

STILE DI VITA MEDITERRANEO



Dieta Mediterranea e Movimento! Un binomio VINCENTE!



COOKING – ACADEMY PRIMAVERA :

La cucina italiana è il sapere italiano





Parola d'ordine : DEPURAZIONE !

- La primavera è il periodo principe per depurarsi dopo la stagione invernale che ci ha visto festeggiare il Natale con ogni ben di dio e per fare il pieno di vitamine e sali minerali in vista dell'estate.
- La tavola comincia a colorarsi e profumarsi dei frutti e della verdura di questa stagione, ma possiamo ancora approfittare delle proprietà nutritive dei prodotti tipicamente invernali.
- Per quanto riguarda la frutta troviamo ancora agrumi, specialmente mandarini tardivi, cedri e pompelmi, nonché mele, pere e kiwi.
- Mentre per la verdura marzo è ancora periodo di broccoli, verze, cavoli, spinaci, bietole, cicoria e catalogna.
- Non facciamoci mancare però finocchi, porri, ravanelli, carote, lattuga, patate novelle, asparagi e carciofi.





LA DIETA MEDITERRANEA IERI...OGGI E DOMANI

- L'importanza e i benefici del regime alimentare di tipo mediterraneo sono stati e sono tuttora oggetto di studio dalla comunità scientifica italiana e mondiale.
- Negli anni si è scoperto come la dieta mediterranea diminuisca il colesterolo cattivo nel sangue, riduca il rischio cardiovascolare e aiuti nella cura del diabete! Nel 2003 il Ministero della Salute ha incaricato degli esperti per elaborare un modello “moderno” di dieta mediterranea coerente, sia con lo stile di vita attuale sia con la tradizione alimentare del nostro Paese. I risultati raccolti dagli studiosi sono stati riassunti in uno schema a forma di piramide, detto :

A fine novembre 2010, la Dieta Mediterranea è stata proclamata dall'Unesco “patrimonio culturale immateriale dell'umanità”. Era già stata riconosciuta dall'Oms e dalla Fao quale “modello alimentare salutare, sostenibile e di qualità”.

PIRAMIDE ALIMENTARE



COME LEGGERE LA PIRAMIDE



La “piramide alimentare giornaliera” individua come organizzare ogni giorno i nostri pasti. E’ composta da sei piani : alla base troviamo gli alimenti che possiamo consumare senza problemi o restrizioni, al vertice quelli da consumare più raramente o da evitare nel caso sia necessario perdere peso.



Il nostro corpo ha bisogno di circa 2l di acqua al giorno per questo è importante mangiare frutta e verdura e bere 6-8 bicchieri di acqua, succhi o tisane non zuccherati al giorno! Avremo più energia, una pelle luminosa e elimineremo le scorie!



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs

Biodiversity and seasonality
Traditional, local and eco-friendly products
Culinary activities



Sui lati della piramide alimentare troviamo indicazioni sulle porzioni settimanali concesse per ogni tipologia di alimento. Non esiste però una porzione uguale per tutti, le misure cambiano a seconda delle esigenze energetiche di ognuno! La porzione per uno sportivo sarà diversa da quella di un pensionato, quella di una giovane donna da quella di un bambino e così via!



LA SALUTE VIEN MANGIANDO 😊

- Un'alimentazione corretta, accompagnata da una costante dose di movimento, è la base necessaria per tenere il nostro corpo attivo carico di energia!
- La DIETA MEDITERRANEA composta da una ricca varietà di alimenti e attenta alla combinazione dei pasti è riconosciuta dalla comunità scientifica internazionale come un importante aiuto nella prevenzione e nella cura di molte patologie: sovrappeso, diabete, colesterolo, malattie cardiovascolari, tumori...





QUAL E' LA GIUSTA DOSE DI MOVIMENTO?



IL CONSIGLIO ADATTO A
TUTTI:

Per tenersi in forma basta
camminare a passo svelto
per 30 minuti al giorno!

Per migliorare lo stile di vita:

1. Parcheggiare più lontano,
2. usare i mezzi pubblici,
3. preferire le scale all'ascensore,
4. andare al lavoro a piedi,
5. fare i lavori di casa e portare a spasso il cane



L'ATTIVITA' FISICA : QUALE E QUANTA?

Come già detto, una buona alimentazione, per essere realmente efficace, deve sempre essere accompagnata da una porzione di movimento! Per questo motivo, accanto alla piramide alimentare è stata elaborata anche una piramide dell'attività fisica. Muoversi è la regola base che dovrebbe accompagnare quotidianamente bambini, adulti e anziani: non solo chi deve perdere qualche chilo in più! Per iniziare è sufficiente andare a scuola o al lavoro passeggiando o utilizzando i mezzi pubblici, sgranchirsi le gambe salendo e scendendo delle scale un paio di volte al giorno, allungare le braccia sopra la testa... piccoli sforzi per grandi risultati!

L'intensità e il tempo dedicato alla pratica sportiva va calibrato sulle energie e le caratteristiche di ognuno: non sognatevi di poter diventare degli atleti da un giorno all'altro.

Ci vuole allenamento e preparazione!



COME SCEGLIERE I CIBI ?

All'interno della vastissima scelta offerta da mercati alimentari sapersi orientare negli acquisti è di fondamentale importanza.
La scelta dei cibi che portiamo in tavola influisce direttamente sul nostro benessere, per questo imparare a valutarne la qualità è fondamentale!



LA SOSTENIBILITA' NASCE A TAVOLA

La falsa idea che prodotti di qualità significhino spese insostenibili per le famiglie è ancora troppo diffusa nel nostro Paese. Sono ancora molte le persone che, quotidianamente, fanno economia scegliendo prodotti al primo prezzo, non accorgendosi che in realtà portano in tavola prodotti dai valori nutrizionali scarsi e alterati.



SCEGLIERE LA QUALITA' , CONOSCERE LE ETICHETTE

In Italia stanno crescendo i farmer markets, mercati contadini che mettono in contatto diretto produttori e consumatori, dando garanzie sulla provenienza e la qualità dei prodotti. Tuttavia per imparare a valutare qualità e alimenti è necessario ai consumatori imparare a leggere le etichette!



I GRUPPI ALIMENTARI



Alla base troviamo i gruppi di alimenti da consumare più volte al giorno, al vertice quelli da limitare a poche porzioni a settimana o addirittura da evitare.

La piramide si articola così in sei gruppi alimentari:

Gruppo 1 Frutta Verdura

Gruppo 2 Cereali e derivati

Gruppo 3 Carne/ Pesce/ Uova/ Legumi

Gruppo 4 Latticini

Gruppo 5 Condimenti

Gruppo 6 Dolci e Alcolici



CALENDARIO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Frutta e verdura per mantenere le proprie proprietà intatte sono da preferire fresche e di stagione

Frutta di Stagione:



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ALBICOCCHE												
ANGURIA												
ARANCE												
CAKI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
EMMENTINE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
LIMONI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
MIRTILLI												
NESPOLE												
NOCI												
PERE												
PESCHE												
POMPELMI												
SUSINE												
UVA												

Verdura di Stagione:



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
AGLIO												
ASPARAGI												
BARBABIETOLE												
CARCIOFI												
CAROTE												
CAVOLFIORE												
CAVOLINI												
BRUXELLES												
CETRIOLI												
CIPOLLE												
FAGIOLI												
FAGIOLINI												
FINOCCHIO												
MELANZANE												
PEPERONI												
PISELLI												
POMODORI												
PORRI												
PREZZEMOLO												
RADICCHIO												
SAVANELLO												
SEDANO												
ZUCCA												
ZUCCHINE												



COME ORGANIZZARE I PASTI

Per avere la giusta energia per affrontare la giornata è fondamentale organizzare con attenzione non solo la composizione dei pasti, ma anche la loro distribuzione. Un antico modo di dire, recita saggiamente:

1. COLAZIONE DA RE
2. PRANZO DA PRINCIPI
3. CENA DA POVERI

GLI SPUNTINI HANNO UN RUOLO IMPORTANTE!

Fare dei piccoli break aiuta a tenere attivo il metabolismo, a evitare di arrivare ai pasti principali troppo affamati e a tenere alto il livello di concentrazione.





COME PREPARARE I PASTI

Fondamentale per il benessere resta la preparazione dei pasti, alcune regole di “buona pratica” culinaria possono essere le seguenti:

preferire **cotture al vapore e/o al forno**

evitare frittture

condire a crudo

utilizzare le spezie per insaporire

ridurre l'uso di sale e zucchero

consumare la frutta lontano dai pasti



LE RICETTE DELLA NOSTRA COOKING ACADEMY

Un percorso di consapevolezza: analizziamone gli elementi nutritivi



Cocktail:

sparkling fragola, lime, zenzero e cocco al sapore di martini dry





170 ml martini dry

280 ml coulis di fragole : la fragola contiene una grande quantità di Vitamina C e una piccola percentuale di magnesio e potassio. Inoltre, grazie alla presenza di antiossidanti, come la quercetina, ha un alto potere antinfiammatorio.

370 ml acqua di cocco : Mentre la polpa di cocco è un alimento estremamente grasso, l'acqua di cocco non contiene una porzione elevata di lipidi. commercializzata come bevanda energetica naturale o drink sportivo a ridotto contenuto di grassi, carboidrati e calorie, ma con buona concentrazione elettrolitica. Tuttavia, i livelli di sodio, potassio, magnesio e calcio contenuti in 100ml di prodotto non sono poi così elevati, né tanto meno equilibrati rispetto al fabbisogno di un organismo umano adulto.

Infatti, il marketing dell'acqua di cocco attribuisce al prodotto alcuni benefici per la salute, tuttavia privi di sufficienti evidenze scientifiche. Nel complesso, l'acqua di cocco è un alimento poco energetico, con una prevalenza calorica imputabile ai glucidi, seguiti da quantità poco rilevanti di proteine e grassi. Le fibre sono irrilevanti ed il colesterolo è assente.

Come anticipato, il profilo dei sali minerali non strabilia (eccezion fatta per una discreta porzione di potassio), così come quello delle vitamine.

L'acqua di cocco è una bevanda che si presta a qualsiasi regime alimentare, nessuno escluso (eccezion fatta per certe forme di insufficienza renale). Non apporta nutrienti che potrebbero incidere negativamente o positivamente sulle malattie del metabolismo, anche se in caso di iperglicemia, ipertrigliceridemia e sovrappeso sarebbe meglio evitare di consumarne porzioni significative.




130 ml di succo di lime

5 gr zenzero grattugiato: È un alimento ricco di vitamine e antiossidanti, utili per alleviare il senso di nausea, emicrania, indigestioni, raffreddori e mal di stomaco. Inoltre, essendo appetitoso può diminuire il senso di fame come snack a fettine ;

Menta fresca : La menta piperita ha le seguenti proprietà terapeutiche:

- **Azione anestetica:** sulle mucose e sulla pelle provoca un'iniziale vasocostrizione seguita successivamente da una vasodilatazione, in questo modo si ha **un'azione anestetica locale**. Questo può avvenire anche a livello gastrico, inducendo un'azione antiemetica.
- **Azione analgesica:** l'estratto di menta è un'importante rimedio contro le cefalee e di tipo tensivo, con significativa riduzione del dolore. Applicata sulla fronte e sulle tempie, una soluzione di mentolo, allevia tutti i sintomi dell'emicrania come nausea, vomito e intolleranza alla luce e ai rumori.
- **Azione antisettica:** la menta ha forti proprietà antisettiche, anti parassitiche e germicide grazie al suo contenuto di polifenoli.
- **Azione antilitica:** alcuni studi hanno evidenziato una possibile capacità nella dissoluzione di calcoli nella cistifellea.
- **Azione decongestionante e balsamica:** la menta ha un'azione rinfrescante, decongestionante e fluidificante delle secrezioni dell'apparato respiratorio, pertanto viene utilizzata per curare il, la febbre e la tosse.

- 
- **Azione cosmetica:** in cosmesi la menta ha un'azione rinfrescante, tonica, e purificante.
 - **Azione carminativa:** la menta agisce rilassando lo sfintere esofageo, riducendo il volume dei gas intestinali.
 - **Azione aromatica:** la menta viene utilizzata in cucina e anche per la produzione di bevande, liquori e prodotti dolciari.
 - **Azione depurativa:** molto utile nei casi di alito cattivo

I componenti principali della menta sono:

- Un **olio essenziale** ricco di mentolo e mentone.
- Enzimi (ossidasi e perossidasi).
- Vitamina C.
- Acido fenolico e acido caffeinico.
- **Flavonoidi.**
- Tannini.

e lime freschi per decorazione


Frullare le fragole con lo sciroppo di zucchero, grattugiare lo zenzero e continuare a frullare, passare al setaccio per eliminare i semi. Incorporare tutte le bevande e caricare in un sifone inserendo 2 cariche di anidride carbonica (CO₂), mettere in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

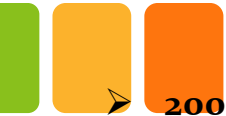
Sifonare in un tumbler e decorare con menta fresca e foglie di lime.

Aperitivo:

Mille foglie di fragole, mango e cetriolo al martini dry con gambero al frutto della passione



- 
- **200 gr. di fragole fresche**
 - **400 gr. di mango** : Il mango è particolarmente ricco di vitamina A e contiene inoltre buone quantità di vitamina C, potassio e calcio . A questo frutto vengono attribuite proprietà antibiotiche, calmanti, diuretiche (grazie al buon contenuto di potassio) e lassative (grazie al buon contenuto in fibre). E' controindicato in caso di nefropatie e disturbi renali in genere. E' abbastanza ricco di zuccheri semplici, pertanto in presenza di diabete va consumato con moderazione.
 - **60 gr. di cipolla rossa** : La cipolla è un prodotto di origine vegetale inquadrabile nel gruppo degli ortaggi; non si contestualizza facilmente nel VI e VII gruppo fondamentale degli alimenti, poiché contiene livelli poco interessanti di vitamina C e carotenoidi. Inoltre, rispetto ad altre verdure, non brilla per l'elevato contenuto in fibra totale. La cipolla contiene molta acqua e presenta una discreta quantità di fruttosio, zucchero che, oltre a conferirle una certa dolcezza, le dona una blanda funzione energetica. Le proteine e i lipidi sono irrilevanti; il colesterolo è assente. In merito ai sali minerali e alle vitamine, non si evidenziano concentrazioni degne di particolare nota, per cui è possibile affermare che la cipolla contenga "di tutto un po'". La cipolla si presta alla maggior parte dei regimi alimentari e, per il contenuto di alcune molecole blandamente piccanti, può essere controindicata in caso di ipersensibilità e/o patologie gastro intestinali come: acidità di stomaco, gastrite, ulcera, colon irritabile, emorroidi e ragadi anali. Non ha controindicazioni per il sovrappeso e le patologie del ricambio; al contrario, sembra esercitare un impatto favorevole su certi disagi metabolici (ipertensione, ipercolesterolemia ecc). Infatti, come vedremo nel prossimo paragrafo, la vera "ricchezza" di questo ortaggio NON risiede nei nutrienti energetici, plastici, vitaminici salini, bensì nelle molecole ad azione FITOTERAPICA (gran parte dei quali ha funzione antiossidante e benefica per il metabolismo). Non contiene glutine e lattosio, ed è ammessa dalle filosofie vegetariana e vegana. La porzione media di cipolla può raggiungere anche i 200 g (80 kcal).



➤ **200 gr. di cetriolo:** Il cetriolo (*Cucumis sativus*) è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae. Originario delle Indie orientali è stato coltivato sin dall'antichità a scopo alimentare. I frutti che produce (cetrioli) vengono consumati soprattutto freschi, per impiegarli in insalate miste, oppure destinati all'industria conserviera dei sottaceti.

I cetrioli hanno una forma oblunga con superficie esterna liscia o verrucosa. Sotto una buccia consistente nascondono una polpa pressoché incolore ma ricca di acqua, vitamine e sali minerali. Nonostante il contenuto in micronutrienti sia mediamente inferiore alle altre verdure, il cetriolo fresco è infatti una buona fonte di fibra, tiamina, vitamina B6, folati, acido pantotenico, magnesio, fosforo, potassio, rame e manganese. Rilevante la presenza di vitamina C e vitamina K (concentrata nella buccia esterna).

- 150 gr. di martini dry
- 150 gr. di acqua
- 30 gr. di limone


➤ **4.5 gr. di agar agar :** L'agar agar è una polvere addensante estratta dalle alghe, utile per aumentare il senso di sazietà e favorire il transito intestinale. Agar agar, proprietà e benefici

L'agar agar è una polvere addensante estratta dalle alghe, utile per aumentare il senso di sazietà e favorire il transito intestinale.

L'agar agar è un gelificante di origine naturale derivato dalle alghe rosse, dall'azione lassativa L'agar agar è noto per la sua azione lassativa e per i suoi benefici per l'intestino. Infatti, grazie alla sua capacità di formare gel in acqua, è utile per favorire il transito intestinale e regolare l'assorbimento di colesterolo, trigliceridi e zucchero.

Inoltre, l'agar agar contribuisce a creare un senso di sazietà e placare la fame nervosa, motivo per cui si consiglia spesso l'assunzione di agar agar per dimagrire.

Per quanto riguarda il suo contenuto nutritivo, l'agar agar contiene calcio, ferro e vitamine del gruppo A, B, C, E e K, ha poche calorie ed è privo di glutine. Poiché però in cucina si utilizzano piccole quantità di agar agar, questo prodotto non può essere ritenuto una fonte di nutrienti.



Unire l'acqua e il succo di limone ed il martini in un tegame, inserire l'agar agar e portare a bollore, far freddare e far diventare duro, a questo punto frullarlo per renderlo cremoso, inserirlo in una sacca da pasticciere.

Tagliare le fragole, il mango ed il cetriolo a fettine sottili, la cipolla a julienne, appoggiare un ring (dm 4) sulla carta da forno, e montare la millefoglie alternando gli strati, inserendo tra uno strato e l'altro il gel al martini che agirà da collante.

6 gamberoni: I **gamberi** sono dei crostacei di dimensioni comprese tra i 15 ed i 25 centimetri. La lunga coda posta alla fine di un addome molto allungato consente ai gamberi di indietreggiare velocemente.

Esistono gamberi di diverse dimensioni (gamberetti, gamberi e gamberoni), ma anche di diverso colore (bianchi e rossi), e con habitat diverso (gamberi di mare e d'acqua dolce).

Dal punto di vista nutrizionale i gamberi sono discretamente ricchi di proteine e poveri di grassi. Come tutti i crostacei anche i gamberi hanno un elevato contenuto percentuale di colesterolo. Tuttavia, se espresso in termini assoluti questo valore è tutto sommato irrisorio.

2 frutto della passione: Grazie all'elevata presenza di fibre, il **frutto della passione** potrebbe contribuire a **ridurre i livelli di colesterolo** nel sangue e a **proteggere la salute dell'intestino**. Il frutto è anche ricco delle vitamine A e C e di flavonoidi, che hanno un **effetto antiossidante** e aiutano a **prevenire la formazione dei radicali liberi**. La presenza della vitamina A, inoltre, rende l'alimento benefico per la pelle e la vista. Grazie al contenuto di flavonoidi, inoltre, il consumo del frutto potrebbe fare bene a ossa e sistema cardiovascolare. Infine, è anche ricco di potassio, che favorisce l'idratazione dell'organismo, aiuta a **regolare la frequenza cardiaca e a tenere sotto controllo la pressione sanguigna**.

Il frutto della passione non presenta particolari controindicazioni, ma il suo consumo è sconsigliato a chi soffre di allergia al lattice. Inoltre, è consigliabile non assumerlo in quantità eccessive, perché potrebbe avere un effetto lassativo.



➤ **50 gr. di olio extra vergine**

Sale e **pepe**: Il pepe nero è una delle spezie più comuni. La piperina è il principio attivo responsabile delle sue proprietà fitoterapiche. Il **pepe nero** è una spezia utile per favorire la **digestione** e il metabolismo. Non tutti sanno però che può essere utilizzata anche per uso interno, per **massaggi muscolari** e rilassanti.

Effettivamente la **piperina**, l'alcaloide contenuto nel pepe, rende la spezia stimolante, tonica e stomachica e, stimolando la secrezione di succhi gastrici, facilita il processo digestivo e **agevola l'assorbimento dei nutrienti** traendo il massimo beneficio dal cibo ingerito.

Sconsigliato in caso di gastrite, ulcera o emorroidi perché irrita le mucose.

Rosolare i gamberi puliti, e sfumare con la polpa del frutto, far freddare e servire freddi, adagiandoli su millefoglie.

Alternativa al pesce: chips di prosciutto crudo tostato

6 fette di crudo: Il prosciutto crudo è un alimento ad alto contenuto proteico (fino al 28%). Il grasso variabile a seconda del prodotto scelto, è principalmente localizzato nella parte esterna e può essere facilmente asportato. Si ottiene in questo modo un alimento a ridotto contenuto lipidico e calorico. Ideale per l'alimentazione degli sportivi il prosciutto crudo magro contiene tuttavia un'eccessiva quantità di sodio che lo rende inadatto all'alimentazione degli ipertesi.

Tostare le fette di prosciutto nel microonde sino a renderle croccanti.



RICETTE

**Risotto al Butterfly tea, asparagi, funghi shiitake e vongole, con
aria al limone**



➤ Butterfly tea

10 gr. di fiori di Butterfly tea: Si tratta di una **tisana** preparata con i fiori essiccati di una pianta molto particolare: il Butterfly Pea (*Clitoria ternatea*), tradotto in italiano come “pisello blu” o “pisello cordofan”. È una specie che appartiene alla famiglia delle **leguminose**. Il Butterfly Pea è originario del Sud-Est asiatico e, in particolare, la varietà diffusa sull'isola indonesiana di Ternate. Di sicuro i fiori sono ricchi di antociani, interessanti **antiossidanti**, come si vede dal colore che si presenta in tazza. In particolare, sembra che questa tisana abbia effetti positivi nel contrastare l'invecchiamento della **pelle** e dei **capelli**. Sembra inoltre che questo infuso sia indicato per combattere l'**ansia** e lo stress e che, preso tra un pasto e l'altro, aiuti a tenere sotto controllo la **glicemia** nel sangue.

➤ 500 gr. di acqua

Portare a bollore l'acqua e unire i fiori, procedere come una normale tisana.

➤ **700 gr. di vongole veraci:** Le vongole sono un alimento di origine animale, pertanto contengono colesterolo. Fortunatamente la porzione di grassi saturi è quantitativamente molto limitata.

Tuttavia, non essendo in possesso di dati più precisi inerenti il profilo lipidico delle vongole, è consigliabile consumarle con frequenza sporadica (ad es. una volta alla settimana) e con porzioni medie non eccessive (mediamente 400g a testa, che corrispondono a 100g di parte edibile). Inoltre, trattandosi di organismi bivalvi che filtrano acqua di mare, le vongole racchiudono elevate quantità di sodio sale minerale da assumere con moderazione e soprattutto in caso di alterazioni della pressione sanguigna. **NB:** Le vongole sono alimenti potenzialmente allergizzanti e se ne sconsiglia l'utilizzo sia in gravidanza che in allattamento.

Le vongole contengono pochi lipidi, tracce di carboidrati e una buona quantità di proteine ad alto valore biologico. L'apporto energetico è estremamente ridotto.

Non sono disponibili informazioni riguardanti il contenuto salino e vitaminico delle vongole (eccezion fatta per i retinolo equivalenti).

➤ 1 spicchio d'aglio

➤ 50 gr. olio extra



Pulire le vongole e farle spurgare, poi aprirle in padella con olio e aglio, bagnare con acqua, far cuocere pochissimi minuti, risulteranno pronte quando saranno aperte.

➤ **Aria al limone**

- **3 gr. di lecitina di soia:** Gli integratori di lecitina sono costituiti da una miscela di varie sostanze, ottenute principalmente dai semi di soia e destinate ad individui affetti da turbe del metabolismo lipidico (colesterolo alto). Dal punto di vista chimico si tratta di un fosfolipide, cioè di una molecola costituita da una regione lipidica (non solubile in acqua) e da un residuo di acido ortofosforico con caratteristiche opposte (idrosolubile). Grazie a tale particolarità chimica, la lecitina è in grado di tenere insieme due sostanze, come i grassi e l'acqua, normalmente non mescolabili. Grazie alle sue particolarità biochimiche, la lecitina è un ottimo regolatore del colesterolo sanguigno. Per questo motivo è tra i complementi alimentari più comunemente prescritti dai medici quando non sono sufficienti le misure dietetiche e comportamentali (aumento dell'attività fisica). La sua efficacia ipocolesterolemizzante sembra essere addirittura superiore ai supplementi a base di acido linoleico (omega 6), a differenza dei quali abbassa il colesterolo totale mantenendo pressoché inalterati i livelli di quello buono. La lecitina viene ricavata soprattutto dalle leguminose, come la soia, o dal tuorlo d'uovo.

- 100 gr. di acqua
- 100 gr. di succo di limone

Portare a bollore l'acqua, il limone e la lecitina, frullare e far riposare sino al raffreddamento, poi montare con la frusta per renderla schiumosa.

Risotto

500 gr. di riso carnaroli: Riso: proprietà, valori nutrizionali, calorie

Il riso è uno dei cereali più diffusi al mondo: riso rosso, riso venere, riso basmati e riso carnaroli sono solo alcune delle tante varietà conosciute! Quali sono le proprietà e come utilizzarlo in cucina.

Il riso è uno dei cereali più diffusi e consumati al mondo. Appartiene alla famiglia delle Graminacea e ed è il principale alimento caratteristico della cucina asiatica.

Oltre ad essere molto versatile in cucina, presenta anche **numerosi vantaggi per la salute**. è naturalmente privo di glutine, quindi, adatto anche in caso di celiachia. **Il riso può apportare alcuni benefici** per la salute, in particolare:


- Riduce i processi di invecchiamento e le malattie ad esso associato.
- Riduce il rischio cardiovascolare.

Il riso è comunemente considerato come un cibo dietetico,

In realtà, **i valori nutrizionali e le calorie del riso** sono simili a quelli di altri cereali come il [farro](#) o semplicemente la pasta e, proprio come per gli altri cereali, il riso non fa ingrassare (né dimagrire), se consumato in adeguate quantità.

A livello nutrizionale, **il riso è un carboidrato** o meglio, viene considerato principalmente come una fonte di carboidrati, quindi, può essere **utilizzato in sostituzione a pane, pasta o altri cereali** come [orzo](#), farro ed [avena](#).

- 1 cipolla
- 2000 gr. di acqua
- 500 gr. Butterfly tea



➤ **500 gr. d'asparagi:** Molte medicine tradizionali usano gli asparagi contro ritenzione idrica e sindrome del colon irritabile. Infatti stimolano la diuresi e forniscono fibre che promuovono il funzionamento regolare dell'intestino e riducono il rischio di tumori al colon. Inoltre le fibre aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue. Gli asparagi sono inoltre una fonte di antiossidanti che aiutano a ridurre il rischio di sviluppare tumori e disturbi neurodegenerativi e a combattere le infezioni. L'acido folico aiuta a prevenire le malformazioni del sistema nervoso durante la gestazione; altre vitamine del gruppo B favoriscono un buon funzionamento del metabolismo, la vitamina K, il fosforo e il calcio proteggono le ossa, il potassio è un alleato della salute cardiovascolare e ferro e rame sono importanti per la sintesi dei globuli rossi.

➤ **300 gr. fondo di cottura delle vongole veraci**

➤ **20 gr. di funghi shiitake secchi:** Sono cibi poco calorici; crudi forniscono 34 Kcal/100 g e contengono circa il 90% d'acqua, il 7% di carboidrati, il 2% di proteine e meno dell'1% di grassi. Gran parte dei glucidi è di tipo polisaccaride e i peptidi non hanno alto valore biologico (medio o basso) e la natura degli acidi grassi è sconosciuta.

Le fibre hanno un buon potere probiotico

Gli shiitake apportano fino ed oltre il 20% del "Daily Value" (DV) per alcune vitamine del gruppo B (soprattutto B5, PP e B6) e forniscono livelli moderati di alcuni minerali [i](#); discrete le percentuali di zinco e manganese. Come tutti i funghi, gli shiitake contengono vitamina D2.

Essiccati hanno solo il 10% d'acqua e la densità nutrizionale aumenta di conseguenza in maniera quasi proporzionale.

I funghi shiitake si prestano alla maggior parte dei regimi alimentari; fanno ovviamente eccezione le persone allergiche e - soprattutto per quel che concerne l'alimento crudo - le donne incinte. Non hanno controindicazioni nella dieta per l'obesità e le patologie metaboliche.

Essendo privi di lattosio, istamina, glutine, possono rientrare nel regime nutrizionale del celiaco e dell'intollerante allo zucchero latte o all'istamina. Si prestano ai regimi nutrizionali vegetariano, vegano e religioso di vario genere (induista, buddista, musulmano, kosher ecc).

La porzione media di funghi shiitake crudi è di 100-150 g (circa 35-50 kcal).



➤ **100 gr. olio extra**

In una casseruola tostare il riso a secco, a tostatura bagnare con acqua calda e il fondo di cottura delle vongole in un'unica volta, aggiungere la cipolla precedentemente, tritata e tosta con olio, i funghi idratati e tagliati, unire gli asparagi tagliati. A cottura ultimata, farlo riposare per qualche minuto per abbassare la temperatura. Mantecare olio e vongole sgusciate.

Impiattare il riso all'onda e decorare con vongole in guscio e aria al limone.


Alternativa al pesce:

sostituire le vongole con lamponi freschi.



Baccalà in tempura con scarola, olive e capperi






Ingredienti per 2 persone

300 gr di baccalà (o altro pesce bianco) : Ricco di proteine ad alto valore biologico , vitamine e minerali specifici – come quelle del complesso B fosforo e ferro È apparentemente molto calorico, Il baccalà pronto da cucinare dovrebbe avere le stesse calorie del merluzzo fresco. L'energia viene fornita principalmente dalle proteine, seguite da una modesta quantità di lipidi; glucidi sono assenti, così come le fibre alimentari alto valore biologico, cioè contengono tutti gli amminoacidi essenziali . Buono anche il profilo lipidico; nonostante la quantità totale di acidi grassi sia limitata, prevalgono gli insaturi-polinsaturi e omega 3- EPA e DHA) su quelli saturi. Il colesterolo è presente ma non troppo elevato. La concentrazione di purine è molto elevata. È notevole la concentrazione di vitamine del gruppo B, soprattutto di tiamina (vit B₁), riboflavina (vit B₂), niacina e piridossina (vit B₆). Dovrebbe essere notevole anche il livello del (vit D).

Ottimi i livelli di minerali fosforo, ferro e potassio ; da fresco, il merluzzo contiene anche molto iodio – non è chiaro quanto di questo venga perduto durante la disidratazione e l'ammollo. La quantità di sodio è estremamente elevata.

1 mazzo di scarola : La scarola ha pochissimi grassi e proteine, ma è ricca di acqua e di minerali oltre che di fibre e di vitamine, soprattutto A, C e K. Aiuta il funzionamento dell'apparato digestivo e intestinale, previene il colesterolo e per il suo sapore amarognolo contrasta la voglia di dolce.

Ricca di ferro, calcio e riboflavina, la scarola è utile per contrastare la peristalsi intestinale e nella prevenzione della stipsi. Mentre la presenza di fibre e vitamine la rende perfetta per la dieta di uno sportivo. Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.



30 gr di olive : Sono una fonte di vitamine A, B, C, E, sali minerali (ferro, sodio, fosforo, magnesio, potassio e iodio) e forniscono acido oleico e hanno un alto contenuto di fibre (che aiuta a regolare il nostro sistema intestinale).

Oltre ai loro famosi benefici per il nostro sistema cardiovascolare possiedono proprietà benefiche anche per il nostro sistema muscolo-scheletrico, respiratorio, nervoso, digestivo: tutto questo grazie al loro alto contenuto di fitonutrienti e antiossidanti.


Le olive sono ricche di molti composti vegetali con proprietà antiossidante in particolare:

- Oleuropeina, Idrossitirosolo, Tirosolo ,Acido oleanolico, Quercetina:

30 g di capperi : svolgono un'importante azione antiossidante, grazie alla presenza dei numerosi flavonoidi, con effetti naturalmente benefici sul metabolismo del colesterolo, poiché ne abbassano i livelli ematici, e con evidente azione antinfiammatoria e antitrombotica.” come la quercetina dei capperi svolga una azione condroprotettrice, ovvero di protezione delle articolazioni. “Ciò sia perché in grado di stimolare i condrociti, ovvero le cellule che generano la cartilagine e di liquido sinoviale, sia perché contrastano gli stati infiammatori derivanti da processi flogistici, quali artriti e artrosi.”

Un'altra preziosa sostanza presente nel capperi, la rutina, invece, risulta di sostegno per l'apparato circolatorio, “poiché protegge l'apparato circolatorio ed è in grado di inibire l'aggregazione piastrinica, favorendo pertanto la micro-circolazione.” Da questo punto di vista, la nutrizionista spiega come sia utile per regolare i livelli di colesterolo, per chi soffre di vene varicose ed emorroidi.

Tra le molte proprietà dei capperi, l'intervistata pone l'attenzione sulla presenza di kaempferolo che conferisce importanti proprietà antitumorali, oltre che antinfiammatorie. Senza dimenticare che questo alimento stimola l'appetito, allevia mal di stomaco e flatulenza, rafforza il sistema immunitario, apportano benefici alla pelle (proprietà idratanti e fotoprotettive, con riduzione di rossore ed eritemi solari) e potenziano il sistema immunitario. “I capperi sono di aiuto anche per chi soffre di iperglicemia o diabete, in quanto aiutano a ridurre i livelli di zuccheri nel sangue. Da ricordare, infine, che i boccioli freschi sono diuretici e indicati in caso di cellulite, couperose e acne rosacea.”



2 alici: Le acciughe sono un'ottima fonte di proteine di qualità e di omega 3, acidi grassi alleati della salute, in particolare di quella di cuore e arterie. Mangiando alici è inoltre possibile assumere buone quantità di riboflavina, vitamina del gruppo B che partecipa a numerose reazioni metaboliche, all'ossidazione degli acidi grassi e degli aminoacidi e alla respirazione cellulare. Infine, le acciughe sono una buona fonte di:

- calcio, importante per la salute di ossa e denti e per la trasmissione dell'impulso nervoso
- ferro, importante per la produzione dei globuli rossi
- fosforo, noto soprattutto per l'effetto benefico nei confronti di ossa e dentina alleato anche della salute di reni, muscoli e cuore e importante per il buon funzionamento del metabolismo e per la trasmissione dell'impulso nervoso
- selenio, importante per le difese antiossidanti dell'organismo

Purtroppo, però, le acciughe sono fonti di quantità non trascurabili di colesterolo.

1 spicchio di aglio: L'aglio è una fonte di antiossidanti e dei precursori di una molecola, l'allicina, dotata di attività antibatterica, antivirale e antimicotica. L'allicina è anche un'alleata della salute cardiovascolare perché riducendo la rigidità dei vasi sanguigni aiuta ad abbassare la pressione del sangue. Alcuni studi suggeriscono inoltre che l'aglio potrebbe aiutare a ridurre l'incidenza del tumore allo stomaco. L'aglio può interferire con l'assunzione degli anticoagulanti. In caso di dubbi è bene chiedere consiglio al proprio medico.

Olio evo : vedi olive

Sale q.b.



Per la tempura:

100 g di acqua gassata

100 g di farina di riso : La farina di riso bianca non si differenzia granché da quella di frumento più comunemente utilizzata nelle preparazioni della cucina mediterranea. Le differenze sono:

- Assenza di glutine
- Una maggior prevalenza degli amidi su proteine e grassi
- Una minor umidità e un maggior apporto energetico
- Una minor quantità di fibra alimentare
- Ad eccezione del fosforo, una minor concentrazione di sali minerali
- Una maggior concentrazione di tiamina e niacina (e una minore di riboflavina).

La farina di riso, pur essendo frequentemente denominata "farina leggera", ha un impegno digestivo ed uno spessore nutrizionale del tutto sovrapponibili a quelli della farina di frumento o di altri cereali (eccezion fatta per i celiaci, che ne traggono un vantaggio significativo).

E' pur vero che la farina di riso raffinata possiede una composizione tendenzialmente amidacea, con un bassissimo apporto di proteine, lipidi e fibre; tuttavia, l'amido di riso è ottenuto mediante un'ulteriore scomposizione della polvere, la quale - al fine di aumentarne la capacità addensante e la solubilità - scorpora ed elimina tutte le parti nutrizionali che NON costituiscono carboidrati.



Procedimento:

Pulire la scarola accuratamente e affettare le foglie, sbollentarle per 10 minuti. Trascorso il tempo, scolare.

Riscaldare in una padella 3 cucchiari di olio, aggiungere l'aglio in camicia e le alici, lasciare soffriggere.

Dopo di che, aggiungere la scarola e lasciare cuocere con il coperchio e fuoco medio basso per 10 minuti.

Aggiungere infine le olive e i capperi. Far saltare per 2 minuti.

In un contenitore mescolare l'acqua con la farina di riso, setacciandola. Aggiustare di sale. Immergere il baccalà nella tempura e friggerlo in olio precedentemente portato a temperatura. Il baccalà sarà pronto non appena sarà dorato.


Assemblare il piatto, mettere alla base la scarola, adagiare sopra il baccalà e aggiungere un filo di olio evo.

Il piatto è pronto.



Carciofo, scarola, capperi e olive





Ingredienti per 2 persone

2 carciofi: Il carciofo (*Cynara scolymus*) è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Il carciofo promuove il buon funzionamento dell'intestino e riduce il rischio di cancro al colon apportando un buon quantitativo di fibre. Queste ultime, insieme a cinerina e sesquiterpeni lattonici, aiutano anche a ridurre i livelli ematici di colesterolo. Il carciofo è inoltre fonte di molecole caratterizzate da proprietà antiossidanti che aiutano a difendere l'organismo dall'azione dei radicali liberi e di vitamine del gruppo B, importanti per il buon funzionamento del metabolismo. In particolare, la vitamina B₉ (fornita dal carciofo sotto forma di folati) promuove lo sviluppo corretto del sistema nervoso nelle prime fasi della gravidanza. La vitamina K è invece utile per la salute delle ossa e del cervello, il potassio protegge la salute cardiovascolare, il rame e il ferro sono importanti per la produzione dei globuli rossi.

Il carciofo può interferire con l'assunzione dei diuretici. In caso di dubbi è bene chiedere consiglio al proprio medico.

1 mazzo di scarola

30 gr di olive

30 g di capperi

2 alici

1 spicchio di aglio

Olio evo

Sale q.b.

Per la tempura:

100 g di acqua gassata

100 g di farina di riso



Procedimento:

Pulire la scarola accuratamente e affettare le foglie, sbollentarle per 10 minuti. Trascorso il tempo, scolare.

Riscaldare in una padella 3 cucchiaini di olio, aggiungere l'aglio in camicia e le alici, lasciare soffriggere.

Dopo di che, aggiungere la scarola e lasciare cuocere con il coperchio e fuoco medio basso per 10 minuti.

Aggiungere infine le olive e i capperi. Far saltare per 2 minuti.

Mondare i carciofi e tenerli a bagno in acqua e limone per non farli annerire

In un contenitore mescolare l'acqua con la farina di riso, setacciandola, aggiustare di sale. Scolare e tagliare i carciofi a listarelle, immergerli nella tempura e friggerli in olio precedentemente portato a temperatura. I carciofi saranno pronti non appena saranno dorati.

Impiattare, mettere alla base la scarola, adagiare sopra i carciofi e aggiungere un filo di olio evo.

Il piatto è pronto.

Buona degustazione!