



30 GENNAIO 2024

INCONTRI DI MEDICINA CULINARIA



Prevenzione oncologica

GIORNATA MONDIALE
CONTRO
IL **CANCRO**



4 FEBBRAIO



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

PRIMO

Tagliatelle semintegrali con cardoncelli, cardi e crema di patate viola

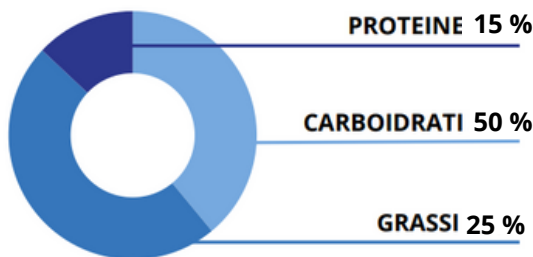
SECONDO

Cotoletta di pesce del giorno, terrina di patate ed erbe con salsa di carote e curcuma

DESSERT

Cre moso al cioccolato fondente, crumble alle nocciole e salsa ai lamponi

Bilanciamento nutrizionale del menù



Descrizione delle ricette

Le ricette del giorno sono proposte all'interno di un pasto completo, nutriente e ricco di sostanze bioattive.

Protagonista è la fibra, che troviamo nelle tagliatelle semintegrali e nelle verdure del primo e del contorno. Tra i numerosi benefici ricordiamo il ruolo preventivo nei confronti di malattie croniche non trasmissibili, tra cui alcune forme di cancro.

Il pasto è, inoltre, ricco di acidi grassi polinsaturi di origine animale (pesce) e monoinsaturi di origine vegetale (nocciole e olio EVO), entrambi con funzione cardioprotettiva e antinfiammatoria.

Infine, le preparazioni – che spiccano per la varietà di colori e sapori – sono dense di antiossidanti (la silimarina dei cardi, le antocianine delle patate viola e dei lamponi, i curcuminoidi della curcuma, i polifenoli dei funghi e del cacao, la vitamina A e i carotenoidi delle carote).





Tagliatelle semintegrali con cardoncelli, cardi e crema di patate viola

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti per la pasta:

- 120 g di farina integrale
- 160 g di farina di semola
- 110 g di acqua
- sale q. b.

Ingredienti per il condimento:

- 240 g di cardi
- 280 g di funghi cardoncelli
- 10 ml di olio al prezzemolo
- 40 g di Parmigiano Reggiano DOP
- 160 g di patate viola
- 20 ml di olio EVO
- 10 g di scalogno
- Alloro q. b.
- Zeste di limone

Valori nutrizionali per porzione:

- Energia: 609 kCal
- Lipidi: 16 g
- Fibra: 18 g
- Proteine: 27 g
- Carboidrati: 85 g



Procedimento:

- Unire le due farine, il sale, un cucchiaio di olio EVO e metterle nell'impastatrice.
- Piano piano aggiungere l'acqua. Appena l'impasto risulterà granuloso, la pasta sarà pronta.
- Successivamente lavare, pelare e tagliare i cardi e i funghi.
- Sbollentare i cardi e metterli in acqua e ghiaccio per mantenere il colore vivace. Farli saltare in padella con Olio EVO e successivamente aggiungere i funghi. Condire con sale e continuare la cottura.
- Pelare le patate e tagliarle a pezzi.
- In contemporanea creare un fondo di scalogno, alloro e olio EVO.
- Unire le patate al fondo precedentemente preparato.
- Una volta cotto il tutto, frullare assieme al Parmigiano Reggiano.
- Impiattare le tagliatelle saltate con il condimento di cardi e cardoncelli e Parmigiano Reggiano su un fondo di crema di patate viola a specchio.
- Terminare con zeste di limone e olio al prezzemolo.



Cotoletta di pesce del giorno, terrina di patate e erbe con salsa di carote e curcuma

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti per le cotolette:

- 4 tranci di pesce di pescato (400-480 g)
- 40 g di pangrattato
- sale q. b.
- pepe nero q. b.
- 20 ml di olio EVO

Ingredienti per la terrina:

- 320 g di patate a pasta gialla
- 160 g di erbe fresche (in base alla disponibilità: radicchio, indivia, erbe amare)
- 120 g di latte parzialmente scremato
- 80 g di acqua
- Timo, sale, pepe nero
- 20 ml di olio EVO

Ingredienti per la salsa di carote e curcuma:

- 320 g di carote bio
- 3 g di curcuma in polvere
- 8 g di amido di mais
- 15 ml di acqua
- Sale, pepe nero
- 10 ml di olio EVO

Valori nutrizionali per porzione:

- Energia: 537 kCal
- Lipidi: 23 g
- Fibra: 5 g
- Proteine: 25 g
- Carboidrati: 57 g



Procedimento:

- Per prima cosa preparare la terrina di patate e erbe.
- Affettare le patate a circa 3-4 mm e tenerle a bagno nell'acqua fredda. Tagliare a julienne le erbe.
- Dopo aver posto della carta forno, stratificare in una teglia le patate e le erbe alternate, aggiungendo ad ogni strato sale, pepe, timo ed olio EVO. Infine irrorare con latte e acqua.
- Coprire con un foglio di carta forno e porre su quest'ultima un'altra teglia per compattare la terrina con il peso.
- Far cuocere in forno statico a 160 gradi per 40 minuti.
- Intanto cominciare a preparare la salsa. Tagliare le carote a "pezzettoni" e farle cuocere in forno a vapore a 140 gradi col 60% di umidità per 30 minuti oppure bollirle per 30 minuti.
- Contemporaneamente preparare un gel di amido con l'acqua e la maizena. Sciogliere quest'ultima a freddo in acqua e portarla a bollore per 30 secondi mescolando in modo costante.
- Frullare le carote con il gel e la curcuma, aggiungere un filo d'olio e correggere con sale e pepe.
- Per le cotolette di pesce impanare i tranci e cuocere con poco olio in padella oppure in forno, facendo attenzione ad ottenere una doratura omogenea senza bruciare i tranci.
- Disporre la salsa a quenelle sul lato del piatto, adagiare al centro del piatto una fetta di patate ed erbe e appoggiare sopra il trancio di pesce.



Dolce scomposto: Cremoso al cioccolato fondente, crumble alle nocciole e salsa ai lamponi

RICETTA PER 4 PERSONE

Ingredienti:

- 160 g di cioccolato fondente
- 120 g di latte di soia
- 60 g di crema di nocciole
- 40 g di zucchero di canna
- 100 g di lamponi
- 5 ml di succo di limone

Valori nutrizionali per porzione:

- Energia: 443 kCal
- Lipidi: 24 g
- Fibra: 5 g
- Proteine: 8 g
- Carboidrati: 48 g

Procedimento:

- Preparare il crumble alle nocciole unendo la crema di nocciole allo zucchero di canna e alla farina e, quando il composto sarà granuloso, metterlo in una teglia con carta da forno. Infornare a 160°C per 12-15 minuti.
- Continuare con il cremoso al cioccolato fondente, spezzettando il cioccolato fondente, poi inserire sia il cioccolato sia il latte di soia in un pentolino e mescolare il tutto finchè non sarà sciolto. Coprire e mettere a riposare in frigorifero per almeno 8 ore.
- Preparare poi la salsa ai lamponi. Iniziare lavando i lamponi, aggiungere poi 2 cucchiari di zucchero e il succo di limone. Frullare il tutto e setacciarlo, tenendo qualche lampone da parte per l'impattamento finale.
- Nell'impattamento aggiungere anche qualche fogliolina di menta per dare un aspetto maggiormente cromatico al piatto.

Le 10 raccomandazioni a tema prevenzione oncologica del fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF)



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