



Regione Toscana

MANGIAMONE DI TUTTI I COLORI



Regione Toscana

Progetto previsto dal programma
"Guadagnare salute in Toscana – rendere facili le scelte salutari"

Realizzato in collaborazione con:
Aziende Usl Toscane
Fipe Concommercio Toscana
Progetto previsto dal programma
Progetto previsto dal programma
Fiepet Confesercenti
"Guadagnare salute in Toscana – rendere facili le scelte salutari"
"Guadagnare salute in Toscana – rendere facili le scelte salutari"
Unioncamere Toscana
Comitato Regionale Consumatori Utenti
Realizzato in collaborazione con il
Realizzato in collaborazione con il
Centro Tecnico per il Consumo
Dipartimento di Prevenzione della AUSL 11 Empoli
Dipartimento di Prevenzione della AUSL 11
Empoli UOC Igiene alimenti e nutrizione
UOC Igiene alimenti e nutrizione

**Per informazioni sul progetto
Regione Toscana:**

URP - Ufficio Relazioni con il Pubblico
numero verde 800 860070
e-mail: pranzosanofuoricasa@regione.toscana.it
www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa

Sommario

Premessa

I colori della salute di frutta e verdura

BIANCO P.09

Aglio	Cavolfiore	Porro
Finocchio	Mela	10 12 14 16 18 20
Pera		

VERDE P.23

Asparagi	Lattuga
Carciofo	Spinaci
Fagiolini	Zucchini con Fiore
Kiwi	24 26 28 30 32 34 36

BLU-VIOLA P.39

Cavolo nero	Prugna
Frutti di bosco	Radicchio rosso Uva
Melanzana	40 42 44 46 48 50

GIALLO-ARANCIO P.53

Albicocca	Arancia	Melone	Pesca
Carota		54 56 58 60 62	

ROSSO P.65

Ciliegia	ciliegino	Ravanello
Fragola	Susina	rossa
Peperone rosso e giallo	Pomodoro	66 68 70 72 74 76

Premessa

La frutta e la verdura dovrebbero costituire la base della nostra alimentazione quotidiana: infatti sono collocate nello scalino più basso della **Piramide Alimentare Toscana (PAT)**, ossia fra gli alimenti da consumare ogni giorno e più volte al giorno. La PAT individua in ambito regionale prodotti e abitudini per un'alimentazione corretta, in linea con le caratteristiche culturali e con le tradizioni alimentari della nostra regione.

Secondo i dati tratti dall'indagine **Passi** (Progressi delle Aziende Sanitarie per la

Salute in Italia), in Toscana, nel 2008, meno di una persona su dieci della popolazione intervistata aderisce alle raccomandazioni internazionali di consumare 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno anche se le altre nove mangiano frutta e verdura, almeno una porzione, tutti i giorni e più di una persona su tre ne consuma almeno 3 porzioni al giorno. L'abitudine a mangiare frutta e verdura è più diffusa tra le persone fra i 35 ed i 69 anni. Il progetto **Okkio alla Salute**, sistema di raccolta dati finalizzato a monitorare alcuni aspetti della salute dei bambini e degli adolescenti, ci fornisce alcuni dati relativi al consumo di frutta e verdura nei bambini intorno agli 8 anni. Ne risulta un quadro non confortante: in Italia nel 2008 il 23% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura, mentre solo il 2% dei bambini consuma quattro porzioni giornaliere. I dati riferiti ai bambini toscani sono abbastanza simili: infatti risulta che il 21,5% di loro non consuma quotidianamente frutta e verdura e solo il 2,2% ne mangia 5 porzioni o più al giorno.

Questa pubblicazione si pone l'obiettivo di mettere in evidenza i principi nutritivi presenti nella frutta e nella verdura e di promuoverne l'utilizzo. È uno strumento informativo rivolto ai consumatori, definito nell'ambito del progetto regionale **Pranzo sano fuori casa** che intende favorire il consumo di un pasto bilanciato, vario e gustoso nel contesto della ristorazione pubblica. "Pranzo sano fuori casa" è inserito nel programma "Guadagnare salute in Toscana, rendere facili le scelte salutari", che promuove l'acquisizione, l'adozione consapevole e il mantenimento di comportamenti di salute e di benessere.

Nella pubblicazione la frutta e le verdure sono state suddivise in 5 gruppi a seconda del colore e, di conseguenza, dei principi nutritivi. Inoltre, per alcuni tipi di frutta e verdura vengono illustrate le caratteristiche nutrizionali (fonte INRAN), le modalità di acquisto e conservazione e proposte alcune ricette. Gli alimenti proposti sono di uso comune e tengono conto delle indicazioni della PAT riguardo ai prodotti tipici della Toscana:

Mele (in Toscana: mela rugginosa della Valdichiana, mela stayman aretina, mela rotella della Lunigiana)

Uva nera (in Toscana: sangiovese, morellino, colorino)

Arance e limoni, lamponi, mirtilli, more, fragole, ciliegie

(in Toscana: mirtillo nero della montagna pistoiese, ciliegie di Lari)

Pesche, albicocche (in Toscana: pesca cotogna toscana, pesca regina di Londa) **Kiwi, popone** (in Toscana: melone della Val di Cornia)

Cavolo nero (in Toscana: cavolo nero riccio di Toscana)

Cavolfiore, broccolo (in Toscana: cavolfiore fiorentino)

Pomodoro (in Toscana: pomodoro costoluto fiorentino, pomodoro canestrino, pomodoro pisanello, pomodoro tondino liscio da serbo toscano)

Carote, peperoni rossi gialli e verdi, lattuga o scarola, bietola, spinaci (in Toscana: lattuga quattro stagioni vinata, spinaci della Val di Cornia) **Carciofi** (in Toscana: carciofo violetto toscano)

Zucchine, zucca (in Toscana: zuccina tonda fiorentina, zuccina lunga fiorentina, zuccina mora pisana, zucca invernale toscana)

Cipolle, aglio, porro (in Toscana: cipolla rossa toscana, cipolla di Certaldo, cipolla di Treschietto)

Ramerino, salvia.

In alcuni casi le ricette hanno un contenuto calorico o di grassi abbastanza elevato; sono state comunque inserite con lo scopo di favorire il consumo dei vegetali. Ogni ricetta è preceduta da una breve indicazione nutrizionale.

I colori della salute di frutta e verdura

La frutta e la verdura costituiscono un gruppo di alimenti di fondamentale importanza per il nostro benessere: hanno un ridotto contenuto calorico e forniscono al nostro organismo acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibra alimentare e soprattutto piccolissime quantità di alcuni composti chiamati fitonutrienti. Queste sostanze conferiscono alla frutta e agli ortaggi i loro colori così vivaci e invitanti e svolgono un'azione protettiva su diverse patologie come quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipercolesterolemia. I vari tipi di frutta e verdura non sono tutti uguali dal punto di vista nutritivo ma si possono suddividere in 5 gruppi con caratteristiche nutrizionali simili a seconda del loro colore:

ROSSO, GIALLO/ARANCIO, VERDE, BLU/VIOLA, BIANCO.

Per soddisfare i bisogni del nostro organismo è consigliabile consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno utilizzando alimenti appartenenti a gruppi di colore diverso. Ottimo sarebbe riuscire a mangiare in un giorno una porzione per colore (una porzione corrisponde a un frutto medio o una spremuta, un contorno di verdure cotte o crude oppure un'insalata). Relativamente alla frutta è da privilegiare quella fresca, di stagione, di produzione locale, e molto colorata perché contiene una maggiore quantità di sostanze protettive.

Unico accorgimento: fare attenzione alla frutta più zuccherina, come fichi, uva e banane, in quanto più calorica.

Anche per la verdura vale la stessa raccomandazione della frutta: di stagione, di produzione locale e dai bei colori accesi. Si consiglia inoltre di evitare di conservare a lungo la frutta e la verdura, anche nel frigo, perché ciò provoca una notevole diminuzione del contenuto di sostanze protettive. Allo stesso modo qualsiasi tipo di cottura della frutta e della verdura comporta la diminuzione del contenuto di vitamine, sali minerali e di fitonutrienti. La cottura in acqua può danneggiare alcune sostanze antiossidanti più di quella al vapore, quindi si consiglia di cuocere la verdura al vapore o comunque in poca acqua bollente e in tempi brevi, senza aggiungere sale se non a fine cottura. In ogni caso è opportuno salare poco e usare sale iodato.

Per questo motivo è bene alternare il consumo di frutta e verdura cruda e cotta. È inoltre importante cominciare a consumare frutta e verdura fin da piccoli in modo da mantenere questa abitudine anche da adulti.

7

Pranzo sano_corpo9.indd 7 18-02-2011 12:50:03

8

Pranzo sano_corpo9.indd 8 18-02-2011 12:50:03

Bianco

AGLIO / PORRI / CAVOLFIORE / CIPOLLE / FINOCCHI /
FUNGHI / MELE / PERE

Frutta e verdura del gruppo **BIANCO** riducono il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, oltre a rinforzare il tessuto osseo e i polmoni.

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di quercetina, sostanza che si è dimostrata molto utile nella prevenzione di diversi tumori, e di particolari fitonutrienti (isotiocianati) che sembrano prevenire l'invecchiamento cellulare.

Gli alimenti del gruppo **BIANCO** sono una vera miniera di salute per la ricchezza in fibra, sali minerali (soprattutto potassio, il cui consumo è protettivo del tessuto osseo e previene le patologie cardiovascolari e l'ipertensione) e per l'abbondanza di vitamine, in particolare la vitamina C.

Le mele e le cipolle sono alimenti che contengono grandi quantità di flavonoidi, i cui effetti benefici sono associati alla protezione nei confronti del tumore e alla funzionalità polmonare (in particolare quelli contenuti nelle mele).

L'aglio, le cipolle e i porri contengono una sostanza, l'allisolfuro, che protegge il nostro organismo dalle patologie coronariche.

9

Pranzo sano_corpo9.indd 9 18-02-2011 12:50:03

AGLIO

Originario dell'Asia centrale, l'aglio è una delle piante coltivate di origine più antica. Appartiene alla famiglia delle liliacee e il suo frutto è costituito da tanti spicchi riuniti in un unico bulbo. Il forte odore penetrante e persistente ne costituisce la caratteristica più nota che lo rende non sempre gradito. Fin dall'antichità l'aglio è stato apprezzato sia come alimento, che come pianta medicinale. Un papiro egiziano del 1550 a.C. propone l'aglio in una ventina di formule come rimedio efficace contro il mal di testa, le punture degli insetti e per lenire i dolori. L'aglio può ridurre la pressione arteriosa e la quantità di colesterolo nel sangue oltre ad avere capacità antitrombotiche ed antiinfiammatorie.

Consigli per l'acquisto

È fresco nei mesi di giugno, luglio e agosto quando gli spicchi sono di colore bianco-brunito; non lo è più se presenta dei germogli in cima agli spicchi.

Conservazione

Conservare a temperatura ambiente in luogo fresco e asciutto.

L'aglio è uno di quei cibi che aiuta la conservazione di altri per le sue proprietà.

Caratteristiche nutrizionali

L'aglio possiede diversi principi attivi (allicina e suoi derivati) grazie ai quali svolge attività antibatterica, antisettica, mucolitica, ipotensiva; ha anche attività antitrombotica grazie all'effetto dell'Ajoene che è un antiaggregante piastrinico (Kcal 41 per 100 gr di prodotto).

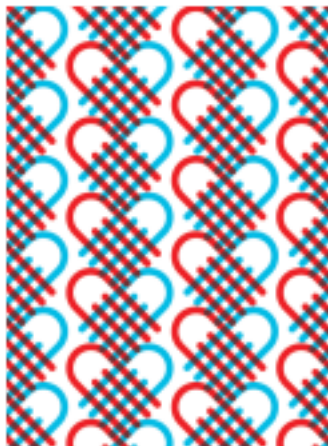
RICETTA

AGLIO MARINATO

Può essere utilizzato per accompagnare seconde portate di carne o pesce anche di sapore delicato a seconda del gradimento.

L'aglio marinato, oltre ad essere una conserva, così preparato risulta più digeribile e ha un sapore molto più delicato, quasi di mandorla.

È adatto da gustare in tutte le preparazioni in cui non si aggiunge l'aglio perché risulta troppo pesante; inoltre, condito con capperi tritati, origano, peperoncino e olio risulta ottimo persino come aperitivo.



Preparazione

Prendete le teste di aglio, separate i vari spicchi e privateli della buccia esterna. Ponete in un tegame l'aceto e il vino bianco unitamente alle spezie, al sale e allo zucchero; portate gli ingredienti a bollore e poi aggiungete gli spicchi di aglio, che lascerete bollire per 1 minuto.

Prendete dei vasetti sterilizzati, riempiateli con gli spicchi di aglio e versateci sopra il composto di aceto e vino caldo fino a coprirli completamente (suddividete nei vasetti anche le varie spezie).

Tappate i vasetti, capovolgeteli per creare il sottovuoto e poneteli a raffreddare al fresco e al buio. Lasciateli riposare per un mese prima di consumarli.

CAVOLFIORE

“La sete me la sono levata! Così mi potessi levar la fame!...” La buona donnina, sentendo queste parole, soggiunse subito: “Se mi aiuti a portare a casa una di queste brocche d’acqua, ti darò un bel pezzo di pane”.

Pinocchio guardò la brocca, e non rispose né sì né no. “E insieme col pane ti darò un bel piatto di cavolfiore condito coll’olio e coll’aceto”, soggiunse la buona donna. [...] Pinocchio non mangiò, ma diluviò. Il suo stomaco pareva un quartiere rimasto vuoto e disabitato da cinque mesi.

(Da “Le avventure di Pinocchio”, cap. 24)

Il cavolfiore è un ortaggio della famiglia delle crocifere, dal sapore dolce e delicato, tra i più coltivati in Italia, assai diffuso nelle regioni centro-meridionali, Toscana compresa. Si presenta con un fusto corto, verde chiaro da cui partono delle grosse foglie verdi azzurre che formano un cespo. Al centro, troviamo le teste composte da piccoli fiori. Si trova nei mesi invernali da ottobre a marzo.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Al momento dell'acquisto controllate le foglie esterne che devono essere croccanti, fragili al tatto ed aderenti alla testa, che a sua volta deve essere grossa, di colore bianco e priva di macchie scure. Le cimette devono essere ben chiuse. Le foglie sono rivestite da una patina bianca che tende a scomparire via via che il cavolfiore perde freschezza, quindi se il cavolfiore è schiuso, non acquistatelo perché troppo maturo. Si consiglia di conservarlo per non più di 4 giorni, in frigo, chiuso in un sacchetto di carta o plastica per alimenti forellata, nello scomparto della frutta e verdura.

Cottura

Per evitare che l'odore piuttosto forte del cavolfiore durante la cottura si propaghi per tutta la casa, si può ricorrere ad una mollica di pane imbevuta di aceto messa sopra il coperchio della pentola oppure ad un cucchiaino di aceto o ad un po' di limone spremuto aggiunti nell'acqua di ebollizione.

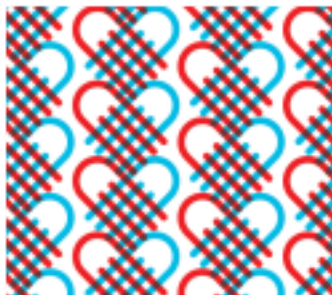
Caratteristiche nutrizionali

Il cavolfiore è molto ricco in acqua (più del 90%), ha perciò un basso contenuto calorico (25-30 calorie / 100 g) ed un buon contenuto in potassio, fosforo, calcio e vitamina C, tanto che una porzione media (200 g) copre il 20% del fabbisogno giornaliero in potassio e soddisfa completamente quello in vitamina C. Contiene inoltre composti particolari (solforati) che, pur producendo un odore intenso e non per tutti gradevole durante la cottura, sembrano svolgere un ruolo protettivo sulla salute.

RICETTA

MINESTRA CON LA PALLA

Costituisce un ottimo primo
piatto che può essere
accompagnato da un secondo
per rendere un pasto
nutrizionalmente equilibrato.



Preparazione

Tagliate il cavolfiore a fette, eliminate il torsolo e le parti più dure.

In una pentola rosolate nell'olio gli odori tritati, dopo qualche minuto unire i pomodori e fate cuocere per 10 minuti.

Unire il cavolo, salare, pepare e bagnare con il brodo.

Cuocere per almeno un'ora sempre bagnando con il brodo finché il cavolo non si sarà disfatto.

Lessare al dente gli spaghetti spezzati e versarli nella minestra di cavolo.

Cuocere per alcuni minuti e servire con abbondante formaggio.

FINOCCHIO

Il finocchio è una pianta mediterranea nota fin dall'antichità principalmente per i suoi semi e il caratteristico aroma. Il suo sapore, simile a quello dell'anice, veniva utilizzato per insaporire i cibi o addirittura per coprirne i difetti. Da questo deriva il verbo "infinochiare": i venditori di vino erano infatti soliti offrire del finocchio ai loro clienti, per rendere gradevole il sapore del vino anche quando questo era scadente. Il finocchio è un ortaggio tipico del periodo da ottobre fino ad aprile.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Scegliere i finocchi con polpa soda, carnosa e compatta. Le foglioline fresche indicano che il prodotto è stato raccolto da poco. Eliminare le costole verdi più grosse e riporre i finocchi in frigo, nello scomparto della frutta e della verdura, chiusi in un sacchetto per alimenti forato.

Caratteristiche nutrizionali

I finocchi sono privi di grassi e particolarmente ricchi di acqua, caratteristica questa che, unita al basso tenore di sodio, attribuisce loro proprietà naturalmente diuretiche. Inoltre, l'elevato contenuto in fibra alimentare conferisce a questi ortaggi un potere saziante. Contengono una buona dose di vitamine (A e C) e numerosi minerali tra cui calcio, sodio, fosforo e potassio.

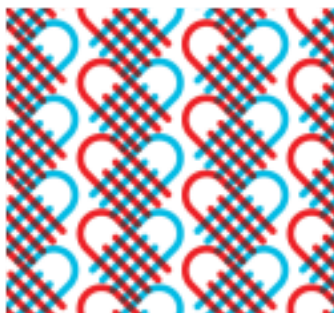
14

Pranzo sano_corpo9.indd 14 18-02-2011 12:50:04

RICETTA

INSALATA DI FINOCCHI E SEDANO

Contorno nettamente ipocalorico ma ricco di fibre, vitamine, sali, fitonutrienti; da associare a un primo e/o ad un secondo.



Preparazione

Lessare a vapore la metà dei finocchi.
Tagliarli a fette sottili.

Sminuzzare anche i finocchi lasciati crudi e le costine di sedano. Riunire le verdure e condire con un'emulsione di limone, olio, sale e pepe.

15

Pranzo sano_corpo9.indd 15 18-02-2011 12:50:04

MELA

MELA CROCCANTE... FRUTTO CARNOOSO... ROSSO BRILLANTE... MORSO SUCCOSO...

(Filastrocca della mela avvelenata, da Melevisione - Rai Tre)

La mela è un frutto originario dei paesi dell'Asia centrale ed occidentale. Nota fin dall'antichità, è ricordata anche nella Bibbia. Apprezzata dagli antichi Egiziani e dai Romani, furono questi ultimi ad introdurla in Gran Bretagna. In Italia la maggior parte del raccolto nazionale proviene da tre regioni del nord: Trentino-Alto Adige (50%), Emilia Romagna (20%) e Veneto (15%), seguite da Lombardia, Piemonte e Campania.

Le mele maturano nella tarda estate, ma sono disponibili tutto l'anno poiché vengono fatte maturare lentamente in atmosfera controllata. Le mele fresche sono disponibili da giugno a gennaio, poi arrivano sul mercato quelle conservate in atmosfera modificata.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Al momento dell'acquisto è necessario che risultino ben sode, senza ammaccature o avvallamenti; la buccia deve presentarsi brillante, asciutta e senza tagli e il picciolo deve mostrarsi ben saldo al frutto. Se poste in frigorifero, le mele si conservano a lungo. Vanno tenute lontano dalle verdure con foglie perché questo frutto, così come le banane, le pere e i meloni, produce etilene, un gas in grado di deteriorarle.

Caratteristiche nutrizionali

Le mele rappresentano una buona fonte di fibre solubili e insolubili (una sola mela copre il 10% del fabbisogno giornaliero in fibra), contengono una buona quantità di vitamina C, zuccheri (fruttosio, saccarosio e glucosio) e diversi minerali, tra i quali spicca il potassio. L'apporto calorico è pari a 67 kcal per frutto.

16

Pranzo sano_corpo9.indd 16 18-02-2011 12:50:04

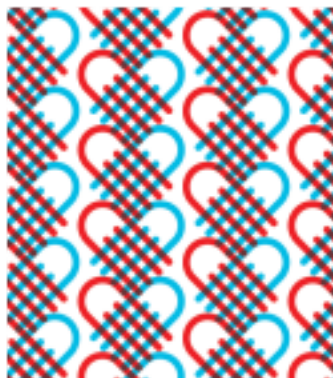
RICETTA

MELE AL FORNO

CON AMARETTI

Si tratta di un ottimo dessert a controllate e con pochi grassi.

calorie



Preparazione

Lavare le mele, asciugarle, togliere il torsolo e sistemarle in una pirofila. Far rinvenire l'uvetta in un po' di acqua calda; bagnare gli amaretti nel latte e tritarli. Mescolare l'uvetta agli amaretti e riempire con questo composto le mele, chiudendo i fori con un dischetto di cedro candito. Mettere su ogni mela un pezzettino di burro e spolverizzare di zucchero. Aggiungere mezzo bicchiere di acqua nella pirofila e far cuocere in forno a calore moderato per 30-40 minuti. Servire tiepide o fredde, con lo sciroppo di cottura.

17

Pranzo sano_corpo9.indd 17 18-02-2011 12:50:05

PERA

Geppetto, che di tutto quel discorso arruffato aveva capito una cosa sola, cioè che il burattino sentiva morirsi dalla gran fame, tirò fuori di tasca tre pere, e porgendogliele, disse: «queste tre pere erano per la mia colazione: ma io te le do volentieri. Mangiale, e buon pro ti faccia».

(Da "Le avventure di Pinocchio" capitolo 7)

La pera, di cui esistono oltre 3.000 varietà al mondo, era conosciuta e consumata sin dall'età della pietra. La progenitrice della pera moderna proviene dalle regioni sud-orientali dell'Europa e da quelle occidentali dell'Asia.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Le pere che compriamo hanno spesso bisogno di maturare. Le pere si ammaccano facilmente, per cui è necessario maneggiarle con cura!

Si può accelerare il processo di maturazione mettendole in un sacchetto di carta marrone, a temperatura ambiente. In 2-5 giorni le pere saranno pronte per essere mangiate. Per controllare lo stadio di maturazione premete dolcemente con il pollice sulla parte superiore della pera, vicino al picciolo: i frutti leggermente morbidi sono quelli maturi. Le pere possono essere conservate in frigorifero da 2 a 5 giorni.

Caratteristiche nutrizionali

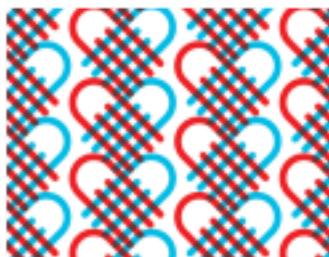
Una pera ha il 16% di fibre necessarie al nostro fabbisogno quotidiano ed è ricca di zuccheri semplici, specialmente fruttosio; contiene il 10% della vitamina C necessaria ogni giorno al nostro organismo, e sali minerali: calcio, magnesio, ferro, rame e soprattutto potassio. Come altri frutti, ha poche calorie e non contiene colesterolo (35 kcal per 100 g).

18

Pranzo sano_corpo9.indd 18 18-02-2011 12:50:05

RICETTA

PERE AL



CIOCCOLATO

Si tratta di un ottimo dessert a calorie controllate e con pochi grassi.

Preparazione

Dopo averle ben lavate, mettete le pere con il picciolo e la buccia 'in piedi', in una teglia da forno, con qualche cucchiaino d'acqua e il maraschino.

Cuocetele a 200° per circa 30 minuti o finché saranno morbide.

Fatele raffreddare e sbucciatele delicatamente.

Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente e colatelo sopra le pere, in modo da rivestirle completamente; infine fatele raffreddare, in piedi, su carta da forno.

Prima di servirle potete passare le pere nella granella di mandorle, facendole rotolare con delicatezza, potete servirle con una pallina di gelato di vaniglia (anche se questo aumenta il contenuto calorico).

PORRO

Il porro (nome scientifico *Allium Porrum*) è una pianta erbacea biennale, che presenta un bulbo cilindrico fusiforme appena rigonfio, di diverse misure a seconda delle varietà. Conosciuto fin dall'antichità, il porro era utilizzato dall'imperatore Nerone, che lo assumeva a giorni fissi accompagnato da olio di oliva, per curare la propria voce. Del porro si utilizza la parte inferiore bianca. È bene acquistarlo e consumarlo fresco altrimenti acquisisce un sapore acre.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Il periodo più indicato per l'acquisto va da settembre ad aprile.

Sono da preferire i porri con gambi ben sodi, diritti e sormontati da un ciuffo di

foglie turgide e di colore verde scuro. La presenza di foglie ingiallite o avvizzite è segno di scarsa freschezza. Si conserva in frigorifero, fino ad una settimana, avvolto in un canovaccio inumidito. È ottimo nelle zuppe, in frittata o stufato, in risotto o con la polenta; tagliato in sottili rotelline può essere consumato anche crudo in pinimonio o utilizzato per guarnire e aromatizzare insalate. Se utilizzato crudo in insalata, va tagliato al momento altrimenti tende a ossidarsi molto velocemente se esposto all'aria.

Caratteristiche nutrizionali

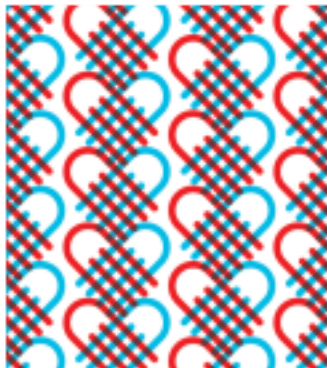
È ricco soprattutto di calcio, fosforo, ferro, zolfo e magnesio.

Le foglie verdi presentano un buon contenuto di vitamina C e discrete quantità di vitamine del gruppo B (29 kcal / 100 g).

RICETTA

MINESTRA DI FARRO E PORRI

Piatto ben equilibrato che può anche costituire un piatto unico nell'ambito della ristorazione veloce aggiungendo della frutta.



Preparazione

In una pentola scaldate due cucchiaini d'olio e lasciatevi appassire la parte bianca dei porri tagliata a rondelle sottili.

Quando hanno preso un leggero colore dorato aggiungete il farro, poi versate il brodo, salate e cuocete a fiamma bassa per un'ora e mezzo.

Assaggiate prima di togliere dal fuoco perché il farro deve essere assolutamente ben cotto.

Versate la minestra in una zuppiera, cospargetela di formaggio grattugiato e aggiungete il pepe nero macinato al momento.

Verde

ASPARAGI / BASILICO / BIETA / BROCCOLETTI / BROCCOLI /
CARCIOFO / CAVOLO BROCCOLO E CAVOLO CAPPUCCIO /
CETRIOLO / CICORIA / CIME DI RAPA / INDIVIA / KIWI / LATTUGA /
PREZZEMOLO / RUCOLA / SPINACI / UVA / ZUCCHINA

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due fitonutrienti con potente azione antiossidante: la clorofilla e i carotenoidi.

Tali sostanze possono aiutare a prevenire alcuni tipi di tumore e di patologie coronariche. I carotenoidi hanno un'azione protettiva contro l'invecchiamento.

Gli ortaggi verdi, inoltre, contengono magnesio, un minerale molto importante perché regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso.

È presente anche un'elevata quantità di acido folico e folati, la cui azione è fondamentale nelle donne in gravidanza per la prevenzione del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati.

Il contenuto di vitamina C degli ortaggi e della frutta di questo colore è molto elevato, in particolare nei broccoli, nel prezzemolo, negli spinaci e nel kiwi.

ASPARAGI

Il termine asparago (dal greco aspharagos e dal persiano asparag, che significa germoglio) può designare sia l'intera pianta che i germogli della pianta *Asparagus officinalis*. L'asparago possiede particolari proprietà diuretiche, viene apprezzato dai buongustai ed è conosciuto ed apprezzato fin da 2000 anni fa.

Si distinguono vari tipi di asparago:

- l'asparago bianco, che germogliando interamente sotto terra (e quindi in assenza di luce) ha un sapore delicato;
- l'asparago violetto, dal sapore molto fruttato, è in realtà un asparago fuoriscito dal sottosuolo, con la punta diventata di colore lilla grazie alla luce. Ha un leggero gusto amaro;
- l'asparago verde germoglia all'aria aperta portando a compimento il processo naturale di fotosintesi clorofilliana. Ha un sapore marcato e il suo germoglio possiede un gusto dolciastro. È il solo asparago che non ha bisogno di essere pelato.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Quando si acquistano, gli steli dovrebbero essere duri, flessibili, resistenti alla rottura, dello stesso spessore e con le punte ancora chiuse, la base non dovrebbe essere troppo secca. In frigorifero, nel cassetto della verdura, avvolti in un panno umido, possono resistere per quattro giorni. In alternativa, si possono immergere i gambi degli asparagi nell'acqua fredda e conservarli per 24 ore, fuori dal frigorifero.

Caratteristiche nutrizionali

Gli asparagi contengono poche calorie (29kcal / 100 g), hanno proprietà depurative, ma sono anche ricchi di acido urico e sono quindi sconsigliati a coloro che soffrono di cistite, gotta e infiammazioni ai reni. Hanno un alto contenuto in calcio, fosforo e vitamina C. Sono assenti i lipidi. Contengono l'asparagina, che conferisce loro il caratteristico profumo che si sprigiona durante la cottura.

RICETTA

RISOTTO CON GLI ASPARAGI

Piatto ben equilibrato che può anche costituire un piatto unico nell'ambito della ristorazione veloce magari aggiungendo della frutta



Preparazione

Lavare gli asparagi lasciandoli a bagno per qualche minuto in modo da eliminare ogni traccia di terra, quindi tagliarli a pezzi lunghi un paio di centimetri, scartandone la parte più dura e bianca.

Fate appassire la cipolla, tritata finissima, in una casseruola con l'olio. Prima che prenda colore aggiungetevi i pezzetti d'asparagi lasciando da parte le punte, avendo cura d'aggiungerle al risotto solo a metà cottura.

Salate, quindi coprite la casseruola e lasciate cuocere per una decina di minuti nel soffritto mescolando spesso e aggiungendo, se necessario, un paio di cucchiaini d'acqua calda.

Unite il riso e, mescolando continuamente, fatelo insaporire per qualche minuto quindi, quando comincia ad attaccare, bagnatelo con il vino.

Appena sfumato, cominciate ad aggiungere il brodo, un mestolo alla volta, fino a cottura del riso tenendo presente che alla fine dovrà risultare piuttosto morbido. Mantecatelo con il parmigiano grattugiato e servitelo dopo averlo fatto riposare 1 min.

CARCIOFO

Il carciofo è un antico, prezioso, prodotto della natura, mangiato comunemente sin dal tempo degli Egizi. Ortaggio tipico delle aree del Mediterraneo, continuò a essere apprezzato all'epoca dei Romani. Mammole romane, violetti di Toscana, spinosi di Liguria sono le varietà più diffuse. Fra marzo e aprile i carciofi sono in piena produzione. La pianta del carciofo ha un fusto eretto che può raggiungere un metro d'altezza, i frutti possono essere con spine, senza spine e di piccolo formato. Un buon carciofo deve avere le seguenti caratteristiche: punta chiusa, foglie esterne di colore verde scuro, interne tenere, assenza di peluria, gambo tenero e senza ammaccature.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

I carciofi devono essere sodi e senza macchie. Preferite gli esemplari più piccoli con le punte ben chiuse. Il gambo deve essere duro e senza parti molli o ingiallite. Se il gambo è lungo ed ha ancora delle foglie attaccate, controllate che siano fresche. Se sono molto freschi ed hanno il gambo lungo potete conservarli immersi nell'acqua. In frigo, dovete togliere le foglie esterne più dure e il gambo; lavateli e asciugateli bene, metteteli in un sacchetto di plastica o un contenitore a chiusura ermetica: si conserveranno per almeno 5-6 giorni. Potete anche congelarli dopo averli puliti e sbollentati in acqua acidulata con succo di limone, lasciateli raffreddare e sistemateli in contenitori rigidi.

Caratteristiche nutrizionali

Il carciofo è un alimento tonico e digestivo, contiene molto ferro, è molto ricco di fibre e di minerali, mentre è relativamente basso il contenuto di sodio (22 kcal / 100 g). Non molto ricco di vitamine, solamente un po' di A e C, può essere mangiato da tutti e a tutte le età perché facilmente digeribile.

La Cinarina contenuta nel carciofo in una buona quantità è risultata avere un importante ruolo nell'abbassare il livello del colesterolo.

Per trarre beneficio di queste straordinarie qualità curative, bisognerebbe assumere una quantità di carciofo fresco pari a 100-300 g al dì per un periodo abbastanza prolungato. Il consumo è sconsigliato nel periodo dell'allattamento perché ostacola la produzione del latte.

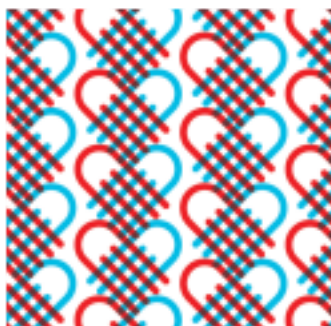
26

Pranzo sano_corpo9.indd 26 18-02-2011 12:50:06

RICETTA

FRITTATA DI CARCIOFI

È un secondo con un contenuto di colesterolo abbastanza elevato e quindi da consumare con attenzione.



Preparazione

Tagliate i carciofi a fette sottili, passateli nella farina e fate cuocere in una padella con due cucchiaini d'olio fino a quando sono diventati teneri. Scolateli, salateli, metteteli nella ciotola dove avete sbattuto le uova con un po' di sale e, dopo avere mescolato bene, versate il tutto in una padella antiaderente unta con un po' di olio.

Mescolate subito con un cucchiaino di legno e appena la frittata incomincia a rapprendersi scuotete la padella per staccare bene la parte sotto la frittata. Se non dovesse staccarsi aiutatevi con una spatola dalla lama lunga. Per girarla fatela scivolare su un piatto, capovolgetela nella padella e finite di cuocere dall'altra parte. Il tutto sempre a fuoco vivace. Questa frittata è ottima mangiata sia fredda che calda.

FAGIOLINI

Filastrocca per mangiare,
Apri la bocca, non farti pregare!
Arriva un treno di fagiolini
Ed una nave di pane e grissini.....

Con questo nome generico vengono definiti i baccelli giovani dei fagioli, che vengono raccolti e consumati insieme con i semi ancora in embrione, molto prima della maturazione. Crescono su piante nane o rampicanti, di alcune si consumano appunto i baccelli (fagiolini), di altre i semi (fagioli). Vengono chiamati anche cornetti o tegolini, il loro colore varia dal bianco-giallino al verde più o meno intenso, hanno forma solitamente allungata e sottile, ma ci sono alcune varietà di forma piatta e baccello giallo.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

I migliori sono quelli giovani, dal momento che sono teneri e privi di filamenti laterali. Devono essere di consistenza soda, ma morbida: spezzati, devono rompersi di netto e produrre un rumore secco. La buccia deve essere di colore brillante, priva di ammaccature o segni di muffa. In frigorifero chiusi in un sacchetto di plastica per alimenti, possono essere conservati 3-4 giorni; spuntati e dopo l'eliminazione dell'eventuale filo, possono essere sbollentati per 2 minuti circa e successivamente surgelati e riposti in sacchetti di plastica: in questo modo possono essere conservati fino ad un anno.

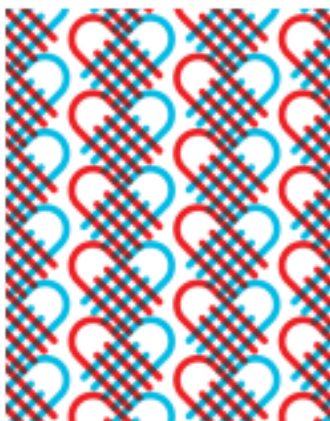
Caratteristiche nutrizionali

Nonostante i fagiolini siano legumi, da un punto di vista nutritivo vanno considerati ortaggi; infatti la raccolta avviene quando il fagiolo non è ancora maturo. I fagiolini sono poveri di calorie (17 kcal/100gr.), ma ricchi di vitamine A e C e di fibre, per cui consigliati a soggetti affetti da stitichezza.

RICETTA

SFORMATO DI FAGIOLINI

Si tratta di un piatto unico a cui aggiungere una fetta di pane, meglio se integrale, e un frutto.



Preparazione

Lessate le patate e i fagiolini. Sbucciate le patate, passatele allo schiacciapatate e mettetele in una terrina insieme ai fagiolini frullati nel mixer.

Unite i 2 tuorli, il parmigiano, la maggiorana, il prosciutto tritato e il sale.

Amalgamate e aggiungete gli albumi montati a neve aiutandovi con un cucchiaino di legno. Versate il composto in una pirofila unta e cosparsa di pangrattato.

Spolverate la superficie con il pangrattato, unite un filo di olio extra vergine di oliva e mettetelo in forno a 190 gradi per 30 minuti.

Servite tiepido o freddo.

Kiwi

Il kiwi (*Actinidia chinensis*) è una pianta originaria della Cina (nota con il nome yang-tao). In Nuova Zelanda, dove ebbe inizio la sua coltivazione intensiva, fu chiamato Kiwi dal nome dell'uccello simbolo di quella nazione. Attualmente l'Italia è il maggior produttore mondiale di kiwi, 300.000 tonnellate su 800.000 globali. Il kiwi nostrano è reperibile sul mercato da novembre a giugno, mentre negli altri mesi si tratta di frutta proveniente dall'estero. Il kiwi cresce su una liana, pianta rampicante tropicale, e rappresenta la bacca, lunga ed ovale, della pianta in questione. La polpa è color verde smeraldo, molto succosa, zuccherina e leggermente acidula e racchiude dei piccoli semi di colore nero, commestibili, che sono disposti intorno alla parte centrale del frutto di colore giallo chiaro. La buccia è fine, di colore marrone e leggermente pelosa; pur essendo commestibile generalmente viene tolta prima di consumare il frutto.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Il kiwi va acquistato maturo ma ben sodo, al contrario di molti frutti, diventa più zuccherino se la sua maturazione avviene a temperatura ambiente. Il kiwi si deve presentare intatto e senza macchie; se acquistato non maturo, va lasciato a temperatura ambiente e se vogliamo accelerarne la maturazione lo possiamo inserire in un sacchetto ben chiuso insieme a una mela o a una banana. Il kiwi maturo può essere tranquillamente conservato in frigorifero anche per una settimana. Il kiwi non è solo un'ottimo frutto da gustare al naturale ma può essere aggiunto ai cereali, alla macedonia (va aggiunto alla fine, in quando rende molle l'altra frutta), ai gelati ed ai sorbetti. Ottimo servito con una selezione di formaggi misti, accompagna carne e pesce e può essere gustato nelle insalate.

Caratteristiche nutrizionali

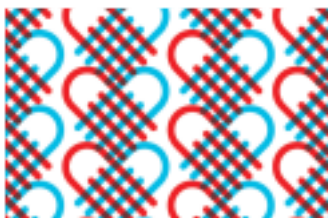
Il kiwi, vanta una quantità di vitamina C superiore a quella degli agrumi. Attenzione alle calorie (a seconda delle varietà vanno da 44 a 61 per 100 g). Contiene, inoltre, una grande quantità di potassio e magnesio ed una piccola quantità di fosforo, ferro e provitamina A. Se assunto molto maturo può avere effetto lassativo.

RICETTA

GELATO AL KIWI

Dessert a calorie controllate e a
contenuto di grassi.

basso



Preparazione

Sbucciare i kiwi, tagliarli a pezzetti e metterli nel frullatore con il liquore, lo zucchero e la menta.

Frullare, quindi versare la salsa ottenuta sul gelato già sistemato in 4 coppette. 31

Pranzo sano_corpo9.indd 31 18-02-2011 12:50:06

LATTUGA

Nell'antichità la lattuga prese il nome dalla caratteristica delle sue foglie che, se tagliate o spezzate, producono un succo lattiginoso. Si conoscono molte tipologie di lattuga: a tutte sono attribuite proprietà calmanti, rinfrescanti e stimolanti dell'appetito. Le più diffuse sono:

- Lattuga riccia, impropriamente chiamata indivia, con foglie arricciate che non si chiudono nemmeno a pieno sviluppo;
- Lattughino, con foglie sia lisce che ricce;
- Lattuga romana, con grumolo compatto e affusolato, bianco all'interno;

Lattuga a cappuccio o iceberg, con foglie tondeggianti molto croccanti che si incappucciano una volta mature.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Assicuratevi che le foglie siano croccanti, di un bel colore brillante: più sono verdi, più contengono vitamine e sali minerali. Inoltre, il cuore deve essere sodo, croccante e ben serrato. In frigo si conserva non più di due giorni, preventivamente pulita, lavata e asciugata perfettamente (preferibilmente con una centrifuga). Può essere utile conservarla avvolta in un panno umido o comunque in un contenitore chiuso.

Caratteristiche nutrizionali

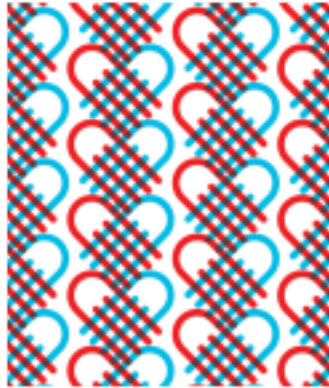
La lattuga è composta soprattutto di acqua e fibre, ha un basso valore calorico e riveste un importante ruolo nell'alimentazione quotidiana, in quanto contiene le vitamine A e C e molti sali minerali.

RICETTA

INVOLTINI DI PESCE E LATTUGA

Questo è un secondo da abbinare ad un primo oppure a due o tre fette di pane o a delle patate di contorno.

La lattuga viene consumata prevalentemente cruda, da sola o mescolata in insalate da condire con olio e limone o olio e aceto, ma sono possibili anche ricette alternative.



Preparazione

Sminuzzate finemente il prezzemolo ed affettate la polpa di pesce spada. Ponete tutto in un contenitore e aggiungete un po' di olio d'oliva, del Parmigiano grattugiato, un pizzico di pepe e sale. Lavate la lattuga e scottatela appena in acqua bollente leggermente salata. Farcite le foglie con il preparato di pesce e avvolgetele formando degli involtini. Preparate una salsa leggera di pomodoro con un battuto di aglio, olio, prezzemolo e peperoncino. Dopo aver fatto ritirare un po' la salsa aggiungete gli involtini e fate cuocere circa 10 minuti a fuoco medio (ricordatevi di girare gli involtini a metà cottura). Aggiustate di sale e pepe.

SPINACI

Oltre a Braccio di Ferro hanno molti estimatori. Gli spinaci sono tra i prodotti ortofrutticoli più diffusi nel mondo. La Persia sembra sia il loro luogo d'origine e pare che siano stati portati in Europa al tempo delle crociate o dagli arabi durante le loro invasioni. Diverse sono le leggende in merito al nome: alcuni sostengono che derivi dall'italiano spinace, originato dal latino spina per il frutto spinoso, altri invece dall'arabo aspanakh, passando per lo spagnolo espinaca. Al tempo della Signoria dei Medici gli orti di Firenze abbondavano di spinaci, tanto che quando Caterina de' Medici sposò il futuro Enrico II (nella prima metà del Cinquecento), e divenne poi regina di Francia, esportò questa verdura "fiorentina", insieme a tanti altri usi gastronomici. Oggi le preparazioni "à la florentine" prevedono l'uso degli spinaci, ma bisogna aspettare il XIX secolo perché diventino un ortaggio di grande consumo, prima in Europa e poi in America.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Accertatevi che le foglie siano verdi ed il loro colore uniforme, che non abbiano parti scure, ingiallite o appassite e che i gambi siano forti ed integri. Gli spinaci con stelo fiorito e cespi pieni di terra non vanno acquistati perché la qualità è scadente. Si possono conservare in frigo per 2-3 giorni in sacchetti di plastica, dopo averli accuratamente lavati e asciugati. Una volta lessati e strizzati bene possono essere congelati.

Caratteristiche nutrizionali

Gli spinaci sono famosi per il loro elevato contenuto di ferro, anche se questo viene poco assorbito dall'intestino. Per aumentarne l'assorbimento si consiglia di condirli con del succo di limone appena spremuto.

Gli spinaci posseggono anche sali minerali come il calcio (78 mg / 100 g), vitamine A, C (54 mg / 100 g) e acido folico (forniscono 31 Kcal / 100 g di prodotto).

RICETTA

SPINACI ALLA FIORENTINA

Può essere considerato un piatto unico da associare a qualche fetta di pane.

Preparazione

Lessare gli spinaci. Insaporirli in olio e aglio tritato.

Farli raffreddare, unire le uova sbattute con poco latte, il Parmigiano e mescolare.

Sistemare il composto in uno stampo da budino oliato e cosperso di pangrattato.

Cuocere in forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

Far riposare per 5 minuti, quindi sformare.

ZUCCHINA CON FIORE

“Falla comu voi, ma sempri cucuzza è”

(Cucinola come vuoi ma sempre zucca rimarrà, antico e noto proverbio calabrese)

La pianta che produce le zucchine, di cui esistono molte varietà, è originaria dell'America centro-meridionale e appartiene alla stessa famiglia dei meloni, dei cetrioli e delle zucche gialle. La pianta produce anche fiori (fiori di zucca) con cui si possono realizzare tanti piatti: dalle famose frittelle ad alcune torte salate. Le zucchine sono reperibili sul mercato tutto l'anno ma la loro produzione naturale è tipica della tarda primavera e dell'estate.

Considerato il loro sapore delicato si prestano ad essere utilizzate in molte preparazioni alimentari, non solo come contorno: si accompagnano bene con altri ingredienti dal sapore tenue, come ad esempio i gamberi o le patate. I fiori di zucca nelle preparazioni tradizionali vengono fritti, spesso insaporiti abbondantemente con ripieni di formaggio e acciughe.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Scegliete sempre zucchine ben sode, con buccia tesa e lucida, senza ammaccature e con una leggera peluria, preferendo in particolare quelle piccole e sottili che hanno il vantaggio di non contenere semi. I fiori di zucca devono essere di colore arancione, avere il calice gonfio e i bordi dei petali distesi. Tutte le varietà di questo ortaggio sono facilmente deperibili e si conservano in frigorifero per massimo 3-4 giorni. I fiori sono più delicati e quindi devono essere consumati rapidamente, al massimo entro un giorno; si conservano in frigorifero in un sacchetto per alimenti ben chiuso o con gli steli immersi nell'acqua, come tutti i fiori. Per pulirli bisogna aprire il calice ed eliminare il pistillo, raschiare con un coltellino le parti spinose, sciacquare velocemente sotto acqua corrente e asciugare.

Caratteristiche nutrizionali

Le zucchine sono buone fonti di potassio, di vitamina E, di carotenoidi, di vitamina C e di acido folico (200 g coprono il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato per un adulto) e apportano pochissime calorie (11,25 Kcal / 100 g di prodotto). I fiori di zucca sono particolarmente ricchi in vitamina A.

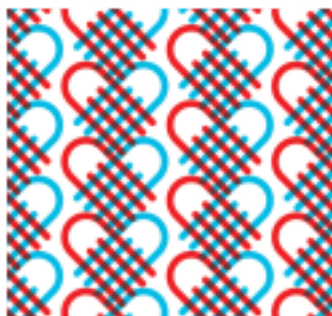
36

Pranzo sano_corpo9.indd 36 18-02-2011 12:50:07

RICETTA

ZUCCHINE E FIORI FRITTI

Un contorno gustoso, calorico, da consumare di rado insieme ad un secondo.



Preparazione

Lavare e tamponare fiori e zucchine e tagliare queste ultime a rondelle o a striscioline.

Preparare una pastella abbastanza densa con l'acqua e la farina; passarci i pezzetti

di zuccina e i fiori e friggerli in abbondante olio caldo.
Salare poco e solo al momento di consumarli: rimarranno croccantissimi! 37

Blu-viola

FICHI / FRUTTI DI BOSCO / LAMPONI / MIRTILLI / MORE E
RIBES MELANZANE / PRUGNE / RADICCHIO ROSSO / CAVOLO
NERO / UVA NERA

Frutta e ortaggi del gruppo blu/viola sono fondamentali per la nostra salute, perché contengono alcune sostanze (antocianine) importanti per la vista e per i capillari sanguigni. Infatti proteggono dalla fragilità capillare, prevengono l'aterosclerosi e migliorano la funzione visiva.

Elevato nel ribes e nel radicchio rosso è il contenuto di vitamina C, tanto che il loro consumo protegge dalle infezioni delle vie urinarie.

Questo gruppo di alimenti è ricco anche di carotenoidi che possono svolgere azione preventiva nei confronti di alcuni tipi di tumore, delle patologie cardiovascolari incluso l'ictus, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cutaneo.

Il radicchio rosso contiene anche buone quantità di beta-carotene, precursore della vitamina, ed è inoltre una buona fonte di potassio. Buona fonte di potassio sono anche i fichi, i ribes, le more e le prugne. Le melanzane sono ricche di magnesio e apportano un ridottissimo numero di calorie. Tutti gli alimenti di questo gruppo sono caratterizzati da un cospicuo contenuto di fibra.

CAVOLO NERO

“Bello il mi’ cavolo nero. Qui ci sono campi pieni, uno di cavoli neri fiorentini, uno di quelli lucchesi, uno di quelli senesi. E sono tutti eguali.”

(Enzo Raspolli)

Il cavolo nero si produce in Toscana sin dall'Ottocento e ancora oggi la coltivazione avviene con gli stessi sistemi tradizionali. Un tempo il cavolo nero si trovava soltanto in Toscana, ma ormai è reperibile in tutti i mercati d'Italia, ovviamente nella stagione invernale. In realtà il colore del cavolo non è proprio nero, ma di un verde molto scuro; con grandi foglie verdi scure strette e lunghe con riflessi bluastri e costola chiara, dalla superficie bollsosa. Per raggiungere il suo massimo “splendore”, il cavolo nero deve subire una gelata; il gelo, infatti, è quello che rompe le sue fibre e gli conferisce un sapore leggermente dolciastro. Questo cavolo quindi è disponibile sul mercato ai primi freddi, proprio quando è pronto l'olio nuovo, appena franto, indispensabile per gustarlo al meglio.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Si può acquistare da novembre ad aprile ma il migliore è quello dopo le prime gelate. Un buon cavolo fresco si distingue per le foglie turgide, di verde intenso, privo di parti marce. Le foglie gialle o con macchie marroni sono segno di non freschezza. Prediligere foglie piccole che richiedono una cottura più breve. Si può conservare in frigorifero per non più di una settimana. Avvolgendo le foglie in un canovaccio appena inumidito si prolunga la conservazione in frigorifero nello scomparto per verdure. Si consiglia però di consumare il cavolo subito dopo l'acquisto.

Modalità di utilizzo

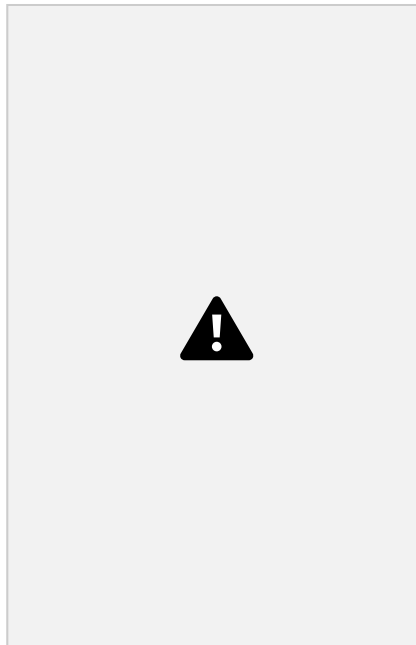
Il cavolo nero va pulito tagliando le foglie alla base e lavandole una a una sotto l'acqua. Quando le foglie sono piccoline è possibile gustarlo in insalata con olio e sale (in questo modo non si perderà affatto la vitamina C), ma il suo impiego più classico è sicuramente nella famosa ribollita, uno dei vanti della cucina toscana. Altri abbinamenti tradizionali per il consumo sono con la carne di maiale, con il baccalà e con il cotechino confagioli. Viene inoltre impiegato nella preparazione della farinata.

Caratteristiche nutrizionali

Come tutti i tipi di cavolo, è un alimento ricco di sostanze antiossidanti, vitamine (specie la vitamina C 47 mg / 100 g e acido folico) e sali minerali come il potassio (260 mg / 100 g), povero di grassi (0,1 g / 100 g) e calorie (19 kcal / 100 g).

FARINATA DI CAVOLO NERO

Essendo una preparazione che comprende tutti i principali nutrienti può essere considerato un piatto unico a cui aggiungere eventualmente della frutta.



Preparazione

Lessate i fagioli in due litri d'acqua salata, con salvia, aglio e rosmarino, una volta cotti passatene una buona parte nell'acqua di cottura.

Preparare a parte un battuto con carota, sedano, cipolla e due spicchi d'aglio e farlo rosolare in casseruola con l'olio.

Unire il cavolo nero tagliato sottilmente, fatelo rosolare quindi aggiungete il concentrato, sciolto in poca acqua di cottura dei fagioli e fate cuocere altri 10 minuti. Aggiungete il restante brodo di fagioli e continuate la cottura a fuoco basso per un'altra ora aggiustando di sale e pepe. Alla fine versare a pioggia la farina gialla e far cuocere per circa 20 minuti sempre girando.

La farinata dovrà essere piuttosto liquida e va servita cosparsa di olio e pepe nero macinato al momento.

FRUTTI DI

BOSCO

Con questo nome vengono raggruppati i frutti a bacca che nascono spontanei nei boschi: lamponi, mirtilli, more, ribes e fragoline di bosco. I frutti di bosco non hanno mai occupato un posto di primo piano nella storia della cucina. Troviamo riferimenti a questi frutti più che altro in trattati di medicina relativi alle proprietà benefiche degli alimenti, come in quello del 1583 redatto da Baldassare Pisaneli (Trattato de' cibi e del bere), in cui si illustrano le qualità delle more. I frutti di bosco (lampone, mirtillo, ribes, mora e uva spina) in Italia vengono coltivati solo sporadicamente, diversamente da ciò che avviene in altre nazioni (come Olanda, Germania, Polonia). Il periodo di raccolta va da giugno a ottobre-novembre.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Sono fra la frutta più deteriorabile, per questo è opportuno acquistarli in piccole quantità e consumarli subito. Sono ideali per la preparazione di marmellate, dolci al cucchiaino, semifreddi, gelati e succhi. I frutti di bosco vanno conservati in frigorifero fino a qualche ora prima del consumo.

Caratteristiche nutrizionali

Le sostanze chimiche caratteristiche di questo gruppo di alimenti sono le antocianine e i carotenoidi. I frutti di bosco sono inoltre ricchi di minerali come il potassio (da 160 mg/100 gr nel mirtillo e nella fragolina di bosco a 370 mg / 100 g nel ribes) e di vitamina C (i ribes ne contengono 200 mg / 100 g).

42

Pranzo sano_gorpo9.indd 42 18-02-2011 12:50:08

RICETTA

TIRAMISÙ ALLO YOGURT E FRUTTI BOSCO DI

Essendo una ricetta molto calorica

si consiglia di consumarlo in modo saltuario associato ad un pasto leggero.

Preparazione

In una padellina mettere i frutti di bosco (anche congelati) con lo zucchero e riscaldare fino a che lo zucchero sarà completamente sciolto, poi far raffreddare. In un vassoio da portata a bordi alti disporre un primo strato di pavesini bagnati con il liquore, ricoprirli con abbondante yogurt e con qualche cucchiata del composto di frutti di bosco stendendolo in modo uniforme.

Fare un secondo strato di pavesini bagnati nel liquore mettendoli in senso contrario rispetto al precedente e ripetere con lo yogurt e i frutti di bosco. Continuare così fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con lo yogurt coperto dai frutti di bosco.

Far raffreddare in frigorifero qualche ora.

43

Pranzo sano_corpo9.indd 43 18-02-2011 12:50:08

MELANZANA

Melanzane e zucchine, piatto da regime

La melanzana appartiene alla famiglia delle Solanacee. È un vegetale tipico della stagione calda e dell'area mediterranea; la sua provenienza, quasi certamente, è indiana. Cresce su piante annuali, dal fusto un po' spinoso, con foglie lobate e piccoli fiori spinosi. Le bacche che produce, piuttosto carnose, hanno buccia lucente, viola o bianca, la superficie può essere liscia o a costole.

Se ne conoscono alcune varietà: forma allungata come la Violetta di Napoli, forma rotonda come la Violetta di Firenze, forma ovale come la Black Beauty, con la buccia di un viola molto scuro, la Larga Morada, di colore rosato e striature viola, dal gusto molto delicato.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Il picciolo deve essere ancora attaccato, risultare di colore verde senza parti secche, la buccia deve apparire priva di ammaccature o parti nere e ammuffite, la

superficie liscia e tesa, la polpa deve essere soda. La scelta del tipo di melanzana da acquistare dipende dall'uso che si intende farne in cucina: le melanzane rotonde sono perfette per cuocerle a fette, quelle allungate per farle ripiene. La presenza di una protuberanza alla base della melanzana, indica che la polpa è compatta e con pochi semi.

In frigorifero, nel reparto delle verdure, si mantengono fresche per 4 giorni; è consigliabile non togliere il picciolo, in questo modo manterranno più a lungo la loro freschezza.

Caratteristiche nutrizionali

Le melanzane sono poco caloriche (18 Kcal / 100 gr di prodotto), a patto che siano poco condite, sono ricche di calcio, fosforo, vitamina C e potassio (184 mg / 100g). Stimolano l'attività dei reni, grazie al consistente contenuto di acqua. Sembra che la buccia contenga sostanze che hanno effetti benefici sul fegato, sul pancreas e sull'intestino, oltre che utili per abbassare il colesterolo. Inoltre, la melanzana si ritiene utile come blando sedativo.

44

Pranzo sano_corpo9.indd 44 18-02-2011 12:50:08

RICETTA

PARMIGIANA DI MELANZANE

Essendo molto calorico ma nu
come piatto unico.

ere assunto



Preparazione

Tagliare le melanzane a rondelle, cospargerle con un pizzico di sale e lasciarle spurgare per 1 ora. Asciugarle bene, infarinarle, e friggerle in abbondante olio caldo. Sgocciolarle bene con carta da cucina.

Intanto preparare una salsa con l'olio d'oliva, la cipolla, il pomodoro, e il basilico.

In una teglia adagiate strati di melanzane, sugo, parmigiano e mozzarella.
Informare a 180° C per 30 minuti circa.
Servire tiepida.

PRUGNA

Di forma ovale o tonda, la polpa della prugna risulta filamentosa, di colore giallo o rosso. Ce ne sono diversi tipi che si differenziano per forma, colore, dimensione e consistenza. In alcuni esemplari la polpa risulta essere ben attaccata al nocciolo.

Varietà

La California Blue: di forma tonda e colore blu violaceo; la Fiorentina: di colore rosso, dal sapore acidulo e di consistenza pastosa; la Goccia D'Oro: con buccia gialla che dà sul dorato e polpa gustosa.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

La polpa deve essere morbida, ma non risultare molle al tatto; controllate il colore della buccia che deve essere quello tipico della varietà che state acquistando, e controllate infine che sia priva di tagli e ammaccature. Ricordate di non acquistare prugne troppo dure o dal colore pallido, in quanto una volta raccolte, difficilmente giungono a maturazione. Si conservano in frigorifero, nel cassetto della frutta senza sacchetto di plastica, ma possibilmente in un recipiente di vetro. Vanno consumate entro 6-7 giorni.

Caratteristiche nutrizionali

Ha un elevato contenuto di zucchero (10,5 gr / 100 g), per cui il suo consumo non è indicato in caso di cure dimagranti. Ha proprietà rinfrescanti e lassative, quindi risulta essere molto efficace per la regolarizzazione dell'attività intestinale.

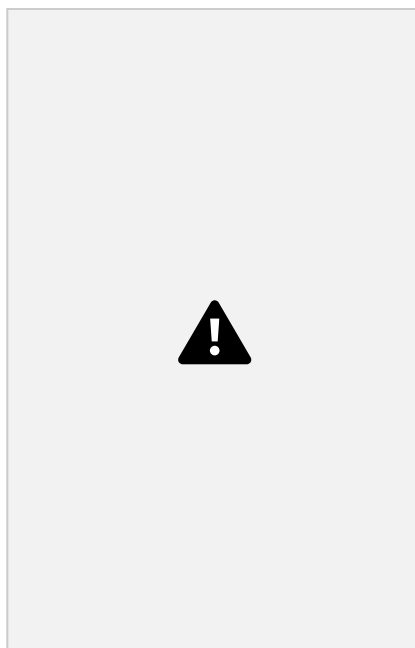
RICETTA

SFORMATO

DI PRUGNE

È un ottimo dessert da associare
completo.

ad un pasto



Preparazione

Frullate la polpa delle prugne con il succo di limone e i chiodi di garofano; poi montate a neve le chiare, aggiungete il sale e il miele e sbattete il tutto; quando saranno amalgamati unite delicatamente la polpa delle prugne. Prendete uno stampo col buco della capacità di 1 litro e 1/2, ungetelo con il burro e cospargetelo di zucchero, dopo di che versateci il composto, mettete in forno e cuocete a 180° C a bagnomaria per 45 minuti.

Potete gustare lo sformato sia freddo che caldo.

47

Pranzo sano_corpo9.indd 47 18-02-2011 12:50:09

RADICCHIO ROSSO

L'augurio è nel nome "radicchio"
da "radice", a significare che:
dalla radice continua la vita

e nelle radici vi è forza di sentimenti.

(Enzo Gambin)

Il radicchio rosso è una varietà di cicoria della famiglia delle Composite dal caratteristico sapore amaro delle foglie. Ne esistono diverse varietà quali: il radicchio di Treviso precoce e tardivo, quello Variegato di Castelfranco, quello di Chioggia e di Verona che si differenziano per il sapore più o meno amaro e il colore più o meno intenso.

Per secoli il radicchio è stato un cibo povero molto diffuso nella campagna veneta dove cresceva spontaneo lungo i fossi o al limitare degli orti, per diventare nel tempo, con trasformazioni casuali e selezioni mirate, un prodotto pregiato e ricercato tipico della stagione fredda e simbolo culinario della città di Treviso. Il primo utilizzo fu quindi del radicchio selvatico o cicoria per poi trasformarsi, ad opera del processo di imbianchimento, nel prodotto che oggi consumiamo ed apprezziamo.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Il cespo dei radicchi deve essere compatto, avere le foglie carnose ed essere pesante rispetto al proprio volume, il colore deve essere rosso vivace. Si conserva in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene 4-5 giorni crudo e 2 giorni se cotto.

Caratteristiche nutrizionali

Il radicchio rosso è ricco di potassio (240 mg / 100 g), calcio (36 mg / 100 g) e fosforo (30 mg / 100 g). È inoltre ricco di antiossidanti quali antocianine. Ideale nelle diete (fornisce solo 13 Kcal / 100 g) e coadiuvante nella diuresi possiede inoltre proprietà lassative, facilita la digestione, la funzione epatica e la sintesi biliare. Può essere utilizzato crudo o cotto alla piastra, alla griglia, fritto, o stufato.

RICETTA

RISOTTO AL RADICCHIO

È molto calorico ma
nutrizionalmente equilibrato, può
essere assunto come piatto unico.



Preparazione

Ponete sul fuoco una pentola con l'olio e lasciatevi appassire la cipolla tritata.

Appena è diventata trasparente aggiungete il radicchio tagliato a listerelle, mescolate per insaporire e unite il riso.

Quando i chicchi brillano versate il vino, fate evaporare, bagnate con un mestolo di brodo bollente e continuate ad aggiungerne a mano a mano che viene assorbito come per un normale risotto. Regolate il sale.

Dopo circa 18 minuti mantecate con il latte, aggiungete quattro cucchiaini di formaggio grattugiato e servite.

UVA

Esistono moltissime varietà di uva. Una distinzione importante è tra quelle da tavola e quelle da vino: le prime hanno buccia sottile, polpa compatta e pochi semi; le seconde, dalle quali si produce il vino, hanno polpa più succosa e tenera. L'uva "europea", è stata coltivata per la prima volta 8000 anni fa in Asia, nelle terre comprese tra il Mar Nero, il Mar Caspio e l'Iran settentrionale. La stagione migliore dell'uva è la tarda estate e l'autunno.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Gli acini di uva sono molto delicati a causa della buccia molto sottile: andrebbero conservati in cassette con al massimo due strati di grappoli, separati tra loro da un apposito tessuto o conservati in scatole di plastica perforate. I grappoli sono raccolti maturi, poichè dopo la raccolta non maturano ulteriormente, quindi non si corre quasi mai il rischio di acquistare grappoli acerbi. Si può usare il colore come indicatore dello stato di maturazione: gli acini di uva bianca devono tendere al giallo e quelli di uva nera devono avere un colore molto scuro, tendente al nero. Gli acini devono essere saldamente attaccati al grappolo e il gambo deve essere flessibile (a parte in alcune varietà come la Impero, che ha il gambo legnoso). Il tipico strato di polverina che avvolge ogni acino è un importante segnale della freschezza del frutto, poichè tende a scomparire con il tempo anche a causa dei "passaggi di mano". Una volta acquistata, bisogna asportare gli acini marci e riporre i grappoli in frigorifero all'interno di una scatola di plastica perforata. In questo modo si conserverà anche per una settimana. Bisogna lavare l'uva solamente prima di consumarla.

Caratteristiche nutrizionali

L'uva non contiene quantità apprezzabili di vitamine e minerali, solo alcune varietà sono una fonte discreta di vitamina C. L'uva ha un potere saziante piuttosto basso, infatti non è difficile mangiare un chilo di uva (che corrisponde a un grosso

grappolo), specie se ben matura e dolce, assumendo ben 600 kcal (fornisce 61 Kcal / 100 g)! Sicuramente, vista la sua ricchezza in zuccheri (15,6 gr / 100 g), l'uva non è adatta ai diabetici né a chi soffre di colite o ai bambini di età inferiore ai 4 anni, per l'alto contenuto di cellulosa della buccia. Pur non essendo ricca di vitamine, l'uva è, tuttavia, una preziosa fonte di sali minerali, soprattutto potassio (192 mg/100gr), presenta anche un discreto contenuto di antiossidanti e acidi organici benefici.

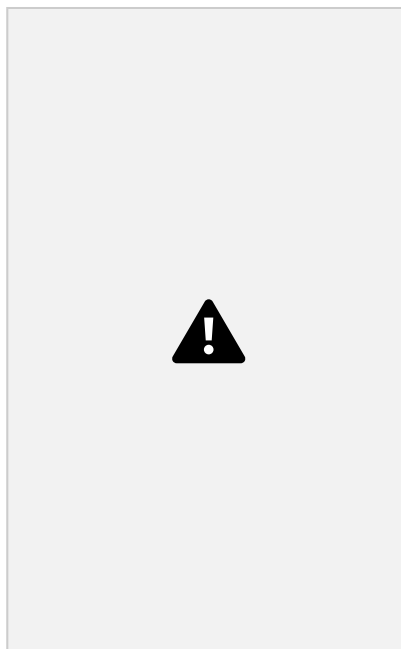
50

Pranzo sano_corpo9.indd 50 18-02-2011 12:50:09

RICETTA

CROSTATA ALL'UVA

Essendo un dolce molto calorico è da abbinare ad un pasto leggero prevalentemente proteico.



Preparazione

Formate un vulcano con la farina e al centro mettete il burro sciolto, il sale e l'acqua. Impastate formando una palla che lascerete riposare per 20 minuti. Intanto sgranate l'uva e frullate le uova con lo zucchero e il latte.

Imburrate una tortiera e metteteci la pasta.

Disponete intorno l'uva bianca e al centro la nera.

Coprite il tutto con il composto formato da uova, zucchero, latte e infornate per 25 minuti. La torta sarà cotta quando la crosta sarà dorata e l'interno sarà diventato denso.

51

52

Pranzo sano_corpo9.indd 51 18-02-2011 12:50:09

Giallo-arancio

ALBICOCCA / ARANCIA / CAROTA / CLEMENTINA / KAKI / LIMONE /
MANDARINO MELONE / NESPOLA / PEPERONE / PESCA /
POMPELMO / ZUCCA

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di beta-carotene. Tale sostanza infatti è il precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione; protegge le nostre cellule dal danno provocato dai radicali liberi.

Questo gruppo di alimenti è anche ricco di flavonoidi, sostanze che svolgono la loro azione per lo più a livello gastrointestinale neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre molecole.

L'arancia, il limone e il peperone sono ricchi di vitamina C e di antocianine, con proprietà antinfiammatorie, antitumorali e anticoagulanti.

ALBICOCCA

L'albicocca è il frutto prodotto dall'albicocco (Prunus armeniaca).

Una pianta appartenente alla famiglia delle Rosacee, della stessa famiglia della ciliegia, pesca e prugna, di origini antichissime, proveniente dalla Cina nordorientale. Pare che la diffusione di questo frutto in Occidente sia da attribuire al grande Alessandro Magno, mentre furono i romani ad introdurlo in Grecia e in Italia, e gli arabi ne consolidarono la diffusione nel Mediterraneo, infatti Albicocco deriva dalla parola araba Al-barquq.

L'albicocca è un frutto carnoso che contiene al suo interno un seme osseo e forma ovoidale. Il colore della buccia cambia a seconda delle varietà: si va dal giallo chiaro all'arancio intenso. È un frutto altamente digeribile, appetibile, ipocalorico e con un indice di sazietà notevole.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Al momento dell'acquisto vi consigliamo di scegliere frutti la cui buccia sia liscia, vellutata e priva di grinze; non deve presentare macchie scure o punti verdi o gialli, che indicano che l'albicocca è ancora acerba, mentre la polpa deve risultare soda e morbida, ma non molle. Le albicocche che sono ancora un po' acerbe andrebbero conservate a temperatura ambiente allo scopo di farne terminare il processo di maturazione, mentre i prodotti maturi possono essere conservati in frigorifero (al massimo per 6-7 giorni) in sacchetti, in cui praticare dei piccoli fori.

Caratteristiche nutrizionali

L'albicocca è il frutto che contiene le dosi più elevate di potassio e carotene; il carotene è una sostanza molto importante, utilizzata dall'organismo per la produzione di vitamina A, che tra le sue innumerevoli funzioni ci aiuta anche ad ottenere una bella abbronzatura; il potassio è un sale minerale molto importante, soprattutto in estate, perché viene perso con la sudorazione. 200 g di albicocca coprono totalmente il fabbisogno in Vitamina A di un soggetto adulto. Questo frutto è ricco inoltre di vitamine del gruppo B, C e PP e di diversi oligoelementi (come magnesio, fosforo, ferro ecc.); per la sua ricchezza in sorbitolo (uno zucchero) l'albicocca ha anche proprietà lassative. È doveroso ricordare di non aprire i noccioli e consumarne il contenuto, in quanto contengono una sostanza tossica (un derivato dell'acido cianidrico).

RICETTA

ALBICOCCH E FRAGOLE

È un ottimo dessert non troppo calorico da associare ad un pasto completo o anche da assumere come merenda.



Preparazione

Lavare le albicocche, tagliarle a metà e snocciolarle.

Mettere le albicocche in un tegame con lo zucchero, il succo delle arance e la scorza grattugiata di arancia e lo spumante.

Cuocere per 10 minuti, sgocciolare e raffreddare in un piatto di portata.

Lavare le fragole e frullarle. Unire il frullato di fragole allo sciroppo di cottura delle albicocche e far ridurre a fuoco bassissimo.

Versare sulle albicocche e far raffreddare in frigo prima di servire.

ARANCIA

L'arancia, frutto tondeggiante, con la buccia spessa, la polpa succosa, profumato, zuccherino, ricco di acido ascorbico, è prodotto dall'albero dell'arancio detto «Citrus Sinensis», originario della Cina. I Greci non lo conoscevano e ai Romani era nota solo la varietà amara, detta "melangola". Il termine arancio proviene dal persiano "Ciaranú" (frutto dell'elefante), da cui derivò "nagruna" in sanscrito e quindi "naranzi" e "aranti" in italiano. L'Italia, grande produttrice di arance, non conobbe questo albero fino alla metà del Quattrocento. I crociati avevano importato in Europa l'arancia agra; ma si deve aspettare Vasco de Gama, che al rientro da uno dei suoi viaggi in Oriente, portò, tra le altre ricchezze, un albero di arance dolci, dal quale, sembra, ebbero origine tutti gli aranci europei. E forse a testimonianza di questa origine, una qualità di arancia è chiamata appunto "portogallo". Segnaliamo alcune varietà: Tarocco, una varietà pregiata, con polpa striata di rosso, solitamente senza semi. Adatta sia per la tavola, sia per essere spremuta. Moro: arancia sanguigna, con polpa rossa, ricca di succo. Particolarmente adatta per le spremute. Sanguinello: più piccola e più rossa della mora, ugualmente adatta per le spremute.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Quando acquistate l'arancia, sceglietela pesante, lucida, con la scorza sottile e tesa, ben aderente alla polpa. In un luogo fresco si mantengono una settimana. Per evitare che la buccia si ammacchi ed intacchi anche la polpa, non vanno ammassate tutte insieme.

Caratteristiche nutrizionali

Le arance sono un'ottima fonte di vitamine, soprattutto la C (50 mg / 100 g) e la A (µg 71 retinolo eq.), seguite da buona parte delle vitamine del gruppo B (in

particolare Tiamina, Riboflavina e Niacina). Il consumo quotidiano di 2 o 3 arance consente di coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina C. Grazie al noto ruolo della vitamina C nel contribuire all'efficienza del sistema immunitario, un adeguato consumo di arance nei mesi invernali può essere un ottimo coadiuvante nella prevenzione degli episodi delle malattie da raffreddamento. Le arance sono caratterizzate inoltre da un elevato contenuto in bioflavonoidi, che, assieme alla vitamina C, ricoprono un importante ruolo nella ricostituzione del collagene del tessuto connettivo. Per tale ragione le arance possono favorire il rafforzamento di ossa, denti, cartilagini, tendini, legamenti e pareti dei capillari.

56

Pranzo sano_corpo9.indd 56 18-02-2011 12:50:10

RICETTA

ARROSTO DI TACCHINO ALL'ARANCIA

È un secondo da abbinare ad
da consumarsi con un contorno



Preparazione

Legate la carne con alcuni giri di spago bianco da cucina. In un tegame fate sciogliere il burro con due cucchiaini d'olio e rosolatevi cipolla, sedano e carota tritati. Quando sono dorati adagiatevi il rotolo di fesa e giratela più volte in modo che colorisca da ogni parte. Intanto sbucciate le arance e sbollentate per alcuni minuti

tre o quattro pezzetti di buccia.

Appena il tacchino risulta ben dorato bagnatelo con il vino e il succo delle arance filtrato al colino. Unite le scorzette sbollentate. Salate e pepate.

Lasciate cuocere a fuoco basso, coperto, per un'ora abbondante.

Togliete la fesa dal recipiente, tagliatela a fettine e passatele su un piatto da portata. Staccate il fondo di cottura con un pò d'acqua, se necessario addensatelo con un pizzico di farina, e insaporite con un po' di pepe.

Cospargete con questa salsa le fettine e decorate il piatto con spicchi d'arancia pelati al vivo.

57

Pranzo sano_gorpo9.indd 57 18-02-2011 12:50:10

CAROTA

La carota è una pianta erbacea originaria delle aree temperate europee (secondo alcuni il luogo di origine di questa pianta è l'Afghanistan). La varietà selvatica della carota era nota a greci e romani, che ne iniziarono anche la coltivazione. In seguito si è diffusa in tutta Europa. La varietà attualmente coltivata è la *Daucus carota*. La carota è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Umbelliferae. È anche uno dei più comuni ortaggi; il suo nome deriva dal greco Karotón. La carota spontanea è diffusa in Europa, in Asia e nel Nord Africa.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Se acquistate carote sfuse, con le foglie ancora attaccate, potete capire se sono fresche dall'aspetto delle foglie, che devono essere di un verde acceso, e turgide. Il miglior metodo per conservare la freschezza delle carote è la bassa temperatura e il confezionamento in pacchetti sigillati: se conservate a temperatura ambiente le carote si deteriorano rapidamente, perdono croccantezza e diventano amare. Evitate di acquistare carote troppo tinte di verde, di colore pallido, con zone scure soprattutto sull'estremità superiore.

Le carote sono tanto più dolci quanto più piccola è l'anima interna: di solito, più è grande il picciolo superiore e più è grande l'anima interna. Le carote andrebbero conservate in frigorifero, in una confezione di plastica non sigillata, lontano da alimenti che producono etilene come mele e pere. Se le acquistate con le foglie, tagliatele prima di riporre le carote in frigorifero, altrimenti le foglie, deteriorandosi, contribuiranno a deteriorare le carote stesse.

Caratteristiche nutrizionali

Le carote sono la fonte di vitamina A per eccellenza (1148 µg retinolo eq.) e sono anche una buona fonte di flavonoidi, pigmenti antiossidanti benefici per il sistema cardiovascolare. Le carote hanno poche calorie (Kcal 35 / 100 g) e un indice di sazietà abbastanza elevato, il che le rende un alimento ideale da assumere come spuntino o come contorno, crude o cotte. Le carote hanno pareti cellulari molto dure e la cottura, anche molto breve, le rende più digeribili e aumenta la disponibilità dei nutrienti in esse contenuti.

RICETTA

TORTA YOGURT E CAROTE

È un ottimo dessert mediamente completo.



Preparazione

Accendete il forno a 175°. Sbattete i tuorli con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

Unite lo yogurt e l'olio.

Aggiungete poi le carote e la farina setacciata e mescolata alla fecola e al lievito.

Montate a neve fermissima gli albumi con un pizzico di sale.

Versate il composto in uno stampo quadrato (20 cm di lato) imburato e con del pangrattato e cuocete nel forno, precedentemente riscaldato a 175° per 30 minuti.

Fate bollire 3 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di acqua e alcune striscioline di carota.

Tagliate la torta a cubotti, irrorate con lo sciroppo al rum e decorate con le striscioline di carota caramellate.

MELONE

Il melone (*Cucumis melo*) è una pianta rampicante della famiglia delle Cucurbitaceae largamente coltivata per i suoi frutti commestibili, dolci e profumati. Si ritiene che la pianta abbia origini africane anche se per alcuni proviene dall'Asia, o dall'antica Persia; nel V secolo a.C infatti il popolo egizio iniziò ad esportarlo nel bacino del mediterraneo e arrivò in Italia in età cristiana. Il frutto del melone è voluminoso, di forma ovale o tondeggiante e sulla buccia sono visibili delle divisioni "a fette"; la buccia è pressoché liscia o appena rugosa, il colore può variare da un giallo pallido ai toni del verde. La polpa varia dal bianco all'arancio ed è succosa e molto profumata quando raggiunge la maturazione. La cavità centrale, fibrosa, contiene molti semi. I frutti si possono mangiare crudi, come antipasto accompagnato al prosciutto crudo o anche come ingrediente di dessert oppure possono essere utilizzati per preparare composte e marmellate.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

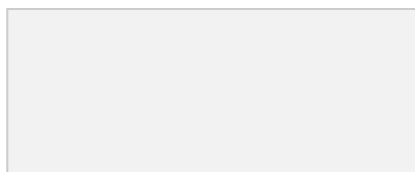
Un buon melone deve essere profumato, in caso contrario è probabile che il frutto non sia ancora maturo. Per stabilire se un melone è di buona qualità, bisogna picchiettare leggermente con le nocche sulla buccia: non si dovrebbe sentire alcun suono. A questo punto premere quindi leggermente il frutto in corrispondenza del piccolo e all'estremo opposto: il melone dovrebbe essere piuttosto elastico ma non eccessivamente molle. La buccia non deve presentare ammaccature o macchie. Se vi piacciono i meloni più saporiti scegliete i frutti "maschi", ossia quelli che presentano un punto nero all'estremità opposta rispetto a quella dove si trova il piccolo.

Il frutto si conserva in frigorifero, per 2-3 giorni, dove si consiglia di posizionarlo nella parte alta per fare in modo che la temperatura non scenda sotto i 5°C, cosa che farebbe comparire macchie rosse sul frutto ed il rammollimento della polpa.

Caratteristiche nutrizionali

Il melone è ricco di vitamina A e C, ferro e acqua, ed è povero di calorie (kcal 33 / 100g). In quantità moderate può essere consumato anche dai diabetici data la scarsa quantità di zucchero presente rispetto ai liquidi contenuti nel frutto. Si tratta di un ideale alimento estivo, date le sue proprietà idratanti e lo scarso apporto calorico.

BUDINO DI MELONE



Ottimo anche come merenda.

Preparazione

Aprire il melone, togliere i semi, affettarlo e frullarlo insieme allo zucchero, il latte, l'amido di grano ed un bicchiere d'acqua, per ottenere una crema. Versarla in una casseruola e cuocere a fiamma moderata fino all'ebollizione. Dividerla in quattro stampini, lasciar raffreddare e porre in frigo per 6 ore. Al momento di servire, capovolgere su un piatto da dessert e decorare con la frutta candita.

61

Pranzo sano_corpo9.indd 61 18-02-2011 12:50:11

PESCA

I doni

[...]

E l'estate vien cantando,
vien cantando alla tua porta.

Sai tu dirmi che ti porta?

Un cestel di bionde pesche vellutate,
appena tocche, e ciliege lustre e fresche,
ben divise a mazzi e a ciocche [...]

(Angiolo Silvio Novaro)

Alcuni indicano la Persia come paese d'origine della pesca altri invece, la Cina, dove il pesco è un albero venerato; è l'albero del bene e del male, molto coltivato ma con frutti mediocri. In Italia la sua coltivazione è iniziata in Romagna. Le pesche si dividono in tre categorie principali: la pesche comuni, le percoche e le pesche noci (dette anche nettarine); tutti i tipi possono avere polpa bianca o gialla e maturano da giugno a settembre. Il loro sapore succoso, dolce e zuccherino le rende ideali nella preparazione di macedonie o di gelati e dolci. Le percoche vengono utilizzate soprattutto dall'industria conserviera.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Le pesche sono mature quando hanno un colore di fondo giallo e risultano morbide ad una lieve pressione del palmo della mano ed hanno l'intenso e caratteristico profumo. La nettarina viene consumata anche in una fase meno avanzata di maturazione quando la consistenza è ancora compatta e risulta croccante al morso, il profumo intenso è molto importante. Essendo ricche in acqua è bene consumarle entro pochi giorni dall'acquisto, anche se la loro conservazione può essere prolungata conservandole a temperatura di frigorifero.

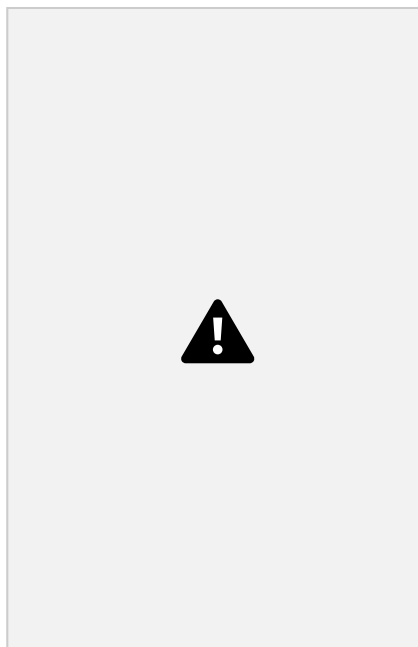
Caratteristiche nutrizionali

Hanno poche calorie (kcal 25/100 gr), sono ricche di fibra (1.9g / 100g) e sono particolarmente interessanti per il contenuto di Vitamina C, Potassio e Betacarotene (provitamina A). Possono dare un notevole senso di sazietà quindi sono indicate negli spuntini o per concludere un pasto.

62

Pranzo sano_corpo9.indd 62 18-02-2011 12:50:11

RICETTA



MARMELLATA DI PESCHE

Ottima per una colazione sana e nutriente abbinata a pane o fette biscottate.

Preparazione

Lavare accuratamente le pesche e sbucciarle. Tagliarle ed eliminare il nocciolo. Metterle in una pentola d'acciaio con mezzo bicchiere d'acqua e la scorza di un limone grattugiato e far cuocere per 15 minuti.

Dopo passarle al setaccio e rimetterle in pentola insieme allo zucchero. Mettere su fiamma bassa e far cuocere circa 1 h e 1/2, fino alla giusta consistenza. Lasciar raffreddare e mettere nei vasetti.

Conservare sempre in frigo il vasetto di marmellata dopo aperto.

63

64

Pranzo sano_corpo9.indd 63 18-02-2011 12:50:11

Pranzo sano_corpo9.indd 64 18-02-2011 12:50:11

Rosso

ANGURIA / ARANCIA ROSSA / BARBABIETOLA ROSSA / CILIEGIA
/ FRAGOLA / POMODORO / RAVANELLO

Caratteristico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di licopene e antocianine. Le antocianine sono molto utili nel trattamento delle patologie dei vasi sanguigni, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi indotta da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel migliorare la funzione visiva.

I pomodori sono la fonte più importante di licopene e la loro cottura con olio di oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo.

Anche l'anguria è un frutto ricco di licopene. Il licopene cattura i radicali liberi e protegge le nostre cellule dal danno provocato dall'ossidazione. Durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi si raggiunge la più alta concentrazione di licopene, quindi frutta ed ortaggi maturi ne contengono di più.

L'arancia rossa contiene le antocianine, mentre fragole e ciliegie sono ricche di carotenoidi. Le fragole e l'arancia rossa contengono grandi quantità di vitamina C.

CILIEGIA

Cerasella

Cerasella, Cerasè...

vola e dice questa canzone:

"Con un bacio o uno schiaffone sei ciliegia e sei limone!

sei ciliegia...sei limone...

Cerasella, Cerasè

(Danpa - Sciorilli)

Le ciliegie sono un frutto della famiglia delle Rosacee, la stessa delle rose. Sono originarie dell'Asia occidentale e vengono coltivate in tutta Italia, ma la maggior produzione si ha in Campania, nel Veneto e nell'Emilia-Romagna. Esistono centinaia di varietà che possiamo dividere in due grandi categorie: le tenerine e le duracine.

Le ciliegie tenerine hanno polpa tenera, di colore rosso scuro con succo colorato o di colore chiaro con succo incolore. Le ciliegie duracine (o duroni) hanno dimensioni maggiori e polpa soda, colore rosso scuro o nero con polpa rossa oppure colore rosso chiaro con polpa giallastra o rosacea.

La ciliegia è un frutto estivo e la sua maturazione avviene entro e non oltre giugno; la tradizione vuole che il termine per gustare le ciliegie sia il 24 giugno, giorno di San Giovanni: per questo motivo i vermetti bianchi che si possono trovare nei frutti a completa maturazione vengono chiamati 'giovannini'.

Consigli per l'acquisto e conservazione

Le ciliegie devono avere un colore uniforme e piuttosto brillante, non devono presentare macchie, bolle o altre irregolarità né tracce di muffa. Il picciolo deve essere attaccato al frutto. Resistono in frigorifero per 3-4 giorni, meglio se poste su un vassoio e ricoperte con carta da cucina.

Caratteristiche nutrizionali

Le ciliegie apportano discrete quantità di vitamina C e di potassio. Sono un frutto particolarmente dissetante, soprattutto le varietà più aspre e hanno un indice di sazietà mediamente elevato.

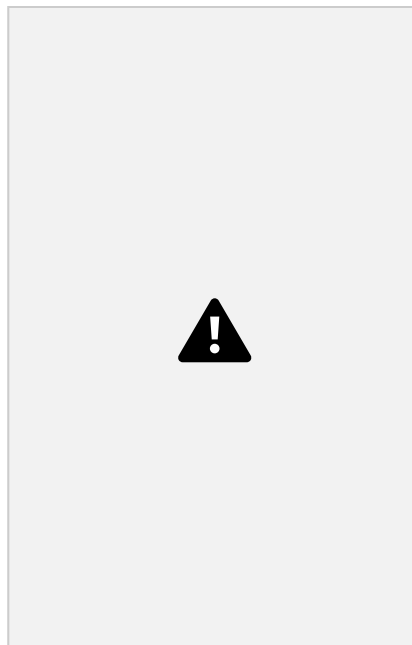
66

Pranzo sano_corpo9.indd 66 18-02-2011 12:50:11

RICETTA

CILIEGIE COTTE

Da assumere con moderazione a fine pasto come dessert.



Preparazione

Lavare le ciliegie senza tenerle troppo nell'acqua.

Togliere il picciolo e porle in una casseruola con zucchero e chiodi di garofano. Coprire e portare ad ebollizione a fiamma moderata, girando frequentemente per evitare la formazione di schiuma. Appena si ottiene un quantitativo sufficiente di acqua, aumentare la fiamma e mescolare delicatamente.

La cottura deve durare pochi minuti, altrimenti i frutti perdono la loro consistenza. Se l'acqua è in eccesso estrarla con un mestolo, lasciandone un po' per accompagnare il dessert.

Le ciliegie così preparate sono ottime con il gelato (le quantità vanno bene per guarnire circa 12 coppette) ma anche da sole (4 coppette circa), consumate dopo averle lasciate raffreddare in frigorifero per qualche ora.

67

Pranzo sano_corpo9.indd 67 18-02-2011 12:50:11

FRAGOLA

Le fragole sono frutti di una pianta che cresce spontaneamente in Europa. Vengono coltivate in moltissime varietà. I Romani, che le apprezzavano particolarmente per il profumo intenso, le chiamarono fragrans. Le fragole venivano consumate specialmente nel periodo delle festività in onore di Adone: secondo la leggenda, alla morte di Adone, Venere pianse lacrime che, cadute a terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi (le fragole).

Oltre a essere consumate fresche, sono utilizzate anche per la preparazione di creme, confetture, marmellate, sciroppi, sorbetti e succhi, ma anche risotti e piatti di carne in agrodolce.

Sono reperibili da aprile a giugno: le prime a comparire sono le cosiddette fragoline di bosco. In commercio si trovano soprattutto fragole coltivate in serra. Le fragole possono provocare fenomeni di allergia e pruriti, specialmente se si consumano frutti non completamente maturi.

Consigli per l'acquisto e conservazione

Per essere certi di acquistare un prodotto di qualità, si consiglia di verificare in etichetta l'origine nazionale del prodotto e di scegliere quelle turgide, con colore rosso vivo ed uniforme e con il picciolo ben attaccato al frutto.

Se si acquistano in vaschetta è bene controllare che non vi siano frutti ammaccati o ammuffiti, perché nel giro di poco la muffa si può estendere all'intera confezione. Come per tutti gli altri frutti e per la verdura devono essere acquistate rispettandone la stagionalità.

Conservazione e utilizzo

Riporre le fragole in frigorifero, nello spazio meno freddo, e lasciarle nel cestino di acquisto in modo che circoli l'aria; si conservano per non più di 3 giorni. Prima del consumo vanno lavate attentamente, anche perché crescono a contatto con il terreno e possono perciò trattenere microrganismi e antiparassitari.

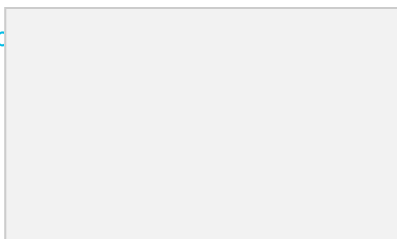
Caratteristiche nutrizionali

Questo frutto si inserisce bene in un'alimentazione ipocalorica visto che 100 grammi di fragole contengono solo 27 calorie, non hanno grassi saturi, colesterolo o sodio. L'apporto calorico aumenta se si preparano, come vuole la tradizione, con aggiunta di zucchero e limone o panna. Rappresentano una discreta fonte di fibre (1,6 g / 100 g) e di vitamina C (54 mg / 100 g).

RICETTA

RISOTTO ALLE FRAGOLE

Può essere consumato come piatto
ad un contorno di verdura.



Preparazione

Lavate le fragole e tagliatele a pezzettoni. Ponetele in un recipiente con un bicchiere di vino e mettetele in frigorifero per alcune ore (meglio se la sera prima). In una casseruola con dell'olio fate soffriggere la cipolla tagliata finemente, quindi aggiungete il riso: fatelo rosolare a fiamma alta per fargli assorbire un poco del fondo di cottura, quindi versate un bicchiere di vino bianco e lasciatelo evaporare. Coprite completamente il riso con il brodo, che aggiungerete man mano che evapora.

Per ultimo continuare la cottura con il vino delle fragole.

A cottura quasi ultimata mescolate bene il riso con le fragole e la panna.

Quando è tutto ben mantecato, versate nel piatto di portata e servite in tavola.

PEPERONE ROSSO e GIALLO

Il peperone è un ortaggio originario dell'America del Sud (Brasile).

È stato importato per la prima volta in Italia nel 1700. La polpa, i semi e la parte bianca presente all'interno del frutto contengono la "capsicina", una sostanza che conferisce il caratteristico sapore piccante. Del peperone esistono moltissime varietà, li possiamo distinguere tra peperoni piccanti (o peperoncini) e dolci, tra peperoni costolati da tavola, dai frutti quadrati o rettangolari, oppure tra quelli dai frutti appuntiti o dalle forme coniche allungate.

Può essere mangiato crudo nelle insalate, in pinzimonio oppure cotto come ingrediente di molteplici ricette, ad esempio la tipica peperonata, la bagna càuda, oppure arrostito, ripieno o fritto nella caponata.

Questo ortaggio può risultare indigesto a causa di alcune sostanze concentrate per lo più nella buccia. In base all'utilizzo che se ne intende fare in cucina occorre fare attenzione nella scelta del tipo di peperone: ad esempio per la peperonata andranno bene tutte le varietà, se si vogliono arrostiti sarà meglio scegliere quelli grossi e carnosì; per la frittura sono ideali i "friarelli dolci", mentre quelli tondeggianti sono adatti per essere farciti.

Consigli per l'acquisto

Si consiglia di acquistare peperoni con picciolo ben attaccato, teso e turgido; lucidi, sodi al tatto, con la pelle ben tesa e privi di ammaccature.

Conservazione

I peperoni si possono conservare in frigorifero per 4-5 giorni nel cassetto delle verdure, in alternativa possono essere conservati sott'aceto o sott'olio; i tipi piccanti possono essere essiccati e conservati in vasi di vetro, lontani da luce o fonti di calore, interi o frantumati.

Caratteristiche nutrizionali

La caratteristica principale del peperone (in particolare quello rosso o giallo) sono i suoi elevati contenuti di vitamina A (424 mg) e di vitamina C (166 mg). Il peperone è decisamente poco calorico (22 Kcal / 100 g), poiché è costituito per oltre il 90% da acqua, ed è anche abbastanza ricco di fibra (1,9 g / 100 g). Le varietà piccanti sono più ricche di vitamine delle altre, tanto che raggiungono valori 300 volte maggiori.

70

Pranzo sano_corpo9.indd 70 18-02-2011 12:50:12

RICETTA

PASTA AI PEPERONI

Può essere consumata come piatto

unico.



Preparazione

Soffriggete la cipolla a fettine in abbondante olio, unite i peperoni tagliati a spicchi, salate e cuocete a fuoco alto mescolando spesso; unite i pomodori tagliati a pezzetti e il basilico.

Abbassate la fiamma, coprite e finite di cuocere. In ultimo, ravvivate la fiamma per addensare il sugo.

Condite le conchiglie scolate al dente con la peperonata e parmigiano grattugiato.

Alla fine, nella pasta ancora calda possono essere aggiunte delle fettine di mozzarella, in tal caso questa preparazione costituisce un ottimo piatto unico

POMODORO CILIEGINO

Il pomodoro è originario delle regioni meridionali delle Ande e fu coltivato dagli Aztechi in Messico. Proprio questa popolazione diede al pomodoro il nome di “tomati”, che significa “frutto polposo”. Il pomodoro, insieme a mais, patata, peperoncino e patata dolce, fu introdotto in Spagna grazie ai viaggi di Cristoforo Colombo. Nel 1500 fu definito “mala aurea”, cioè mela d’oro, e più tardi si guadagnò la reputazione di afrodisiaco. Questa fama spiega i termini “pomme d’amour” in francese e “love apple” in inglese con i quali si definisce il pomodoro. La ricetta napoletana più antica di cui si è a conoscenza è la “salsa di pomodoro alla spagnola”, risalente al 1692. Il “ciliegino” è stato chiamato così sia per la forma, che ricorda la ciliegia, sia per la dolcezza della polpa, carnosa e molle, ed è noto anche come “pomodorino” o “pomodoro cherry”, di piccole dimensioni, a grappolo o a frutto singolo. Pochi sanno che il pomodorino è nato in Israele (come pomodoro ciliegino) e che è stato importato in Sicilia; qui ha avuto origine un prodotto tipico che ha ottenuto il marchio DOC.

Consigli per l’acquisto

I pomodorini sono freschi quando sono attaccati al rametto, a formare un grappolo, e quando si presentano di colore rosso brillante con la buccia tesa e senza macchie brune.

Conservazione

Il pomodoro si conserva a temperatura ambiente per diversi giorni e pertanto, per evitare che si interrompa la maturazione a scapito del caratteristico sapore dolce, si sconsiglia di metterlo in frigo.

Caratteristiche nutrizionali

Il pomodoro è ricco di vitamina C e di betacarotene. Diuretico e lassativo, rinfrescante e dissetante, fornisce solo 19 kcal per 100 g di prodotto e per questo è particolarmente indicato nelle diete dimagranti. È ricco di licopene e di carotene, sostanze che agevolano il corretto funzionamento dell’organismo difendendolo dai radicali liberi. Le proprietà nutritive del pomodoro sono note da tempo: con il suo apporto di vitamine A e C e di potassio è da sempre considerato un ingrediente di

base nell'alimentazione mediterranea. Consumato crudo se ne può apprezzare pienamente il gusto dolce. Si presta alla preparazione di innumerevoli piatti freschi come insalate e paste fredde, ma è perfetto anche sulla pizza.

72

Pranzo sano_corpo9.indd 72 18-02-2011 12:50:12

RICETTA

PASTA ALLA SICILIANA

Questa ricetta costituisce un ottimo piatto unico
molto nutriente e salutare.



Preparazione

Pulire il pesce spada e tagliarlo a pezzetti piccoli. Tagliare i pomodorini in due. Fare un soffritto leggero con un po' d'aglio e aggiungere il pesce, i pomodorini e il peperoncino.

Salare, coprire e lasciare cuocere a fiamma media per almeno 10 minuti. Nel frattempo cuocere la pasta; quando è cotta scolarla bene, farla saltare nel sugo preparato e aggiungere un trito di prezzemolo e menta.

Servire. La salsa può essere anche arricchita con capperi o olive nere. 73

Pranzo sano_corpo9.indd 73 18-02-2011 12:50:12

RAVANELLO

Il ravanello è la radice della pianta *Raphanus sativus*, di origini sconosciute ma nota fin dall'antichità. Comunemente è noto con vari nomi: radice, ramolaccio, rafano, ravanello, rapanello. Il ravanello è un ortaggio molto diffuso, dal sapore piccante e dalla polpa candida e croccante. La facilità di coltura lo rende ideale per gli orti domestici, lo si può mangiare durante tutta la stagione estiva. Grazie alle colture in serra e all'importazione da altri paesi, lo si può trovare in commercio tutto l'anno.

I ravanelli possono essere tondi, di colore rosso, a volte striati di bianco, grossi come ciliegie; oppure di forma allungata, di colore rosso o bianco, e dimensioni molto variabili che possono raggiungere il mezzo metro di lunghezza e i due kg di peso. In Giappone si coltiva un ravanello chiamato Daikon che raggiunge il metro di lunghezza e i 4 kg di peso! A Giava, invece, esiste un ravanello serpente che raggiunge i 50 metri di lunghezza.

Consigli per l'acquisto

I ravanelli devono avere un colore luminoso, essere sodi e fragranti. Se hanno ancora la parte verde attaccata, questa deve essere consistente e di un colore vivo e intenso.

Conservazione

Conservare i ravanelli in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene 6-7 giorni.

Caratteristiche nutrizionali

I ravanelli contengono sali minerali quali sodio (59 mg / 100 g), potassio (240 mg / 100 g), calcio (39 mg / 100 g) e fosforo (29 mg / 100 g) e sono una delle verdure meno caloriche in assoluto, dato che forniscono solo 11 Kcal per 100 g di prodotto.

RICETTA

INSALATA AI QUATTRO COLORI

Può essere associata ad un primo piatto leggero o costituire piatto unico abbinata a due fette di pane e un frutto.



Preparazione

Rassodare le uova e pulire le verdure.

Fare a pezzetti tutti gli ingredienti.

Mescolare e condire con olio, sale, pepe e aceto.

SUSINA ROSSA

Il susino

Nel cortile c'è un susino.

Quant'è piccolo, non crederesti.

Gli hanno messo intorno una grata
perché la gente non lo pesti.

Se potesse, crescerebbe:
diventar grande gli piacerebbe.

Ma non servono parole:
quel che gli manca è il sole.

Che è un susino, appena lo credi
perché susine non ne fa.

Eppure è un susino e lo vedi

dalla foglia che ha.
(Bertold Brecht)

Le susine appartengono alla famiglia delle rosace, si tratta di una pianta coltivata in passato prevalentemente in Siria e arrivata in Europa a metà del 1100. È un frutto di forma ovale o tondo di polpa filamentosa, di colore giallo o rosso di sapore dolce per l'abbondanza di zuccheri quali fruttosio, xilosio, maltosio e acidulo per la presenza di acido malico succinico, tartarico.

La buccia può variare dal rosso vivo, al viola, al giallo di varie tonalità. Sono chiamate susine se consumate fresche o prugne se secche.

Consigli per l'acquisto

La polpa deve essere morbida e con un colore vivo perché è un frutto che non matura troppo dopo la raccolta e quindi potrebbe restare dura e di colore sbiadito.

Conservazione

Le susine possono essere conservate in frigorifero a 10-12°C per 5 giorni dal momento della raccolta e a temperatura di 1-2 gradi per un periodo di 12-14 giorni evitando sbalzi termici.

Caratteristiche nutrizionali

La susina ha un elevato contenuto di zucchero (10,5 gr/100gr), possiede effetti depurativi e lassativi. Le susine sono inoltre ricche di sali minerali, vitamine, fibra (1,6 gr/199 gr) oltre a polifenoli e flavonoidi.

RICETTA

MINI TATIN ALLE SUSINE

Costituisce un dessert molto calorico da assumere perciò con moderazione e dopo un pasto leggero.

Preparazione

Unisci in una ciotola la farina, il burro freddo a dadini, lo zucchero, il tuorlo a temperatura di frigorifero e una presa di sale. Lavorare unendo 1 o 2 cucchiaini di acqua fredda.

Avvolgere la pasta in una pellicola trasparente e riporla in frigorifero per mezz'ora.

Tagliare le susine in 4 parti eliminando il nocciolo.

Mettere il burro in una padella con lo zucchero, unire le susine, cuocere fino a quando lo zucchero inizia a caramellare.

Sistemare qualche pezzo di susina con il suo caramello sul fondo di 8 piccoli stampi da crostatina.

Lavorare la pasta con il mattarello fino a trasformarla in un foglio sottile.

Coprire completamente le susine con la pasta, poi premere bene con le mani in modo da tagliare la pasta con il bordo degli stampini.

Cuocere a 180° per circa 20-25 minuti.

Raffreddare per 10 minuti prima di rovesciare le piccole tatin.

NOTE

