

Buon Appetito Osso!

Ossa e cibo sono legati indissolubilmente.

Presentazione di Maria Luisa Brandi



Progetto
nutrinforma[®]

MNL
Casa Editrice

F.I.R.
M.O.
FONDAZIONE RAFFAELLA BECAGLI



Mai
Regligere
Lassi



Buon Appetito Osso!

Ossa e cibo sono legati indissolubilmente.

Presentazione di
Maria Luisa Brandi

Immagine di copertina:
“Abito da cuoco” incisione, 1695 - *Nicolas de Larmessin*

Presentazione




Ossa e cibo sono legati indissolubilmente. Di certo i nutrienti che ogni giorno introduciamo con la dieta interferiscono con la funzione di tutti i nostri organi. Ma per lo scheletro alcuni alimenti sono importanti per due distinte ragioni. Ad esempio, se, come per altri tessuti, il calcio è un elemento fondamentale per la funzione e la vita stessa delle cellule che lo compongono, per l'osso questo stesso minerale va a costruire una riserva formidabile, cui attingere quando necessario.

Oggi che la scienza nutrizionale ha fatto passi da gigante è facile accettare quello che un secolo orsono non sospettavamo nemmeno: la deficienza di un nutriente può produrre una malattia. Per l'osso c'è voluto più tempo ad accettare l'evidente ruolo della dieta nel mantenimento della sua salute, che poi si esprime nella sua resistenza. E questo perché non è in 10 giorni di carenza di calcio che si manifestano gli effetti dannosi, ma forse in 10 anni! Nondimeno l'importanza del binomio calcio/osso può essere trascurata.

Osserviamo con interesse come pur vivendo in un ambiente super-ricco di calcio, tanto da dover instaurare mezzi per difendersi da una eccessiva introduzione giornaliera, l'uomo del 2000 assume con la dieta solo una minima frazione di quanto i suoi primitivi predecessori erano usi. La nostra fisiologia non riesce con facilità ad adattarsi a questi ciclopici cambiamenti e ci ammaliamo.

Osteoporosi, osteomalacia, rachitismo, tutte conseguenze di una inappropriata nutrizione. Come se la nostra dieta "civilizzata" ci avesse depauperato di elementi fondamentali per la salute delle nostre ossa, quali il calcio e la vitamina D. Ma conosciamo questi problemi e soprattutto possiamo correggere quanto abbiamo contribuito a realizzare quando eravamo più ignoranti?



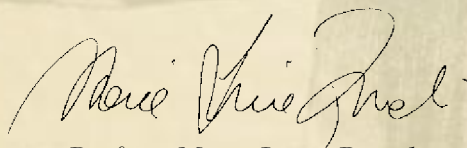
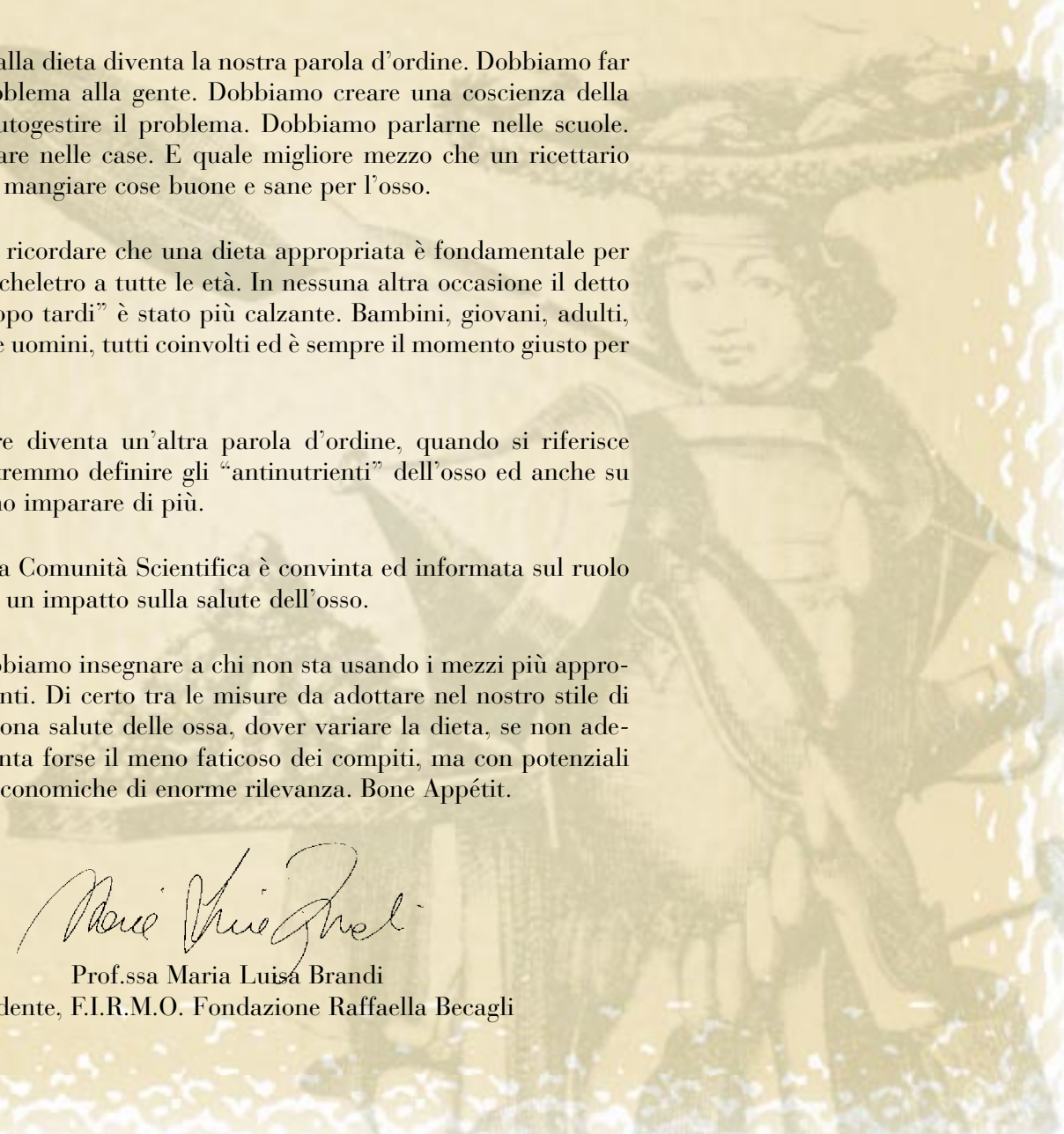
Occhio alla dieta diventa la nostra parola d'ordine. Dobbiamo far conoscere il problema alla gente. Dobbiamo creare una coscienza della possibilità di autogestire il problema. Dobbiamo parlarne nelle scuole. Dobbiamo entrare nelle case. E quale migliore mezzo che un ricettario che ci insegna a mangiare cose buone e sane per l'osso.

Occorre ricordare che una dieta appropriata è fondamentale per la salute dello scheletro a tutte le età. In nessuna altra occasione il detto "non è mai troppo tardi" è stato più calzante. Bambini, giovani, adulti, anziani, donne e uomini, tutti coinvolti ed è sempre il momento giusto per provarci.

Omettere diventa un'altra parola d'ordine, quando si riferisce a quelli che potremmo definire gli "antinutrienti" dell'osso ed anche su questo dobbiamo imparare di più.

Ormai la Comunità Scientifica è convinta ed informata sul ruolo di nutrienti con un impatto sulla salute dell'osso.

Ora dobbiamo insegnare a chi non sta usando i mezzi più appropriati e penetranti. Di certo tra le misure da adottare nel nostro stile di vita per una buona salute delle ossa, dover variare la dieta, se non adeguata, rappresenta forse il meno faticoso dei compiti, ma con potenziali ricadute socio-economiche di enorme rilevanza. Bone Appétit.



Prof.ssa Maria Luisa Brandi
Presidente, F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli

Indice

ANTIPASTI

Bruschetta con sarde salate ed erbe aromatiche	pag. 6
Insalatina di Auricchio, crescione e San Daniele	pag. 7
Insalatina di aringa fumé e verdure crude	pag. 8
Mousse di caprino e noci	pag. 9
Salsa al radicchio rosso e Parmigiano	pag. 10

PRIMI

Zuppa di ceci e baccalà	pag. 11
Pasta alla siciliana	pag. 12
Lasagne con salmone e carciofi	pag. 13
Crêpes di asparagi e provola fumé	pag. 14
Zuppa di fave e cicoria	pag. 15

SECONDI

Arista di maiale con uva e zibibbo	pag. 16
Calamari farciti	pag. 17
Persico con verdure stufate	pag. 18
Polpo alla diavola con patate	pag. 19
Terrina di salmone e carote	pag. 20

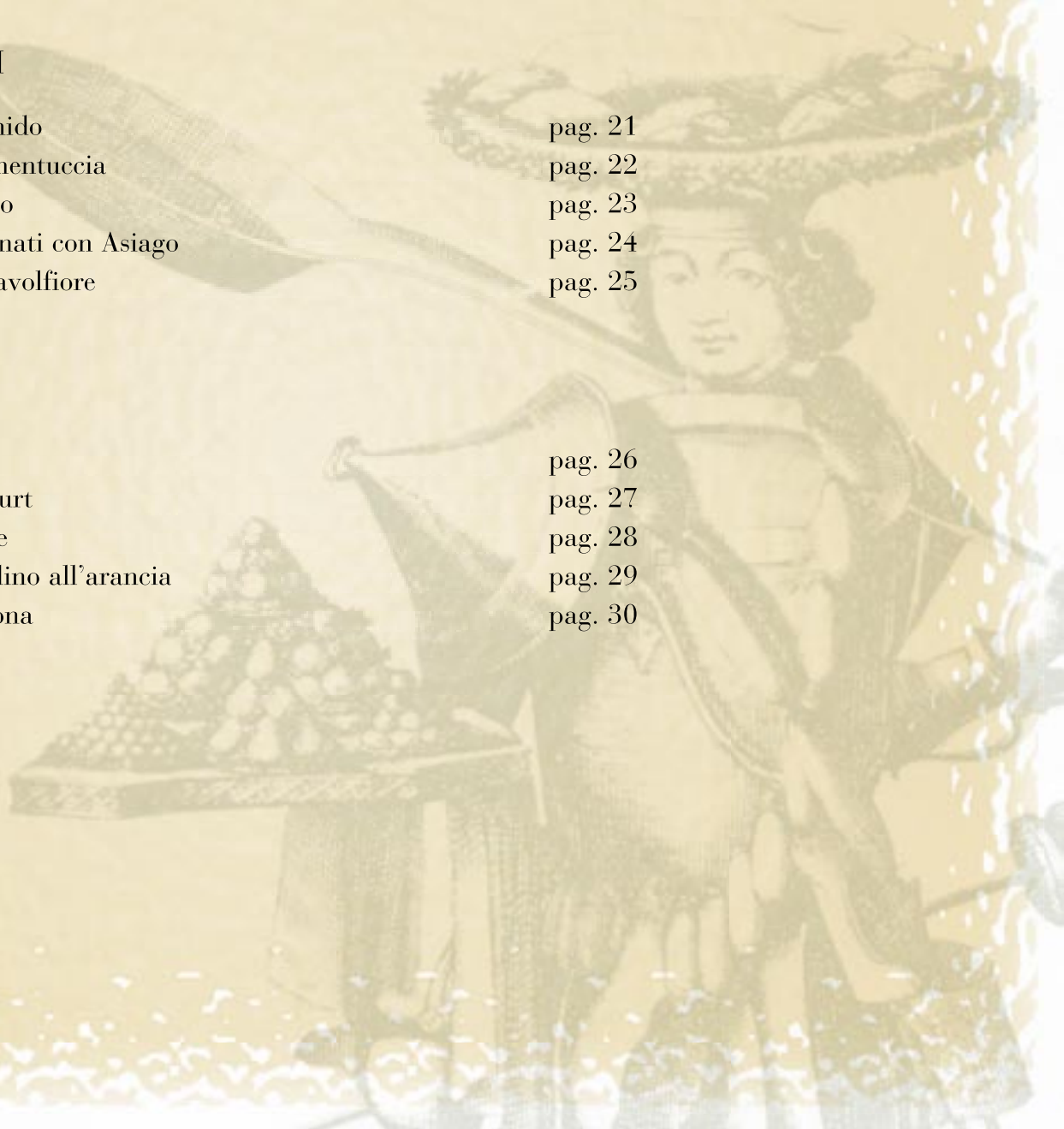


CONTORNI

Broccoli in umido	pag. 21
Carciofi alla mentuccia	pag. 22
Cardi in umido	pag. 23
Finocchi gratinati con Asiago	pag. 24
Sformato di cavolfiore	pag. 25

DOLCI

Panna cotta	pag. 26
Torta allo yogurt	pag. 27
Torta di carote	pag. 28
Torta di semolino all'arancia	pag. 29
Torta sbriciolona	pag. 30



BRUSCHETTA CON SARDE* SALATE E ERBE AROMATICHE

Difficoltà: facile

Preparazione: 20 minuti

Cottura: tostatura pane

Ingredienti per 4 Prs:

8 fette di pane toscano,
6 pomodori siciliani rossi,
basilico, prezzemolo, origano,
4 sarde salate,
olio extra vergine d'oliva

Lavare e tagliare i pomodori a cubetti; scolarli in un colino per eliminare l'acqua in eccesso.

Deliscare e pulire le sarde; tagliarle grossolanamente insieme al basilico, prezzemolo e origano.

Condire il tutto con olio extra vergine d'oliva.

Tostare le fette di pane; versare la salsa su ogni singola fetta. Servire subito.

*Sarde Pentex Srl

6

Ogni porzione apporta:

Ca mg 100 pari al 28 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 2 pari al 20% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

INSALTINA DI AURICCHIO*, CRESCIONE E SAN DANIELE*

Difficoltà: media

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

200 gr di crescione e rucola,
200 gr di Auricchio
20 foglie di menta fresca,
10 gherigli di noce,
1 pompelmo, 1 limone
70 gr di Prosciutto S. Daniele

Lavare e scolare bene le foglie verdi (crescione e rucola). Adagiare le foglie verdi su una pirofila.
Tagliare a cubetti il formaggio Auricchio; lavare le foglioline di menta e versare foglie e Auricchio nella pirofila. Spolverare con gherigli di noce.
Guarnire con fettine di pompelmo.
Condire con olio extra vergine e limone.
Guarnire con dadolata di prosciutto S. Daniele.
La ricetta è consigliata come piatto d'entrata.

*Azienda: AURICCHIO

* Azienda: KING - Prosciutto di S. Daniele

Ogni porzione apporta:

Ca mg 450 pari al 37,5% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.237 pari al 2.37 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

INSALTINA DI ARINGA FUME' * E VERDURE CRUDE

Difficoltà: media

Preparazione: 1 ora

Piatto d'entrata

Ingredienti per 4 Prs:

1 aringa grossa da pulire,
1 carota grossa, 1 cuore di
un sedano, 1 peperoncino,
prezzemolo, ½ cipolla fresca
½ lt di latte parzialmente
scremato
olio extra vergine

Sfilettare l'aringa e lasciarla a bagno nel latte
per 1 notte.

Lavare le verdure; tagliare la carota, il cuore di sedano
e la cipolla a dadini o "battuti". Disporre a
strati tutte le verdure insieme e l'aringa
una piccola pirofila.

Ricoprire con olio extra vergine d'oliva.

Far riposare per circa 2 ore prima di servire.

ARINGA FUME' * - Pentex Srl

8

Ogni porzione apporta:

Ca mg 189 pari al 15,75 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post
menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 19.2 pari al 190% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post
menopausa (10ug/die)

MOUSSE DI CAPRINO E NOCI

Difficoltà: facile

Preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

4 noci fresche,
erbe aromatiche miste,
150 gr di caprino
50 gr di ricotta

Acquistare caprino 100% latte di capra, pasta dura. Unire nel mixer il caprino con le erbe aromatiche (maggiorana, prezzemolo, erba cipollina), olio extra vergine e ricotta.

Amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere una crema. Consiglio: servire su piccoli crostini di pane integrale o di segale guarniti con gheriglio di noce. Ottimi serviti come appetizer.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 202.65 pari al 16.8 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.225 pari al 2.25% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

SALSA AL RADICCHIO ROSSO E PARMIGIANO*

Difficoltà: facile *Preparazione:* 20 minuti

Ingredienti per 6 Prs:

1 palla di radicchio rosso veronese,
200 gr di Parmigiano Reggiano di
ottima qualità, olio extra vergine,
pepe

Lavare e asciugare bene il radicchio rosso.
Tagliarlo finemente. Unire immediatamente
l'olio extra vergine d'oliva.
Tagliare a dadini il Parmigiano. Unire gli
ingredienti e far macerare per circa 2 ore.
Consiglio: ottima salsa per piccoli crostini da
aperitivo

PARMIGIANO*- Fattoria Rossi

10

Ogni porzione apporta:

Ca mg 517.6 pari al 43.1% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post
menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.08 pari al 0.8 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post
menopausa (10ug/die)

ZUPPA DI CECI* E BACCALA'

Difficoltà: media

Preparazione: 1 ora

Cottura:

Ingredienti per 4 Prs:

800 gr di ceci ben cotti
400 gr di baccalà dissalato, parte alta
1 bicchiere di olio extra vergine
1 rametto di salvia,
rosmarino
3 spicchi d'aglio
erba cipollina
2 pomodorini ciliegia

Cuocere i ceci in acqua con salvia , rosmarino e n° 2 pomodorini ciliegia e olio per circa 1 ora e mezzo fino a che non sono molto morbidi.

Passare i ceci al passatutto. Far ribollire i ceci aggiungere sale, pepe e erba cipollina.

Versare il composto bollente in una zuppiera e aggiungere il baccalà crudo tagliato a dadetti senza pelle e senza lisce.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 250 pari al 20,8 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D presente in tracce

PASTA ALLA SICILIANA

Difficoltà: media

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

350 gr di pasta secca corta

1hg di alici sfilettate

10gr di uva sultanina

30 gr di pinoli

1 mazzetto di finocchiello fresco

2 spicchi d'aglio

2 peperoncini dolci

In una padella far rosolare l'aglio battuto con peperoncino.

Unire le alici e farle cuocere per 5 minuti. Aggiungere il finocchiello battuto, l'uvetta e i pinoli.

Cuocere la pasta scelta in acqua salata e saltarla in padella insieme al sugo per 2 minuti.

Servire con un filo di olio extra vergine a crudo.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 83.34 pari al 7 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 2.75 pari al 27.5 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

LASAGNE CON SALMONE E CARCIOFI

Difficoltà: media

Preparazione: 2 ore

Cottura in forno: 30 minuti a 180°

Ingredienti per 4 Prs:

4 foglie di lasagne all'uovo
500 gr di polpa di salmone
5 carciofi morellini freschi
300 gr di ricotta magra
½ bicchiere di vino bianco secco
prezzemolo e erba cipollina q.b.

Tagliare il salmone a piccoli dadini e rosolare in olio con poco sale, bagnare con vino bianco e far ritirare. Pulire i carciofi e lasciare solo il cuore. Tagliarlo a striscioline e cuocere in pochissimo olio, prezzemolo e una goccia di vino bianco (cuocere il cuore in padella coperto). Lavorare in una ciotola la ricotta, il prezzemolo, l'erba cipollina, il sugo di cottura del salmone e dei carciofi fino a che non diventa una mousse. Scottare la pasta fresca in acqua bollente salata. In una pirofila oleata fare degli strati con la pasta cotta, il composto ottenuto con la ricotta, carciofi e salmone. Ripetere gli strati fino ad esaurimento ingredienti.

SALMONE - Pentex Srl

Ogni porzione apporta:

Ca mg 363 pari al 30.25 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 10 pari al 100 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10 ug/die)

CREPES DI ASPARAGI E PROVOLA FUME' *

Difficoltà: media

Preparazione: 1 ora

Cottura: 20 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

4 sfoglie da crêpes (già pronte)

1 mazzo di asparagi freschi

12 fette fini di provola fumè

300 gr di ricotta

1 uovo

40 gr di Parmigiano Reggiano*

4 ciliegine di Mozzarella di bufala*

Lessare gli asparagi in acqua bollente e salata per circa 7 minuti e freddarli a temperatura ambiente.

Per la farcitura: ricotta, parmigiano, sale (poco)

1 uovo intero.

Spalmare l'impasto sulla sfoglia. Aggiungere 3 fette di provola distese sopra l'impasto.

Cospargere con asparagi tagliuzzati finemente.

Piegare la crêpes a fazzoletto.

Disporre su una pirofila antiaderente e aggiungere dei dadetti di mozzarella di bufala ; spolverare di Parmigiano e gratinare per 20 minuti a 170°.

*PROVOLA FUME' - Auricchio

*Mozzarella di bufala - Rivabianca

*Parmigiano Reggiano - Fattoria Rossi

Ogni porzione apporta:

Ca mg 555.5 pari al 6,23 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.623 pari al 1.86 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

ZUPPA DI FAVE* E CICORIA

Difficoltà: media

Preparazione:

Cottura:

Ingredienti per 4 Prs:

200 gr di fave secche

1 mazzo di cicoria catalogna fresca

3 spicchi d'aglio

1 peperoncino piccante

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva

1 cucchiaino di finocchiello

Mettere a bagno le fave per 6 ore in acqua fredda. Cuocere le fave in abbondante acqua per circa 1 ora e far riposare a fuoco spento.

Nel frattempo lavare e bollire in abbondante acqua leggermente salata per ¼ d'ora la cicoria.

Scolare, strizzare e tagliare finemente con il coltello.

Battere aglio e peperoncino e saltare la verdure in padella.

Passare le fave al passatutto compreso il loro liquido quanto basta per ottenere una zuppa.

Bollire aggiungendo olio, pepe e finocchio selvatico.

Al momento di servire far bollire la zuppa aggiungendo la cicoria. Servire ben calda con crostone tostato.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 195 pari al 16.6 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

ARISTA DI MAIALE CON UVA ZIBIBBO

Difficoltà: media

Preparazione: 1 ora

Cottura: in forno

Ingredienti per 4 Prs:

1 pezzo di arista di maiale
disossata parte costola (1Kg)

1 ciocca di salvia

1 bicchiere di Vin Santo

olio extra vergine

2 fette di prosciutto

di Parma *

Mettere a bagno nel Vin Santo l'uvetta per circa due ore.
Incidere il pezzo di arista dalla parte bianca (grassa)
e farcire con l'aglio, salvia, rosmarino tutto battuto.

Dentro la farcitura aggiungere anche l'uvetta
scolata dal Vin Santo e il prosciutto tagliuzzato.

Legare il pezzo di arista ben stretto con spago da cucina
e metterlo una piccola teglia da forno con olio extra
verGINE, sale e un po' di pepe.

Far cuocere per 20 minuti a 180°. Dopo 20 minuti girare
il pezzo irrorare con Vin Santo e finire la cottura
per altri 20 minuti a 160°.

Servire dopo 30 minuti che è cotta.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 284 pari al 23.6 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post
menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 1.91 pari al 19.1 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in
post menopausa (10ug/die)

CALAMARI FARCITI

Difficoltà: media

Preparazione: 40 minuti

Cottura in forno: 10 minuti a 180°

Ingredienti per 4 Prs:

8 calamari (di circa 1hg l'uno)

freschi già puliti e lavati

150 gr di ricotta

10 foglie di basilico

1 peperoncino

3 foglie di prezzemolo

1 cucchiaio di Parmigiano

1 chiara d'uovo

Pangrattato

2 fette di prosciutto cotto

* prosciutto cotto – Levoni

Battere il prezzemolo, il peperoncino e il basilico grossolanamente. Unire la ricotta, il Parmigiano, sale (poco), pepe(poco) e la chiara d'uovo e il cotto tagliato finemente . Farcire i calamari con il *sac à poche* e come chiusura usare uno stecchino di legno.

In una teglia da forno far rosolare i ciuffi in un po' d'olio per 5 minuti, bagnare con vino bianco; adagiare nella teglia i calamari farciti, spolverare con del pan grattato e cuocere per 10 minuto a 180°.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 470 pari al 40 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.041 pari al 0.41 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

PERSICO CON VERDURE STUFATE

Difficoltà: media

Preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

2 filetti di persico

2 carote

2 zucchine

2 patate

1 cipolla bianca

olio extra vergine

Rosmarino

Vino bianco

12 carciofini al naturale

Lavare e tagliare le verdure a rondelle.

Metterle in una teglia da forno con olio e poco sale. Cuocere per 30 minuti a 180°.

Lavare e tagliare il persico a dadetti di 3x3 cm.

Adagiare i cubetti di pesce sulle verdure cotte, aggiungere il succo di un limone e rinforzare per 5 minuti a 180°.

Servire caldo con in filo d'olio a crudo e carciofini come guarnizione al piatto.

*12 carciofini al naturale – ALPES

Ogni porzione apporta:

Ca mg 186 pari al 15 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.6 pari al 6 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

POLPO ALLA DIAVOLA CON PATATE

Difficoltà: media

Preparazione: 2 ore

Ingredienti per 4 Prs:

1 polpo di scoglio intero da 1kg
2 patate gialle
5 spicchi d'aglio
1 cipollotto fresco
2 bicchieri di vino rosso
5 ciuffi di prezzemolo
5 ciuffi di prezzemolo
1 cucchiaio di concentrato
peperoncino

Lavare e pulire il polpo. Tagliarlo a pezzi grossi di circa 3 cm; tagliare l'aglio finemente e far rosolare con olio e peperoncino. Unire il polpo e farlo rosolare coperto per circa 20 minuti. Bagnarlo con vino rosso e aggiungere il concentrato. Salare leggermente. Lavare e pelare le patate; tagliarle a tocchetti. Dopo un'ora che il polpo cuoce aggiungere le patate e prezzemolo e terminare la cottura per circa 30 minuti sempre coperto. Servire dopo un'ora che è cotto.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 344 pari al 28 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D presente in tracce

TERRINA DI SALMONE E CAROTE

Difficoltà: media

Preparazione: 1 ora e 1/2

Ingredienti per 4 Prs:

600 gr di polpa di salmone

2 carote grosse

5 chiare d'uovo

Sale

pepe bianco

maggiorana

Menta

Macinare il pesce. Unire le carote lessate tagliate a dadini, il sale il pepe bianco, la maggiorana e la menta.

A parte montare le chiare a neve e amalgamare piano, piano all'impasto del pesce.

Imburrare una terrina media di circa 20 cm, versare il composto. Coprire con pellicola trasparente (2 volte) e cuocere a bagno maria per 1 ora a 160°.

Sformare e servire a fette con una salsa a base di olio e limone.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 54.2 pari al 4.5 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 12 pari al 120 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10 ug/die)

BROCCOLI IN UMIDO

Difficoltà: facile

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

1 kg di broccoli puliti

6 spicchi d'aglio

3 peperoncini

olive verdi

olio extra vergine

Tagliare i broccoli a pezzi grossolani. Far rosolare l'aglio, il peperoncino in una casseruola larga.

Unire i broccoli, girare spesso e velocemente, salare e far rosolare per 5 minuti.

Aggiungere ½ bicchiere d'acqua, le olive snocciolate tagliate e cuocere a fuoco lento, coperto per 20 minuti.

Servire caldo come contorno a carni importanti.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 242.2 pari al 20 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

CARCIOFI ALLA MENTUCCIA

Difficoltà: facile

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

8 carciofi morellini
10 foglie di mentuccia
4 spicchi d'aglio
5 grani di pepe nero
olio extra vergine
Vino bianco
Foglia d'alloro

Pulire i carciofi dalle foglie dure. Rifilare dal gambo, tagliare le spine dalla testa e tagliarli a quarti. In una casseruola larga far rosolare aglio, pepe, menta e foglia d'alloro. Aggiungere i carciofi, salare leggermente, sfumare con vino bianco, coprire e cuocere per 10 minuti a fuoco vivo. Far riposare per mezz'ora. Servire caldi

Ogni porzione apporta:

Ca mg 130 pari al 11 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

CARDI IN UMIDO

Difficoltà: media

Preparazione: 2 ore

Ingredienti per 4 Prs:

2 cardì interi
1 cucchiain di concentrato
olio extra vergine
3 limoni
2 spicchi d'aglio
1 bicchiere Vino bianco

Levare i fili del cardo; tagliare a pezzi di 7/8 cm e cuocerli in abbondante acqua acidula (con limone) per 40 minuti.

Freddare sotto acqua corrente.

Infarinare e friggere i cardì fino a che non è ben dorato. In una casseruola far rosolare aglio e olio e unire i cardì, il concentrato. Sfumare con vino bianco. Aggiungere un bicchiere d'acqua.

Far cuocere per circa 30 minuti fino a che non è ben tirato.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 96 pari al 8 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

FINOCCHI GRATINATI CON ASIAGO

Difficoltà: facile

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

3 finocchi
200 gr di asiago
Pangrattato
noce moscata

Levare la prima foglia del finocchio, bollire in acqua acidula (con succo di limone) salata per 20 minuti. Scolare e tagliare a fettine larghe $\frac{1}{2}$ cm e disporle a scalare in una pirofila leggermente oleata. Tagliare l'Asiago a fettine e adagiarle sul finocchio. Spolverare con pangrattato. Cuocere in forno per 20 minuti a 160°.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 385 pari al 32 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0.095 pari al 0.95 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10 ug/die)

SFORMATO DI CAVOLFIORE

Difficoltà: facile

Preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 4 Prs:

1 cavolfiore piccolo

1 uovo intero

2 cucchiari di Parmigiano

300 gr di ricotta magra

sale e pepe

Bollire il cavolfiore in abbondante acqua salata

Quando è cotto scolare e non far freddare.

50 % tagliarlo finemente e 50% passarlo al passatutto.

Aggiungere la ricotta magra, il Parmigiano e l'uovo.

Aggiustare di sale e pepe. Versare il composto in una terrina oleata e spolverata di pangrattato.

Cuocere a bagnomaria in forno per 30 minuti a 170°.

Servire dopo mezz'ora dalla cottura.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 347.8 pari al 30 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0,5125 pari al 5,125 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

PANNA COTTA

Difficoltà: media

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti:

1lt di panna fresca
40gr di colla di pesce
1 bustina di vanillina
250gr di zucchero

Far bollire la panna con lo zucchero e la vanillina. Girare costantemente. A parte in una ciotola di acqua fredda, far ammorbidire la colla di pesce. Quando la colla risulterà morbida con ancora il foglio intero scolarla dall'acqua e unire alla panna calda. Passare il tutto con colino da thé e versare in dei contenitori monouso. Mettere in frigo per circa 6 ore prima di servire.
Guarnire con salsa, a piacimento, di frutta o cioccolato oppure *cioccolata** a scaglie.

* Cioccolata Slitti

Ogni porzione apporta:

Ca mg 78 pari al 6.5 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

TORTA ALLO YOGURT

Difficoltà: facile

Preparazione: 15 minuti

Cottura: in forno 30 minuti a 180°

Ingredienti:

bicchierino di Yogurt
all'ananas da 125gr
150 gr di zucchero
1 pizzico di sale
3 bicchierini di farina per dolci
½ bicchiere di olio d'oliva
2 rossi d'uovo e chiare
montate a neve
½ bicchiere di Vin Santo
1 bustina di Lievito

Mischiare i tuorli d'uovo con lo zucchero.
Unire lo yogurt, i tre bicchierini di farina,
il pizzico di sale, l'olio, le chiare montate a neve,
il Vin Santo e amalgamare bene.
Se l'impasto risulta troppo denso, aggiungere un
altro ½ bicchiere di Vin Santo e infine il lievito.
Versare in una teglia oleata e cuocere in forno
preriscaldato.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 153.2 pari al 21.1 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 0,633 pari al 6,33 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

TORTA DI CAROTE

Difficoltà: facile

Preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 6 Prs:

6 tuorli d'uovo, 6 chiare d'uovo

250gr di zucchero

1 presa di sale, 1 buccia di limone

1 bustina di zucchero vanigliato

250gr di carote grattugiate

250gr di noce moscata

100 gr fecola di patate

Sbattere i tuorli con lo zucchero, sale, buccia di limone e zucchero vanigliato fino ad ottenere una massa chiara e cremosa.

Aggiungere le carote crude e grattugiate. Incorporare la fecola mescolata con le noci. Montare le chiare a neve durissima ed amalgamarle delicatamente nell'impasto.

Mettere il composto in uno stampo oleato ed infarinato e uocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Prima di servire, spolverare con zucchero a velo.

Ogni porzione apporta:

Ca mg 144 pari al 12 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 1,75 pari al 17,5% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

TORTA DI SEMOLINO ALL'ARANCIA

Difficoltà: facile

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 50 minuti

Ingredienti per 6 Prs:

80 gr di farina

350 gr di semolino

1,2 dl di succo di arancio

380 di zucchero

120 gr di olio extra vergine

4 uova

1 cucchiaio di scorza

grattugiata d'arancio

½ cucchiaio di lievito

Lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero, l'olio e la scorza d'arancia. Incorporate quindi la farina, il semolino, il lievito e 1,2 dl succo d'arancio. Montate a neve gli albumi, uniteli al composto, versatelo in una teglia quadrata di 20 cm di diametro.

Cuocete nel forno a 180° per 45 minuti.

Servire con cucchiata di "Slittosa" (cioccolata spalmabile Slitti)

Ogni porzione apporta:

Ca mg 136 pari al 12 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 1,16 pari al 11,6 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

TORTA SBRICCIOLONA

Difficoltà: media

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 1 ora e 15 minuti

Ingredienti:

220 gr di pangrattato

600 gr di mele renette

200 gr di zucchero

70 gr d'olio

4 uova intere

1 pizzico di cannella

1 bustina di vanillina

½ bustina di lievito

Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a dadini. Fatele rosolare con olio, cospargere con lo zucchero, cuocete a fuoco medio mescolando ogni tanto fino ad ottenere un purè. Raccogliete la purea in una terrina aggiungendo 200 gr di pangrattato, le uova, lo zucchero rimasto tenendone da parte un cucchiaio, la vanillina, la cannella e amalgamare il tutto molto bene. Versare il composto in uno stampo, imburrito e cosparso di pangrattato. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 45 minuti. Lasciate raffreddare. Sistemate la torta su un piatto di portata e cospargetela con lo zucchero tenuto da parte.

30

Ogni porzione apporta:

Ca mg 120 pari al 10 % dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (1200 mg/die)

Vit.D ug 1,16 pari al 11,6% dell'introito giornaliero raccomandato (RDA) per donne in post menopausa (10ug/die)

Le Acque Minerali Naturalmente Ricche di Calcio

Tipo di acqua minerale	Contenuto in Calcio (mg/l)
Ferrarelle	380
Sangemini*	343,5
Lete	314
San Pellegrino	206,4
Uliveto	190,1
Tesorino	126,8
Fabia	124,2

* L'acqua Sangemini è l'unica acqua minerale autorizzata dal Ministero della Salute a riportare la dicitura:

“Il Calcio contenuto nell'acqua Sangemini, bevuta a digiuno, è altamente assorbibile”.

Decreto 27 luglio 2001

*Nessuna parte può essere
riprodotta con qualsiasi mezzo
senza il consenso scritto dell'editore*

MNL Srl - Casa Editrice
Via Parigi, 2 - 40121 Bologna
Tel. 051.6561668 - Fax 051.6561668
e-mail: info@mnlpublimed.com
www.mnlpublimed.com

Progetto Grafico
Sandra Magnani

Questo volume è stato impresso nel mese
di Settembre dell'anno 2006 presso
Tip. M.G. - 051 862702
Funo di Argelato (BO)

Realizzato grazie al contributo di
Gruppo Sangemini





Casa Editrice