



17 DICEMBRE 2024

# INCONTRI DI MEDICINA CULINARIA



## Feste di Natale



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



A cura di U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento Sanità Pubblica Azienda USL di Bologna

Ricette elaborate da Istituto Alberghiero  
"L. Veronelli" Casalecchio di Reno

# Menù del giorno



## **PRIMO**

Pucce salentine con farina integrale al pomodoro, verdure e olive nere

## **SECONDO**

Fagottini ai carciofi e topinambur

## **DESSERT**

Cioccolato fondente in tre consistenze con purea di zucca



# Descrizione delle ricette

Le Festività e le occasioni speciali possono essere una fonte di preoccupazione per le persone che stanno svolgendo un percorso di cambiamento verso sani stili di vita.

E' però bene ricordare che la convivialità e i prodotti tradizionali fanno parte della Dieta Mediterranea e quindi è bene accogliere questi momenti con serenità.

Alimenti golosi e sfiziosi possono quindi essere inseriti anche nell'ambito di una sana alimentazione, purché ciò avvenga in maniera occasionale.

Non sono le Festività o altre particolari occasioni, come feste e compleanni, a vanificare le azioni volte al cambiamento messe in atto tutti i giorni.

Le ricette che vi proponiamo possono essere utilizzate per arricchire il vostro banchetto natalizio come alternativa più salutare ma non meno gustosa delle ricette tradizionali!

Le pucce salentine e i fagottini di pasta fillo possono essere utilizzati anche nella quotidianità come variante delle ricette comuni, tenendo a mente il piatto del mangiar sano per comporre un pasto equilibrato.



# PUCCE SALENTINE CON FARINA INTEGRALE AL POMODORO, VERDURE E OLIVE NERE

Ingredienti per 6 pucce (o 20 mignon)

- 170 g farina integrale
- 170 g farina 0
- 200 g passata di pomodoro
- 50 g acqua
- 25 g lievito di birra
- 50 ml olio extravergine di oliva
- 150 g verdure miste di stagione
- 100 g olive nere snocciolate
- Sale q.b.
- Origano q.b.



## **PROCEDIMENTO**

Tagliare a cubetti le verdure.

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida con 100 g di farina 0 e lasciar attivare il lievito 30 minuti.

Preparare l'impasto aggiungendo al lievito sciolto la rimanente farina, la passata, il sale e l'olio.

Impastare 5 minuti, poi aggiungere verdure e olive.

Lasciar puntare circa 30 minuti, poi dividere in panetti rotondi e lasciarli lievitare altre 2 ore circa.

Cuocere a 200°C per 15-20 minuti.

## **PUNTI DI FORZA**

Farina integrale: essendo meno raffinata, contiene più fibra, vitamine e minerali rispetto alle altre tipologie

Verdure fresche di stagione: alimenti a bassa densità energetica, ma con un alto potere saziante

Olio Extravergine di Oliva: fonte di grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamina E, rappresenta il condimento principe di una sana alimentazione

## **DA COMPLETARE CON**

Una fonte di proteine, come formaggio fresco, hummus di ceci, salmone, ecc.

## FAGOTTINI AI CARCIOFI E TOPINAMBUR

Ingredienti per 6 porzioni circa

- 150 g pasta fillo
- 200 g topinambur sbucciati e bolliti
- n 4 carciofi
- n 3 uova
- 50 g grana grattugiato
- 50 g ricotta o formaggio fresco
- 15 ml olio extravergine di oliva
- Vino bianco
- Sale, pepe, aglio, timo q.b.



## **PROCEDIMENTO**

Frullare i topinambur precedentemente lessati, assieme alle uova, al grana e al formaggio fresco. Tagliare a julienne fine i carciofi e saltarli in padella con olio extravergine e uno spicchio di aglio, sfumare con poco vino bianco e portare a cottura con acqua. Mescolare i carciofi alla crema di topinambur e regolare il sapore.

Tagliare la pasta fillo a strisce, farcire con il composto e arrotolare dando forma triangolare.

Spennellare con poco olio e cuocere in forno a 180°C fino a che non diventano croccanti e dorate .

Servire tiepide, eventualmente accompagnando con una salsa alla menta.

## **PUNTI DI FORZA**

Carciofi e topinambur: vegetali ad alto contenuto di fibra, soprattutto di inulina, con effetto prebiotico.

Pasta fillo: utile per la preparazione di torte e involtini salati, è a base solo di farina, acqua e olio extravergine di oliva.

Ricotta: più che un formaggio, è un latticino, fonte di proteine nobili e di calcio.

## **DA COMPLETARE CON**

Un contorno di verdura di stagione, cruda o cotta.

# CIOCCOLATO FONDENTE IN TRE CONSISTENZE CON PUREA DI ZUCCA

Ingredienti per 6 porzioni

Per la spugna al cioccolato:

100 g uova

60 g albume

30 g acqua

40 g zucchero

100 g cioccolato fondente

70 g farina

Per la mousse all'acqua:

100 g cioccolato fondente

170 g acqua oligominerale

Per la guarnizione:

100 g cioccolato fondente

250 g zucca gialla cotta al dente

100 g yogurt greco



## **PROCEDIMENTO**

Per la spugna, fondere il cioccolato a bagnomaria e lasciarlo intiepidire; montare le uova e gli albumi con lo zucchero, aggiungere il cioccolato fuso e per ultima la farina precedentemente setacciata. Versare il composto in un sifone per panna, caricare con due cartucce di azoto e far riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Sifonare il composto in bicchieri alti di vetro precedentemente unti e cuocere in forno a microonde per 40 secondi a potenza alta/medio alta. Per la mousse, portare ad ebollizione l'acqua in una casseruola, togliere dal fuoco ed aggiungere il cioccolato a scaglie; frullare con il frullatore ad immersione, poi versare in un sifone per panna e caricare con due cartucce di azoto. Lasciar riposare almeno mezz'ora in frigorifero.

Ricavare dalla zucca la polpa e frullarla senza aggiungere altri ingredienti.

Con il cioccolato fondente ricavare delle decorazioni quali ventagli, riccioli, placchette.

Impiattare disponendo nel piatto i diversi componenti creando un insieme armonico e creativo.

## **PUNTI DI FORZA**

Cioccolato fondente: da prediligere fondente al 70%, ricco di micronutrienti e composti bioattivi con un ruolo protettivo su cuore e arterie.

Purea di zucca: dal sapore dolce e delicato, utile ad aggiungere meno zucchero nelle preparazioni dolci.

Yogurt greco: valido sostituto di panna e mascarpone nella preparazione dei dolci, permette di ridurre l'apporto di grassi saturi.

