



CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Un'alimentazione ricca di questi alimenti protegge dalla comparsa di forme tumorali, patologie cardiovascolari e malattie dell'apparato digerente e respiratorio. Ad affermarlo numerosi studi

SECONDA PUNTATA

Nello scorso numero di CN abbiamo trattato il primo capitolo delle *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana* dell'INRAN, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Questa è la volta della seconda direttiva "Più cereali, legumi, ortaggi e frutta".

Di *Miriam Cornicelli*

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Cosa accomuna questi alimenti? La presenza di carboidrati, vitamine, minerali e altre sostanze protettive per la salute. I legumi, e a seguire i cereali, forniscono una buona quota di proteine ma un apporto molto ridotto di grassi, grande nota di merito. Nel complesso, frutta e ortaggi hanno

altri privilegi: bassa densità calorica ed alto potere saziante. Insomma, non dovrebbero mai mancare nei nostri piatti.

Carboidrati, energia assicurata

In una dieta equilibrata, i carboidrati devono ricoprire il 45-60% dell'energia giornaliera, lo raccomandano i LARN, i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Da prediligere gli amidi e da limitare al 15% gli zuccheri semplici, sia quelli naturalmente presenti in latte, frutta e verdura che gli zuccheri aggiunti. Dunque, attenzione anche a zucchero bianco, di canna, miele, marmellate, dolci in genere, caramelle, bevande alla frutta, zuccherate, gassate e alcolici. L'eccesso di zuccheri è un fattore di rischio per carie dentaria e sovrappeso.

Perché è importante assumere i carboidrati? Perché assicurano alle nostre cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia costante. Come fanno intuire i nomi stessi, i carboidrati complessi (pasta, pane, patate, ecc.) richiedono un maggiore lavoro digestivo per essere scissi in glucosio e vengono assorbiti più lentamente, mentre i carboi-

Coloriamo la tavola

Gli antiossidanti più comuni nei prodotti ortofrutticoli freschi sono: la vitamina C, che caratterizza alimenti con sapore acidulo come arance, pomodori e kiwi, i carotenoidi, che conferiscono il tipico colore giallo-arancio a carote, albicocche, pesche, e rosso al pomodoro e all'anguria per la presenza di licopene, i composti fenolici presenti soprattutto nell'uva, e i tocoferoli, di cui sono ricchi semi oleosi e ortaggi a foglia verde. Gli alimenti contenenti antocianine possono variare la colorazione dal rosso al blu, quindi pensiamo a melanzane, prugne e ciliegie; al colore verde appartengono tutti quegli alimenti ricchi di clorofilla come gli spinaci e le erbe aromatiche; quercetina, isotiocianati e allisolfuri negli alimenti con sfumatura bianca, come broccoli, cavoli, aglio, cipolla, ecc.

drati semplici più facilmente.

Questi concetti sono validi per tutti. Anche in caso di celiachia, una dieta equilibrata dovrebbe rispettare le percentuali di riferimento, prestando attenzione nella scelta delle fonti di carboidrati che devono sostituire i cereali vietati. Tale scelta non deve ricadere solo sulla varietà di prodotti dietetici senza glutine disponibili sul mercato, ma anche su alternative naturalmente senza glutine come riso, mais, grano saraceno, amaranto, quinoa, o altre fonti di carboidrati come le patate. Non ultima, l'opportunità di consumare pasta e pane fresco degli esercizi aderenti al nuovo progetto di AIC dedicato ai laboratori artigianali.

Fibra, componente insostituibile

La presenza di fibra alimentare, un'altra caratteristica comune agli alimenti protagonisti. È un particolare carboidrato complesso presente in quasi tutti i prodotti vegetali, indigeribile per l'organismo umano, non ha valore nutritivo o energetico. Possiede, però, un grande ruolo a livello di stomaco e intestino. La fibra, se solubile in acqua (pectine, gomme, mucillagini), può for-

mare gel resistenti in grado di regolare l'assorbimento intestinale di nutrienti come zuccheri e grassi, aiutando a controllare il livello di glucosio e colesterolo nel sangue. La fibra insolubile in acqua (cellulosa, emicellulosa, lignina) agisce ritardando lo svuotamento gastrico, facilitando il transito intestinale del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci. La fibra, inoltre, aumentando il volume del cibo ingerito e rallentando lo svuotamento gastrico, agevola il raggiungimento del senso di sazietà. Tra le altre virtù: ridurre il rischio di insorgenza di malattie dell'intestino, di tumori del colon-retto, diabete e malattie cardiovascolari.

I LARN suggeriscono di preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare e raccomandano agli adulti di consumarne almeno 25 g al giorno.

Vitamine, minerali e sostanze protettive

Pensando ai prodotti ortofrutticoli, quanti colori vengono in mente! Oltre ad essere piacevoli alla vista, custodiscono importanti proprietà benefiche per la nostra salute. Sono un'ottima fonte di fitonutrienti e micronutrienti essenziali per la vita, vitamine e minerali.

Arance e kiwi forniscono vitamina C, carote e albicocche pro-vitamina A, legumi e cereali vitamine del gruppo B, ortaggi a foglia verde, folati; come minerali, calcio e ferro negli ortaggi a foglia verde, potassio in patate, cavoli di Bruxelles e finocchi. Solo per fare degli esempi.

Alcuni componenti presenti in frutta, ortaggi e legumi svolgono un'azione protettiva, soprattutto di tipo antiossidante. Come? Contrastando l'azione dei radicali liberi, sostanze reattive in grado di alterare la struttura del DNA, responsabili di precoci processi di invecchiamento e all'origine di differenti forme tumorali.

Nessun integratore e prodotto industriale, per quanto colorato, può pareggiare i benefici che ricaviamo da frutta e vegetali freschi, e forse il segreto sta nel "lavoro sinergico" dei molteplici elementi. Ciò che mangiamo, dunque, non è solo colore, profumo e sapore, ma un prezioso amico per la nostra salute. ♦

CENTO GRAMMI DI...

Quanta fibra contengono?

FAGIOLI SECCHI

17,5 g

LENTICCHIE SECCHIE

13,8 g

CECI SECCHI

13,6 g

PISELLI FRESCHI

6,3 g

FAVE FRESCHE

5,0 g

CARCIOFI CRUDI

5,5 g

CAVOLI DI BRUXELLES

5,0 g

CICORIA

3,6 g

LAMPONI

7,4 g

PERE

3,8 g

KIWI

2,2 g

MANDORLE

12,7 g

NOCCIOLE

8,1 g

NOCI

6,2 g

RISO INTEGRALE

1,9 g

Ad esempio, tralasciando gli altri alimenti della giornata, già con una porzione di riso integrale (30 g) e fagioli (50 g) a pranzo, 1 pera media, una decina di mandorle come spuntino e 2 kiwi a cena, arriveremo a circa 20 g di fibra. Aggiungere 1-2 porzioni di contorno o un'altra di frutta, ci permetterebbe di arrivare alla quota giornaliera raccomandata... ecco fatto!



©OLGA/FELIX UN CUORE DI FARINA SENZA GLUTINE



©OLGA/FELIX UN CUORE DI FARINA SENZA GLUTINE

1 ZUPPA DI LEGUMI, BELUGA E ZUCCA

Gli ingredienti (4 persone)

250 G DI LEGUMI MISTI
500 G DI ZUCCA GIÀ PULITA
4 MESTOLI DI BRODO VEGETALE (FATTO IN CASA CON PATATA, CAROTA, POMODORO, SEDANO E ZUCCHINA. POI OVVIAMENTE FILTRATO)
1 SCALOGNO, **1 CIPOLLA PICCOLINA** E **1 AGLIO**
1 GAMBO DI SEDANO E **1 CIUFFO** DI FOGLIE DI SEDANO
1 PEPERONCINO SECCO
3 CUCCHIAI DI OLIO
SALE E **PEPE**

La preparazione

Mettere in ammollo i legumi dalla sera prima (per le lenticchie Beluga non è necessario, ma io le ho ammollate lo stesso). Lessarli (io ho fatto in pentola a pressione per 1 ora) solo in acqua senza neppure aggiungere sale. Nel frattempo ridurre la zucca a piccoli dadini. Rosolate nell'olio lo scalogno, la cipolla, l'aglio e il sedano, il tutto tritato finemente, aggiungete il peperoncino ed infine la zucca. Mescolate, fate insaporire e unite i 4 mestoli di brodo caldo, salate e pepate e portate a cottura, ci vorranno all'incirca 10 minuti. La zucca deve essere cotta, ma non sfatta, e deve esserci ancora liquido nella pentola. Appena cotta spegnete e tenete da parte. Sgocciate i legumi cotti ed uniteli delicatamente alla zucca nella stessa pentola, assaggiate ed aggiustate di sale solo se necessario. Ottima e colorata!

PREPARAZIONE
 **30 MIN**

TEMPO DI
 COTTURA: 1 ORA
 E 10 MINUTI


2 SFORMATO DI COUSCOUS DI MAIS E ZUCCA

Gli ingredienti (4 persone)

250 G DI ZUCCA GIÀ PRIVATA DELLA BUCCIA
150 G DI COUSCOUS DI MAIS **
160 G DI ACQUA TIEPIDO - CALDA
40 G DI FARINA SENZA GLUTINE **
1/4 CIPOLLA PICCOLA
OLIO, **SALE** E **PEPE**
PER IL RIPIENO:
125 G DI CECI GIÀ LESSATI
1/2 CIPOLLA
2 CUCCHIAI DI OLIO, **SALE** E **PEPE**

La preparazione

Versate il couscous dentro una padella antiaderente e tostatelo sempre mescolando, appena sentite come odore di popcorn scoppiato e si è brunito poco, spegnete. Unite lo stesso peso in acqua tiepido-calda (non bollente mi raccomando che altrimenti si appalla e ammassa) e lasciatelo rinvenire per un paio di minuti. Fate cuocere la zucca a dadini con mezzo bicchiere d'acqua per circa 15 minuti. Appena la sentite morbida sotto la forchetta, spegnete e schiacciatela riducendola in purè. Mescolate insieme il couscous rinvenuto, il purè di zucca, il quarto di cipolla tritata, la farina, un pizzico di sale e il pepe. Otterrete un composto sodo. Rosolate qualche minuto i ceci già lessati nell'olio e cipolla e fateli dorare poco poco. Ungete una pirofila e stendete con le mani, in modo uniforme, una metà del composto di couscous e zucca, versateci sopra i ceci dorati e coprite con l'altra metà del composto. Condite la superficie con 2 cucchiaini di olio e infornate a 180° fino a doratura (circa una trentina di minuti).

PREPARAZIONE
 **15 MIN**

TEMPO DI
 COTTURA 45
 MINUTI CIRCA


In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti!

Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli alimenti indicati con * sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario di AIC o che riportino "senza glutine" in etichetta; gli alimenti indicati con ** sono da scegliere tra quelli del Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute.



©OLGA/FELIX UN CUORE DI FARINA SENZA GLUTINE

3 FARIFRITTATA DI PEPERONI E CIPOLLE

Gli ingredienti (4 persone)

120 G DI FARINA DI CECI *

PEPERONI

CIPOLLE

4 CUCCHIAI DI OLIO

ACQUA CHE SIA IL DOPPIO DEL PESO DELLA FARINA O QUALCOSINA DI PIÙ, MAI DI MENO PERCHÉ ALTRIMENTI LA FARIFRITTATA DIVENTA ASCIUTTA E CATTIVA

SALE

La preparazione

Mondate e lavate i peperoni e le cipolle e fatele saltare in padella con l'olio.

Nel frattempo, preparate la pastella con la farina di ceci ed un po' d'acqua, fino ad ottenere un composto non denso. Salare. Quando i peperoni e le cipolle vi sembreranno morbidi versate la pastella sopra le verdure e fate cuocere per 2 o 3 minuti per lato, finché la "farifrittata" non sarà dorata.

È davvero molto buona e potete sbizzarrirvi con gli abbinamenti: fate conto di realizzare una frittata classica con le uova!



PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI
COTTURA 25
MINUTI CIRCA

CUCINA IN SIMPATIA E DUE CHIACCHIERE IN ALLEGRIA

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

OLGA - La passione per la cucina nasce da bambina, quando rimanevo ore a guardare le foto della vecchia enciclopedia della cucina di mamma e mi dicevo "prima o poi preparerò tutto"! Della cucina senza glutine ho dovuto fare necessità. È stato uno scontro e subito dopo un piacevole incontro, che mi ha consentito di imparare ad alimentarmi in modo sano e consapevole.

EMANUELA - Il mio interesse per la cucina gluten free è nato nel preciso momento in cui (parliamo di 22 anni fa) è stata diagnosticata la celiachia a mia figlia Eleonora. In principio l'impatto è stato duro ma poi ho deciso di prendere a braccetto questa intolleranza/malattia e da buone amiche abbiamo iniziato il viaggio insieme.

Perché un blog di ricette?

OLGA - Il blog è nato nel 2010, ma pubblichiamo ricette senza glutine sul web dal 2006, nell'ambito di un forum di cucina, dove è nata la nostra amicizia. Il blog ci consente di stare a stretto contatto con chi vive la nostra stessa condizione.

EMANUELA - Il blog di ricette è nato per condividere le mie esperienze e per confrontarmi con coloro che hanno il mio stesso problema.

Come siete fuori dalla cucina?

OLGA - Fuori dalla cucina sono una giurista, che insegna diritto all'università. Due mondi sicuramente distanti. E tuttavia l'esperienza nell'insegnamento mi consente di poter rappresentare all'esterno, in modo semplice, anche l'esperienza acquisita nel campo della cucina senza glutine.

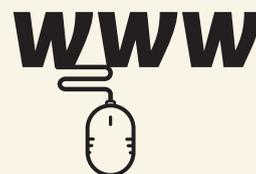
EMANUELA - Fuori dalla cucina ci sto poco... in famiglia siamo in sei. Si inizia la mattina con le colazioni e a seguire pranzo, merenda e cena... il tempo che rimane lo uso per fare delle belle passeggiate nel bosco con i miei due cani. ♦



NELLA FOTO: a sinistra Emanuela Ghinazzi, 50 anni, celiaca da 12 anni, toscana, vive a Ponticino (AR).

Il cognome vi dice nulla?

A destra Olga Scalisi, 42 anni, siciliana, vive a Roma da 20 anni, celiaca da 10 anni.



uncuoredifarinasenzaglutine.blogspot.it/

zuppa di legumi, beluga e zucca

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Minestrone, vellutate e zuppe, soprattutto in questo periodo, sono sempre le benvenute. Magari tiepide in autunno e più calde d'inverno. Sappiamo bene di dover consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, ma i legumi? Spesso vengono dimenticati o emarginati ad una volta ogni tanto. Ed invece possono essere un'ottima alternativa a

carne, pesce, uova, formaggi e salumi. La zuppa, se di legumi e cereali, compresi quelli senza glutine, costituisce un'ottima combinazione e può dare origine ad una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quella delle proteine animali. Un buon traguardo sarebbe consumarli regolarmente almeno 2 volte alla settimana, sia freschi che secchi e, a seconda del nostro gusto, sotto forma di piatti unici, zuppe, minestre, passate o insalate.

1. IL BRODO VEGETALE

Patata, carota, cipolla, sedano, pomodoro, zucchina e poi filtrare. Aromi e poco sale, nulla di più. Per comodità potrà anche essere congelato! Evitiamo sale (come ingrediente principe), grassi vegetali, glutammato monosodico di dadi pronti e preparati per brodo, alimenti anche a rischio e da verificare!

LA RICETTA

Zuppa pronta o fatta in casa? La prima farà guadagnare tempo, ma la seconda salute! Se pronta, per essere conservata e resa appetibile, potrà contenere più sale, grassi, e andrà verificata l'idoneità. Se fresca, sarà arricchita di spezie e sicura. Un altro pregio del piatto per le nostre tasche? La convenienza!



2. I LEGUMI

Quali alimenti contengono più ferro? Subito si pensa alla carne, ma in realtà gli ortaggi spesso ne contengono in quantità maggiore. Su 100 g, la carne di cavallo (quella con più ferro in assoluto) ne ha 3.9 mg, i fagioli borlotti secchi 9 mg, le lenticchie secche 8 mg e i ceci secchi 6.4 mg!

3. LA ZUCCA

L'assunzione raccomandata di Vit. A retinolo equivalente per una persona adulta è di 600-700 µg al giorno. 100 g di zucca ne contengono ben 599 µg! È molto ricca in acqua (95%) ed ha un contenuto calorico ridotto, ogni etto apporta 18 kcal. E i suoi semi? Contengono fitosteroli e acidi grassi essenziali!

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	291	Carboidrati (g)	35,5
Proteine (g)	16,2	di cui semplici	5,8
Lipidi (g)	9,3	Fibra (g)	10,4
di cui saturi	1,3	Colesterolo (mg)	0

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.