

IN CUCINA FRA RICETTE E UN PO' DI SCIENZA

RICETTE PER TUTTI



GABRIELLA MILANI

Pubblicazione edita in occasione del ciclo di incontri su

La Prevenzione dell'Obesità Infantile

Auditorium Ospedale di Nottola Montepulciano

novembre 2016- gennaio 2017

Promossi da

ADIVASE (Associazione Diabetici Valdichiana Senese-Onlus)

Con il patrocinio di



Comune di Montepulciano



USL Toscana Sud Est



Società della Salute della Toscana

FIMP Provinciale Senese - Federazione Italiana Medici Pediatri - Siena

Con la partecipazione di



Lions Club Valdichiana I Chiari



Cantine Contucci



Lions Club Chiusi



Lions Club Chianciano

“A.DI.VA.SE” sta dalla parte della piramide alimentare



Finito di stampare a Sinalunga (SI) nel gennaio 2017
presso la Tipografia Rossi di Rossi Franco e Rossi Fausto s.n.c.

Le ricette contenute in questa pubblicazione sono state provate e riprovate nella mia cucina.

Alcune di esse si trovano nel mio blog, sebbene un po' modificate, dal momento che si tratta di un blog rivolto ad un target diverso.

Questo è il link:

<http://blog.giallozafferano.it/gabricucina/>



IN CUCINA FRA RICETTE E UN PO' DI SCIENZA

RICETTE PER TUTTI

Di
Gabriella Milani

Sopra: collage “dolce e salato”

PREFAZIONE

Alla fine del corso sulla prevenzione dell'obesità infantile, mi fa piacere lasciare ai partecipanti, e ai pediatri del nostro distretto, questo opuscolo, che ho scritto con gran soddisfazione. Un riassunto di quanto ho esposto a voce nell'ultimo incontro della breve serie.

Chi mi conosce sa che coltivo qualche passione, al di là della Pediatria e dell'Endocrinologia, e una di queste è la cucina.. che poi qualche correlazione con la Pediatria e l' Endocrinologia ce l'ha.

Scrivere queste pagine mi ha fatto rivivere esperienze della mia vita di pediatra, ma anche di mamma, spesso con poco tempo da dedicare ai pasti del proprio bambino. Il quale spesso preferiva ai miei manicaretti i pasti consumati al nido e alla scuola materna. Merito delle cuoche, ma anche dell'atmosfera serena e gradevole di quei momenti, condivisi con i coetanei e con le deliziose maestre che ha avuto la fortuna di incontrare.

Ve l'assicuro: non sono mai stata gelosa di queste preferenze, che anzi mi hanno aiutato a crescere, a confrontarmi con chi, nel corso della giornata, passava con mio figlio tante più ore di me.

Ho scelto ogni singola ricetta perché fosse anche l'occasione per approfondire temi attuali e tutt'ora dibattuti nel campo della scienza dell'alimentazione.

Il tutto sotto forma di suggerimenti, di semplici riflessioni fra i fornelli. Sebbene chi, come me, per tanti anni si è occupata di bambini, alimentazione, endocrinologia e metabolismo.. di un po' di scienza non può fare a meno.

LUNEDÌ: CI DEDICHIAMO ALLA COLAZIONE

BISCOTTINI DI PASTA FROLLA



Proprio giusti per la domenica

Ingredienti

- *Farina tipo 0, 1 o 2 gr 300*
- *Burro gr 40*
- *Olio di girasole gr 60*
- *Zucchero di canna gr.150*
- *Un uovo intero*
- *Qualche cucchiata di acqua minerale molto fredda*
- *1 bustina vanillina*
- *La buccia grattugiata di un'arancia e di un limone biologico*
- *Poco latte per spennellare*
- *Granella di zucchero o lamelle di mandorle*

Procedimento

Mettere in una bella ciotola la farina, lo zucchero, il burro ammorbidito (tenuto un po' a temperatura ambiente), l'olio, la buccia del limone grattugiata, la vanillina. Amalgamare e lavorare l'impasto il più

brevemente possibile, formando una palla che dovrà stare in frigo, coperta, per lo meno mezz'ora. Se occorre, aggiungere poche cucchiainate da acqua minerale molto fredda. Nel frattempo, portare il forno a 200°. Stendere la pasta con il mattarello, ritagliarla con le formine preferite (tonde , o a fiore) e inciderle con un coltello, per far sì che i biscotti possano stare a cavallo della tazza della colazione, come da figura.

Trasferire i biscotti su della carta forno, spennellare con un po' di latte, e cospargere la superficie con granella di zucchero o mandorle a lamelle. Infornare per 15 minuti, e tenere ancora cinque minuti nel forno spento.

Ciò che rende speciali questi biscottini, a parte la forma, davvero accattivante, è la loro semplicità, e la genuinità dei pochi ingredienti utilizzati: niente coloranti, conservanti, emulsionanti. Lo zucchero è quello di canna, integrale. E il grasso è costituito anche dal burro.



A cavallo della tazza

Certo, questi frollini sono davvero speciali, con la loro forma così originale, ma quando c'è un po' di fretta, perché non ripiegare su un formato più semplice? La bontà è la stessa, ve l'assicuro!



Biscottini con mandorle

Anche perché non esiste solo la prima colazione, ma anche il the delle ore 17, fra mamme, nonne, amiche..Signore attentissime alla dieta, tanto è vero che questa volta la farina è rigorosamente di tipo 2, e invece dello zucchero di canna ho usato per dolcificare 70 gr di un noto mix costituito da zucchero di canna e stevia.

A proposito di: **il burro in cucina: pregi e difetti**

Per molti anni demonizzato, il burro sta subendo attualmente un certo processo di riabilitazione.¹

Si tratta di un grasso di origine animale, ma fra quelli di origine animale è il più pregiato. Occorrono circa 100 litri di latte per ottenere 4 Kg di burro.

Ha un sapore molto apprezzato da grandi e piccini, e da sempre è utilizzato in cucina, per creme , salse dolci e salate, pasticcini, pasta frolla.

Più volte ho provato a sostituire del tutto il burro con l'olio: per alcuni dolci funziona (es. ciambelloni), ma per altri, nulla lo può eguagliare.

E' costituito da acqua (18%) e grassi.. a voler essere pignoli, dunque, è meno grasso dell'olio.

I grassi del burro sono SATURI per il 50%, e quindi va usato con parsimonia: non più del 10% dell'energia totale nella nostra alimentazione deve essere rappresentato da grassi saturi. Elevato è il suo contenuto in vitamina A, vitamina K e vitamina E, tutte sostanze solubili nei lipidi.

Contiene colesterolo in quantità relativamente elevate, ma i bambini ne hanno bisogno (il latte materno ne è particolarmente ricco), essendo fra l'altro il precursore di ormoni importanti, quali quelli sessuali.

Comunque, altra nota positiva, pur facendo elevare il colesterolo, fa innalzare di pari passo quello "cattivo", l' LDL e quello "buono", l'HDL.

Invece la margarina vegetale, spesso considerata un'ottima alternativa al burro, contiene in genere un'importante quota di grassi "trans", che derivano dagli oli vegetali per idrogenazione, operata dall'industria per ottenere un prodotto più solido, adatto alla produzione dolciaria

I grassi trans fanno innalzare il colesterolo LDL e diminuire l'HDL, aumentando così il rischio cardiovascolare.

Oggi spesso si sostituisce l'uso dei grassi "trans", a ragione sempre meno accettati, con l'olio di palma.

Che dire di questo grasso? Senza voler approfondire l'argomento, si tratta di un grasso vegetale, ma ricco in grassi saturi come il burro. Con la differenza che subisce molte lavorazioni, che gli fanno perdere quasi completamente il suo contenuto in vitamine.²

I BISCOTTI “DELLA SALUTE”



Da una vecchia ricetta (modificata) di Pellegrino Artusi ³

Ingredienti

- 500 gr di farina di tipo 2
- 100 gr di burro o 4 cucchiaini d'olio d'oliva o di girasole
- 150 g di zucchero di canna
- 25 g di lievito di birra
- 200 g di acqua
- La buccia grattugiata di un'arancia e una di limone biologico (o mezza fialetta di aroma all'arancia e mezza di aroma al limone)
- Una bustina di vanillina

Procedimento

Setacciare la farina, unire il lievito sciolto in un po' d'acqua tiepida, aggiungere l'olio o il burro, gli aromi, il resto dell'acqua e impastare a mano o con l'aiuto di una planetaria, finché l'impasto non si presenterà ben incordato.

Far lievitare in una ciotola coperta, tenuta in luogo tiepido, per circa 3 ore. Quindi suddividere delicatamente l'impasto e formare tre filoncini, da sistemare, ben distanziati, direttamente in una teglia foderata di carta forno. Far lievitare ancora un'oretta, sempre in luogo tiepido.

A questo punto far cuocere per 20 minuti nel forno già portato a 180°.

Il giorno dopo, tagliare a fettine regolari, di spessore inferiore al cm., oblique, ottenendo tanti biscotti, che si faranno dorare per qualche minuto per parte, ponendoli di nuovo nel forno a 200°.

Questi biscotti, semplicissimi da realizzare e anche molto economici, si conservano per parecchi giorni in contenitori di vetro o di latta. Sono buoni così, con il latte o il the, ma ancor di più spalmati con un po' di marmellata.



Un vasetto della mia marmellata

A proposito di: **marmellate e confetture fatte in casa**

Mi piace usare, quando posso, la confettura che preparo in casa, con le famose e ineguagliabili susine di Montepulciano. Ricordo qui che la differenza fra marmellate e confetture non è correlata alla presenza di pezzi di frutta nella conserva, ma si definisce marmellata una conserva a base di agrumi, e si parla di confettura in tutti gli altri casi.

E' bello avere in casa una scorta della nostra confettura, fatta con la frutta preferita, di stagione, aromatizzata come più ci piace, secondo la nostra personale ricetta.

Vorrei però sottolineare qualche regola, per gustarla in tutta tranquillità, scongiurando il più possibile anche il rischio più grosso: quello della tossina botulinica.

Fra tutte le conserve, la confettura è una delle più sicure: basta utilizzare recipienti lavati con cura, e sanificati mediante bollitura da vuoti;

aggiungere zucchero per lo meno in quantità pari al 70% della frutta utilizzata, al netto degli scarti.

Qualora si amasse un prodotto con meno zucchero, acidificarlo con un po' di succo di limone, e conservare poi i barattoli in frigorifero per un tempo limitato.

Perché i nemici della spora del botulino, quella che produce la potente tossina, sono proprio: le alte temperature (che in casa non si possono ottenere), l'alta concentrazione di zucchero, l'acidità (pH inf.4). Anche la conservazione al freddo non favorisce la spora.

Potrete trovare tutte le informazioni di sicurezza in un opuscolo in pdf redatto dal Ministero della Salute .⁴



LA RICETTA DEL MARTEDÌ: LA PAPPÀ COL POMODORO



un piatto adatto a tutti

Ecco una ricetta che non potevo omettere, per una serie di motivi.

Il primo è che l'ho consigliata per anni , con convinzione, fra i piatti da proporre nel corso del divezzamento.

E' sana, e richiede ingredienti (pochi, ma di qualità), che qui in Toscana si possono reperire facilmente.

E' gradita a tanti, ed è adatta a tutte le età.

E per ultimo, mi permette di pavoneggiarmi un po'.. dal momento che con questa ricetta ho vinto un primo premio a livello nazionale (sic!), dedicato alle ricette regionali.

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di pomodori maturi
- 1 litro di brodo di dado
- 3 spicchi d'aglio e 1/2 cipolla di Tropea tritata finissima
- gr 400 di pane raffermo casereccio (pane di farina di tipo 2, macinata a pietra)
- Sale qb
- Un mazzetto di basilico
- 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Affettare il pane e farlo tostare in forno. Cuocere i pomodori e passarli al passaverdure . A questo punto, scaldare il brodo, aggiungervi il passato di pomodoro, la cipolla e l'aglio tritati finissimi, 2-3 rametti di basilico interi, che poi toglieremo, il pane tostato, l'olio, il sale e il pepe. Far cuocere mescolando spesso, fino ad avere una bella pappa densa. Aggiungere altro basilico fresco tagliuzzato e servire aggiungendo nel piatto un filo d'olio.



Mondadori di Piazza Duomo a Milano - al 3° piano, presso la sede di "Cook & Books Academy": una giornata da ricordare

Il consiglio in più: se la pappa viene cucinata in una stagione in cui i pomodori ancora non sono nel pieno della maturazione naturale, aumentare un po' la loro quantità, e scegliere comunque la qualità più dolce e saporita reperibile sul mercato.

La pappa con il pomodoro è un piatto veloce e semplice, ma è importante usare ingredienti di prima qualità, a partire dal pane, che deve essere davvero casereccio, semiintegrale e, se possibile, cotto nel forno a legna.

A proposito di: **tipologie di farine: farina di tipo 00, 0, 1, 2 e integrale**

La farina 00 è la più raffinata: il chicco viene liberato dalla parte esterna (la crusca) e anche dal germe di grano.

Man mano che si procede con la numerazione (farina 0, 1, 2, integrale) abbiamo prodotti più rustici e più integri; la farina di tipo 2, per esempio, contiene ancora tante delle vitamine (vit. E e del gruppo B), dei sali minerali (fosforo, potassio, magnesio), dei grassi “buoni” del germe di grano.

Inoltre, rispetto all'integrale è un po' più lavorabile, pur mantenendo un indice glicemico abbastanza basso; e il suo ancor significativo contenuto in crusca è benefico per la funzione intestinale e per limitare l'assorbimento di grassi e zuccheri.

In Toscana si trovano molini che lavorano i cereali utilizzando macine a pietra, a bassa velocità, che impediscono il surriscaldamento del macchinario e del prodotto: ancor più nelle farine meno raffinate così ottenute viene meglio preservato il prezioso germe, con il suo patrimonio in vitamine e in sali minerali, di cui già abbiamo parlato.

Numerose aziende agricole della nostra zona utilizzano prodotti autoctoni, altre hanno addirittura rivalutato antichi grani, che coltivano con metodi biologici.

La produzione di tali cereali era stata pressochè abbandonata negli anni 50, a favore di altre qualità che assicurassero una maggior resa.

Da uno di questi grani, quello Verna, riscoperto grazie all'Ente Toscano Sementi, si ottiene una farina particolarmente povera in glutine e con un sapore rustico apprezzato da molti.

LE RICETTE DEL MERCOLEDÌ: STUFATO DI PASTA DELLA LISA



Un piatto unico, veloce e saporito

A volte, si sa, il tempo è tiranno, e così ecco che torna buono rivalutare metodi di cottura spesso trascurati, e non apprezzati anche perché poco conosciuti o perché, dopo aver avuto momenti di gloria.. sono finiti nel dimenticatoio.

Prendiamo, per esempio, la pentola a pressione, utilizzata in genere solo per bolliti o legumi, che richiedono lunghe cotture.

Invece anche per piatti come questo permette di ottenere risultati tutt'altro che disprezzabili.⁵

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di polpa di manzo macinata
- 4-5 cucchiaini di olio evo
- Un trito di aglio, cipolla, sedano e carota

- *1 foglia di alloro*
- *1/2 bicchiere di vino bianco secco*
- *450 gr di pomodori pelati*
- *1/2 litro scarso di brodo di dado o acqua*
- *Sale qb*
- *350 gr di pasta corta, meglio se integrale o di farina di tipo 2 (mezze penne, penne, maccheroni, pipette rigate, ma anche farfalle, più apprezzate dai piccoli)*

Procedimento

Far brevemente insaporire nella pentola scoperta il trito di verdure e la carne con l'olio, aggiungere la foglia di alloro e quindi il vino, che si lascerà evaporare. A questo punto versare nella pentola anche i pomodori pelati, l'acqua o il brodo e la pasta. Chiudere col coperchio, e, dal sibilo, calcolare 6 minuti di cottura. Servire con un po' di parmigiano grattugiato.

Il piatto, se cucinato con attenzione e cura, è saporitissimo, dal momento che la pasta è cotta direttamente nel suo condimento, che avrà in parte assorbito. Per fotografare la mia pasta, l'ho trasferita in un contenitore di coccio, per dare un aspetto più accattivante al mio piatto..un artificio, una piccola furbizia, che potete tranquillamente usare anche voi, se vi fa piacere!

La quantità di olio è corretta, e non ci sono state lunghe rosolature.

Praticamente, visto che nella sua composizione ci sono pasta, carne, olio e formaggio, si tratta di un piatto unico: il pranzo potrà essere completato da un frutto di stagione.

A proposito di: **cottura con la pentola a pressione**

Come già ho ricordato, la pentola a pressione viene utilizzata in genere solo per bolliti di carne o legumi.

Ma questo suo uso è sicuramente riduttivo.

Per quanto riguarda la bollitura delle verdure, per esempio, permette di ridurre al minimo la quantità di acqua in cui vengono immerse, ancor più se con la pentola si utilizza anche il cestello per la cottura a vapore. Con questo sistema si evita il contatto con il mezzo solubilizzante (l'acqua) e quindi si riduce quasi a zero la perdita di sostanze nutritive solubili. Con la pentola a pressione, inoltre, si può accorciare notevolmente il tempo di cottura, limitando al minimo la distruzione delle vitamine.

Spesso anche il sapore ci guadagna: come nel caso dello stufato di pasta, in cui praticamente la cottura avviene direttamente nel condimento. E la stessa cosa avviene per le seppie in zimino, per il polipo alla luciana, per lo spezzatino di carne e verdure. Basta perderci un po' di tempo per impararne il corretto uso.⁶

LA RICETTA DEL GIOVEDÌ: PASTA E CECI



Pasta e ceci

Da anni ormai si ripete che è indispensabile introdurre nella nostra dieta più proteine vegetali . Ebbene: questa minestra è costituita da legumi, in questo caso i e delicati e digeribili ceci, e da cereali: le tagliatelle all'uovo.

Ingredienti per 4 persone

- *Ceci gr.700*
- *Tagliatelle gr.200*
- *Rosmarino fresco*
- *2 spicchi d'aglio*
- *Due filetti d'acciuga sott'olio*
- *Olio evo*
- *Sale*

Cuocere i ceci , precedentemente tenuti a bagno una nottata, nella pentola a pressione insieme a uno spicchio d'aglio e un po' di rosmarino ben legati fra loro. Dovrebbe bastare una mezz'ora dall'inizio del sibilo.

Nel frattempo, soffriggere nell'olio l'altro spicchio d'aglio “vestito” e schiacciato, aggiungete i due filetti d'acciuga spezzettati e quindi i ceci ormai cotti e passati (tutti tranne qualche cucchiata, che manterrete interi). Aggiustare il sale e cuocervi anche la pasta, ancor meglio se preparata in casa da voi stesse, con 200 gr farina tipo2, 1 o 2 uova, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio d'oliva e un goccio d'acqua se occorre.

La consistenza della pasta deve essere quella del “lobo dell'orecchio”; servirsi della macchinetta o tirare a mano la pasta.

Servire aggiungendo nel piatto un giro di olio d'oliva crudo.



Pasta fresca, la lavorazione

Ancora una volta, abbiamo un piatto unico, e i vostri bimbi ve ne saranno grati, se li farete “lavorare” con voi!

LE RICETTE DEL VENERDÌ

UN PO' DI COLORE IN CUCINA, CON L'AIUTO DELLE VERDURE

1) GNOCCHETTI VERDI



Gnocchetti verdi

Ingredienti per 2 persone

3 etti spinaci, 1 etto di ricotta, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, noce moscata (se gradita), sale, 1 uovo, poca farina, un pezzetto di burro e un altro po' di parmigiano per condire gli gnocchetti.

Procedimento

Lessare per 5 min gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli. Aggiungere la ricotta ben scolata e mescolare bene. Mettere al fuoco ad

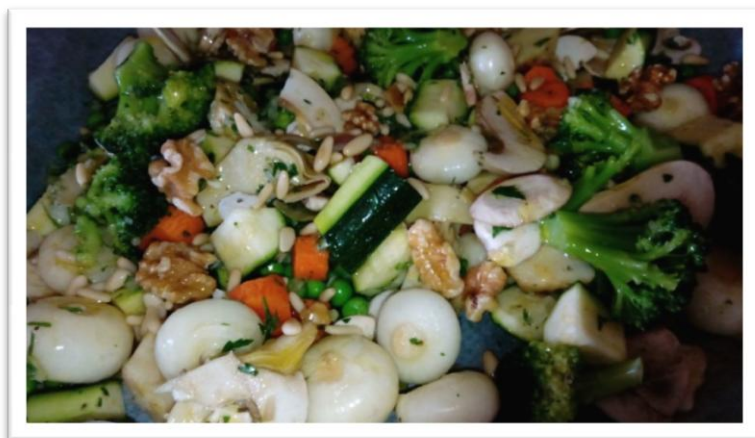
asciugare l'impasto per 5-6 minuti. Far raffreddare un po', aggiungere il parmigiano, il sale, il pepe, la noce moscata. Quindi aggiungere l'uovo sbattuto a parte, e poca farina, appena sufficiente a rendere l'impasto manipolabile.

Mettere al fuoco abbondante acqua, e salarla. Nel frattempo, preparare gli gnocchetti, delle dimensioni di piccole polpette cilindriche, aiutandosi se occorre con un po' di farina. Buttarli nell'acqua bollente. Quando verranno a galla saranno pronti. Servirli direttamente in piatti individuali, irrorati di burro fuso aromatizzato con qualche fogliolina di salvia, e spolverizzati di parmigiano grattugiato.

Gli gnocchetti sono ottimi anche conditi con una salsa pomodoro e basilico.

Un modo per proporre un cibo sano, semplice, e in cui i sapori dei pochi ingredienti si esaltano a vicenda.

2) VERDURE AL CARTOCCIO



Un bel mix di verdure

Per questo colorato piatto occorrono tante verdure intere e/o a tocchetti, a seconda delle dimensioni delle stesse.

Questa volta ho usato: carciofi divisi in quarti, carote a rondelle, cipolline, piselli, funghi champignon a fettine, zucchine e cime di broccoli scuri.



Le verdure sulla carta forno

Ho sistemato le verdure in una teglia foderata con carta forno abbondantemente debordante, ho condito con un po' di olio d'oliva extravergine e insaporito con una cipolla tritata finissima e la mia salamoia casereccia, preparata con sale grosso, alloro, salvia, rosmarino, mirto e aglio frullati assieme (vedere l'ultima ricetta del libro).

Sopra a tutto, una bella manciata di noci a pezzetti e pinoli. Ho chiuso le verdure nel cartoccio, e ho fatto cuocere in forno già preriscaldato a 200 gradi per $\frac{3}{4}$ d'ora.

Preparo il mio cartoccio prediligendo verdure fresche di stagione, e naturalmente, se a tavola ci sono bimbi piccoli con i quali più esistere il rischio soffocamento, escludo i pezzetti di frutta secca.

L'allegria che questo piatto porta in tavola con i suoi colori e profumi, invoglia un po' tutti a consumare la non sempre apprezzata verdura.

Ci tengo a sottolineare che non ho usato patate: secondo me se ne abusa, in tutte le forme. Ci tengo davvero a riuscire a preparare cibi

appetitosi e saporiti anche senza l'uso di questi inflazionati tuberì, con il loro indice glicemico decisamente alto.

A proposito di : rispetto della stagionalità ⁷

Cerco di riassumere qui i motivi, che tutti più o meno conosciamo, che ci dovrebbero indurre a scegliere sempre frutta e verdura di stagione.

Per prima cosa, costano meno, perché la disponibilità è ampia. Se poi si tratta di prodotti a km 0, i costi si abbattano ancora di più.

Poi, le piante non forzate a produrre fuori stagione, sono più robuste, resistono meglio agli attacchi dei parassiti e hanno meno bisogno di anticrittogamici.

I vegetali che seguono il loro normale ciclo di vita contengono anche una quantità maggiore di nutrienti e principi attivi: le proprietà nutrizionali di un determinato alimento, se è coltivato fuori dalla sua stagione abituale, potrebbero risultare “falsate” e quindi esserci meno utili.

I prodotti di stagione sono anche più gustosi: pensiamo a quanto siano insipidi i pomodori prodotti in serra, fuori stagione.

E poi, ricordiamo anche che far crescere e maturare in serre riscaldate e illuminate richiede un gran dispendio di energia, spesso proveniente da combustibili fossili.

Anche pesticidi e fertilizzanti utilizzati per i cibi fuori stagione sono di sintesi, quindi derivati dal petrolio.

Gli ortaggi fuori stagione, dunque, risultano molto inquinanti. Se poi provengono da altri Stati e aggiungiamo il costo ambientale dei trasporti (su strada o aerei), ancora di più! Tutto ciò significa anidride carbonica che si va ad aggiungere a quella già presente in atmosfera, incrementando l'effetto serra e peggiorando la situazione globale.⁸

LA RICETTA DEL SABATO: SALMONE ALL' ARANCIA



Un semplice dall'aspetto sofisticato

Ho conosciuto questa ricetta sana, semplice e veloce solo qualche mese fa: arrivata tardissimo al mercato, avevo l'assillo di riuscire a tornare a casa e per di più cucinare del pesce in un modo un po' insolito.

Il pescivendolo mi ha aiutato, consigliandomi dei filetti di salmone, e anche una ricetta bella e saporita.

Ingredienti:

- *due filetti di salmone*
- *una o due arance: mezza servirà per guarnire i piatti*
- *uno spicchio d'aglio*
- *sale qb.*
- *un rametto di prezzemolo per dare colore al momento di servire in tavola*

Procedimento

Spremere le arance in una teglia, aggiungere uno spicchio d'aglio schiacciato e appoggiare nel liquido i filetti di salmone. Coprire per dar tempo al pesce di cuocersi prima che il succo di arancia si consumi del tutto.

Il sughetto acquisterà anche una certa consistenza, non troppo liquida: merito dei grassi del salmone (avrete notato che non ho aggiunto nessun grasso in cottura), i benefici omega3.

Mettere nei piatti sopra qualche fetta di arancia affettata fine con anche la sua buccia; ornare con foglioline di prezzemolo.

A proposito di: i grassi del salmone

Il salmone è un pesce grasso, ma la gran percentuale dei suoi grassi è costituita dai benefici omega 3, utilissimi per la prevenzione e il trattamento di patologie coronariche, ipertensione, diabete di tipo 2, disordini immunitari e infiammatori. Gli omega tre, acidi grassi poliinsaturi, fanno aumentare la porzione del così detto “colesterolo buono” (HDL), senza innalzare quello “cattivo” (LDL).

Nella nostra alimentazione sono presenti anche altri utili acidi grassi, gli omega 6, presenti soprattutto nella frutta secca e in alcuni legumi. Anche loro fanno aumentare il colesterolo buono, però, al contrario degli omega3, il loro consumo fa aumentare anche la così detta porzione di “colesterolo cattivo”, l'LDL.

Nella dieta tipica dei Paesi occidentali, il rapporto omega-6/omega-3 è di 10:1, mentre, per essere ideale, dovrebbe essere di 6:1 o addirittura secondo l'Organizzazione Mondiale Della Sanità, 5:1

Ciò si potrebbe ottenere mangiando più pesce, soprattutto il così detto pesce azzurro.

LA RICETTA DELLA DOMENICA: LA SALAMOIA, OVVERO UN'OCCASIONE PER REALIZZARE GIOCANDO



Aromi di casa mia

Ci sono delle cose, in cucina, che qualche volta..basta pensarci. Come questa salamoia, che da me non manca mai: mi serve per gli arrosti, per pesci e verdure al cartoccio, per insaporire la tagliata, per dare un tocco finale al minestrone. E poi il piacere che mi fa l'avere a portata di mano i sapori che preferisco, e che vengono direttamente dal mio orto, non ha prezzo. Personalmente ho a disposizione anche l'alloro, e così nella mia salamoia non manca nemmeno questo aroma.

E mi piace aggiungerci anche delle fogliolina di mirto, quando ho la fortuna di averle.



Nel mio vecchio cestino

Ingredienti e procedimento

- *un abbondante mazzo di salvia e rosmarino*
- *una foglia di alloro*
- *foglie di mirto, il tutto in proporzioni variabili*
- *sale grosso*
- *1 o 2 spicchi d'aglio.*

Frullare tutto in un mixer di una certa potenza (600-700 W) e riporre in vasetti di vetro, decorati a piacere con “cuffiette” di tessuto ed etichette. Si conserva in frigo per una ventina di giorni.



Piccoli scampoli e fantasia

A proposito di: **trasmettere ricordi e sentimenti**

Ho aggiunto alle ricette, già tutte facili e veloci, anche questa, così semplice da sembrare banale.

Quello che mi ha spinto a farlo sono motivi in parte razionali, e in parte legati .. al cuore.

Dal punto di vista salutistico, ho voluto dare delle indicazioni per avere a portata di mano degli aromi semplici, sani, graditi quasi a tutti, grandi e piccini, senza bisogno di comperare la salamoia: quasi sempre i prodotti in commercio contengono per lo meno pepe nero.

Ma confesso che mi piace il tocco personale che questo sale condito dà alla mia cucina: aromi di casa mia, di quelli che riportano all'infanzia. Ai tempi in cui preparare i barattoli insieme alla mamma, e farli belli con le cuffietine di tessuto era un gioco bellissimo.

Che partiva dalla ricerca dei ritagli di stoffa, e comprendeva il progetto e il disegno su carta delle cuffiette, e non ultimo, l'uso delle "magiche" forbici della mamma, che, mentre tagliavano, rifinivano con lo zig zag. Mi piacerebbe tanto trasmettere queste sensazioni, in un domani spero non troppo lontano, ai miei nipotini.

Non esiste società che tratti il cibo in modo razionale, tenendo solamente conto del valore nutritivo degli alimenti. Livings, 1995

Indice delle ricette

Biscottini di pasta frolla	pag. 3
Il burro in cucina	pag. 5
Biscotti della salute	pag. 7
Marmellate e confetture	pag. 9
Pappa col pomodoro	pag. 11
Tipologie di farine	pag. 13
Stufato di pasta	pag. 15
Cottura con la pentola a pressione	pag. 17
Pasta e Ceci	pag. 18
Gnocchetti verdi	pag. 20
Verdure al cartoccio	pag. 21
Rispetto della stagionalità	pag. 23
Salmone all'arancia	pag. 24
I grassi del salmone	pag. 25
Salamoia	pag. 26
Trasmettere ricordi e sentimenti	pag. 28

Fonti: bibliografia e sitografia

- 1) www.fondazioneveronesi.it -Acidi grassi saturi: fanno male o no alla salute? Risposta di Andrea Poli, specialista in farmacologia e presidente della Nutrition Foundation of Italy (NFI)-22/10/2015
- 2) Parere dell'ISS sulle conseguenze per la salute dell'utilizzo dell'olio di palma come ingrediente alimentare (prot.19/02/2016-0004929)
- 3) “La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene” Manuale pratico per le famiglie. Pellegrino Artusi. ISBN 88-09-00386-1 ©1960,1991 Giunti Gruppo Editoriale, Firenze
- 4) http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_2176_allegato.pdf-Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico. Roma, 2014
- 5) www.fondazioneveronesi.it/ Alimentazione -La cottura degli alimenti 19-05-11
- 6) “La Cucina della pentola a pressione”. Lisa Biondi. ed. AMZ Marietti, 1977
- 7) <https://sian.ulss20.verona.it/iweb/471/argomento.html>
Calendario stagionalità di frutta e verdura:per scegliere la frutta e verdura giusta al momento giusto è importante tener conto della stagione.
- 8)<http://www.vegolosi.it/news/5-buoni-motivi-per-mangiare-di-stagione/>

Ringraziamenti

Ringrazio di cuore quanti mi hanno sostenuto in questo lavoro:

il Dottor Salvatore Bocchini, presidente dell'ADIVASE-onlus, che è riuscito a coinvolgermi in un'operazione di medicina preventiva, ma nella quale ho potuto dar libero sfogo anche una mia passione di sempre: quella per la buona cucina;

le dottoresse Serena Neri, psicologa, e Sabrina Bugossi, dietista, per i loro preziosi contributi didattico - formativi nel ciclo di incontri sulla prevenzione dell'obesità infantile;

il Dottor Francesco De Feo, segretario Provinciale della FIMP di Siena, e i miei colleghi pediatri, ai quali mi sento legata da profondi sentimenti di stima e rispetto: senza i loro dati il mio lavoro avrebbe avuto ben poca importanza;

i miei nuovi amici, soci dell'ADIVASE.

E i rappresentanti tutti degli enti patrocinanti, e di quelli che ci hanno sostenuto:

il Comune di Montepulciano, l'Azienda USL Toscana Sud Est, la Società della Salute Valdichiana Senese, la Federazione Italiana Medici Pediatri- SIENA.

Le Cantine Contucci, il Lions Club Valdichiana I Chiari, il Lions Club di Chianciano, il Lions Club di Chiusi.