



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

# Ricettario Cucina Sana

**SERVIZIO IGIENE DELLA NUTRIZIONE**

ATS Bergamo



Mode e nuove tendenze alimentari inducono scelte alimentari scorrette che portano all'eliminazione di alcuni alimenti e alla sopravvalutazione di altri a fini salutistici.

Inoltre si pensa che per cucinare alimenti protettivi per la salute, come il **pesce** o i **legumi**, siano richieste abilità particolari e quindi questi preziosi alleati entrano nella nostra alimentazione solo occasionalmente.

Di seguito vengono proposte ricette semplici per la realizzazione delle quali sono stati scelti alimenti quali **cereali integrali**, **pesce azzurro**, legumi, frutta, verdura e frutta secca, noti per le loro caratteristiche nutrizionali.

**Ricchi di antiossidanti, fibra, phitochemical, Omega 3**, questi alimenti sono protettivi per la salute e dovrebbero essere presenti sulla tavola ogni giorno nel caso di frutta, frutta secca e verdura e **3 o 4 volte la settimana** per quanto riguarda pesce e legumi.

Con l'augurio di provare, sperimentare e far diventare una sana abitudine il consumo di questi cibi...

ALICI ALLA CATANESE  
 CREMA DI BARBABIETOLA  
 CROCCHETTE DI LENTICCHIE AL TIMO  
 DADO VEGETALE  
 FARINATA DI CECI CON SPINACI  
 FARROTTO AI PORRI CON PINOLI E ZAFFERANO  
 FILETTI DI SGOMBRO CON CIPOLLE CARAMELLATE  
 HAMBURGER DI LENTICCHIE  
 HUMMUS DI CECI  
 INSALATA DI DAIKON E CAROTE  
 INSALATA DI FAGIOLI ALLA ROMANA  
 INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE  
 MARINATA DI CAVOLO CAPPUCCIO  
 ORZO AI PORRI E ZAFFERANO  
 PASTA CON IL PESCE  
 PASTA CON LE SARDINE  
 PASTA E CECI  
 PERE COTTE AL VINO ROSSO  
 POLPETTE DI ALICI  
 PUREA DI CAVOLFIORE  
 PUREA DI MELA E ARANCIA  
 QUINOA COLORATA  
 SALMONE CON CREMA DI ZUCCHINE  
 SORBETTO DI FRAGOLE  
 VELLUTATA DI ZUCCA  
 ZUPPETTA DI CACHI CON QUENELLE DI RICOTTA

## LEGENDA

<b>DURATA</b>	<b>corta</b> 	<b>media</b> 	<b>lunga</b> 
<b>COSTO</b>	<b>basso</b> 	<b>medio</b> 	<b>alto</b> 
<b>DIFFICOLTÀ</b>	<b>facile</b> 	<b>media</b> 	<b>difficile</b> 

**OLIO EVO:** Olio Extra vergine d'oliva

# ALICI ALLA CATANESE



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**con  
Omega 3**

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

**secondo piatto**

**al forno**

**tutto l'anno**

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*alici già pulite 600 g,  
olive verdi snocciolate 30 g,  
pinoli 20 g,  
pangrattato 20 g,  
1 limone biologico,  
2 cucchiaini di olio Evo,  
vino bianco 1 dl,  
sale e pepe.*

## **PER PORZIONE**

<b>CALORIE</b>	<b>307</b>
<b>PROTEINE</b>	<b>g 35,5</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>g 13,8</b>
<b>GLICIDI</b>	<b>g 6,2</b>
<b>FIBRA</b>	<b>g 0,7</b>

## **Procedimento**

Lavate, asciugate e tagliate il limone a fettine sottili. Tritate le olive e i pinoli. Lavate le alici sotto l'acqua corrente e asciugatele tamponandole con carta da cucina. Disponete le alici in una pirofila spennellata di olio, distribuitevi sopra qualche fettina di limone e il trito di olive e pinoli, insaporite con un pizzico di sale e pepe e spruzzatele con un po' di olio. Infine spruzzate anche il vino e completate ripetendo gli strati nello stesso ordine, terminando con una spolverata di pangrattato. Mettete la pirofila nel forno già caldo a 200°C e lasciate cuocere 15 minuti circa. Sfornate le alici e servitele caldissime.

## **Hai imparato a...**

*Utilizzare pesce a basso costo, ma ad alto contenuto in Omega 3.*

# CREMA DI BARBABIETOLA



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

**antipasto**

**vapore**

**tutto l'anno**

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*fette di pane integrale (4 fette circa 80 g in tutto),  
barbabietole rosse cotte 200 g,  
un piccolo spicchio d'aglio,  
2 cucchiaini di prezzemolo,  
qualche Capperi (un cucchiaino da tè),  
Olio Evo 20 g e un pizzico di sale iodato.*

## **PER PORZIONE**

<b>CALORIE</b>	106
<b>PROTEINE</b>	g 2,3
<b>LIPIDI</b>	g 5,3
<b>GLICIDI</b>	g 12,9
<b>FIBRA</b>	g 2,8

## **Procedimento**

Tostare il pane integrale.

Frullate tutti gli ingredienti e servite la salsina spalmata sulle fette di pane tostato.

**Nota:** per la preparazione di questa salsa si possono utilizzare le barbabietole già cotte o altrimenti si possono acquistare le barbabietole crude e cuocerle preferibilmente al vapore (circa 20/30 minuti) o in pentola a pressione (circa 10 minuti).

## **Hai imparato a...**

*Preparare uno stuzzichino sfizioso utilizzando verdura di stagione ricca in fibra e vitamine.*

# CROCCHETTE DI LENTICCHIE AL TIMO



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

**secondo piatto**  
**doratura in padella**  
**tutto l'anno**

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## Ingredienti per 4 persone

4 bicchieri di lenticchie cotte (400 g),  
2 bicchieri di riso cotto (semintegrale o integrale 200 g),  
qualche oliva snocciolata (20 g),  
pangrattato 60 g,  
uno spicchio d'aglio (o scalogno),  
sale iodato,  
timo,  
noce moscata,  
succo di un limone e Olio Evo.

PER PORZIONE	
CALORIE	244
PROTEINE	g 8,14
LIPIDI	g 7,01
GLICIDI	g 38,26
FIBRA	g 9,4

## Procedimento

In un recipiente ponete le lenticchie cotte e schiacciatele leggermente con una forchetta. Unite poi il riso cotto, le olive tagliate a piccoli pezzi, l'aglio tritato, un po' di timo, noce moscata ed un quantitativo di pane grattugiato sufficiente per formare delle crocchette che poi ruoterete in altro pangrattato. Fatele ora dorare per 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente con un po' di olio extra-vergine di oliva o in forno. Conditele con qualche goccia di limone e servite.

**Hai imparato a...**  
*Preparare delle polpettine utilizzando i legumi che sono una buona fonte di fibra e di proteine.*

**Nota:** qualora si scegliessero lenticchie in scatola scolarle e risciacquarle prima dell'uso.

# DADO VEGETALE



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**

## TIPOLOGIA

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

***pentola a pressione***

***tutto l'anno***

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## Ingredienti

*sale 150 g,  
sedano 150 g,  
carote 150 g,  
cipolla 150 g,  
zucca o zucchine 100 g,  
passata di pomodoro 70 g  
(in alternativa pomodoro fresco 100 g),  
basilico,  
salvia,  
1 spicchio di aglio,  
1 cucchiaio da minestra di olio Evo  
e vino bianco per sfumare.*

## Procedimento

Lavate e tagliate le verdure a pezzi grossolani e fatele lessare in pentola a pressione per 7 minuti (se non usate la pentola a pressione tagliatele a pezzi più piccoli e lessatele in acqua per 20 minuti...devono risultare morbide). Scolate le verdure e ponetele in una padella dove avrete fatto imbiondire lo spicchio d'aglio nell'olio extra vergine d' Oliva, aggiungete tutti gli aromi, la passata di pomodoro e sfumate con il vino bianco. Unite il sale grosso e mescolate bene; a questo punto le verdure dovrebbero cominciare a perdere acqua. Continuare a mescolare finché il sale non sia completamente sciolto. Passare nel mixer o frullatore fino ad avere una purea omogenea senza grumi. Se risulta ancora un po' liquida potete rimetterla sul fuoco e farla asciugare ancora un po'. Lasciatela raffreddare e poi mettetela in un contenitore chiuso (anche un vasetto di vetro con coperchio pulito), in questo modo si conserva in frigorifero per 1 mese.

## Hai imparato a...

*Preparare un insaporitore facile da realizzare, a basso costo e con un contenuto di sale da cucina limitato.*

# FARINATA DI CECI CON SPINACI



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

**secondo piatto**

**forno**

**tutto l'anno**

**Ingredienti per 4 persone**

Farina di ceci 250 g,

Spinaci o altra verdura gradita 300 g,

1 Cipolla,

olio Evo 40 g,

sale e pepe (un pizzico)

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



**PER PORZIONE**

CALORIE 306

PROTEINE g 14,45

LIPIDI g 14,17

GLICIDI g 32,17

FIBRA g 10

## Procedimento

Stemperate l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Il consiglio è di aggiungere a poco a poco l'acqua alla farina. Lasciate riposare il composto per almeno 4 ore (meglio ancora per tutta la notte). Trascorso il tempo di riposo eliminate la schiuma eventualmente presente in superficie

Nel frattempo ponete gli spinaci e la cipolla con poco olio extra vergine d'oliva in una pentola e portateli a cottura. Una volta terminata la cottura unite la verdura alla pastella e versate l'impasto nella teglia precedentemente oliata e mescolate, in modo che l'olio venga assorbito.

La cottura della farinata di ceci avviene in modo ottimale quando il forno può raggiungere temperature elevate. La farinata è pronta quando sulla superficie si sarà formata la classica crosticina dorata. Bisognerebbe avere a disposizione un forno che raggiunga i 250-270°C e che permetta di cuocere la farinata rapidamente in circa 15 minuti.

**Hai imparato a...**

*Preparare un secondo utilizzando i legumi che sono buona fonte di fibra e proteine*

**Nota:** Il suggerimento in questo caso è di impostare il **forno di casa alla temperatura massima** e di far cuocere la farinata sul fondo del forno per i primi dieci minuti, per poi spostarla al centro del forno e terminare la cottura a 220°C fino a doratura della superficie.

# FARROTTO AI PORRI CON PINOLI E ZAFFERANO



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

**piatto unico**  
**stufatura**  
**tutto l'anno**

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## Ingredienti per 4 persone

farro perlato 300 g,  
brodo vegetale 600 ml (doppio del volume del farro),  
3 porri,  
**pinoli** 150 g ,  
3 cucchiaini di olio Evo,  
una bustina di zafferano e 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano.

PER PORZIONE	
CALORIE	577
PROTEINE	g 23,05
LIPIDI	g 29,56
GLICIDI	g 58,43
FIBRA	g 7,2

## Procedimento

Pulite i porri eliminando la parte verde più scura, lavateli e tagliateli sottilmente; versate l'olio in una pentola capiente e mettete i porri ad insaporire per qualche minuto. Aggiungete il farro, mescolate bene ed aggiungete il brodo vegetale caldo, unite un pizzico di sale e cuocete a fiamma bassa con coperchio per circa 30 minuti (in pentola a pressione sono sufficienti 15 minuti). A cottura quasi ultimata stemperate in poca acqua una bustina di zafferano, unitela al farro e aggiungete i pinoli. Prima di servire spolverate con il Parmigiano.

<b>Hai imparato a...</b>
<i>Utilizzare la frutta secca come fonte proteica.</i>
<i>Preparare un piatto unico di origine vegetale.</i>

# FILETTI DI SGOMBRO CON CIPOLLE CARAMELLATE



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**con  
Omega 3**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

**secondo piatto**

**al forno**

**tutto l'anno**

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*8 filetti di sgombro, 2 cipolle rosse di media dimensione,  
burro 20 g,  
sale grosso 1 Kg,  
zucchero di canna 300 g,  
aceto di mele 1/2 bicchiere,  
erbe aromatiche (timo e salvia)  
e 2 limoni BIO*

## **PER PORZIONE**

<b>CALORIE</b>	423
<b>PROTEINE</b>	g 26
<b>LIPIDI</b>	g 21
<b>GLICIDI</b>	g 34
<b>FIBRA</b>	g 1,25

## **Procedimento**

Mettere sul fondo della teglia uno strato sottile di sale grosso e ricoprire con uno strato sottile di zucchero di canna. Adagiare i filetti di sgombro, ricoprirli con uno strato sottile di zucchero di canna e terminare con uno strato sottile di sale grosso. Lasciare a riposo il pesce per 15 minuti.

Nel frattempo tagliare a fette sottili le cipolle, porle in una padella, aggiungere 2 cucchiaini di zucchero, il burro e farle cuocere. Infine aggiungere l'aceto e farlo evaporare. Tenere da parte.

Pulire i filetti di sgombro dal sale e zucchero e adagiarli in una teglia foderata con carta da forno e coprirli con un trito di erbe aromatiche e scorza di limone. Cuocerli in forno a 150°C per 7 minuti. Impiattarli e guarnirli con le cipolle.

## **Hai imparato a...**

*Utilizzare pesce a basso costo, ma ad alto contenuto in Omega 3.*

**Nota:** *la quantità di zucchero con cui cuocere le cipolle può variare in base alla grandezza delle cipolle e al gusto personale.*

# HAMBURGER DI LENTICCHIE



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA  
METODO DI COTTURA  
STAGIONALITÀ**

**secondo piatto  
doratura in padella  
tutto l'anno**

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## Ingredienti per 4 persone

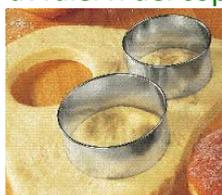
Lenticchie cotte 500 g,  
6 cucchiaini di farina fioretto di mais,  
1 carota,  
4 cucchiaini di olio Evo,  
sale iodato,  
pepe,  
mezzo cucchiaino di curry,  
1 limone e 1 cucchiaio di capperi.

PER PORZIONE	
CALORIE	289
PROTEINE	g 11
LIPIDI	g 11
GLICIDI	g 38
FIBRA	g 12

## Procedimento

Frullate le lenticchie cotte, scolate e risciacquate dal liquido, con la carota, la farina di mais, il curry, l'olio extra vergine d'oliva, i capperi, il sale e il pepe.

Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e formate degli hamburger (potete avvalervi del coppa pasta)



Fatele ora dorare per 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente con un po' di olio extra-vergine di oliva fino a formare una crosticina croccante.

Servire con una spruzzatina di limone.

**Hai imparato a...**  
Preparare degli hamburger utilizzando i legumi che sono buona fonte di fibra e di proteine.

**Nota:** qualora si scegliessero lenticchie in scatola scolarle e risciacquarle prima dell'uso.

# HUMMUS DI CECI



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi  
animalii**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA  
MEDOTO DI COTTURA  
STAGIONALITÀ**

**antipasto  
nessuno  
tutto l'anno**

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## Ingredienti per 4 persone

Ceci cotti 250 g,  
5 cucchiaini da minestra di olio Evo  
1 o 2 spicchi d'aglio,  
sale iodato,  
prezzemolo qb,  
1 cucchiaino di paprika per guarnire  
e succo di mezzo limone.

PER PORZIONE	
CALORIE	175
PROTEINE	g 4
LIPIDI	g 14
GLICIDI	g 9
FIBRA	g 3,5

**Nota:** Si ricorda che per gli ingredienti dove non è indicata la grammatura, la quantità può variare in base al gusto personale.

## Procedimento

Frullate i ceci cotti, scolati e risciacquati dal liquido, con l'olio extra vergine d'oliva, lo spicchi d'aglio, il prezzemolo, il sale e il succo del limone fino ad ottenere un composto omogeneo.  
Porre il composto in una terrina e guarnirlo con la paprika e un filo d'olio extra vergine.

**Nota:** questa crema si presta ad essere spalmata su crostini di pane tostato. Qualora si sceglieressero ceci in scatola scolarli e risciacquarli prima dell'uso.

**Hai imparato a...**  
Preparare una salsina per antipasto utilizzando i legumi che sono buona fonte di fibra e di proteine.

# INSALATA DI DAIKON E CAROTE



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*contorno*  
*nessuno*  
*primavera*

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## Ingredienti per 4 persone

*Mezzo daikon,  
2 carote,  
4 coste di sedano,  
1 mela verde tipo granny smith,  
mezzo bicchiere di uvetta sultanina,  
2 cucchiaini di succo di limone,  
3 cucchiaini di olio Evo,  
1 mazzetto prezzemolo,  
1 spicchio d'aglio,  
sale iodato e pepe.*

<b>PER PORZIONE</b>	
<b>CALORIE</b>	
<b>PROTEINE</b>	<i>g</i>
<b>LIPIDI</b>	<i>g</i>
<b>GLICIDI</b>	<i>g</i>
<b>FIBRA</b>	<i>g</i>

## Procedimento

Ammollare in acqua tiepida l'uvetta. Grattugiare la parte prossimale del daikon (quella vicina alle foglie) e le carote; tagliare a julienne il sedano e la mela verde, tritare il prezzemolo. In una ciotolina amalgamare il succo di limone con l'olio e aggiungere lo spicchio d'aglio schiacciato (a piacere può anche essere tritato); in una terrina mescolare tutte le verdure, aggiungere l'uvetta e il prezzemolo, condire con la salsina, mescolare bene e servire.

**Hai imparato a...**  
*Mescolare frutta e verdura nei contorni.  
Rendere originale un contorno semplice.*

# INSALATA DI FAGIOLI ALLA ROMANA



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA  
METODO DI COTTURA  
STAGIONALITÀ**

**secondo piatto  
bollitura  
tutto l'anno**

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## Ingredienti per 4 persone

*fagioli borlotti (secchi 160 g, già lessati 450 g),  
8 filetti acciughe sott'olio,  
1 cipolla rossa di tropea,  
mezzo bicchiere di aceto di vino rosso o di mele,  
2 cucchiaini di olio Evo,  
2 rametti di timo,  
1 spicchio d'aglio e pepe*

PER PORZIONE	
CALORIE	171
PROTEINE	g 10,25
LIPIDI	g 6,7
GLICIDI	g 18,62
FIBRA	g 6

## Procedimento

Lessate i fagioli. Sbucciate e tagliate a fettine le cipolle e mettetele a bagno in una ciotola con acqua fredda mescolata al bicchiere di aceto; dopo mezz'ora scolatele. Tritate l'aglio e le acciughe. In una ciotolina mescolate l'olio, il trito di acciughe ed aglio, il timo, 1 cucchiaino di aceto, sale e pepe. Sbattete leggermente per amalgamare bene gli ingredienti. Versate i fagioli in una ciotola, aggiungete la cipolla e la salsina ottenuta precedentemente; mescolate il tutto e spolverizzate sopra del pepe e qualche fogliolina di timo (o origano).

**Hai imparato a...**  
*Utilizzare i legumi  
che sono buona fonte di  
fibra e di proteine.*

**Nota:** *nella stagione primaverile sostituire la cipolla rossa con il cipollotto fresco che non richiede ammollo in acqua e aceto. Qualora si sceglieressero fagioli in scatola scolarli e risciacquarli prima dell'uso.*

# INSALATA DI FINOCCHI ED ARANCE



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*contorno  
nessuno  
inverno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*3 finocchi,  
2 arance,  
Noci sgusciate 80 g,  
2 cucchiaini di olio Evo,  
pepe e sale iodato.*

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>214</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 5,2</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 18</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 8</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 5,2</i>

## **Procedimento**

Mondate i finocchi e tagliateli a listarelle, preparate l'arancia a spicchi o rondelle pelati a vivo, spezzettate le noci.  
In una terrina unite tutti gli ingredienti e condite con il sale e un filo di olio extra-vergine di oliva.

## **Hai imparato a...**

*Mescolare frutta e verdura nei contorni.*

*Rendere originale un contorno semplice.*

*Arricchire un contorno con la frutta secca ricca di Omega 3.*

# MARINATA DI CAVOLO CAPPUCCIO



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*contorno*  
*scottatura in acqua*  
*tutto l'anno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*Cavolo cappuccio 200 g,  
2 cucchiaini di aceto di mele,  
2 cucchiaini di olio Evo,  
2 cucchiaini di semi di zucca,  
uno spicchio d'aglio,  
peperoncino,  
origano e sale iodato.*

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>85</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 2,3</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 8</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 1,5</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 3,75</i>

## **Procedimento**

Lavate le foglie di cavolo verza, cuocetele intere in acqua salata per circa 3 minuti, scolatele e tagliatele a striscioline.

Nel frattempo in un'insalatiera preparate una marinata con l'aceto, l'olio extra-vergine di oliva, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, il peperoncino, un pizzico di origano e il sale. Condite ora il cavolo cappuccio con la marinata e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno una giornata perché si insaporisca.

Aggiungete i semi di zucca al momento di servire.

## **Hai imparato a...**

*Utilizzare verdura di stagione ricca in fibra e vitamine.*

*Utilizzare i semi di zucca che apportano acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi.*

# ORZO AI PORRI E ZAFFERANO



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*primo piatto*  
*stufatura*  
*inverno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*orzo 300 g,  
brodo vegetale 600 ml (doppio del volume dell'orzo),  
3 porri,  
3 cucchiaini di olio Evo,  
1 bustina di zafferano  
e 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano.*

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>348</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 11,05</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 10,3</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 56,77</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 9,075</i>

## **Procedimento**

Pulite i porri eliminando la parte verde più scura, lavateli e tagliateli sottilmente; versate l'olio in una pentola capiente e mettete i porri ad insaporire per qualche minuto. Aggiungete l'orzo, mescolate bene ed aggiungete il brodo vegetale caldo, unite un pizzico di sale e cuocete a fiamma bassa con coperchio per circa 30 minuti (in pentola a pressione sono sufficienti 15 minuti). A cottura quasi ultimata stemperate in poca acqua una bustina di zafferano che unirete all'orzo.

Prima di servire spolverate con il Parmigiano Reggiano.

## **Hai imparato a...**

*Preparare un primo  
piatto utilizzando un  
cereale alternativo a pasta  
e riso.*

# PASTA CON IL PESCE



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**con  
Omega 3**

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

**piatto unico**  
**in pentola**  
**tutto l'anno**

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*pasta di semola 260 g,  
pesce 400 g  
(merluzzo, sogliola, calamari o altra tipologia di pesce),  
olio extra vergine d'oliva 40 g,  
pomodori pelati 200 g  
e prezzemolo qb*

## **PER PORZIONE**

<b>CALORIE</b>	414
<b>PROTEINE</b>	g 23,36
<b>LIPIDI</b>	g 12,98
<b>GLICIDI</b>	g 53,78
<b>FIBRA</b>	g 1,8

## **Procedimento**

Fare un soffritto con poco aglio (che può essere eliminato a fine cottura).

Aggiungere i pelati, portarli a metà cottura, quindi aggiungere il pesce ponendo attenzione al tempo di cottura.

Portare a cottura ultimata il sugo di pomodoro con il pesce, aggiungere il prezzemolo tritato e la pasta, precedentemente lessata.

## **Hai imparato a...**

*A preparare un  
piatto unico con il pesce.*

# PASTA CON LE SARDINE



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**con  
Omega 3**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

**piatto unico**

**pasta saltata in padella**

**tutto l'anno**

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## Ingredienti per 4 persone

*pasta 320 g (spaghetti o bucatini o penne),*

*sardine già pulite 500 g circa,*

*olio evo 40 g,*

*mandorle pelate 20 g,*

*pinoli 15 g,*

*1 bustina di zafferano,*

*3 filetti di acciughe sott'olio,*

*cipolla,*

*uvetta 40 g,*

*sale, pepe e pane raffermo.*

## PER PORZIONE

**CALORIE** 606

**PROTEINE** g 37,6

**LIPIDI** g 22,10

**GLICIDI** g 68,44

**FIBRA** g 2,8

## Procedimento

Mettere a bagno l'uvetta se possibile con largo anticipo, tritare finemente le mandorle e tostarle in padella antiaderente senza olio mescolando fino a quando sono dorate e raccoglierle in una ciotolina. Tostare in un padellino antiaderente briciole di pane raffermo e tenere da parte. In una padella larga e capiente mettere l'olio, la cipolla tritata e le acciughe sott'olio a pezzettini e farle sciogliere mescolando con un cucchiaio. Aggiungere le sardine pulite lavate e tagliate a pezzetti, il sale, il pepe, l'uvetta sgocciolata e asciugata, i pinoli e le mandorle.

In una ciotolina a parte sciogliere in poca acqua calda lo zafferano, aggiungerlo nella padella e amalgamare bene il tutto. Cuocere la pasta al dente, scolarla e farla saltare in padella.

A fuoco spento aggiungere le briciole di pane tostate e servire subito.

## Hai imparato a...

*Utilizzare pesce a basso costo, ma ad alto contenuto in Omega 3.*

*Utilizzare frutta secca come fonte proteica e di Omega 3.*

*Hai imparato a preparare un piatto unico con il pesce.*

# PASTA E CECI



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA  
METODO DI COTTURA  
STAGIONALITÀ**

**piatto unico  
in tegame e stufatura  
tutto l'anno**

## Ingredienti per 4 persone

*pasta corta 320 g (es. ditaloni, mezze maniche, pipe rigate),  
ceci secchi 160 g (lessati 450 g),  
passata di pomodoro 250 ml,  
cipolla 1,  
sedano 50 g,  
carote 50 g,  
1 spicchio di aglio,  
rosmarino,  
vino bianco 50 ml  
e olio Evo 20 g*

## Procedimento

Mettere in ammollo i ceci secchi per 12 – 24 ore cambiando spesso l'acqua che deve essere buttata. In seguito scolare i ceci e cuocerli con abbondante acqua per 2-3 ore (in pentola a pressione 1 ora dal fischio) senza sale. Tenere da parte. Lavate, mondate e tritate le carote, il sedano e le cipolle; tritate il rosmarino e tenete da parte. In una padella capiente mettete l'olio, il trito di verdura e lo spicchio d'aglio e fate insaporire per qualche minuto; unite il rosmarino, sale, pepe e sfumate con il vino bianco. Aggiungete i ceci lessati, unite la passata di pomodoro e due mestoli di acqua calda e lasciate sobbollire per 15 minuti. Togliete lo spicchio d'aglio, togliete circa 1/3 di ceci e frullateli fino ad avere una consistenza cremosa e poi rimetteteli nella padella e mescolate il tutto. Nel frattempo fate bollire una pentola di acqua calda salata e lessatevi la pasta un po' al dente. Scolatela e versatela in padella, mescolate per amalgamare bene e servite.

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## PER PORZIONE

<b>CALORIE</b>	470
<b>PROTEINE</b>	g 18
<b>LIPIDI</b>	g 11,4
<b>GLICIDI</b>	g 78
<b>FIBRA</b>	g 24

## Hai imparato a...

*Usare i legumi insieme ai cereali così da utilizzare al meglio i nutrienti (proteine e carboidrati) offerti dai due ingredienti.*

*Preparare un piatto unico facile da realizzare, salutare e a basso costo.*

# PERE COTTE AL VINO ROSSO



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*dolce*  
*stufatura*  
*autunno-inverno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*4 pere kaiser non troppo mature,  
vino rosso 200 ml  
zucchero 20 g,  
la scorza di 2 limoni biologici,  
acqua 100 ml,  
mandorle tritate 30 g,  
4 amaretti,  
2 cucchiaini di uvetta,  
2 cucchiaini di succo di limone,  
chiodi di garofano e cannella.*

## **Procedimento**

Sbucciare le pere, tagliarle a metà e privarle del torsolo. In una casseruola preparare le pere, adagiarvi sopra le uvette precedentemente ammollate, il vino, l'acqua, il succo e la scorza di limone, i chiodi di garofano e la cannella e cospargere con lo zucchero.

Cuocere con il coperchio a fuoco basso finché le pere non saranno tenere, togliere dalla casseruola e servirle cosparse con le mandorle tritate e gli amaretti sbriciolati.

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>181</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 2,4</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 4,5</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 25,1</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g</i>

## **Hai imparato a...**

*Usare le spezie.*

*Utilizzare in piccole  
quantità ingredienti energetici,  
saporiti come gli amaretti,  
l'uvetta, lo zucchero e le  
mandorle.*

# POLPETTE DI ALICI



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*con  
Omega 3*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*secondo piatto  
al forno  
tutto l'anno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## Ingredienti per 4 persone

*alici già pulite 500 g,  
patata 200 g,  
Parmigiano Reggiano 60 g,  
1 uovo,  
pangrattato 30 g,  
un limone biologico,  
2 cucchiaini di olio Evo,  
Sale e prezzemolo.*

## PER PORZIONE

<i>CALORIE</i>	<i>284</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 29,53</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 12,05</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 15,46</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g</i>

## Procedimento

Lessate le patate in pentola a pressione (conteggiate 8-10 minuti dal fischio) o in abbondante acqua per circa 20 minuti (se non possedete la pentola a pressione).

Sciacquate bene sotto l'acqua corrente le alici già eviscerate e senza testa eliminando le code ed eventuali spine.

Lavare un ciuffo di prezzemolo.

Mettere nel bicchiere del frullatore le alici, il pangrattato, l'uovo, la scorza del limone. Il Parmigiano Reggiano, il prezzemolo, pochissimo sale e frullare. Mettere il composto in una terrina a cui andranno aggiunte le patate SCHIACCIATE, e non frullate, e amalgamare gli ingredienti con un mestolo di legno. Formare delle polpettine con le mani inumidite, passarle nel pangrattato, posizionarle su una teglia ricoperta di carta forno, aggiungere un filo di olio extra vergine d' Oliva e infornarle per 15/20 minuti.

## Hai imparato a...

*Utilizzare pesce a basso costo, ma ad alto contenuto in Omega 3.*

# PUREA DI CAVOLFIORE



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*contorno*  
*vapore*  
*inverno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*Cavolfiore 1.4 Kg,  
patate 1 Kg,  
Parmigiano Reggiano 40 g,  
aglio ½ spicchio,  
olio Evo,  
noce moscata,  
sale e acqua quanto basta.*

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>339</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 19,8</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 6,01</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 54,45</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 12,4</i>

## **Procedimento**

Mettete in pentola a pressione le patate e il cavolfiore. Al fischio abbassate la fiamma e conteggiate 5 minuti. Quando la verdura sarà cotta frullatela insieme al Parmigiano Reggiano, la noce moscata e il sale fino.

## **Hai imparato a...**

*Utilizzare verdura di stagione ricca in fibra e vitamine.*

# PUREA DI MELA ED ARANCIA



*Poco  
Sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*dolce  
pentola  
inverno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## Ingredienti per 4 persone

*4 mele,  
2 arance,  
nocciole 40 g  
e cacao quanto basta.*

## PER PORZIONE

<i>CALORIE</i>	<i>172</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 3,38</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 7,035</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 25,135</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 5</i>

## Procedimento

Sbucciate le mele e tagliatele a pezzi. Ponete sul fuoco una casseruola con i pezzi di mela e il succo delle arance. Lasciate cuocere sino a quando la frutta risulterà morbida, ma non spappolata. Nel frattempo tritate le nocciole. Con un frullatore ad immersione frullate le mele cotte, ponete il composto in piccole coppette che guarnirete con le nocciole tritate e il cacao in polvere.

## Hai imparato a...

*Utilizzare frutta di stagione per preparare un dessert semplice.*

# QUINOA COLORATA



**piatto  
vegetariano**



**poco  
sale**



**pochi  
grassi**



**fibre  
antiossidanti  
vitamine**

**TIPOLOGIA  
METODO DI COTTURA  
STAGIONALITÀ**

**piatto unico  
stufatura e bollitura  
tutto l'anno**

<b>Durata</b>	
<b>Costo</b>	
<b>Difficoltà</b>	

## **Ingredienti per 4 persone**

quinoa 200 g,  
carote 400 g (o verdura di stagione a piacere),  
una cipolla,  
piselli 180 g o fave surgelate,  
olive 40 g verdi o nere,  
olio evo 40 g,  
feta 120 g e 8 pomodorini semiseccchi.

## **PER PORZIONE**

<b>CALORIE</b>	409
<b>PROTEINE</b>	g 15,95
<b>LIPIDI</b>	g 21,21
<b>GLICIDI</b>	g 39,51
<b>FIBRA</b>	g 6,9

## **Procedimento**

Appassire nell'olio la cipolla tritata e la carota tagliata a dadini. Sbollentare i piselli o fave. Se si utilizzano le fave, dopo averle sbollentate, è necessario togliere loro la buccia che le ricopre.

I legumi devono rimanere croccanti, così come le verdure.

Tagliare i pomodorini semiseccchi e la feta a piccoli pezzi. Cuocere la quinoa in acqua ( il rapporto deve essere 1:2, cioè una parte di quinoa e due di acqua) a fuoco lento fino al completo assorbimento dell'acqua. Assemblare in una ciotola tutti gli ingredienti comprese le olive e aggiungere a piacere pepe o paprika.

## **Hai imparato a...**

*Utilizzare una fonte di carboidrati diversa dai soliti cereali.*

# SALMONE CON CREMA DI ZUCCHINE



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*con  
Omega 3*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

*secondo piatto*

*tegame e pentola antiaderente*

*tutto l'anno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



**Ingredienti per 4 persone**

*salmones a tranci 600 g,  
zucchine (o altra verdura a piacimento) 400 g,  
olio extra vergine d'oliva 20 g,  
aglio, sale e timo qb.*

**PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>338</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 28,75</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 23,25</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 4</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 1,2</i>

**Procedimento**

Lavare le zucchine e grattugiarle grossolanamente.

Sbucciare l'aglio, togliere l'anima e soffriggerlo con l'olio.

Unire le zucchine grattugiate, timo e poco sale.

Coprire la pentola e lasciare cuocere per circa 2 minuti.

Togliere dal fuoco e frullare le zucchine con un mixer a immersione.

Scaldare una pentola antiaderente senza aggiungere condimento, mettere le fette di salmone con la pelle verso il basso e cuocere per 2 minuti per parte.

Distribuire la crema di zucchine nei piatti e sistemare sopra le fette di salmone.

**Hai imparato a...**

*Utilizzare pesce a medio costo, ma ad alto contenuto in Omega 3.*

# SORBETTO DI FRAGOLE



*poco  
zucchero*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*dessert  
nessuno  
primavera*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## Ingredienti per 4 persone

*di fragole 500 gr,  
zucchero a velo 70 gr  
e 1 limone bio*

## PER PORZIONE

<i>CALORIE</i>	<i>102</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 1,25</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 0,5</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 24,91</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 2</i>

## Procedimento

Lavate le fragole, privatele del picciolo, asciugatele, mettetele in un contenitore senza sovrapporle e ponetele in congelatore per almeno 12 ore (se sono molto grosse potete tagliarle a pezzi). Per preparare il sorbetto toglietele dal congelatore e lasciatele a temperatura ambiente per 10 minuti.

In un potente frullatore ponete le fragole, lo zucchero a velo e, a piacere, un po' di buccia di limone grattugiata. Frullate sino a raggiungere un composto di consistenza cremosa.

## Hai imparato a...

*Utilizzare frutta di stagione per preparare un dessert semplice.*

**Nota:** *se il composto risulta ancora duro, aspettate qualche minuto e frullate nuovamente. Potete servirlo in bicchierini e decorarlo con pezzetti di cioccolato fondente.*

# VELLUTATA DI ZUCCA



*poco  
Sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**  
**METODO DI COTTURA**  
**STAGIONALITÀ**

*vellutata  
bollitura  
autunno-inverno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*zucca 500 g (consigliata la zucca mantovana o Delica),  
4-5 bicchieri d'acqua,  
1 cipolla,  
olio Evo 20 g,  
sale iodato,  
pepe e pane integrale (4 fette circa 80 g in tutto).*

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>119</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 2,9</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 5,3</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 15,7</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 1,8</i>

## **Procedimento**

Lavate bene la zucca, togliete la scorza e tagliatela a tocchetti. Mettete nella pentola a pressione l'olio extra-vergine di oliva e fatevi insaporire la cipolla finemente affettata. Aggiungete la zucca e l'acqua a filo della verdura, un pizzico di sale, e cuocete per circa 10 minuti dal fischio. Frullate e servite la vellutata di zucca accompagnata da fette di pane integrale leggermente tostato.

## **Hai imparato a...**

*Preparare una facilissima vellutata che puoi ulteriormente personalizzare, utilizzando verdura di stagione ricca in fibra e vitamine.*

# ZUPPETTA DI CACHI CON QUENELLE DI RICOTTA



*poco  
sale*



*pochi  
grassi*



*fibre  
antiossidanti  
vitamine*

**TIPOLOGIA**

**METODO DI COTTURA**

**STAGIONALITÀ**

*dolce*

*nessuno*

*autunno*

**Durata**



**Costo**



**Difficoltà**



## **Ingredienti per 4 persone**

*4 cachi maturi,  
1 limone,  
ricotta vaccina 200 g,  
2 cucchiaini di zucchero a velo  
e 2 biscotti secchi o 4 amaretti.*

## **PER PORZIONE**

<i>CALORIE</i>	<i>207</i>
<i>PROTEINE</i>	<i>g 7,4</i>
<i>LIPIDI</i>	<i>g 4,9</i>
<i>GLICIDI</i>	<i>g 35,4</i>
<i>FIBRA</i>	<i>g 4,4</i>

## **Procedimento**

Lavate i cachi, sbucciateli e passateli al setaccio o mixer fino ad ottenere una crema liscia. Aggiungete il succo del limone e mescolate bene. In un'altra ciotola setacciate la ricotta con lo zucchero a velo e mescolate bene. Utilizzando due cucchiaini potete formare delle quenelle di ricotta che potete tenere in freezer fino al momento di servire. In un piatto piano mettete la crema di cachi, adagiate al centro la quenelle di ricotta e sbriciolate sopra i biscotti frantumati per dare un tocco di croccantezza.

## **Hai imparato a...**

*Utilizzare frutta di stagione per preparare un dessert semplice.*

# Modalità di cottura degli alimenti

Sono pochi gli alimenti che si possono consumare crudi (frutta e verdura), infatti la maggior parte dei prodotti alimentari prima di essere utilizzata deve essere cotta.

La cottura determina molte modificazioni chimiche, fisiche e organolettiche nell'alimento, alcune volute: aumento della digeribilità, miglioramento dell'appetibilità e delle qualità igieniche per la distruzione dei microrganismi, inattivazione di alcune sostanze tossiche presenti altre indesiderate: diminuzione del valore nutritivo con perdita di sali minerali e vitamine. Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione di calore (acqua, vapore, olio, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto che si vuole ottenere.

Le principali tecniche di cottura sono:

- In acqua, a vapore
- Brasata
- Al forno
- Nel forno a microonde
- Frittura

## COTTURA IN ACQUA

L'acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell'alimento varia la quantità di acqua e la temperatura iniziale, in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

*Ortaggi e frutta:* è preferibile usare la minore quantità d'acqua possibile, non frazionare troppo la verdura e immergerla nell'acqua già bollente, usare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria e le ossidazioni.

*Legumi secchi:* dopo l'ammollo vanno messi in pentola con molta acqua fredda non salata per evitare che induriscano.

*Carne:* se si desidera una buona carne bollita è consigliabile aggiungerla all'acqua in ebollizione, in questo modo si coagulano le proteine della carne, evitando alle sostanze contenute nella carne di passare nel brodo; se invece si vuole ottenere un buon brodo bisogna mettere la carne in acqua fredda così molte sostanze della carne passano nell'acqua di cottura. Attenzione che la cottura in acqua rende la carne meno digeribile sia perché le sue fibre si compattano e sono meno aggredibili dagli enzimi digestivi, sia per lo scarso effetto stimolante sulla secrezione gastrica.

*Materiali più idonei:* Acciaio inox e Alluminio

*Forme più adatte:* Pentola - Casseruola alta

## COTTURA AL VAPORE

*In pentola a pressione (A vapore spinto)*

La chiusura ermetica impedisce al vapore di uscire, la temperatura aumenta notevolmente e i tempi di cottura si abbreviano. In questo modo si riducono le perdite di sostanze nutritive.

*In pentola a vapore (vapore dolce)*

Questa cottura viene effettuata con una pentola formata da due corpi, uno inferiore dove bolle l'acqua e uno superiore forato che permette il passaggio del vapore all'alimento. Con questa cottura l'alimento non viene a contatto diretto con l'acqua con minori perdite vitaminiche e migliori qualità organolettiche (colore brillante e profumo più intenso).

La differenza tra i due metodi sta nei tempi di cottura e nella perdita di nutrienti: con la pentola a pressione l'alimento si scotta di più e perde più vitamine ma cuoce prima, con il vapore dolce i tempi di cottura si prolungano ma le perdite di nutrienti risultano limitate.

*Materiali più idonei:* Acciaio - Alluminio - Bambù

*Forme più adatte:* Pentola a pressione - Vaporiera - Cesti cilindrici con coperchio

## COTTURA BRASATA

È una cottura lenta solitamente usata per le carni rosse, la stessa tecnica per le carni bianche si chiama glassatura. Consiste nel rosolare il prodotto con una piccola quantità di grasso (olio evo) e poi proseguire la cottura bagnando con del liquido (vino, brodo). Il rischio è la perdita di vitamine termolabili (si ossidano con l'alta temperatura) e di altri nutrienti per dissoluzione, per cui è molto importante rosolare bene l'alimento in modo che si formi una bella crosta.

*Materiali più idonei:* Alluminio - Alluminio antiaderente - rame stagnato

*Forme più adatte:* Casseruola ovale - Brasiera - Casseruola alta o bassa

## COTTURA AL FORNO

La cottura al forno è utilizzata per molti alimenti (carni, pesci, verdure, ecc.) perché li rende particolarmente appetibili. Per le carni ci sono due differenti tecniche:

**Metodo con rosolatura iniziale**

Si fa prima rosolatura in padella con formazione della crosta e poi si trasferisce nel forno: permette di usare poco condimento ed evita la perdita di liquidi e nutrienti

**Cottura a bassa temperatura**

È una cottura in forno tra i 65° e i 100° C per un tempo variabile ma comunque lungo (a secondo della tipologia dell'alimento) che permette ai collagene della carne di sciogliersi ma evita che l'acqua dell'alimento evapori. Il risultato è una carne morbida,umida internamente, ma con meno sapore dell'arrosto classico

*Materiali più idonei:* Alluminio

*Forme:* Teglia - Pesciera - Rostiera

## COTTURA NEL FORNO A MICROONDE

Le microonde sono onde elettromagnetiche in grado di generare calore mediante vibrazione delle molecole dell'acqua contenute nell'alimento. Con il riscaldamento tradizionale il calore viene fornito all'alimento dall'esterno all'interno, mentre nel riscaldamento a microonde, l'innalzamento della temperatura avviene contemporaneamente in tutto lo spessore dell'alimento. Occorre fare attenzione agli alimenti con composizione eterogenea che devono essere mescolati spesso per favorire una cottura uniforme.

I vantaggi: rapidità di riscaldamento, uniformità di temperatura, semplificazione dei metodi di preparazione delle pietanze, buona ritenzione dei principi nutritivi nei cibi.

## FRITTURA

Questo sistema di cottura deve essere utilizzato raramente. Consiste nell'immergere un alimento in una sostanza grassa ad una temperatura compresa tra i 160° e 180°C a secondo dell'alimento; il grasso trasmette il calore e permette la formazione della crosta. In questa cottura riveste estrema importanza la scelta del grasso: il più adatto è senz'altro quello che presenta un punto di fumo elevato, cioè la più bassa temperatura a cui un grasso inizia a decomporsi per effetto del calore, liberando sostanze tossiche tra cui l'acroleina.

L'olio che corrisponde a questi requisiti è l'olio extravergine di oliva, mentre tra gli oli di semi il migliore è quello di arachide.

Raccomandazioni: l'aggiunta di sale e spezie accelera l'alterazione dell'olio e pertanto devono essere aggiunti solo dopo la frittura. Dopo la frittura è bene agevolare l'eliminazione dell'eccesso di olio mediante scolatura. Non riutilizzare mai l'olio, evitare la pratica della ricolmatura (aggiunta di olio fresco a quello usato).

*Materiali più idonei: ferro*

*Forme: Padella*

*Queste indicazioni sono tratte in parte dal Ricettario "Salute e fantasia in tavola" del progetto Cooking Leader dell'ULSS4 Alto Vicentino- Regione Veneto*

## TABELLA LEGUMI

LEGUMI SECCHI	TEMPO DI AMMOLLO	QUANTITÀ D'ACQUA	TEMPO DI COTTURA
Arachidi	---	---	---
Ceci	12-24 ore	abbondante	2-3 ore circa
Fagioli bianchi di Spagna	12 ore	abbondante	90 minuti circa
Fagioli borlotti	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli borlottini	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli cannellini	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli neri	12 ore	abbondante	2 ore circa
Fagioli con l'occhio	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fave	12 ore	abbondante	90 minuti circa
Grano saraceno	---	1:2	20 minuti
Lenticchie verdi	facoltativo	abbondante	50-60 minuti circa
Lenticchie rosse	---	abbondante	20-30 minuti circa
Piselli	facoltativo	abbondante	45 minuti circa

### Alcuni importanti accorgimenti

- Cambiate spesso l'acqua di ammollo dei legumi (4-5 volte), per eliminare le sostanze antinutritive.
- Gettate sempre l'acqua dove sono stati reidratati i legumi.
- Cuocete i legumi a pentola coperta e a fuoco basso con l'aggiunta di odori (alloro), erbe aromatiche, spezie.
- Il sale si aggiunge solo alla fine per evitare l'indurimento della buccia.
- Si ricorda che l'acidità rallenta la cottura dei legumi. Pertanto se vogliamo cucinare i legumi in umido in salsa di pomodoro, è bene cuocerli separatamente e poi completare la cottura unendoli alla salsa.

## TABELLA CEREALI

CEREALI	TEMPO DI AMMOLLO	ACQUA (rapporto)	TEMPO DI COTTURA
<b>Amaranto</b>	-	1:2	20 minuti
<b>Avena decorticata</b>	facoltativo	1:3	50 minuti
<b>Cous-cous</b>	-	1.1,5	non necessita
<b>Farro decorticato</b>	6 o più ore	1:2	50 minuti
<b>Farro perlato</b>	-	1:2	30 minuti
<b>Grano duro integrale</b>	6 o più ore	1:3	60 minuti
<b>Grano tenero integrale</b>	facoltativo	1:3	50 minuti
<b>Mais (chicchi)</b>	48 o più ore	1:4	120 minuti
<b>Miglio decorticato</b>	-	1:2	20-30 minuti
<b>Orzo decorticato</b>	6 o più ore	1:3	60 minuti circa
<b>Orzo perlato</b>	-	1:3	40 minuti
<b>Quinoa</b>	-	1:2	15 minuti
<b>Riso bianco</b>	-	1:2	10-15 minuti circa
<b>Riso integrale</b>	facoltativo	1:2	50-60 minuti
<b>Riso semilavorato</b>	-	1:2	20-25 minuti
<b>Segale</b>	facoltativo	1:2	45 minuti

### Alcuni importanti consigli

- Utilizzate cereali diversi e, se scegliete il prodotto INTEGRALE, che sia di coltivazione biologica.
- I cereali possono essere utilizzati sia sotto forma di chicchi, sfarinati, in fiocchi, soffiati e germogliati.
- Variate ogni giorno l'utilizzo dei cereali per sfruttare le loro diverse proprietà nutritive, imparando sempre nuove ricette per cucinarli.
- Prima di cucinare i cereali in chicchi sciacquateli abbondantemente in acqua fredda, per asportare impurità, scorie, corpi estranei, polvere.
- I tempi di cottura possono variare a seconda delle proprie esigenze personali e vanno verificati assaggiando.
- Ricetta-base dei cereali: mettete il cereale in acqua fredda (previo ammollo se necessario) con il rapporto d'acqua consigliato. Portate l'acqua ad ebollizione e provvedete a salare con un pizzico di sale. Abbassate il fuoco e coprite la pentola con un coperchio sino a cottura ultimata.



Redazione: Servizio Igiene della Nutrizione, Dipartimento di Igiene e della Nutrizione  
ATS Bergamo - Lucia Antonioli, Daniela Parodi, Cristina Bianchi e Margherita Schiavi

impaginazione: [ufficio.comunicazione@ats-bg.it](mailto:ufficio.comunicazione@ats-bg.it)