

LE RICETTE DELLA SALUTE

*...un percorso per vivere bene e
lavorare in salute...*

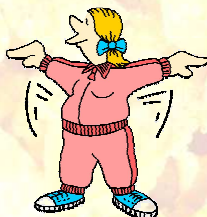


Progetto Benessere



Progetto Benessere

...un percorso per vivere bene e lavorare in salute...



A sei mesi circa dall'inizio del Progetto Benessere, proposto dal Medico del lavoro della fondazione e realizzato con l'ASL di Mantova, sono lieto di poter cogliere un primo concreto risultato: la pubblicazione delle "Ricette della salute", raccolte in parte dai partecipanti agli incontri e in parte suggerite dalla nutrizionista dell'ASL.

Sono ricette semplici e per questo facilmente realizzabili ma la scelta degli ingredienti le rende particolarmente indicate per mantenere o intraprendere uno stile di vita sano.

L'altro importante ambito su cui si gioca per ognuno di noi la possibilità di "stare bene" è quello del movimento.

A questo proposito, nell'ormai imminente 2014 partiranno i corsi di attività fisica adattata (a.f.a.) proposti dalle chinesioLOGHE della fondazione e continuerà l'attività di ginnastica preventiva curata dalle nostre fisioterapiste.

Occasioni, queste, da non perdere per promuovere o mantenere il benessere fisico, psicologico e sociale dei lavoratori per tutti i livelli e i ruoli.

Mi auguro che i colleghi che hanno finora preso parte a qualche incontro del progetto (una settantina circa) vogliano dare seguito all'iniziativa, coinvolgendo le loro famiglie e altri colleghi.



IL DIRETTORE SEGRETARIO
Dott. Paolo Portioli

INTRODUZIONE

L'alimentazione e lo stile di vita attivo rivestono un ruolo fondamentale nelle scelte quotidiane e sono determinanti per la nostra salute e per il nostro benessere. Questa piccola raccolta di ricette vuole essere uno strumento per provare a fornire qualche spunto gustoso per variare l'alimentazione quotidiana in una prospettiva di salute. Oggi l'alimentazione è diventata, troppo ricca di cibi raffinati, di cibi grassi ma soprattutto di proteine animali e zuccheri semplici. Ci siamo allontanati dalle nostre tradizioni nutrizionali, non mangiamo più come il corpo ci chiede. Mangiare in modo troppo raffinato impoverisce i cibi dei molti nutrienti e delle molte sostanze che servono a regolare il nostro corpo, a tenerlo pulito e a farlo funzionare bene ed a difenderci dalle malattie. Infatti, se le nostre abitudini alimentari sono migliorate dal punto di vista igienico, sono certamente peggiorate dal punto di vista nutrizionale e della qualità dei cibi. In

queste ricette sono presenti i cereali integrali: per la loro ricchezza in fibre permetterebbero di mantenere il nostro apparato digerente in ottimo stato. Un ottimo alimento, per far funzionare bene il nostro intestino è il riso integrale ricchissimo di fibra, sali minerali, grassi insaturi e amidi non raffinati. Inoltre abbiamo perso l'abitudine di consumare legumi: per il nostro intestino e il nostro sangue è bene mangiare anche fagioli, ceci, lenticchie e altro. Se li mangiassimo con regolarità, come facevano i nostri nonni, non ci darebbero neanche quei problemi di gonfiore che, per alcuni, sono tanto fastidiosi. Mangiando cereali con legumi diamo, inoltre al nostro corpo anche tutte le proteine di cui ha bisogno e possiamo così ridurre il consumo di carne, formaggi o uova e di tutti i grassi saturi che contengono. Inoltre, non dimentichiamo l'importanza di tutti i vegetali per la nostra salute. Mangiamo ortaggi ad ogni pasto e frutta lontano dai pasti. La frutta e la verdura più adatta, è quella che ci offre la stagione. La natura lavora molto bene

per noi, ad ogni stagione ci permette di nutrirci con quello di cui abbiamo prevalentemente bisogno. Anche la frutta secca oleosa (semi di zucca, di girasole, le noci, le arachidi, olio di semi spremuti a freddo), le olive e l'olio extravergine di oliva sono molto importanti nella nostra alimentazione, anche per il buon contenuto in Vitamina E che aiuta a proteggere le nostre cellule dai radicali liberi. La frutta secca può essere utilizzata in tantissime ricette ma è anche da sola un ottimo spuntino.

Il pesce, ricordiamoci di mangiarlo anche durante la settimana preferendo il pesce azzurro (alici, aringhe, sgombro), che contiene una buona quantità di acidi grassi omega 3. Per quanto riguarda i dolci, infine ricordiamo che è possibile fare degli ottimi dolci senza usare ingredienti come lievito chimico, zucchero bianco o integrale, frutta candita e senza l'uso di prodotti animali come burro, latte, uova. Inoltre possono essere preparati gustosissimi dessert anche con l'utilizzo di farina semintegrale. Utilizzando dolcificanti naturali

come, la frutta fresca e disidratata (uvetta, albicocche, prugne...), i succhi di frutta senza zucchero (succo di mela), malto di riso, malto d'orzo si ottengono ottimi risultati per un dolce anche quotidiano che può essere consumato a colazione.

*Dott.ssa Chiara Bassi
Nutrizionista Biologa
dell'A.S.L. di Mantova*

BISCOTTI D'AVENA

Fiocchi d'avena piccoli 1 scodella

Uvetta 1/2 scodella

Mandorle tritate 1/2 scodella

Succo di mela 1 scodella

acqua q.b.

Buccia di limone,

1 pizzico di sale.

Impastare il tutto e lasciare riposare per 2-3 ore o più.

Stendere sulla carta da forno leggermente unta e infornare a 150°C.

Prima della cottura tagliare a quadretti.

STRUDEL DI MELE

pasta: 200 gr di farina 2
(oppure 100 gr di farina semi integrale e
100 grammi di semola di grano duro)
80 gr di acqua
20 gr di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di aceto
ripieno: 3 mele,
cannella,
uvetta,
pinoli,
buccia di limone

Preparare l'impasto con la farina, l'acqua tiepida, l'olio extravergine e l'aceto.
Lasciarlo riposare coperto a temperatura ambiente per mezz'ora, avendo cura di spennellarlo con l'olio d'oliva in modo che non si secchi.
Sbucciare le mele a fettine, spruzzarle di limone ed unire tutti gli altri ingredienti.
Stendere la pasta sottile, unire il composto ottenuto formando degli strudel e cuocere in forno a 200° per 50 minuti.

CROSTATA

per tutti i giorni (colazione, spuntino..)

pasta:

250 gr di farina integrale

50 gr di farina di mais fioretto

70 gr di olio di mais

150 gr di malto di riso o orzo

oppure 150 gr di uvetta frullata in 100 ml di succo di mela.

La scorza di una buccia di limone

½ bustina di lievito

succo di mela per impastare o latte di riso

1 pizzico di sale

Miscelare le farine con l'uvetta frullata, unire gli altri ingredienti amalgamandoli con succo di mela per ottenere un impasto morbido.

Stendere la pasta formando un piccolo bordo e porla in una teglia foderata di carta da forno.

Punzecchiare la parte centrale della pasta e far cuocere a 180° per mezz'ora.

Una volta raffreddata spalmare il suo fondo con la gelatina di frutta ottenuta mescolando un cucchiaino di confettura con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida.

Guarnire con frutta fresca (ottime le fragole ed i lamponi di stagione) che potrà essere spennellata leggermente con la stessa gelatina di frutta usata per il fondo.

Conservare in frigo fino al momento del consumo.

FRITTATA CON FARINA DI CECI

*Verdura(400gr, asparagi, peperoni,
zucchine...)*

150 gr di farina di ceci

300 ml di acqua

Olio extravergine di oliva

1 pizzico di sale

Lessare a vapore gli asparagi e scolarli.

*Preparare la pastella con farina di ceci ed
acqua e lasciarla riposare per 15 minuti.*

*Unire gli asparagi e versare in una padella
oliata e cuocere come una frittata da
entrambi i lati o in forno. Al termine della
cottura aggiungere un po' di pepe.*

POLENTA DI MIGLIO E ZUCCA

200 gr miglio,
1 zucca piccola tagliata a pezzetti
½ rosmarino

Amalgamare il miglio, la zucca e l'acqua bollente, aggiungere il rosmarino tritato finemente con aromi e il sale. Lasciare sobbollire per 35 minuti rimestando di tanto in tanto.

POLPETTE DI LEGUMI

*80 gr di mix di ceci e fagioli cannellini
lessati e frullati*

2 uova

5 cucchiaini di formaggio grana

pan grattato q.b,

rosmarino, origano e timo q.b.

2 cucchiaini olio extravergine di oliva

*Unire al mix di ceci e fagioli cannellini, le
uova, il formaggio, il pangrattato e gli
aromi tritati.*

Formare delle polpettine.

*Adagiarle in una teglia foderata di carta
da forno appena unta d'olio d'oliva e
cuocere in forno già caldo a 200° per 10-20
minuti.*

HAMBURGER DI CECI AL FORNO

30 gr di farina di ceci

Cipolla, carote, sedano e aglio q.b.

90 gr di acqua

1 uovo pastorizzato

10 gr formaggio grana

Olio extra vergine d'oliva

Preparare un composto di farina di ceci e acqua e farla cuocere per 15 minuti.

Lavare accuratamente le verdure, asciugare centrifugando e tritare finemente.

Stufare il trito in olio extravergine ed unirlo alla "polentina" aggiungendo l'uovo e il formaggio grattugiato.

Amalgamare e formare dei medaglioni.

Passarli nell'uovo e nel pangrattato e disporli in una teglia appena unta d'olio d'oliva.

Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

Servire caldi.

POLENTA CON LENTICCHIE STUFATE

200 gr di polenta, 60 gr di lenticchie secche, carote, sedano, cipolla, aglio, alloro secco e olio extravergine d'oliva q.b.

Mettere in ammollo le lenticchie la sera prima.

Preparare il battuto di verdure.

Stufarle con la giusta quantità d'acqua a fuoco lento, in una casseruola con le verdure e l'olio fino a completa cottura.

Fare bollire l'acqua salata e versare a pioggia la farina di polenta, mescolando continuamente e far cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti.

Unire il tutto e far cuocere per altri 10 minuti.

Servire calda.

N.B. - Qualora le lenticchie non fossero gradite possono essere sostituite con i piselli surgelati nella quantità di 150 gr.

TORTA AUTUNNALE

90 gr farina di castagne
50 gr riso integrale
30 gr uvetta sultanina
10 gr semi di girasole
10 gr olio extravergine d'oliva
70 gr succo di mela
50 gr latte di soia alla vaniglia
1 pizzico di bicarbonato
½ c. di vaniglia

Tenete l'uvetta in ammollo nel latte caldo per 5 minuti.

Intanto accendere il forno a 190°.

Mettere le farine in una terrina, mescolarci il bicarbonato e la vaniglia.

Aggiungere l'uvetta ammollata, i semi di girasole e l'olio, mescolare bene e aggiungere il latte.

Versare l'impasto in una pirofila e cuocere a forno caldo per 20-25 minuti.

PASTA INTEGRALE CON LA ZUCCA

90 gr di pasta integrale

90 gr di zucca

cipolla, aromi e acqua q.b.

10 gr olio extravergine d'oliva

10 gr formaggio grana

15 gr brodo vegetale (acqua, sale, cipolla, carota, sedano)

Mettere a rosolare con l'olio extravergine d'oliva la cipolla tagliata finemente.

Lasciare stufare ed aggiungere la zucca tagliata a piccole fette o dadini.

Lasciare cuocere aggiungendo sale ed eventualmente un po' di brodo vegetale di zucca.

Servire con parmigiano reggiano o grana padano aggiunto al momento di somministrare (se gradito).

RISO INTEGRALE CON ZUCCA O ASPARAGI

90 gr di riso integrale,
90 gr se si utilizza zucca o 80 gr se si
utilizzano asparagi,
10 gr di olio extra vergine d'oliva,
15 gr di formaggio grana, brodo vegetale
q.b. (acqua, sale, cipolla, carota, sedano).

*Mettere a rosolare con l'olio extravergine
d'oliva cipolla, carota e sedano tagliati
finemente.*

*Lasciare stufare e aggiungere la zucca
tagliata a piccole fette o dadini, oppure le
punte di asparagi freschi o surgelati
tagliati a rondelle.*

*Aggiungere il riso integrale e portare a
cottura con brodo vegetale.*

*Aggiungere il formaggio grana solo al
momento di servire se gradito.*

TORTA DI GRANO SARACENO E CONFETTURA DI MIRTILLI

6 uova intere pastorizzate
250 gr di zucchero
250 gr di farina di grano saraceno
125 gr di mandorle sbucciate e tritate
125 gr di noci tritate
200 gr di confettura di mirtilli
250 gr di burro a pezzetti
scorzetta di limone biologico q.b.

Montare a spuma il burro ammorbidito con lo zucchero utilizzando uno sbattitore elettrico; aggiungere i tuorli uno alla volta, la frutta secca macinata fine, la scorza grattugiata di limone e la farina di grano saraceno e quindi incorporare poco alla volta gli albumi montati a neve soda.

Versare il composto in una tortiera imburrata e cuocere in forno a 180°C per 40 minuti e a fine cottura lasciar raffreddare. Tagliare la torta in due dischi e farcire con confettura extra di mirtilli.

Con queste dosi si ottiene circa 1.5 Kg. di prodotto

PASTA E FAGIOLI BORLOTTI

80 gr di pasta

Cipolla, aglio, basilico

80 gr fagioli borlotti freschi

60 gr di pomodori freschi maturi

10 gr olio extravergine d'oliva

Lessare i fagioli in acqua.

Se si usano quelli secchi, metterli in ammollo la sera prima (grammatura 20 - 25 gr).

Preparare il sugo di pomodoro con cipolla, aromi e pomodoro fresco ed unire i fagioli cotti.

Lasciarli insaporire e schiacciare con la forchetta qualche fagiolo per addensare e rendere cremoso il sugo stesso.

Fare cuocere la pasta in base alle indicazioni riportate sulla confezione.

Condire con il sugo e foglie di basilico fresco.

RISO INTEGRALE CON PISELLI

90 gr di riso integrale

50 gr di piselli freschi o surgelati finì

7 gr olio extravergine d'oliva

8 gr di parmigiano reggiano o grana padano

Brodo vegetale: (acqua, sale, sedano, carota, cipolla, finocchio) q.b.

Fare insaporire e stufare la cipolla con l'olio extravergine d'oliva.

Aggiungere i piselli lasciare rosolare.

Versare il riso integrale e tirarlo a cottura con brodo vegetale.

A cottura ultimata, servire il risotto spolverato di formaggio grattugiato.

PASTA INTEGRALE CON TONNO, ZUCCHINE E VERDURE

90 gr di pasta integrale
50 gr di tonno conservato al naturale
Cipolla q.b.
7 gr di olio extravergine d'oliva
50 gr di zucchine
50 gr di peperoni gialli
60 gr di pomodori pelati passati
Basilico fresco

Stufare la cipolla in olio extravergine d'oliva.

Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e i peperoni a striscioline.

Lasciare rosolare ed aggiungere il tonno con i pomodori pelati passati e qualche foglia di basilico fresco per aromatizzare.

Far cuocere a fuoco basso

Lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo tenuto in caldo.

POLPETTINE DI MIGLIO E VERDURE

50 gr di miglio
40 gr di verdure (carote, sedano, cipollotto)
1 cucchiaino di uova pastorizzate
10 gr formaggio grana
7 gr Olio extra vergine d'oliva
Qualche foglia di basilico
Latte q.b.

Cuocere in acqua il miglio per circa 10 minuti.

Stufare le verdure con poco olio extravergine d'oliva e frullarle.

In una ciotola unire il miglio cotto alle verdure, aggiungere il basilico lavato e spezzettato, il formaggio grana e un po' di latte.

Formare delle polpettine e adagiarle in una teglia foderata con carta da forno appena unta di olio e inumidita con un po' di acqua.

Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

PASTA INTEGRALE ALL'ORTOLANA

90 gr di pasta integrale

100 gr di verdure miste: peperoni,
melanzane, zucchini

7 gr di olio extra vergine d'oliva

Sedano, carota, cipolla e basilico

Pomodorini freschi q.b.

8 gr di parmigiano reggiano o grana
padano-

*Stufare in olio extravergine d'oliva carota,
sedano e cipolla.*

*Unire tutte le verdure tagliate a dadini, i
pomodorini e qualche foglia di basilico
fresco.*

*A cottura ultimata il sugo vegetale potrà
anche essere frullato prima di condire la
pasta.*

Servire con formaggio grana solo se gradito.

FAGIOLI ALL'ARETINA CON COUSCOUS

180 gr di couscous di semola di grano duro
150 gr fagioli con l'occhio secchi
200 gr pomodori maturi e sodi
2 spicchi d'aglio
1 foglia d'alloro
2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
sale e pepe q.b.

Cuocete a vapore la farina di semola di grano dura che avrete stemperato con un bicchiere di acqua fredda e salato a piacere. Dopo 50 minuti di cottura a vapore rovesciate il couscous in un piatto largo che inumidirete con altri 2 bicchieri d'acqua ed uno d'olio; per poi riportare a cottura a vapore per altri 50 minuti.

Versatelo quindi in un piatto di portata e aggiustate di sale.

Mettete i fagioli in ammollo in una terrina con abbondante acqua fredda.

Dopo 12 ore circa, scolateli e lavateli.

Sbucciate gli spicchi d'aglio; fate scottare per 1 minuto i pomodori in acqua bollente,

scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e privateli della pelle e dei semi.

Tritateli quindi grossolanamente.

Ponete i fagioli in una pentola con i pomodori, gli spicchi d'aglio e la foglia d'alloro; copriteli con abbondante acqua e portate dolcemente a ebollizione. Fate cuocere i fagioli a pentola coperta e a fuoco moderato per 1 ora circa.

A metà cottura salateli e a fine cottura eliminate l'aglio e l'alloro.

Condite i fagioli con l'olio d'oliva extravergine e un pizzico di pepe appena macinato.

Serviteli subito ben caldi, in tavola insieme al couscous tiepido.

POLPETTE DI MIGLIO DI RADICCHIO ROSSO (o altre verdure)

1 tazza (da the) di miglio
2-3 piccole teste di radicchio rosso di
Chioggia
3-4 cucchiaini di farina di frumento tipo 2
1 cipolla, prezzemolo tritato
olio d'oliva.

Lavate il miglio sotto abbondante acqua corrente, e fatelo tostare per qualche minuto in una pentola con un po' d'olio.

Intanto, scaldate 2 tazze d'acqua con del dado vegetale.

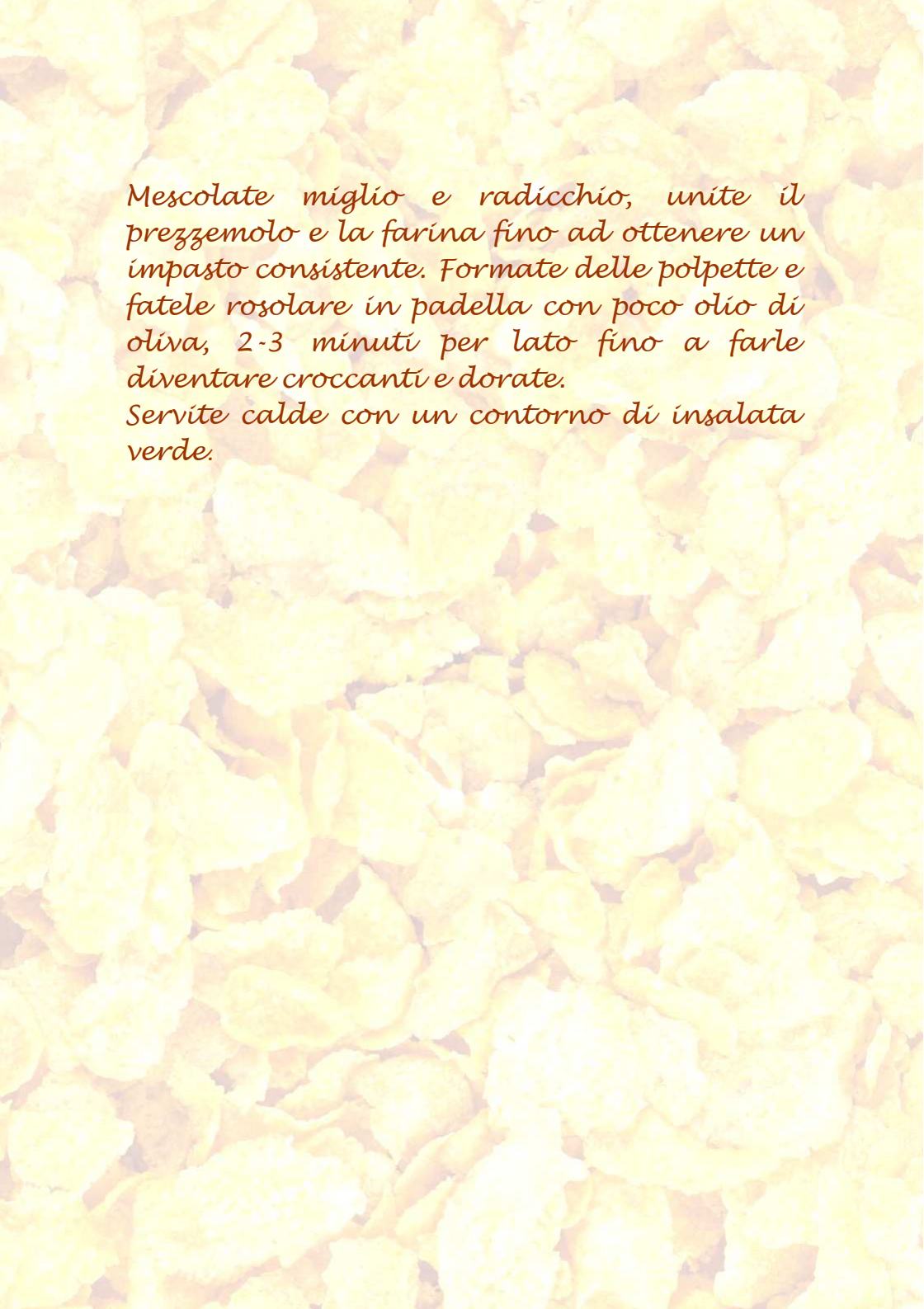
Aggiungete l'acqua al miglio, portate a ebollizione, e fate cuocere a pentola coperta e a fuoco bassissimo per 15 minuti.

Spegnete e lasciate riposare 5 minuti (senza mescolare).

Nel frattempo, fate soffriggere la cipolla affettata con un po' di olio e di acqua.

Aggiungete il radicchio tagliato a listarelle, e un po' di sale.

Fate cuocere per 15 minuti circa.



Mescolate miglio e radicchio, unite il prezzemolo e la farina fino ad ottenere un impasto consistente. Formate delle polpette e fatele rosolare in padella con poco olio di oliva, 2-3 minuti per lato fino a farle diventare croccanti e dorate. Servite calde con un contorno di insalata verde.

TORTA DI ORZO E LENTICCHIE DEL PASTORE

2 tazze d'acqua
1/2 tazza di lenticchie crude
1/4 tazza di orzo crudo
1 grande carota tagliata
1 cipolla media tagliata con precisione
225 g di pomodori pelati tagliati
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino (15 ml) di farina
1 cucchiaino di prezzemolo
1 cucchiaino di herbes du Provence
sale e pepe
3 patate medie cotte e schiacciate

Pelare, tagliare e bollire le patate fino a farle ammorbidire, quindi schiacciarle.

Scaldare 1 tazza e 1/4 di acqua, aggiungere le lenticchie e l'orzo, fare sobbollire per 30 minuti. Scaldare l'acqua rimanente in una casseruola, aggiungere la carota, la cipolla, l'aglio e cuocere fino a intenerire, quindi aggiungere pomodori e spezie. Sciogliere la farina in un po' d'acqua

e aggiungerla alle verdure, rimescolare e cuocere a fuoco lento fino ad addensare.

Unire il contenuto della casseruola con le lenticchie e l'orzo, disporre nella pirofila da forno, coprire con le patate schiacciate.

Cuocere in forno a 180°C per 30 minuti (oppure farlo anzitempo e cuocere in forno per 45 minuti partendo dalla temperatura del frigorifero)

MIGLIO AL FORNO

240 gr di miglio

½ litro di brodo vegetale

240 gr di verza a listarelle sottili (si può utilizzare anche il finocchio, il radicchio, i peperoni...)

½ cipolla tritata

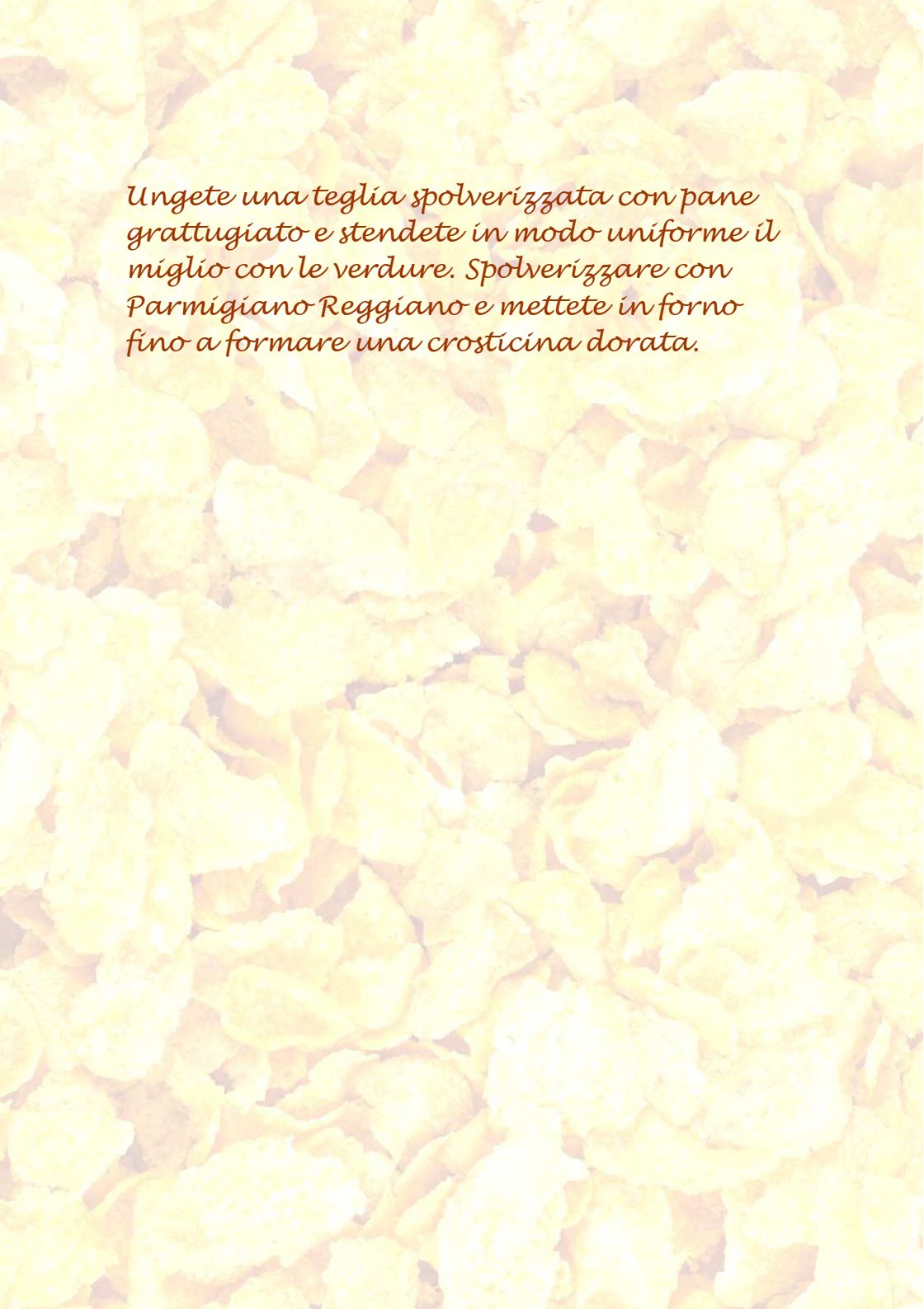
1 carota a dadini

2 cucchiaini di pane grattugiato

2 cucchiaini di olio di extravergine di oliva

Parmigiano reggiano

Lavate il miglio e ponetelo in un colino a sgocciolare. In una casseruola saltate le verdure in con l'olio, unite il miglio e continuate a mescolare per alcuni minuti. Misurate una quantità di brodo pari al 2.5 volte il volume del miglio. Versatelo sulle verdure e portate a bollore. Coprite e fate cuocere per 25 minuti a fiamma bassa (con piastra rompi fiamma).



Ungete una teglia spolverizzata con pane grattugiato e stendete in modo uniforme il miglio con le verdure. Spolverizzare con Parmigiano Reggiano e mettete in forno fino a formare una crosticina dorata.

PASTA INTEGRALE CON PESTO ALLA GENOVESE

90 gr di pasta integrale
2,5 cucchiaini di pesto alla genovese

Preparare la salsa “**pesto alla genovese**”:

4 mazzetti di basilico genovese fresco
(utilizzare solo le foglie)

25 gr di pinoli

1 spicchio d'aglio

100 gr di parmigiano-grana padano

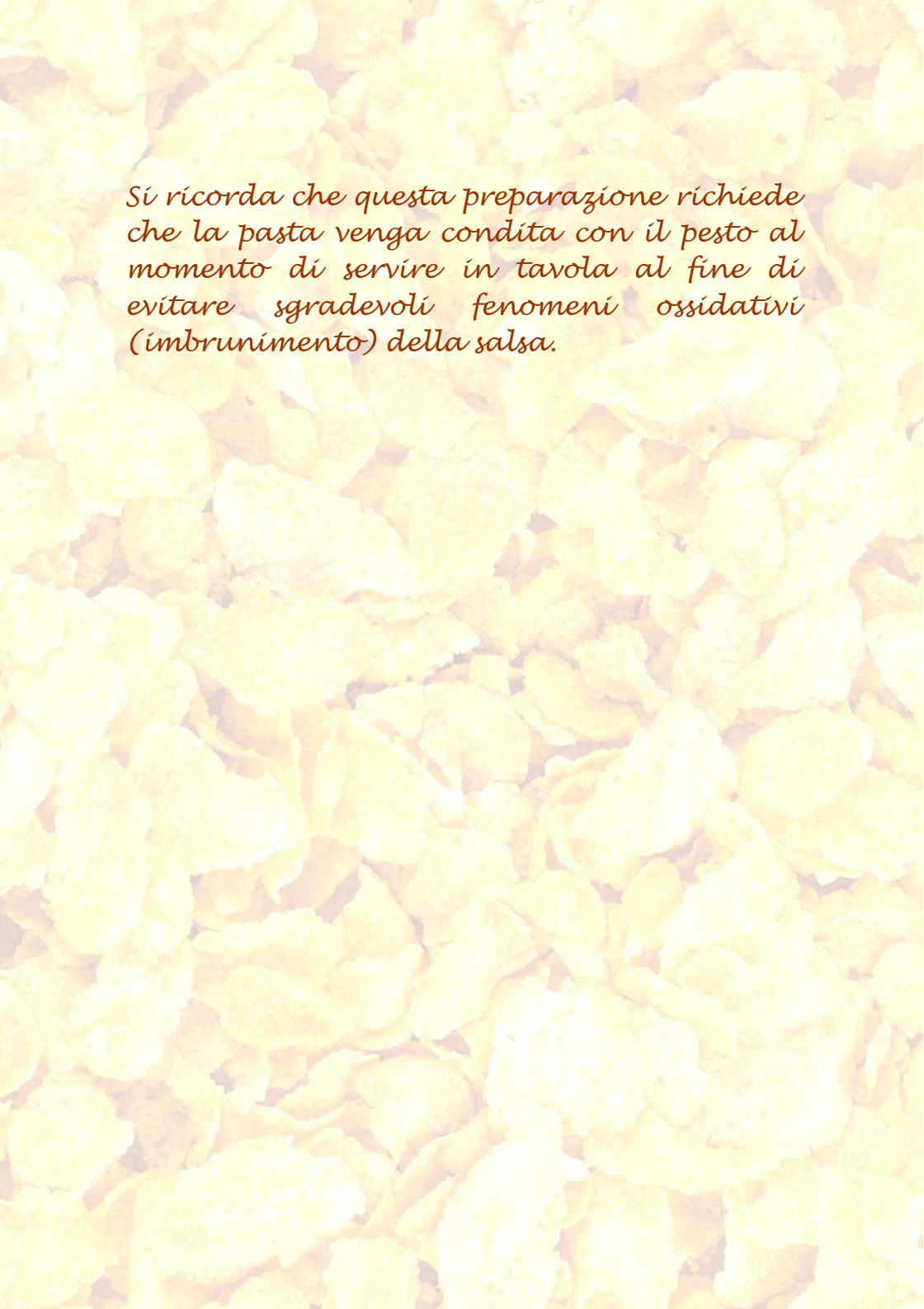
50 ml di olio extravergine d'oliva

Sale iodato q.b.

Lavare ed asciugare le foglie del basilico genovese . Frullare con un frullino tutti gli ingredienti aggiungendo il basilico per ultimo.

Conservare in frigorifero coperto con un filo d'olio, per impedire ossidazione del prodotto, fino al momento dell'utilizzo per condire la pasta.

Lessare la pasta e mantenere in caldo.



Si ricorda che questa preparazione richiede che la pasta venga condita con il pesto al momento di servire in tavola al fine di evitare sgradevoli fenomeni ossidativi (imbrunimento) della salsa.

VELLUTATA PISELLI E ZUCCHINE CON MIGLIO

450 gr di acqua
80 gr di zucchine
50 gr di piselli freschi
50 gr di miglio
30 gr di cipollotti freschi
10 gr olio extravergine d'oliva
10 gr. Parmigiano reggiano o grana
padano

Passare in acqua il cipollotto tagliato a rondelle ed i piselli.

Aggiungere in cottura le zucchine tagliate fini e farle cuocere assieme ai piselli per circa 15 minuti.

Passare il composto al passaverdura.

Cuocere infine nel brodo il miglio.

Aggiungere l'olio extravergine d'oliva e solo al momento di servire il formaggio grattugiato.

PASTA INTEGRALE CON ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA

80 gr di pasta integrale
80 gr di zucchine fresche
3 fiori di zucca
10 gr olio extra vergine d'oliva
Cipolla e aglio q.b.
10 gr parmigiano reggiano o grana
padano

Stufare la cipolla e l'aglio tritati in olio extravergine d'oliva.

Aggiungere le zucchine fresche tagliate a rondelle.

Salare e lasciar stufare.

Poco prima di spegnere il fuoco aggiungere i fiori di zucca di cui si deve utilizzare solo la corolla gialla, lavata e tagliata a striscioline.

Lessare la pasta e condirla con il sugo vegetale aggiungendo al momento di servire il formaggio parmigiano o grana.



Buon Appetito!

