



26 FEBBRAIO 2024

INCONTRI DI MEDICINA CULINARIA



Prevenzione del diabete



World
Obesity
Day March 4



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

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



Menù del giorno

ANTIPASTO

L'orto di stagione e le sue consistenze

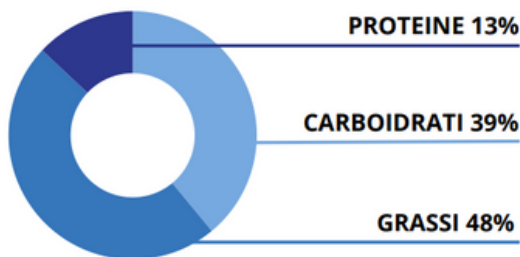
PRIMO

Mezze maniche integrali aglio, olio e peperoncino con alici dell'adriatico e crema di zucca

DESSERT

Dessert alla carota con biscotto di fibre, sabbia al cacao e gel di carote

Bilanciamento nutrizionale del menù



Descrizione delle ricette



Il menù del giorno prevede ingredienti della tradizione culinaria del Bacino del Mediterraneo. Il modello alimentare più efficace per la prevenzione e il trattamento del diabete di tipo 2 è, infatti, rappresentato dalla Dieta Mediterranea. Nelle ricette proposte troviamo ortaggi di stagione e di vario colore, farine integrali e pesce azzurro.

Protagonista è la fibra, presente nell'antipasto ricco di verdure, nelle mezze maniche integrali e nel dolce a base di farina integrale e carote. Le fibre, solubili e insolubili, non apportano calorie, aumentano la sazietà e rallentano l'assorbimento dei carboidrati, rendendolo più costante. A fine pasto può essere consumato con moderazione un dolce, preferendone uno con farina integrale e poco zucchero.





L'orto di stagione e le sue consistenze

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti per le creme:

- 100 g di zucca
- 100 g di broccolo
- 100 g cavolo romano
- aglio q. b.

Ingredienti per le decorazioni:

- 60 g di spinaci
- 60 g di zucchine
- 60 g di zucca

Ingredienti per il crumble:

- 100 g di farina integrale
- 20 g di cacao amaro
- 40 g di olio EVO
- Sale q. b.

Valori nutrizionali per porzione:

- Energia: 222 kCal
- Lipidi: 13 g
- Fibra: 6 g
- Proteine: 7 g
- Carboidrati: 18 g



Procedimento:

- Lavare accuratamente tutte le verdure.
- Pelare e tagliare a cubetti grandi la zucca e farla insaporire nell'olio e nell'aglio in una casseruola.
- Eliminare l'aglio e bagnare con un brodo vegetale ottenuto dagli scarti degli ortaggi, infine aggiustare di sale e farle cuocere per almeno 25-30 minuti.
- Quando la zucca sarà cotta, frullare il tutto con un mixer ad immersione ottenendo una crema liscia e omogenea.
- Ripetere lo stesso procedimento con il broccolo e il cavolo romano, lasciando alcuni fiori sbollentati per la decorazione.
- Tagliare in affettatrice (0,2 cm) le zucchine per il lato lungo e qualche fetta di zucca a rondelle.
- Pulire gli spinaci, far bollire dell'acqua e quando raggiunge il bollore, immergere gli spinaci per 30 secondi e farli raffreddare in acqua e ghiaccio.
- Ripetere lo stesso procedimento con la zucca e le zucchine per la decorazione.
- Dopo aver sbollentato gli spinaci, saltarli in padella con olio, aglio e peperoncino.

Procedimento per il crumble:

- Per il crumble, mescolare la farina, il cacao amaro, l'olio e il sale in una bowl, stendere in una placca rivestita con carta da forno e infornare per 10 minuti a 160° e fate raffreddare.



Mezze maniche integrali aglio, olio e peperoncino con alici dell'adriatico e crema di zucca

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti:

- 280 g di zucca
- 120 g di alici fresche
- 200 g di pasta di semola integrale
- 20 g di olio EVO
- Peperoncino q. b.
- Sale q. b.

Valori nutrizionali per porzione:

- Energia: 261 kCal
- Lipidi: 7 g
- Fibra: 8 g
- Proteine: 12 g
- Carboidrati: 36 g

Procedimento:

- Pelare e tagliare a cubetti grandi la zucca, poi in una casseruola far soffriggere l'olio con l'aglio.
- Togliere l'aglio e aggiungere la zucca, poi l'acqua fino a coprire la zucca, infine sale e far cuocere per almeno 25-30 minuti.
- Quando la zucca sarà cotta, spegnere il fuoco e frullare il tutto con un mixer ad immersione. Bisognerà ottenere una crema liscia e omogenea.
- Dopo iniziare a eviscerare e pulire le alici, poi iniziare a sfilettarle eliminando la testa e la lisca centrale.
- Tritare le alici e saltare il tutto in una padella con olio e peperoncino e cuocere la pasta.
- Quando sarà tutto pronto mettere alla base la crema di zucca poi aggiungere la pasta e infine le alici con il loro olio di cottura.



Dessert alla carota con biscotto di fibre, sabbia al cacao e gel di carote

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti:

- 140 ml di panna fresca liquida
- 140 ml di latte
- 12 g di zucchero
- 1,5 fogli di colla di pesce (foglio)
- 80 g di farina integrale
- 20 g di burro
- 140 g di carote
- 2 g di agar agar
- 40 g di cacao
- sale q. b.
- 6 ml di olio EVO

Valori nutrizionali per porzione:

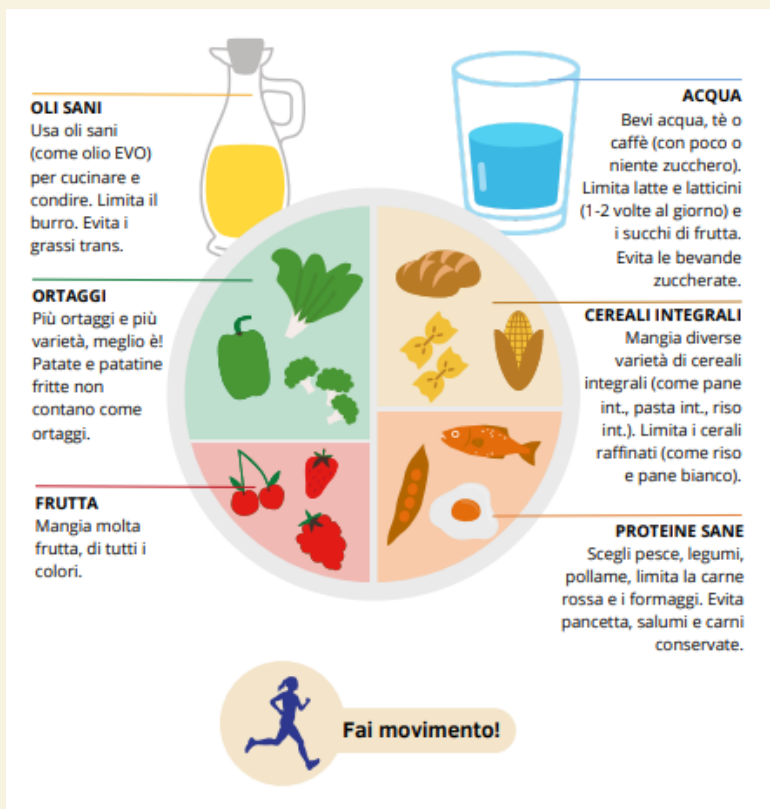
- Energia: 311 kCal
- Lipidi: 22 g
- Fibra: 8 g
- Proteine: 6 g
- Carboidrati: 22 g



Procedimento:

- Preparare la panna cotta, versando in un pentolino sul fuoco latte e panna fresca liquida, poi aggiungere lo zucchero e far sciogliere.
- Mettere la colla di pesce in ammollo nell'acqua fredda.
- Nel frattempo mettere una parte delle carote che, una volta pronte, saranno passate nel passaverdura per poi essere messe dentro l'impasto della panna cotta. Mettiamo dentro agli stampi e in abbattitore finché non saranno abbastanza solide.
- Per il gel fare una centrifuga con le carote e il succo che ricaviamo, portare a ebollizione dopodiché aggiungere l'agar agar.
- Per il biscotto croccante, mettere la farina, il burro e gli scarti che sono rimasti dalla centrifuga che abbiamo precedentemente fatto in una bowl, amalgamare il tutto, stendere e mettere in forno.
- Per la sabbia mettere in una bowl la farina, il cacao, l'olio e il sale, mescolare e stendere in una teglia gastronorm da mettere in forno statico per 10-15 min a una temperatura di 180°.
- Una volta pronta la panna cotta adagiare il biscotto nel piatto di servizio, sformare la panna cotta sopra, decorare con la sabbia e il gel e servire.

Il piatto del mangiar sano



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