

# Sommario

<b>Introduzione</b> .....	5
<b>Future mamme, scegliete il biologico</b> .....	6
<b>Perché prodotti biologici per la gravidanza?</b> .....	6
Che cos'è un prodotto biologico? .....	6
Come riconoscere un prodotto bio? .....	6
Dove acquistare i prodotti bio? .....	7
<b>Nove mesi di alimenti bio, buoni e salutari</b> .....	9
Carni, pollame, uova, pesce e frutti di mare .....	9
Latticini .....	10
Cereali e legumi secchi .....	12
Frutta e verdura .....	13
I grassi .....	15
Le bevande .....	16
Gli zuccheri .....	17
Spezie ed erbe aromatiche .....	17
<b>La dispensa della futura mamma</b> .....	18
Nel frigorifero .....	18
Nella dispensa .....	18
Zoom su altri ingredienti e condimenti .....	20
<b>La cucina pratica della futura mamma</b> .....	21
I buoni utensili .....	21
Le buone cotture .....	21
Regole d'igiene .....	22
<b>Mini glossario per future mamme</b> .....	24
 <b>40 RICETTE BIO, BUONE E SALUTARI</b>	
<b>Voglia di freschezza!</b> .....	29
<b>Energia e vitalità nel piatto</b> .....	53
<b>Ricette per il benessere digestivo</b> .....	77
<b>Dolce, goloso, salutare...</b> .....	101
<b>Indice delle ricette</b> .....	124



# Future mamme, scegliete il biologico

## Perché prodotti biologici per la gravidanza?

### Che cos'è un prodotto biologico?

È un prodotto elaborato a partire da materie prime provenienti almeno per il 95% da agricoltura biologica. Risponde a criteri precisi di rispetto dell'ambiente. I metodi della coltivazione biologica escludono l'uso di pesticidi (per esempio, i diserbanti) e di fertilizzanti chimici.

La garanzia di una produzione senza Ogm (Organismi geneticamente modificati) fa pure parte degli impegni assunti da coltivatori, fabbricanti e distributori di prodotti biologici.

Vengono utilizzate solo sostanze naturali per arricchire il suolo, per la lotta contro i parassiti e per produrre semenze. Inoltre, ogni tappa della trasformazione di un prodotto (confezionamento, immagazzinamento, trasporto ecc.) deve essere interamente biologica.

Quanto alle condizioni dell'allevamento del bestiame, il numero dei capi per unità di superficie è limitato. Gli animali sono portati al pascolo, alimentati con foraggi e altri prodotti biologici.

Compito dell'allevatore sarà anche assicurare la piena coerenza fra gli animali e le terre coltivate.

### Come riconoscere un prodotto bio?

Indipendentemente dal luogo di acquisto e dal confezionamento (cassette del mercato, imballaggi di prodotti trasformati ecc.), il consumatore deve vedere apparire chiaramente la dizione "Agricoltura biologica" o "Prodotto proveniente da agricoltura biologica" e il nome dell'organismo di controllo e certificazione.

In Italia esistono enti autorizzati dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali (tra questi, per esempio: Bioagricert, Icea, Suolo e salute) a effettuare controlli nelle aziende e a certificare le produzioni biologiche. L'ente effettua un primo controllo per verificare l'idoneità dell'azienda al sistema biologico. In seguito verifica almeno una volta l'anno che l'azienda rispetti le norme e le procedure.

Esistono anche associazioni nazionali del settore (per esempio, Aiab, Amab) che rilasciano alle aziende associate un marchio che queste possono riportare sulle confezioni dei loro prodotti biologici.

### Il marchio dell'agricoltura biologica dell'Unione Europea

Sulle confezioni dei prodotti alimentari biologici che sono posti in vendita nei Paesi dell'Unione Europea deve comparire il marchio europeo (la cosiddetta "eurofoglia"). A questo si accompagna una sigla che fornisce le seguenti informazioni: la nazione (per esempio, It = Italia), il tipo di metodo di produzione (Bio), il codice dell'operatore, il codice dell'organismo di controllo autorizzato, l'indicazione dell'origine del prodotto (Ue/non Ue).



### I "falsi amici"

Se sull'imballaggio del prodotto compare una dicitura come "Prodotto naturale" o "Prodotto di fattoria", ma non il logo europeo, non si tratta di un alimento ottenuto rispettando le rigorose regole dell'agricoltura biologica. Aprite gli occhi, quindi, nel momento in cui fate la spesa!

### Dove acquistare i prodotti bio?

Trovare prodotti certificati biologici è quanto di più semplice. I supermercati ne offrono in abbondanza in tutti i reparti, anche quello dei surgelati. In questo modo il consumo di prodotti biologici è diventato accessibile a una larga fascia della popolazione. Quanto ai negozi specializzati in prodotti biologici e naturali, sono sempre più numerosi e la loro offerta è in genere vastissima.

Un altro fenomeno in grande espansione è quello dei negozi di vicinato e dei "mercati del contadino" (o "a km zero"), nei quali è possibile acquistare alimenti biologici pro-

venienti dalle fattorie locali e regionali. Una formula ideale per ricevere ogni settimana a casa cassette di frutta e verdura, e magari, in omaggio, consigli per cucinarle... Meno poetica, ma ugualmente efficace, l'iscrizione ad alcuni siti internet permette di ricevere con una periodicità predeterminata pacchi di prodotti biologici. I luoghi di acquisto sono dunque molteplici e adatti a tutte le situazioni. Invece la procedura pratica cambia molto da posto a posto. Se comprate direttamente dal produttore (o da una cooperativa), favorendo così il commercio locale, la catena di distribuzione si accorcia e pagherete il prezzo giusto. Peraltro, i consumatori più esigenti avranno una scelta più ampia nei negozi specializzati. In ogni caso sappiate che, indipendentemente dal luogo d'acquisto, la qualità del prodotto bio resta la stessa.

### Indirizzi utili

Potete consultare i seguenti siti web per informazioni sui **mercati di filiera corta** (i cosiddetti "mercati del contadino"):

[www.laspesaincampagna.it](http://www.laspesaincampagna.it)  
[www.mercatidelcontadino.it](http://www.mercatidelcontadino.it)  
[www.spesadelcontadino.com](http://www.spesadelcontadino.com)

Per informazioni generali sull'**agricoltura biologica** e sugli **organismi di controllo e certificazione italiani**, potete consultare:

[www.aiab.it](http://www.aiab.it)  
[www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it)  
[www.federbio.it](http://www.federbio.it)  
[www.istitutidicertificazionebiologico.it](http://www.istitutidicertificazionebiologico.it)  
[www.mondobiologicoitaliano.it](http://www.mondobiologicoitaliano.it)  
[www.demeter.it](http://www.demeter.it)

# Mousse di barbabietola con le noci



10 min

- 2 barbabietole cotte
- 8 cl di crema di soia
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio di gherigli di noce + 4 gherigli per decorare
- 1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di olio di noci
- 1 cucchiaio di aceto alle noci
- peperoncino in polvere
- sale
- germogli di alfalfa (facoltativi, dato il rischio di listeriosi e toxoplasmosi, vedi pp. 26 e 27)

**1.** Frullate le barbabietole tagliate a pezzi con la crema di soia, il succo di limone, le noci, il coriandolo, lo zenzero, l'olio di noci, l'aceto, un pizzico di peperoncino e un po' di sale.

**2.** Distribuite il tutto in quattro bicchieri. Decorate ciascuno con un gheriglio ed eventualmente qualche germoglio di alfalfa. Servite la mousse fresca.

## Bio è buono!

La barbabietola vanta un'alta concentrazione di antiossidanti. Con la cottura, però, si verifica una perdita della sua preziosa vitamina C, qui compensata dai germogli di alfalfa. In questa mousse, le noci e l'olio di noci forniscono acidi grassi essenziali omega 3. Nel corso della gravidanza questi grassi rivestono un ruolo fondamentale nello sviluppo del cervello del bambino.

## Semplificatevi la vita!

Consumate in media 4 noci al giorno per sfruttarne appieno i benefici. Se non avete tempo di preparare ricette un po' più elaborate, aggiungete le noci a un latticino o a un'insalata di verdure crude.



# Passata fredda di asparagi e ravanelli



15 min



25 min

- ½ mazzo di ravanelli con le foglie
- 600 g di asparagi verdi
- 1 cucchiaio di crema di soia
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di germogli di ravanello (facoltativi, dato il rischio di listeriosi e toxoplasmosi, vedi pp. 26 e 27)
- sale e pepe

**1.** Lavate le foglie verdi dei ravanelli e asciugatele. Sciacquate gli asparagi sotto il rubinetto e grattateli. Fateli cuocere per 7 minuti con le foglie dei ravanelli in una pentola di acqua bollente salata. Scolate gli asparagi e tagliatene le punte (3 cm circa). Rimettete i gambi nella pentola e proseguite la cottura, a fuoco dolce, per 15 minuti.

**2.** Mondate i ravanelli e affettateli finemente. Frullate la minestra aggiungendo la crema di soia a poco a poco, in base alla consistenza desiderata. Regolate di sale e pepate. Tenete al fresco.

**3.** In un tegame fate scaldare l'olio e fatevi rinvenire le punte di asparago per qualche minuto.

**4.** Al momento di servire, distribuite la passata fredda nelle fondine. Posate in ognuna alcune punte di asparago e rondelle di ravanello. Ponete eventualmente al centro di ogni piatto un ciuffetto di germogli.

## Semplificatevi la vita!

Se non fate germogliare in casa i semi (in un vaso di vetro o nel germogliatore), potete comprarli nel reparto delle verdure del supermercato. Consumateli entro breve tempo affinché non perdano le loro proprietà (molte più vitamine e oligoelementi dei vegetali crudi).



## Bio è buono!

Gli asparagi sono molto ricchi di vitamina B<sub>9</sub>, soprattutto quando sono coltivati con metodi biologici. Questa vitamina viene spesso prescritta come integratore alimentare nel primo trimestre della gravidanza, perché permette lo sviluppo regolare del tubo neurale del feto.



# Vernine di patate, mele e sanguinaccio



15 min



20 min

- 300 g di patate a pasta soda
- 2 mele (varietà Renetta)
- 20 cm di sanguinaccio insaccato
- 2 scalogni sbucciati
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 noce di burro
- pepe in grani

**1.** Lavate le patate e fatele cuocere a vapore per 20 minuti circa. Sbucciate le mele, togliete i semi e tagliatele a cubetti. Affettate il sanguinaccio in rondelle di 1 cm di spessore.

**2.** In una padella fate fondere il burro e fatevi dorare a fuoco dolce, per 10 minuti, le mele con gli scalogni affettati. Insaporite con il prezzemolo e una macinata di pepe, mescolate e poi tenete da parte.

**3.** Fate cuocere il sanguinaccio nella stessa padella 2 minuti per lato. Pelate le patate e tagliatele a cubetti.

**4.** In quattro recipienti trasparenti disponete uno strato di patate, poi qualche rondella di sanguinaccio e infine le mele. Servite caldo.

## Bio è buono!

Se vi piace, consumate tranquillamente il sanguinaccio durante la gravidanza. Il ferro che contiene non causa inconvenienti nella digestione, contrariamente agli integratori di ferro spesso prescritti alle future mamme.

## Semplificatevi la vita!

Per la cottura a vapore è sufficiente un panierino di bambù cinese. Mettetelo su una casseruola di acqua bollente delle stesse dimensioni o sulla griglia di un wok.

