



14 Aprile 2018

# **Il benessere passa dalla tavola:**

consigli e ricette per mangiare al  
naturale con gusto, creatività e leggerezza

***Eleonora Caprio***

*Insegnante Aici* 

Avere l'onore e anche l'onere di concludere una conferenza ricca di spunti e di informazioni non è cosa sicuramente semplice. I relatori che mi hanno anticipato mi hanno dato un compito un po' speciale, quello di guidarvi a mettere in pratica i consigli, le indicazioni, le informazioni che vi hanno dato, e aiutarvi in quell'attività che noi tutti facciamo più e più volte al giorno: mangiare!

**Mangiare come necessità per vivere e per mantenerci in salute, mangiare i cibi corretti per ciascuno di noi, mangiare per condividere la tavola e vivere un momento di socialità.**

Prima di metterci a mangiare però occorre **cucinare**, e prima ancora bisogna **fare la spesa**, e prima ancora **organizzare la dispensa**.

Sembrano cose semplici, ma se desideriamo prenderci cura di noi è necessario prenderci cura degli alimenti che portiamo a casa e che poi trasformiamo in pietanze gustose, sane e adatte alla nostra famiglia.

### **Mangiare al naturale non è un'etichetta**

Non voglio che nessuno di voi si riconosca in un modo di mangiare vegetariano, vegano, macrobiotico, crudista ecc, ma ciò che voglio trasmettervi oggi è che dirigersi verso una alimentazione più naturale porta a valorizzare gli alimenti che ci circondano, e la tecnica di cucina li esalta nelle ricette in ogni singola stagione.

**Acquistando direttamente dai contadini** e nei mercati rionali è normale seguire l'avvicinarsi delle stagioni, con la naturale sequenzialità degli ortaggi che troviamo in vendita.

Io spero però che nessuno di voi rinunci ad una sana spremuta nei mesi invernali anche se di arance il Piemonte non ne produce... e questo è solo un esempio.

Non facciamo diventare il km 0 il nostro dogma.

Mi capita ogni giorno alla mia scuola di cucina, che i commenti siano:  
...ma come sono verdi quei fagiolini  
...che bella consistenza queste zucchine  
...che meraviglia quei broccoli!

**La tecnica di cucina aiuta** (e non poco!), ma la **qualità e la freschezza** degli ortaggi sono il **punto fermo** di quella “meraviglia” che vi ritroverete nell’aspetto e nel gusto e che potrete riprodurre nella vostra **cucina di casa**.

**Una verdura di buona qualità** non ha bisogno di troppa manipolazione per arrivare sulla tavola, è splendida al naturale senza troppo “maquillage”,  
**è come una bella donna senza trucco**.

## I benefici della dieta mediterranea visti nella piramide alimentare:

Ritroviamo i principi della dieta mediterranea nell'immagine della piramide qui a fianco, la **verdura**, la **frutta** e i **cereali integrali** sono gli **alimenti di base** e si nota che la cucina vegetale è già in voga da molti anni (quindi non è una moda passeggera...) portando benefici e salubrità su tutte le tavole.

**In cima** alla piramide troviamo gli **alimenti da limitare**: **carni rosse**, **insaccati** **bevande gasate**, **dolci** e **farine raffinate**, **sale**.



## L'alternanza dei colori in verdura e frutta aiuta a variare la dieta

La scienza dell'alimentazione consiglia di **mangiare a rotazione gli ortaggi di tutti i colori**; ogni ortaggio, oltre al valore nutrizionale che ha in sé, contiene dei fitocomposti che sono quegli elementi che ne determinano le caratteristiche e si riconoscono anche per il loro colore.

Dove troviamo i **fitocomposti**?

- Flavonoidi: frutta e verdura in genere
- Polifenoli: noci, melograno, uva, olio, olive, arachidi
- Fitoestrogeni: soia, legumi, frutti di bosco
- Fitosteroli: frutta secca, oli, semi oleaginosi
- Glucosinolati: cavoli, broccoli, rucola, ravanelli
- Solfuri e tioli: cipolle, aglio, porri
- Carotenoidi: carote, pomodori, peperoni, meloni
- Terpeni e fenoli: erbe aromatiche, spezie

## L'alternanza dei colori in verdura e frutta aiuta a variare la dieta

**Verde:** tutte le **crucifere (broccoli, cimoni romani, cime di rapa, ecc)** contengono dei composti chimici contenenti zolfo (glucosinolati) che sono utili nella prevenzione della degenerazione cellulare.

**Coste, erbe, insalate, spinaci, catalogna, cicorie** contengono molte vitamine, tra cui la K, che merita un'attenzione particolare.

Per mantenere un bel colore ai broccoli, per esempio, è necessario che la cottura avvenga per un tempo inferiore ai 6 minuti, senza coperchio; dopo tale tempo lo zolfo contenuto inizierà a fuoriuscire dall'alimento e porterà inevitabilmente ad una sovra cottura con perdita di sostanze nutritive e perdita del colore verde.

## L'alternanza dei colori in verdura e frutta aiuta a variare la dieta

**Giallo/arancione: zucca, albicocche, meloni e carote** contengono carotenoidi che sono molto conosciuti come facilitatori dell'abbronzatura! In realtà dal beta-carotene il nostro organismo sintetizza la vitamina A, essenziale per la risposta immunitaria, i processi di crescita e ricambio cellulare. E poi sono buonissimi!

Bisogna masticare molto, soprattutto per rendere disponibili i nutrienti delle verdure arancioni come le carote. Se vengono servite affettate finemente il nostro organismo le assimilerà con maggiore efficienza.



## L'alternanza dei colori in verdura e frutta aiuta a variare la dieta

**Bianco: aglio e cipolle** possiedono composti solforati che possono ridurre l'effetto negativo di nitriti e nitrati.

Per mantenere il colore, quindi non far ingrigire le verdure bianche con contenuto ferroso, come ad esempio i finocchi, è necessario che la sbianchitura avvenga in acqua adeguatamente salata e rigorosamente con il coperchio per limitare l'azione ossidante dell'ossigeno.

**Rosso: pomodori, barbabietole e anguria** contengono licopene, uno dei più potenti antiossidanti naturali.

**Blu/Viola:** in **mirtilli, more, uva rossa, patate viola, melanzane, e vino rosso** ci sono le antocianine sono ricchissimi di polifenoli.



## Giochiamo insieme

Provate ora a pensare di fare una **passeggiata** al mercato pensando di fare la spesa in un modo un po' speciale: **dovrete acquistare frutta e verdura di tutti i colori**, e quando sarete a casa potrete sbizzarrirvi a cucinare **qualcosa di insolito** portando sulla tavola i colori dell'**arcobaleno**.

### Cereali & legumi, matrimonio perfetto

Alcuni piatti della tradizione come le zuppe di **cereali e legumi** (ad esempio fagioli e farro, pasta e ceci, riso e lenticchie) sono ricette **perfettamente equilibrate dal punto di vista nutrizionale** poiché il giusto equilibrio di due parti di cereali con una parte di legumi fornisce il **giusto apporto proteico di origine vegetale**.

I **cereali integrali partecipano al senso di sazietà** consentendo di limitare l'assunzione del cibo e contribuiscono con le fibre contenute (solubili e insolubili) a mantenere una buona regolarità intestinale. Il processo di raffinazione dei cereali è risaputo che impoverisce la qualità complessiva dell'alimento, vi esorto a inserire qualche alimento integrale qua e là nella vostra alimentazione, il sapore dei cereali integrali poco alla volta vi conquisterà.

E' il momento delle ricette...

## Zuppa della tradizione con farro e fagioli

per 4-6 persone

- 300 g di farro perlato
- 150 g di fagioli borlotti ammollati da 12-18 ore oppure 300 g di fagioli borlotti freschi (già sgranati)
- 3 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 cipollina
- 1 pezzetto di peperoncino
- brodo vegetale q.b.
- sale integrale,
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Lessare i fagioli in acqua a leggero bollore con un piccolo pezzetto di alga Kombu, senza sale. Lavare il farro in acqua fresca. Pulire la cipolla e affettarla sottilmente, metterla in una casseruola a fondo spesso con 2 cucchiaini di olio, salarla e farla stufare dolcemente, unire il farro lavato e far insaporire; unire ½ litro di brodo vegetale preparato in precedenza. Far prendere bollore. Dopo 20 minuti di cottura unire la salsa di pomodoro, il peperoncino e i fagioli scolati dall'acqua di cottura, far sobbollire portando a cottura il farro. Se occorre unire di tanto in tanto del brodo vegetale caldo, aggiustare di sale e di pepe. La zuppa deve rimanere densa ma non deve attaccare sul fondo. Se gradite che la zuppa sia "cremosa" prelevatene una piccola parte e frullatela, miscelandola poi al resto della zuppa. Condire la zuppa con olio extra vergine di oliva a piacere.

## Zuppa fredda di farro e fagioli con pomodorini

*Versione estiva*

per 4-6 persone

- 200 g di farro perlato
- 100 g di fagioli borlotti ammollati da 12-18 ore oppure 200 g di fagioli borlotti freschi (già sgranati)
- 200 g di patata già lessata
- 200 g di pomodorini tipo ciliegino
- 1 cipollina fresca o erba cipollina, basilico
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Peperoncino
- Sale integrale

Lessare i fagioli in acqua a leggero bollore con un piccolo pezzetto di alga Kombu, senza sale. A fine cottura salare.

Lavare il farro in acqua fresca. Lessare il farro in acqua bollente salata fino a cottura, scolarlo e farlo insaporire in una padella con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e peperoncino.

Far intiepidire. Cubettare la patata.

Tagliare i pomodorini a quarti e condirli con l'olio rimanente e poco sale.

Riunire tutti gli ingredienti: il farro saltato, i fagioli lessati e scolati, i pomodorini conditi, la patata.

Profumare con l'erba cipollina o la cipolla fresca, il basilico spezzettato, aggiustare di sale e pepe.

### Grassi, pochi ma buoni

Non voglio indicarvi quanti o quali grassi mangiare ma è necessario consumarne un quantitativo adatto al nostro stile di vita.

Se favoriremo l'utilizzo dell'**olio extra vergine di oliva** utilizzeremo il grasso con il miglior equilibrio naturale tra **grassi saturi/insaturi/polinsaturi** con il giusto rapporto tra **omega 3-6-9**.

Dal punto di vista del gusto metterei in risalto alcuni motivi per favorire l'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva:

- Viviamo in **Italia**, paese di produzione di oli di qualità
- I **grassi migliorano la palatabilità** di ogni alimento innalzando il livello del gusto.
- I **terpeni aromatici** di ogni alimento (o spezia) **sono liposolubili** e il grasso della ricetta veicolerà il sapore. Una pietanza cucinata completamente senza grassi è come se fosse senza sapore, imparando ad usarne un ridotto quantitativo daremo maggior gusto alla ricetta.

### Sale e zucchero, con moderazione

Educare il palato a riconoscere la **sapidità**, ovvero il gusto stesso di un cibo non alterato né da sale né da zucchero non è cosa facile. Non c'è ricetta in cui negli ingredienti manchi il sale e lo vediamo comparire nelle ricette dei dolci come alimento atto a favorire l'esaltazione del gusto dolce stesso!

Bisogna fare attenzione al quantitativo di zucchero che troviamo in moltissime preparazioni salate pronte della grande distribuzione.

Farne un **uso moderato** è sinonimo di buona alimentazione e salute.

## Salsa “citronette”, versione all’acqua

per 4 persone

- *Olio extra vergine di oliva di ottima qualità*
- *Senape*
- *Succo di limone (di arancia o di altri agrumi) o aceto*
- *Sale integrale*

Emulsionare 4 cucchiaini di acqua molto calda con 1 piccolo cucchiaino di senape dolce, 4 prese di sale, 2 cucchiaini di succo di limone (o un mix di altri agrumi) e unire poco per volta 6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

Sbattere con cura fino ad ottenere una salsa cremosa e legata.

Far raffreddare in frigo.

Prima del consumo sbattere leggermente la salsa.



## Perché ammollare legumi e cereali integrali?

Le motivazioni sono diversificate:

- **Eliminare i fitati:** sulla superficie dei **cereali integrali** e nei **legumi essiccati** ci sono i fitati che si possono eliminare con il semplice ammollo. Se non vengono eliminati (almeno in parte) durante la digestione **andranno a sottrarre nutrienti** all'alimento stesso, impoverendolo.
- **Eliminare le saponine:** la quinoa e l'amaranto vanno lavate con cura per eliminare le saponine superficiali che li renderebbero indigesti e sapore sgradevole.
- **Innescare la germinazione:** riattiva l'alimento rendendo il profilo nutrizionale più ricco
- **Velocizzare la cottura dei cereali integrali:** è indicato un ammollo di 1-2 ore
- **Rendere i legumi più digeribili:** poiché idrata l'amido prima della cottura

### **Tempi di ammollo dei legumi:**

- 24-48 ore per ceci e fagioli grandi (tipo Spagna)
- 12-18 ore per fagioli neri e borlotti di taglia grande
- 1-2 ore per le lenticchie in base alla dimensione
- no ammollo per i legumi decorticati

### **E ora chiediamo l'amicizia al congelatore domestico:**

- il tempo impiegato per cucinare 2 o 4 porzioni è lo stesso
- consente di scegliere la qualità della materia prima
- c'è sempre pronto qualcosa per inventare una cena veloce
- mentre cucinate cereali e legumi potete fare altro
- imparare a non utilizzare quelli in scatola (con sale, nutrienti limitati e alto indice glicemico per via della cottura veloce e ad alta pressione)

### **Cosa posso mettere in congelatore ?**

- cereali scolati, raffreddati allargati e riposti in sacchetti da porzione
- legumi, con la sua acqua di cottura, porzionandoli in base alle esigenze
- minestrone pronto crudo (mix di tutte le verdure, senza patate)
- singole verdure cubettate riposte in sacchetti apri/chiodi da miscelare a piacere
- trito di carota sedano cipolla (per tutte le preparazioni)
- peperoni (grigliati e pelati, saltati in padella)
- spinaci ed erbe sbianchite, già porzionate
- creme di verdura pronte (zucca, piselli)
- funghi (crudi)

### **Il consiglio in più:**

- i legumi, scolati e porzionati nella vaschetta del ghiaccio per poterli usare quotidianamente come “educatori intestinali”

Tornare ad autoprodurre pane, torte, biscotti, pasta è un percorso che ci rimette in gioco e ci fa capire come la scelta della materia prima è il primo protagonista del nostro benessere.

Variare la dieta è il miglior modo per fornire al nostro corpo tutti gli elementi essenziali e inserirli a rotazione non fa solo bene, si evita la noia in cucina e provare accostamenti inediti in nuove ricette può essere addirittura stimolante.

**Il tempo dedicato alla cucina non è tempo perso ma tempo dedicato al nostro benessere e con questo vi auguro di portare nella vostra cucina tanti piatti nuovi per un momento di felice convivialità.**

Vi saluto con la ricetta delle **polpette di melanzana!**

per 6 persone

- 1 melanzana viola grande (800 g)
- 1 uovo
- 1 patata
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di pecorino grattugiato
- noce moscata
- sale e pepe
- prezzemolo e basilico a piacere
- pane grattugiato q.b.
- olio extra vergine di oliva

## Polpette di melanzana al forno

Spuntare la melanzana, sbucciarla parzialmente con un pelapatate e tagliarla a cubi grandi di 1,5 cm.

Stendere i cubi di melanzana su una teglia rivestita di carta forno e cuocere in forno ventilato a 175° per circa 25 minuti. Estrarre dal forno e lasciar raffreddare.

Lessare la patata, passarla allo schiacciapatate.

Unire al passato di patate le melanzane schiacciate, l'uovo i formaggi grattugiati, sale e pepe, la noce moscata e le erbe aromatiche, mescolare il tutto con cura, unire il pane grattugiato fino a formare un composto modellabile ma morbido. Far riposare in frigorifero per 30-60 minuti.

Con l'impasto così ottenuto formare le polpette leggermente schiacciate. Spennellare le polpette ottenute con l'olio e spolverizzare di pangrattato. Far dorare al forno a 200°C per circa 15 minuti o fino a doratura.