere di acqua
- ✓ 6-8 cucchiaini di fiocchi d'avena
- ✓ 3-4 cucchiaini di cocco in scaglie
- ✓ zucchero a velo (facoltativo)

Preparazione

Ponete il cioccolato spezzettato in una pentola, unite l'acqua e fatelo sciogliere lentamente a fuoco basso (attenzione a non farlo attaccare sul fondo); incorporate i fiocchi d'avena e il cocco.

Versate il composto su una teglia ricoperta con la carta da forno e aiutandovi con un cucchiaino inumidito formate un cuore.

Mettete in frigorifero per circa 2 ore. Rimuovete la carta da forno, disponetelo su di un piatto e cospargete la superficie con lo zucchero a velo (facoltativo).



FOCUS

«CUORE DI CIOCCOLATO FONDENTE»



Il cioccolato è un alimento idoneo per i soggetti che svolgono attività fisica, soprattutto quello fondente che contiene un'alta percentuale di cacao. Contiene inoltre antiossidanti.



DOLCE:
«TORTA ALL'ACQUA CON CAROTE E ARANCE»



DOLCE:

«TORTA ALL'ACQUA CON CAROTE E ARANCE»

Ingredienti per 10-12 persone

- ✓ 300g di farina semintegrale
- ✓ un bicchiere di spremuta di arance
- ✓ 2-3 carote
- ✓ mezzo bicchiere di acqua
- ✓ 6-7 cucchiaini di zucchero integrale
- ✓ 6-7 cucchiaini di olio di arachidi
- ✓ una bustina di lievito per dolci
- ✓ un cucchiaino di cannella in polvere
- ✓ scorza di buccia di un'arancia
- ✓ zucchero a velo (facoltativo)

Preparazione

Mondate le carote, preparate la spremuta di arance e frullate questi ingredienti, unitamente alla scorza della buccia di un'arancia.

In una ciotola ponete la farina semintegrale, aggiungete lo zucchero integrale, il lievito per dolci, la cannella e mescolate con una frusta. Unite il composto precedentemente frullato e aggiungete anche l'olio. Versate la preparazione in una teglia per dolci e cuocete in forno caldo per mezz'ora a 170°C.

Spolverate a piacere con lo zucchero a velo.



FOCUS

«TORTA ALL'ACQUA CON CAROTE E ARANCE»



Le carote sono una fonte di beta-carotene, sostanza antiossidante efficace nella lotta ai radicali liberi. Inoltre, questi ortaggi contengono un composto (falcarinolo) con proprietà anticancerogene.



DOLCE: **«SORBETTO AL MELONE»**



DOLCE:

«SORBETTO AL MELONE»

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500g di melone maturo (o altra frutta a piacere)
- ✓ 2 cucchiaini di zucchero integrale (facoltativo)

Preparazione

Lavate il melone con la buccia, dividetelo a metà e aiutandovi con un cucchiaino eliminate la parte interna con i semi.

Tagliatelo a fette, rimuovete la buccia, fate dei cubetti e riponeteli in un sacchetto trasparente per alimenti che metterete in freezer per almeno 6-8 ore.

Togliete dal freezer i cubetti di melone congelati, lasciate a temperatura ambiente per 5-10 minuti e frullate per pochi secondi (aggiungete se desiderate lo zucchero integrale).

Servite il sorbetto in coppette e guarnite a piacere.



FOCUS

«SORBETTO AL MELONE»



Il melone è il tipico frutto estivo.

Ha proprietà antiossidanti, antinfiammatorie.

Contiene buone quantità di carotenoidi (in particolare alfa-carotene, beta-carotene, luteina, beta-criptoxantina e zeaxantina) e fornisce anche una buona fonte di flavonoidi (luteolina).



I libri che ho scritto

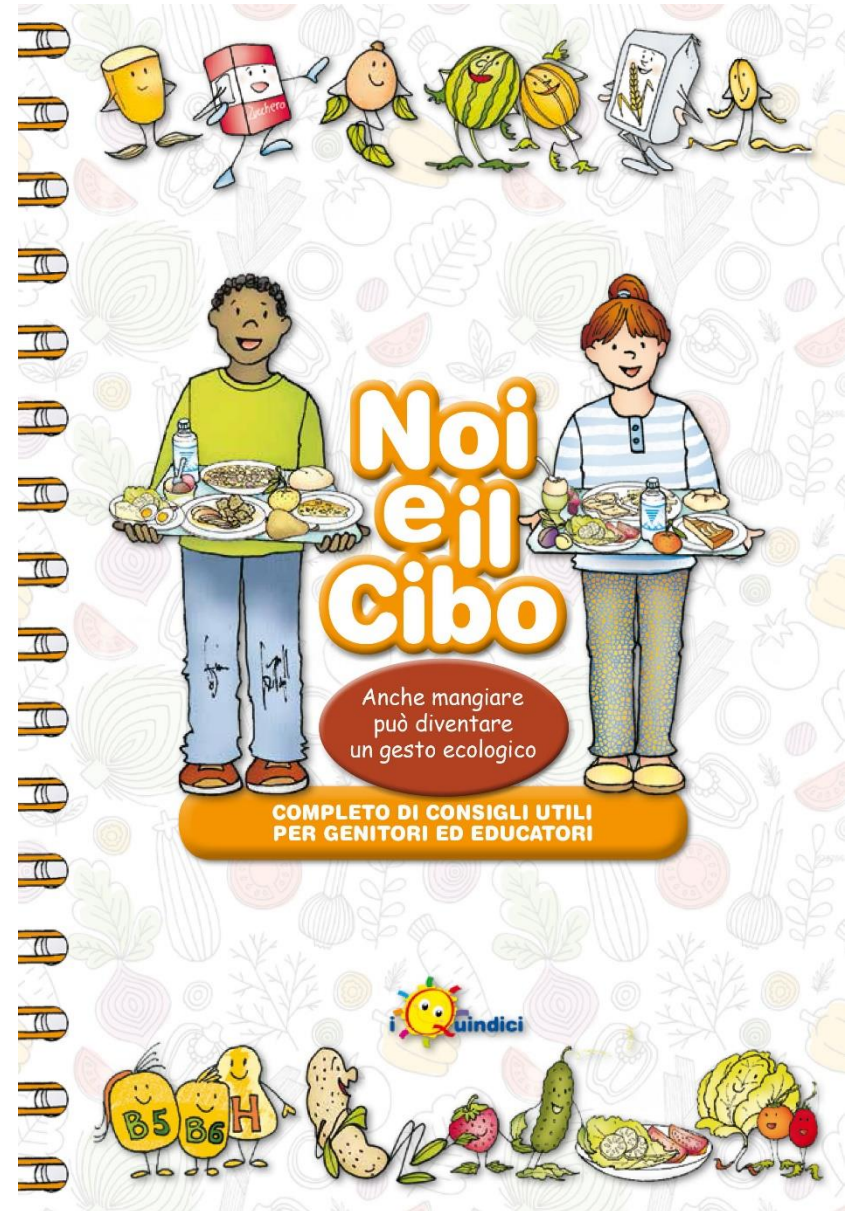


Rossana Madaschi

Dalla spesa alla tavola

Piccolo manuale di nutrizione vegetale

EDIZIONI ENEA



Vi aspetto ogni mese
anche in edicola tra le
pagine della rivista

«Cotto e mangiato»

con la mia rubrica:

«L'angolo della
salute»

ricette naturali e
articoli di
alimentazione



Grazie di aver partecipato!

Rossana Madaschi

*Nutrizionista - Dietista - Gastronoma
e Docente di Scienza dell'alimentazione*

Cellulare: 347.0332740

Email: info@nutrirsidisalute.it

Sito: www.nutrirsidisalute.it



Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista