



IPA Adriatic CBC Programme – 2° Call / Code 087
The project is co-funded by the European Union,
Instrument for Pre-Accession Assistance



Credits

Il prodotto è realizzato da Scuola Centrale Formazione (con la collaborazione dei suoi associati CEFAL Emilia Romagna e CIVIFORM) con il contributo tecnico-scientifico di Casa Artusi e del Comune di Forlimpopoli nell'ambito del progetto di cooperazione transfrontaliera IPA Adriatico "Love Your Heart"



INTRODUZIONE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Una corretta nutrizione costituisce, infatti, insieme ad un'adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche. Lo stile di vita e le scelte alimentari agiscono in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di malattie, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, provocarne l'insorgenza.

Non si può, però, snaturare la cultura di una popolazione all'insegna del mangiar sano. A volte, per esempio, leggiamo facili consigli di mangiare meno sale e di sostituirlo con le spezie. Ma quali spezie? Come insegnare ad una persona anziana l'utilizzo del curry o della curcuma, se a mala pena ne ha sentito parlare in tv? Bisogna essere realistici. L'eccessivo consumo di sale è sicuramente un grande problema della nostra evoluta società ma per contrastare questa brutta abitudine l'unica arma vincente è iniziare piano piano e diminuirne le quantità per far affiorare i veri sapori del cibo che mangiamo. Ci vuole costanza e regolarità ma all'insegna della naturalezza. Lo si deve fare perché lo si vuole fare, perché ci si sente di farlo. Difficilmente sarà un'imposizione esterna, anche se da parte del medico, a convincerci a modificare un aspetto così importante della nostra vita. Sia ben chiaro: nessuno vuole sostituirsi ai dottori e ai nutrizionisti. Le ricette che troverete di seguito e le piccole curiosità su alcuni alimenti sono solo degli input per spingere le persone ad informarsi su ciò che mangiano e a diventare parte attiva nella scelta di un'alimentazione sana e consapevole. Il consiglio è quello di consumare il più possibile prodotti freschi, di leggere le etichette del cibo che mangiamo riflettendo sulla sua provenienza, sulla presenza o meno di conservanti e di coloranti, e di variare gli alimenti presenti sulla nostra tavola il più spesso possibile.

Questa raccolta di ricette presenta nella prima parte alcune informazioni utili e curiosità legate ai prodotti utilizzati. Nella seconda parte vengono presentate le ricette vere e proprie con le indicazioni degli ingredienti, delle dosi e delle modalità di realizzazione dei piatti.

Nella scelta degli ingredienti è stato dato risalto ai prodotti di stagione, per lo più tipici dei nostri territori, tranne per i fagioli azuki e il gomasio che, pur provenendo da lontano si trovano ormai in diversi supermercati. Ampio spazio occupano i legumi, i prodotti integrali o derivati da cereali meno comuni della classica farina bianca.

Una delle ricette proposte è senza dubbio una provocazione: il *Filetto di maiale con composta di lamponi*. Come avrete modo di leggere, una delle tre cotture a cui la carne verrà sottoposta è la frittura! Una volta ogni tanto, una frittura fatta bene appaga i nostri sensi e può entrare nel menù... attenzione però a seguire tutte le indicazioni specifiche per evitare il rischio di provocare la formazione di composti potenzialmente tossici o mutageni.

ALCUNE CURIOSITÀ

Una raccolta di informazioni utili per la salute, l'appetito, e per il piacere di vivere legate agli alimenti che possiamo considerare come alleati poiché si prendono cura di noi. La maggior parte di questi sono sotto i nostri occhi quotidianamente, altri vanno cercati con maggiore impegno. L'importante è iniziare a rendersi conto delle loro qualità.

il caprino

La composizione chimica del latte di capra è la più simile, dopo quello d'asina, a quella del latte umano.

La capra è un animale che nasce "biologico". Non è infatti un mammifero che si presta



all'allevamento intensivo, non viene alimentato con mangimi industriali e si trova bene nel suo habitat naturale, cioè l'alpeggio. Si nutre prevalentemente dei germogli e della scorza delle piante, per cui le sostanze potenzialmente allergiche presenti nel suo latte sono inferiori rispetto a quelle contenute nel latte

di mucca o di pecora.

Rispetto al latte vaccino, il latte di capra contiene più calcio, minerale che aiuta a raggiungere prima il senso di sazietà. Il latte di capra è, inoltre, più digeribile rispetto al latte vaccino perché le sue proteine e i grassi hanno una struttura molecolare meglio assimilabile.

Il caprino fresco è un formaggio più magro di altri formaggi cremosi e/o stagionati e quindi è da preferirsi nelle diete poco caloriche.

il gomasio

Il gomasio è un prodotto utilizzato nella cucina asiatica e composto di semi di sesamo e sale. Può essere preparato in proporzioni variabili da 1:5 fino a 1:16 parti di sale per parti di sesamo a seconda delle esigenze e del proprio gusto personale.

Il sesamo contiene calcio, fosforo, antinfiammatori, vitamine del gruppo B, vitamine E, D e tocotrienoli. Presenta antiossidanti naturali che hanno un ruolo attivo nel controllo dei livelli di colesterolo nel sangue e quindi nella prevenzione delle patologie cardiovascolari.

il grano saraceno

Il grano saraceno è ricco di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali come calcio, ferro, rame, magnesio e soprattutto potassio. Si rivela dunque adatto in tutti i casi in cui c'è bisogno di un po' di sana energia e di una generale remineralizzazione dell'organismo. Tra le sue virtù c'è poi il fatto che non contiene glutine, il suo consumo è quindi indicato e consigliato anche per chi è affetto da celiachia.

Consumato in forma integrale, fornisce un'ottima quantità di fibra che induce un elevato senso di sazietà.

Fornisce diverse sostanze antiossidanti, che aiutano a proteggere le cellule dai radicali liberi causa di invecchiamento precoce. Tra questi, da ricordare un glucoside denominato rutina, una sostanza che rafforza la parete dei



capillari sanguigni. Per questo, il grano saraceno migliora il microcircolo, favorisce l'elasticità dei vasi sanguigni, aiuta a prevenire la comparsa di emorragie ed è utile per chi è affetto da patologie quali varici, emorroidi, teleangectasie, retinopatie, ecc. In questi termini può aiutare a prevenire l'ipertensione.

i pistacchi

La frutta secca è povera di acqua ma ricca di proteine, vitamine, sali minerali quali potassio, rame, fosforo, calcio e ferro; fibre insolubili e zuccheri. Contiene grassi insaturi e polinsaturi che contribuiscono ad abbassare i livelli del colesterolo LDL presente nel sangue, riducendo, così, il rischio di cardiopatie e di aterosclerosi.

I pistacchi in particolare sono ricchi di vitamina A, di fosforo e potassio.

Sono ricchi di polifenoli che svolgono un'azione antiossidante e cardioprotettiva in soggetti con ipertensione normale e ipercolesterolemia. Sono un alimento sano e fortemente energetico, del tutto privo di colesterolo.

le mandorle

Ricche in potassio, fosforo, calcio, magnesio, ferro, zinco, proteine e vitamine del gruppo B, contengono una percentuale di lipidi inferiore rispetto agli altri frutti oleosi e sono dotate dell'enzima emulsina che agevola la digestione degli amidacei.

Le mandorle sono, inoltre, un'importante fonte di Vitamina E, antiossidante che agisce sui radicali liberi ed è coinvolta nelle difese immunitarie. Una porzione di mandorle da 30 grammi è in grado di coprirne più della metà del fabbisogno giornaliero. La vitamina E fa parte del gruppo di vitamine "liposolubili", ovvero che vengono assorbite meglio se consumate in presenza di grassi. Questo fa delle mandorle una delle fonti alimentari più importanti di questa vitamina.

il riso venere

La caratteristica forse più importante del riso è costituita dalla sua digeribilità. Il riso non contiene glutine, è quindi adatto alla dieta delle persone celiache.

Il contenuto di acido linoleico e linolenico, acidi grassi essenziali indispensabili per le normali funzioni di tutti i tessuti e organi, contribuisce a soddisfare il fabbisogno fisiologico.

Il riso integrale, e in particolare il riso Venere, contiene anche una notevole quantità di silicio, oligoelemento utile nella formazione e nella riparazione del tessuto osseo. Il riso Venere si differenzia dal riso comune non solo per il profumo ed il gusto, ma anche per alcune sue peculiarità organolettiche. In particolare, esso ha un contenuto di ferro quattro volte superiore al riso comune ("brillato") ed il doppio del selenio (che svolge un'importante attività antiossidante, utile per il miglioramento delle difese immunitarie e per ritardare l'invecchiamento).



Il riso Venere, inoltre, ha un alto contenuto di antociani, sostanze vegetali presenti anche nei mirtilli ed in altri vegetali, capaci di catturare i radicali liberi e ridurre l'ossidazione, che conferiscono a questa tipologia di riso proprio il suo caratteristico colorito nero.

Macinato e unito a farina di grano si presta ad essere trasformato in pasta o pane o utilizzato in pasticceria, macinato e unito a semolino o farina di mais come polenta aromatica e digeribile, oppure macinato e unito alle patate per preparare gli gnocchi.

la frittura

La frittura è un metodo di cottura paragonabile a tutti gli altri con la differenza però che, usando l'olio per veicolare il calore al cuore dell'alimento, si devono rispettare regole ferree e basilari. Siccome sono poche le persone che sanno esattamente come fare una frittura a regola d'arte, i cibi fritti rimangono nell'immaginario collettivo cibi pesanti e dannosi per la salute. In realtà un piatto di fritto se preparato ad hoc non è dannoso. La frittura infatti può essere superata in fatto di grassi da ragù, saltati e salse fredde.

In definitiva tutto sta in come si frigge, con quali grassi, a quali temperature e soprattutto con quale frequenza si consumano i cibi fritti.

Il grasso migliore per friggere è l'olio di oliva in quanto avendo un elevato punto di fumo e contenendo pochi acidi grassi polinsaturi, subisce un'ossidazione limitata. Essendo poi una spremuta di un frutto che non ha subito trattamenti chimici contiene una notevole quantità di antiossidanti che danno luogo a un'importante protezione dalle alte temperature.

Dato che le frittiture a più alta temperatura non superano i 180°C, l'impiego dell'olio extravergine di oliva permette di eseguire l'intera gamma di frittiture possibili.

La temperatura di immersione, quindi, è un'altra importante discriminante. La teoria che sta alla base di una frittura sana è semplice poiché si basa su un principio puramente fisico: man mano che l'alimento cuoce, all'interno della "crosticina" che si forma a contatto con l'olio, esso emette vapore, che uscendo, ostacola la penetrazione del grasso. Da qui le bollicine e il tipico sfrigolamento che permettono la permanenza di umidità all'interno dell'alimento fritto, garantendo la sicurezza di avere pochissimo grasso infiltrato.

i legumi

La valenza nutrizionale delle leguminose è legata alla loro capacità di accumulare un'elevata quantità di proteine. Questo avviene grazie al fatto che nelle loro radici sono presenti dei microrganismi in grado di fissare l'azoto presente nel terreno. L'azoto rappresenta per la pianta la base per produrre proteine in grande quantità.



I legumi contengono quantità notevoli di sali minerali quali fosforo, potassio, magnesio e ferro. Sono poveri di grassi e ricchi di fibra. Tra le vitamine più presenti troviamo quelle del gruppo B e nel prodotto fresco anche la vitamina C.

i fagioli azuki

I fagioli azuki, consumati soprattutto in Cina e in Giappone, sono caratterizzati da un'alta presenza di proteine, fibra, ferro, folato, magnesio e potassio; risultano tra i legumi più digeribili. Stimolano la diuresi con beneficio del sistema urinario.

Essi sono un'ottima fonte di fibra solubile, che aiuta a mantenere bassi i livelli di colesterolo LDL, contribuendo a prevenire di conseguenza le malattie cardiache.

I legumi contengono inoltre l'inulina, una sostanza che limita l'assorbimento degli zuccheri nel sangue riducendo le punte glicemiche provocate dall'assunzione dei dolci. Si consiglia quindi di aggiungere una purea di legumi ai dolci. Gli azuki ben si prestano a questo scopo; si possono per esempio, una volta cotti, ridurre in purea ed aggiungere alla marmellata necessaria per farcire una crostata.

i piselli

I piselli sono tra i legumi più antichi. Grazie all'alto contenuto di proteine, zuccheri, vitamine e sali minerali possiedono un elevato potere nutritivo. Sono ricchi di ferro biodisponibile, fosforo, calcio e potassio. Presentano una minore concentrazione di amido rispetto ad altri legumi e pertanto risultano essere più digeribili. Hanno un buon apporto di fibre solubili che contribuiscono a stabilizzare la glicemia.

i frutti rossi

I frutti rossi sono una classe di alimenti molto numerosa e dotata di un enorme valore terapeutico. I più famosi e coltivati sono fragole, ciliegie e frutti di bosco (lamponi, mirtilli, ribes, sambuco, fragoline di bosco, uva spina, more). Essi sono alleati preziosi per la salute, il benessere e la bellezza. Contengono pochissime calorie e ridotte quantità di zuccheri. Sono ricchi di fibre, vitamine (soprattutto C), sali minerali e di preziose sostanze ad azione antiossidante. Queste ultime svolgono nel nostro organismo l'importante azione di contrasto dei radicali liberi, rallentando perciò i fenomeni di invecchiamento cellulare.



I mirtilli sono ricchi di sali minerali, aumentano la finezza visiva e possiedono virtù astringenti; sono inoltre preziosi contro i disturbi circolatori.

Le more possiedono proprietà astringenti e depurative e sono molto ricche di vitamine.

I lamponi hanno ottime virtù toniche e contengono vitamine A, C, calcio, ferro e fosforo.

I ribes contengono zuccheri, vitamine A e C e potassio, minerale utile per mantenere i muscoli scattanti e senza crampi.

Le ciliegie contengono vitamine A e C, ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio e sono dei potenti antiossidanti in grado di bloccare l'accumulo di depositi lipidici nelle arterie.

Le fragole sono ricche di vitamina C, potassio, calcio e hanno proprietà depurative, battericide, diuretiche e lassative. La fragola è ricca di acido salicilico, principio attivo dell'aspirina.

Il melograno ha ottime capacità antiossidanti e antibatteriche, e dal succo estratto da questo frutto si ricava una buona fonte di ferro e di vitamina A e C.

LE RICETTE

La scelta dei piatti è stata fatta pensando a un menù classico composto da antipasti, primi piatti, secondi piatti e dolci. Le pietanze presentate però si possono considerare molto spesso anche come piatti unici in una dieta ipocalorica ma comunque ricca di gusto.

Antipasti

Insalata di farro e caprino
Cous cous con azuki e asparagi
Sformatino di riso venere su crema portoghese

Primi

Crema di fagiolini, verzottino e piselli
Spaghetti di farro con pesto di mandorle

Secondi

Gratin di orata su letto di spinaci
Filetto di maiale con composta di lamponi

Dolci

Crostata al grano saraceno
Mousse di yogurt e frutti di bosco



LOVE **YOUR** HEART

INSALATA DI FARRO E CAPRINO

PROCEDIMENTO

Bollire il farro in acqua bollente salata, con la foglia d'alloro e una manciata di semi di finocchio, per 40 minuti circa. Scolarlo e farlo raffreddare in una teglia sgranandolo con cura.

Tagliare i pomodorini a pezzetti piccoli e profumarli con del basilico fresco.

Preparare una dadolata con il melone.

Condire il farro con i pomodorini e il melone.

Servire l'insalata ponendo sopra ogni porzione una rondella di caprino fresco e irrorare con un filo di olio extravergine di oliva.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 160 g** di farro integrale
- 100 g** di melone
- 80 g** di pomodorini
- 100 g** di caprino fresco
- q.b.** alloro
- q.b.** semi di finocchio
- q.b.** basilico
- q.b.** olio evo

OSSERVAZIONI

La composizione chimica del latte di capra è la più simile, dopo quello d'asina, a quella del latte umano. Risulta anche più digeribile rispetto al latte vaccino. Il caprino fresco è un formaggio più magro di altri formaggi cremosi e/o stagionati e quindi è indicato da preferirsi nelle diete poco caloriche



LOVE **YOUR** HEART

COUS COUS CON AZUKI E ASPARAGI

PROCEDIMENTO

Preparare il brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, zucchina, pomodoro e prezzemolo. Una volta pronto filtrarne mezzo litro in un'altra casseruola e versarci il cous cous a pioggia. Spegnerne il fuoco e lasciar gonfiare per 10 minuti. Aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e sgranarlo con la forchetta.

Mondare gli asparagi e cuocerli a vapore interi.

A parte scaldare gli azuki precotti, salarli con il gomasio, profumare con della maggiorana e un filo di olio extravergine di oliva.

Con l'aiuto di un coppa-pasta impiattare ponendo alla base il cous cous, gli azuki e infine gli asparagi. Decorare a piacere.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 500 ml** di brodo vegetale
- 250 g** di cous cous
- 150 g** di azuki rossi precotti
- 8** asparagi verdi
- q. b.** olio evo
- q. b.** gomasio
- q. b.** maggiorana
- q. b.** mosto cotto
- q. b.** mandorle

OSSERVAZIONI

I fagioli Azuki, caratterizzati da un'alta presenza di proteine, fibra, ferro, folato, magnesio e potassio, sono maggiormente digeribili rispetto agli altri legumi. Stimolano la diuresi e rendono più forti i reni.



IPA Adriatic CBC Programme-2° Call/Code 087
The Project is co-funded by the European Union, Instrument for Pre-Accession Assistance





LOVE **YOUR** HEART

SFORMATINO DI RISO VENERE SU CREMA PORTOGHESE

PROCEDIMENTO

Sciacquare il riso in acqua fredda, metterlo a bollire in una pentola con acqua leggermente salata assieme a carote, sedano e alloro per 40 minuti.

Pulire e tagliare tutte le verdure a dadini (tranne i piselli ovviamente), saltarle in sauté con un po' d'olio extravergine di oliva mantenendole leggermente "al dente" e insaporirle con il gomasio.

Nel frattempo preparare la crema portoghese cuocendo i peperoni in forno per 20 minuti a 180°C. Una volta cotti togliere la pelle e passarli al frullatore ad immersione, aggiustare la sapidità col gomasio e mantenere in caldo.

Mettere il riso in stampini precedentemente oleati e aggiungere il ripieno di verdure.

Cuocere in una teglia forata per 15 minuti a 140°C.

Servire gli sformatini caldi o tiepidi su uno specchio di crema portoghese e guarnire a piacere.



INGREDIENTI

per 4 persone

200 g di riso venere
50 g di carote
50 g di zucchine
50 g di piselli
50 g di porro
50 g di melanzane
1 peperone rosso
1 peperone giallo
q.b. olio evo
q.b. gomasio
q.b. sale

OSSERVAZIONI

Il gomasio è un composto di sesamo e sale. Può essere preparato in proporzioni variabili da 1:5 fino a 1:16 parti di sale per parti di sesamo a seconda delle esigenze e del proprio gusto personale.

Il sesamo contiene calcio, fosforo, disinfiammanti, vitamine E, B, D e tocotrienoli.





LOVE YOUR HEART

CREMA DI FAGIOLINI, VERZOTTINO E PISELLI

PROCEDIMENTO

Preparare il brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, zucchina e prezzemolo che servirà per portare a cottura le verdure. Mondare il verzottino e affettarlo sottilmente. Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Privare i fagiolini delle estremità e ridurre anche questi a pezzetti. Sgranare i piselli.

Tritare finemente lo scalogno e lasciarlo stufare in una casseruola con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e uno di acqua. Unire il verzottino, i fagiolini, i piselli e le patate.



Aggiungere il brodo vegetale e far cuocere la zuppa per circa un'ora. Frullare il composto.

Ottenuta una crema densa decorare con una cialda di pane sciocco, un filo di olio extravergine di oliva e un ciuffetto di basilico fresco.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 800 ml** di brodo vegetale
- 200 g** di fagiolini
- 200 g** di piselli freschi
- 200 g** di verzottino
- 100 g** di patate
- 1** scalogno
- q.b.** olio evo
- q.b.** sale e gomasio
- q.b.** basilico
- q.b.** pane sciocco

OSSERVAZIONI

I piselli presentano una minore concentrazione di amido rispetto ad altri legumi e pertanto risultano essere più digeribili. Hanno un buon apporto di fibre solubili e, con la loro permanenza nello stomaco, tendono a stabilizzare la glicemia.



IPA Adriatic CBC Programme-2° Call/Code 087
The Project is co-funded by the European Union, Instrument for Pre-Accession Assistance





LOVE **YOUR** HEART

SPAGHETTI DI FARRO AL PESTO DI MANDORLE

PROCEDIMENTO

Nel mortaio pestare le foglie di basilico fresco (nella quantità desiderata) con le mandorle e qualche granello di sale grosso. Aggiungere un po' alla volta 30 g di olio extravergine di oliva.

Mentre la pasta cuoce scaldare in una padella il rimanente olio evo e far saltare i pomodorini, tagliati a metà, a fuoco vivo, per alcuni istanti.

Scolare la pasta al dente avendo cura di tenere da parte un po' di acqua di cottura. Versare gli spaghetti in padella e saltarli con i pomodorini. A fuoco spento aggiungere il pesto di mandorle e, nel caso la pasta risultasse asciutta, legare con qualche cucchiaino di acqua di cottura.



INGREDIENTI

per 4 persone

320 g di spaghetti di farro
40 g di mandorle pelate
200 g di pomodorini datterini
q.b. di basilico
50 g olio evo
q.b. sale grosso

OSSERVAZIONI

Le mandorle sono ricche di ferro, potassio e magnesio. Hanno un alto contenuto di grassi mono insaturi e vitamina E che aiutano a mantenere in salute il sistema vascolare.



LOVE YOUR HEART

GRATIN DI ORATA SU LETTO DI SPINACI

PROCEDIMENTO

Preparare una panure setacciando la mollica di pane ai cinque cereali e aggiungendo la granella di pistacchi e le foglioline di menta sminuzzate.

Adagiare, in una teglia coperta da carta forno, i filetti di orata, insaporirli con il gomasio e ricoprirli con la panure. Irrorali con un po' d'olio extra vergine di oliva e cuocerli al forno a 170° per 10 minuti circa.

Saltare gli spinaci in padella con un po' di olio extravergine d'oliva. Aggiungere la dadolata di carote al vapore.

Adagiare su un piatto gli spinaci, disporre sugli stessi i filetti di orata e grattugiare sopra la buccia di limone biologico.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 8 filetti di orata
- 120 g di mollica di pane ai 5 cereali
- 50 g di granella di pistacchi
- 300 g spinaci freschi
- 100 g di carote al vapore
- 1 limone biologico
- q.b. gomasio
- q.b. olio evo
- q.b. menta fresca

OSSERVAZIONI

Gli spinaci contengono un'alta quantità di acido folico. Esso è fondamentale nella prevenzione delle malformazioni neonatali. La carenza di questa sostanza è anche riconosciuta come uno dei fattori di rischio correlato alle malattie cardiovascolari e all'ictus.



LOVE **YOUR** HEART

FILETTO DI MAIALE CON COMPOSTA DI LAMPONI

PROCEDIMENTO

Parare i filetti di maiale, salarli, peparli e segnarli alla griglia con un filo d'olio extra vergine di oliva.

Dopo averli raffreddati, incidere i filetti con un taglio longitudinale centrale e inserire delle foglioline di salvia. Mettere in un sacchetto da sottovuoto e cuocere a bassa temperatura per 60 minuti a 68°C oppure avvolgere nella pellicola e porre in acqua bollente per 7/8 minuti circa.

Togliere i filetti dal sacchetto di cottura, asciugarli e impanarli direttamente con farina, uova sbattute e salate e mollica di pane integrale non tostata.

Preparare la salsa mettendo a cuocere i lamponi con un cucchiaino di miele d'acacia, mezzo bicchiere di aceto di mele e un pizzico di sale. Dopo 10 minuti passare tutto al setaccio.

Friggere i filetti di maiale in olio extravergine d'oliva per circa 3 minuti a 180°C, asciugarli in carta assorbente e tagliare a piccoli tranci.

Allestire il piatto versando sul piatto un po' di salsa di lamponi e sulla stessa adagiarvi i tranci di filetto irrorati con un filo d'olio extravergine di oliva e accompagnati con contorno a piacere.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 400 g** di filetto di maiale
- 200 g** di mollica di pane integrale
- 150 g** di lamponi
- q.b.** miele
- q.b.** aceto di mele
- 2** uova
- 8 foglie** di salvia
- q.b.** olio evo
- q.b.** sale e pepe

OSSERVAZIONI

Moltissimi sono i pregiudizi radicati nei confronti della frittura. In definitiva tutto sta in come si frigge, con quali grassi, a quali temperature e soprattutto con quale frequenza si consumano i cibi fritti.





LOVE YOUR HEART

CROSTATATA AL GRANO SARACENO

PROCEDIMENTO

Preparare la pasta frolla miscelando in una ciotola tutti gli ingredienti liquidi: olio di semi di girasole, succo d'agave, crema di mandorle e uovo. Aggiungere le farine, il cremor tartaro e la cannella in polvere mescolando l'impasto con un mestolo di legno per non più di un minuto.

Lasciar riposare l'impasto, coperto da un foglio di pellicola trasparente, per 20 minuti. Nel frattempo bollire il grano saraceno in acqua aromatizzata con cannella o bacca di vaniglia per 15 minuti.



Trasferire la frolla in un sac à poche e riempire una tortiera da 24 centimetri di diametro; stendervi uniformemente la marmellata e cuocere in forno a 170°C per 25 minuti.

Una volta raffreddata la crostata disporre sulla marmellata il grano saraceno e le fragole tagliate a spicchi; lucidare con gelatina vegetale.



INGREDIENTI

per 4 persone

80 g di farina 00
60 g di farina di mandorle
60 g di farina di grano saraceno
1 **cucchi**io di crema di mandorle
3 **cucchi**ai di olio di semi di girasole
3 **cucchi**ai di succo di agave
1 uovo
½ **bustina** di cremor tartaro
1 **vasetto** di marmellata di fragole
80 g di grano saraceno
150 g di fragole fresche
q.b. cannella e vaniglia

OSSERVAZIONI

Tra le numerose proprietà del grano saraceno vi è la presenza di un glucoside denominato rutina, una sostanza che rafforza la parete dei capillari sanguigni.

Si consiglia l'uso dell'olio di semi di girasole ottenuto da spremitura a freddo.



IPA Adriatic CBC Programme-2° Call/Code 087
The Project is co-funded by the European Union, Instrument for Pre-Accession Assistance





LOVE **YOUR** HEART

MOUSSE ALLO YOGURT E FRUTTI DI BOSCO

PROCEDIMENTO

Amalgamare il miele o il malto di riso allo yogurt e aromatizzare con la buccia di limone grattugiata. Aggiungere al composto la colla di pesce sciolta in una piccola quantità di yogurt leggermente riscaldato.

Incorporare la ricotta mescolando energicamente.

Versare il composto in coppette monoporzione e far riposare in frigorifero per almeno 30 minuti o fino al momento di servire.

Disporre sulla superficie della mousse i frutti di bosco (mirtilli, lamponi, ribes, more) irrorati con succo di limone e decorare con una fogliolina di menta.



INGREDIENTI

per 4 persone

- 200 g** di yogurt magro al naturale
- 200 g** di ricotta di capra o di latte vaccino
- 80 g** di miele d'acacia o malto di riso
- q.b.** buccia di limone biologico
- q.b.** frutti di bosco
- q.b.** succo di limone
- 5 g** di colla di pesce

OSSERVAZIONI

Mirtilli, more, ribes, lamponi, uva spina e fragole sono alleati preziosi per la salute, il benessere e la bellezza. Grazie all'azione antiossidante, utile all'organismo per difendersi dai radicali liberi, fanno bene al cuore e alle arterie contrastando le malattie cardiovascolari.

BIBLIOGRAFIA

AA. VV., LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_intro.pdf

Arcari Morini D., D'Eugenio A., Aufiero F., Il potere farmacologico degli alimenti. Bioterapia nutrizionale: l'applicazione pratica, Red Edizioni, Milano 2005

Bianchi M., I magnifici 20, Adriano Salani Editore S.p.A, Milano 2010

Capano G., Caricate L., Friggere bene, Tecniche Nuove, Milano 2009

McGee H., Il cibo e la cucina, Franco Muzzio Editore, Padova 1989

Montanari M., Il cibo come cultura, Laterza, Milano 2004

Niola M., Si fa presto a dire cotto, Il Mulino Società Editrice, Bologna 2009

Scarpi P., Il senso del cibo, Sellerio Editore, Palermo 2005

Strozzi S. a cura di, Collana: Cucinare naturalMente...per la salute, Volume: Legumi gustosi, Macro Edizioni, Cesena 2011

SITOGRAFIA

Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, Network per la prevenzione e la sanità pubblica, <http://www.ccm-network.it/home.html>

Fondazione Umberto Veronesi, <https://www.fondazioneveronesi.it/articoli/alimentazione>

Il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica, a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (Cnesps), Il progetto cuore, <http://www.cuore.iss.it/default.asp>

Ministero della salute, <http://www.salute.gov.it/stiliVita/stiliVita.jsp>

Smart Food Istituto Europeo di Oncologia, <https://www.facebook.com/SmartFoodIEO>



Realizzato da Amorino Michelutti e Valentina Pagano.

Stampato presso **CIVIFORM**

Giugno 2014

Le informazioni qui pubblicate non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.



IPA Adriatic CBC Programme-2^o Call/Code 087
The Project is co-funded by the European Union - Instrument for Pre-Accession Assistance

