



LE RICETTE DELLA SALUTE

Ricette e consigli a cura di Alessia Marin, dietista

FILETTI di ALICI al FORNO con PANATURA CROCCANTE

Ingredienti (per 1 persona)

- 150 g di filetti di alici fresche sfilettate
- Pane raffermo, preferibilmente integrale q.b.
- Erbe aromatiche a piacere (es. basilico, prezzemolo, maggiorana)
- Scorza e succo di limone non trattato
- Pepe q.b.

Procedimento: Preparare la panatura tritando il pane raffermo e aggiungendo il pepe, le erbe aromatiche e la scorza di limone. Preriscaldare il forno a 180°. Passare i filetti di alici nella panatura e disporli in una taglia ricoperta con carta forno. Infornare per circa 15 minuti, fino a doratura. Servire i filetti aggiungendo, se gradito, del succo di limone.

Per completare il piatto: accompagnare le alici con una porzione di cereali o derivati, preferendo le varianti integrali, una porzione di verdura cruda o cotta e un frutto. Per condire il tutto un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Le alici rientrano nella categoria del "pesce azzurro" insieme a sardine, sgombro ed acciughe. Questa tipologia di pesce rappresenta una fonte di proteine nobili e di acidi grassi polinsaturi omega-3, particolarmente utili per la salute cardiovascolare grazie alla loro attività antiossidante. Il pesce azzurro è inoltre ricco di vitamine, quali vitamine del gruppo B, A e D, e minerali. Ulteriori motivazioni per aumentarne il consumo sono il minor contenuto di inquinanti e metalli pesanti, legato alla taglia medio-piccola di questi pesci, e il fatto che sono una tipologia di pesce economica.

Nella preparazione di questo piatto non è stato aggiunto il sale poiché il pesce contiene già di per sé sodio; non mancano però gusto e sapore dati dalle erbe aromatiche e dal limone.

PADELLATA DI VERDURE

Ingredienti (per 1 persona)

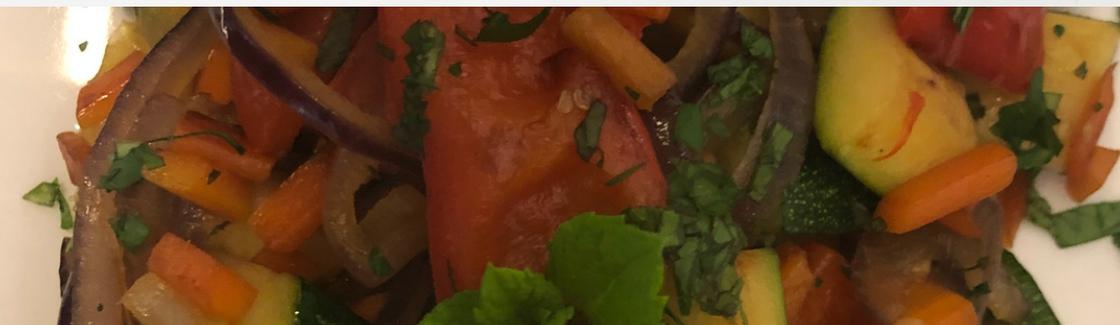
- Mix di verdure di stagione per un totale di 200 g (peso a crudo e al netto degli scarti)
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e Pepe q.b.
- Erbe aromatiche a piacere

Procedimento: tagliare a spicchi sottili la cipolla rossa e le altre verdure di stagione scelte, ben lavate e pulite, a bastoncini/spicchi. In una padella antiaderente aggiungere un filo d'olio e far rosolare per alcuni minuti la cipolla. Aggiungere poi le altre verdure, salare, pepare e aggiungere un po' d'acqua iniziando la cottura a fuoco medio-alto per circa 5 minuti. Proseguire la cottura per 25-30 minuti a fuoco medio-basso e con coperchio.

Versione invernale: Broccolo, Finocchio, Carota, Cipolla rossa

Versione primaverile: Carciofi, Carota, Cipolla rossa

Versione estiva: Zucchini, Peperone, Carota, Cipolla rossa



La verdura rappresenta, insieme alla frutta, la metà del “piatto sano”. Uno dei principali motivi è per il suo contenuto di fibra, importante per la salute del nostro intestino e in generale per la prevenzione delle patologie croniche, quali malattie cardiovascolari e neoplastiche. In particolare, le evidenze scientifiche dimostrano come una dieta ricca di fibre sia associata ad un minor rischio di neoplasia del colon-retto. Il segreto è sempre quello di variare le tipologie di verdura che abbiamo a disposizione, a seconda della stagionalità, mangiandola di colori diversi per introdurre tutte le vitamine, i minerali e i fitocomposti in essa contenuti.

INSALATA DI FARRO CON VERDURE GRIGLIATE ALLE ERBE AROMATICHE E FETA

Ingredienti (per 1 persona)

- Farro 80 g
- Verdure miste (zucchine, peperoni, melanzane) 200 g
- Feta greca 50 g
- Erbe aromatiche a piacere es. Basilico e Origano
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio

Procedimento: Cucinare il farro in acqua leggermente salata.

Grigliare le verdure e condirle con le erbe aromatiche. Tagliare la feta a dadini. Unire tutti gli ingredienti e condire con olio extravergine di oliva.

Un'alternativa alla classica insalata di riso estiva, in genere preparata con verdure conservate, ricche in sale, e carne trasformata (prosciutto e wurstel), cibi che andrebbero limitati per la prevenzione oncologica. Questa versione vegetariana è molto più ricca di fibre ma non perde in gusto, grazie alle verdure di stagione, alle erbe aromatiche e alla feta. In questo caso il cereale utilizzato è il farro per variare rispetto al solito grano di pasta e pane o al riso. Il farro è un cereale fonte di carboidrati complessi ma ha anche un buon contenuto di proteine vegetali. Rappresenta inoltre una buona fonte di vitamine del gruppo B, minerali e fibra. La feta è un formaggio che rientra nella categoria dei formaggi magri, i quali andrebbero preferiti a quelli stagionati. La feta è una buona fonte di proteine e calcio. Essa però è molto ricca in sale per via del processo di produzione. È bene quindi evitare di aggiungere ulteriormente sale alle pietanze preparate con la feta e utilizzare, come in questo caso, le erbe aromatiche come condimento. Non è necessariamente vero che la cottura alla griglia sia dannosa per la nostra salute. L'importante è regolare il calore in maniera tale che non si determinino delle bruciature nere evidenti sugli alimenti.

Ingredienti (per 1 persona)

- Riso integrale 80 g
- Piselli freschi o surgelati 100 g
- Sedano, carota e cipolla per il brodo vegetale
- Sale e Pepe q.b.
- Formaggio Grana Padano 1 cucchiaio
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio (10 g)

Procedimento: Preparare il brodo vegetale per la cottura del riso facendo bollire in acqua sedano, carota e cipolla. In una pentola aggiungere un filo d'olio e far rosolare la cipolla finemente tritata. Aggiungere i piselli e aggiustare di sale e pepe. Unire poi il riso, facendolo leggermente tostare. Cuocere il riso aggiungendo a mano a mano il brodo vegetale. Una volta cotto, mantecare a fuoco spento con del formaggio grana padano grattugiato



Uno dei piatti più famosi della tradizione culinaria del Veneto, rappresenta un modo perfetto per consumare i legumi, in questo caso i piselli, abbinandoli cioè ai cereali; in questo modo si avrà un piatto unico con un adeguato apporto di proteine, carboidrati e fibre.

Per completare il pasto basterà accompagnare il tutto con una porzione di verdura di stagione, cruda o cotta, e se gradita della frutta fresca.

INSALATA DI SPINACINO, PERE E NOCI con RICOTTA SPEZIATA AL FORNO e PANE INTEGRALE

Ingredienti (per 1 persona)

- Spinacino 100 g
- Pera ½
- Noci n°2
- Ricottina 100 g
- Pane integrale 50 g
- Spezie ed erbe aromatiche a piacere
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio

Procedimento: Disporre la ricottina in una teglia con carta forno aggiungendo spezie ed erbe aromatiche a piacere (maggiorana, pepe, peperoncino) e infornarla a 150° per circa 30 minuti. Nel frattempo preparare l'insalata unendo spinacino fresco, pere e noci. Impiattare, secondo il modello del mangiar sano, disponendo l'insalata in metà del piatto e nella restante metà la ricotta e il pane integrale sul quale spalmarla. Condire il tutto con olio extravergine di oliva.

Questo piatto rispecchia il modello del piatto del mangiar sano in quanto comprende cereali integrali, proteine, verdura, frutta e grassi sani da frutta secca e olio extravergine di oliva. Lo spinacino consumato crudo permette di mantenere, senza perdere in cottura, tutti i nutrienti di cui è ricco, quali ferro, vitamina C, folati, vitamina K, potassio e magnesio. La quota di fibra del piatto, e anche il suo sapore, vengono incrementati dalla pera, frutto che si consiglia di consumare ben lavato e con la buccia per assumerne al meglio tutte le fibre, vitamine e fitocomposti ad azione protettiva. Le noci, come tutta la frutta a guscio, sono un'ottima fonte di grassi buoni. In particolare, esse contengono acidi grassi essenziali omega-3 dai numerosi effetti benefici sulla nostra salute. Le noci sono inoltre fonte di proteine, fibra alimentare e minerali quali fosforo, magnesio, manganese, ferro e vitamine del gruppo B. La ricotta non è un vero e proprio formaggio bensì un latticino. Rispetto ai formaggi ha un ridotto contenuto di grassi e calorie ma rimane comunque una buona fonte di proteine e di calcio altamente assorbibile dal nostro organismo.

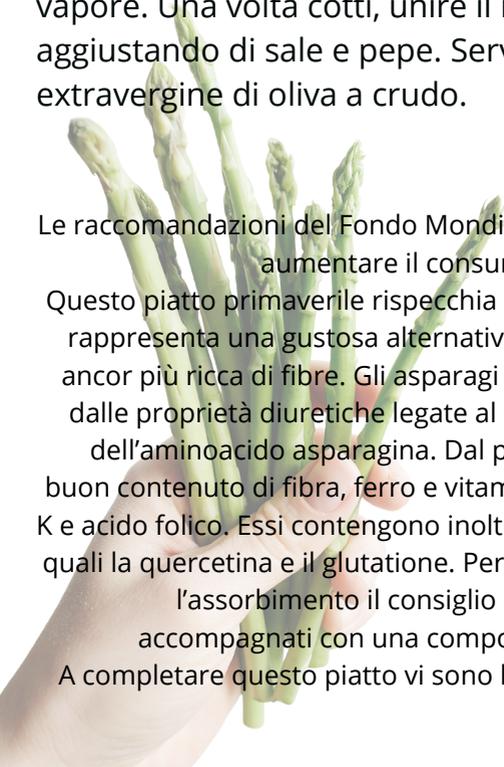
RISO VENERE INTEGRALE CON ASPARAGI VERDI E FAVE



Ingredienti (per 1 persona)

- Riso venere integrale 80 g
- Asparagi verdi 200 g
- Fave fresche 100 g
- Sale e Pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio (10 g)

Procedimento: Cuocere il riso venere seguendo le modalità e i tempi indicati in confezione. Preparare gli asparagi mantenendo intere le teste e tagliando i gambi a pezzetti (la parte finale, più dura e fibrosa, può essere tolta e riutilizzata per vellutate o brodi) e saltandoli in padella con un filo d'olio per qualche minuto. Cuocere le fave al vapore. Una volta cotti, unire il riso venere con gli asparagi e le fave, aggiustando di sale e pepe. Servire il tutto con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo.



Le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) indicano di aumentare il consumo di cereali integrali, verdure, frutta e legumi. Questo piatto primaverile rispecchia a pieno questa raccomandazione. Il riso venere rappresenta una gustosa alternativa al classico riso bianco e la variante integrale è ancor più ricca di fibre. Gli asparagi sono un ortaggio tipico del periodo primaverile dalle proprietà diuretiche legate al loro elevato contenuto di acqua e alla presenza dell'aminoacido asparagina. Dal punto di vista nutrizionale gli asparagi hanno un buon contenuto di fibra, ferro e vitamina C e sono particolarmente ricchi di vitamina K e acido folico. Essi contengono inoltre molecole con effetti protettivi e antiossidanti quali la quercetina e il glutatione. Per limitare la perdita di nutrienti e massimizzarne l'assorbimento il consiglio è quello di prediligere cotture veloci e di servirli accompagnati con una componente grassa, come l'olio extravergine di oliva. A completare questo piatto vi sono le fave, un legume primaverile ricco di proteine, fibra, vitamina C, ferro e calcio.

INSALATA TIEPIDA CON FAGIOLINI, RAVANELLI, PATATE E UOVA SODE

Ingredienti (per 1 persona)

- Fagiolini 200 g
- Ravanelli n° 3-4
- Patate 200 g
- Uova n°1-2
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio

Procedimento: Cuocere i fagiolini al vapore, metodo di cottura ideale per mantenerne i livelli di vitamina C. Lessare la patata e preparare le uova sode. Tagliare finemente i ravanelli. Comporre l'insalata tiepida unendo nel piatto i fagiolini, le patate a fettine, i ravanelli e le uova. Infine condire il tutto con un pizzico di sale, pepe, aceto e olio extravergine di oliva.

Le uova rappresentano un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico e contengono inoltre ferro, zinco, vitamina B12 e vitamina D. Le linee guida per una sana alimentazione indicano un consumo di 2-4 uova a settimana. Nutrizionalmente i fagiolini, seppure siano legumi dal punto di vista botanico, appartengono al gruppo alimentare delle verdure. Sono ricchi di fibre e vitamine, in particolare folati e vitamina C.

I ravanelli contribuiscono ad aumentare il contenuto di fibra del pasto, aiutandoci a mantenere un adeguato senso di sazietà. Essi apportano inoltre micronutrienti come potassio, magnesio, vitamina C e folari.

Sebbene le patate vengano spesso considerate come verdure, esse in realtà rappresentano una fonte di carboidrati da alternare a pasta, pane, riso e altri cereali, consumandole 1-2 volte a settimana nella porzione di 200 g.

GELATO ALLA FRUTTA



Ingredienti (per 1 persona)

- Frutta fresca mista (es. banane e fragole) 150 g

Procedimento: Tagliare la frutta scelta a pezzettini e disporla in un sacchetto in congelatore per alcune ore (ad esempio per tutta la notte precedente). Mettere la frutta congelata in un frullatore e frullare fino a ottenere un gelato dalla consistenza morbida. Servire decorando con della frutta fresca e/o della granella di frutta secca (es. noci, mandorle, nocciole, pistacchi).

Le porzioni raccomandate di frutta e verdura sono 5 al giorno, 3 di frutta e 2 di verdura. La frutta può essere consumata sia a fine pasto, così come viene indicato dal piatto del mangiar sano, sia come spuntino. Questo gelato è un modo alternativo per consumare la frutta, proponendola anche ai bambini. Per uno spuntino bilanciato questo gelato può essere decorato con della frutta secca che, grazie al suo contenuto di proteine, grassi buoni e fibre, aiuta al mantenimento di un adeguato senso di sazietà.

SPAGHETTI INTEGRALI CON ZUCCHINE AL BASILICO E GAMBERI

Ingredienti (per 1 persona)

- Spaghetti integrali 80 g
- Zucchina n°1
- Gamberi o gamberetti 100 g
- Basilico q.b.
- Uno spicchio d'aglio
- Sale e Pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva

Procedimento: Mondare e tagliare in piccoli pezzi le zucchine. In una padella aggiungere un filo d'olio e far rosolare lo spicchio d'aglio. Aggiungere le zucchine, aggiustare di sale e pepe, aggiungere il basilico e cuocerle. Frullare una parte delle zucchine (circa 1/3) per creare un condimento più avvolgente e cremoso. Pulire i gamberi e saltarli in padella con olio, peperoncino e aglio oppure cuocerli al vapore. Cuocere la pasta leggermente al dente e poi saltarla in padella con le zucchine e i gamberi.

Le linee guida per una sana alimentazione raccomandano un consumo di pesce pari ad almeno 3 porzioni alla settimana. Nell'ottica di variare la nostra alimentazione, una di queste porzioni può essere rappresentata dai crostacei, come gamberi e gamberetti. Essi sono alimenti fonte di proteine, hanno un discreto contenuto di omega-3 e contengono numerosi minerali quali selenio, iodio, zinco, fosforo e magnesio.

L'uso di erbe aromatiche in cucina è un'ottima scelta in sostituzione del sale, il cui consumo in eccesso rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e oncologiche.

**PREVENIRE MI
HA PERMESSO
DI SOGNARE
ANCORA**

**DONA IL TUO
5X1000 ALLA
LILT DI PADOVA**

**CODICE FISCALE
033 273 602 89**



**ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI PADOVA**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

