



ESTATE COME NUTRIRCI? PAROLA D'ORDINE: IDRATAZIONE

- Che il caldo si combatta a tavola, lo sostiene la maggior parte delle pubblicazioni scientifiche.
- Vitamine, idratazione, leggerezza e grassi 'buoni' dovrebbero costituire i pasti quando il termometro segna dai 30 gradi in su! Alimentarsi correttamente non significa privarsi di cibi o gusti gradevoli, non significa privarsi di piatti della propria tradizione, significa semplicemente seguire, nella ricetta i consigli degli esperti dello chef e della nutrizionista!
- Impariamo oggi, grazie al contributo della nostra cara amica Chef Chiara Zanotti, ad alimentarci preparando due ricette dietetiche più gustose, perfette per chi vuole seguire una dieta, ma senza rinunciare assolutamente al gusto utilizzando alimenti "sani" e "vivi" e non solo con prodotti lavorati e sofisticati preparati industrialmente e addizionati di conservanti, additivi e allergeni.



RISO VENERE CON CARPACCIO DI SEPPIA E GAMBERI DI MAZARA DEL VALLO

Ricetta sana, veloce e naturale per mangiare con gusto e sfidare il caldo estivo! Un piatto da inserire nella propria dieta come piatto unico servito freddo e facile da portare anche in ufficio!

Aspetti e apporti nutrizionali:

Contiene tutti gli elementi per renderlo un piatto unico, completo di proteine, sali, vitamine, carboidrati e fibre, caratterizzato da cotture brevi per mantenere inalterate tutte le caratteristiche degli ingredienti.





• **Il riso venere** è un alimento con notevoli proprietà nutrizionali, ha un alto contenuto di potenti antiossidanti, ricco di vitamine, ed è meno calorico in quanto più povero di zuccheri, il riso Venere affianca all'elevato contenuto di amido generose quantità di fibra alimentare (capace di mantenere stabile la glicemia nel sangue). Rispetto a quello brillato, il riso venere ha un indice glicemico molto più basso e carico glicemico leggermente inferiore.

• Il riso Venere è una varietà di riso ibrida; è un tipo di riso integrale di color viola molto scuro; non a caso, viene anche detto riso nero, che deve il suo aspetto cromatico alle ottime quantità antociani (gli stessi dei mirtilli e del vino nero ecc.), famose molecole con alto potere antiossidante, antitumorale e ipocolosterolemizzante.

• Le proteine sono invece scarse e di medio valore biologico, ecco perché l'importanza di associarlo a proteine come quelle del pesce, mentre gli acidi grassi hanno un'importanza decisamente marginale.

il riso Venere contiene buone quantità di fosforo e potassio, di ferro, zinco e selenio. Ottima fonte di tiamina (vitamina B1) e di altre vitamine del gruppo B (importanti per svariate attività funzionali/ metaboliche dell'organismo).

•



•Dal punto di vista nutrizionale **i gamberi** sono discretamente ricchi di proteine (13g su 100g) e poveri di grassi (0.60 su 100g) Come tutti i crostacei anche i gamberi hanno un elevato contenuto percentuale di colesterolo(150mg su 100 g) contenuto relativo se inserito in una dieta giornaliera equilibrata.

•**Le seppie** si prestano notevolmente alle diete ipocaloriche, poiché hanno un buon potere saziante ed una bassissima densità energetica.

Le seppie contengono una discreta porzione di tessuto connettivo; questo elemento proteico (presente anche nella carne degli animali terrestri ma poco nel pesce propriamente detto e nei molluschi bivalvi/lamellibranchi) aumenta con l'età dell'animale e non è digeribile quanto i peptidi muscolari.

•Per questo motivo, a chi soffre di disturbi digestivi, gastrite o ipocloridria gastrica, si consiglia di: prediligere seppie di medio-piccole dimensioni, congelarle, cucinarle appropriatamente e non raggiungere porzioni di consumo eccessive, soprattutto in concomitanza del pasto serale.





INGREDIENTI x 4 pax

230 g di Riso Venere

250 g di seppia

10 gamberi rossi Mazara del Vallo

1 limone

Olio evo q.b.

Sale q.b.

2 rametti di finocchietto selvatico

Preparazione

Cuocere il riso venere in abbondante acqua salata per 40 minuti.

Pulire i gamberi e trasferirli in una ciotola contenente 1 cucchiaio di olio evo, il succo di 1 limone e il finocchietto selvatico. Lasciare marinare almeno per 20 minuti. Tagliare la seppia a listarelle e scottarle in padella con poco olio evo, aggiungere il sale. A fine cottura unire i gamberi marinati e lasciarli cuocere per pochi secondi.

Appena il riso risulterà cotto scolare e lasciare raffreddare. Unire gli ingredienti, un filo di olio evo e un cucchiaio della marinatura dei gamberi.

Il piatto è pronto.

RICETTA

RISO VENERE CON CARPACCIO DI SEPPIA E GAMBERI DI MAZARA DEL VALLO





**FOCACCIA PROTEICA AL
QUARK E FRUTTI DI
BOSCO PER UNA
COLAZIONE BOMBA**



•Con l'arrivo della bella stagione sulle nostre tavole iniziano a comparire i frutti rossi, un concentrato di dolcezza, sapore e nutrienti. Piccoli ma dai grandi benefici per la salute, sono ricchi di antiossidanti e di conseguenza ottimi infiammatori, diuretici e alleati contro l'invecchiamento. Inoltre, in cucina possiamo utilizzarli in mille diversi modi. Possono essere utilizzati non solo in ricette dolci, al contrario, si prestano, sia freschi che essiccati, per molte ricette salate.

•

•Oggi con Chiara prepariamo una focaccia semplicissima ma fresca e proteica, non da intendersi proteica perché aggiungiamo delle proteine ma un po' più proteica del normale perché inseriamo un formaggio: il Quark

•Quali sono i **frutti rossi**: elenco e proprietà nutrizionali

•Con "frutti rossi" intendiamo un gruppo di frutti che comprende fragole, mirtilli, ciliegie, lamponi, more e ribes. Sono diversi per sapore e stagionalità (generalmente dall'inizio della primavera alla fine dell'estate) ma sono accomunati dal colore rosso, o comunque scuro, che testimonia la presenza di una serie di nutrienti con effetti benefici per la salute e la forma fisica.

•I frutti rossi sono infatti ricchissimi di antiossidanti, in particolare di flavonoidi, polifenoli, carotenoidi, antociani e vitamine C ed E, che aiutano a contrastare i danni da radicali liberi, lo stress ossidativo e la degenerazione cellulare, oltre a rendere più forti le difese immunitarie. Hanno anche un buon contenuto di vitamine come la A e quelle del gruppo B, soprattutto l'acido folico (B9). Sono anche una fonte di sali minerali, come ferro, calcio e potassio, e di fibre, che favoriscono il senso di sazietà e il transito intestinale.

•

•**Le visciole**: sono ciliegie selvatiche sono preziose alleate della salute dell'uomo. Conferiscono un buon apporto nutrizionale e sono ricche di proprietà che fanno bene all'uomo. Si possono consumare fresche o sciroppate. Spesso vengono confuse con le amarene, si differenziano per il grado di acidità, troviamo le "visciole" di colore rosso intenso, sapore intenso e leggermente acido.

•100 g di prodotto apportano 190 Calorie, zero grassi e le proteine sono presenti in quantità inferiore al grammo. Ricche in zuccheri semplici 41g e di fibra alimentare.



I carboidrati sono la principale fonte di energia del nostro corpo e il carburante per ogni sua parte, dal cervello ai muscoli.

Tutti i carboidrati sono costituiti da zuccheri individuali. I carboidrati con solo uno o due zuccheri sono denominati “zuccheri semplici” mentre quelli con lunghe strutture “a ghirlanda” sono denominati “carboidrati complessi”. I legami che uniscono gli zuccheri individuali possono inoltre incidere sul modo in cui il nostro corpo utilizza quel dato carboidrato.



Carboidrati “buoni” e “cattivi” Sebbene tutti i cibi possano essere buoni (in base a come vengono assunti nell’ambito di uno stile di vita sano), ci sono determinati carboidrati che sono più indicati per mantenere uno stato di salute migliore. I **carboidrati complessi**, presenti in alimenti quali frutta, verdura, pseudo cereali integrali e cereali, richiedono più tempo per scomporsi, favorendo la regolazione dei livelli di zucchero nel sangue e aiutandoci a sentirci più sazi più a lungo. Possono inoltre aiutare a migliorare l’assorbimento di determinati nutrienti e minerali nell’intestino.

Le fibre sono considerate carboidrati complessi e offrono molti benefici per la salute, tra cui il minor rischio di stipsi e la riduzione del rischio di determinate forme di cancro. Tutti dovremmo cercare di consumare intorno ai 30 grammi di fibre al giorno per una salute ottimale. Si considerano **carboidrati “cattivi”** quelli costituiti (esclusivamente o principalmente) da zuccheri semplici. Questi possono aumentare rapidamente i livelli di zucchero nel sangue, provocando una più elevata (e altrettanto veloce) risposta all’insulina. L’insulina è un ormone il cui ruolo è aiutare a trasportare i carboidrati nelle cellule. Il rapido aumento e il conseguente calo del livello di zucchero nel sangue possono farci sentire letargici, stanchi e di cattivo umore. Tutto ciò, di conseguenza, può portarci ad assumere ancora più alimenti ricchi di zuccheri semplici per combattere queste sensazioni. Il protrarsi di questo circolo vizioso e il suo effetto finale sulla risposta all’insulina e sulla sensibilità delle nostre cellule all’insulina, nonché sullo scarso controllo del peso, possono contribuire a malattie metaboliche, quali la sindrome metabolica o “pre-diabete”, nonché al diabete stesso se la condizione peggiora.

Quark: è un formaggio molle, di origine caprina, leggermente acido che si può spalmare. Si tratta di un formaggio molto diffuso in Germania e Austria dove viene usato soprattutto la mattina in alternativa allo yogurt o per insaporire piatti sia dolci sia salati. La sua consistenza dipende da come è stato filtrato e solitamente appare come un yogurt ricco e denso. Ottenuto dalla fermentazione del latte con l'acido lattico che ne conferisce il sapore acidulo.

Contiene una ricca gamma di amminoacidi, fornendo circa la metà dell'apporto proteico giornaliero di cui l'uomo ha bisogno per la crescita dei muscoli e la costruzione della massa magra (ossa – denti poiché fornisce il 30% del fabbisogno di fosforo e il 14% di calcio). Inoltre ricco di vit. B12 e B6 importante per chi segue una dieta latte-vegetariana, anche per l'assenza di caglio. Altre vitamine come la A e la D.

Costituito da latte, sale ed enzimi è carente di carboidrati ma fonte di proteine e di grassi sani, con meno calorie rispetto ad altri formaggi (non esistono formaggi magri!)

Come la ricotta può essere inserito nelle diete iposodiche per il basso contenuto di sali.

Infine, essendo un alimento fermentato, è importantissimo il contenuto di Lattobacilli, il che gli conferisce alcuni vantaggi rispetto ad altri formaggi non fermentati, fondamentali per le funzioni del microbiota intestinale e quindi sulla salute dell'intestino.

Una porzione di 150g contiene 140 Calorie- 16 g di proteine- 4 g di carboidrati e 6 di grassi.



INGREDIENTI

450 g di farina 00

400 ml di acqua

7 g di lievito di birra secco

Sale (1 cucchiaio)

Zucchero (1 cucchiaio)

Olio q.b.

1 lt di latte di capra

125 g di yogurt intero

1 limone non trattato

2 rametti di finocchietto selvatico

100 g di visciole

Preparazione

In una ciotola capiente versiamo la farina, una bustina di lievito di birra secco, lo zucchero che servirà ad attivare il lievito e mescoliamo bene con un frustino tutti gli ingredienti. Uniamo poi a filo l'acqua, 2 cucchiai di olio evo ed in ultimo il sale. Mescoliamo bene.

Lavorare a lungo l'impasto, trasferendoci poi su una spianatoia, fino ad ottenere un panetto dalla consistenza morbida ed elastica. Coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare in luogo buio e asciutto per almeno due ore.

Dopo la lievitazione trasferire l'impasto in una teglia oleata e lavorare bene stendendo l'impasto. Preparare una salamoia con 1 bicchiere di acqua e due cucchiai di olio evo e spennellare la superficie dell'impasto, aggiungendo qualche punta di finocchietto selvatico.

Cuocere a forno statico a 190 ° per 25 minuti.

Versare il latte intero in una pentola larga, unire il succo di limone filtrato attraverso un colino e aggiungere lo yogurt intero. Mescolare per pochi secondi, chiudere con il coperchio e portare a temperatura di 90°, Appena si intravede il primo bollore, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 5 minuti, avendo cura di non toccare il composto. Trascorso questo tempo foderare uno scolapasta con un canovaccio non trattato con detersivi, dunque collocare il tutto sopra a una ciotola capiente.

Con l'aiuto di una schiumarola, prelevare la cagliata di Quark dalla pentola e trasferirla all'interno del canovaccio, per far sgocciolare il siero in eccesso. A piacere, aggiungere una presa di sale.

Lavare le visciole e sminuzzarle bene privandole del nocciolo interno.

Tagliare la focaccia, adagiare sopra il quark, le visciole sminuzzate e il finocchietto selvatico.

Il piatto è pronto.

RICETTA

FOCACCIA PROTEICA AL QUARK E FRUTTI DI BOSCO PER UNA COLAZIONE BOMBA

