

Stick di farina di ceci



I **legumi** rappresentano uno degli alimenti alla base della **piramide della Dieta Mediterranea**. Sono **ricchi di proteine di origine vegetale e di fibre**, **poveri di grassi** e contengono una modesta quantità di carboidrati a basso indice glicemico (grazie all'elevato contenuto di fibre).

Presentano un **buon contenuto vitaminico e minerale**, in particolare: vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina A, ferro, potassio e fosforo.

Il consumo di legumi almeno quattro volte alla settimana è associato alla **riduzione del rischio cardiovascolare**, grazie alla loro azione ipocolesterolemizzante dovuta al contenuto in fibra vegetale e in fitosteroli (sostanze presenti nei prodotti vegetali in grado di ridurre i livelli ematici di colesterolo).

Le farine ottenute dai legumi, in questo caso di ceci, rappresentano un'alternativa al consumo dei legumi interi secchi oppure freschi (i quali vanno comunque inseriti nella nostra alimentazione). Le farine ottenute da questi alimenti, permettono di provare nuove ricette e combinazioni di sapori.

La farina di ceci è ricca di **proteine, fibre, vitamine** (del gruppo B, in particolare B6 e acido folico, vitamina C) e **minerali** (potassio, magnesio, calcio, fosforo).

Avendo un **indice glicemico moderato**, è **ideale per i pazienti diabetici** o con problematiche metaboliche (ad esempio elevati livelli di colesterolo ematico). È ideale per **diete vegetariane o vegane**, per soggetti celiaci (è priva di glutine) e aiuta a regolarizzare l'intestino (è ricca di fibre utili a combattere la stitichezza).

Le **spezie**, utilizzate anche in questa ricetta, sono tradizionalmente usate per insaporire e conservare i cibi, per **vivacizzare l'alimentazione** e per **stimolare la digestione**. L'uso delle spezie in cucina rappresenta anche una strategia per ridurre la quantità di sale introdotta con l'alimentazione che non dovrebbe mai superare i 5 grammi al giorno, come raccomandato dall'OMS.

La **paprika** facilita la digestione, contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna, ha proprietà antiossidanti e rappresenta un'ottima fonte di vitamine e sali minerali.

In questa ricetta si potrebbe anche sostituire la paprika con la **curcuma**, la quale presenta un potenziale effetto anti- microbico, antitumorale, antinfiammatorio e anti-obesità.

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)

Polpette di zucca



La **zucca**, così come tutti i vegetali di colore giallo-arancione (carote, pomodori, peperoni, albicocche, arance, meloni, ananas ecc) è **ricca di carotenoidi** (precursori della vitamina A, che promuove la salute degli occhi), **flavonoidi** (sostanze con azione antiossidante), **vitamine A, E, C e vitamine del gruppo B**.

Contiene **potassio, fosforo, magnesio e calcio**. È tradizionalmente usata per la sua azione leggermente lassativa, diuretica, sedativa e rinfrescante.

Presenta un **basso apporto calorico** (20 kcal per ogni 100 grammi) e, per questo motivo, è un alimento consigliato anche nelle diete ipocaloriche (finalizzate alla perdita di peso) poiché grazie alla quantità di fibra e acqua contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà.

Anche i **semi di zucca** presentano molti benefici. Contribuiscono a controllare i **valori di colesterolo e della glicemia**, favoriscono il tono dell'umore (grazie alla presenza di magnesio e triptofano, precursore della serotonina) e aiutano a combattere la stitichezza. Possono essere consumati, ad esempio, come spuntino (tostati) oppure possono essere aggiunti agli impasti o alle insalate. I semi, a differenza della polpa, presentano un apporto calorico più elevato per la presenza maggiore di grassi, soprattutto acidi grassi omega-3 e omega-6 (grassi "buoni").

La zucca presenta un **indice glicemico medio/alto, ma un BASSO carico glicemico** (il carico glicemico è legato alla quantità di carboidrati presenti nell'alimento). Può quindi essere consumata anche dai pazienti diabetici, senza eccedere con la quantità (porzione di riferimento: 200 g).

Contiene **trigonellina**, una sostanza che si è dimostrata **utile per la prevenzione del diabete e per il controllo glicemico**. È un alimento tipicamente autunnale. Nell'ottica di una sana e corretta alimentazione è fondamentale anche rispettare la stagionalità degli alimenti.

Questa ricetta andrebbe associata ad una fonte proteica per ottenere un pasto completo e bilanciato. La presenza di **pangrattato** fornisce già una buona quantità di carboidrati (non è perciò necessario aggiungerne altri al pasto). Ricordiamo, però, che il fabbisogno di calorie e macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) è sempre estremamente soggettivo e va dunque personalizzato con l'aiuto di un professionista.

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)

Riso venere

con salmone affumicato, avocado, pomodorini, zucchine grigliate e rucola



La peculiarità del **riso venere** è il suo **colore**, dovuto alla **presenza di antociani**, molecole polifenoliche con potere antiossidante, antitumorale, ipocolesterolemizzante. Contiene **vitamine del gruppo B, magnesio e potassio**. Presenta un indice glicemico meno elevato rispetto al riso bianco classico.

Esattamente come il riso bianco, è **privo di glutine**, quindi **adatto anche ai soggetti celiaci**. Contiene fibre che contribuiscono a regolarizzare il transito intestinale. Fornisce anche un buon apporto di proteine ed è **ricco di lisina** (uno degli amminoacidi essenziali).

L'avocado è un frutto esotico, particolarmente ricco di grassi (al contrario degli altri frutti che contengono che principalmente carboidrati in forma di zuccheri). È ricco di **grassi cosiddetti "buoni"** e cioè da grassi monoinsaturi, in particolare acido oleico (di cui ne è ricco anche l'olio d'oliva). Grazie al basso contenuto di grassi saturi e all'alto contenuto di grassi insaturi e grazie all'apporto di fitosteroli e fibra, rappresenta un alleato per la salute cardiovascolare.

È **ricco di vitamina E** (azione antiossidante). In relazione al ruolo antiossidante, la vitamina E svolge **funzione protettiva nei confronti dello sviluppo di malattie cardiovascolari, delle malattie dell'occhio, dell'invecchiamento, inquinamento atmosferico e complicanze vascolari diabetiche**.

Contiene acido folico e potassio in quantità elevate rispetto ad altre tipologie di frutta e verdura.

Va ricordato che, come tutti i grassi (incluso l'olio d'oliva), presenta un elevato apporto di calorie e non va perciò consumato in eccessive quantità. La porzione standard può essere considerata di 50-70 g.

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)

Sformatini di uova



Le **uova** rappresentano un'ottima fonte di **proteine nobili**: apportano tutti gli aminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di sintetizzare.

Il **tuorlo** è ricco di **proteine pregiate e grassi** (colesterolo).

L'**albume**, invece, è **composto per il 90% di acqua** e contiene proteine, tracce di carboidrati ed è privo di grassi. Le uova contengono **sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e vitamine del gruppo B e vitamina A**.

Si è riscontrato che il consumo di uova non è associato ad un aumento del rischio di malattia coronarica e di ictus.

Possono essere utilizzate per molteplici preparazioni (come in questo caso), garantendo così un buon apporto proteico alimentare.

Le proteine rappresentano una **componente fondamentale della nostra alimentazione**. Dovremmo sempre però far attenzione a non eccedere con il consumo di proteine animali, soprattutto quelle provenienti dalla carne rossa, ricca anche di grassi saturi, ma consumare anche quelle di origine vegetale.

Associare sempre una **porzione di verdure** come in questo caso (e quindi di fibre) contribuisce a regolarizzare i valori ematici di glucosio e colesterolo, a mantenere un corretto peso corporeo e a regolarizzare la nostra flora batterica intestinale vegetale.

Il consumo di uova può non impattare direttamente un aumento del colesterolo nel sangue e si rimanda alla valutazione clinica con il proprio medico curante sul tema. Al fine di controllare i **livelli di colesterolo nel sangue** è importante seguire uno stile di vita sano (attività fisica) e mantenere un peso corporeo ideale (eliminare quindi il sovrappeso o l'obesità, se presenti).

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)