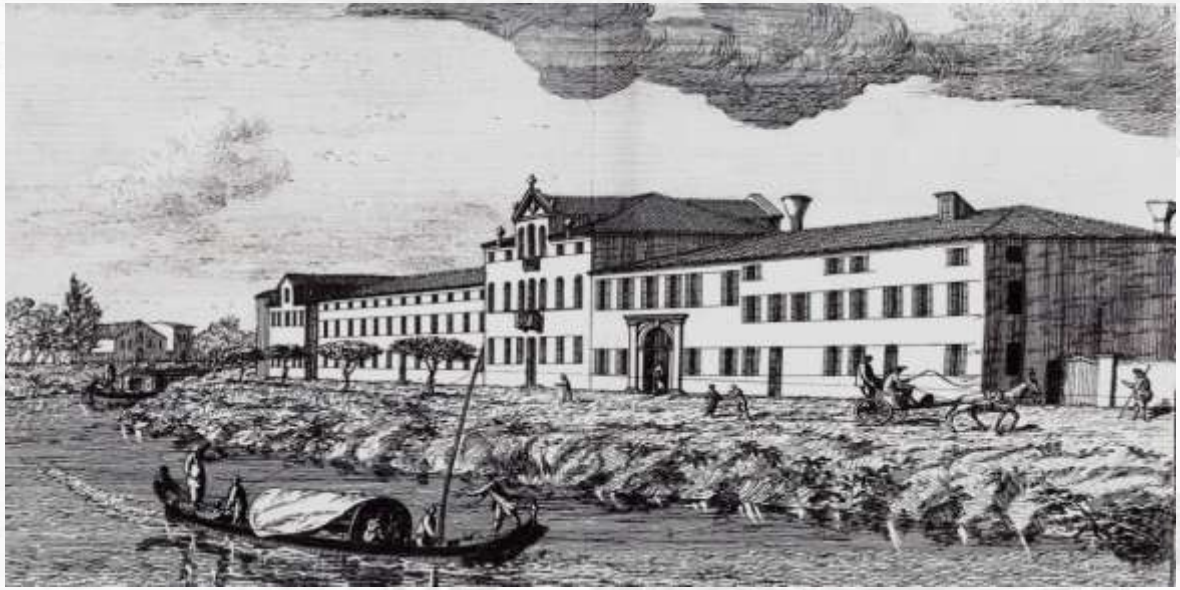


Associazione di promozione sociale

# “villa Bembo”

## vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

*“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facoltà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauro e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”*

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581

# Una Vita Salutare

# APS Villa Bembo e NaturaSi

presentano

# S A L U T E M E N T E  G U S T O S O

## corso di cucina bio-vegetariana

a cura di

Ennio Caggiano  Anna Paola De Lazzari  Cristina Archesso  Giulia Krolle

6 serate per imparare:

**cosa** mangiare
**quando** mangiare
**quanto** mangiare
**dove** mangiare
**perché** mangiare

- Venerdì 10 ottobre 2014
  **CEREALI**
- Venerdì 14 novembre 2014
  **TOFU e SEITAN**
- Venerdì 12 dicembre 2014
  **MENU' NATALIZIO**
- Venerdì 9 gennaio 2015
  **LEGUMI**
- Venerdì 13 febbraio 2015
  **SENZA GLUTINE**
- Venerdì 13 marzo 2015
  **DOLCI**

# Scopo di questi 6 incontri:

Acquisire le conoscenze per

proteggere la salute

rispettare l’ambiente

# P R E M E S S A

***E' ormai*** *opinione diffusa e accettata che una corretta alimentazione e una regolare attività fisica sono essenziali per mantenere il corpo e la mente in salute.*

***Tuttavia*** *le malattie correlate agli errori alimentari e alla sedentarietà sono in aumento.*

***Purtroppo*** *l'unica attività fisica praticata da molte persone si svolge nei centri commerciali per fare acquisti (spesso superflui) e negli ospedali per fare accertamenti (talora inutili).*

***La maggior parte*** *delle persone non sa che i bisogni alimentari della popolazione eccedono le capacità della terra di soddisfarli.*

***L'odierna*** *offerta alimentare danneggia la salute, offende il gusto e impoverisce le tasche dei consumatori.*

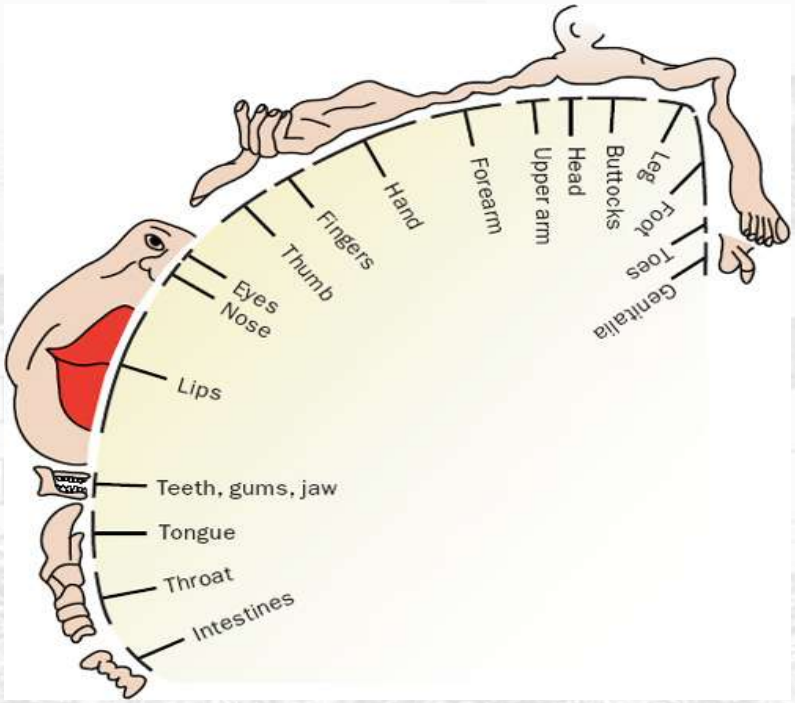
# Cibo per vivere o cibo per morire?

# oggi le persone usano

**Moltissimo**
lo stomaco

**Poco**
le gambe

**Pochissimo**
il cervello




**Moltissimo**
il cervello

**Molto**
le gambe

**Poco**
lo stomaco

Mohandas Karamchand Gandhi 1869-1948

Non vi chiediamo di arrivare a tanto,
ma un po' più di moderazione nella quantità
e un po' più di attenzione nella qualità,
è il minimo che possiamo fare
per evitare un soggiorno gratuito ad Aviano.

Il cibo ha valenze
nutrizionali, culturali, sociali e morali!
Cerchiamo di tenerne conto
nelle nostre scelte alimentari.

# prima

paura → malattia → **TERAPIA**

# dopo

conoscenza → alimentazione → **SALUTE**

# 2 donne alle prese con la preparazione del il cibo

# Rotolini della disperazione

## Ingredienti per 6 persone:

- 2 petti di pollo cieco e zoppo
- 6 fette di mortadella ottenuta da macinazione di scarti carnei
- 12 sottilette di formaggi misti fusi e rifusi
- 2 cucchiai di olio vegetale di qualsiasi tipo
- 12 stuzzicadenti di puro legno

## Preparazione:

Scartate i petti di pollo, tagliateli a fettine, metteteci sopra una sottiletta di formaggio fuso, aggiungete 1/2 fetta di mortadella, arrotolate il tutto con cura e fermatelo con uno stuzzicadente di buona qualità. Disponete i rotolini in una padella (meglio se di teflon) e aggiungete abbondante olio, cuocete a fuoco alto finché non sono dorati (meglio se bruciacchiati ai bordi).
Serviteli caldi accompagnati da una lattina di Coca Cola originale.

## Difficoltà:

- di preparazione: bassa.
- di digestione: alta.

**Tempo:** 10 minuti circa.

**Costo:** 1,00 € a porzione.

**Consiglio:** dopo aver mangiato i rotolini, tenete pronti i rotoloni Regina, perché vi serviranno…

# Gli alimenti sono preziosi per la nostra vita

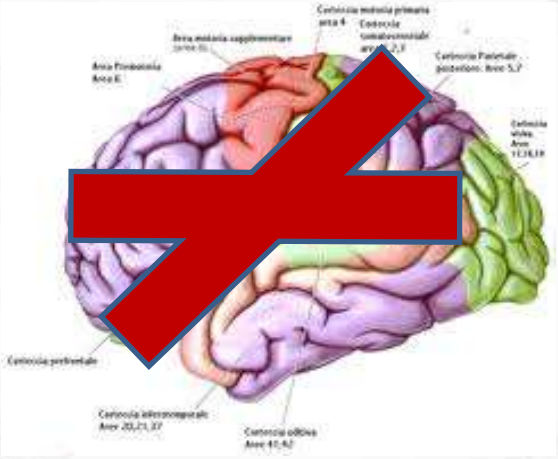
Lo sa bene Silvio che spende 3 milioni di euro al mese per passarli a Veronica

CI SONO PERSONE CHE HANNO ABITUDINI ALIMENTARI SBAGLIATE E NON SANNO CHE LA LORO DIETA NASCONDE DELLE SORPRESE!

MA E' SOLO QUESTIONE DI TEMPO:

**L'OBESITA**
**IL DIABETE**
**L'IPERTENSIONE**
**IL CANCRO**
**.....**
**SONO IN AGGUATO**

Quanti cervelli abbiamo?

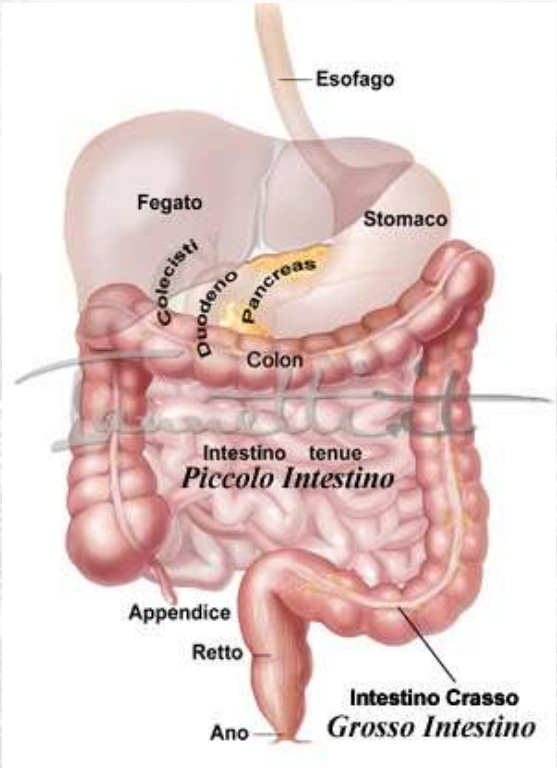


# 1° cervello

se pensi male
non puoi
mangiare bene

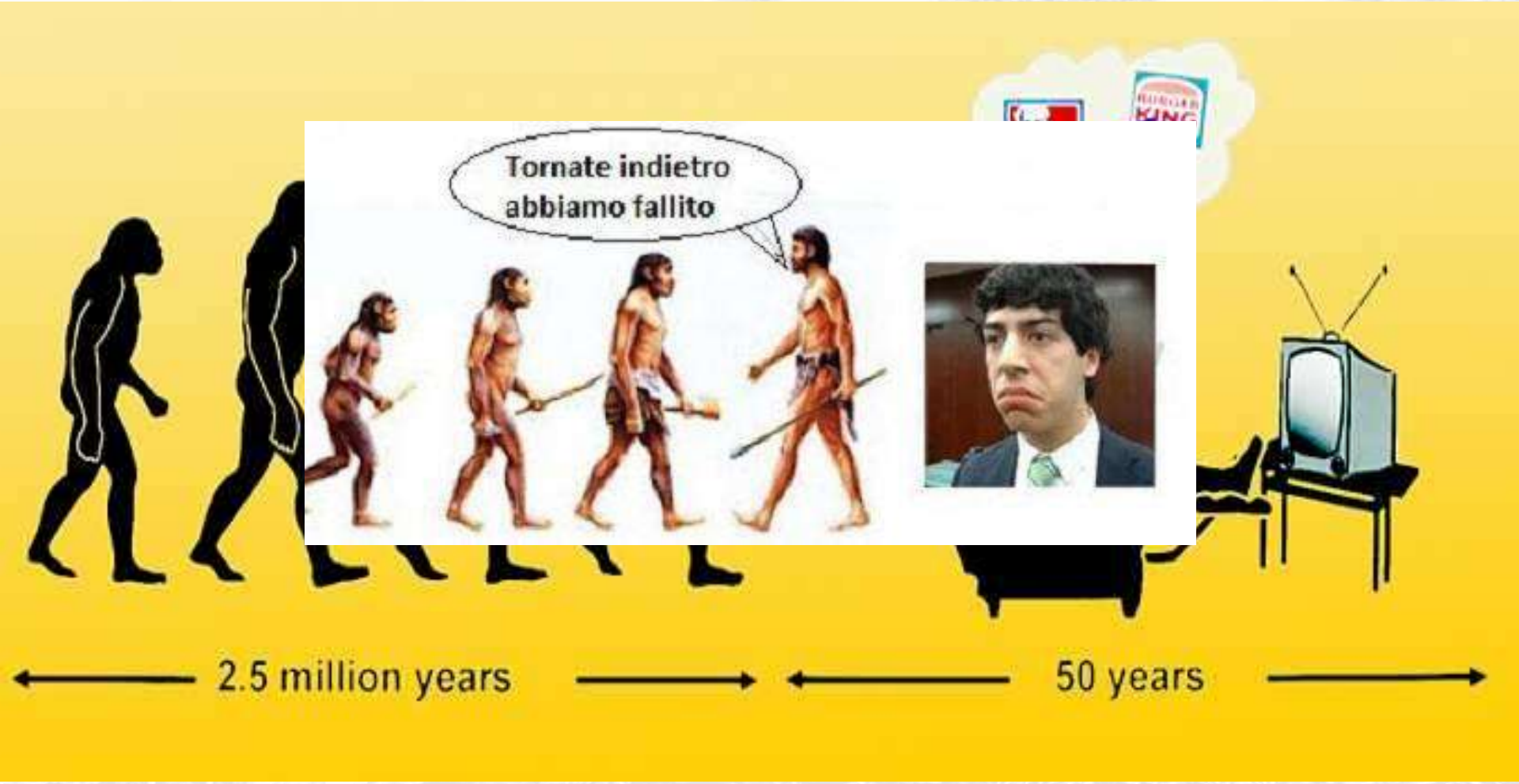
*"Mens sana
in corpore sano"*

se mangi male
non puoi
pensare bene




# 2° cervello

# evoluzione della specie

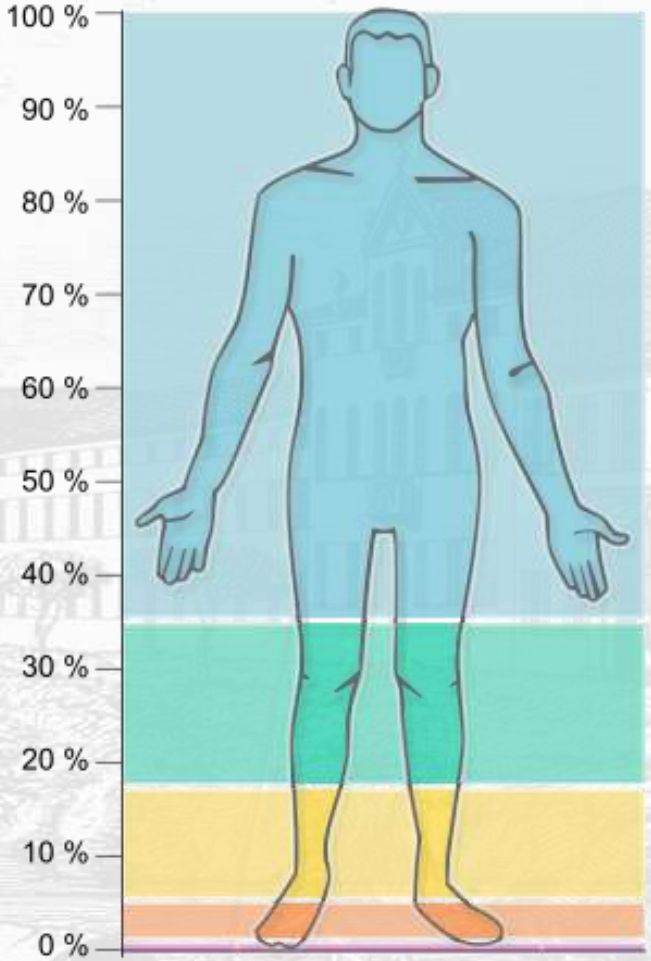



da uomo eretto a uomo seduto: **da** uomo intelligente a uomo dipendente **da** uomo dipendente a uomo deficiente

# Alcune definizioni utili

- Composizione chimica del corpo umano
- Indice di massa corporea
- Indice glicemico
- Calorie
- Metabolismo Basale
- Fabbisogno energetico
- Nutraceutica

# Composizione **chimica** del corpo umano




| | | |
|---|---|---|
| Acqua: 65% | 43 | kg |
| Proteine: 16% | 16 | kg |
| Lipidi: 13% | 13 | kg |
| Sali minerali: 5% | 4 | kg |
| Glucidi: 1% | 1 | kg |
| Vitamine: tracce | 0 | kg |
| Veleni | ? | kg |

# Indice di massa corporea

**BMI Body Mass Index = ----------**

**peso corporeo in kg**

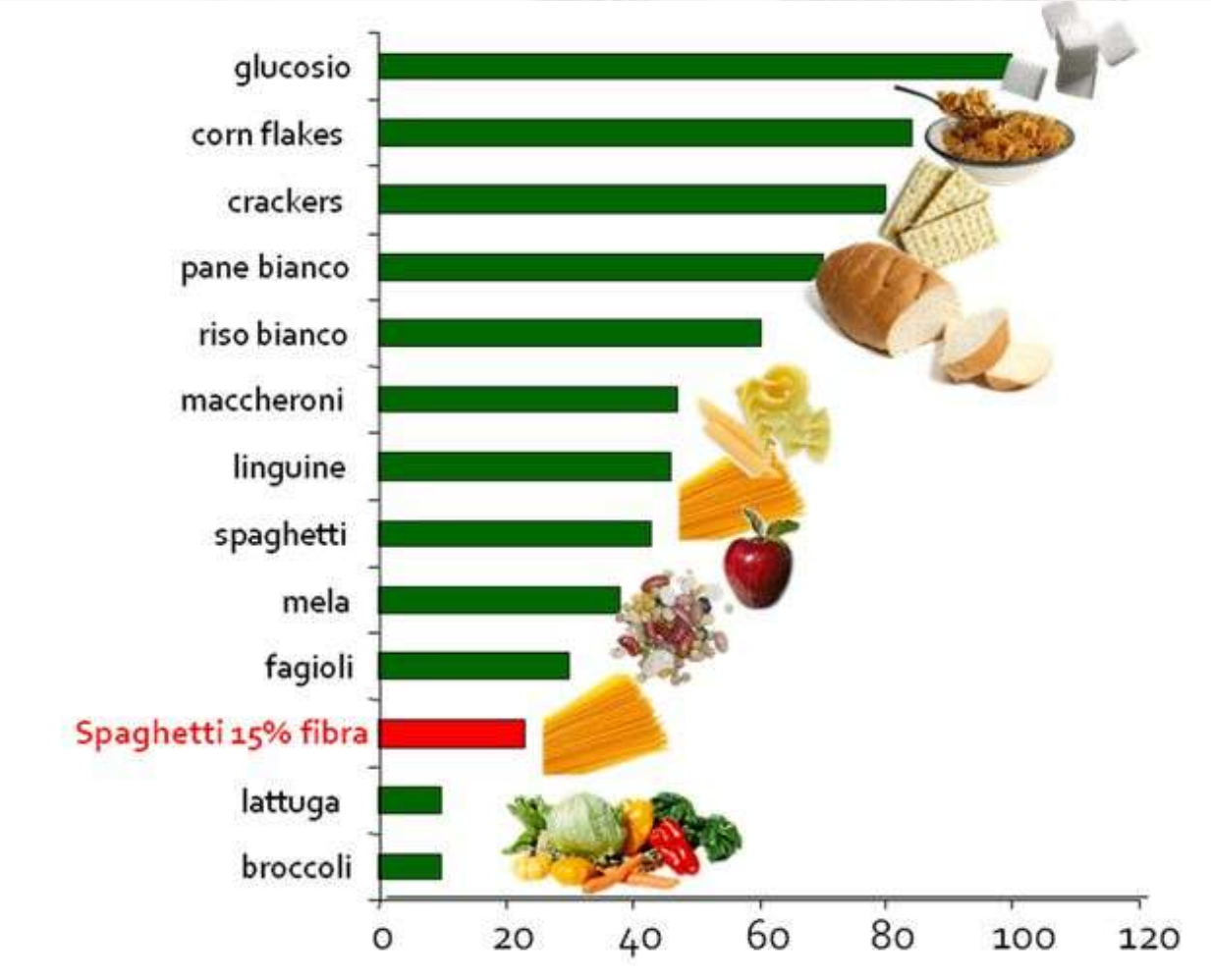
**altezza in metri al quadrato**

# più alto è il BMI più si è obesi
# più basso è il BMI più si è magri

| BMI | CONDIZIONE |
|---|---|
| <16,5 | Magrezza grave |
| 16.5 - 18.5 | Sottopeso |
| 18.5 – 25 | Normopeso |
| 20 – 30 | Sovrappeso |
| 30-40 | Obesità media |
| >40 | Obesità grave |

peso in kg / altezza in $m^2$

# INDICE GLICEMICO



# Indice Glicemico Alimenti ( I.G)

| | Alimento | I.G | | Alimento | I.G | | Alimento | I.G |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Alto Indice Glicemico | Sciroppo di Glucosio | 100 | Indice Glicemico Moderato | Succo di Mela | 50 | Basso Indice Glicemico | Arancia | 35 |
| | Patate Fritte | 95 | | Bulgur Integrale | 50 | | Fagioli Cannellini | 35 |
| | Patate al Forno | 95 | | Cachi / Kiwi | 50 | | Amaranto | 35 |
| | Farina di Riso | 95 | | Ananas | 50 | | Azuki | 35 |
| | Fecola di Patate | 95 | | Muesli senza Zucchero | 50 | | Fagioli Rossi / Neri | 35 |
| | Carote Cotte | 85 | | Patate Dolci | 50 | | Farina di Ceci | 35 |
| | "Latte" di Riso | 85 | | Farina di Farro Integrale | 45 | | Semi di Lino / Sesamo | 35 |
| | Farina Bianca | 85 | | Pane Azzimo Integrale | 45 | | Pesche | 35 |
| | Riso Soffiato | 85 | | Pane Int. Tostato | 45 | | Piselli Freschi | 35 |
| | Gallette di Riso | 85 | | Semola Integrale | 45 | | Prugne | 35 |
| | Pane Bianco | 85 | | Farro | 45 | | Riso Selvatico | 35 |
| | Pop Corn | 85 | | Riso Basmati Integrale | 45 | | Quinoa | 35 |
| | Zucca | 75 | | Segale | 45 | | Salsa di Pomodoro | 35 |
| | Anguria / Melone | 75 | | Succo Arancia | 45 | | Albicocche | 30 |
| | Zucchero | 70 | | Succo Pompelmo | 45 | | Carote Crude | 30 |
| | Tagliatelle (grano tenero) | 70 | | Farina di Segale Int. | 45 | | Ceci | 30 |
| | Fette biscottate | 70 | | Cous Cous Integrale | 45 | | "latte" di soia | 30 |
| | Pane Azzimo | 70 | | Pasta Integrale al Dente | 40 | | "latte" d'avena | 30 |
| | Riso Bianco | 70 | | Pane Azzimo Integrale | 40 | | Fruttosio | 20 |
| | Miglio | 70 | | Pane Int. Lievito Naturale | 40 | | "yogurt" Soia Naturale | 20 |
| | Zucchero Integrale | 65 | | Avena | 40 | | Cacao in Polvere | 20 |
| | Pane Integrale | 65 | | Kamut | 40 | | Farina di Carrube | 15 |
| | Cous Cous | 65 | | Grano Saraceno | 40 | | Noce / Nocciola | 15 |
| | Mais | 65 | | Thain | 40 | | Sciroppo Agave | 15 |
| | Orzo Perlato | 60 | | Fiocchi d'Avena Crudi | 40 | | Crusca Avena / Frumento | 15 |
| | Riso Lungo | 60 | | Prugne Secche | 40 | | Soia | 15 |
| | Bulgur | 55 | | Fico Secco | 40 | | Tofu / Tempeh | 15 |
| | Riso Rosso | 55 | | Pane di Grano Saraceno | 40 | | Zucchine | 15 |

| CIBO | INDICE GLICEMICO | INDICE INSULINICO |
| --- | --- | --- |

# Calorie

| | Calorie | equivalente a |
|---|---|---|
| 1 lattina di coca cola | 160 | 180 gr di pesce |
| 1/2 scatola di Pringles | 550 | 1 piatto di pasta al ragù |
| 4 caramelle | 10 | 400 gr di spinaci |
| 2 pacchetti di crackers | 220 | 2 fette di pane |
| 2 cioccolatini | 100 | 350 gr di carote |
| 2 cucchiaini di Nutella | 160 | 100 gr di carne arrosto |

# Metabolismo Basale

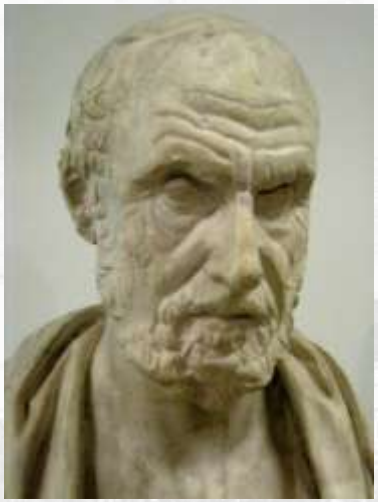
Dispendio energetico di un organismo a riposo. Comprende l'energia necessaria per le funzioni metaboliche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso, …). Rappresenta circa il 45-75% del dispendio energetico totale nella giornata. Si esprime in chilocalorie (Cal o kcal)

# Fabbisogno energetico o calorico

Oggi la maggior parte delle persone non lavora e non svolge attività fisica.
Però mangia!

Energia di origine alimentare necessaria a compensare il dispendio energetico dell'individuo

# Nutraceutica



*Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la medicina sia il tuo cibo*

**Ippocrate** **460-377 A.C.**

Stephen De Felice
Francesco Redi
Ippocrate di Kos

**Nutrizione** + **Farmaceutica** = studio degli alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana

# Alimentazione bilanciata e salute

L'alimentazione fornisce:

- Energia per la crescita e per lo svolgimento di tutte le attività dell'organismo.
- Sostanze di base per fabbricare le molecole complesse.
- Molecole essenziali che l'organismo non è in grado di fabbricare.

Correre Nuotare Camminare

Poi ci sono quelli che si fanno portare la pizza direttamente a casa.
Ma sono quelli ai quali **non bisogna insegnare a mangiare, ma bisogna insegnare a vivere!**

# Valore calorico degli alimenti

Per misurare il valore energetico totale degli alimenti si usa la BOMBA CALORIMETRICA che si basa sul principio della calorimetria diretta e misura il calore rilasciato dall'alimento quando brucia completamente

1gr proteine
4 kcal

1gr glucidi
4 kcal

1gr di lipidi
9 kcal

1gr di alcol
7 kcal

**vitamine sali minerali e acqua NON forniscono calorie**

# Per stabilire una corretta alimentazione è necessario conoscere:

La quantità di energia (calorie) di cui il nostro organismo necessita.

La quantità di energia (calorie) che gli alimenti forniscono.

La funzione delle sostanze contenute negli alimenti.

# Principi nutritivi

| | | |
|---|---|---|
| Proteine o protidi | → | Funzione PLASTICA |
| Glucidi o carboidrati | → | Funzione ENERGETICA |
| Lipidi o grassi | → | Funzione ENERGETICA |
| Sali minerali, vitamine | → | Funzione REGOLATRICE |
| Acqua | → | Funzione PLASTICA |

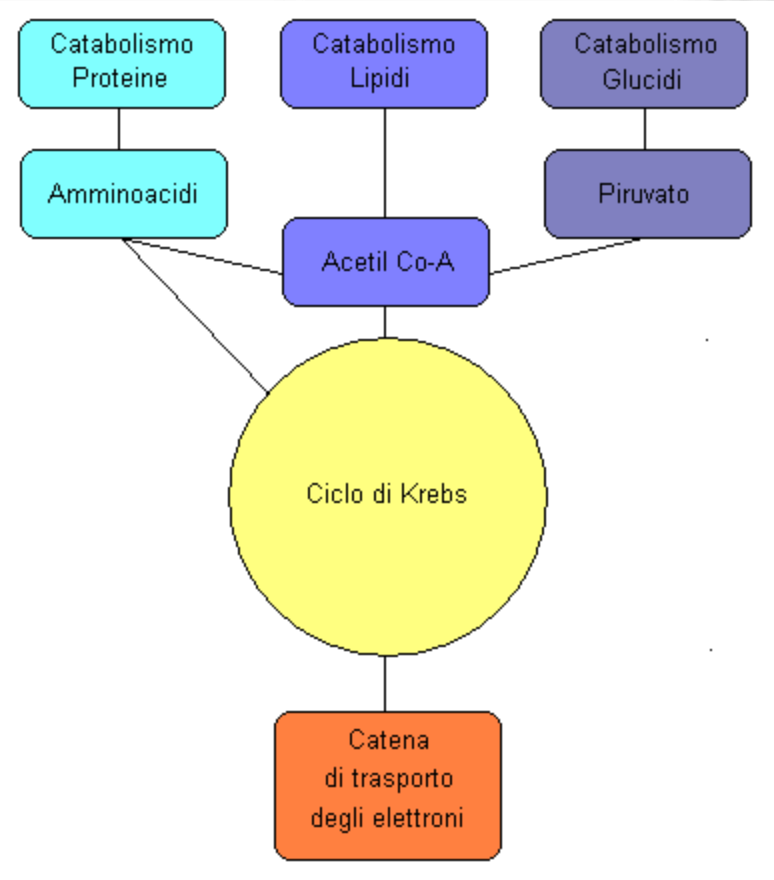
# Composizione **chimica** degli alimenti

- **Glucidi o carboidrati** … 4 kcal/gr
- **Protidi o proteine** … derivati, legumi 4 kcal/gr
- **Lipidi o grassi** … e, uova 9 kcal/gr
- **Vitamine:**
- **Sali minerali**
- **Acqua:** ? 0

Ricordiamo che gli alimenti contengono anche energia, da non confondere con le calorie, che non troveremo mai indicata sull'etichetta

- Altre sostanze … ngono o che non dovrebbero … mo: *pesticidi, coloranti, … di sapidità, esaltatori di stupidità (… etichetta).*

# G L U C I D I




38 molecole di ATP

# C E R E A L I

Non serve tornare indietro
di millenni per trovare
l'importanza dei cereali.
Solo 14 anni fa
erano ancora rappresentati
come simbolo di ricchezza
nelle nostre10 £

Abbonderà il frumento nel paese, ondeggerà sulle cime dei monti; il suo frutto fiorirà come il Libano, la sua messe come l'erba della terra."
***Bibbia*** *Salmo 71*, *Salomone*

# Cerere Kinder

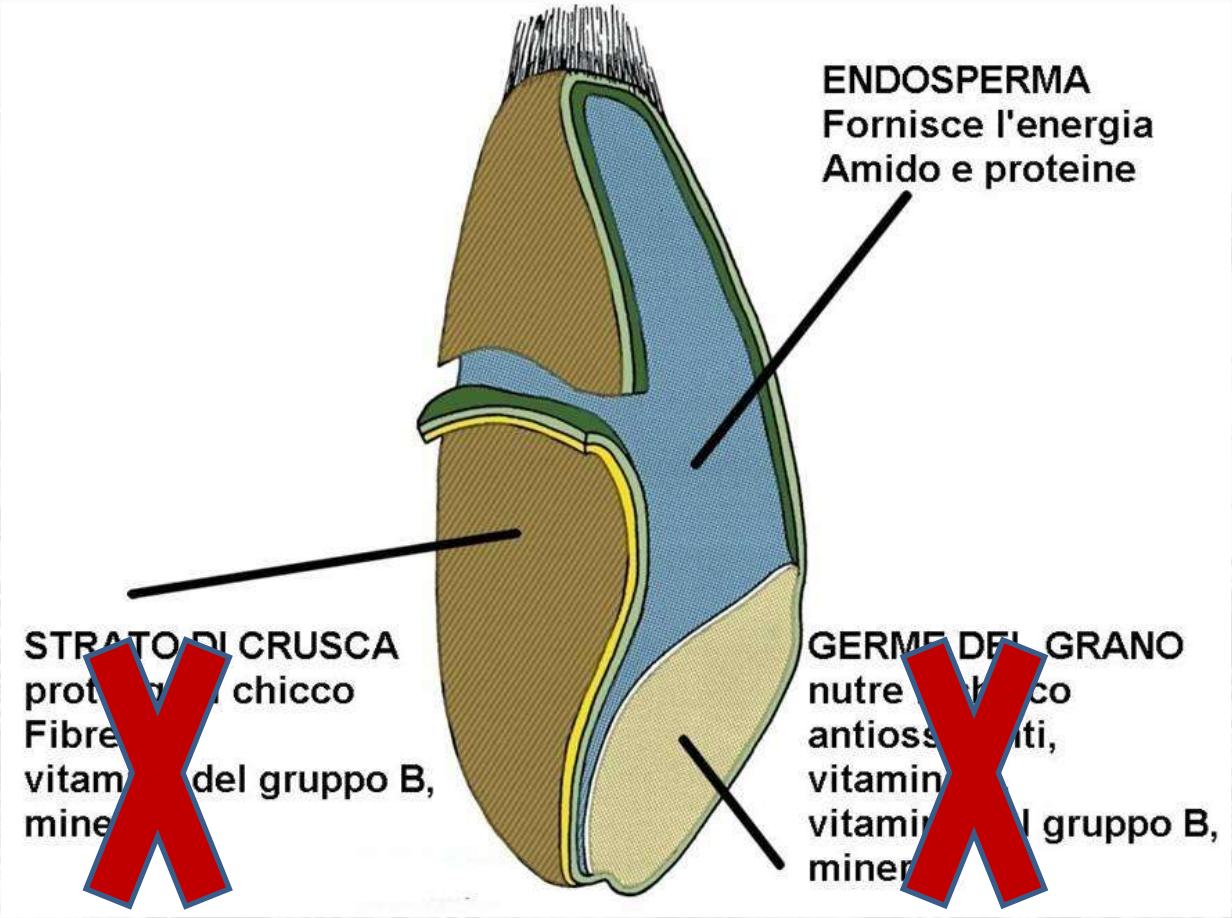
Divinità delle piante e dei cereali, patrona della fertilità del suolo e della fecondità femminile.

Divinità dei brufoli, dell'obesità, del diabete e del profitto.

# C E R E A L I: classificazione botanica

| FAMGLIA | TRIBU' | SPECIE | NOME COMUNE |
|---|---|---|---|
| GRAMINACEAE O POACEAE | | | |
| | Ordaceae | *Triticum aestivum L* | **grano tenero, farro** |
| | | *Triticum durum* | **grano duro, kamut** |
| | | *Hordeum vulgare L.* | **orzo** |
| | | *Secale cereale L.* | **segale** |
| | Aveneae | *Avena spp.* | **avena** |
| | Oryzeae | *Oryza spp.* | **riso** |
| | Panyceae | *Panicum miliaceum L.* | **miglio** |
| | | *Setaria italica (L.) Beauv.* | **panico** |
| | | *Ditaria exilis* | **fonio** |
| | | *Eragrostis tef* | **teff** |
| | Andropogoneae | *Sorghum vulgare Pers.* | **sorghi** |
| | Maydeae | *Zea mays L.* | **mais** |
| POLYGONACEAE | | *Fagopyrum esculentum Monch.* | **grano saraceno** |
| CHENOPODIACEAE | | *Chenopodium quinoa Willd.* | **quinoa, canihua** |
| AMARANTACEAE | | *Amaranthus* | **amaranto** |

# cariosside o chicco



# PERDITA DI ELEMENTI NUTRITIVI NEL PROCESSO DI RAFFINAZIONE DEL GRANO

American Journal of clinical Nutrition 24:562, 1971

| Nutriente | % persa nella farina bianca |
|---|---|
| Tiamina (vit B1) | **77** |
| Riboflavina (vit B2) | **80** |
| Niacina (vit B3 o PP) | **81** |
| Vitamina B6 | **72** |
| Acido Pantotenico (B5) | **50** |
| Folina (B9) | **67** |
| Alfa tocoferolo ( vIt E) | **86** |
| Betaina | **23** |
| Colina | **30** |
| Calcio | **60** |
| Fosforo | **71** |
| Magnesio | **85** |
| Potassio | **77** |
| Manganese | **86** |
| Ferro | **76** |
| Zinco | **78** |

# F a r i n e

FECOLA: farina bagnata prima di essere essiccata.
Ricca di amido, di glutine, molto calorica, innalza l'indice glicemico, addensante, facilmente digeribile

## SETACCIATURA O ABBURATTAMENTO

Farina 00
Farina 0
Farina 1
Farina 2
Farina integrale

## FORZA DELLA FARINA

Fattore di panificabilità W
fino a 170 debole
da 180 a 260 medio
da 280 a 350 forte
oltre 350 molto forte

# il pane

Poi prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo:
*"Questo è il mio corpo che è dato per voi, fate questo in memoria di me"*.

Iacopo da Bassano: *l 'ultima cena*

# *“non solo pane”*

- Farina
- Lievito
- Sale
- Acqua
- Grasso frazionato
- Coadiuvanti della lavorazione (enzimi)
- Emulsionanti
- Agenti antimicotici
- Coloranti

# piramidi alimentari

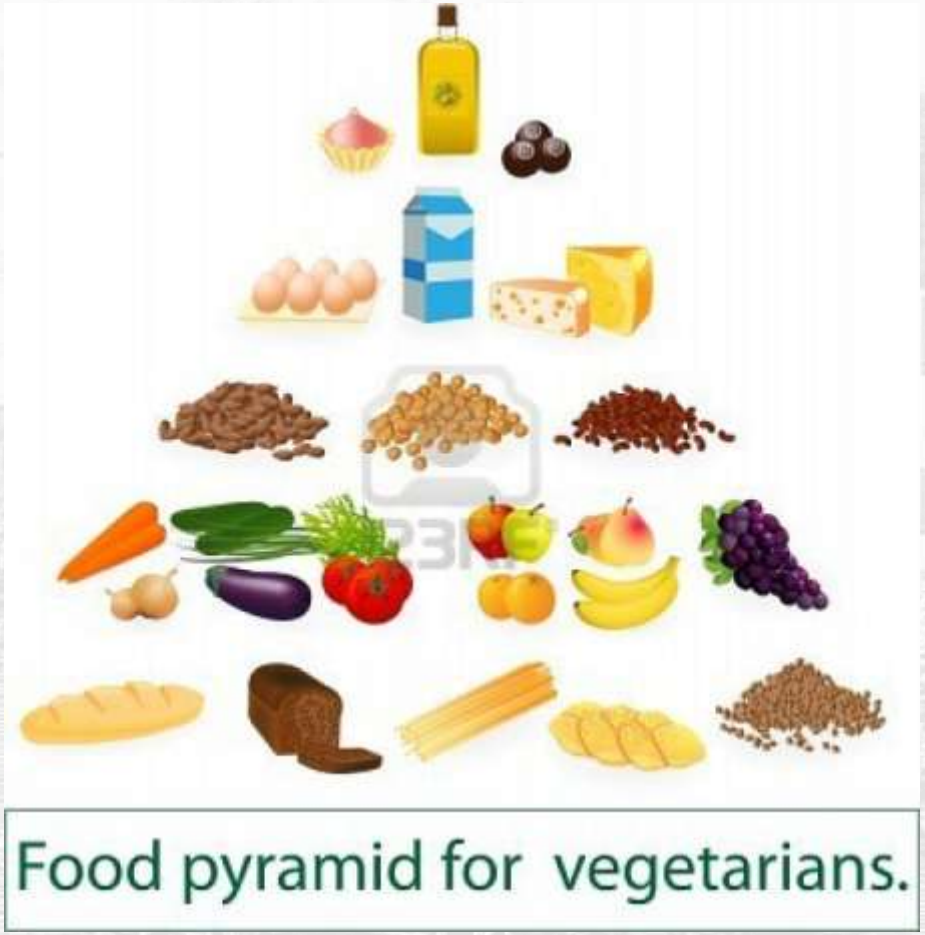
## vecchia

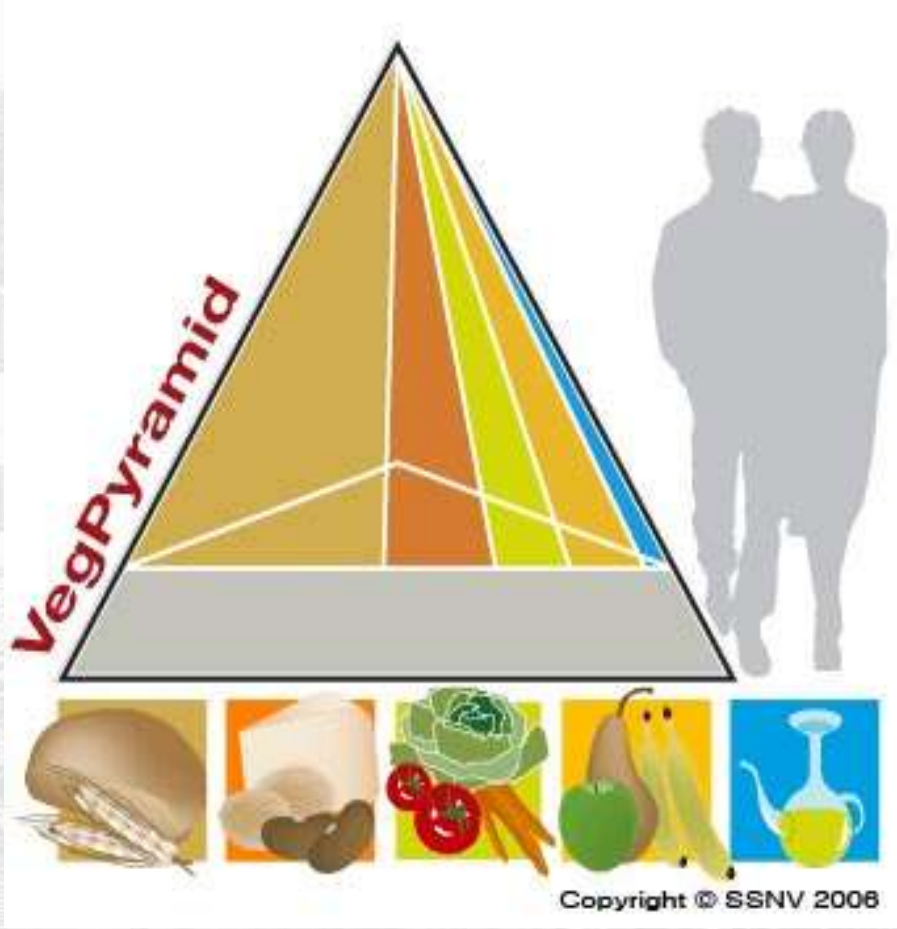
## nuova

*Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo* Ippocrate 460 a.c.

| La dispensa degli italiani | Spesa media mensile per famiglia nel 2009 |
|---|---|
| Carne | **111** |
| Frutta, ortaggi, patate | **91** |
| Pane e cereali | **78** |
| Latte formaggi uova | **61** |
| Pesce | **43** |
| Bevande | **40** |
| Zucchero caffè e altro | **33** |
| Olio e grassi | **15** |
| **TOTALE** | **472 €** |

Il numero dei vegetariani in Italia nel 2012, era di 6 milioni: In pratica, un italiano su 10 ossia il 10% sarebbe vegetariano. Nella statistica sono compresi vegani, macrobiotici e salutisti che mangiano il pesce, uova, latte. Dati EURISPES



# Dieta Ayurvedica

- Il cibo deve fornire **Prana** (energia) per nutrire corpo e mente.
- La dieta va scelta in base alla stagione e alla costituzione (**3 Dosha**: Vata, Pitta e Kapha).
- L'**Agni** o fuoco digestivo è la forza digestiva che sovraintende il metabolismo, deve essere sempre equilibrato.
- Gli alimenti sono divisi in due categorie: **leggeri** (verdure cotte, succhi) e **pesanti** (patate, pane, riso).
- Un pasto equilibrato è costituito da **tre** parti pesanti e **una** leggera.

# Tipologia del cibo

- Alimenti **SATTVIC**, qualità elevata, pura:
  frutta, verdura fresca, frutta secca, insalata, lenticchie, yogurt naturale, latte, burro, grano, avena, orzo, nocciole, mandorle, riso integrale e miele.
- Alimenti **RAJASIC**, qualità media, stimolante:
  zucchero, carne, formaggio, pesce, fritture, uova, patate, altri tuberi.
- Alimenti **TAMASIC**, qualità bassa, ignorante:
  cibi in scatola, cibi secchi, alcool, patate fritte, hamburger, cibi precotti, cibi industriali.

# Cereali con glutine

- **Grano tenero:** Farro (monococco, dicocco, spelta), Frumento, Casedda, Maiorca, Manitoba ...
- **Grano duro:** Kamut, Saragolla, Tamarò o Russello, Senatore Cappelli, Timilia o Tumminia, Realforte, Strazzavizazz ...
- **Orzo**
- **Avena**
- **Segale**
- **Triticale**

# TRITICO (frumento e grano duro)

**Utilizzo:**
Chicco
Farina
Tostato
Fiocchi
Germogli
Gallette
Amido
Crusca
Olio

**Indicazioni:**
Remineralizzazione
Integratore
Anemia
Astenia
Rachitismo
Gravidanza
Allattamento

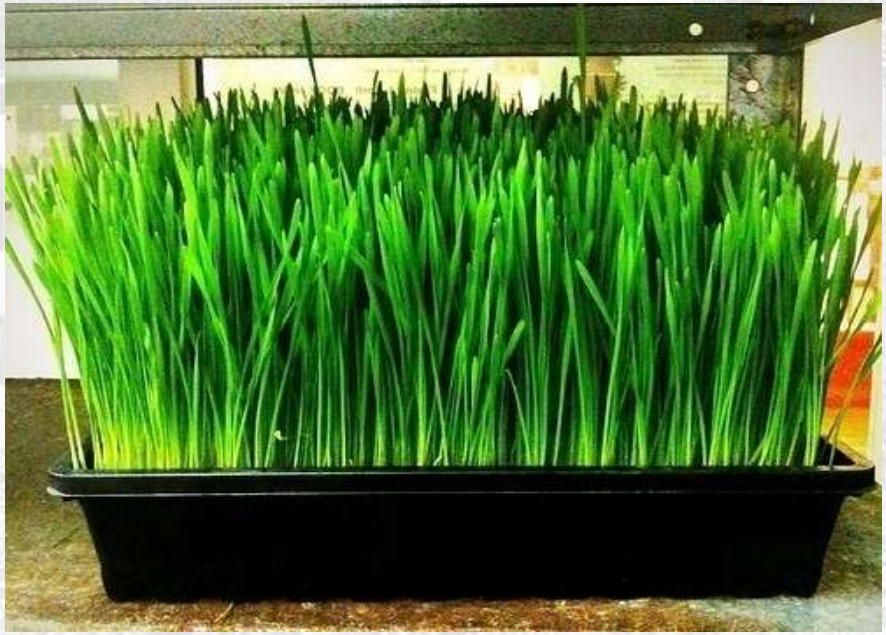
**Ricette:**
Pane
Pasta
Pizza
Dolci
Gnocchi

## Cottura del frumento in chicco:

- Preparazione del chicco di grano tenero:
  lavatura in acqua fredda, tostatura, bollitura (una parte di cereale e tre di acqua), cottura 50-60 min a fuoco basso.
- Preparazione del chicco di grano duro:
  ammollo del chicco x 6 o più ore, poi procedere come sopra.

# Ricette di grano: non solo pasta …

- Bulgur
- Cous-cous
- Germogli
- Seitan
- ……



# COUS-COUS di pollo e verdure alla marocchina

## INGREDIENTI:

1 pollo a pezzi più 2 cosce
1 cipolla e mezza tritata
2 cucchiai di zenzero
2 cucchiai di zafferano in polvere
2 cucchiai di miele
1 cucchiaio di pepe
1 cucchiaio di cannella in polvere
3 rametti legati di coriandolo fresco
5 cipolle di tropea
3 patate medie
3 carote medie
3 zucchine medie
3 pomodori tagliati a pezzetti, senza buccia e semi
3 manciate di uva sultanina
5/6 pezzi di zucca
3 peperoncini lunghi freschi
- olio di oliva
- sale

# FARRO

## utilizzo:

chicco
farina
tostato
fiocchi
latte

## indicazioni:

intolleranze alimentari
stitichezza
diete ipocaloriche
remineralizzante
depressione

## ricette:

pane
dolci
insalate
caffè
pasta

- Cottura farro perlato (farrotto): circa 20-30 min.

- Cottura del farro integrale in chicco: lavare accuratamente, lasciare in ammollo per 6-7 ore, poi cucinare in acqua con il doppio del volume dei chicchi.

# Kamut Farro

Il **Farro monococco** (triticum monococcum) sembra essere il più antico dei cereali utilizzati dall'uomo

# KAMUT

## utilizzo:

chicco
farina
tostato
fiocchi
latte

## indicazioni:

Intolleranze alimentari
stitichezza
diete ipocaloriche
remineralizzante
depressione
contrasta i radicali liberi

## ricette:

pane
pizza
pasta
dolci
insalate
creme

Cottura del chicco di Kamut:
lavare accuratamente, lasciare in ammollo per circa 8-12 ore poi bollire con il doppio di volume di acqua

# ORZO

## utilizzo:

mondato
perlato
germinato
semola
fiocchi
malto

## indicazioni:

affezioni polmonari
remineralizzazione
atonia gastro-intestinale
Infiamm. vie urinarie
stitichezza

## ricette:

orzotto
zuppe
sformati
insalate
caffè
pane
dolci

**Cottura orzo perlato:** non serve ammollo si usa come il riso, cottura 30-40 min (orzotto); **l'orzo mondato integrale** va lavato, lasciato in ammollo per 8-12-24 ore. Tre parti di acqua per una parte di orzo. Cottura circa 60 minuti.

# AVENA

## utilizzo:

chicco
germinato
semola
fiocchi
malto
latte
tintura
paglia

## indicazioni:

tonificante
diabete
diuretica
stimola tiroide
sterilità
impotenza
insonnia

## ricette:

porridge
zuppe
sformati
insalate
pane
dolci (con altre farine)

**Cottura:** lavare accuratamente, sciacquare in acqua fredda, ammollo di qualche ora, cucinare tre parti di acqua per una parte di chicco.

# PORRIDGE

Versare i fiocchi d'avena in acqua fredda con un pizzico di sale e lessarli mescolando continuamente. Il porridge sarà cotto quando avrà raggiunto una consistenza cremosa, in circa 5 minuti. A questo punto versate il latte freddo sopra la crema di avena, completate il piatto con frutta di stagione, che darà sapore e vitamine, e una goccia di miele.

**Il porridge è una colazione completa e piena di energie per affrontare bene la giornata.**

# SEGALE

## utilizzo:

chicco

germinato

semola

## indicazioni:

remineralizzante
regolarizza l'intestino
depura il fegato
previene l'arteriosclerosi

## ricette:

pane
zuppe
dolci
insalate

**Cottura:** lavare accuratamente, lasciare in ammollo per alcune ore tre parti di acqua per una parte di chicco, cuocere per 45 min.

# TRITICALE

UN **OGM** ANTE-LITTERAM ?

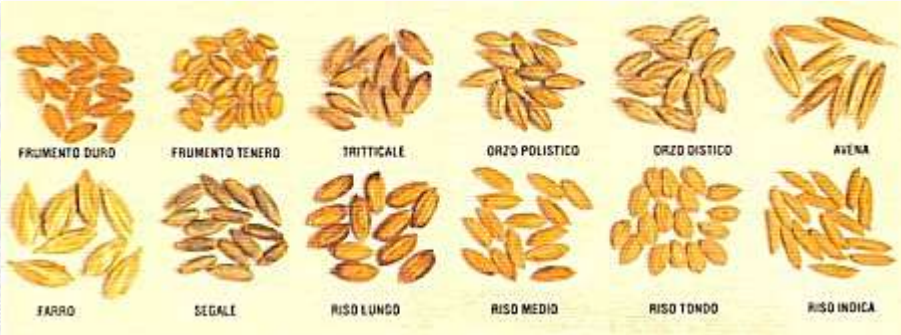
Incrocio tra segale e frumento con l'utilizzo della colchicina …

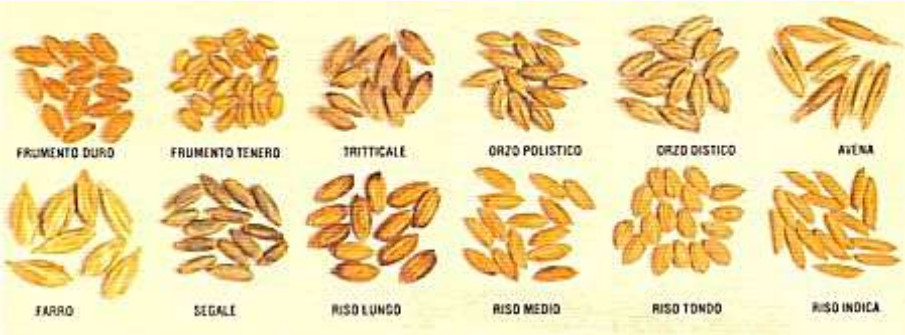
# Qual è il momento migliore per consumare i cereali ?

I cereali
per il loro carico energetico
andrebbero consumati
nella prima parte della giornata
fino a pranzo.

# C E R E A L I

| P R E G I | D I F E T T I |
|---|---|
| adattabilità ambientale | basso contenuto proteico |
| produttività | carenza di lisina e triptofano |
| valore energetico | presenza di glutine (intolleranze) |
| facilità di conservazione  e trasporto | aumento dell'indice glicemico (raffinazione) |
| digeribilità | eccesso di amido e acido fitico |



# 7 cereali per 7 giorni

| | | |
|---|---|---|
| ☉ | domenica | frumento |
| ☽ | lunedì | riso |
| ♂ | martedì | orzo |
| ♃ | mercoledì | miglio |
| ☿ | giovedì | segale |
| ♀ | venerdì | avena |
| ♄ | sabato | mais |

# Oggi il cibo nasconde molte insidie

Da quando dietologi e nutrizionisti
hanno sostituito i cuochi

tutto fa male e nessuno sa più cosa mangiare!

Ne approfittano i medici
che ci alimentano con le loro medicine

Il cibo dovrebbe vestire alla perfezione il nostro corpo, come un abito cucito su misura da un sarto.

Un tempo si sceglieva al mercato la stoffa, la fodera e i bottoni; una volta in possesso di una buona materia prima si cercava un bravo sarto che sapesse confezionare un vestito, che alla fine aveva un prezzo, un gusto e un valore.

Lo stesso dovremmo fare col cibo.

**Mangiare cibo industriale**

**è come comperare un vestito ai grandi magazzini:**

**ci copre ma non ci veste,**

**così come il cibo spazzatura,**

**ci sazia ma non ci nutre!**

# R I C E T T E

FARRO SALTATO CON ZUCCHINE, SEMI DI ZUCCA E POMODORI SECCHI

TORTINI DI RISO VENERE CON CROCCANTE DI MANDORLE E SEMI

INVOTINI DI VERZA CON QUINOA E UVETTA

POLPETTE DI MIGLIO

AVENA VELOCE VELOCE

# FARRO SALTATO CON ZUCCHINE, SEMI DI ZUCCA E POMODORI SECCHI

**INGREDIENTI per due persone:**

- 100 gr di farro perlato
- 4-5 pomodori secchi
- 1 zucchina
- 3-4 cucch.di olio
- 1 cucch. di tamari
- 2 manciate di semi di zucca

**PREPARAZIONE:**

- Dopo aver sciacquato bene il farro, fatelo cuocere in acqua salata per 20-25 minuti.
- Sciacquate bene i pomodori essiccati, dopo averli ammollati in acqua per 15 minuti, asciugateli con carta assorbente da cucina e spezzettateli finemente o tagliateli a listarelle.
- Pulite la zucchina e tagliatela a cubetti.
- Scaldate l'olio e il tamari in una padella capiente o in un wok e fate saltare i pezzetti di zucchina a fiamma vivace per qualche minuto.
- Aggiungete il farro ben scolato, i pomodori rinvenuti e i semi di zucca
- Fate saltare ancora un paio di minuti e servite caldo in piatti da portata.

**COSTO:**
……

**CALORIE**
……

**TEMPO:**
……

**DIFFICOLTA':**
……

**ASSOCIAZIONI:**
……

**QUANDO:**
……

# TORTINI DI RISO VENERE CON CROCCANTE DI MANDORLE E SEMI

**INGREDIENTI per due persone:**

- 320 gr di riso venere
- 1 avocado
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 50 gr di semi (sesamo, girasole, lino)
- 20 gr di mandorle
- basilico
- 5 cucch. di olio id oliva
- 3 cucch.di salsa di soia
- 1 limone

**PREPARAZIONE:**

- Lessare il riso in acqua poco salata pari al doppio del suo volume per 30 minuti.
- Grattugiare la scorza di limone e ricavarne il succo, pelare l'avocado e ridurre la polpa in cubetti e irrorarli con un po' di succo di limone. Dividere in cubetti simili la zucchina il sedano e la carota.
- Riunire in una ciotola tutti gli ingredienti preparati e condirli con 2 cucch. di olio d'oliva, una presa di sale e la scorza del limone.
- Tostare i semi in una padella e di seguito tritare le mandorle.
- Condire il riso con le foglie di basilico e il resto dell'olio e della salsa di soia.
- Preparare i tortini sistemando un coppapasta su un piatto con un po' di riso ben pressato, fate uno strato di verdura e un altro di riso; togliere il coppapasta e guarnire con i semi tostati.

**COSTO:**
……

**CALORIE**
……

**TEMPO:**
……

**DFFICOLTA':**
……

**ASSOCIAZIONI:**
……

**QUANDO:**
……

# INVOTINI DI VERZA CON QUINOA E UVETTA

**INGREDIENTI per due persone:**
- 1 verza grande
- 100gr di quinoa
- 1 manciata di uvetta
- 1 manciata di pinoli
- olio extravergine
- sale
- farina
- latte di soia

**PREPARAZIONE:**
- Sciacquate bene la quinoa e lessatela in acqua salata pari al doppio del volume per 15-20 minuti.
- Lessate le foglie esterne della verza in acqua salata bollente per 5 minuti, quindi scolatele e asciugatele con carta assorbente.
- In una padella saltate un po' della verza rimasta con l'uvetta e i pinoli, unite il tutto alla quinoa per insaporire.
- Preparate una leggera besciamella con 2 cucchiai di farina, 2 di olio e 2 bicchieri di latte di soia. Servirà per coprire gli involtini perché non brucino in forno.
- Stendete le foglie di verza, prendete un paio di cucchiai di quinoa e sistemateli all'interno, richiudete la foglia su se stessa e sistematela in una teglia.
- Finite le foglie, copritele con un po' di besciamella e infornate per 15 minuti.

**COSTO:**
……

**CALORIE**
……

**TEMPO:**
……

**DFFICOLTA':**
……

**ASSOCIAZIONI:**
……

**QUANDO:**
……

# POLPETTE DI MIGLIO

**INGREDIENTI per due persone:**
- 4 pugni di miglio
- 4 carote
- olio extra vergine di oliva
- sale
- ½ cucchiaino di cumino
- pangrattato
-1 cucchiaio di salsa di soia
-farina di ceci q.b.

**PREPARAZIONE:**
- Lessate il miglio in acqua calda salata e cumino per 3 volte il suo volume (1 quantità di miglio 3 di acqua) per 20 minuti.
- Lessate in un altro pentolino le 4 carote.
- Una volta cotte tritate le carote finemente e aggiungetele al miglio, mescolate bene insieme alla salsa di soia, ottenuto un bel composto bagnatevi le mani e formate delle polpette che farete rotolare nel pangrattato.
- Cuocetele in olio bel caldo finché assumono un colore dorato, quindi asciugatele su carta cucina e servitele ancora calde.

**COSTO:**
……

**CALORIE**
……

**TEMPO:**
……

**DFFICOLTA':**
……

**ASSOCIAZIONI:**
……

**QUANDO:**
……

# AVENA VELOCE VELOCE

**INGREDIENTI per due persone:**

- 100 gr di avena decorticata
- cavolfiore o cavolo romano o verdura a piacere
- sale

**PREPARAZIONE:**

- Se previsto procedete con l'ammollo
- In una pentola mettete il cereale coperto di acqua, almeno un dito se prevedete 40 minuti di cottura, se di più aumentate l'acqua e aumentate di 10 minuti la cottura
- Fate bollire per 10 minuti il cereale con il coperchio chiuso, spegnete e fate raffreddare per almeno 5 ore
- Trascorse le 5 ore fate andare per altri 10 minuti
- Nel caso in cui volgliate mettere delle verdure con il cereale aumentate la quantità di acqua iniziale
- Condite e servite

**COSTO:**
……

**CALORIE**
……

**TEMPO:**
……

**DFFICOLTA':**
……

**ASSOCIAZIONI:**
……

**QUANDO:**
……

# QUANTO MANGIO

| QUANTITA' IN GRAMMI | | CALORIE/GRAMMO | CALORIE TOTALI |
|---|---|---|---|
| CARBOIDRATI | 400 | 4 | 1600 |
| PROTEINE | 100 | 4 | 400 |
| LIPIDI | 200 | 9 | 1800 |
| ALCOOL | 50 | 7 | 350 |
| TOTALE | | | 4150 |

# QUANTO DEVO CORRERE

# fine della prima serata: grazie

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL' ATTENZIONE


dott. [illegible] CAGGIANO

[illegible]35.471833

vighnaraja@tin.it

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

paola.delazzari@tin.it


le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.