

## **COME PREVENIRE MANGIANDO**

In relazione a quanto descritto nel MANUALE INFORMATIVO, si può affermare che un opportuno stile alimentare gioca un ruolo fondamentale nella cura e soprattutto nella prevenzione dell'insorgenza delle lesioni da decubito. In questa sezione, si è voluto proporre al lettore, per tendere ancora più con forza verso il potenziamento dell'aspetto educativo del manuale, uno schema alimentare speciale per la prevenzione delle lesioni. Tale schema è costituito da suggerimenti sulle frequenze e sulle quantità di alimenti da consumare quotidianamente, come indicato nell'ultima edizione dei L.A.R.N. (1996) e da una gamma di alimenti, catalogati in relazione al proprio gruppo alimentare, scelti tra quelli con più alto contenuto in nutrienti essenziali per la prevenzione e la cura delle lesioni. Lo schema suggerito, naturalmente, non va considerato come una dieta personalizzata, ma come una struttura generale dove poter aggiungere un'ampia varietà di alimenti, anche al di fuori di quelli qui indicati, scelti in relazione ai propri bisogni e necessità, relative non solo alla presenza o meno di lesioni ma, ad esempio, alla compresenza di altre patologie croniche come il diabete, l'I.R.C., l'ipertensione etc..

Il vantaggio di questa proposta, è l'ampia libertà che essa lascia all'utente circa la scelta quotidiana dei pasti, tendendo all'aumento della sua compliance verso lo schema dietetico, in rispetto delle proprie abitudini e tradizioni alimentari.

**SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE PER PORZIONI****(S.I.N.U. Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione Italiana. Edra, 1996)**

|           | LUNEDI'  | MARTEDI'   | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'   | VENERDI'   | SABATO  | DOMENICA                                    |
|-----------|--|--|--|--|--|---|---|
| COLAZIONE | Latte 2 porzioni<br>+ Prodotti da<br>forno                                       | Yougurt 2<br>porzioni +<br>cereali                                     | Latte 2 porzioni<br>+ Prodotto da<br>forno                 | Succo di frutta<br>+ Pane e<br>marmellata                                    | Latte 2 porzioni<br>+ Prodotti da<br>forno                                     | Yougurt 2<br>porzioni +<br>cereali                        | Succo di frutta<br>+ Pane e<br>marmellata   |
| PRANZO    | Pasta*<br>Condimento<br>vegetale<br>Carne<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio<br>Pane 2 | Pasta*<br>Legumi<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio                          | Patate<br>Carne<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio 1\2           | Pane o pasta<br>Condimento<br>vegetale<br>Pesce<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio | Pasta all'uovo*<br>Condimento<br>vegetale<br>Verdura<br>Frutta<br>Pane<br>Olio | Pane<br>Pesce<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio                | Pasta ripiena*<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio |
| SPUNTINO  | Succo di frutta  | Pane e<br>prosciutto   | Pane e olio 1\2<br>porzione<br>E pomodoro                  | Yougurt  | Succo di frutta  | Yougurt   | Frutta                                      |
| CENA      | Pane<br>Formaggio<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio                                   | Minestrone con<br>verdure<br>Uovo<br>Frutta<br>Verdura<br>Olio<br>Pane | Pastina in<br>brodo*<br>Pesce<br>Frutta<br>Verdura<br>Olio | Patate<br>Formaggio o<br>insaccati<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio              | Pane<br>Legumi<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio                                    | Riso*<br>Burro<br>Parmigiano<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio | Pasta<br>Carne<br>Verdura<br>Frutta<br>Olio |

\* in minestra la porzione è dimezzata

**PORZIONI STANDARD PER ALIMENTO**

| <u>Alimento</u>   | <u>Gr</u>        | <u>Alimento</u>   | <u>Gr</u>       |
|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| Latte             | 125              | Pane              | 50              |
| Yougurt           | 125              | Prodotti forno    | 50              |
| Formaggio fresco  | 100              | Pasta fresca      | 120             |
| Formaggio stag.to | 50               | all'uovo          | (a crudo)       |
| Carne fresca      | 100<br>(a crudo) | Pasta o riso      | 80<br>(a crudo) |
| Insaccati         | 80               | Pasta fresca      | 150             |
| Pesce             | 150<br>(a crudo) | ripiena           | (a crudo)       |
| Uova              | uno c.a. 60      | Patate (a crudo)  | 200             |
| Legumi freschi    | 200<br>(a crudo) | Insalata          | 50              |
| Legumi secchi     | 30               | Ortaggi (a crudo) | 200             |
| Olio              | 15               | Frutta o succo    | 150             |
| Burro             | 10               | Margarina         | 10              |
| Odori e aromi     | 20 (circa)       | Condimento Veg.   | q.b.            |

## SOSTITUZIONI ALIMENTARI AD ALTO CONTENUTO DI NUTRIENTI ESSENZIALI PER LA CICATRIZZAZIONE

I.N.R.A.N. *Tabelle di composizione degli alimenti*. Edra Ed., Roma, 2000

**Frutta.** Kiwi, Papaia, Clementine, Fragole, Arance, Limoni, Mandarini, Pompelmo, Mandaranci, Melone, Ananas, Banane, Albicocche, Ciliegie, Mele, Cocomero.

|  | VIT.C<br>(mg) |
|--|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [8;85]        |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 36.1          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 54.1          |

**Verdura e ortaggi.** Peperoni, Rucola, Broccoletti di rapa, Cavoli, Lattuga, Spinaci, Radicchio verde, Indivia, Pomodori, Agretti, Asparagi, Zucchine, Funghi, Carote.

|  | VIT.C<br>(mg) | VIT.A<br>(mcgr) |
|--|---------------|-----------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [4;392]       | [42;1148]       |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 78.4          | 364             |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 156           | 728             |

Alimenti ricchi in Arginina sono: Spinaci, Zucchine, Funghi e Cavoli.

**Legumi.** Fave fresche, Piselli freschi, Fagioli Borlotti, Fagioli Canederli, Ceci freschi, Lenticchie fresche.

|  | VIT.C<br>(mg)    | ZINCO<br>(mg) |
|--|------------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [4;32]           | [2.9;3.6]     |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 8.8              | 3.1           |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 17.6             | 6.2           |
|  | ARGININA<br>(mg) | FERRO<br>(mg) |
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [396;924]        | [1.7;8.0]     |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 485              | 4.93          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 970              | 9.86          |

**Condimenti.** Olio di fegato di merluzzo, Burro, Olio extr.verg. di oliva, Margarina 100% vegetale.

|  | VIT.E<br>(mg) |
|--|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [2.4;22.4]    |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 14.25         |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 4.27          |

**Cereali.** Frumento tenero, Frumento duro, Grano saraceno, Riso brillato, Semola, Farro.

|  | ARGININA<br>(mg) | ZINCO<br>(mg) |
|--|------------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [404;1199]       | [2;3.10]      |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 661              | 2.66          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 528              | 2.12          |

**Carne.** Agnello, Tacchino, Vitello, Coniglio, Maiale, Faraona, Pollo, Uova.

|  | ARGININA<br>(mg) | ZINCO<br>(mg) | FERRO<br>(mg) |
|--|------------------|---------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [767;1877]       | [2.14;5.82]   | [2.2;5]       |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 1031             | 3.89          | 2.94          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 1031             | 3.89          | 2.94          |

Le interiora di animale (cervello, milza, fegato, cuore etc...) sono le fonti alimentari più importanti di questi nutrienti; il loro consumo quindi, va incoraggiato, tenendo comunque una frequenza di consumo che non superi una o due volte ogni 15-20gg.

**Pesce.** Polpo, Mormora, Seppia, Acciuga, Triglia, Cozza, Merluzzo, Spigola, Sgombro Tonno, Sogliola, Uova di Storione, Aragosta.

|  | FERRO<br>(mg) | ZINCO<br>(mg) |
|--|---------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [1.7;5.8]     | [2;5.10]      |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 2.8           | 3.21          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 4.2           | 4.81          |

Si segnala una buona concentrazione di Arginina in pesci quali il Merluzzo, il Tonno e la Sogliola.

**Insaccati.** Salame, Bresaola, Prosciutto crudo, Prosciutto cotto, Speck, Salsiccia.

|  | ARGININA<br>(mg) | ZINCO<br>(mg) |
|--|------------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [1028;2068]      | [2.68;4.10]   |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 1591             | 3.31          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 1273             | 2.65          |

**Formaggi.** Grana Padano, Provolone, Parmigiano Reggiano, Caciotta, Pecorino, Mozzarella di vacca, Taleggio, Fontina, Groviera, Gorgonzola.

|  | VIT.A<br>(mcgr) | ZINCO<br>(mg) | VIT.E<br>(mg) |
|--|-----------------|---------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [224;453]       | [2.60;4.30]   | [0.4;0.7]     |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 340             | 3.58          | 0.51          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 272.7           | 2.86          | 0.40          |

**Alimenti per la prima colazione.** Muesli, Fiocchi d'avena, Cacao, Fette biscottate.

|  | FERRO<br>(mg) |
|--|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [3.8;14]      |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 7.2           |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 2.88          |

**Odori e aromi.** Peperoncino, Prezzemolo, Conserva di pomodoro, Sedano, Rosmarino, Basilico.

|  | VIT.C<br>(mg) | VIT.A<br>(mcgr) |
|--|---------------|-----------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [8;229]       | [742;940]       |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 70.8          | 782             |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 14.1          | 157             |

**Varie.** Anacardi, Nocciole, Arachidi, Pop Corn, Mandorle, Pistacchi, Pinoli.

|  | ARGININA<br>(mg) | VIT.E<br>(mg) |
|--|------------------|---------------|
| INTERVALLO DI NUTRIENTE PER<br>100GR DI PARTE EDIBILE      | [1740;6229]      | [4;15]        |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER 100GR DI PARTE EDIBILE | 3023             | 12.5          |
| CONTENUTO MEDIO DI NUTRIENTE<br>PER PORZIONE               | 604              | 2.5           |

Il consumo settimanale di questi alimenti va controllato attentamente in quanto, seppur rappresentino un'ottima fonte alimentare di Arginina e di Vit.E, sono anche fonte di una notevole quantità di lipidi.

## METODI DI COTTURA E CONSEGUENZE NUTRIZIONALI

Cfr. da Fidanza F. *Alimentazione e Nutrizione Umana*. III Vol. Idelson, Sorbona, 1996  
Capellini P., Vannucchi V. *Chimica degli alimenti*, II edizione, Zanichelli, Bologna, 1990  
Drago M., Boroli A. *Enciclopedia della cucina*. Edizione Club, Novara, 1996.

Una corretta alimentazione è la forma di prevenzione e di cura più naturale che l'uomo abbia a disposizione; i suoi benefici effetti lo accompagnano ogni giorno, dalla nascita in poi. Come già descritto nel manuale, per saper gestire ed applicare quotidianamente tali comportamenti di prevenzione è necessario conoscere la composizione dei "farmaci naturali" (gli alimenti), saper riconoscere le combinazioni e le scelte alimentari più idonee, essere in grado di identificare i fabbisogni del proprio organismo.

Oltre a quanto fin qui detto, non è sufficiente apprendere quanti, quali e da dove provengono i nutrienti a noi necessari, ma è indispensabile che la persona impari le differenze nutrizionali esistenti tra ciò che è in natura, ciò che si acquista nei supermercati e ciò che si consuma nel proprio piatto giornalmente.

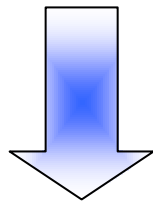
Pur restando sempre lo stesso alimento, ad esempio il pesce, esso subirà necessariamente, prima di essere consumato, una serie di trattamenti industriali e casalinghi indispensabili per la sua corretta conservazione e consumo ma, allo stesso tempo, inevitabilmente dannosi per il patrimonio nutritivo originario dell'alimento.

Qui di seguito cercheremo di descrivere le conseguenze nutrizionali, positive e negative, del trattamento industriale e casalingo più comune: la cottura.

## EFFETTI DEL PROCESSO DI COTTURA

### EFFETTI POSITIVI

- ✍ Aumento della disponibilità dell'amido contenuto, ad esempio, nei cereali e nei legumi all'attacco enzimatico, favorendone la digestione (Gelatinizzazione)
- ✍ Aumento della digeribilità dell'alimento in seguito a trattamento con calore moderato (Denaturalizzazione delle proteine)
- ✍ Inattivazione di fattori antinutrizionali presenti in alcuni alimenti (inibitori della proteasi nella soia e nei legumi)
- ✍ Inattivazione dell'attività enzimatica con conseguente prolungamento del tempo di conservazione del prodotto
- ✍ Formazione di sostanze aromatiche con effetto sensoriale positivo (reazione di Maillard nei prodotti da forno)
- ✍ Inattivazione e/o distruzione di possibili agenti patogeni presenti nell'alimento (batteri, muffe etc...)



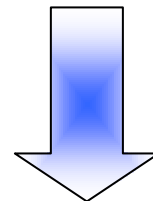
✍ **SANIFICAZIONE**

✍ **MIGLIORE CONSERVAZIONE**

✍ **MAGGIORE PALATABILITA'**

### EFFETTI NEGATIVI

- ✍ Formazione di amido resistente, ovvero perdita nutrizionale di parte dell'amido presente in quanto non più digeribile ed assorbibile dall'organismo
- ✍ Alterazione del colore e della struttura degli alimenti
- ✍ Ossidazione lipidica e formazione di sostanze non nutrizionalmente attive
- ✍ Se con l'utilizzo di una quantità di calore eccessiva e protratta nel tempo, formazione di composti chimici potenzialmente tossici
- ✍ Distruzione e/o dispersione dei nutrienti idrosolubili e termolabili (alcune vitamine e sali minerali); trasformazione di alcuni nutrienti in forme meno biodisponibili alla digestione ed all'assorbimento
- ✍ Perdita aminoacidica: lisina (a seguito della reazione di Maillard), cistina, serina, treonina etc...



✍ **IMPOVERIMENTO**

**NUTRIZIONALE, IN MISURA  
VARIABILE, DEGLI ALIMENTI**

Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata del trattamento e dal recipiente utilizzato.

Ciascun metodo di cottura determina sempre la perdita o la distruzione di qualche nutriente; per ridurre le perdite e non alterare la composizione dei cibi è importante conoscere le varie tecniche.

Le metodologie di cottura degli alimenti, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere, sono molteplici, distinti tra loro per la durata e per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio o grasso, aria).

Le principali tecniche di cottura sono:

- ~ In acqua
- ~ In vapore
- ~ In umido
- ~ Arrosto
- ~ Frittura
- ~ Nel forno a microonde

**Cottura in acqua.** L'acqua trasmette il calore, per convezione, e distribuisce gli aromi utilizzati. Per ottenere un buon risultato nutrizionale attraverso una più rapida cottura ed una minor perdita in nutrienti si consiglia di applicare alcune semplici regole culinarie:

### **Con gli ortaggi e la frutta**

- Lessare tali alimenti in una quantità minima d'acqua non salata, la salatura potrà essere effettuata dopo la cottura.
- Non frazionare in maniera eccessiva il prodotto (le patate ed i fagiolini, ad esempio, se cotti interi conservano una concentrazione di Vit. C più alta che se lessati dopo essere stati frazionati).
- Utilizzare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria e quindi i processi ossidativi

### **Con i legumi secchi**

- Prima della lessatura, far rimanere in bagno in acqua fredda i legumi per 12-14 ore; tale metodica permette non solo di rendere più tenera la buccia dei semi e di ridurre il tempo di cottura ma, favorendo il processo di germinazione, alcune sostanze nutritive presenti nel seme in forma inerte avranno la possibilità di trasformarsi in una forma disponibile all'assorbimento ed altre, con azione antagonista verso la digestione, ridurranno la loro concentrazione
- Utilizzare molta acqua fredda non salata per evitare che induriscano

### **Con pasta e riso**

- Abbondante acqua già in fase di ebollizione

### **Con il pesce**

- Minima quantità d'acqua appena all'ebollizione

### Con le carni

- Se si desidera realizzare il bollito di carne è consigliabile lessare la pietanza in acqua già in fase di ebollizione, in questo modo la coagulazione delle proteine non permette la fuoriuscita dei nutrienti dalla carne al brodo di cottura; se, al contrario, si vuole ottenere un buon brodo è necessario immergere la carne nell'acqua ancora fredda e poi iniziare la lessatura, le proteine così coaguleranno lentamente permettendo il passaggio delle sostanze nutritive e del sapore dall'alimento al brodo. In media, il brodo ottenuto dalla lessatura contiene il 5% - 10% di proteine, minerali, vitamine del gruppo B e grassi in quantità variabile.

**Nutrizionalmente** la modificazione maggiore della composizione in nutrienti dell'alimento dopo la sua cottura in acqua, è legata alla distruzione dei nutrienti termolabili e alla diffusione delle sostanze idrosolubili nel liquido di cottura.



L'entità del fenomeno dipende dalla superficie dell'alimento e dalla quantità di acqua utilizzata; se, logicamente, il brodo di cottura verrà recuperato, la perdita di nutrienti al termine del trattamento termico sarà ridotta.

I nutrienti idrosolubili e termolabili più coinvolti in tali processi sono:

- Vitamine quali: la Vit.C, la Vit.B<sub>1</sub>, l'Acido pantotenico, la Piridosina, i Folati, la Riboflavina e la Niacina

➤ Minerali quali: il Potassio, il Fosforo, il Magnesio etc...

Particolare eccezione è il Calcio, che in alcuni casi, in presenza di acque particolarmente "dure", può facilmente diffondersi in maniera inversa dal liquido alla carne.

**Suggerimenti dallo Chef...** un buon suggerimento culinario per ottenere un ottimo brodo è la scelta di carni non troppo magre ed asciutte, il grasso in eccesso, infatti, presente nella parte superficiale del brodo dopo essere stato fatto raffreddare per una notte in frigorifero, potrà essere facilmente eliminato con un mestolo forato.

**Cottura a vapore.** La cottura sotto pressione, realizzabile in ambito domestico attraverso l'utilizzo di una pentola a pressione, avviene a temperature elevate, che variano da tra i 100 e i 120 °C e per un intervallo di tempo molto breve, grazie all'aumento della pressione atmosferica all'interno della pentola e al riparo dell'aria (ossigeno) e della luce.

**Nutrizionalmente** l'utilizzo della cottura a vapore favorisce in maniera notevole il mantenimento dei nutrienti (per lo più vitamine e sali minerali) all'interno dell'alimento dopo cotto; nello specifico, in ogni modo, come vi è una notevole variabilità individuale dei singoli alimenti nei confronti di tale tipologia di cottura: i fagiolini, ad esempio, se cotti a vapore subiscono una perdita di Vit.C di oltre il 30%. Si suggerisce quindi, non solo di lessare gli ortaggi interi e non sbucciati, ma anche di recuperare,

quando è possibile, l'acqua di cottura ricca in nutrienti, ad esempio utilizzandola per la cottura di riso o dell'orzo.

**Suggerimenti dallo Chef...** la cottura al vapore si presta soprattutto per cucinare ortaggi e pesci, che conservano intatti, in questo modo, aroma e valori nutritivi grazie alla possibilità di evitare l'effetto solubilizzante dell'acqua e i danni nutrizionali-organolettici di cotture lunghe. Meno consigliabile è invece per le carni, che in generale necessitano di temperature elevate all'inizio della cottura per non disperdere i succhi in esse contenuti.

**Cottura in umido.** La cottura in umido, brasata o stufata, è caratterizzata dall'aggiunta d'acqua e da temperature moderate (mai superiori ai 100°C). Nella brasatura, la carne subisce una cottura medio-lenta utilizzando inizialmente una piccola quantità di grasso, per rosolare il prodotto, e poi continua in pochissimo liquido (vino, brodo etc...); la stufatura al contrario, avviene a fuoco molto lento e con maggiori quantità di liquido.

I cibi cotti in umido cuociono così utilizzando i propri liquidi e i grassi naturali, senza la necessità di molto condimento e senza dispersione di valori nutrizionali, che rimangono nel sugo di



cottura; per di più, cocendo in un recipiente chiuso, gli alimenti assorbono in profondità gli aromi, mentre il liquido di cottura si insaporisce ed arricchisce con i grassi e i solubili rilasciati dai cibi stessi.

**Nutrizionalmente** vi è un notevole risparmio di nutrienti se confrontata con la tecnica della lessatura, anche se la quantità di nutrienti che nella cottura in umido si diffonde dall'alimento al liquido di cottura è direttamente proporzionale alla durata della cottura e al volume dell'acqua utilizzata. Tale perdita di vitamine termolabili e di minerali per diffusione è rallentata nella brasatura se, durante la rosolatura, attorno all'alimento si è formata la tipica crosta alimentare.

**Suggerimenti dello Chef...** in pratica tutti i cibi possono essere stufati o brasati con ottimi risultati anche se va ricordato che per ogni alimento vi sono degli accorgimenti culinari da tenere a mente.

Per le carni, ad esempio, è bene utilizzare tagli di carne rossa non troppo magra e relativamente ricche di tessuto connettivo: ciò permetterà di ottenere, dopo una breve rosolatura della pietanza su entrambi i lati, un sugo più denso e saporito.

Al contrario, non tutti i pesci danno il meglio di sé con questo metodo di cottura. I pesci pregiati, con la carne bianca e poche spine come le orate, le spigole ecc... risultano più apprezzati se cucinati alla griglia o al forno con poco condimento. Molto più saporiti invece sono le seppie ed i polipi (cucinati in umido con pomodoro e verdure di stagione), il baccalà e lo stoccafisso (per i quali esistono innumerevoli ricette regionali), i pesci "rossi" come le triglie e gli scorfani, e molti pesci a trancio (quali la coda di rospo, il palombo, il pesce spada).

Sia gli ortaggi che le verdure, infine, rappresentano anch'essi due ottime categorie di alimenti da cuocere in umido senza l'aggiunta supplementare di acqua.

**Cottura arrosto (alla piastra, alla griglia, al forno).** Comprende diversi metodi di cottura a secco accomunati tra loro dalla capacità di ridurre il contenuto in grassi dell'alimento, rendendolo più facilmente digeribile, di diminuire il contenuto di umidità del prodotto e di formare, grazie alle alte temperature che si raggiungono, una crosta esterna. Questa neo-formazione, non ricopre un'importanza solamente organolettica-culinaria in quanto attribuisce al prodotto un intenso aroma e un inconfondibile sapore, ma ostacola la diffusione dei nutrienti verso l'esterno, mantenendo intatti, ad eccezione dei nutrienti termolabili, le qualità nutrizionali originarie del prodotto. Come si è visto, la relazione tempo/temperatura influenza la stabilità dei nutrienti; la cottura ad elevate temperature e per brevi intervalli di tempo può rappresentare il metodo di cottura più rispettoso verso la ritenzione dei nutrienti.

**Nutrizionalmente** la cottura arrosto pur garantendo il perseveramento all'interno dell'alimento di un buon contenuto di amminoacidi, senza intaccarne in maniera notevole la biodisponibilità, risulta una tecnica poco vantaggiosa per la preservazione dei nutrienti termolabili come la Vit.B<sub>1</sub>, la Vit.B<sub>2</sub>, la Niacina e la Piridossina.

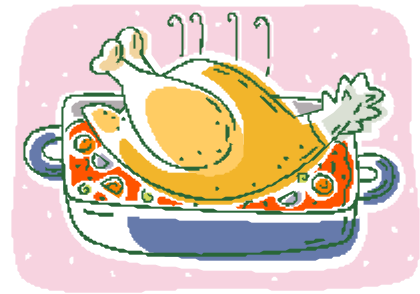
Tra le diverse tecniche di cotture a secco citate si nota che:

\* La cottura su piastra viene considerata il metodo di cottura più rispettoso verso i nutrienti termolabili dell'alimento.

\* La cottura alla griglia comporta una perdita di nutrienti leggermente superiore alla precedente con la possibile formazione, inoltre, di alcuni composti non salutari.

\* La cottura al forno rappresenta la tecnica più potenzialmente lesiva verso l'alimento; ad essa, difatti, per le alte temperature che può raggiungere e se mantenute per un tempo di cottura protratto, consegue la distruzione di molti composti termolabili nutrizionalmente attivi.

Si suggerisce così l'utilizzo di forni a termoconvezione, caratterizzati da una propagazione del calore uniforme e da brevi tempi di



cottura, e di una particolare attenzione sulla lavorazione dell'alimento prima del trattamento; è bene sottolineare, appunto, che la grandezza dell'alimento da cuocere influenza in modo notevole il tempo di cottura e quindi la ritenzione di nutrienti durante il processo: tagli piccoli richiedono brevi periodi di cottura con una minore perdita di nutrienti (in particolar modo di vitamine).

A riguardo del contenuto dei minerali in particolare, durante la cottura, questi (potassio, fosforo, ferro etc...) non solo migrano dall'esterno all'interno dell'alimento ma, nel caso del fosforo e

dello zinco, il calore agisce scindendo alcuni complessi chimici ed aumentando la loro biodisponibilità.

**Suggerimenti dello Chef...** la carne che meglio si presta alla cottura arrosto, in particolar modo alla griglia, è quella di manzo, le cui parti migliori sono il filetto, la costata, la lombata; anche la carne di maiale, d'altro canto, si presta altrettanto bene alla cottura alla griglia, in maniera tipica le bracioline (costolette con l'osso) e le costine seppur più ricche in grassi.

Anche il pesce si presta egregiamente a questo tipo di preparazione; per la cottura è preferibile mantenere la temperatura a livelli non elevati in quanto il pesce ha tempi di cottura più brevi di quelli della carne e tende facilmente a bruciare. Le tipologie di pesce più adatte a tale cottura sono il tonno, il pesce spada, la spigola e il palombo.

Le verdure, come il pesce, non amano il contatto diretto e protratto con la fonte di calore; cotte alla griglia, a calore moderato, mantengono meglio l'umidità senza bruciare. Una buona grigliata mista potrà essere composta da melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, cipolle etc...

**Frittura.** Con tale tecnica, il trasporto di calore avviene per convezione a carico della sostanza grassa utilizzata per friggere. La temperatura massima che si deve raggiungere e poi mantenere costante, per non permettere l'inizio di alcune reazioni chimiche con la formazione di sostanze potenzialmente nocive, è di 180°C; quella minore invece, per evitare che l'alimento assorba in grandi quantità l'olio di frittura, è di 130°C.

### ALCUNE RACCOMANDAZIONI

1. Aggiungere sale e spezie all'alimento solo dopo la frittura evitando così l'alterazione chimica dei grassi.
2. Evitare tassivamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C, è necessario quindi attrezzare la friggitrice con un termometro.
3. Evitare che l'olio si bruci non lasciandolo mai senza ingredienti in cottura; se il cibo da friggere non fosse ancora pronto, è sufficiente immergere un pezzo di pane.
4. Dopo la frittura è consigliabile cercare di eliminare quanto più olio possibile dall'alimento attraverso la scolatura.
5. Sostituire frequentemente l'olio di frittura.
6. Filtrare l'olio usato, se ancora adatto ad una nuova frittura, con sistemi idonei e sostanze inerti e pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio.
7. Non ricolmare con nuovo olio la vasca dell'olio già utilizzato; l'olio fresco provocherebbe una fluttuazione di temperatura e potrebbe alterarsi più velocemente a contatto con l'olio usato.
8. Proteggere oli e grassi dall'esposizione alla luce.

**Nutrizionalmente** la frittura non comporta una perdita significativa di nutrienti, né di vitamine né di sali minerali, anche se non è esule da potenziali note negative delle quali, la principale, rappresenta la capacità durante la frittura di alimenti a basso contenuto di grassi, quali ad esempio le patate, che gli oli e i grassi penetrino nell'alimento e vi rimanghino facendo assumere all'alimento fritto una difficile digeribilità ed una composizione in acidi grassi simile all'olio utilizzato per la frittura. Inoltre, durante la frittura, l'olio potrebbe andare incontro, se non utilizzato con attenzione, alla formazione di sostanze potenzialmente tossiche;

anche la capacità del calore di distruggere alcuni acidi grassi essenziali e di modificare la struttura dei nutrienti termolabili sono due aspetti nutrizionali di notevole importanza. Le possibili trasformazioni precedentemente elencate in ogni caso sono raramente presenti nell'utilizzo della frittura in campo casalingo ma assumono, al contrario, un ruolo centrale nella gestione della ristorazione collettiva.

L'utilizzo di acidi grassi saturi per la cottura, se in presenza di ossigeno, originano sostanze potenzialmente nocive molto più facilmente che con l'utilizzo di oli vegetali.

**Suggerimenti dello Chef...**tra i possibili oli-grassi in commercio per la frittura, è necessario eseguire una scelta d'uso:

L'olio d'oliva si addice alla frittura perché sopporta temperature molto elevate e ha poco odore, ha però un gusto troppo caratteristico per gli alimenti delicati.

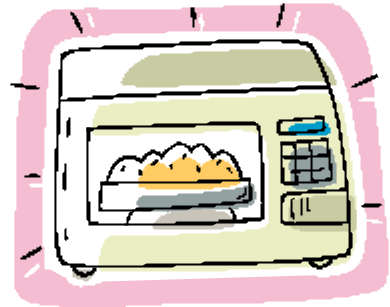
L'olio di semi è un tipo di grasso adatto alle frittiture in quanto insapore anche se ha un odore sgradevole. E' in grado di sopportare temperature elevate e, per la sua caratteristica leggerezza e delicatezza, è particolarmente indicato per i dolci.

Il burro e la margarina si usano solo per carni e verdure impanate e per le frittiture poco profonde o a bassa temperatura poiché la temperatura elevata ne provoca l'annerimento.

Lo strutto: tra i grassi, è il più saporito, ma si usa raramente perché è particolarmente ricco in grassi saturi e penetra facilmente l'alimento modificando notevolmente il suo apporto lipidico-energetico.

**Cottura a microonde.** La cottura tramite microonde è oggi la tecnica più quotidianamente

utilizzata nel mondo industrializzato; la velocità di esecuzione e la commercializzazione di piatti precotti, da riattivare prima del consumo, hanno creato le basi per la



diffusione mondiale dei forni domestici a microonde. Tale tecnica culinaria si basa grossolanamente sulla capacità eccitatoria, da irraggiamento con microonde, della molecola dell'acqua; la conseguenza di tale proprietà chimico-fisica è la generazione di una rapida ed intensa fonte di calore che cuoce l'alimento. A differenza della cottura tradizionale, dove il calore dall'esterno preme verso l'interno del prodotto, con le microonde il calore si espande dall'interno, comportando una notevole diminuzione della dispersione di energia ed una velocità di cottura nettamente superiore alla norma.

E' ideale per il riscaldamento e lo scongelamento rapido dei cibi; quest'ultimo deve avvenire a bassa intensità di potenza (normalmente indicata sul forno) intervallando periodi di scongelamento con periodi di riposo.

Un fattore "negativo", oltre alla difficoltà pratica di effettuare preparazioni complesse, è l'eterogeneità della temperatura dell'alimento, in relazione alla propria forma, struttura e concentrazione d'acqua, dovuta alla non uniformità della distribuzione della fonte di calore. Tale deficit acquisisce una

notevole importanza in campo microbiologico non garantendo la totale sterilizzazione del prodotto durante la cottura.

**Nutrizionalmente** la cottura a microonde presenta garanzie in nutrienti pari, se non maggiore, all'utilizzo delle tecniche tradizionali. Sia nei micro che nei macro nutrienti, gli alimenti che subiscono tale trattamento presentano una buona ritenzione, con lievi perdite, per lo più a carico dei nutrienti tremolabili.

All'utilizzo delle microonde consegue l'aspetto a fine cottura non ambrato, in assenza della tipica crosta alimentare della cottura arrosto, ed una facile pulizia, per mancanza di calore all'interno del forno non si ha la formazione delle caratteristiche incrostazioni dei forni termostatici.

**Suggerimenti dello Chef...** Vi sono alcuni ingredienti ed alcune preparazioni che, con accorgimenti semplici, possono essere cucinati utilizzando il forno a microonde, abbreviando notevolmente i tempi e con risultati pari, e talvolta superiori, a quelli ottenibili con metodi di cottura tradizionali.

Eccellenti risultati si ottengono con i pesci al forno: i pesci "a porzione" cucinati interi, ben aromatizzati e con un leggero condimento a crudo, mantengono intatto il sapore ed i principi nutritivi con una cottura di 7/8 minuti, senza necessità di una rosolatura preventiva.

Altrettanto indicato è per le preparazioni in teglia, quali lasagne, paste al forno, cannelloni, riducendo i tempi di cottura di due terzi rispetto al forno tradizionale; in poco tempo inoltre, si potranno ottenere ottime frittate al forno, arrostiti e polpettoni.

## In sintesi

### Perdite medie di alcune vitamine in seguito a cottura (%)

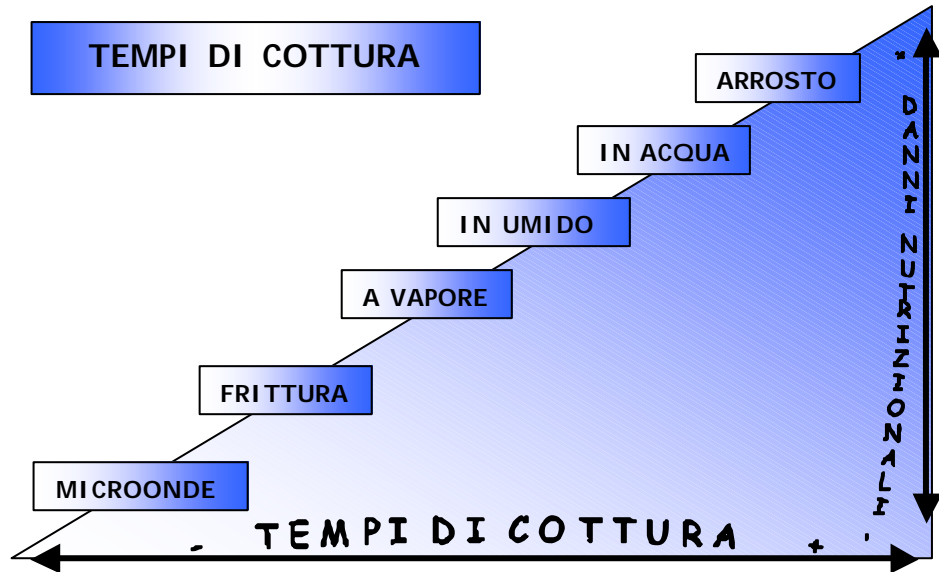
| Alimenti                | A  | B1 | B2 | PP |
|-------------------------|----|----|----|----|
| Asparagi                | 25 | 25 | 5  | 15 |
| Barbabietole            | 5  | 45 | 15 | 30 |
| Bietole foglie e coste  | 30 | 35 | 20 | 20 |
| Broccoli                | 20 | 25 | 10 | 20 |
| Carote                  | 8  | 30 | -  | 20 |
| Carne ai ferri-fritta   | 0  | 25 | 20 | 20 |
| Carne arrostita-stufata | 0  | 45 | 20 | 25 |
| Carne lessata           | 0  | 65 | 30 | 50 |
| Cavolo                  | 30 | 35 | 20 | 20 |
| Cavolfiori              | 5  | 45 | 20 | 30 |
| Cereali                 | 0  | 5  | 0  | 0  |
| Cipolle                 | 5  | 45 | 15 | 30 |
| Fagioli freschi         | 5  | 45 | 20 | 30 |
| Fagiolini verdi         | 25 | 35 | 20 | 25 |
| Fagolini secchi         | -  | 16 | 0  | 16 |
| Legumi secchi           | 0  | 16 | 0  | 16 |
| Melanzane               | 5  | 45 | 20 | 30 |
| Mele al forno           | -  | -  | -  | -  |
| Patate                  | 7  | 25 | 20 | 20 |

### Perdite percentuali di vitamina C rispetto al trattamento di cottura

| Trattamento di cottura | Spinaci | Asparagi | Carote | Cavoli | Rape | Patate | Piselli | Pomodor. |
|------------------------|---------|----------|--------|--------|------|--------|---------|----------|
| Bollitura              | 20-85   | 26-75    | 12-80  | 30-90  | 55   | 10-70  | 12-56   |          |
| Pentola a pressione    | 22      | 18-20    | 22-25  | 22-26  | 32   | 10-15  | 12-36   | -        |
| A vapore               | 24-70   | 22       | 14-25  | 33-70  | 39   | 15-40  | 29-24   | -        |
| Inscalotamento         | 60-65   | -        | -      | -      | -    | -      | -       | 25       |
| Frittura               | -       | -        | -      | -      | -    | 30-60  | -       | -        |

Da: P.Cappelli, V. Vannucchi, "Chimica degli alimenti. Conservazione e trasformazione"

Edizioni Zanichelli



Sebbene vi siano delle peculiari differenze tra i metodi di cottura analizzati, il nostro excursus culinario non è volto all'educazione minuziosa del lettore all'apprendimento delle tecniche di cotture nutrizionalmente più adatte per ogni singolo alimento, ma, bensì, al miglioramento della cultura alimentare in generis, suggerendo l'utilizzo vario e liberalizzato di tutte le tipologie di cottura descritte.

Solo l'applicazione pratica di un'alimentazione varia e bilanciata, sia nella qualità che nelle tecniche di preparazione, potrà garantire nel tempo, l'apporto continuo di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo.

## RICETTARIO

Drago M., Boroli A. *Enciclopedia della cucina*. Edizione Club, Novara, 1996  
Ricettario personale della dietista M.Pia Angellotti. A.O. di Perugia.

### Pesto ligure

### SALSE PER PRIMI PIATTI

#### Ingredienti per 4 persone

30 foglie di basilico fresco; 20gr di pecorino grattugiato; 20gr di parmigiano grattugiato; 2 spicchi d'aglio; 5 cucchiaini di olio d'oliva; ½ cucchiaino di sale da cucina.

Lavate le foglie di basilico in acqua fresca corrente, fatele asciugare e ponetele nel mortaio o nel frullatore. Aggiungete il sale, gli spicchi d'aglio ed iniziate a pestare (o frullare). Unite quindi gradualmente i due tipi di formaggio e, dopo aver ottenuto un composto omogeneo, fate scendere a filo l'olio d'oliva. Se la salsa verrà preparata nel frullatore è necessario frullare per pochi minuti, evitando che il pesto diventi schiumoso.

Porzione consigliata a persona: 40gr

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 184.8   | 1.69     | 0.15  | 0.77  | 3.77  | 3.62  | 107.8 | 34.25    |

### Salsa di pinoli

#### Ingredienti per 4 persone

3 cucchiaini di pinoli freschi; 8 noci; 4 cucchiaini di olio d'oliva; ½ spicchio d'aglio schiacciato; 2 cucchiaini d'acqua bollente; un po' di prezzemolo tritato; sale.

Sgusciate le noci, eliminate la pellicina e passate i gherigli al tritatutto, raccogliendoli in una terrina. Fate rosolare leggermente i pinoli sulla placca del forno a 180°C e appena accennano ad imbiondire toglieteli. Lasciateli

intiepidire e tritateli molto finemente mescolandoli con i gherigli di noce già pronti. Rosolate con 2 cucchiaini d'olio il prezzemolo e l'aglio schiacciato che appena colorito toglierete. Unite le noci e i pinoli, l'olio rimasto, un pizzico di sale e due cucchiaini d'acqua bollente. Mescolate fino ad ottenere una salsa omogenea e cremosa. Lasciatela cuocere a fuoco moderato per 5 minuti.

Porzione consigliata a persona: 40gr

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 253     | 6.32     | 1     | 0.95  | 1.25  | 4.42  | 53.7  | 1178.5   |

## Tapenade

### Ingredienti per 250gr di salsa (per 6 persone)

200gr di olive nere; 120gr di filetti di acciuga dissalati; 2 cucchiaini di capperi; il succo di un limone; 2 bicchieri di olio d'oliva; pepe.

Snocciate le olive e mettele con tutti gli altri ingredienti nel frullatore; frullate prima a bassa velocità, infine per qualche attimo ad alta, fino ad ottenere una salsa omogenea della consistenza di una purea. Volendo una salsa più omogenea e raffinata passatela al setaccio. La salsa non va mai riscaldata.

Porzione consigliata a persona: 60gr

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 169     | 6.6      | 0.7   | 1.05  | 4.6   | 12.5  | 16.3  | 252.6    |

## Riso e fagioli alla spagnola

## PIATTI UNICI

### Ingredienti per 6 persone

150gr di fagioli secchi; 180 gr di riso; 1/2kg di patate sbucciate e tagliate a pezzetti; un grosso pomodoro pelato e privato dei semi; 1/2kg di spinaci; una cipolla finemente tritata; 70gr di pancetta tagliata a dadini; sale.

Fate ammorbidire dalla sera precedente i fagioli in acqua tiepida; scolateli e metteteli in una capiente pentola, coperti a filo con acqua fredda, lasciateli cuocere a fuoco lento per circa un'ora. Quando avranno assorbito quasi tutta l'acqua, unite la cipolla, la pancetta e il pomodoro schiacciato. Coprite e lasciate cuocere per altri 10 minuti, scotendo 2 o 3 volte il recipiente. Preparate gli spinaci e tagliateli a striscette. Aggiungete ai fagioli 2 litri d'acqua calda, le patate e gli spinaci. Lasciate cuocere piano per 45 minuti, regolando il sale. Venti minuti prima di tale scadenza mettetete nella pentola anche il riso; appena cotto togliete la pentola dal fuoco e fate riposare per alcuni minuti prima di servirla. Cercate di ottenere una minestra molto densa.

Porzione consigliata a persona: 30gr di riso c.a. + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 272     | 8.02     | 2.76  | 2.65  | 1.33  | 37.5  | 330   | 301.1    |

## Spaghetti alla buongustaio

### Ingredienti per 6 persone

500gr di spaghetti; 25gr di funghi secchi; 500gr di cozze; 300gr di code di scampi o gamberetti; 50gr di burro; 2 spicchi d'aglio; 1/2 vasetto di pomodori preparati; 100gr di tonno; 2 cucchiari di prezzemolo tritato; sale; pepe.

Lasciate a mollo in acqua fredda i funghi per una ½ ora, raschiate e lavate le cozze. Mettetele in un tegame con una cucchiata di burro, coprite e lasciate cuocere fine all'apertura dei gusci. Toglieteli allora dal tegame, lavate i molluschi e passate il liquido della loro cottura. In esso poi, fate bollire gli scampi per 5 minuti quindi toglieteli, privateli del guscio e metteteli con le cozze, tenendo da parte il liquido di cottura. Fate dorare gli spicchi d'aglio nel burro rimasto, sostituiteli con i funghi tagliati a pezzetti; aggiungete i pomodori e il liquido di cottura precedente delle cozze e scampi. Unite il tonno, le cozze, gli scampi, il sale se necessario ed il pepe in abbondanza. Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti e ripassateli in padella con la salsa finale. Aggiungete il prezzemolo tritato.

Porzione consigliata a persona: 80gr di spaghetti + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 548     | 35.5     | 14    | 7.6   | 0.3   | 10.95 | 425.1 | 653      |

## Fusilli con noci e piselli

### Ingredienti per 4 persone

350gr di fusilli bucati; 100gr di gherigli di noci; 250gr di piselli lessati; una cipolla; 3 cucchiari di olio; prezzemolo e basilico; sale.

Abbrustolite in forno i gherigli, spellateli e tritateli finemente. Fate imbiondire con acqua ed olio la cipolla tritata, aggiungete i piselli, un mestolo d'acqua e fate restringere il sugo. Lessate, scolate e condite la pasta con il sugo e le noci; servite subito.

Porzione consigliata a persona: 80gr di spaghetti + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 510     | 15.3     | 2.25  | 3.55  | 2.15  | 30.8  | 141.2 | 1379     |

## Vitello agli spinaci

## SECONDI DI CARNE

### Ingredienti per 6 persone

1Kg di spinaci freschi o una confezione di spinaci congelati; 30gr di burro; 10 fettine di vitello da 40gr caduna; 50gr di parmigiano reggiano grattugiato; sale; pepe.

Preparate e cuocete gli spinaci. Fate imbiondire le fettine di carne da entrambi i lati in 20gr di burro, quindi salatele e/o pepatele. Nel frattempo, preparate una bechamel con 20gr di burro, 20gr di farina, 2litri di latte, un tuorlo d'uovo e 20gr di parmigiano facendola cuocere a fuoco lento. In una pirofila leggermente imburata formate strati di bechamel, di spinaci, di carne e di parmigiano fino all'esaurimento degli ingredienti. Cuocete in forno a 180°C per circa ½ ora.

Porzione consigliata a persona: 120gr (2 fette di carne e tre cucchiaini di condimento)

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 201     | 22       | 2.9   | 1.4   | 1.5   | 25.5  | 612.5 | 1331.6   |

## Scaloppine in salsa alla menta

### Ingredienti per 4 persone

8 fettine di vitello (c.a. 400gr complessivi); 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva; 50gr di menta fresca; 25gr di zucchero; 1/2 bicchiere di aceto di vino bianco; due cucchiaini di acqua; sale.

Lavate la menta e lasciatela ad asciugare. Tritatela finemente e mettetela in una terrina con un pizzico di sale, lo zucchero e mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, aggiungete a poco a poco l'aceto e l'acqua. Continuate a girare fino ad ottenere una salsa omogenea e fluida. Battete leggermente le fettine con il batticarne e togliete gli eventuali filamenti. Scaldare in una

padella a fuoco vivace l'olio; fatevi rosolare da ambo le parti le fettine per 5 minuti. Disponetele nel piatto di portata già riscaldato e mantenetele caldo. Cospargete la salsa sulla pietanza e servitela direttamente.

Porzione consigliata a persona: 100gr

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 135     | 20.9     | 5     | 3.65  | -     | -     | 15    | 1387.5   |

## Costolette di maiale saporite

### Ingredienti per 6 persone

6 costolette di maiale (tagliate al quadrello); 4 peperoni gialli e carnosì; 400gr di pomodori freschi; 2 spicchi d'aglio; farina quanto basta; sale; pepe.

Paregiate le costolette, appiattitele leggermente con il batticarne e conditele con sale e infarinatetele leggermente. Sul fuoco, direttamente, fate abbrustolire la pelle dei peperoni, quindi pelateli, mondateli, tagliateli a pezzi abbastanza grossi e fateli cuocere in paella con un filo d'olio e un poco di sale per circa 10 minuti. In un tegame, rosolate l'aglio schiacciato, con un poco d'olio e appena prende colore eliminatelo. Allineate le costolette e fatele dorare per alcuni minuti; poi ponetele in un piatto. Al fondo di cottura della carne unite i pomodori privati della buccia e sminuzzati, condite con sale, e dopo 15 minuti unite anche le costolette. Fate cuocere ancora per altri 10 minuti. Ponete la carne in un piatto, ricopritela con i peperoni ed infine con la salsa di cottura.

Porzione consigliata a persona: una costoletta e peperoni q.b.

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 217     | 19.3     | 2.8   | 2.9   | 1.6   | 238.1 | 923   | 1197.6   |

## Fesa di tacchino a latte

### Ingredienti per 4 persone

500gr di fesa di tacchino; 3 cucchiaini d'olio; 3 cucchiaini d'aceto;  
250cc di latte; sale; pepe.

Mettete sul fuoco un tegame con l'olio, quando sarà ben caldo aggiungete il tacchino salato e fatelo colorire da ogni parte. Irrorate con l'aceto e lasciatelo evaporare a fuoco vivace. Aggiungete il latte e fate cuocere per 20 minuti circa a fuoco moderato rigirando la carne di tanto in tanto. Scolate la carne; fate restringere il sugo di cottura a fuoco vivace e a tegame scoperto, mescolando spesso con un cucchiaino di legno. Servite la fesa tagliata a fette, cosparsa con la salsa calda.

Porzione consigliata a persona: 100gr di tacchino + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 211     | 82.7     | 1.5   | 1.3   | 1.8   | 1.7   | 52.7  | 1903.2   |

## Acciughe alla moda di Tolone      **SECONDI DI PESCE**

### Ingredienti per 4 persone

500gr di acciughe fresche; 500gr di patate; 200gr di pomodori pelati; 5-6 cucchiai di olio d'oliva; una tazza di brodo; uno spicchio d'aglio tritato; un cucchiaio di prezzemolo tritato; un pizzico di sale.

Eliminate la testa e deliscate le acciughe; lavatele ed asciugatele. Fate rosolare l'olio, il prezzemolo e l'aglio tritato in una casseruola. Unite i pomodori pelati; fate saltare e versate il brodo. Sbucciate le patate, tagliatele a fettine molto sottili, conditele con un pizzico di sale e disponetele in una tortiera o stampo leggermente unto d'olio. Copritele con le acciughe sistemate a strati e sull'insieme versate la salsa di pomodoro ottenuta precedentemente. Cuocetele nel forno pre-riscaldato a 180°C per circa 30-35 minuti.

Porzione consigliata a persona: 120gr di acciughe + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 348     | 19.7     | 6.2   | 4.2   | 3.25  | 35.5  | 364.5 | 900      |

## Merluzzo con cipolle alla tedesca

### Ingredienti per 4 persone

600gr di filetto di merluzzo; 2 cipolle medie; 2 porri; 2 cucchiai d'olio; il succo di un limone; 2 cucchiai di prezzemolo finemente tritato; un bicchiere di vino bianco secco; sale.

Lavate ed asciugate i filetti; metteteli in una terrina e cospargeteli con il succo di limone e poco sale. Tritate la cipolla e la parte bianca dei porri e fateli rosolare leggermente in una casseruola con l'olio. Aggiungete i filetti, versateli

sopra il vino e lasciateli cuocere per 15 minuti a fuoco medio, quindi cospargeteli con prezzemolo tritato e portate subito in tavola.

Porzione consigliata a persona: 150gr di pesce

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 182     | 27.4     | 3     | 1.9   | 1.02  | 37.7  | 73.5  | 1720     |

## Sogliole al gratin

### Ingredienti per 4 persone

8 filetti di sogliola; 100gr di funghi; un bicchiere di vino bianco; 2cucchiaini di salsa di pomodoro; uno scalogno tritato; 4 cucchiaini di olio d'oliva; 2 cucchiaini di farina; 40gr di burro fuso; 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato; il succo di ½ limone; ½ tazza di pane grattugiato; pepe.

Preparate i filetti di sogliola e i funghi. Mettete in un tegame l'olio d'oliva e lo scalogno, unite i funghi e fate rosolare per 5 minuti; quindi fate scendere a pioggia la farina e spruzzate di pepe e sale. Rignite con cura, alzate il fuoco, versate prima il vino bianco, lasciatelo evaporare, poi aggiungete la salsa di pomodoro e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco vivace. Condite i filetti con poco sale e abbondante pepe; ponete i funghi e i filetti di sogliola e cospargete il tutto con il pane grattugiato. Passate in forno a 200°C e lasciate gratinare per circa 20 minuti. Prima di portare a tavola, cospargete il succo di limone e il prezzemolo rimasto.

Porzione consigliata a persona: 2 filetti + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 380     | 42.5     | 3.5   | 2.57  | 2.25  | 28.7  | 172.5 | 2102     |

## Omelette alle erbe aromatiche

## UOVA

### Ingredienti per 4 persone

2 cucchiai di erbe aromatiche miste finemente tritate (prezzemolo, cerfoglio, dragoncello, erba cipollina); 4 uova; 40gr di burro; sale.

Sbattete le uova in una terrina ed incorporate le erbe. Fate sciogliere il burro in una padella e versatevi il composto. Espandete il composto sul fondo della padella; lasciate cuocere e a giusta cottura, staccate il composto dalla padella con una paletta, partendo dai bordi. Fate scivolare l'omelette in un piatto e servitela.

Porzione consigliata a persona: 60gr di uova + il condimento

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 100     | 12.5     | 0.6   | 1.35  | 0.2   | 2.4   | 300   | 383.5    |

## Omelette alla borgognona

### Ingredienti per 4 persone

200gr di funghi porcini; 4 fette di pane tostato; 4 uova; 40gr di burro; sale.

La preparazione si distingue dalla ricetta precedente esclusivamente dalla sostituzione delle erbe aromatiche con i funghi porcini e nella presentazione della portata finale: l'omelette dovrà essere fatta scivolare sulle fette di pane tostate e poi servite.

Porzione consigliata a persona: 60gr di omelette + 1 fetta di pane

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 225     | 16.5     | 0.8   | 2     | 0.2   | 2.4   | 300   | 700      |

**Broccoli alle mandorle****CONTORNI**Ingredienti per 4 persone

800gr di broccoletti; 60gr di mandorle sgusciate; 2 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di succo di limone; sale.

Cuocere a vapore i broccoli, condire con olio, sale, mandorle e succo di limone.

Servite subito.

Porzione consigliata a persona: 200gr di broccoli

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 184     | 8.5      | 0.45  | 0.3   | 1     | 231.2 | 426.7 | 400      |

**Insalata di verza, mela e uvetta**Ingredienti per 4 persone

400gr di verza; una mela; un cucchiaino di uvetta; 2 cucchiaini di olio; succo di limone o aceto di mele; sale.

Affettate sottilmente la verza e la mela. Ammollate l'uvetta.

Condire con succo di limone, olio, uva. Lasciate insaporire per 20 minuti prima di servirla.

Porzione consigliata a persona: 100gr di verza

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 101     | 15.6     | -     | 1.15  | 1     | 6.6   | 174.5 | 6.25     |

## Insalata di cappuccio, uvetta e noci

### Ingredienti per 4 persone

400gr di cavolo cappuccio; 80gr di uvetta; 70gr di noci.

Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Ammollate l'uvetta; tagliate il cavolo in strisce sottili (con un pizzico di sale, se lo si vuol rendere più morbido). Aggiungere l'uvetta, le noci ed un filo di sale.

Porzione consigliata a persona: 100gr di cavolo

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 182     | 4.25     | 1     | 2     | -     | 7.5   | 288.8 | 385      |

## Arance alla siciliana

## DESSERT

### Ingredienti per 4 persone

6 grosse arance mature; 85gr di zucchero a velo; 85gr di mandorle scottate in acqua bollente e pelate; ½ litro di panna montata; due cucchiaini di liquore.

Fate tostare appena le mandorle in forno; poi passatele nel tritatutto ed aggiungetele in una terrina con lo zucchero, al liquore e al succo di due arance. Mescolate accuratamente con il cucchiaino. Aggiungete la panna mentre ancora continuate ad amalgamare. Create delle palline di tale composto ed alternatele nel piatto gli spicchi delle due arance rimaste. Lasciate riposare in frigo a 4°C per 2 ore e poi servite.

Porzione consigliata a persona: 2-3 palline di composto

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 271     | 4.75     | 0.5   | 0.95  | 5     | 112.5 | 160   | 700      |

## Fragole cardinale

### Ingredienti per 4 persone

450gr di fragole mature; 150gr di lamponi; un cucchiaino di succo di limone; 100gr di zucchero a velo; una bustina di vaniglia; 50gr di mandorle dolci pelate e tagliate a striscette.

Lavate le fragole e i lamponi. Fate una purea con i lamponi, unitevi il limone e lo zucchero a velo mescolato alla vaniglia; lasciate in frigo per almeno 3 ore.

Versate la purea sulle fragole fresche e ricoprite il tutto con le mandorle.

Porzione consigliata a persona: 110gr di fragole

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 201     | 13       | 0.3   | 1.6   | 3.25  | 63.7  | 4     | 271.2    |

## Mandorle candite

### Ingredienti per 4 persone

16 mandorle pelate; 200gr di zucchero granulato; una tazza d'acqua calda.

Mettete le mandorle per 5 minuti in acqua calda, scolatele. Mettete lo zucchero a cuocere in una casseruola fino a farlo addensare. Versatolo in un secondo contenitore e fatelo raffreddare. Ponetelo in un piano di lavoro e formate 16 palline dentro ognuna delle quali inserirete una mandorla. Servite impiattando a piacere.

Porzione consigliata a persona: 4 palline

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 250     | 5.5      | 0.62  | 0.75  | 6.5   | -     | -     | 542      |

## Macedonia allo yougurt

### Ingredienti per 4 persone

Una arancia; due pere; due mele; due banane; due fette di ananas sciroppata; 2 cucchiaini di ciliegie sciroppate; 4 vasetti di yougurt; 3 cucchiaini di zucchero; un cucchiaino di gherigli di noce tritati; il succo di ½ limone.

Sbucciate e tagliate la frutta e mettetela in una ciotola di vetro. Aggiungete le ciliegie, lo zucchero, le noci e il succo di limone. Mescolate con cura, quindi aggiungete lo yougurt, mescolate di nuovo e lasciate riposare in frigorifero per almeno un ora prima di servire.

Porzione consigliata a persona: a piacere

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 201     | 6        | 1     | 2.4   | 1     | 140   | 258   | 750.7    |

## Torta cereali e frutta secca

### Ingredienti per 4 persone

320gr farro perlato; Kamut spezzato, uvetta, zucchero di canna, 4 albicocche; 4 prugne secche; scorza di arancia; 200gr di ricotta; 85gr di mandorle tritate.

Lavate il farro e il kamut, cuocerli in due parti di acqua, l'uvetta e lo zucchero per 35 minuti a fuoco lento. Versate il composto in una terrina ed incorporatevi la frutta secca, la scorza di arancia tagliata fine e la ricotta. Amalgamate bene. Versare l'impasto in una teglia precedentemente unta ed infarinata; disporla sopra le mandorle triturate ed informare a 160°C per 40 minuti. Può essere servita sia calda che fredda; mai gelata.

Porzione consigliata a persona: 2-3 fette

| Calorie | Proteine | Zinco | Ferro | Vit.E | Vit.C | Vit.A | Arginina |
|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| kcal    | gr       | mg    | mg    | mg    | mg    | mcgr  | mg       |
| 606     | 27.4     | 1     | 3.1   | 5.1   | 29    | 426.7 | 620.5    |