

Sommario

Il mio approccio alla sana alimentazione	7	Una coccola calda a tavola	96
Come comporre un piatto equilibrato	9	Idee di coccole calde per l'autunno e l'inverno	97
Carboidrati	10	Mangiare di stagione: primavera/estate	99
Proteine	12	Proposte per la settimana	99
Fibre	18	Qualche idea in più per rendere il tuo menu "più vegetale"	128
Grassi (condimenti)	23	Piatti estivi senza accendere i fornelli	132
Idratazione	23	Pranzi da asporto per il lavoro e l'università	138
E gli "sgarri" sono previsti?	25	Mangiare fuori casa: le criticità alimentari	138
Acquistare con consapevolezza	29	I vantaggi del pasto da asporto	139
Scegliere i carboidrati	31	Piatti unici da asporto con pasta o cereali	143
Scegliere le proteine	38	Insalatone da asporto	148
Scegliere la verdura	48	Panini da asporto	153
Scegliere i condimenti	50	Indice delle ricette	158
Come conservare gli alimenti	56		
In frigorifero	56		
In freezer	59		
Nella dispensa	61		
Mangiare di stagione: autunno/inverno	62		
Proposte per la settimana	63		
Qualche idea in più per rendere il tuo menu "più vegetale"	92		

Alimenti	Quantità a pasto	Frequenza
CARNE		
Carne bianca fresca/surgelata (pollo, tacchino, coniglio)	100 g (1 fetta di petto di pollo o tacchino, 4-5 pezzi di spezzatino, 1 coscia di pollo)	2 volte a settimana
Carne rossa fresca/surgelata (bovina/ovina/suina/equina)	100 g (1 fettina, 1 svizzera/hamburger, 1 salsiccia)	Max una volta a settimana
Carne conservata (salumi/affettati)	50 g (3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame, 2 fette medie di mortadella)	Max una volta settimana
Fonti di FIBRE		
VERDURA		2-3 volte al giorno
Insalata a foglia	80 g (1 scodella/ciotola grande da 500 ml)	
Ortaggi e verdure fresche (compresi i surgelati al naturale)	200 g (2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. 1/2 piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.)	
FRUTTA		
Frutta fresca	150 g (1 frutto medio: mela, pera, arancia ecc. o 2 frutti piccoli: albicocche, susine, mandarini ecc.)	2-3 volte al giorno
Fonti di GRASSI		
Olio extravergine di oliva, olio di semi	10 ml (1 cucchiaino)	Ai pasti principali
Frutta secca e semi oleosi	30 g (7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli ecc.; semi di sesamo, lino, chia, canapa, girasole, zucca)	Max 3 volte a settimana
Avocado	40-50 g (circa 1/2 avocado)	Max 2 volte a settimana

Acquistare con consapevolezza

Oggi è davvero difficile districarsi tra i forniti scaffali del supermercato e quando si legge un'etichetta alimentare ci si perde in mille informazioni: ma quali sono quelle davvero importanti su cui soffermarsi? Ti è mai capitato di chiederti: **“Starò comprando i prodotti giusti?”**.

Grazie alla lettura delle etichette alimentari è possibile fare degli acquisti consapevoli che apportano dei benefici sia alla salute che al portafoglio. Ti consiglio di valutare in modo approfondito il prodotto, senza lasciarti attrarre dalla descrizione che trovi sulla confezione. Per esempio, termini come “biologico” o “tutto naturale” o “a basso contenuto di grassi” possono sembrare salutari, ma a volte sono ingannevoli. Un prodotto etichettato come “biologico” può comunque contenere elevate quantità di zucchero o sale. Allo stesso modo, un prodotto “a basso contenuto di grassi” può avere un’elevata quantità di zuccheri aggiunti o di aromi artificiali per compensare la mancanza di grassi. Per evitare questi comuni tranelli, esamina il pannello delle informazioni nutrizionali di ogni prodotto. Assicurati di prestare attenzione alla

quantità di zuccheri aggiunti, grassi saturi e sale, poiché possono avere effetti negativi sulla salute se consumati in eccesso. Per l'appunto, ecco qui sotto un'utile tabella, da tenere presente quando dovete scegliere un prodotto al supermercato, con i **parametri di riferimento** di zuccheri, grassi, grassi saturi e sale.

Parametri di riferimento
grammi per 100 grammi di prodotto

	Zuccheri	Grassi	Grassi saturi	Sale
ALTO	>15	>20	>5	>1,5
MEDIO	5-15	3-20	1,5-5	0,3-1,5
BASSO	<5	<3	<1,5	<0,3

Attenzione: questi valori possono risultare fuorvianti se non sono riferiti a prodotti formati da più nutrienti (come tonno, formaggi, cracker...). Per esempio, all'olio extravergine di oliva non spetterebbe di certo il colore verde per il suo elevato tenore di grassi. Tuttavia si tratta di grassi “buoni” di cui i colori non tengono conto.

Polenta

La farina di mais è un'ottima alternativa agli altri cereali.

Si distinguono diversi tipi di polenta: tradizionale, istantanea, pronta. Tra la polenta tradizionale e quella istantanea variano i tempi di cottura, perché se la prima viene preparata con farina di mais cruda, la seconda viene preparata a partire da farina di mais precotta. La polenta pronta invece si trova sotto forma di panetto che occorre solamente affettare e poi scaldare.

- ❖ La polenta tradizionale e quella istantanea in etichetta devono contenere **solo farina di mais**. In alcuni casi ci possono essere aggiunte di altri tipi di farina come per la polenta taragna, che contiene anche farina di grano saraceno, e la polenta ai cinque cereali che contiene farina di mais, farina di riso, semi di quinoa, farina di grano saraceno e semi di amaranto.
- ❖ La polenta pronta deve contenere questi ingredienti: farina di mais, acqua e sale.

Scegliere le proteine

Legumi

I legumi rappresentano una validissima fonte di proteina vegetale. Puoi sbizzarrirti e mangiare a rotazione le diverse varietà: lenticchie, ceci, piselli, fagioli (cannellini, borlotti, mung, azuki, dell'occhio, neri, rossi), cicerchia, fave, soia.

I legumi si prestano benissimo in cucina per realizzare infinite ricette. Non si mangiano solamente sotto forma di passati o minestre e puoi optare per idee più originali dando sfogo alla tua fantasia: polpette, hummus, farinata,

pasta di legumi, crêpes con farina di legumi, insalatone.

- ❖ In commercio trovi i **legumi secchi, freschi, surgelati, cotti**. Ti consiglio di preferire i legumi freschi o secchi. Qualora ciò non fosse sempre possibile, puoi tranquillamente optare per quelli surgelati o già cotti.
- ❖ Scegli i legumi cotti conservati in vasetti di vetro, evita quelli conservati in barattolo di latta, un materiale di pessima qualità che rilascia sostanze dannose all'organismo.
- ❖ I legumi già cotti devono essere privi di sale aggiunto oppure avere una quantità di sale inferiore a 1 g/100 g di prodotto. Al contrario, se non riesci a trovare un prodotto con poco sale o senza sale, sciacqua i legumi sotto l'acqua corrente prima del consumo.
- ❖ Evita assolutamente il prodotto con aggiunta di zucchero nell'acqua di conservazione.

Di seguito due etichette, la prima tipologia è assolutamente da preferire.

Ingredienti: cannellini, acqua, sale.

Ingredienti: piselli, acqua, **zucchero**, sale.

Puoi optare anche per i **legumi surgelati** che devono avere queste caratteristiche:

- ❖ Assenza di zucchero in etichetta.

- ❖ Contenuto di sale inferiore a 1 g/100 g di prodotto.

Questo è un buon esempio:

Ingredienti: piselli biologici.

Piselli

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G DI PRODOTTO

Valore energetico 318 kJ 76 kcal

Carboidrati 8,8 g
di cui zuccheri 3,8 g

Grassi 0,8 g
di cui saturi 0,2 g

Proteine 5,5 g

Sale 0,03 g

I legumi possono essere mangiati sotto altre forme. Vediamole insieme!

Pasta di legumi

La pasta 100% legumi è a tutti gli effetti un secondo piatto, sebbene la forma ricordi un piatto di pasta classica.

Nel capitolo precedente trovi un box dedicato a quantità e modalità di abbinamento della pasta di legumi.

Se in etichetta la pasta ha una percentuale di farina di legumi inferiore al 50%, puoi considerarla una pasta normale.

Per i piatti più caldi o le zuppe autunnali e invernali, ti consiglio i risoni o i legumotti, cioè la pastina 100% farina di legume.



Farina di legumi

È un modo sfizioso per inserire legumi nella nostra alimentazione. La farina di legumi può essere usata per realizzare crêpes salate, gnocchi di patate, polpette oppure la farinata.

Tofu e tempeh

Il tofu e il tempeh sono due prodotti derivati dalla soia.

Il tofu è ottenuto dalla cagliatura della bevanda di soia e da una successiva pressatura. In commercio lo trovi al naturale o in diverse varianti (affumicato, alle olive, al basilico, con verdure, grigliato...).

Il tempeh è ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia (o altro legume).

Insalata con uova sode, nocciole, olive nere e crostini di pane

Ingredienti per una porzione di insalatona

- ❖ 80 g di insalata
- ❖ Un uovo (o due)
- ❖ Un cucchiaino di nocciole
- ❖ Un cucchiaio di olive denocciolate
- ❖ 50 g di pane integrale
- ❖ Sale
- ❖ Olio EVO

Lava e taglia l'insalata mista.

In un pentolino ricopri le uova intere con acqua fredda, metti il pentolino sul fuoco e porta a bollore. Calcola 8-10 minuti di cottura a fuoco moderato.

Trascorso questo tempo, scola le uova e raffreddale sotto l'acqua corrente. Batti leggermente la punta dell'uovo sul piano di lavoro per rompere il guscio e rimuoverlo delicatamente.

Tosta il pane e spezzettalo.

Componi l'insalatona con le uova sode a spicchi, le olive, le nocciole e i crostini di pane. Regola di sale e aggiungi un filo di olio.

VARIANTE: per la versione vegana, sostituisci le uova con farinata di ceci a cubetti (vedi p. 155) oppure con ceci o fagioli sgocciolati.



Una coccola calda a tavola 4 passaggi per comporla al meglio!

1 Scegli una o più verdure:

zucca, carote, radicchio, finocchi, cavolo viola, cavolo nero, cavolo romanesco, broccoli, cavolfiori, spinaci, bietole, cicoria, funghi.

Trasforma la verdura in "purea", è semplicissimo! Il procedimento è sempre lo stesso: cuoci al forno o salta in padella la verdura prescelta che avrai precedentemente lavato e tagliato sottilmente. Frulla con il frullatore a immersione insieme a un goccio di acqua, sale, olio ed erbe aromatiche a piacere. Si parla di "crema" quando c'è l'aggiunta della patata.

Poi abbina la purea ad altri ingredienti a tua scelta.

2 Aggiungi una fonte di carboidrato:

pane tostato, farro o orzo in chicchi, riso (basmati, rosso, Venere, integrale, parboiled, Carnaroli, baldo, Roma, Jasmine ecc.), miglio, quinoa, grano saraceno, cous cous, patate.

3 Rendila saziante con:

proteine vegetali: ceci, fagioli, lenticchia, piselli, soia, fave, cicerchie, tofu.

proteine animali: ricotta, crescenza, robiola, stracchino, feta, caprino, primo sale, parmigiano, anelli di calamaro e totano, gamberetti.

4 Rendila gustosa con:

olio EVO, frutta secca (mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, pinoli), semi oleosi (di lino, sesamo, chia...).

Idee di coccole calde per l'autunno e l'inverno

Crema di spinaci e patate con anelli di calamari + crostini di pane e granella di nocciole

In una padella soffriggi con un filo di olio un pezzetto di cipolla tagliata sottilmente. Poi aggiungi le foglie fresche di spinaci o spinacini che salterai per qualche minuto. Intanto pela e taglia a piccoli cubetti una patata, poi uniscila agli spinaci. A mano a mano aggiungi acqua calda per terminare la cottura della patata e degli spinaci. A cottura terminata, frulla la patata e gli spinaci con un frullatore a immersione. A parte taglia ad anelli un calamaro privo delle interiora. Pana gli anelli con del pane grattugiato, sale e un filo di olio e cuoci in friggitrice ad aria, in forno oppure in padella. Impiatta la crema e decora con i calamari croccanti, crostini di pane fresco tostato e granella di nocciole.

Purea di ceci con gamberetti e orzo

In una padella salta i gamberetti freschi, precotti o surgelati insieme a un filo di olio e un pizzico di sale, poi metti da parte. In una padella antiaderente scalda un filo di olio e fai saltare dei ceci sgocciolati con foglie di rosmarino. Con un frullatore a immersione frulla i ceci fino a ottenere una consistenza cremosa. A parte cuoci in acqua l'orzo. Impiatta la purea di ceci con i gamberetti e l'orzo.

Crema di patate, lenticchie rosse e carote + semi di girasole

In un tegame fai un "semisoffritto" (con acqua e olio) di cipolla e carote a rondelle.

Quando saranno appassite, aggiungi le patate a cubetti piccoli e lascia cuocere per circa 15 minuti con acqua calda a sufficienza. Passato questo tempo aggiungi le lenticchie rosse decorticate e completa la cottura con un bicchiere di acqua calda.

A cottura completata frulla il tutto con un mixer a immersione e regola di sale e pepe.

Impiatta la crema e poi decora con semi di girasole.

Crema di cavolo nero e patate con ceci croccanti

Per prima cosa prepara la crema di cavolo nero e patate: in una padella scalda l'olio e aggiungi le foglie di cavolo nero pulite e lavate. Fai saltare per qualche minuto e poi aggiungi una patata tagliata a cubetti piccoli. Finisci la cottura aggiungendo acqua calda. A cottura terminata, con un frullatore a immersione frulla il cavolo nero con la patata fino a ottenere una consistenza cremosa.

Prepara i ceci croccanti: sciacqua i ceci sgocciolati e asciugali. Disponili su una teglia rivestita di carta da forno e condisci con sale, olio e foglie di rosmarino. Cuoci in forno ventilato a 200 °C per circa 25-30 minuti i ceci fino a quando saranno ben dorati e croccanti.

Impiatta la crema di verdura e poi decora con i ceci croccanti.

Poke con riso Venere, gamberetti, pomodorini e zucchine saltate

Ingredienti per una porzione

- ❖ 80 g di riso Venere
- ❖ Una zucchina
- ❖ 5 pomodorini
- ❖ 150 g di gamberetti sgusciati
- ❖ Uno spicchio di aglio
- ❖ Un cucchiaino di olio EVO
- ❖ Sale

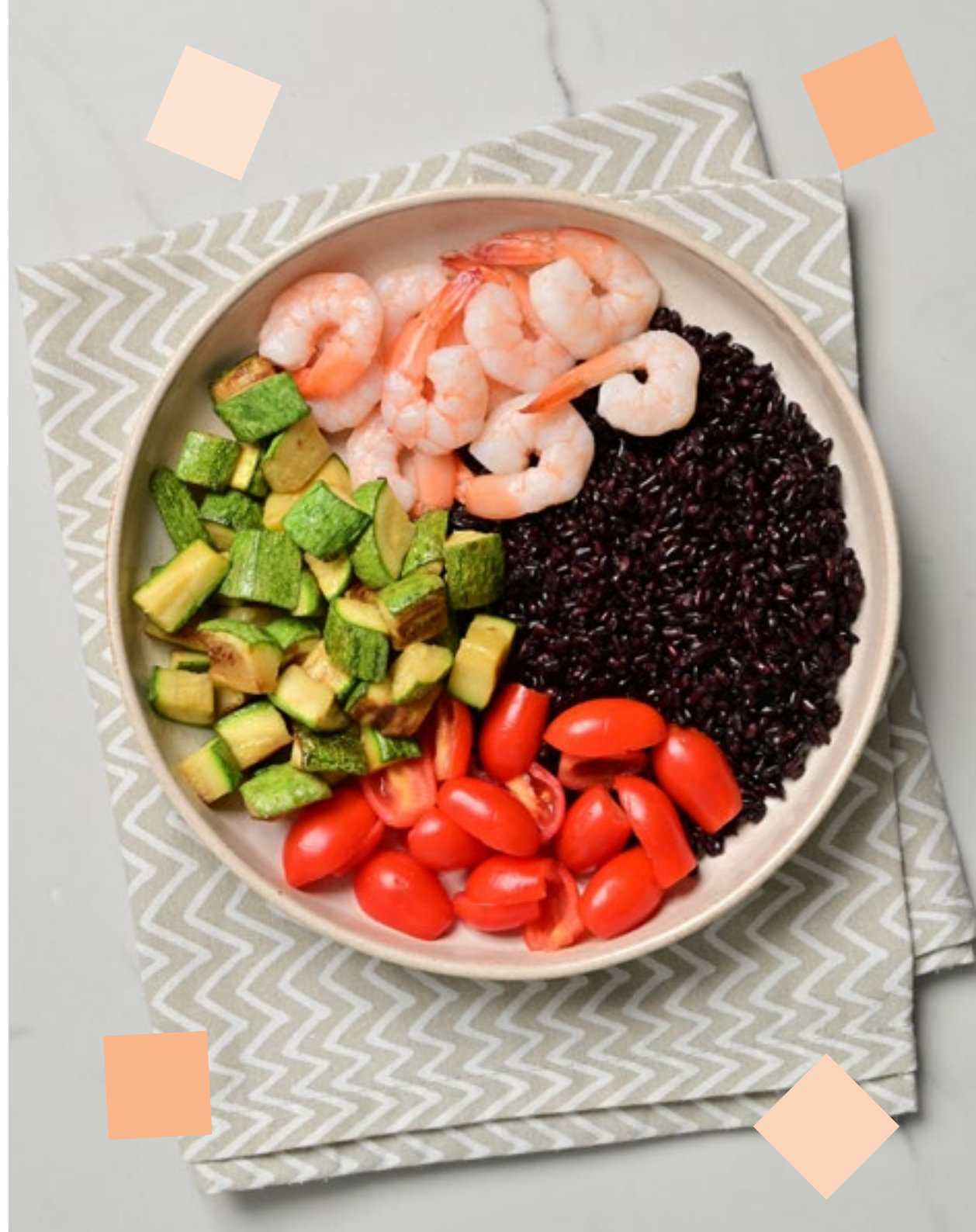
Lessa il riso Venere per il tempo indicato sulla confezione. In commercio trovi dei prodotti precotti che cuociono in 10 minuti.

A parte in una padella salta la zucchina con olio e sale.

In un'altra padella salta i gamberetti con un filo di olio, aglio e sale.

Impiatta il riso con gamberetti, zucchina saltata e pomodorini tagliati a spicchi.

VARIANTE: per la versione vegana, sostituisci i gamberetti con i fagioli edamame.



Spiedini di primo sale e zucchine grigliate + pane di segale con pomodorini

Ingredienti per una porzione di spiedini

- ❖ Una zucchina
 - ❖ 100 g di primo sale
 - ❖ Olive
 - ❖ Olio EVO
 - ❖ Sale
- ❖ Altri ingredienti: 50 g di pane di segale, una manciata di pomodorini, olio EVO, sale

Taglia sottilmente la zucchina dalla parte lunga. Griglia le fette di zucchina e condiscile con sale e olio.

Taglia il primo sale a cubetti e avvolgi ogni cubetto con due fette di zucchina grigliate.

Componi gli spiedini con rotolini di verdura e olive alternati.

Tosta una fetta di pane e condiscila con pomodorini a pezzetti e olio.

VARIANTE: per la versione vegana, usa cubetti di tofu grigliato al posto del primo sale.

