

Una ricetta per il cuore

Presentazione del Progetto

“Mangiare bene”, non significa soltanto introdurre quei componenti nutrizionali che soddisfano i nostri organi di senso, come gusto, vista e olfatto, ma anche offrire al nostro organismo tutte le sostanze necessarie al suo armonico sviluppo senza creare squilibri e danni.

In tutte le epoche, ma ancora di più ai nostri giorni, sono state proposte diete che comportano ferree esclusioni di certi alimenti o rigidi orari dei pasti e che soddisfano più le esigenze ascetiche e spirituali che le necessità biologiche dell'individuo.

Dobbiamo sempre ricordare che il nostro organismo possiede una dentatura ed un patrimonio enzimatico che gli consente di usare un'enorme varietà di alimenti, perché solo così si possono introdurre tutti i nutrienti necessari, senza dovere ricorrere a supplementi e ad integratori.

*Tenendo presenti le necessità biologiche, gli aspetti salutisti e quel bisogno primario che porta a soddisfare i nostri organi di senso, come pure il piacere del gusto e l'attenzione verso il portafoglio, la nostra associazione “Assocuore” ha lanciato una sfida per creare alcuni piatti “amici del cuore”. La proposta è stata accolta con entusiasmo dall'Istituto Alberghiero “Pellegrino Artusi” di Forlimpopoli, dalla Facoltà di Scienze della Alimentazione della Università ALMA MATER di Bologna e da esperti conoscitori della buona tavola. Dall'unione di queste risorse sono nati consigli, suggerimenti e giudizi che hanno portato a scegliere **12 piatti** speciali che dovrebbero soddisfare pienamente il palato, ma anche essere **amici dei nostri organi e in particolare del Sistema Cardiovascolare.***

È questo un primo tentativo che, ci auguriamo, possa aprire una strada innovativa nel percorso tra alimentazione e benessere.

ASS CUORE

Associazione Cesenate per la lotta contro le Malattie di Cuore

Opera nell'ambito del territorio cesenate, con conseguenti interventi di educazione sanitaria e di lotta contro i fattori di rischio, nel tentativo di realizzare una prevenzione primaria e ridurre l'incidenza delle malattie cardiovascolari;

Potenzia le attrezzature cardiologiche della Unità Operativa di Cardiologia dell'ospedale "Maurizio Bufalini" di Cesena, per un moderno e qualificato intervento diagnostico e terapeutico dei pazienti cardiopatici;

Promuove studi, ricerche e formazione professionale e impiego di farmaci ad azione terapeutica e/o profilattica sulle patologie cardiache più comuni;

Ha creato un sito Internet (www.assocuore.net) attraverso il quale si prefigge di: far conoscere i principi per i quali è nata ed è attiva l'Associazione; diffondere il materiale pubblicato; prestare un servizio di consulenza attraverso la rubrica "L'Esperto risponde" con il cardiologo 'online' e la psicoterapeuta 'online'.

Promuove, su tutto il territorio cesenate, la cultura dell'emergenza attraverso corsi BSLD, in collaborazione con il "118" e con il Patrocinio del Comune di Cesena e dell'Azienda USL di Cesena (ora dell'AUSL della Romagna), tutti impegnati nel PROGETTO DEFIBRILLAZIONE PRECOCE SUL TERRITORIO "CODICE BLU PER SALVARE UNA VITA".

I componenti del **Consiglio di Amministrazione** di "ASSOCUORE"

DOTT. FLAVIO TARTAGNI PRESIDENTE

Direttore della Unità Operativa Complessa di Cardiologia dell'Ospedale M. Bufalini di Cesena, dal 1996 al 2010.

DOTT. LUIGI PAGLIARANI SEGRETARIO E TESORIERE

Funziionario dell'Azienda Usl della Romagna - Area Economico Finanziaria - ambito territoriale di Cesena

DOTT. RICEPUTI GINO CONSIGLIERE

Specialista in medicina interna, malattie polmonari, malattie all'allergiche, in pensione.

PROF.SSA FRANI MARIA GRAZIA CONSIGLIERE

Insegnante di Matematica e Fisica al Liceo Scientifico Fermi di Bologna

DOTT. ZAMMARCHI ARMANDO CONSIGLIERE

Medico cardiologo emodinamista

Dott. MASSIMO MONTANARI CONSIGLIERE

Dirigente Pensionato

DOTT.SSA ANNA TISELLI CONSIGLIERE

Cardiologa dell'ospedale M.Bufalini, in pensione

Iniziative intraprese

Corso di Training Autogeno - *"Insieme per imparare a rilassarsi e gestire lo stress"* - marzo 2018 (corso gratuito per tutti i partecipanti come per gli anni precedenti).

La Giornata del Cuore (25 Novembre 2017, nei pressi del Duomo di Cesena).

Assoc cuore ha inteso creare, con quella giornata, l'opportunità - presso lo 'stand' da lei realizzato - di misurare pressione e colesterolo, di fornire consigli e distribuire il bergamotto, frutto del cuore.

Raccolta fondi attraverso la vendita *"LE NOCI DEL CUORE"* per la prevenzione: il ricavato proveniente da ciascun sacchetto di noci è stato destinato alla ricerca rivolta alle malattie cardiovascolari.

Donazioni di apparecchiature cardiologiche all'ex Azienda USL di Cesena.

ATTIVITÀ PERMANENTI DELL'ASSOCIAZIONE

L'esperto Cardiologo risponde: Cerca tra le domande già risposte oppure fai una domanda. Chiedi un parere cardiologico al Dott. Flavio Tartagni, già Direttore della Unità Operativa Complessa di Cardiologia dell'ospedale Bufalini di Cesena.

L'esperta Psicologa risponde: Cerca tra le domande già risposte oppure fai una domanda. Sei un paziente cardiopatico? Chiedi un parere alla Dott.ssa Tania Ciccoira, Psicologa e Psicoterapeuta.

I POSTER DI "ASSOCUORE" su www.assocuore.net

Una forma di comunicazione chiara, semplice e immediata per informare



Istituto Alberghiero "P. Artusi" Forlìmpopoli

L'Istituto è intitolato a **Pellegrino Artusi** (1820- 1911), noto gastronomo forlìmpopolese di nascita e fiorentino d'adozione, il cui merito è stato quello di contribuire, negli ultimi decenni dell'Ottocento, all'unificazione gastronomica del neonato Regno d'Italia. Nato come succursale dell'Istituto Alberghiero di Rimini nel 1989, è divenuto autonomo nel 1995, con l'istituzione di un polo scolastico superiore intitolato a Pellegrino Artusi che comprende l'ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO "SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA" (IPSSEO), a "Pellegrino Artusi", e il LICEO DELLE SCIENZE UMANE, "Valfredo Carducci" frequentato complessivamente da più di mille studenti. Dall'A.S. 2003/2004 è attivo il corso serale per adulti che offre, sia a coloro che già operano nel settore turistico-ristorativo, sia a coloro che intendono inserirvisi, la possibilità di ottenere un diploma beneficiando di eventuali crediti formativi già acquisiti nelle precedenti esperienze di studio e di lavoro. L'Istituto si trova a Forlìmpopoli, cuore della Romagna, a 40 chilometri da Rimini, a 70 da Bologna e a 30 da Ravenna, una posizione strategica tra il mare Adriatico e l'Appennino centrale dell'area romagnola. Il turismo è uno dei settori portanti nell'economia della nostra regione e molte sono le attività ad esso collegate. Si tratta di uno dei pochi ambiti per i quali nel prossimo futuro si prevede un aumento occupazionale. Il turismo balneare della riviera romagnola, quello termale (Castrocaro, Fratta Terme, Bagno di Romagna) continueranno a richiedere un'ampia e diversificata ricettività alberghiera; lo stesso può dirsi per le nuove forme di turismo enogastronomico che mirano alla salvaguardia e al rilancio delle tradizioni culinarie regionali.

L'indirizzo "Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera" ha lo scopo di far acquisire allo studente, a conclusione del percorso quinquennale, le competenze tecniche, economiche e normative nelle filiere dell'enogastronomia e dell'ospitalità alberghiera. L'identità dell'indirizzo punta a sviluppare la massima sinergia tra i servizi di ospitalità e di accoglienza e i servizi enogastronomici attraverso la progettazione e l'organizzazione di eventi per valorizzare il patrimonio delle risorse ambientali, artistiche, culturali, artigianali del territorio e la tipicità dei prodotti enogastronomici. La qualità del servizio è strettamente congiunta all'utilizzo e all'ottimizzazione delle nuove tecnologie nell'ambito della produzione, dell'erogazione, della gestione del servizio, della comunicazione, della vendita e del marketing di settore.

Per rispondere alle esigenze del settore turistico e ai bisogni formativi degli studenti, il profilo generale è declinato in tre distinte articolazioni: **Enogastronomia - Servizi di sala e di vendita - Accoglienza turistica.**

Gli alunni più meritevoli partecipano ogni anno a concorsi a livello locale, nazionale ed europeo durante i quali hanno modo di confrontarsi con realtà diverse e di ampliare la loro formazione umana e professionale. Preparati dai loro insegnanti di lingue straniere e tecnico-pratici, si sono sempre classificati ai primi posti, distinguendosi per serietà, impegno e competenza.

Per potenziare le competenze professionali sono attivati numerosi progetti in sinergia con il territorio.

PRODOTTI D.O.P. E I.G.P.

Approfondimento/conoscenze organolettiche e commerciali dei prodotti D.O.P. e I.G.P. dell'Emilia Romagna rivolto alle classi terminali di sala/cucina/accoglienza turistica.



CORSO SOMMELIER

Corso di primo e secondo livello, in collaborazione con Associazione Italiana Sommelier (A.I.S.), sezione Romagna, rivolto agli allievi del 4° e 5° anno, indirizzo prevalente sala e vendita. È prevista anche un'attività di conoscenza sui vini e relativo abbinamento, tenuta da docenti tecnico-pratici specializzati.

AZIENDE IN ISTITUTO E L'ISTITUTO IN AZIENDA

Incontri in istituto con Esperti di Aziende affini agli ambiti professionali, con lezioni teorico-pratiche.

ROMAGNA WINE FESTIVAL E TRAMONTO DIVINO

In collaborazione con A.I.S. Romagna e Primapagina Editore, il progetto prevede la presenza di allievi di sala e cucina e docenti tecnico-pratici in manifestazioni aperte al pubblico, in Romagna, con degustazione di vini e somministrazione di cibi.

PENTOLE E ALAMBICCHI

Lezioni teorico-pratiche di chimica applicata ai principali processi di cottura e di lavorazione degli alimenti.

AZIENDA OLITALIA FORLÌ

Conoscenza, produzione e aspetti organolettici degli oli. Rivolto alle classi quarte e/o quinte sala/cucina.



CAKE DESIGN

Realizzazione di torte da ricorrenza, utilizzo dell'aerografo. Rivolto a classi quarte e/o classi quinte settore cucina.

GRANA PADANO

Rivolto alle classi terminali di sala e di cucina. Scopo: approfondire le conoscenze sugli aspetti organolettici, commerciali e gastronomici del prodotto con la possibilità di aderire al concorso nazionale della Grana Padano, rivolto agli allievi degli istituti alberghieri nel settore cucina.



A CASA DELLO CHEF

Il progetto, rivolto alle classi quinte, prevede visite a ristoranti stellati o aziende ristorative che mettono a disposizione degli allievi il proprio personale di cucina, sala e sommelierie per lezioni dimostrative guidate da rinomati da chef stellati.

PASTICCERIA DA CREDENZA - IL BREAKFAST IN ALBERGO

Il progetto è indirizzato agli alunni delle classi quinte serale e diurno del corso di enogastronomia. L'obiettivo è quello di acquisire una conoscenza delle preparazioni più utilizzate in una situazione di breakfast in albergo, approfondendo le conoscenze relative alla pasticceria secca, da credenza e lievitati da colazione.

COTTURE INNOVATIVE - LA BASSA TEMPERATURA

Il progetto, indirizzato agli alunni delle classi quinte diurno e serale del corso di enogastronomia, si prefigge l'ampliamento delle conoscenze acquisite nel corso degli anni sia in laboratorio sia nelle lezioni di scienze degli alimenti inerenti alla cucina salutista e all'utilizzo di nuove tecnologie.



PROGETTO DI MARKETING TERRITORIALE. LE NUOVE STRATEGIE DELLA REGIONE E.R. PER LA VALORIZZAZIONE E LA PROMOZIONE TURISTICA

La Romagna come cuore delle terre del buon vivere con i suoi prodotti agricoli, vinicoli, gastronomici. Far conoscere la piattaforma Romagna terra del buon vivere.

PIZZA AL PIATTO

Il progetto è indirizzato agli alunni delle classi quinte diurno del corso di enogastronomia-cucina. Tale progetto permetterà agli allievi di acquisire una competenza maggiore sugli impasti alternativi quali gluten-free, al kamut, ai grani antichi...

CUCINARTE

L'arte e la cucina si sposano durante quattro serate in cui gli ospiti incontrano artisti del territorio e gustano i piatti di chef stellati, che lavorano insieme agli alunni e ai docenti.

LA GELATERIA MODERNA

Il progetto è indirizzato agli alunni delle classi quinte diurno e serale del corso di enogastronomia-cucina. Vuole portare a conoscenza degli allievi le basi classiche della gelateria e l'aspetto innovativo del settore (gelateria salata).

I TAGLI DELLA CARNE E I PRODOTTI DI NORCINERIA

Il corso è rivolto agli alunni delle classi quinte diurno del corso di enogastronomia-cucina. Si prefigge di ampliare le conoscenze in materia di tessuto muscolare, adiposo e connettivo, evidenziando la corretta procedura da seguire nella sezionatura ed utilizzo dei vari tagli delle carni suine e la loro trasformazione.

MANI IMPASTA

Il progetto mira ad ampliare l'offerta formativa professionale, rafforzare le abilità pratiche degli allievi relativamente al confezionamento dei diversi formati di pasta, ampliare le conoscenze sui formati di pasta tipici della regione Emilia-Romagna e regioni limitrofe.



Le ricette ed i finalisti del concorso

	FINALISTA	RICETTA	INGREDIENTE
ANTIPASTI	Bernabini Valentina	Millefoglie di branzino con salsa di ribes rossi e ricotta su una crema di porro e zucca	branzino
	Chiocciolini Lisa	Fiori in giardino	carciofi
	De Pascale Fabio	Carciofo alla romana con ricotta mantecata e germogli di ravanello rosso	carciofi
	Rossi Margherita	Nido di asparagi cotti e crudi su culis di ribes e crema di piselli, cialda croccante e riduzione balsamica	asparagi
PRIMI PIATTI	Camprincoli Roberta	Cappellaccio allo zafferano su crema agli asparagi e menta e sopra aria di estratto di asparagi	asparagi
	D'amico Giulia	Mezzelune di coniglio	coniglio
	Fraier Ionela	Insalata di Venere con coniglio aromatizzato	coniglio
	Spadoni Luca	Tagliatelline con ragù bianco di coniglio al profumo di cannella su fonduta di fossa	coniglio
SECONDI PIATTI	Casadei Morena	Branzino curcumato al cubo di Rubik	branzino
	Kabbori Amine	Branzino fiorito	branzino
	Sbrighi Cristian	Tartara di branzino con ribes, uova di salmone, e germogli su riduzione di frutto della passione	branzino
	Terranova Lorenzo	Asparagi nell'orto della salute	asparagi

DOCENTI:

Laboratorio di Cucina: Chef Gabriele Calderoni, Chef Roberta Ragazzini, Chef Luca Zannoni
Scienza e Cultura dell'Alimentazione: prof. Alessandro Costa, prof. Giampaolo Gramellini



La giuria del concorso

Dott. Flavio Tartagni

Presidente di Assocuore ed ex Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Cardiologia dell'Ospedale Bufalini di Cesena

Prof. Giorgio Brunet

Dirigente Scolastico "P. Artusi" di Forlimpopoli

Prof.ssa Alessandra Bordoni

Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari
Università di Bologna e Campus di Cesena

Chef Angelo Assirelli

Chef storico del ristorante "La Frasca" di Gianfranco Bolognesi ed attuale "Trattoria Bolognesi da Melania"

Chef Fabio Barzanti

Docente di Laboratorio di Cucina "P. Artusi" di Forlimpopoli

Dott. Luigi Pagliarani

Consigliere Assocuore di Cesena

Segretario di giuria: **prof. Roberto Carnaccini** docente di Scienza e Cultura dell'Alimentazione "P. Artusi" di Forlimpopoli



Millefoglie di branzino con salsa di ribes rossi e ricotta su una crema di porro e zucca con salsa di ribes e ricotta

Bernabini Valentina



Ingredienti per 5 persone:

200 gr	Farina integrale
100 gr	Ricotta
35 gr	Olio evo
50 gr	Semola di grano duro
100 gr	Ribes rossi
400 gr	Filetti di branzino
200 gr	Zucca
50 gr	Porro
q.b.	Noce moscata
q.b.	Zucchero di canna
q.b.	Sale
q.b.	Pepe
q.b.	Zenzero
q.b.	Semi di sesamo

PER I CRACKER:

Amalgamare gli ingredienti, farina integrale, olio, semola ed acqua fino ad ottenere un composto omogeneo e lasciar riposare. Stendere una sfoglia molto sottile e tagliare dei rettangoli. Metterli nella teglia e cospargerli di semi di sesamo. Cuocere nel forno a 170°C per 15 minuti circa.

PER IL BRANZINO:

Sfilettare, spinare e togliere la pelle. Porzionare e cuocere a vapore a 95°C per 5-7 minuti e infine aggiustarlo di sapore.

PER LA SALSIA DI RIBES:

Pulire il ribes, lavare e portare a ebollizione insieme a un bicchiere d'acqua. Abbassare la fiamma e fare una riduzione aggiustando di sapore. Aggiungere la ricotta setacciata.

PER LA CREMA DI ZUCCA E PORRO:

Pulire e tagliare i porri, stufarli in padella con un cucchiaio di olio. Pulire la zucca, unirla ai porri, mescolare per un paio di minuti, aggiungere acqua bollente, insaporire il tutto con un pizzico di zenzero e noce moscata. Coprire il tutto e lasciar cuocere per 20 minuti. Frullare e servire la crema calda.

PER DECORARE:

Fiori eduli e germogli di rapa rossa.



Giudizio nutrizionale

L'ingrediente principale di questo piatto è il branzino che è ricco di proteine altamente digeribili e di grassi della serie omega 3 utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, mentre è scarsa la presenza dei grassi saturi. Per quanto riguarda i carboidrati solo il 5% è rappresentato dagli zuccheri solubili mentre più dei $\frac{3}{4}$ è dato dagli zuccheri complessi e significativa è anche la presenza di fibra vegetale. Il sale che contribuisce ad aumentare la pressione è sostituito in buona parte dalla presenza di spezie come lo zenzero e la noce moscata. Il ribes rosso è molto ricco di antiossidanti come la vitamina C, i polifenoli e gli antociani utili per combattere i radicali liberi.

La zucca ha una buona presenza di potassio, magnesio e betacarotene che è il precursore della vitamina A ed è un importante antiossidante, utile quindi a prevenire l'invecchiamento e a proteggere il sistema circolatorio. Il porro è ricco di potassio, ferro, vitamina A, acido folico, antiossidanti e contiene una sostanza come l'alicina che protegge la salute dei vasi sanguigni. Nella ricetta è presente frutta e verdura di diversi colori perché ad ogni colore corrispondono antiossidanti diversi.

Fiori in giardino

Chiocciolini Lisa



Ingredienti per 5 persone:

n. 5	Carciofi
n. 5	Fette di pane toscano raffermo
5 gr	Lecitina di soia
20 gr	Parmigiano reggiano grattugiato
40 gr	Ricotta
20 gr	Farina 00
15 gr	Olio Evo
10 gr	Curcuma
q.b.	Sale fino
q.b.	Pepe
q.b.	Aceto balsamico
n. 2	Limoni
q.b.	Sale grosso
q.b.	Fiori eduli
q.b.	Latte

PER I CARCIOFI:

Preparare una ciotola con acqua fredda, succo di limone e mezzo cucchiaino di farina, mescolare con la frusta per non avere grumi. Prendere il carciofo, tagliare la cima e il fondo con il coltello. Sfogliare il carciofo, ovvero eliminare le foglie più esterne che sono più dure fino a quelle più tenere. Aprire il carciofo tirando giù le foglie, con un coltello togliere la "barba" che è al centro del carciofo la parte esterna del gambo. Immergere i carciofi nella ciotola precedentemente preparata.

PER LA COTTURA DEL CARCIOFO:

Riempire una casseruola di acqua, aggiungere 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiaini di olio, sale grosso e il succo di un limone. Mescolare bene con la frusta. Aggiungere i carciofi e mettere sul fuoco. Quando incomincia a bollire, schiumare e coprire la casseruola. Abbassare la fiamma fino a cottura.

PER RIEMPIRE IL CARCIOFO:

Prendere la ricotta lavorarla con una frusta aggiungendo un po' di sale, pepe, curcuma e eventualmente un po' di latte. Riempire il carciofo.

PER ARIA DI CARCIOFO:

Dai carciofi precedentemente cotti togliere i gambi, metterli in una ciotola, aggiungere un po' d'acqua e frullare tutto. Passare il composto a colino per lasciare solo il liquido. Al liquido aggiungere 5 gr di lecitina di soia e continuare a frullare fino a quando è abbastanza l'aria che si vuole usare.

PER FARE LA TERRA:

Tagliare il pane toscano raffermo a coltello in modo che rimanga un po' grossolano, passarlo in padella con un filo di olio e quando il pane è un po' rosolato aggiungere un goccio di aceto balsamico.



Giudizio nutrizionale

Il piatto risulta equilibrato dal punto di vista calorico (18 % proteine, 27% lipidi e 55% di carboidrati) nel rispetto delle indicazioni LARN.

La presenza dei grassi saturi è minima, solo 1,7 grammi a persona, pari all'8% delle Kcal totali, così come l'apporto di colesterolo; questo è utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Bassa è anche la presenza di zuccheri solubili (solo il 6% circa delle Kcal totali) rispetto al contenuto di carboidrati complessi e significativo è il contenuto di fibra che, rallentando l'assorbimento del glucosio, contribuisce ad abbassare l'indice glicemico del piatto.

Il carciofo, che è l'ingrediente principale di questo piatto, è tra i vegetali più ricchi di fibra, contiene inulina, un polimero del fruttosio utile come modulatore della glicemia, fornisce importanti sali minerali come il potassio, il magnesio, il ferro e il selenio ed è ricco di vitamine A e C e antiossidanti come polifenoli, tra cui la cinarina, utili per combattere i radicali liberi. La curcuma contiene una sostanza, la curcumina, ad azione antiossidante e antinfiammatoria. Anche il metodo di cottura contribuisce a far sì che questo piatto risulti leggero e dietetico in quanto non sono stati usati grassi di origine animale e cotture ad alte temperature.

Carciofo alla romana con ricotta mantecata e germogli di ravanella rossa

De Pascale Fabio



Ingredienti per 5 persone:

300 gr	Ricotta vaccina
n. 3	Carciofi
n. 7	Uova quaglia
75 gr	Pane
n. 7,5	Germogli ravanella rossa
n. 2	Spicchi d'aglio
n. 20	Foglie menta
10 gr	Olio Evo
n. 2	Limoni
q.b.	Vino bianco
q.b.	Pepe
q.b.	Sale

PER I CARCIOFI:

Pulire i carciofi e metterli a bagno in acqua e succo di limone per evitare che si ossidino.

Schiacciare l'aglio in camicia e farlo rosolare in un pentolino con un po' d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere le restanti foglie di menta e i carciofi puliti. Sfumare con un po' di vino bianco e poi lasciare cuocere. Una volta pronti aggiungere sale e pepe q.b.

COTTURA UOVA DI QUAGLIA:

In una padella mettere un filo d'olio, scaldarlo e poi versarci sopra le uova di quaglia, uno alla volta, stando attenti che il tuorlo non si spacchi.

PER LA RICOTTA MANTECATA:

Aggiungere alla ricotta la scorza di limone, le foglie di menta tritate, sale e pepe, mischiare e lasciare mantecare.

PER LA GUARNIZIONE:

Tagliare le fette di pane all'affettatrice e infornarle a 170/180°C, tostandole leggermente.

Quando tutto è pronto impiattare, aggiungendo alla fine un pizzico di germogli di ravanella rossa e pepe a mulinello.



Giudizio nutrizionale

La ripartizione dei macronutrienti, glucidi, protidi, lipidi, risulta nel complesso equilibrata. La maggior parte dei grassi e del colesterolo del pesce si trova nel sottocutaneo e viene eliminata durante la cottura e la pulitura prima del consumo. Vi è una netta prevalenza di acidi grassi polinsaturi tra i quali l'acido linoleico, linolenico, EPA e DHA derivati dal pesce, che sono nutrienti con proprietà molto importanti, capaci di fare diminuire nel sangue il livello di trigliceridi e colesterolo LDL, proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. Il pesce impiegato si caratterizza per il ricco contenuto di ferro, fosforo, vitamine e proteine di alto valore biologico e altamente digeribili. I semi di sesamo e la zucca sono alimenti anch'essi ricchi di Omega 3 e beta carotene, importante anche per la sua azione antiossidante. La curcuma favorisce la digestione dei grassi, avendo azione colecistocinetica, è un epatoprotettore e contiene un potente antiossidante, la curcumina. Questa ricetta contiene diversi tipi e colori di verdure così da garantire diversi benefici salutari.

Nido di asparagi cotti e crudi su culis di ribes e crema di piselli, cialda croccante e riduzione balsamica

Rossi Margherita



Ingredienti per 5 persone:

500 gr	Asparagi freschi
50 gr	Ribes rossi
50 gr	Ribes bianchi
100 gr	Grana Padano
25 gr	Menta
20 gr	Olio Evo
100 gr	Zucchero
180 gr	Piselli
10 gr	Scalogno
75 gr	Carota
70 gr	Sedano
50 gr	Cipolla
100 gr	Aceto Balsamico
q.b.	Sale
q.b.	Pepe rosa
q.b.	Pepe nero

PER GLI ASPARAGI:

Lavare e mondare gli asparagi e tagliare le punte. Mettere da parte i gambi. Sbianchire le punte in acqua bollente e salata per 2 minuti. Dopodiché scolarle e raffreddarle immergendole in una bacinella con acqua fredda e ghiaccio. Pelare i gambi degli asparagi con un pelapatate. Affettare un gambo verde con una mandolina o con il pelapatate in modo da ottenere delle tagliatelle molto sottili. Marinare con olio, sale, pepe rosa e nero e foglie di menta tritate. Preparare una brunoise con i gambi restanti degli asparagi, condire con un pizzico sale e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Togliere i ribes dal rametto e lavarli. In una padella antiaderente versare acqua e zucchero, portare a bollore, lasciar intiepidire e aggiungere i ribes rossi e bianchi. Cucinare a fuoco lento per 3-4 minuti circa affinché si ammorbidiscano. Togliere dal fuoco e conservare 1/3 dei ribes rossi e 1/2 di ribes bianchi integri.

PER IL DRESSING:

Frullare 1/3 di ribes rossi e 1/2 di ribes bianchi, aggiungere un cucchiaino di olio e un pizzichino di sale.

PER LA PUREA DI PISELLI:

Far imbiondire la cipolla. Aggiungere il brodo e lasciarlo evaporare, aggiungere i piselli e la menta, cucinarli fino a farli ammorbidire. Versare il tutto in un bicchiere e frullare con il minipimer. Passare al colino cinese e mettere da parte. Quando la purea si sarà intiepidita inserirla in un sac à poche.

PER LA RIDUZIONE DI ACETO BALSAMICO:

In una casseruola portare a bollore l'aceto balsamico e lasciarlo a fuoco lento fino a che il suo volume sarà 1/10 di quello iniziale. Filtrare la riduzione e lasciarla raffreddare.

PER LA CIALDA CROCCANTE:

Ritagliare un quadrato di carta da forno di 20/25 cm e cospargervi sopra in modo uniforme circa mezzo centimetro di grana grattugiato. Far sciogliere il formaggio nel microonde ad alta potenza, estraendolo appena fonde. Lasciare raffreddare e spezzettare la cialda con le mani.



Giudizio nutrizionale

Il piatto proposto è nel complesso ben bilanciato perché contiene i principali macronutrienti in rapporto tra loro ottimale, inoltre è povero in acidi grassi saturi e colesterolo. Anche il livello di sodio risulta molto contenuto in quanto vengono utilizzate le erbe aromatiche come sedano, cipolla, menta, quali esaltatori di gusto e sapidità in alternativa all'uso del sale.

È un piatto che nel complesso mostra una prevalenza di acidi grassi insaturi utili al corpo per favorire la produzione di HDL e quindi diminuire il livello di colesterolo LDL, contiene una grande quantità di sali minerali e fibra che aiutano la peristalsi ed a mantenere contenuti i livelli di glicemia del sangue ed ad eliminare i grassi in eccesso.

Il ribes rosso è una grande fonte di vitamina C ed ha in più la funzione vasodilatatrice, quindi regolarizza la pressione e svolge funzione antiossidante contro i radicali liberi anche grazie all'elevato contenuto di polifenoli.

L'olio extravergine d'oliva è ricco di acidi grassi insaturi, tra cui in maggior quantità l'acido oleico, e di polifenoli, mentre lo scalogno, una liliacea, è ricco di solfuro di allile ottimo agente ipotensivo e antitrombotico.

Cappellaccio allo zafferano su spuma di asparagi e menta

Camprincoli Roberta



Ingredienti per 5 persone:

Pasta allo zafferano

n. 3	pistillo di Zafferano
15 gr	Acqua calda
150 gr	Farina 00
n. 1	Uovo
q.b.	Sale

Farcia

20 gr	Porro
80 gr	Ricotta
40 gr	Parmigiano
150 gr	Asparagi
10 gr	Burro
q.b.	Sale e Pepe

Spuma

500 gr	Asparagi
100 gr	Panna liquida
7 foglie	Menta
q.b.	Sale, Pepe, Noce moscata
n. 1	Spicchio d'aglio
15 ml	Brandy

Crema fraiche

20 gr	Panna liquida
20 gr	Ricotta
10 ml	Succo di limone

Per Aria

80 gr	Estratto di asparagi
20 gr	Acqua
2 gr	Lecitina di soia

Decorazione

40 gr	Prosciutto stagionato
n. 15	pistillo di Zafferano
10 gr	Olio evo

PER LA PASTA ALLO ZAFFERANO:

Immergere lo zafferano in acqua calda per mezz'ora, quindi filtrare. Versare la farina su una spianatoia e creare la fontana al centro. Rompere le uova dentro e aggiungere il sale e lo zafferano; sbattere le uova e incorporare la farina. Formare un panetto, lavorarlo. Avvolgerlo nella pellicola e riporlo in frigorifero per 30 minuti.

PER LA FARCIA:

Porre gli asparagi spellati in acqua bollente e lessarli. Scolarli, tagliarli e tenere da parte le punte mentre il resto è da frullare. Amalgamare la ricotta con il parmigiano; tritare il porro e farlo appassire con il burro in padella, unire la purea di asparagi. Bagnare con poca acqua e lasciare raffreddare per 5 minuti, salare e pepare. Fare raffreddare, aggiungere gli asparagi alla ricotta, mettere il preparato in una sac à poche e riporre in frigorifero.

PER LA CREMA:

Pulire gli asparagi e sbianchirli in acqua. Spadellarli in padella con l'aglio e sfumare con il brandy. Frullarli e aggiungere la panna, il sale, le spezie e le foglie di menta e continuare a frullare. Passare al colino il composto, metterlo nel sifone con 2 cartucce e poi tenerlo a bagnomaria (l'acqua non deve bollire).

PER LA CREME FRAICHE:

Unire la panna e la ricotta e mescolare. Aggiungere il succo di limone e amalgamarlo. Coprire con la pellicola. (mettere in frigorifero per farla un po' rassodare)

PER L'ARIA

Ricavare l'estratto dagli asparagi poi aggiungerlo all'acqua e alla lecitina di soia e montare il tutto con il minipimer.

PER LA FINITURA:

Tagliare il prosciutto a julienne e metterlo in padella con un po' di olio fino a quando non diventa croccante.



Giudizio nutrizionale

Il piatto proposto risulta a basso contenuto calorico. Gli asparagi contengono asparagina, un amminoacido importante per lo sviluppo muscolare, e grandi quantità di fibra, che favorisce l'equilibrio glicemico, di "glutathione", un potente antiossidante, e di potassio, un potente antagonista del sodio che regolarizza il livello della pressione sanguigna, inoltre i vari sali minerali presenti svolgono un elevato effetto diuretico.

Lo zafferano è ricco di sali minerali, in particolare di fosforo e di potassio ed è ricco di vitamina C che ha un effetto antiossidante. Lo zafferano contiene inoltre anche un'altra sostanza antiossidante, la "safranale". Il porro che fa parte della famiglia delle Liliacee, come aglio e cipolla, svolge un effetto ipotensivo, ovvero abbassa la pressione sanguigna e fa diminuire il rischio di malattie cardiovascolari.

L'olio extravergine d'oliva invece contiene acido oleico utile per migliorare l'apporto di acidi grassi insaturi e favorisce la formazione di colesterolo buono HDL. Esso inoltre è ricco di polifenoli con forte potere antiossidante.

Mezzelune di coniglio

D'Amico Giulia



Ingredienti per 5 persone:

30 gr	Chia
200 gr	Ricotta
50 gr	Grana Padano grattugiato
200 gr	Coniglio
200 gr	Farina "00"
30 gr	Olio evo
n. 1	Spicchio d'aglio
n. 1	Rametto Rosmarino
n. 4	foglie di Salvia
n. 1	spicchio Scalogno
300 gr	Pomodori Datterini
n. 3	Uova
105 ml	Vino bianco
n. 5	Fiori edibili
q.b.	Noce moscata

PER LA SALSA:

Prendere una casseruola, mettere il rosmarino, la salvia, lo spicchio d'aglio in camicia, mezzo cucchiaino d'olio, il coniglio preparato in piccoli pezzi a cubetti e farlo rosolare. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco facendolo "sfumare", cuocere a fiamma bassa per 30 minuti e aggiungere altro liquido secondo la necessità. Prendere un tegame, aggiungere acqua e chia, far bollire per alcuni minuti e al termine scolare bene la chia.

PER IL RIPIENO:

In una ciotola mettere la ricotta, il formaggio grattugiato, la noce moscata, lo scalogno, la chia, un uovo e mescolare fino ad amalgamare gli ingredienti. Lasciare riposare alcuni minuti.

PER LA PASTA ALL'UOVO:

Disporre la farina a fontana aggiungere le uova e mescolare. Con le mani impastare formando un composto omogeneo e lasciare riposare per 20 minuti. Stendere la pasta rendendola molto sottile e con un tagliapasta rotondo ricavare dei dischi, metterci il ripieno e ripiegare a mezzaluna.

PER LA COTTURA E FINITURA:

Cuocere le mezzelune nell'acqua bollente, una volta cotte, scolarle bene. Far "saltare", in una padella, a fuoco moderato la salsa di coniglio e i pomodorini. Impiattare ponendo le mezzelune al centro del piatto, sopra la salsa di coniglio, e aggiungere a lato un fiore edule.



Giudizio nutrizionale

Il coniglio è una carne a basso contenuto lipidico e di sodio, inoltre è fonte alimentare di proteine ad alto valore biologico. Il piatto si presenta, nel complesso, con un rapporto ben equilibrato tra i macronutrienti, glucidi, protidi e lipidi, con prevalenza di grassi insaturi e scarsa di zuccheri semplici.

La chia è una pianta floreale i cui semi sono ricchi di calcio, vitamine e omega 3 utili a favorire la produzione di HDL, il "colesterolo buono", e a mantenere in buono stato il sistema cardiocircolatorio. Lo scalogno dona aroma e sapore e permette di contenere l'uso del sale, quindi di abbassare ulteriormente il livello di sodio, inoltre è utilissimo per il suo effetto ipotensivo e antitrombotico. I pomodorini datterini hanno un buon contenuto di vitamina C e di licopene, potenti antiossidanti.

L'olio extravergine d'oliva fornisce il giusto apporto di grassi insaturi e in particolare di acido oleico, e di polifenoli, molto utili alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Insalata di Venere con coniglio aromatizzato

Fraier Ionela



Ingredienti per 5 persone:

320 gr	Coniglio disossato
400 gr	Riso Venere
250 gr	Zucchine
200 gr	Carote
250 gr	Pomodori
25 gr	Semi di zucca
30 gr	Olio Evo
5 gr	Erba cipollina
q.b.	Sale
q.b.	Pepe
q.b.	Rosmarino
q.b.	Timo
n. 5	Fiori eduli

PER LA COTTURA DEL RISO:

Fare bollire il riso in abbondante acqua, portare ad ebollizione l'acqua con il coperchio, dopodiché abbassare la fiamma, lasciar cuocere il riso per 40 minuti, scolare e mantenere l'acqua di cottura.

PER IL CONDIMENTO:

Pulire le verdure: lavare e grattugiare le zucchine e le carote, tagliare a pezzetti i pomodori, tritare l'erba cipollina e unire tutti gli ingredienti in una bowl, aggiungere i semi di zucca, olio d'oliva, sale, pepe, mescolare e tenere da parte.

PER LA COTTURA DEL CONIGLIO:

Prendere il coniglio, aggiungere le erbe aromatiche, fare il sottovuoto e cuocere nel roner per circa 15 minuti. Passarlo poi in padella.

PER LA FINITURA:

Dopo aver scolato il riso, condirlo leggermente con l'olio d'oliva e lasciarlo raffreddare. Successivamente aggiungere sopra il coniglio e le verdure crude. Disporre intorno le zucchine e le carote grattugiate e il fiore edule.



Giudizio nutrizionale

Il coniglio che è l'ingrediente principale del piatto è una carne magra, ricca di vitamina B3, fosforo, potassio. Il riso Venere integrale è una buona fonte di carboidrati complessi, proteine e fibra; ha un buon apporto di lisina, ferro, calcio, zinco, selenio, che è un importante antiossidante. È una varietà di riso ricca di antiossidanti come antociani e tocoferoli (vit.E) e acidi grassi essenziali. Tra le verdure vi sono le zucchine povere di calorie e ricche di fibra, i pomodori e le carote che contengono licopene e carotenoidi. Il coniglio è aromatizzato con erbe aromatiche per sostituire il sale. La presenza dei semi di zucca arricchisce il piatto di acidi grassi essenziali, come ad esempio l'acido linoleico, vitamine E, K, zinco, magnesio, potassio e fitosteroli, utili per abbassare la colesterolemia. Anche la tecnica di cottura applicata è leggera e dietetica.

Tagliatelline con ragù bianco di coniglio al profumo di cannella su fonduta di fossa

Spadoni Luca



Ingredienti per 5 persone:

500 gr	Carne di coniglio macinata
40 gr	Carote
40 gr	Sedano
40 gr	Scalogno
n. 5	Uova
500 gr	Farina tipo "00"
150 gr	Formaggio di Fossa grattugiato
100 gr	Latte parzialmente scremato
50 gr	Olio Evo
q.b.	Brodo di coniglio
q.b.	Cannella
q.b.	Sale

PER LA SALSA:

Preparare un brodo con gli scarti del coniglio, una carota, un gambo di sedano, due spicchi di scalogno, qualche stecca di cannella e lasciare sobbollire per circa 40 minuti.

Tostare in padella la cannella in polvere con poco olio ed aggiungervi il trito grossolano di sedano, carota e scalogno con uno spicchio schiacciato di aglio; quando le verdure saranno dorate aggiungere il macinato di coniglio, scottarlo fino a cottura esterna e lasciar riposare il composto, aggiungere il brodo al ragù e riportare a bollore fino ad ottenere un sugo tenero e denso.

PER LA PASTA:

Impastare la farina con le uova fino ad ottenere una massa liscia ed elastica, lasciarla riposare per un quarto d'ora e poi stenderla fino ad uno spessore medio-fine; tagliare la sfoglia a striscioline e confezionarvi dei piccoli nidi.

PER LA FONDUTA DI FORMAGGIO:

Sciogliere a bagnomaria il formaggio grattugiato ed il latte fino ad ottenere una fonduta mediamente liquida e vellutata; lasciar riposare.

PER LA COTTURA E FINITURA:

Cuocere le tagliatelline nel brodo di coniglio (cottura al dente).

Riscaldare la fonduta e porla sul fondo del piatto; disporre le tagliatelline a nido sulla fonduta e distribuire il ragù su tutta la pietanza; completare con un filo d'olio e guarnire con due stecche di cannella.



Giudizio nutrizionale

Il piatto, pur avendo una consistente percentuale lipidica, offre un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico ed acidi grassi insaturi, dato che l'unica fonte di grassi saturi è rappresentata dall'utilizzo del formaggio di fossa e del latte; l'apporto calorico è modesto ed il contenuto di sodio per porzione è esiguo.

Anche il colesterolo totale, considerando l'apporto per singola persona e il riferimento dell'OMS di non superare i 300 mg giornalieri, è abbastanza ridotto, nonostante l'utilizzo di una pasta all'uovo.

Le verdure garantiscono un corretto apporto di antiossidanti mentre lo scalogno in particolare, è utilissimo per il suo effetto ipotensivo e fluidificante del sangue. L'olio extravergine d'oliva, pilastro della dieta mediterranea, è invece noto per le sue proprietà colecisto-cinetiche ed è consigliato in tutte le diete mirate alla prevenzione delle malattie del benessere.

Branzino curcumato al cubo di Rubik

Casadei Morena



Ingredienti per 5 persone:

1200 gr	Branzino
300 gr	Carote
550 gr	Patate
350 gr	Porro
900 gr	Zucca gialla lunga
380 gr	Zucchine chiare
400 gr	Pan grattato
n. 6	Tuorli d'uovo
90 gr	Olio di semi di girasole
15 gr	Aceto bianco
70 gr	Curcuma
10 gr	Olio evo
5 gr	Semi di sesamo
q.b.	Sale

PER IL BRANZINO:

Pulire, squamare e sfilettare i branzini, ricavare cinque filetti e togliere le spine con una pinzetta, una volta puliti riporli in frigorifero. Insaporire il pangrattato con la curcuma, l'olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.

PER IL CUBO:

Tagliare a cubetti la zucca e le patate e sbollentarle separatamente in acqua leggermente salata. Togliere e raffreddare in acqua.

Tagliare a julienne le carote, le bucce delle zucchine e le patate, sbollentarle in acqua leggermente salata, successivamente raffreddare in acqua.

Tagliare il porro a rondelle fini e sbollentarlo in acqua leggermente salata, raffreddarlo in acqua.

PER LA MAIONESE:

Preparare la maionese prendendo i rossi d'uovo e frustarli con olio di semi di girasole, aceto bianco, curcuma e un pizzico di sale. Lasciarla riposare in frigo mettendola in un biberon da cucina.

PER LA FINITURA:

Prendere i filetti e fare aderire il pane al pesce, arrotondare il filetto per formare un cilindro e fermarlo con la foglia verde del porro. Cuocere i filetti in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.

Disporre sul piatto le verdure tagliate a julienne e adagiarvi sopra i filetti. Realizzare un cubo a colori alternati con le verdure tagliate a cubetti con sopra i semi di sesamo.

Guarnire il piatto con la salsa di maionese.



Giudizio nutrizionale

La ripartizione dei macronutrienti, glucidi, protidi, lipidi, risulta nel complesso equilibrata. La maggior parte dei grassi e del colesterolo del pesce si trova nel sottocutaneo e viene eliminata durante la cottura e la pulitura prima del consumo. Vi è una netta prevalenza di acidi grassi polinsaturi tra i quali l'acido linoleico, linolenico, EPA e DHA derivati dal pesce, che sono nutrienti con proprietà molto importanti, capaci di fare diminuire nel sangue il livello di trigliceridi e colesterolo LDL, proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

Il pesce impiegato si caratterizza per il ricco contenuto di ferro, fosforo, vitamine e proteine di alto valore biologico e altamente digeribili. I semi di sesamo e la zucca sono alimenti anch'essi ricchi di Omega 3 e beta carotene, importante anche per la sua azione antiossidante. La curcuma favorisce la digestione dei grassi, avendo azione colecistocinetica, è un epatoprotettore e contiene un potente antiossidante, la curcumina. Questa ricetta contiene diversi tipi e colori di verdure così da garantire diversi benefici salutari.

Branzino fiorito

Kabbori Amine



Ingredienti per 5 persone:

40 gr	Patate
40 gr	Piselli
15 gr	Pomodorini ciliegia
40 gr	Carote
40 gr	Peperoni rossi
40 gr	Zucchine
300 gr	Peperoni gialli
10 gr	Scalogno
30 gr	Olio e.v.o.
25 gr	Ravanello
700 gr	Branzino filetti
q.b.	Sale
q.b.	Timo
n. 10	Fiori eduli
n. 5	Limone "fette"
q.b.	Pepe

PREPARAZIONE CREMA:

In un pentolino fare un soffritto di olio e porro, aggiungere le patate e i peperoni gialli, aggiungere l'acqua, sale e pepe e lasciar cuocere. Una volta pronto frullare e poi setacciare al cinese il composto ottenuto.

PREPARAZIONE VERDURE:

Lavare accuratamente le verdure, poi tagliarle a cubetti e infine saltare il misto di verdure in padella antiaderente con un filo d'olio mantenendole croccanti.

PREPARAZIONE BRANZINO:

Pulire e sfilettare il branzino e ricavare da ogni filetto tre pezzi. Condire il pesce con sale, pepe, olio, timo e cuocere a vapore.

PRESENTAZIONE:

Porre il branzino nel piatto e guarnirlo con le verdure croccanti e la crema, completando con un filo d'olio a crudo, i fiori eduli e la fetta di limone e il pomodorino.



Giudizio nutrizionale

Il piatto è a base di branzino, ricco di acidi grassi della serie omega 3, utili per mantenere in buono stato il sistema cardiocircolatorio e per ridurre il deposito di colesterolo, favorendo una maggiore produzione di “colesterolo buono”, HDL. L'abbondanza di verdure che fanno da contorno al piatto forniscono un buon apporto di fibra utile a ridurre l'assorbimento del colesterolo esogeno, di vitamine e di sostanze antiossidanti; in particolare i peperoni garantiscono un ottimo apporto di vitamina C, vasodilatatrice e antiossidante. Lo scalogno garantisce un effetto antitrombotico e ipotensivo.

Tartara di branzino con ribes, uova di salmone e germogli su riduzione di frutto della passione

Sbrighi Cristian



Ingredienti per 5 persone:

1300 gr	Branzino fresco
60 gr	Uova di salmone
250 gr	Pomodori datterini
200 gr	Ribes rossi
50 gr	Olio evo
50 gr	Germogli
15 gr	Zucchero
240 gr/n. 8	Frutto della passione
q.b.	Sale
q.b.	Pepe
q.b.	Pepe rosa
q.b.	Prezzemolo
3-4 foglie	Menta fresca
n. 1	Limone

PREPARAZIONE DEL PESCE:

Tagliare a cubetti i filetti di branzino, condire con sale, pepe, olio evo, prezzemolo, succo di limone e mettere in frigo a marinare.

PER IL CONDIMENTO:

Mettere la polpa di ribes in un padellino con zucchero, qualche grano di pepe rosa, qualche foglia di menta e succo di mezzo limone, amalgamare il tutto e condire con sale e poco olio. Ridurre i datterini in concassé e condire con poco olio e sale. Unire il branzino ai datterini.

PER LA FINITURA:

Impiattare con la riduzione di frutto della passione, appoggiare la tartara completando con ribes, uova di salmone e germogli.



Giudizio nutrizionale

Questo piatto è adatto a chi vuole nutrirsi in modo sano ed equilibrato e desidera prendersi cura del proprio organismo. Il branzino, ingrediente principale del piatto, è un pesce povero in lipidi saturi, (solo il 17,1% dei lipidi totali e solo il 5,1% rispetto alle calorie totali), ricco di proteine, omega3 e potassio per cui aiuta a tenere sotto controllo trigliceridemia e colesterolemia e contrasta l'ipertensione. La presenza del frutto della passione rende il piatto ancora più salutare perché contiene una discreta quota di ferro, potassio, magnesio, zinco, fibra alimentare e inoltre ha una generosa fonte di antiossidanti come il selenio e il betacarotene, precursore della vitamina A, che proteggono l'organismo dall'invecchiamento cellulare e quindi da tutte le malattie che ne possono derivare, in particolare le patologie cardiovascolari. Le uova di salmone hanno proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, contengono omega 3 e aiutano a ridurre il colesterolo cattivo e ad aumentare quello buono. Il ribes contiene antiossidanti, vitamina C e B6 e sali minerali. Infine la presenza dei germogli con le loro vitamine, sali minerali, fibra e acidi grassi essenziali accentua gli aspetti benefici di questo piatto.

Asparagi nell'orto della salute

Terranova Lorenzo



Ingredienti per 5 persone:

450 gr	Carote
300 gr	Peperone rosso
350 gr	Zucca
200 gr	Patate
150 gr	Pomodoro rosso
30 gr	Scalogno
n. 2	spicchi d'Aglione
5 gr	Zenzero
3 gr	Zafferano
80 gr	Semi lino
80 gr	Semi chia
80 gr	Semi sesamo
20 gambi	Asparagi verdi
8 fogli	Pasta phillo
100 gr	Ribes rossi
10 gr	Zucchero
15 gr	Aceto
30 ml	Vino rosso
3 gr	Lecitina
50 gr	Succo di Bergamotto
30 gr	Olio evo
250 gr	Finocchio
250 gr	Sedano
100 gr	Ravanello
30 gr	Germogli di ravanello
n. 3	bustine di Nero di seppia
n. 20	Fiori eduli

PER LA CREMA:

Sbollentare il pomodoro e poi riporlo in acqua e ghiaccio, spellarlo e tagliare tutte le verdure a tocchetti dopo averle pulite. Soffriggere lo scalogno con l'aglio, rosolare le verdure, aggiungere lo zafferano e il brodo ottenuto dagli scarti delle verdure. Fare bollire fino a quando non si sfalda il tutto, frullare, setacciare, correggere il sapore con sale, semi di chia e zenzero.

PER IL GOMASIO:

Tostare i semi in padella a fuoco basso, lasciare raffreddare e poi frullare grossolanamente con un pizzico di sale e alga nori.

PER GLI ASPARAGI:

Pulire e cuocere i gambi degli asparagi a vapore a 100°C per 3-4 minuti. In seguito riporre gli asparagi in acqua e ghiaccio. Prendere i fogli di pasta phillo e cospargere con un pennello un liquido formato da olio, acqua e gomasio; formare dei sigari arrotolando gli asparagi nella pasta phillo al gomasio e infornare a 180°C a forno statico secco e cuocere fino alla doratura esterna.

PER LA RIDUZIONE DI RIBES:

Porre le bacche di ribes con lo zucchero, l'aceto e l'acqua. Cuocere a fuoco lento fino a che non si asciughi il composto. A questo punto versare mezzo bicchiere di vino rosso e continuare a cuocere fino a che il vino non sarà evaporato.

PER LE NUVOLE AL BERGAMOTTO:

Spremere il bergamotto e riporre il succo in acqua. Aggiungere la lecitina e frullare con il frullatore ad immersione.

PER L'ORTO:

Lavare, pulire le verdure e tagliarle all'affettatrice. Sbollentare alcuni asparagi, scolarli croccanti e porli in acqua e ghiaccio. Comporre il piatto.



Giudizio nutrizionale

Il piatto è stato preparato solo con alimenti di origine vegetale e si caratterizza per una scarsa presenza di grassi di tipo saturo e la totale assenza di colesterolo responsabili di molte malattie cardiovascolari. I lipidi sono per maggior parte omega-3 (acido linolenico, EPA, DHA), acidi polinsaturi e per la restante parte monoinsaturi, utili per la prevenzione dell'aterosclerosi.

Una caratteristica del piatto è data dall'utilizzo dei semi che vanno a sostituire, in gran parte, il sale che può portare ad ipertensione. Il piatto è ricco di fibra, 24 gr a persona, e ne soddisfa quasi per intero il fabbisogno giornaliero. Quest'ultima riduce l'assorbimento intestinale del colesterolo e del glucosio, contribuendo a ridurre l'indice glicemico del piatto. Come base del piatto vi è anche una crema ricca di antiossidanti come il licopene, presente nel pomodoro, i carotenoidi nella carota e le antocianidine che proteggono le arterie dai danni ossidativi, la vitamina C nei peperoni e nel ribes rosso; tutti questi antiossidanti contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi rallentando l'invecchiamento cellulare. Per la preparazione del piatto sono utilizzati metodi di cottura dietetici e salutari come la cottura a vapore, cercando così di mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali degli ingredienti.

“La salute vien mangiando”

Alcune indicazioni utili per la prevenzione dalle malattie cardiovascolari (CVD)

Gli acidi grassi

- L'**acido grasso omega-3** maggiormente rappresentato negli alimenti è l'acido alfa-linolenico (LNA). Questo acido grasso deve essere trasformato in **EPA** (acido eicosapentenoico) e **DHA** (acido docosaesaenoico) per esercitare quegli effetti biologici determinanti per il corretto funzionamento di alcuni organi ed apparati, quali cervello, retina e gonadi. In particolare interviene per la prevenzione da malattie quali l'aterosclerosi e le malattie cardiovascolari.
- L' **acido linoleico, alfa-linolenico, EPA e DHA** contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.
- La **riduzione** dell'assunzione di **grassi saturi e l'aumento dei grassi mono e polinsaturi** contribuisce a mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue.
- L'incremento di acidi grassi saturi porta all'aumento di **colesterolo totale e di colesterolo LDL**.
- L'assunzione di acidi grassi trans mono-insaturi induce all'incremento di **LDL, colesterolo e trigliceridemia**.

Alimento	DHA (g/100 p.e.)
Sardine fresche	2,35
Tonno fresco	2,15
Sgombro fresco	1,26
Salmone fresco	1,19
Orata e branzino fresco	0,95
Tonno in salamoia	0,90

Alimento	A. grassi saturi (g/100 p.e.)
Burro	48,8
Olio di palma	47,1
Strutto	42,5
Lardo	33,1
Cocco	30,9
Margarina vegetale	26,4
Cioccolato fondente	20,6

Alimento	A. grassi Monoinsaturi (g/100 p.e.)
Olio extravergine d'oliva	72,9
Olio di arachide	52,5
Strutto	43,1
Olio di sesamo	40,1
Mandorle dolci	39,4
Olio di palma	38,9
Nocciole secche	38,2

I polifenoli

I polifenoli dell'olio extravergine d'oliva contribuiscono alla protezione dei **lipidi ematici** dallo stress ossidativo.

La fibra

L'assunzione di pectine (fibre) durante il pasto contribuisce alla riduzione dell'aumento del glucosio ematico post-prandiale

Alimento	Fibra (g/100 p.e.)
Crusca di frumento	42,4
Carrube	23,1
Fave secche	21,1
Fagioli crudi	17,5
Piselli secchi	15,7
Farina di segale	14,3
Farina integrale	11,0
Farina tipo 2	6,5

La riduzione del Sodio

- **La riduzione del consumo di sodio** contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna.
- **L'assunzione di potassio** contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

L'indice glicemico

- L'IG permette di classificare gli alimenti sulla base del livello di iperglicemia postprandiale (2 h)
- L'**iperglicemia** è fattore di rischio per le malattie cardio vascolari (CVD).

La vitamina C

La vitamina C contribuisce alla formazione del **collagene** per la normale funzione dei vasi sanguigni.

Le vitamine B6 e B12

Le vitamine B6 e B12 contribuiscono al normale metabolismo dell'**omocisteina** un aminoacido (AA) il cui accumulo può far aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.

Alimento	Sodio (Na) (mg/100 p.e.)
Salsa di soia	5720
Minestrone liofilizzato	5600
Prosciutto crudo disossato	2238
Caviale	2200
Salmone affumicato	1880
Salame di Brianza	1827
Pecorino	1800

Alimento	Potassio (K) (mg/100 p.e.)
Salsa tomato	5901
Tè (foglie)	2160
Caffè tostato	2020
Farina di soia	1660
Latte scremato	1650
Stoccafisso	1500
Fagioli crudi	1450

Alimento	Vitamina C (mg/100 p.e.)
Succo d'uva	340
Peperoncino piccante	229
Ribes	200
Prezzemolo	162
Peperoni crudi	151
Rucola	110
Broccoletti di rapa	110

Alimento	Vitamina B6 (mg/100 p.e.)
Germe di grano	3,30
Olio di mais	2,50
Pistacchio	1,89
Fiocchi di crusca di mais	1,80
Riso soffiato	1,80
Olio d'oliva	1,70
Crusca di frumento	1,38



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
DI FORLIMPOPOLI
www.iisforlimpopoli.gov.it

ASS  CUORE

**Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore**

