



CONSIGLI PER LA CENA MENU' ESTIVO

	Food	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA DAL 14 AL 18 SETTEMBRE DAL 12 AL 16 OTTOBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI PATATE COUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
SECONDA SETTIMANA DAL 21 AL 25 SETTEMBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO CARNE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
TERZA SETTIMANA DAL 28 SETTEMBRE AL 02 OTTOBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO LEGUMI PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
QUARTA SETTIMANA DAL 05 AL 09 OTTOBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO PESCE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE

PRIMI PIATTI

ASCIUTTI	IN BRODO
È consigliabile variare le tipologie di primi piatti, alternando diversi cereali come frumento, riso, mais, semola, cous cous, farro, orzo, grano saraceno, miglio, kamut, ecc. È preferibile proporre anche le versioni integrali, poiché sono più ricche di fibre e contengono maggiori quantità di alcuni nutrienti importanti, come magnesio, fosforo e ferro. Per quanto riguarda i condimenti dei primi piatti asciutti, si raccomanda di optare per sughi semplici, preferibilmente a base di verdure. È bene evitare condimenti troppo elaborati, come quelli che contengono panna, formaggi o carni grasse (ad esempio, carbonara o pancetta). Nel caso si utilizzi il ragù, è preferibile scegliere carne magra. Le paste ripiene andrebbero consumate solo occasionalmente, poiché si tratta di prodotti generalmente più ricchi di grassi saturi. È preferibile scegliere le varianti “di magro”, che risultano più leggere e salutari.	È preferibile preparare i brodi per le minestre utilizzando verdure fresche o surgelate, poiché contengono meno sodio rispetto ai brodi di carne o a quelli ottenuti con dadi, preparati vegetali o altri prodotti contenenti glutammato monosodico o grassi vegetali idrogenati. Durante il periodo primavera-estate, è consigliabile limitare il primo piatto in brodo a una sola volta a settimana, sostituendolo con un primo asciutto. In tal caso, è opportuno abbinare un contorno di verdure, evitando le patate.

SECONDI PIATTI

CARNE

È preferibile scegliere carni cosiddette “bianche” (come pollo, tacchino e coniglio) rispetto alle carni rosse (come vitello, manzo, maiale e agnello), poiché un consumo eccessivo di queste ultime è associato a un aumento del rischio di malattie cronico-degenerative.

Nel menù è quindi consigliato alternare carne bianca e carne rossa nelle diverse settimane. È opportuno evitare tagli grassi, frattaglie (come fegato, cervello, animelle, rognone, ecc.) e prodotti semilavorati prefritti, quali crocchette di pollo, polpette e simili.

PESCE

Tra le diverse tipologie di pesce, è consigliato privilegiare il pesce azzurro o, in generale, le specie ricche di acidi grassi polinsaturi omega-3, noti per le loro proprietà antinfiammatorie e protettive nei confronti delle malattie cardiovascolari.

È invece opportuno evitare il consumo di pesci di grossa taglia, poiché tendono ad accumulare maggiori quantità di contaminanti, come il metil-mercurio.

LEGUMI

Sebbene siano di origine vegetale, i legumi apportano, oltre a buone quantità di amido e fibra alimentare, anche proteine, ferro e altri oligoelementi tipici degli alimenti di origine animale come carne, pesce e uova. Per questo motivo, possono essere considerati a tutti gli effetti un secondo piatto alternativo ai prodotti animali.

È possibile utilizzare legumi sia freschi che secchi (come piselli, fagioli, ceci, cicerchie e lenticchie), proponendoli in diverse modalità:

- come sostituti del secondo piatto,
- come piatto unico, abbinati a un cereale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, cous cous e ceci, ecc.).

L'inserimento dei legumi come secondo piatto non esclude la presenza di un contorno di verdure al pasto.

FORMAGGIO

È importante evitare l'utilizzo di formaggi fusi, come sottilette e formaggini, poiché contengono sali di fusione (fosfati, polifosfati e citrati di sodio) che legano il calcio, riducendone l'assorbimento da parte dell'organismo.

AFFETTATI

Le Linee guida per una sana alimentazione, pubblicate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (edizione 2018), raccomandano di limitare il più possibile il consumo di carni trasformate, in considerazione dell'elevato contenuto di sale e nitrati.

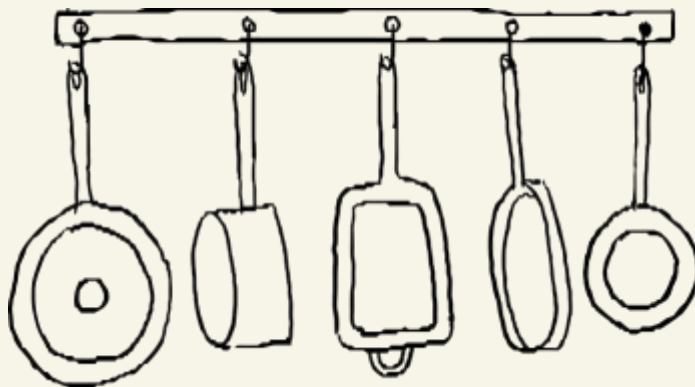
Pertanto, qualora si desideri includere i salumi nella dieta, se ne consiglia un consumo estremamente moderato: non più di una volta al mese durante il periodo autunno-inverno e al massimo due volte al mese nella stagione primavera-estate. È inoltre preferibile orientarsi verso le varietà a minor contenuto di grassi, quali prosciutto cotto, bresaola, prosciutto crudo, petto di tacchino o manzo affumicato.

CONTORNI E FINE PASTO

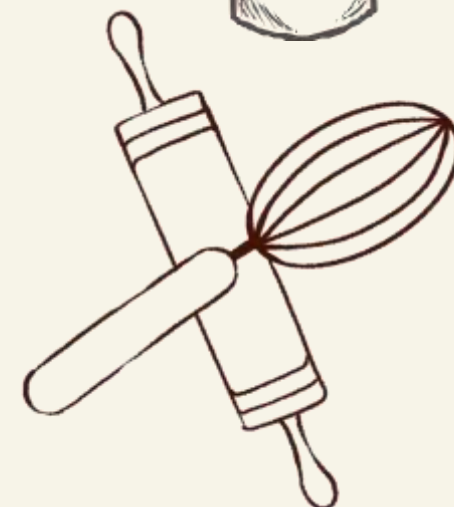
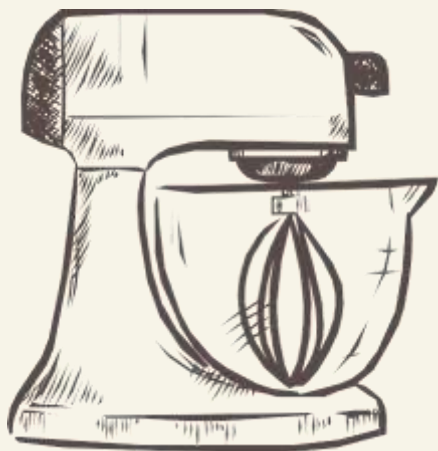
VERDURA	FRUTTA
È consigliabile variare il più possibile la tipologia di verdura, rispettando la stagionalità.	È importante variare il più possibile la tipologia di frutta, rispettando la stagionalità, ed evitare l'aggiunta di zucchero.

PANE E CONDIMENTI

PANE	CONDIMENTI
È opportuno utilizzare pane fresco privo di strutto, evitando i pani confezionati che generalmente contengono una maggiore quantità di sale e sono arricchiti con alcol per la conservazione. Si consiglia, inoltre, di preferire tipi di pane preparati con farine meno raffinate, come le farine tipo 1, tipo 2 o integrali.	Per condire primi piatti, secondi e contorni, sia a crudo che a cotto, si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva. I condimenti di origine animale, come il burro, dovrebbero essere impiegati solo occasionalmente. Per arricchire e variare i sapori, limitando al contempo l'uso del sale, è consigliabile l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie. Si possono utilizzare sia quelle tipiche della dieta mediterranea, come prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, sedano, alloro e peperoncino, sia spezie tradizionali di altre culture, quali zenzero, curcuma e coriandolo. L'uso del sale, sia durante la cottura che come condimento, dovrebbe essere ridotto al minimo, preferendo il sale iodato rispetto a quello non arricchito in iodio.



RICETTE



AUTHENTICA
la buona ristorazione

PASTA INTEGRALE CON PESTO DI RUCOLA E NOCI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

160g di pasta integrale, 2 cucchiaini di pesto di rucola, 2 noci, sale.

PESTO DI RUCOLA

100g di rucola, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 40 g di parmigiano stagionato 36 mesi.

PROCEDIMENTO

1. Cuocere in abbondante acqua bollente salata la pasta.
2. Nel frattempo, in una padella, riscaldare 2 cucchiaini di pesto di rucola con una tazza da caffè di acqua di cottura della pasta.
3. Scolare la pasta e saltarla in padella con il pesto di rucola. Disporre nei piatti e ultimare con una spolverata di noci spezzettate grossolanamente.

1. Unire nel mixer (o nel bicchiere del frullatore a immersione) la rucola lavata, e asciugata, il parmigiano, l'olio e un goccio di acqua.
2. Frullare fino a ottenere un composto fluido. Se necessario, aggiungere un altro pò di acqua.



VELLUTATA DI ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

500g di zucchini, 3 carote medie, ¼ di cipolla rossa, 50g di zenzero fresco, 100ml di brodo vegetale, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, rosmarino, sale.

PROCEDIMENTO

1. In una pentola capiente far insaporire la cipolla tritata e le carote sbucciate e affettate. Aggiungere le zucchini e tagliate a dadini, lo zenzero grattugiato e coprire con il brodo vegetale (un dito sopra il livello delle zucchini) eventualmente aggiungere brodo se non è sufficiente.
2. Cuocere a fiamma media per circa 30 minuti. Quando il volume dell'acqua sarà dimezzato, togliere dal fuoco e frullare con un frullatore a immersione.
3. Alla fine aggiungere 2 cucchiari di olio a crudo, un pizzico di sale e rosmarino a piacere.



POLPETTE DI GRANO SARACENO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250g di grano saraceno, 2 scalogni, 2 carote, 8 otto cucchiaini di olio extravergine di oliva, pane integrale di grano saraceno grattugiato (oppure farina di mais fioretto), sale, pepe, curcuma

PROCEDIMENTO

1. Cuocere il grano saraceno in acqua bollente salata, scolarlo per bene dopo il tempo indicato sulla confezione e metterlo da parte.
2. Nel frattempo, preparare le verdure: ridurre gli scalogni a fettine, perlare le carote e tagliarle a brunoise. Fare saltare velocemente con 4 cucchiaini di olio.
3. Recuperare il grano saraceno, passarne circa un quarto del totale nel frullatore/tritatore e poi unirlo al resto. Aggiungere all'impasto le verdure spadellate, un pò di pane grattugiato, i restanti 4 cucchiaini di olio, una spolverata di curcuma e regolare di sale e pepe.
4. Con un servi-gelato di piccolo diametro preparare delle polpette che andranno ripassate nel pane grattugiato. Infornare per 20 minuti a 200°C



PETTO DI POLLO CON SALVIA E ALLORO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

300g di petto di pollo tagliato sottile, 3 foglie di alloro, 1 rametto di salvia, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

PROCEDIMENTO

1. Disporre i filetti di pollo in una pirofila di ceramica.
Aggiungere la salvia e l'alloro e condire con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
2. Infornare a 200°C e far cuocere per 15 minuti.



FILETTO DI NASELLO IN PADELLA E INDIVIA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

400g di filetti di nasello, 100g di indivia, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, brodo vegetale, una manciata di prezzemolo, 1/2 cucchiaino di curcuma, sale.

PROCEDIMENTO

1. Far rosolare in una padella i filetti di nasello con un cucchiaino di olio e il prezzemolo tritato finemente per qualche secondo; poi versare il brodo vegetale fino a coprire i filetti.
2. Cuocere per circa 15 minuti con il coperchio. A metà cottura, insaporire il brodo con la curcuma.
3. Scolare i filetti con una schiumarola, condire con l'olio rimanente e un pizzico di sale e servire con un contorno di indivia.

