

LABORATORIO DI CUCINA

COLLODI 8 MAGGIO 2014

Le ricette selezionate per questo laboratorio di cucina - RISO ROSA, PASTA CON PESTO TRAPANESE, LOMBINO DI MAIALE CON VERDURE, ROLLE' FIOR DI RICOTTA, PATATE E ZUCCHINE GRATINATE, INSALATA MISTA CON MAIS, CIAMBELLA RICOTTA E CIOCCOLATO - appartengono ai menù che proponiamo ai bambini e sono in linea con i principi della "dieta mediterranea". La **dieta mediterranea** è un modello nutrizionale ispirato alle abitudini alimentari tradizionali dei paesi del bacino mediterraneo (Italia, Francia meridionale, Grecia, Spagna e Marocco). E' caratterizzata da un elevato consumo di cereali, frutta, verdura, erbe aromatiche, olio di oliva e pesce. In realtà la popolazione italiana si sta allontanando dalla tradizione con conseguenze evidenti confermate dai risultati delle ultime indagini: abitudini alimentari non corrette con eccessivo consumo di prodotti industriali ipercalorici, scarsa attività fisica con conseguente aumento di sovrappeso e obesità (anche nei bambini). E' auspicabile il recupero dei sani principi che indicano un maggior consumo di cereali, legumi, ortaggi e frutta, alimenti meno concentrati ma più ricchi di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali. Non esiste l'alimento completo, il modo per garantire l'apporto di tutti i nutrienti necessari alla salute è quello di variare le scelte e di combinare opportunamente gli alimenti fra loro.

QUALCHE CENNO ALLE COTTURE: in generale le cotture utilizzate nella refezione scolastica mirano a rendere gli alimenti digeribili, a mantenere il più possibile inalterati i nutrienti e ad escludere o a ridurre i grassi. Si evitano quindi le frittiture a favore di cotture a vapore o al forno utilizzando brodo vegetale, succo di limone diluito, pomodoro, latte parzialmente scremato o vino. Le verdure dei "fondi" vengono appassite con olio e acqua, riducendo notevolmente le quantità di grassi utilizzate. Le besciamelle, quando previste, vengono preparate con latte o brodo vegetale e farina con aggiunta di burro o olio a crudo. Il sale è fortificato con iodio; il suo utilizzo è contenuto, si evitano le spezie a favore delle erbe aromatiche.

Preparazione dei legumi: sono da preferirsi freschi, surgelati o secchi. Sono da evitare i prodotti in scatola in quanto la conservazione riduce il contenuto di nutrienti e non consente il controllo del sale. Se utilizziamo legumi secchi si rende necessaria una preparazione alla cottura; vanno puliti dalle eventuali impurità presenti, lavati in acqua corrente e ammollati in acqua fredda per circa 12 ore (i tempi di ammollo possono variare a seconda della tipologia di legume). Vanno mantenuti in un luogo fresco, oppure in frigorifero, cambiando l'acqua di ammollo almeno una volta per ridurre l'eventuale fermentazione batterica. E' da evitare l'utilizzo di bicarbonato di sodio sia in ammollo che in cottura: distruggerà parte della tiamina (vitamina idrosolubile B1) e renderà gli amminoacidi meno assimilabili. La cottura va fatta in

acqua fredda e il calore va trasmesso nel modo più delicato possibile; i legumi devono sobbollire (si indica una temperatura costante a 80°C con liberazione di poche sporadiche bolle) per il tempo necessario. La pentola idonea è in terracotta, alta con fondo spesso. Si possono utilizzare anche i recipienti in acciaio inox; sono sconsigliati in alluminio o in ghisa in quanto inibiscono la cottura e modificano il colore. La quantità di acqua deve essere almeno doppia o anche tripla dei legumi già rinvenuti. Si consiglia l'utilizzo di un coperchio e di mescolare quando necessario. Il sale ed eventuali sostanze acide come limone o aceto vanno aggiunte alla fine; in cottura sarebbero causa di indurimento. Per una cottura omogenea è meglio evitare di cuocere insieme legumi diversi.

Cottura e manipolazione delle verdure: è da preferirsi la cottura a vapore o in pentola a pressione, avendo cura di riutilizzare la poca acqua che rimane, molto ricca di minerali, per preparare minestre e risotti. I tempi di cottura sono quelli strettamente necessari ad ammorbidire gli ortaggi: si conservano maggiormente gusto e proprietà nutritive. Non utilizzare bicarbonato o sale durante la cottura onde evitare la perdita di sali minerali. *Per un corretto uso delle verdure crude:* evitare di affettare, grattugiare, spremere con troppo anticipo rispetto al consumo. Sono opportune le verdure miste, composte da tre o quattro tipologie diverse, per integrare al meglio le caratteristiche nutritive.

RISO ROSA: Il riso, insieme alla pasta ed al pane, rappresenta la più comune fonte di carboidrati complessi nella nostra dieta.

Ci sono tre tipi di riso: riso integrale (con la sua colorazione scura) e il riso bianco (con la sua colorazione bianco brillante); esiste poi un tipo di riso che non scuoce, ossia che mantiene le proprie caratteristiche gastronomiche anche dopo diverse ore dalla cottura: è il riso parboiled. Il riso parboiled (da partially boiled, cioè parzialmente bollito) è il riso che ha già ottenuto un trattamento di cottura ed è quello che ha i valori nutrizionali maggiori. Questo riso ha una cottura rapida e, una volta cotto, mantiene quindi una maggior tenuta. Il riso integrale, invece, è certamente il miglior riso dal punto di vista nutrizionale.

Il riso è composto per il 75% da amido ed è povero di lipidi e proteine; è un alimento di gran valore nutrizionale ed energetico.

Il riso bianco ha un effetto leggermente astringente, quello integrale invece è più ricco di fibre e favorisce il transito intestinale.

Essendo naturalmente privo di glutine, il riso può essere consumato anche da chi è intollerante al glutine (celiachia). ed è facilmente digeribile.

La cariosside del riso, detta più semplicemente chicco, contiene all'incirca il sette per cento di proteine; nonostante si tratti di un quantitativo modesto, le proteine del riso sono qualitativamente superiori a quelle di ogni altro cereale. Pur tuttavia, come tutte le fonti proteiche vegetali (soia, fagioli, cereali e verdure), le proteine del riso sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali, nello specifico di lisina e triptofano per quanto riguarda le proteine del riso brillato, e solo di lisina per quelle del riso

integrale. Quest'ultimo aminoacido costituisce il 4% delle proteine del riso, percentuale due volte superiore a quella contenuta nella farina di frumento o di mais. Anche le percentuali di treonina e di metionina, altri due aminoacidi essenziali, sono molto elevate rispetto a quelle degli altri cereali.

Per colmare le carenze qualitativo-quantitative delle proteine del riso, è sufficiente integrare l'alimentazione con legumi, o proteine animali (pesce, carne, uova e latticini).

In particolare si segnala l'integrazione con i legumi. Questo abbinamento è importante in quanto i cereali apportano una buona quantità di proteine, a basso livello biologico (sono carenti di un aminoacido essenziale: la lisina) che associata alle proteine dei legumi (ricche in lisina) dà origine a proteine di valore biologico elevato, paragonabile a quelle animali. Si realizza un piatto nutriente povero di grassi.

Le rape rosse contengono pochissime calorie (solamente 19 per 100 grammi di prodotto): per questo motivo, rientrano tra i cibi ipocalorici, ottimi alimenti preferibili quindi in diete bilanciate che presuppongono una marcata restrizione calorica.

Le rape rosse sono costituite da una buona quantità di acqua, corrispondente all'incirca al 91%; si conta solo il 4% di carboidrati ed il 2,6% di fibre; il restante è costituito da proteine e, in minima parte, da grassi.

Essendo una radice, la rapa rossa funge da miniera di Sali minerali, sapientemente assorbiti dal terreno: potassio, ferro, calcio, fosforo e sodio. Anche le vitamine rivestono un ruolo da protagonista nella composizione dell'ortaggio: tra queste spiccano la B1, la B2, la B3, la A (tracce) e la C. Nella radice di rapa rossa si ritrova un glicoside che attribuisce la tipica colorazione rosso vivo alla rapa: si tratta della betanina, sfruttata - come accennato - dall'industria alimentare come colorante naturale (E 162), ricavato dalla radice tramite spremitura od estrazione con acqua da frammenti dell'apparato radicale. Altro pigmento riscontrato nella rapa rossa è la betaxantina, che le conferisce striature giallastre.

PASTA AL PESTO TRAPANESE: è un piatto tipico della cucina di Trapani, inserito tra i prodotti agroalimentari tradizionali siciliani riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. È un piatto antico: nel porto di Trapani si fermavano le navi genovesi, provenienti dall'Oriente, che portarono la tradizione dell'agliata ligure, a base di aglio e noci, che fu dai marinai trapanesi elaborato con i prodotti della loro terra, il pomodoro e le mandorle.

La pasta alimentare è un derivato amidaceo dei cereali, in particolare del grano duro; si tratta di alimenti ad alta densità energetica (circa 350kcal/100g per quella secca) con prevalenza glucidica (circa 87% dell'energia, essenzialmente amidi), la cui frazione risulta proporzionale al grado di raffinazione della farina.

Il tenore proteico è modesto (circa 12% dell'energia) e caratterizzato da peptidi con medio valore biologico, alcuni dei quali potenzialmente oggetto di intolleranza alimentare (proteina glutine - vedi celiachia); il contenuto di lipidi totali è trascurabile (circa 1% dell'energia), così come quello di acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili. L'apporto di vitamine idrosolubili è inversamente proporzionale al grado di raffinazione della farina (soprattutto per la Niacina - vit. PP) così come quello di sali

minerali (soprattutto per il magnesio - Mg). L'apporto di fibra è insufficiente per la pasta alimentare raffinata, mentre raggiunge livelli soddisfacenti per quella integrale. I pomodori contengono discrete quantità di vitamine (caroteni, B, C, D, E) e sali minerali (potassio, fosforo, calcio). Tra gli oligoelementi più presenti vi sono il ferro, lo zinco e il selenio, che rendono il pomodoro un valido alleato nella lotta contro i radicali liberi.

Il potere antiossidante del pomodoro ruota attorno al licopene, una sostanza che sembra esercitare un effetto protettivo contro diversi tipi di cancro (polmoni, stomaco e prostata). Altri antiossidanti naturali presenti nel pomodoro sono la già ricordata vitamina A e vitamina C, i flavonoidi ed il licopene.

Buono anche il contenuto di fibre e acidi organici (citrico, malico, succinico, tartarico, glutenico) che stimolano la secrezione salivare e gastrica, favorendo l'eliminazione di acido urico.

Nei pomodori sono presenti anche istamina, solanina e tomatina, un antibiotico battericida.

L'istamina è invece responsabile dello scatenarsi di reazioni allergiche in alcuni soggetti. La solanina, contenuta soprattutto nei pomodori verdi, non ancora maturi, è una sostanza tossica e irritante che può provocare mal di testa e dolori gastrointestinali.

Il Parmigiano Reggiano è ricco di aminoacidi essenziali e facilmente assimilabile, per la presenza di enzimi che modificano la caseina e la rendono altamente digeribile: per questo motivo è indicato anche per le persone intolleranti alle proteine del latte vaccino. Si caratterizza inoltre come un alimento privo di lattosio.

Il Parmigiano Reggiano ha un contenuto di grassi inferiore alla maggior parte degli altri formaggi, in quanto prodotto con latte parzialmente scremato.

Il Parmigiano Reggiano è una importante fonte di calcio, elemento fondamentale per la crescita ed il mantenimento della salute dello scheletro che in molte diete è carente, dato che una dose di 40 grammi apportato più del 50% del fabbisogno giornaliero di questo prezioso elemento.

Il pecorino è ricco di proteine caseine, ma contiene poco lattosio, il quale - oltre a defluire prevalentemente con il siero - all'interno della pasta subisce la fermentazione batterica che lo trasforma in acido lattico durante la maturazione. Dal punto di vista vitaminico, il pecorino contiene altissime quantità di vitamina B2, di vit. A (retinolo) e buone concentrazioni di vit. P Per quel che concerne i sali minerali, il pecorino apporta ottime frazioni di calcio e fosforo.

Le mandorle sono un frutto ricco di trigliceridi, con fortissima presenza di acidi grassi monoinsaturi. All'interno dei semi del mandorlo abbondano anche alcune vitamine (soprattutto la riboflavina e la vit. E), insieme a numerosi sali minerali (manganese, magnesio, calcio, rame e fosforo). Anche l'elevato apporto proteico contribuisce a rendere la mandorla un alimento di prim'ordine, digeribile e molto energetico.

A causa del loro elevato apporto calorico (quasi 600 calorie per 100 grammi), le mandorle devono essere consumate con una certa moderazione (non più di 10-15 al giorno).

LOMBINO DI MAIALE ALLE VERDURE: In Italia oggi esiste la produzione di due diverse tipologie di suini: quello pesante, con più alto contenuto in lipidi destinato alla trasformazione (e per alcuni tipi è stata ottenuta anche l'autorizzazione di Indicazione Geografica Protetta) e quello leggero, più magro, utilizzato per il consumo fresco. Le razze ed i sistemi di allevamento sono diversi per i due tipi e sono diverse anche alcune caratteristiche sensoriali oltre che alcuni aspetti della composizione. La carne suina, analogamente agli altri tipi di carne, è una buona fonte di proteine, ne contiene infatti circa 20 grammi per 100 g di carne e sono di alta qualità biologica. Le fibre muscolari della carne di maiale hanno struttura diversa dalla carne bovina che la rendono più tenera. Ha un buon contenuto vitamina B1 più alto che la carne bovina, vitamina B2, niacina, vitamina B6, vitamina D e B12, anche questa più bassa che nella carne bovina. E' presente anche un buon contenuto in minerali come ferro, zinco, rame, selenio, presenti in una forma chimica ben utilizzabile. Il contenuto in mioglobina (pigmento presente nelle fibre muscolari che lega il ferro) dipende dalla specie animale e dal tipo di taglio (cioè di tessuto muscolare): la carne suina ne contiene meno della carne bovina e pertanto presenta un colore più roseo. Il contenuto in ferro è comunque più basso che nella carne bovina. Il contenuto in lipidi totali varia molto a seconda del taglio, dal 3% nel coscio all'8% nella bistecca (considerando sempre il suino leggero) e varia anche molto in relazione alla "toielettatura" del taglio.

Il consumo di carne di maiale non ha grandi conseguenze per la salute, soprattutto in relazione al contenuto in grassi e quindi alla digeribilità, grazie al cambiamento di composizione della carne. Anche il consumo di salumi, purché correttamente inserito nei consumi della giornata, non è in contrasto con le raccomandazioni nutrizionali. Come tutte le carni è comunque da consumare con moderazione.

ROLLE' FIOR DI RICOTTA: E' un polpettone a base di ricotta, prosciutto cotto, carne bianca, uovo, parmigiano reggiano e pangrattato.

La ricotta è un ottima fonte di proteine, poiché contiene le proteine del siero del latte che hanno un alto valore biologico.

Ha un contenuto in **grassi e calorie** abbastanza basso, anche se bisogna fare i distinguo del caso. Infatti la ricotta è un alimento molto variabile, in funzione del metodo di preparazione. Per produrre ricotta si parte dal siero del latte, che viene spesso addizionato con latte puro o panna per aumentare la resa e rendere il prodotto più cremoso e saporito. A seconda della quantità di latte o panna aggiunti, si avrà un contenuto di grassi variabile dal 5% al 15-20%. Nel primo caso il prodotto avrà caratteristiche nutrizionali molto positive, nel secondo sarà vero il contrario.

Le carni bianche sono da preferire rispetto alle carni rosse: vanno consumate con maggior frequenza. Tutte le carni bianche sono un'importante fonte di proteine e di ferro, assolutamente non inferiori, per quantità e biodisponibilità, alle carni rosse. Inoltre, sono ricche di zinco e contengono vitamina B1, B2 e B12 in quantità. La carne

di tacchino è relativamente povera di grassi le cui composizione è più vicina ai grassi di origine vegetale, infatti predominano gli acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico), e contiene molto meno colesterolo. Inoltre la maggior parte dei grassi si trova nella pelle dell'animale, facilmente eliminabile. La ridotta presenza di tessuto connettivo ed il diametro ridotto delle sue fibre rendono la carne di tacchino facilmente masticabile e digeribile.

PATATE E ZUCCHINE GRATINATE: Dal punto di vista nutrizionale **le patate** sono conosciute principalmente per l'alto contenuto in carboidrati presenti principalmente sotto forma di amidi. Le patate sono fonte di importanti vitamine e minerali. Una patata consumata con la buccia, fornisce vitamina C, potassio, vitamina B5, oltre a tracce di tiamina, riboflavina, folati, niacina, magnesio, fosforo, ferro e zinco. Oltre alle vitamine, ai minerali ed alle fibre, le patate contengono svariati composti fitochimici, quali i carotenoidi ed i polifenoli. Non tutte le sostanze nutritive delle patate si trovano nella buccia; questa contiene circa la metà delle fibre, ma più della metà delle sostanze nutritive sono contenute nella polpa.

Le zucchine Tra tutte le verdure, la zuccina è una delle meno caloriche a causa del suo elevato contenuto idrico. Quest'alimento ha un discreto contenuto di folati, potassio, manganese e vitamina A. Cotta è piuttosto digeribile.

Si propone una ricetta semplice da preparare, molto gustosa.

INSALATA MISTA: questa ricetta associa varie tipologie di ortaggi con inserimento di chicchi di mais. Sono alimenti molto importanti per l'apporto di fibra, vitamine, sali minerali e per la presenza di sostanze ad azione protettiva (vitamina C, carotenoidi, composti fenolici, tocoferoli). L'azione protettiva è prevalentemente di tipo antiossidante; contrasta l'azione dei radicali liberi che oltre a favorire l'invecchiamento precoce innescano reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

CIAMBELLA RICOTTA E CIOCCOLATO: Il consumo dei dolci è consentito ma deve essere moderato. E' opportuno dare la preferenza a questo tipo di preparazione in quanto apporta, oltre a zuccheri semplici, anche carboidrati complessi (amido), altri nutrienti dovuti agli ingredienti presenti (es: uova, ricotta, cioccolato) e una quantità ridotta di grassi. Si ricordano le proprietà antiossidanti del cioccolato, soprattutto nella tipologia fondente, legate al contenuto in polifenoli. È cardio-protettivo grazie al suo contenuto in flavonoidi, contiene inoltre buone quantità di Magnesio, Fosforo, Ferro, Vitamine E, B1 e B2. Questa ricetta propone un dolce da forno di semplice preparazione ma di sicuro effetto, piuttosto gradito dai bambini.