

# PIER LUIGI ROSSI

# LE RICETTE

# DELLA BUONA SALUTE

IL PIACERE DI UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE



ESTRATTO  
DEL LIBRO  
**LE RICETTE**  
**DELLA BUONA SALUTE**  
DEL PROF. PIER LUIGI ROSSI

EDITO DA  
**ABOCA EDIZIONI**

*Aboca*

PIER LUIGI ROSSI

LE RICETTE DELLA  
**BUONA SALUTE**

IL PIACERE DI UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

*Aboca*

# Sommario

## Colazione

Crema Budwig  
Porridge di fiocchi d'avena  
Pane di segale e affettato  
Uovo alla coque e pane integrale  
Frittata di albumi  
Yogurt e cereali  
Pancake con lenticchie e maggiorana  
Ricotta con olive e pomodorini  
Biscotti integrali con datteri e pinoli  
Coppette di yogurt golose  
Yogurt e frutta secca  
Galette di riso con prosciutto  
Frutta fresca  
Panino integrale con affettato

## Pranzo

Insalata di lenticchie e scarola  
Insalata di avena con peperoni e fagiolini  
Riso integrale con asparagi e fiori di zucca  
Sogliola delicata agli asparagi  
Scaloppine di maiale all'arancia  
Dadolata di tacchino al curry  
Calamaretti ripieni in umido  
Involtini di melanzane e ricotta  
Sformatini ricchi di fagiolini  
Farfalle di farro con carciofi e zucchine  
Spaghetti con polpo e pomodorini  
Polentine al baccalà  
Insalata di cereali mediterranea  
Lasagne vegetariane alle erbe  
Gratin di cavolfiore e broccoli  
Tortino di zucchine  
Insalata di belga e calamari  
Insalata di ortaggi misti e tonno  
Insalata di ortaggi misti e polpo  
Insalata di scarola e fesa di tacchino

## Spuntino

Centrifugato con ananas e finocchio  
Centrifugato con arancia, carote e kiwi  
Centrifugato di ananas e carote  
Centrifugato con arancia, finocchio e carota  
Centrifugato di kiwi e pera  
Estratto di arancia, carota e zenzero  
Frullato di yogurt, banana e curcuma  
Frutta fresca di stagione  
Spuntino vegetale  
Spuntino vegetale con omega-3  
Spuntino vegetale  
Spuntino yogurt e pera  
Spremuta arance e limone  
Centrifugato di frutta mista

## Cena

Fagiolini alle mandorle e maggiorana  
Crema di ceci con farro  
Tofu croccante allo zenzero  
Orata al limone e prezzemolo  
Scaloppine di seitan ai peperoni  
Baccalà con olive e patate  
Parmigiana di melanzane, peperoni e tofu  
Straccetti di pollo con riso venere  
Crocchette di riso, noci e scamorza  
Polpette di pollo rustiche  
Filetto con pesto di prezzemolo  
Pennette integrali ai peperoni  
Minestra di ceci e carote  
Vellutata di zucchine e cipolle  
Crema di carote e finocchi  
Insalata di champignon e tofu  
Insalata di farro e mozzarella  
Insalata di lattuga, carote e pollo  
Insalata di verdura e uova  
Insalata di lattuga, mela e gamberi

# Introduzione

Il nostro organismo necessita ogni giorno dei nutrienti utili al mantenimento delle sue funzioni; mangiare è pertanto un atto estremamente importante per la nostra vita quotidiana. Ogni volta che mangiamo, il nostro corpo si trasforma, perché i nutrienti che ingeriamo (per esempio, i carboidrati della pasta e del pane o le proteine della carne e del formaggio) condizionano alcuni valori nel nostro sangue. A seconda della composizione dei cibi, a livello intestinale si verifica un assorbimento di molecole nutrienti che condiziona i livelli nel sangue di glucosio, grassi, aminoacidi, vitamine. Le variazioni metaboliche e ormonali giornaliere causate dal cibo ingerito hanno un ruolo primario sul metabolismo e sulla salute del nostro corpo. Per quest'una alimentazione sana e consapevole è la scelta migliore per vivere a lungo e in salute.

Tra i parametri influenzati dal cibo

è importante considerare la glicemia postprandiale, cioè la concentrazione di glucosio nel sangue dopo un pasto. In ognuno di noi, infatti, dopo ogni pasto, si verifica un aumento della glicemia che raggiunge i livelli massimi durante la prima ora (picco glicemico) e tende ad abbassarsi fino ai valori di partenza entro due ore.

L'entità del picco glicemico dipende dalla composizione del pasto consumato (carboidrati, grassi, proteine e fibra alimentare) ed è diverso da persona a persona, perché dipende anche dalla capacità di ciascun individuo di digerire e assorbire i nutrienti nell'intestino, dal proprio assetto metabolico e ormonale, dallo stato funzionale del fegato, dall'attività lavorativa e motoria.

Per tutte queste motivazioni, quindi, il controllo della glicemia dopo ogni pasto si rivela un importante obiettivo nutrizionale, perché permette di frenare

la secrezione dell'ormone insulina, che agisce trasformando i carboidrati ingeriti in eccesso in grassi che si accumulano nel fegato e in altri tessuti e organi, tra cui il tessuto adiposo. Quando l'insulina permane a lungo nel sangue, procura, inoltre, quella continua sensazione di fame che molte persone avvertono dopo aver consumato un pasto con alte dosi di carboidrati, soprattutto di tipo glicemico, come pane, pasta, pizza e altri alimenti composti con farina. E quindi che cosa si può fare? Certamente è necessario seguire un percorso di alimentazione consapevole che abbia come obiettivo primario proprio quello di controllare il picco glicemico, in modo da evitare oscillazioni di glicemia troppo brusche durante la giornata. Seguire un'alimentazione sana e consapevole, però, non significa dover rinunciare al gusto e ai piaceri della tavola, che dovrebbero essere condivisi il più possibile

con la famiglia e gli amici. Alimentarsi in maniera equilibrata e consapevole è piacere e contemporaneamente salute. In questo libro pratico e funzionale ho quindi selezionato per voi una serie di ricette molto semplici da realizzare, basate su corrette combinazioni alimentari, che possono aiutarvi a comprendere come organizzare la vostra giornata alimentare in modo da imparare a scegliere i cibi giusti per mettere in pratica uno stile di vita consapevole. Non dimenticate, infatti, che la salute sta nel piatto quotidiano!

# La giornata alimentare

Nella pianificazione quotidiana delle nostre attività, dovremmo dare la giusta importanza ai pasti, dedicando loro il tempo necessario ad apprezzarli ma anche a prepararli e, soprattutto, a scegliere cosa mangiare. È importante suddividere la giornata alimentare in 5 appuntamenti: 3 pasti principali e 2 spuntini.

È consigliabile infatti mangiare ogni tre ore circa, cosicché non trascorra troppo tempo tra un pasto e l'altro.

Questo è importante per mantenere stabile il livello della glicemia, ossia del glucosio, nel sangue, per evitare bruschi sbalzi che potrebbero causare sovrappeso e obesità.

I pasti principali sono: colazione, pranzo e cena. La colazione, diversamente da come si potrebbe pensare, è infatti da considerarsi uno dei pasti principali perché è il pasto che caratterizza e condiziona l'intera giornata alimentare.

Può essere proteica (più proteine meno carboidrati) o glicemica (più carboidrati,

meno proteine), salata o dolce in base ai propri gusti.

A colazione sono sempre indicati i semi oleosi (mandorle, noci, nocciole, pinoli), perché sono fonte di proteine di alto valore biologico, Omega 3, minerali e fibra alimentare, insieme a una bevanda calda.

A metà mattinata e a merenda concedetevi una bevanda calda e uno spuntino preferibilmente a base di frutta, verdura, una macedonia, una spremuta di agrumi o un centrifugato (o estratti) di frutta (20%) e verdura (80%).

Il pranzo e la cena seguono una particolare sequenza alimentare utile per controllare i valori della glicemia e dell'insulina che troverete descritta nell'ultima parte del libro.

È sempre bene iniziare il pasto con la verdura cruda, meglio se di stagione e quando possibile amara.

A questa far seguire un piatto unico proteico o glucidico per poi concludere

con dell'altra verdura, ma in questo caso sarà verdura cotta. Il pasto può essere accompagnato da pane integrale di segale nei pasti proteici (pesce, carne rossa, carne bianca, prosciutto crudo magro, uova) ma non in quelli glucidici (pasta, cereali, pizza). Il condimento consentito è l'olio extravergine di oliva associato anche ad aceto di mele, aceto balsamico e limone.



# BISCOTTI INTEGRALI CON DATTERI E PINOLI

## VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE

Proteine 21,10 g   Carboidrati 82,35 g   Grassi 26,97 g  
Colesterolo 0,00 mg   Fibra alimentare 11,58 g   ORAC 2570,40 u

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

30 g di datteri snocciolati, 30 g di pinoli, 1 cucchiaio di olio di semi di girasole, 90 g di farina integrale, la punta di un cucchiaino di lievito per dolci, succo di mela, semi di vaniglia o cannella in polvere.

Tritare grossolanamente i datteri e, nel caso fossero molto asciutti, metterli a bagno in una ciotola con poco succo di mela per ammorbidirli un po'. Nel frattempo, tritare grossolanamente i pinoli e mescolarli in una ciotola con la farina integrale e il lievito setacciato. Unire la punta di un cucchiaino di semi di vaniglia o di cannella in polvere, aggiungere i datteri sgocciolati e lavorare l'impasto con le mani, incorporando prima l'olio e poi il succo di mela necessario a ottenere una pasta morbida e compatta [ne serviranno circa 50 ml]. Formare un rotolo con la pasta preparata e tagliarlo a fette per ottenere dei biscotti oblungi. Stendere i biscotti su una teglia e cuocerli nel forno già caldo a 160 °C per circa 10 minuti.

● ● ● DIFFICOLTÀ  
● ● ● TEMPO  
● ● ● COSTO

Colazione



# LASAGNE VEGETARIANE ALLE ERBETTE

## VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE

Proteine 92,76 g Carboidrati 363,06 g Grassi 41,25 g  
Colesterolo 309,30 mg Fibra alimentare 52,17 g ORAC 14334,60 u

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di lasagne di pasta fresca all'uovo, 350 g di erbette, 150 g di piselli, ½ cipolla, 3 cucchiaini di farina, 2 tazze di brodo vegetale, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 mazzetto di prezzemolo, noce moscata, sale.

Lavare le erbette e lessarle per 3 minuti in acqua bollente leggermente salata, poi scolarle. Sbollentare i piselli e scolarli. In una padella, scaldare l'olio con la cipolla tritata, unire le erbette e i piselli, salare, cospargere con il prezzemolo tritato e lasciare insaporire. In un pentolino, stemperare la farina con il brodo vegetale e far sobbollire finché la besciamella non si sarà addensata. Unire il parmigiano e una grattugiata di noce moscata e togliere dal fuoco. Tenere da parte un cucchiaino di besciamella e mescolare il resto con le verdure. Scottare le lasagne in acqua bollente salata, asciugarle e sistemarle in una pirofila, alternandole con la salsa alle verdure. Completare con la besciamella tenuta da parte e cuocere in forno già caldo a 200°C per 25 minuti.

● ● ● DIFFICOLTÀ  
● ● ● TEMPO  
● ● ● COSTO



Pranzo

# CROCCHETTE DI RISO, NOCI E SCAMORZA

## VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE

Proteine 83,79 g Carboidrati 116,29 g Grassi 116,27 g  
Colesterolo 640,30 mg Fibra alimentare 4,00 g ORAC 6844,90 u

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

120 g di riso, 50 g di noci, 150 g di scamorza, 40 g di grana grattugiato, 2 uova, farina, olio extravergine di oliva, sale.

Cuocere il riso al dente, in acqua bollente salata, per circa 15 minuti. Scolarlo e condirlo con un filo di olio e il grana grattugiato. Lasciare intiepidire, poi incorporare le uova, le noci spezzettate e la scamorza tritata. Formare con il composto ottenuto delle polpettine, avendo cura di infarinare frequentemente le mani e di compattare bene le polpette per evitare che si sfaldino durante la cottura. Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente e cuocere le crocchette per circa 5 minuti, coperte, finché saranno dorate e croccanti. Servirle caldissime.



● ● ● DIFFICOLTÀ  
● ● ● TEMPO  
● ● ● COSTO