



# RICETTE ESTIVE FRESCHE E VELOCI CON CHEF DAVIDE DAMIANO

- Partiamo da un buon aperitivo dissetante e diuretico,
  - accompagnato da un'appetitosa panzanella leggera ma
  - nutrizionalmente "esplosiva", continuando poi con un
  - primo piatto versatile servito tiepido o freddo come
  - insalata in questa rovente estate!
- 
- Di seguito le ricette del nostro Chef e alcune curiosità nutrizionali degli ingredienti usati.
- 
- A cura della nostra dietista Federica Pessina



## COCKTAIL ESOTICO RINFRESCANTE PER DUE PERSONE

- 4 cetrioli baresi,
- Menta,
- 2 frutto della passione,
- 20 cl di acqua di sambuco,
- 100 cl lemonsoda.

Passare i cetrioli all'estrattore per ottenerne il succo, versare nel bicchiere ed aggiungere il frutto della passione e la menta, pestare con il pestello per cocktail ed aggiungere l'acqua di sambuco e la lemonsoda. Concludere con il ghiaccio e gustare





## PANZANELLA A MODO MIO PER DUE PERSONE

- 4 pomodori,
- 20 gr Pane raffermo,
- 20 gr Olive taggiasche,
- 20 gr mirtilli,
- Olio q.b.
- Basilico,
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 spicchio aglio
- Zucchero q.b.

Tagliare i pomodori a metà e svuotarli (tenere da parte l'interno del pomodoro). In un tegame fare rosolare l'aglio e poi i pomodori dalla parte svuotata, salare ed aggiungere anche dello zucchero e togliere dal fuoco, quindi mettere in padella il pane raffermo, l'interno del pomodoro, i mirtilli e le olive, aggiustare di sale e pepe ed a fuoco spento aggiungere il basilico.

Riempire i pomodori e gustare sia caldi che freddi.

## RISO VENERE AL SALTO CON CARPACCIO DI MELONE

- 160 gr riso venere cotto,
- 1 cipollotto,
- 8 mazzancolle,
- 2 albicocche,
- Menta,
- Basilico,
- 10 gr cocco rapè,
- 80 gr melone,
- Olio di oliva
- 10 gr sedano



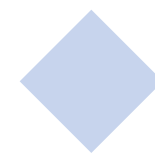
Cuocere il riso venere e colare, in una padella scaldare l'olio e far dorare il cipollotto, aggiungere le mazzancolle e le albicocche tagliate a spicchi, aggiungere il riso e far saltare. Togliere dal fuoco ed aggiungere le erbe fresche, aggiustare di sale.

Nel piatto disporre il melone tagliato sottilmente come fosse un carpaccio, adagiarvi sopra il riso e concludere con il cocco rapè.



## Cetrioli

il cetriolo carosello, detto anche “cocomero pugliese” o “cetriolo melone”, cultivar tradizionale della Puglia molto digeribile, dalla polpa bianca, soda e saporita, perfetto per le insalate. Dal punto di vista nutrizionale, il cetriolo è composto per il 96,5% da acqua, ed è un’ottima fonte di sali minerali, ma è ricco anche di vitamine del gruppo B e vitamina C, con un bassissimo apporto calorico (solo 12 kcal per 100 g). Ma vediamo tutte le sue principali componenti: acqua, fibre, sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro, vitamina C e vitamine del gruppo B. La presenza dei Sali minerali lo rendono un vero e proprio integratore naturale, utile soprattutto in estate per combattere stanchezza e spossatezza causati dalle alte temperature e non solo, la sua azione depurativa e diuretica, dovuta all’alto contenuto di acqua, fibre e minerali. sono poveri di zuccheri: sono ideali quindi anche per chi deve tenere sotto controllo la glicemia e il colesterolo in eccesso, con notevoli benefici per la salute dell’apparato cardiocircolatorio



## Frutto della passione

Il frutto della passione o maracujà appartiene alla famiglia delle Passifloracee ed è originario del Brasile. Vanta una polpa particolarmente profumata, che può essere di colore giallo o tendente al viola. La sua polpa abbondante, gelatinosa e profumatissima, è composta principalmente da acqua e rappresenta una buona fonte di betacarotene e fibre alimentari; contiene inoltre una discreta quota di altri nutrienti, tra cui ferro, potassio, magnesio, zinco, selenio, vitamina C e Omega 6. Per quanto riguarda le calorie, il frutto della passione apporta circa 97 Kcal. rappresenta una fonte generosa di antiossidanti, sostanze che aiutano l'organismo a proteggersi dall'invecchiamento cellulare e, quindi, da tutte le malattie che ne possono derivare, in particolare neoplasie e problemi cardiovascolari. Il frutto della passione è particolarmente digeribile. È, inoltre, molto ricco di pectina, una fibra alimentare solubile, contenuta in grandi quantità anche in mele e pere, che favorisce la regolarità intestinale.





## Pepe nero

La pianta del pepe nero è originaria dell'India del Sud, coltivata ad oggi anche in diversi paesi tropicali. Il pepe nero rappresenta una delle spezie maggiormente utilizzate nella tradizione gastronomica europea, ma anche in campo farmacologico. Il suo gusto tipicamente piccante è dato dalla presenza della piperina. Il pepe nero presenta alcune controindicazioni e viene sconsigliato ai soggetti affetti da gastrite ed ulcere, in quanto la sua azione stimola eccessivamente la produzione di succhi gastrici. La spezia è sconsigliata anche in caso di emorroidi, al fine di non irritare le mucose interne, in caso di cistite, in caso di ipertensione arteriosa. Il pepe nero può aiutare a favorire la **termogenesi**, motivo per il quale si trova spesso presente all'interno di integratori naturali ad azione coadiuvante alla dieta ipocalorica e per la perdita di peso. Il pepe nero presenta i seguenti valori nutrizionali, intesi per 100 grammi di prodotto: Kcal – 251 Carboidrati – 63,95 g Zuccheri – 0,64 g Proteine – 10,39 g-Grassi – 3,26 g Fibra alimentare – 25,3 g Sodio – 44 mg.



## La menta

E' una pianta aromatica da sempre conosciuta per le sue proprietà, ed è spesso utilizzata nella preparazione di rimedi naturali, medicinali e anche in ambito cosmetico. La menta possiede tantissime proprietà terapeutiche, utili per il benessere sia fisico che psichico:

**Decongestionante:** ha un'azione balsamica e rinfrescante, utile in caso di tosse, raffreddore e mal di gola, ed è in grado di liberare le vie respiratorie. **Depurativa:** È una pianta utile per realizzare colluttori in caso di alito cattivo e contro i gas intestinali. **Analgesica:** È un ottimo rimedio in caso di emicranie, ad azione benefica per ridurre il dolore della cefalea e per alleviare i sintomi. **Tonificante:** La menta è un ottimo tonificante naturale, utilizzato per rinfrescare la pelle e per curare i cattivi odori. **Contro i problemi della pelle:** questa pianta è ideale per risolvere problemi della pelle come acne, punti neri, e la pelle grassa, grazie alle sue proprietà purificanti e rinfrescanti





## Fiori di sambuco

Lo sciroppo ha molti principi attivi, è ricco di oligoelementi, flavonoidi, oli essenziali e acidi. Ha proprietà sudorifere, aumenta cioè la secrezione di sudore e può essere usato in caso di febbre e raffreddore. Aiuta ad alleviare le nevralgie e i problemi provocati dalla sinusite. Ha proprietà lassative contro la stitichezza ed è un ottimo coadiuvante per la dieta.

## Pomodorini

Il pomodoro è un ottimo alleato della linea perché povero di calorie e rappresenta il re della dieta mediterranea. La pianta di pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanacee, di cui fanno parte anche melanzane, peperoni e patate. La stagione dei pomodori è sicuramente l'estate, anche se oggi è possibile trovarli tutto l'anno. I pomodori sono costituiti per la maggior parte da acqua e da un contenuto di grassi irrisorio, con un conseguente apporto calorico molto basso. I pomodori, infatti, hanno solo 18 calorie per 100 grammi. I pomodori sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati. Il colore rosso dei pomodori è dovuto ad un antiossidante, il licopene, la cui azione è adjuvata da altri due antiossidanti ossia luteina e zeaxantina. **Proteggono contro i tumori:** grazie alla ricchezza di sostanze antiossidanti, soprattutto licopene, il consumo regolare di pomodori è in grado di diminuire drasticamente il rischio di cancro ad esempio al seno, alle ovaie, alla prostata e al pancreas, svolgendo una buona azione preventiva. Riducono la pressione arteriosa: Il potassio contenuto nei pomodori agisce da vasodilatatore per cui è un grande aiuto per chi soffre di pressione alta.



**Combattono l'invecchiamento cellulare** dovuto all'azione dei radicali liberi, i quali vengono contrastati efficacemente grazie agli antiossidanti contenuti nei pomodori come Vitamina C, Beta-carotene e licopene.

**Proteggono la vista:** La luteina e la zeaxantina presenti nei pomodori aiutano a proteggere gli occhi dalle radiazioni solari. Queste due sostanze, inoltre, unite al beta-carotene favoriscono la salute della vista in generale.

**Stimolano la diuresi:** grazie all'abbondanza di acqua e di potassio, il consumo di pomodori ha un effetto diuretico riducendo di conseguenza la ritenzione di liquidi e la formazione della cellulite.

**Aiutano la salute delle ossa:** i pomodori contengono sostanze utili per rinforzare le ossa, ossia il calcio e la vitamina K.

**Favoriscono la digestione:** la presenza di fibre, rende i pomodori utili nello stimolare il transito intestinale, aiutando così il processo digestivo. Contrastano i crampi muscolari. I primi sintomi di una carenza di potassio sono crampi e dolori muscolari. Ne consegue che, un consumo regolare di pomodori, grazie al loro importante contenuto di potassio, sia in grado di prevenire la comparsa di questi disturbi.





## Mirtilli

I mirtilli contengono discrete quantità di vitamina C e carotenoidi. Sono ricchi di principi attivi ed acidi organici. La mirtillina, per esempio, è una sostanza colorante che ha proprietà battericide. Le antocianine che proteggono e rinforzano la parete dei vasi sanguigni. Hanno proprietà astringenti, antinfiammatorie ed antisettiche; i decotti o gli infusi a base di foglie hanno proprietà ipoglicemizzanti. E' un potente antibiotico specifico contro i colibacilli, quindi particolarmente indicato contro la cistite. Ha un'azione benefica sulla microcircolazione ed in particolare sui capillari della retina.

## Cipollotti

Il bulbo della cipolla, oltre ad essere ricco di sali minerali (soprattutto fosforo e magnesio) e vitamine (A, B1, B2, PP, C e E), è ricco di principi attivi che gli conferiscono numerose proprietà benefiche e terapeutiche.

Per esempio la glicochinina stimola il pancreas a produrre insulina, aspetto particolarmente importante nei soggetti diabetici. Il fosforo è utile per il sistema nervoso ed osseo. I solfuri di allile stimolano la diuresi e, di conseguenza, diminuiscono il rischio di ipertensione. Lo iodio è essenziale per la corretta funzionalità tiroidea e aiuta a combattere la cellulite. Abbinata al miele può essere utilizzata sfruttando le sue proprietà espettoranti e battericide contro stipsi, tosse, bronchiti e raffreddori. Ha proprietà ipocolesterolizzanti e ipotriglicerimizzanti. Dato che molte delle sue proprietà benefiche si perdono con la cottura andrebbe consumata preferibilmente cruda.

E' utile per combattere vermi e fermentazioni intestinali. In campo cosmetico viene utilizzata per stimolare la crescita dei capelli e per purificare ed ammorbidire la pelle, anche in caso di foruncoli e acne.

L'uso della cipolla cotta, sia per scopi cosmetici che fitoterapici, è vivamente sconsigliato alle puerpere e ai malati di fegato, a chi soffre di iperacidità e di ulcera gastroduodenale persistente.





## **Aglione**

L'aglio è per definizione una delle piante medicinali indispensabili, poiché dotata di infinite proprietà e caratteristiche salutari che fanno bene alla salute. L'aglio viene regolarmente utilizzato in cucina per aggiungere gusto, aroma e Antibatterico con benefici antivirali. Questi gli effetti benefici dell'aglio, ed è stato dimostrato in grado di intervenire contro alcune malattie infettive nonché nel trattamento delle ustioni. Inoltre, l'aglio può aiutare l'organismo a combattere alcune allergie e per le sue proprietà anti-microbiche, potrebbe essere un buon trattamento per la tosse e altre irritazioni della gola. Vantaggi dell'uso dell'aglio nel ridurre il livello di colesterolo.



## Zucchine

Hanno un contenuto ridottissimo di calorie, il che le rende particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche. Sono povere di sale, rinfrescanti e facilmente digeribili. Le loro caratteristiche, le rendono particolarmente adatte anche nella prima infanzia; le zucchine, infatti, sono tra i primissimi alimenti ad essere introdotti durante lo svezzamento dei neonati. Tra i nutrienti, contengono soprattutto potassio; contengono, inoltre, acido folico, vitamina E e vitamina C. Le zucchine sono diuretiche e aiutano a contrastare i problemi delle vie urinarie; sono valide alleate di chi soffre di infiammazione intestinale; sono molto utili in caso di stitichezza. Alle zucchine vengono, inoltre, riconosciute proprietà rilassanti e calmanti





## Albicocche

Le albicocche fresche sono frutti ricchi di acqua, vitamine, sali minerali e fibra alimentare, mentre l'apporto energetico (derivante in prevalenza dai glucidi semplici) è tra i più bassi dell'intera categoria. Tra gli elettroliti spicca in prevalenza il potassio, mentre per ciò che concerne le vitamine si osservano apporti notevoli di retinolo equivalenti (vitamina A sotto forma di  $\beta$ -carotene) e vitamina C. Le albicocche sciroppate sono cotte, pertanto non contengono la stessa concentrazione di vitamina C del frutto fresco; inoltre, essendo immerse nello sciroppo, apportano quantità di zuccheri semplici e calorie totali decisamente più elevate rispetto alla materia prima.

Le albicocche disidratate vantano un contenuto nutrizionale maggiore poiché sono private della componente idrica ma, in genere, non risultano addizionate in zucchero (invece utilizzato nella produzione della frutta candita); per contro, molti produttori fanno uso di additivi alimentari tipo *solfiti* quali potenti antiossidanti contro l'imbrunimento della frutta.

## Melone

Il melone è utile per migliorare la pressione arteriosa, la qualità della pelle e delle ossa, ma non solo! Vediamo insieme tutte le proprietà.

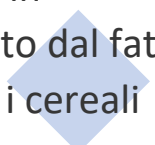
Le varietà di melone presentano simili caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute. **Vediamo quali sono le principali proprietà del melone:** il melone è ricco di micronutrienti, come vitamina c, folati, potassio e antiossidanti, tra cui il beta carotene, presente soprattutto nel melone cantalupo. Presenta una buona quantità di fibre che favoriscono la sazietà e regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi. Migliora i livelli della pressione arteriosa e riduce il rischio cardiovascolare. Favorisce la salute delle ossa, grazie alla presenza di vitamina K, magnesio e folati. Migliora la salute della pelle e l'idratazione. Potenzia il sistema immunitario, grazie alla presenza di vitamina C. supporta la salute degli occhi e la visione. Calorie e valori nutrizionali del melone  
100 g di melone apportano: 33 kcal-Proteine 0,8 g-Lipidi 0,2 g-Carboidrati 7,4 g- Zuccheri - 7,4 g-Fibra 0,7 g.





## Legumi

Esistono diversi tipi di legumi, tra i più comuni sono i fagioli, le fave, i piselli, le lenticchie, i ceci, la soia, i lupini, le carrube e le arachidi. Dal punto di vista nutrizionale sono tra gli elementi più completi e ricchi a disposizione. I legumi, infatti, contengono fibre, minerali, molte vitamine del gruppo B, oligoelementi, ferro, zinco e calcio. Sono quindi una buona fonte di energia, contengono poche calorie, aiutano la crescita e hanno ottimi valori nutrizionali. I legumi sono composti principalmente da proteine e carboidrati, quindi forniscono energia a lento rilascio e materiale per la costruzione di nuove strutture cellulari. Questo li differenzia notevolmente dagli ortaggi e dalle verdure. Va sottolineato che la soia e le arachidi hanno un contenuto di lipidi più alto rispetto agli altri legumi, che invece ne sono quasi privi. Con la loro alta quantità di proteine, i legumi riescono quasi a raggiungere i livelli contenuti negli alimenti di origine animale come pesce, uova, latticini e carne, e possono quindi sostituirli, almeno in parte, nella dieta. Tuttavia, per essere ugualmente efficaci e completi, i legumi devono essere assunti in combinazione ai cereali, soprattutto quelli integrali. Ciò è dovuto dal fatto che i legumi sono poveri di aminoacidi essenziali di cui, invece, i cereali sono ricchi.





**Piatti come riso e piselli, cous cous e lenticchie, pasta e fagioli sono, quindi, perfetti dal punto di vista nutrizionale.** Al contrario, non dovrebbero essere associati ad altre fonti proteiche perché ne comprometterebbe l'assorbimento di nutrienti. I legumi sono ricchi di antiossidanti e aiutano a ridurre i danni causati dai radicali liberi. Inoltre, sono naturalmente privi di colesterolo, contengono pochissimi grassi e questi sono principalmente insaturi, quindi salutari per cuore e arterie. L'alta presenza di ferro fa sì che il consumo regolare di legumi aiuti a contrastare anemia e stati di debolezza cronica. Inoltre, grazie all'alta concentrazione di fibre, favoriscono la regolarità intestinale e aiutano a combattere la stitichezza. Sono infine privi di glutine, quindi possono essere consumati senza rischi dai celiaci anche sotto forma di farine e pasta, e favoriscono il buonumore grazie alla presenza di triptofano da cui deriva la serotonina, chiamata anche l'ormone della felicità. Insomma, i legumi sono un elemento nutritivo ideale per tutti, comprese le donne in gravidanza e i bambini durante l'allattamento e lo svezzamento. Nello specifico i legumi sono utili a combattere e prevenire l'obesità, grazie all'alto potere saziante, al basso apporto calorico e basso indice glicemico, mentre sono ricchi di fibre e amidi. Sono inoltre ricchi di saponina e lecitina, molecole utili nella lotta al colesterolo. Per chi è affetto da diabete di tipo II, i legumi sono un ottimo nutriente perché naturalmente privi di zuccheri semplici.





Di conseguenza sono in grado di abbassare la glicemia garantendo allo stesso tempo il giusto apporto di energia all'organismo. Dato che aiutano ad evitare l'eccessivo assorbimento di colesterolo, zuccheri e grassi, i legumi sono anche ottimi per prevenire problemi e malattie cardiovascolari. È stato inoltre dimostrato che, grazie al loro contenuto di micronutrienti (tra i quali acido fitico, saponine, composti fenolici) **aiutano a prevenire i tumori**, specialmente quelli relativi al colon e all'apparato digerente. L'effetto collaterale più noto è il meteorismo, dovuto alla quantità di nutrienti non assimilabili che arriva nell'intestino. Se da un lato ciò garantisce il proliferare della flora batterica intestinale, dall'altro genera sostanze di scarto come l'anidride carbonica e l'idrogeno. Per evitare questo problema è consigliato di mettere i legumi in ammollo per circa 12 ore prima della cottura, dopodiché sciacquarli sotto l'acqua corrente e poi cuocerli a lungo insieme a una foglia di salvia, di alloro o semi di finocchio. I legumi possono essere difficili da digerire, perché possiedono elementi antinutrienti soprattutto nella buccia. Il modo migliore per renderli più digeribili è frullarli con un passaverdure dopo la cottura o consumare quelli decorticati. Ci sono poi condizioni patologiche nelle quali è sconsigliato assumere legumi. Vanno tutti evitati in caso di gotta, mentre chi è affetto da favismo non deve assumere fave e piselli.

