

ALIMENTAZIONE FACILE E BELLA

COSA DOBBIAMO CONSIDERARE NEL NOSTRO PERCORSO?

Qualità dei cibi

Ma cosa significa attenzione alla qualità dei cibi?

- freschezza e biologicità dei cibi
- assunzione di cibi crudi o sottoposti a cotture leggere
- scelta preferenziale di cibi integrali
- riduzione al minimo di cibi raffinati o impoveriti
- riduzione al minimo di cibi **conservati**, alterati, aromatizzati
- controllo attento nell'assunzione di grassi idrogenati
- attenzione nell'evitare cibi e bevande con edulcoranti ed "esaltatori di sapidità"



Praticità e risparmio: Il cibo finisce nel bidone?

1. CIBI CHE "NON SCADONO"

La Legge non prevede proprio l'indicazione del termine minimo di conservazione.

- Prodotti ortofrutticoli freschi: normale maturazione e macerazione. La loro freschezza o "decadenza" va letta con l'osservazione diretta.
- Vini, vini liquorosi, vini spumanti, bevande con 10% o più
- Aceto
- Sale da cucina
- Zuccheri allo stato solido

Con la corretta conservazione rimangono integri anche parecchio dopo il confezionamento.



2. CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL...

E' una **RACCOMANDAZIONE**. Poi iniziano a decadere alcune proprietà nutrizionali, oppure organolettiche



- Pane
- Yogurt, formaggi stagionati (possibile formazione di muffe)
- Uova (max 3 gg, raccomandata conservazione in frigo, Unione Nazionale Consumatori)

3. DATA DI SCADENZA

E' un **TERMINE PIU' PERENTORIO**: ci può essere decadimento importante



- Carne e pesce freschi, salumi, latte
- Congelati (+2 mesi), farine (insettinati?), pasta e riso (qualche mese), olio (+8 mesi), scatolame (+2 mesi), spezie

La refrigerazione

Nell'ambito della conservazione alimentare si parla di refrigerazione quando gli alimenti sono portati a una temperatura fra 0°C e 10°C.

- Gli alimenti sono **naturalmente deperibili**
- La bassa temperatura **rallenta** il metabolismo delle cellule animali, vegetali e dei microorganismi (non li uccide)
- La bassa temperatura consente il **prolungamento dei tempi di conservazione**.
- I prodotti refrigerati possano essere conservati per alcuni giorni, **massimo due settimane**



Segui la regola FIFO: First In First Out

Il primo alimenti che compri e metti in frigo, sarà anche il primo ad uscirne ed essere consumato

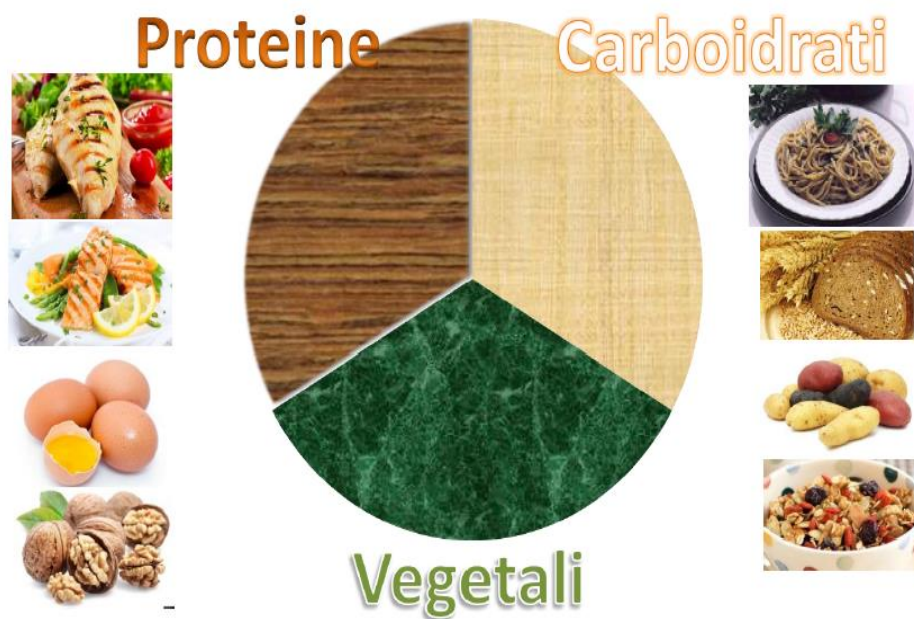
Ma i surgelati sono nutrienti?



- Le verdure surgelate rappresentano sicuramente una valida alternativa al prodotto fresco – **vengono congelate subito dopo la raccolta**
- sono decisamente **più pratiche** e consentono di disporre , in ogni periodo dell'anno, di una più **ampia scelta di prodotti**
- Il freddo, in realtà, **protegge gli alimenti dal naturale deterioramento** e lascia intatte le loro proprietà organolettiche e nutrizionali



PIATTI FACILI E SALVATEMPO



Base di carboidrati: con sorgo, cous-cous, farro, riso, quinoa

TIPS: SI PUÒ PREPARARE UNA QUANTITÀ ABBONDANTE DI CEREALI E CONSERVARE QUELLA RESTANTE.

Torneranno utili quando avremo poco tempo per preparare il nostro pasto, per chi deve mangiare in ufficio, per chi si allena in pausa pranzo e non riesce a cucinare....



Sorgo

- Quinto cereale più coltivato al mondo
- Produzione in Emilia-Romagna e Sud Italia
- Ottimo adattamento a siccità e calore, ridotta necessità di concimazione, disponibilità anche di ibridi perenni (*Sorghum halepense*)
- è un "Novel Food", ancora non ben inquadrato ufficialmente secondo i protocolli di controllo stilati negli anni scorsi
- Non contiene glutine
- Non richiede ammollo



Aspetti nutrizionali

- **FIBRA:** il sorgo ne è ricco (contrasto all'obesità, protettiva nei confronti delle problematiche oncologiche a carico del tratto gastrointestinale)
- **PROTEINE:** buon apporto proteico buono, che oscilla dal 7 al 14%
- **GRASSI:** presenti in una percentuale intorno al 3%, sono di tipo prevalentemente polinsaturi
- **CARBOIDRATI:** consistono principalmente in amilopectina e amilosio, di buona digeribilità
- **SALI MINERALI E VITAMINE:** ferro (2,7 mg), calcio (25 mg), potassio e vitamine (niacina B3 e la vitamina E)
- **ANTIOSSIDANTI:** polifenoli in buona quantità, dai 23 ai 64 mg (rispetto ai 2-3mg della mela) e fitocomposti quali acidi fenolici, fitosteroli e flavonoidi.



In commercio si trova sia il **COUS COUS** precotto (il più diffuso) che quello da cuocere, che è invece la versione tradizionale.

Il primo si prepara più velocemente e **la cottura avviene per assorbimento:**

Coprire la quantità di cous cous desiderata (circa 50 grammi per porzione) con il **doppio del suo volume di acqua bollente salata.**

Coprire il cous cous con un coperchio e aspettare che assorba tutta l'acqua: ci vorranno circa 2 minuti perché il grano si gonfi;

Dopo averlo rimescolato, sgranato e ben condito, è pronto per essere servito sia caldo che freddo.





Ricette con sorgo

Primo piatto: Cous cous di sorgo

- > 80 g di sorgo;
- > 200 g di verdura di stagione mista: fagiolini, carote, funghi, zucchine, melanzane
- > 1 peperoncino intero, 1 cipolla dorata
- > 1 cucchiaino di curry, olio, sale e pepe qb.

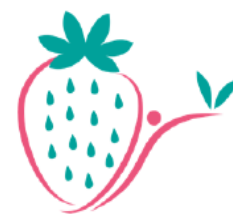
Sorgo a colazione

- > 50 g di sorgo;
- > 100 ml di latte vegetale;
- > 1 cucchiaino di cocco in polvere
- > ½ cucchiaino di miele;
- > 1 cucchiaino di marmellata ai frutti di bosco o frutti di bosco freschi

Pane gluten-free

- > 100 g di sorgo
- > 100 g di patate
- > scorza di limone grattugiata, olio e sale

Congelamento dei cibi cotti



- deve iniziare subito dopo la cottura, per cui è necessario **raffreddare molto velocemente** l'alimento in questione,
- Il recipiente deve essere **munto di coperchio**, anche se questo può ostacolare il raffreddamento, al fine di proteggere l'alimento dalle contaminazioni dell'ambiente.
- **piccole porzioni**, utilizzabili per intero dopo lo scongelamento, con indicazione del prodotto e della data di congelamento.
- È preferibile **consumare i cibi congelati cotti entro 2 mesi** dalla preparazione (scrivere la data sul contenitore)



Scongelamento

- ❖ **IN FRIGORIFERO.** Attenzione che l'acqua risultante non contatti gli alimenti. Buon metodo
- ❖ **FORNO A MICROONDE.** Scongelamento rapido e uniforme. E' un metodo sicuro
- ❖ **IN ACQUA BOLLENTE, OLIO CALDO O IN FORNO.** Un metodo di scongelamento che permette di iniziare subito la cottura. Ma può danneggiare il prodotto e le proprietà nutrizionali
- ❖ **IN ACQUA CORRENTE FREDDA.** E' il meno sicuro dal punto di vista igienico



IN SICUREZZA, ECCO UN FALSO MITO SUL MICROONDE

Microonde: il cibo è irraggiato con radiazioni elettromagnetiche a bassa quantità di energia. Non viene prodotto "calore" ma "oscillazione delle molecole": l'attrito intermolecolare genera calore e riscalda la vivanda

1. Il cibo **non è radioattivo**: solo le radiazioni ad alta energia (*) hanno potere ionizzante, in grado di modificare la struttura subatomica della materia ed alterazioni del DNA che possono aumentare il rischio di cancro.
2. Nei forni tradizionali il calore raggiunge l'alimento dalla parte esterna a quella più interna, nel microonde la **vibrazione interessa soprattutto le particelle di acqua e grassi dell'interno** e si propaga poi verso l'esterno e la superficie dell'alimento.
3. In cottura l'**alimento di norma non supera i 100 °C** (limite determinato dalla temperatura massima raggiunta dall'acqua contenuta nell'alimento stesso. Quindi si ha una cottura più simile alla bollitura, al vapore o allo stufato.
Per ottenere croccantezza e rosolamento sulla parte esterna del cibo, viene aggiunta una serpentina elettrica per la funzione grill
4. Funzione scongelamento (20-30% della potenza)

Dal punto di vista nutrizionale, in molti casi abbiamo vantaggi

Verdure e pesce: si cucina senz'acqua e in breve tempo, si preserva il valore nutrizionale ed il contenuto vitaminico:

→ **stabilità delle vitamine idrosolubili (C e B)**

→ **produzione minime di sostanze indesiderate**

(idrocarburi policiclici aromatici (IPA), ammine eterocicliche aromatiche come in griglia)

ATTENZIONE A:

1- acquistare un **modello conforme alla regolamentazione**.

Avremo una schermatura efficace, che ci fornisce una protezione perfetta.

2. Valutare potenza, durata, disposizione del cibo nel piatto, i contenitori adatti (no metallo, ad esempio), con **corretta modalità di cottura**

3. Utilizzare sempre **alimenti di qualità**

Il cibo che prepariamo deve essere sano, integro, pulito e ben conservato: il microonde non può rimediare ai nostri errori e mancanza di attenzione.

Es. stato di conservazione degli alimenti: non si raggiungono temperature elevatissime, si ha minore garanzia di eliminazione di eventuali batteri o tossine già presenti.

Tali microrganismi possono sopravvivere durante la cottura e possono quindi essere presenti nella pietanza pronta.

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/scaldare-cibo-col-forno-microonde-aumenta-rischio-cancro>

<https://www.altroconsumo.it/elettrodomestici/forni-a-microonde/consigli/forni-a-microonde-il-vero-e-il-falso>



CIBI FURBI : LE PROTEINE

Proteine



Carboidrati

Vegetali



La ricotta, amica in cucina

La ricotta è un "latticino", ottenuto dalle proteine del siero di latte (non dalla coagulazione della caseina) riscaldato a 80-90 °C. Le proteine contenute sono in particolare albumina e globulina.

Lattosio 2-4%

Grasso 8% (ricotta vaccina) fino al 24% (ovina)

kcal 130-240 kcal/100 g

Proteine nobili 8%

Sodio 80 mg (l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità, o WHO World Health Organisation) ha stabilito un limite raccomandato di 5 grammi di sale al giorno, corrispondenti a circa 2 g di sodio).

L'uovo, versatile, adatto piatti dolci/salati



3 minuti

105 minuti



5 minuti

125 minuti



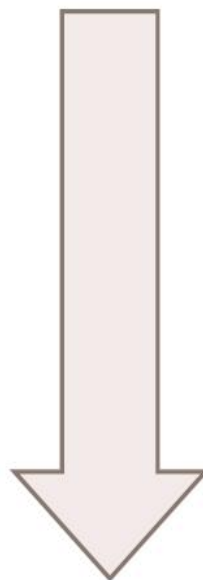
8 minuti

oltre



crudo

135 minuti



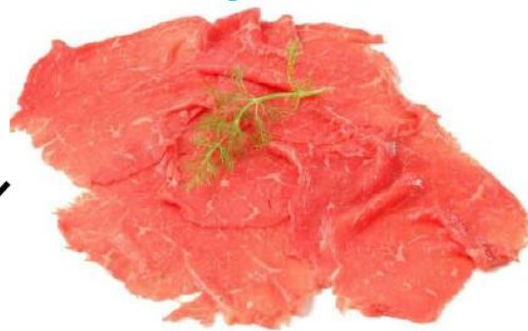
Uovo, crudo o cotto?

Man mano che la cottura aumenta, si ha una perdita di principi nutritivi, specialmente a spese delle vitamine B1 (circa -8%) e B2 (-15%), il cui contenuto si riduce in media di circa l'8% e il 15%, rispettivamente

Parallelamente la cottura migliora la presenza di biotina (indicata con vari nomi, vitamina H, vitamina B7 o B8): nell'uovo crudo l'avidina ha la capacità di legarsi in modo stretto con tale vitamina, e formare un complesso inassorbibile per l'intestino umano

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/cuocere-gli-alimenti-le-uova>

Il carpaccio



Il carpaccio

Crudo: ottima qualità, ferro (carne rossa)

Cotto: buona digeribilità

Condimento con olio evo o di semi di lino (a crudo) e limone (massimizza assimilazione ferro)

Ricetta pratiche senza cottura

Crema spalmabile al cacao e ricotta - Giftella

Ingredienti:

ricotta, cacao amaro, miele in ogni sua varietà, un arricchimento (semi sminuzzati, come pinoli, pistacchi, noci, nocciole o noccioline, secondo il gusto e la disponibilità)

Procedimento:

Semplicissimo! La crema si ottiene amalgamando questi ingredienti.

Possiamo usare la giftella nella prima colazione, come dessert al cucchiaino e per ricche merende per bambini.



OVERNIGHT OATMEAL (Porridge senza cottura)

INGREDIENTI

5 cucchiaini di fiocchi di avena integrali
1 cucchiaino di semi di chia, semi di lino e semi di zucca o altri semi
Qualche mandorla
125 g di yogurt greco
100 ml di bevanda vegetale all'avena
Frutta fresca

PREPARAZIONE

Mettere in un barattolo di vetro i fiocchi d'avena e poi il latte. Aggiungere i semi di chia e gli altri semi, le mandorle e lo yogurt. Chiedere il vasetto e lasciarlo nel frigorifero tutta la notte. Consumare aggiungendo frutta fresca, io ho messo le fragole IGP della Basilicata che si trovano in questo periodo, ma vanno bene qualsiasi frutto fresco.





CHIA PUDDING

CHIA PUDDING CON ZUCCA E NOCCIOLE

CHIA PUDDING:

180 ml di bevanda vegetale, 3 cucchiaini di chia. Conservare in frigorifero una notte.

Al mattino aggiungere. ZUCCA: zucca al vapore o al forno schiacciata con una forchetta.

SEMI OLEOSI IN BASE AL GUSTO: io ho usato le nocciole e un mix di semi vari. MIELE un cucchiaino di miele (non indispensabile).



PESTO SPINACI E AVOCADO

Ingredienti

- 500 g di fusilli integrali
- 1 avocado maturo
- 100 g di spinacini freschi
- 30 g di basilico fresco
- 1 limone
- Mandorle in scaglie q.b.
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva

Prepariamo la crema
Tagliate a metà l'avocado, rimuovete il nocciolo centrale, togliete la buccia e tagliatelo a pezzettoni. Lavate e asciugate il basilico e gli spinacini. Nel tritatutto riunite l'avocado, le foglie di basilico, gli spinacini, il succo del limone, un pizzico di pepe, una bella presa di sale, un giro d'olio e circa 6 cucchiaini di acqua. Azionate il tritatutto e frullate fino ad ottenere una crema liscia.



RICETTE ANTI SPRECO



Per le focaccine ho usato:

250 g di patate bollite

100g di farina di riso

2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Mix di erbe aromatiche

In una ciotola ho messo le patate bollite e le ho schiacciate, ho aggiunto le erbe, il sale, il pepe, la farina e l'olio (mescolare il purè alla farina).

Trasferito su un piano. Ho formato un panetto. Ho steso il panetto con il mattarello e con un coppapasta ho formato le focaccine tutte uguali. Ho cotto in padella pochi minuti per lato

TIPS: Le patate non sono considerate un vegetale/fonte di fibre. Possono però essere utilizzate per sostituire la porzione di carboidrati del nostro monopiatto

• BURGER DI GRANO SARACENO

• Ingredienti

- Grano saraceno cotto (avanzato)
- Albumi d'uovo
- Formaggio grana
- Zucchine (avanzate)
- Semi di lino

• Procedimento

- - Mescolare il grano saraceno, gli albumi, il grana grattugiato e le zucchine precedentemente cotte.
- Fare delle palline e passarle nei semi di lino
- Cuocere in una padella antiaderente con un filo d'olio



Ingredienti per per 6 persone

- 300 g di Pane raffermo
- 1 l di latte o bevanda vegetale
- 2 Uova
- 50 g di Cacao Amaro in Polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 70 g di Uvetta
- 50 g di Pinoli (si possono non mettere)
- 1 Arancia succo
- q.b. di Scorza d'Arancia



Imburrate e infarinate una teglia da 24 cm di diametro e versateci l'impasto e cuocete la torta paesana in forno già caldo (statico) a 180°C per 60 minuti.

TORTA DI PANE – PERE E CACAO



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

180 g di pane integrale raffermo
180 ml di latte o bevanda vegetale
4 pere
8 cucchiaini di cacao amaro
15 g di miele
Cannella qb
Scorza grattugiata di arancia
Scorza grattugiata di limone



PREPARAZIONE:

Mettere il pane nel frullatore, aggiungere il latte e fare inzuppare.

Aggiungere gli altri ingredienti, comprese le pere.

Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Se risultasse troppo duro aggiungere del latte.

Mettere il composto in una tortiera rettangolare, ricoprire con carta da forno e cuocere a 180°C per 50 minuti

SALAME DI CIOCCOLATO

Ingredienti

- 100 g pane raffermo integrale
- 100 g biscotti integrali (home made avanzati)
- 1 cucchiaino di g miele
- 2 uova
- 2 tuorli
- 200 g cacao amaro
- 140 g burro
- 100 g nocciole



Preparazione

Lasciamo ammorbidire il burro, intanto sbricioliamo il pane e i biscotti e tritiamo grossolanamente le nocciole, aggiungiamo il burro morbido, il miele, le uova, il cacao amalgamate bene poi mettete l'impasto su carta forno e date la forma del salame, mettete in frigo un paio d'ore prima di affettarlo

COME DEVE ESSERE COMPOSTA LA NOSTRA COLAZIONE



FRUTTA FRESCA



PROTEINE

CARBOIDRATI: CEREALI
INTEGRALI

BEVANDA LIQUIDA

E' l'unico momento della giornata in cui possiamo concederci qualche cosa di dolce: miele, marmellata senza zucchero, cacao amaro, cioccolato fondente con cacao >85%, farina di cocco etc etc

Come congelare i dolci per avere una colazione diversa ogni mattina

- Conservare in freezer i cibi già porzionati ci eviterà inutili sprechi, poiché scongeleremo solo la quantità che ci serve.
- Lasciare raffreddare la torta
- Tagliarla in monoporzioni.
- Metterle in un contenitore per alimenti separate da carta da forno (sarà più facile estrarre solo la parte che mi serve)
- Le torte e i dolci da non congelare : con panna montata e particolari tipi di farcitura che potrebbero non resistere al congelamento.
- Le torte decorate con frutta fresca, come le crostate di frutta, perché potrebbero perdere sia il gusto che la consistenza durante la fase di scongelamento

MANGIAMO ANCHE CON GLI OCCHI



Uova e pomodoro (se avanza il sugo)

Procedimento:

Aggiungete in una pentola i i pomodori pelati con un pizzico di sale. Fate cuocere a fuoco dolce per 10/15 minuti. Aggiungete ora le uova: create degli spazi nel pomodoro, una sorta di nido nel quale adagiare le uova. Fate cuocere tra i 7 e i 12 minuti, i tempi variano in base a come desiderate la cottura del tuorlo. Perché siano cotte basterà comunque che l'albume diventi bianco. Una volta pronte spolveratele con prezzemolo o aggiungete qualche foglia di basilico, portate in tavola ben calde. Potete strapazzare le uova.

Consigli:

- Al posto dei pomodori pelati potete utilizzare anche i **pomodorini freschi** che doneranno ancora più sapore alle vostre uova. In questo caso scottateli prima in acqua bollente per qualche minuto, eliminate la pelle, tagliateli a pezzetti e fateli cuocere in padella (con la cipolla facoltativa) per 5/6 minuti aggiungendo sale e pepe
- Servire con **fette wasa** o **pane integrale** per completare

