

A cartoon illustration of a chef with a large white hat, a blue shirt, and a grey apron with a red neckerchief. He has a mustache and is smiling, with his right hand open in a gesture. A wooden spoon is tucked into his apron pocket.

Impariamo a cucinare e
a prenderci cura
della nostra salute



COOKING ACADEMY



COOKING ACADEMY

“LE RICETTE PER LA SALUTE”

Oggi gli Chef propongono:

INSALATA DI LENTICCHIE DELLO CHEF DAVIDE PRONTI

- 100 gr di lenticchie crude
- 1 cetriolo (circa 100 grammi)
- 1 zucchini (circa 100 grammi)
- 80 gr champignon
- 8 pomodori “Pachino” (circa 50 g)
- Trancetto di salmone
- 1 arancia
- 100 gr Germogli d’insalata o insalatine di campo
- Alloro
- Olio Evo sale e pepe



ORECCHIETTE AI FIORI DI ZUCCHINA E BRESAOLA DI DONATELLA GUERRINI

- 280 gr di pasta fresca
- 60 gr di fiori di zuccina
- 1 bustina di zafferano
- 40 gr parmigiano
- Olio evo sale e pepe



BRANZINO AI PISTACCHI DI SICILIA IN CROSTA DI SALE DELLO CHEF DINO

- 2 branzini da 400 gr. Branzino
- 120 gr pistacchi
- 4 acciughe sotto sale
- Timo e salvia
- 1 spicchio d’aglio
- 1 albume
- 1500 gr di sale grosso
- 1 limone
- 200 gr lattuga da fare la salsa di accompagnamento

“Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene”

(V.Woolf)”

Scegliere gli alimenti che portiamo sulle nostre tavole significa beneficiare dei loro “nutrienti”. Questi preziosi componenti che si dividono in MACRO (proteine-lipidi-glucidi) e MICRO (vitamine e sali minerali), oltre ad apportare sostanze nutritive ed energia a tutti i nostri organi, svolgono la funzione di regolare tutte le reazioni metaboliche che avvengono nell’organismo, favorendo così l’assorbimento dei nutrienti introdotti col pasto. Tra gli alimenti che acquistiamo quotidianamente al mercato, ve ne sono alcuni con proprietà straordinarie, capaci di proteggere il nostro corpo e a volte di dialogare con il DNA, fungendo da sequestratori dei geni cattivi che causano l’invecchiamento dei tessuti organici. Prevengono le malattie legate alla senescenza e favoriscono l’arresto della crescita di cellule tumorali. Sono chiamati “SMART FOOD”. Sono 30 e non devono mancare nella nostra dieta quotidiana! Si suddividono in

“LONGEVITY SMART FOOD” e in “PROCTETIVE SMART FOOD”

QUALI SONO GLI ALIMENTI "SMART FOOD"?

I 20 Longevity Smartfood sono arance rosse, asparagi, cachi, capperi, cavoli rossi, ciliegie, cioccolato fondente, cipolle, curcuma, fragole, frutti di bosco, lattuga, melanzane, mele, peperoncino e paprika piccante, patate viola, prugne nere, radicchio, tè verde e tè nero, uva. Contengono molecole Smart che hanno dimostrato di attivare i geni della longevità: le antocianine, la capsaicina, la curcumina, l'epigallocatechingallato, la fisetina, la quercetina e il resveratrolo.

I 10 Protective Smartfood sono aglio, cereali integrali, erbe aromatiche, frutta fresca, frutta a guscio, legumi, olio extravergine d'oliva, oli di semi spremuti a freddo, semi oleosi, verdure. Categorie di cibi che proteggono l'organismo, allontanando l'obesità e molte malattie croniche.

L'obiettivo della cooking academy" vuol essere quello di "mettere le mani in pasta" divertendoci ad individuare gli "smart food" impiegati nella preparazione delle ricette proposte dai nostri chef e capire perché fanno bene alla nostra dieta quotidiana!

Cerchiamo gli "smart food" nelle nostre ricette

INSALATA DI LENTICCHIE DELLO CHEF DAVIDE PRONTI

- 100 gr di **lenticchie** crude

LEGUMI: grazie al loro buon contenuto di proteine di origine vegetale, vengono considerati un'ottima sostituzione al secondo piatto proteico a base di carne e raggiungono un "alto valore biologico" se abbinati ad un cereale (piatto unico).

Svolgono una funzione energetica e di apporto glucidico. I legumi freschi apportano un quantitativo energetico piuttosto eterogeneo: dalle 40kcal/100g delle fave, notoriamente ipocaloriche, alle 115kcal/100g dei lupini.

Apportano ottime quantità di sali minerali come ferro (Fe), potassio (K) e fosforo (P). Vitamine soprattutto tiamina (B1), niacina (PP), acido folico e biotina (vit. H). Dal punto di vista lipidico-digestivo, mangiando legumi si osserva una notevole riduzione dell'assorbimento del colesterolo. Il consumo di legumi è particolarmente indicato nel controllo glicemico, nella prevenzione e nella cura delle dislipidemie, del tumore al colon e della stitichezza.

- 1 **cetriolo** (circa 100 grammi)

CETRIOLO: Il cetriolo fresco è una buona fonte di fibre, tiamina, vitamina B6, folati, acidopantotenico, magnesio, fosforo, potassio, rame e manganese. Rilevante la presenza di vitamina C e vitamina K (concentrata nella buccia esterna). I cetrioli freschi sono composti soprattutto d'acqua (95%) e questa caratteristica, unita al discreto contenuto vitaminico e minerale, conferisce loro buone proprietà rinfrescanti, antigottose e depurative. Il loro impiego in insalata è consigliato durante i mesi afosi del periodo estivo e, previa cottura, in caso di stati subfebbrili, intossicazioni, gotta, artrite, calcolosi, coliche ed irritazioni intestinali.

- 1 **zucchini** (circa 100 grammi)

ZUCCHINO: tra tutte le verdure, la zucchina (o zucchini) è una delle meno caloriche, grazie al suo elevato contenuto in acqua e ciò la rende estremamente utile in diversi tipi di dieta (clinica oppure no). L'energia della zucchine proviene fondamentalmente dai carboidrati e solo in minor parte dalle proteine e dai lipidi di tipo insaturo; il colesterolo è assente.

Il contenuto in fibra alimentare non delude anche se, tra le verdure, non è certo il più elevato: ad esempio rispetto al carciofo (5.5g/100g), le zucchine ne apportano circa 4 o 5 volte meno.. Per quel che concerne l'aspetto vitaminico offrono un modesto apporto di vit. C, di retinolo equivalente (vit. A) e di acido folico (non visibile in tabella). Dal punto di vista salino, abbondano di potassio e manganese .

Le zucchine si prestano a qualunque regime alimentare, aumentano l'apporto di acqua, potassio e fibre, hanno un effetto saziante e sono perfette nel contesto di una dieta ipocalorica e/o contro le malattie del metabolismo.

- 80 gr champignon

FUNGHI CHAMPIGNON: vengono considerati un'ottima sostituzione al secondo piatto a base di carne, grazie al loro buon contenuto di proteine di origine vegetale. Lo Champignon e il porcino hanno il più alto contenuto di proteine. E' un ottimo supporto nutrizionale nelle diete vegetariane data la presenza di ferro e di vit D. Il consumo abituale di funghi nella propria dieta stimola l'azione del sistema immunitario, potenziandolo e supportandolo. Le molecole di cui i funghi sono ricchissimi sono i "beta-glucani" che non lavorano direttamente sulla malattia ma sulla risposta immunitaria cellulare. Ai beta glucani si aggiunge l'azione svolta da altre sostanze come: i "terpeni e l'adenosina". I primi utili nelle patologie infiammatorie, virali, allergologiche, vascolari e sessuali; la seconda funge da vasodilatatore e antiaggregante piastrinico. *I funghi svolgono una funzione di supporto nella terapia oncologica, modulando il sistema immunitario e riducono i livelli ematici di colesterolo.*

8 pomodori "Pachino" (circa 50 grammi)

Trancio di salmone

- 1 arancia

FRUTTA FRESCA: In dietetica, nutrizione e alimentazione, la frutta viene generalmente suddivisa in:

• Frutta fresca (associata ai prodotti carnosì, aciduli e zuccherini delle piante)

La frutta fresca apporta grosse quantità d'acqua, facilitando il mantenimento dell'idratazione anche nei soggetti che trascurano o non avvertono lo stimolo della sete.

Dal punto di vista energetico, la frutta fresca apporta un quantitativo di calorie piuttosto eterogeneo, sia in base alla specie botanica che in merito alla stagionalità del frutto.. Spazia dalle 16kcal/100g dell'anguria alle 72kcal/100 g dei mandarini, per lo più fornite dal fruttosio. Esistono anche frutti freschi particolarmente calorici: come ad es.: il cocco (364 kcal/100g e 35g di lipidi), l'avocado (231 kcal/100g e 23g di lipidi) e le castagne (165 kcal di amido La quantità di lipidi (salvo eccezioni) è ridotta ma prevalentemente composta da lipidi insaturi e polinsaturi (anche essenziali), mentre quella proteica risulta di basso valore biologico. Degno di nota è l'elevato apporto in fibra alimentare solubile: contribuisce notevolmente al raggiungimento della quota minima giornaliera (30g/die) utile al mantenimento dell'integrità intestinale e, in quanto prebiotica, al trofismo della naturale flora batterica colica. Il contenuto vitaminico è eccellente: vitamina C (acido ascorbico) e vitamina A (in β -carotene) la fanno da padrone, ma si osservano anche buone quantità di tocoferoli (vit E) e modeste quantità di tiamina, riboflavina, niacina, acido folico e vitamina K.

Il potenziale antiossidante della frutta fresca: sappiamo che a livello cellulare queste molecole rappresentano un vero e proprio scudo contro lo stress ossidativo, quindi contro l'invecchiamento, la cancerogenesi e l'aterogenesi. Tra gli antiossidanti più abbondanti della frutta ricordiamo la vitamina C, la vitamina A, la vitamina E, il selenio, lo zinco, le sostanze fenoliche (resveratrolo ma non solo!), i fitoestrogeni (isoflavoni) ecc.

- 100 gr Germogli d'insalata o insalatine di campo

- Alloro

- **Olio Evo** sale e pepe

- OLIO D'OLIVA: per Olio ExtraVergine di Oliva (EVO) si intende un olio ottenuto dalla prima spremitura delle olive (olive) dell'ulivo.

L'olio extravergine di oliva è costituito al 99% da lipidi.

Gli acidi grassi maggiormente presenti nei trigliceridi dell'olio d'oliva extravergine sono: acido oleico (monoinsaturo - predominante sugli altri), acido palmitico (saturato), acido linoleico (polinsaturo - famiglia degli $\omega 6$) ed acido α -linolenico (polinsaturo - famiglia degli $\omega 3$). La prevalenza di acido oleico conferisce all'olio extravergine di oliva proprietà ineguagliabili; questo acido grasso, chimicamente monoinsaturo determina. Nel contesto di una dieta equilibrata (e soprattutto nel caso di qualsiasi patologia dismetabolica) il contenuto lipidico dell'EVO (e quello del pesce azzurro) dovrebbe sostituirsi il più possibile alla porzione grassa satura derivante da carne, uova e derivati del latte... ma ciò non significa che possa essere consumato in libertà! Nella ripartizione dei macronutrienti nel piatto l'apporto lipidico deve rimanere compreso tra il 25 ed il 30% delle kcal totali.

Gli acidi grassi monoinsaturi di cui è ricco l'olio EVO si caratterizzano per un impatto metabolico POSITIVO; si distinguono per l'effetto benefico sul quadro lipidico ematico e contribuiscono alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

ORECCHIETTE AI FIORI DI ZUCCHINA E BRESAOLA DI DONATELLA GUERRINI

- 280 gr di pasta fresca
- 60 gr di fiori di zuccina
- 40 gr parmigiano
- Olio evo sale e pepe

BRANZINO AI PISTACCHI DI SICILIA IN CROSTA DI SALE DELLO CHEF DINO

- 2 branzini da 400 gr. Branzino
- 120 gr pistacchi

FRUTTA SECCA A GUSCI: la frutta secca fa bene. Naturalmente non bisogna esagerare, perché ha una maggiore concentrazione di zuccheri. È utile contro la stitichezza, è consigliata per chi fa sport, aiuta la ricrescita dei capelli, svolge un'azione benefica sul fegato. È vero che la frutta secca fa ingrassare, perché, specialmente quella oleosa, è ricca di grassi. Tuttavia la maggior parte dei lipidi è costituita da grassi monoinsaturi e polinsaturi, i quali aiutano a combattere il colesterolo. La frutta secca presenta anche molte vitamine: la A e la E, in minore quantità la vitamina C e la vitamina K. Soprattutto nella frutta oleosa ci sono molti sali minerali, come il potassio, il fosforo, il magnesio, il calcio e lo zinco. Le noci, le nocciole, ma soprattutto le mandorle, sono ricche di ferro. Elevato è anche il quantitativo di fibra. Per 100 grammi di prodotto, il contenuto delle calorie non supera mai le 600 kcal. Sono tra i cibi che saziano molto. I loro benefici sono tanti, per cui non dovrebbe mancare mai nella nostra dieta. La frutta secca è utile contro la stitichezza, perché ha delle proprietà lassative, che favoriscono il transito intestinale. Questo tipo di frutta riesce ad aumentare il volume delle feci, rendendolo fluido e quindi rappresentando un aiuto efficace soprattutto in caso di emorroidi. La fibra in essa contenuta riesce a limitare l'assorbimento del colesterolo e, poiché è un cibo ricco di omega 3 e omega 6, aumenta i livelli di grassi "buoni" nel sangue.

È consigliata a chi fa sport perché contiene sali minerali che aiuta a reintegrare le sostanze nutritive che si perdono a causa della sudorazione: è un vero e proprio pieno di energia! Svolge un'azione benefica sul fegato, perché limita le infiammazioni. Può essere un toccasana per il benessere dei capelli, perché è ricca di zinco. Questo minerale favorisce la ricrescita della chioma, perché è implicato nella sintesi degli androgeni coinvolti proprio nella crescita del capello. In gravidanza la frutta secca può rientrare tranquillamente nell'alimentazione, anche se si deve stare attenti a quella oleosa, perché è ricca di glucosio e può causare il diabete gestazionale.

Non è indicata a chi soffre di colon irritabile, di diarrea e di aerofagia. Quella oleosa dovrebbe essere evitata soprattutto dopo i pasti, specialmente per chi soffre di gastrite. Inoltre non la si dovrebbe consumare in caso di gotta. Questo tipo di frutta è ricca di purine e la malattia deriva proprio dal loro metabolismo, che determina la produzione di acido urico. Attenzione, tra gli effetti collaterali, anche alle possibili manifestazioni allergiche. *I pistacchi sono particolarmente utili in caso di colesterolo alto dato che contribuiscono a ridurre i valori di colesterolo cattivo (LDL) e ad aumentare quelli di colesterolo buono (HDL). Inoltre, a rendere i pistacchi oltre che gustosi anche molto sani contribuisce la presenza di sali minerali (tra cui il ferro), vitamine, soprattutto del gruppo B ed E, e antiossidanti che contrastano i radicali liberi. Attenzione ai pistacchi che si trovano comunemente perché molto salati e sono sconsigliati per chi soffre di ipertensione.*

- 4 acciughe sotto sale

- **Timo e salvia**

ERBE AROMATICHE: ogni volta che insaporiamo i nostri cibi con erbe o spezie stiamo letteralmente "migliorando" il valore dei cibi, senza l'aggiunta di una singola caloria.

Si parte da qualcosa di ordinario e lo si trasforma in qualcosa di straordinario con l'aggiunta di colore, di sapore, di vitamine e spesso di proprietà medicinali.

Le spezie sono un'arma gustosa che la natura ci offre per rendere i cibi più sani. Il bello è che le spezie sono relativamente poco costose e sono disponibili in una grande varietà di sapori.

Le proprietà delle erbe aromatiche:

- Rosmarino e basilico per il loro potere anti-infiammatorio
- Cumino e salvia per la loro efficacia contro la demenza

- Pepe di cayenna e cannella per la loro capacità di aiutare a combattere l'obesità
- Coriandolo e cannella per i loro poteri regolatori dello zucchero
- Noce moscata, foglie di alloro e zafferano per i loro effetti calmanti
- Curcuma per il suo aiuto a combattere il cancro
- Origano per il suo potere antifungo
- Aglio, semi di senape e cicoria per il loro benefici al sistema cardio-circolatorio
- Basilico e timo per la loro capacità di proteggere la pelle
- Curcuma, basilico, cannella, timo, zafferano e zenzero per il loro potere immunostimolante
- Coriandolo, rosmarino, pepe di Caienna, peperoncino e pepe nero per la loro capacità di ostacolare la depressione.

- 1 **spicchio d'aglio**

AGLIO: nell'antico Egitto l'aglio era considerato un alimento dalle proprietà terapeutiche in grado di migliorare la resistenza e la forza degli schiavi che costruivano le piramidi. Molti secoli fa i medici greci Ippocrate e Dioscoride lo raccomandavano per curare disturbi digestivi e malattie come lebbra, cancro, ferite, infezioni e problemi cardiaci. Durante il secondo conflitto mondiale i medici dell'esercito russo, rimasti a corto di medicinali, adoperavano l'aglio per curare i soldati feriti.

Alcuni studi hanno dimostrato che l'integrazione di aglio negli animali ha il duplice effetto di aumentare il testosterone e di ridurre il cortisolo. Pertanto l'aglio sembra essere in grado di aumentare la crescita muscolare.

L'aglio ha inoltre effetti positivi sul sistema circolatorio. Insieme all'attività di riduzione del colesterolo e dei trigliceridi, l'aglio evidenzia una importante azione antiaggregante piastrinica, antitrombotica e normalizzante della pressione arteriosa, agendo quindi contemporaneamente su più fattori di rischio aterosclerotico.

L'aglio contiene potenti sostanze chimiche che rimangono isolate finché l'aglio non viene tagliato o schiacciato. Quando queste sostanze vengono in contatto tra loro si sprigiona l'allicina, una sostanza che dà all'aglio il tipico gusto e aroma.

L'unico svantaggio? Beh, che vi piaccia o no, dopo aver mangiato aglio, il suo forte odore si sentirà. Potete mascherare il tutto masticando qualche foglia di prezzemolo o garofano, oppure facendo dei risciacqui con collutorio.

Un'ultima considerazione: non abbuffatevi di aglio, la moderazione è la chiave di tutto, se per esempio assumete troppo aglio crudo per lunghi periodi correte il rischio di sviluppare problemi intestinali ed anemia.

- 1 albume
- 1500 gr di sale grosso
- 1 limone
- 200 gr **lattuga** da fare la salsa di accompagnamento

SIAMO GIUNTI AI SALUTI....

Siamo lieti di aver trascorso con voi questa giornata formativa in modo divertente e cordiale, con la speranza di avervi trasmesso nozioni e spunti che possano aiutarvi a migliorare la vostra salute. Abbiamo cucinato ricette sane e di tradizione, partendo sempre da una corretta spesa al supermercato, imparando a scegliere in modo intelligente gli alimenti posti sugli scaffali e leggendo le etichette!

BUONA SALUTE A TUTTI E...

"Che il cibo sia la tua unica medicina" (Ippocrate)

I vostri amici del buon cibo ringraziano