assic Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina

Marzo 2017 - N. 3

JOURNAL OF CULINARY NUTRITION

Ricerche scientifiche, ricette, articoli, informazioni e approfondimenti

La rivista online a cura del comitato scientifico dell'Associazione e dei nostri esperti sulla Sicurezza Nutrizionale in Cucina

RICETTE

La crostata buona da vivere

Inulina: tutto quello che devi sapere

Apriamo questo numero del Journal con un atto doveroso: chiarire la nostra posizione sul dilagare mediatico di personaggi che senza alcuna remora veicolano messaggi fuorvianti e privi di qualunque supporto scientifico. E' il caso della "dieta Lemme" e de l suo inventore che in varie occasioni non si è fatto scrupolo di proporsi come risolutore di patologie che interessano milioni di persone come il diabete o i Tumori.

Patologie che sono oggetto di studio, di ricerche approfondite e di grande impegno da parte di una comunità scientifica internazionale che con rigore e metodo sta ottenendo risultati importanti che hanno consentito grandi progressi nella terapia e nella diagnosi precoce.

L'alimentazione, come abbiamo sempre sostenuto , sulla base di evidenze scientifiche consolidate, ha un grande ruolo nel determinismo di queste ed altre malattie ma anche nella loro prevenzione ed in generale nella determinazione del rischio di ammalare.

Noi, come altri che si occupano di questo tema, siamo impegnati in prima linea , anche supportando ricerche originali, come quella relativa alla determinazione del valore della acrilamide nella cottura di taluni cibi, nel dare il nostro piccolo contributo per riuscire a ridurre il rischio di malattia, e lo facciamo, sia in

piena autonomia che con importanti collaborazioni istituzionali attraverso un impegno didattico e formativo che ha in suo fulcro nella nostra Accademia e che sta assumendo sempre maggiore peso e considerazione nel settore, con una attività concreta di supporto ed associazione tra professionisti che adottano le linee della Culinary Nutrition nella loro attività ed infine con una attività di controllo e certificazione di prodotti che finendo sulle nostre tavole devono contenere alimenti sani e gustosi ma soprattutto che non incidono negativamente sulla nostra salute.

In questo numero del Journal poi riparliamo di zucchero, dei suoi usi delle sue caratteristiche e di come andrebbe utilizzato e limitato per non gravare sulla nostra salute: Maria Mattera, Silvia Brazzo e Laura Onorato ci guidano attraverso consigli e ricette per gustare dolci e creare abitudini che aiutano a stare bene, mentre Ilaria Proieti, con le News sullo stesso tema ci tiene aggiornati e attenti. Chiara Manzi, con la sua ormai nota concretezza e professionalità indica alcuni

semplici principi per mantenersi in linea e quindi non eccedere nel peso che come sappiamo è la fonte di numerose ed importanti patologie.

Oltre ai consigli, torniamo con Elena Afanasyeva ancora sul significato delle diete e sui motivi per i quali non è la dieta che ci fa stare bene ma seguire i principi di una alimentazione che non deve essere costellata di divieti ma di linee di condotta che salvaguardano gusto e benessere.

Un articolo da leggere con grande attenzione è quello a firma di Vincenzo Brandolini che riguarda l'inulina, la fibra che sta assumendo sempre maggiore importanza come regolatore di salute. Ne scopriremo assieme pregi e usi , dove trovarla e come impiegarla al meglio.

In definitiva, un numero ricco, come sempre, di gusto e benessere, da leggere e consultare per una alimentazione di gusto ed una vita all'insegna del benessere.

Michele Rubbini
Professore del dipartimento di Morfologia, Chirurgia e Medicina Sperimentale ù dell'Università di Ferrara

AUTORI

Hanno contribuito a questo numero

CHIARA MANZI

Fondatrice di Art joins Nutrition Academy, l'Accademia Europea di Culinary Nutrition, la branca della nutriziona applicata alla cucina (www.nutrizioneincucina.it)
Presidente dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in cucina
Docente al Master di Medicina Estetica dell'Università di Roma Tor Vergata.
Autrice di diversi libri divulgativi sulla Nutrizione in Cucina

MICHELE RUBBINI

Professore del dipartimento di Morfologia, Chirurgia e Medicina Sperimentale dell'Università di Ferrara

MARIA MATTERA

Dietista – Culinary Nutritionist

ELENA AFANASYEVA

Dietista - Culinary Nutritionist, Piacenza

ILARIA PROIETTI

Ricercatrice del Centro Comune di Ricerca di Siviglia della Commissione Europea

SILVIA BRAZZO

Dietista-Culinary Nutritionist responsabile dell'AjNpoint di Pavia

FILIPPO M. JACOPONI

Psicologo clinico esperto in psicologia alimentare approccio cognitivo-comportamentale, Roma.

LAURA ONORATO

Laureata in Farmacia presso l'università degli studi di Palermo. Laureata in Alimentazione e Nutrizione Umana, presso l'università degli studi di Milano. Master in Culinary Nutrition.

MASSIMO SALVADEI

Chef AJN
Executive chef Hotel Ristorante Le Sequoie

VINCENZO BRANDOLINI

Professore ordinario e titolare della cattedra di Chimica degli Alimenti dell'Università di Ferrara

Journal of Culinary Nutrition
Mensile – Numero 3 – Marzo 2017

Direttore responsabile ed Editore: *Professore Michele Rubbini*
Presidente ASSIC e Art joins Nutrition Accademy: *Dott.ssa Chiara Manzi*
Staff editoriale: *Prof. Massimiliano Rinaldi, Dott.ssa Ilaria Proietti, Prof. Vincenzo Brandolini, Dott.ssa Silvia Brazzo, Dott. Giuseppe De Carlo, Pasticciera Patrizia Lombardi, Dott.ssa Francesca Grisenti, Dott.ssa Ilaria Roncaioli, Dott.ssa Maria Mattera, Dott.ssa Elena Afanasyeva, Dott.ssa Laura Onorato, Chef Massimo Salvadei, Prof.ssa Antonella Cavazza.*

Sommario

Rubriche:

Pag. 6.....Lemme lemme

Pag. 8.....Diete – Perché le diete non funzionano?

Pag. 11.....Voglio essere Chiara – A tavola con gusto: il menù taglia calorie!

Pag. 18.....Inulina: tutto quello che devi sapere.

Pag. 24.....ASSIC - Notizie in breve

Pag. 25.....News dal mondo scientifico – Una "dolce" causa del tumore

Pag. 28.....AliMenti - Figli "senza glutine": come gestire le nuove esigenze alimentari? 7 risposte utili per i genitori

Pag. 32.....Stupidometro - Caramelle senza zucchero = senza kcal? Non è sempre così!

Pag. 35.....È solo buono o fa anche bene? - La crostata buona da vivere

Vieni a trovarci sul nostro sito

Lemme lemme.

Secondo il Dizionario Treccani la parola “ lemme” deriverebbe dal latino “sollemnis”, letteralmente “solenne” ma anche “sacro”, “cerimonioso” e starebbe ad indicare un modo di incedere, di presentarsi, o di agire, lento ma sicuro, ed aggiungerei, ponderato e rassicurante, in una parola, affidabile. Da qui la locuzione avverbiale “lemme lemme” che indica e racchiude in se il senso completo di tali significati.

Ora, astraendo da etimologie e grammatica, se accostiamo quel significato all’esuberante Lemme che abbiamo visto - ed ahimè ascoltato - più volte nei salotti televisivi, salta agli occhi la contraddizione dei termini.

Cosa c’è, infatti, di rassicurante, cerimonioso o solenne nelle dichiarazioni di questo personaggio che si presenta , ospite di una trasmissione televisiva molto seguita, dichiarando di essere in grado “di curare il Diabete e presto anche il Cancro”.

Dovere morale e professionale impongono, prima di ogni altra considerazione, di dire che tali affermazioni sono totalmente false e fuorvianti e possono creare in coloro che ascoltano false aspettative e speranze. Sono affermazioni false poiché non sono supportate da alcun dato scientifico né da alcuna pubblicazione scientifica controllata a firma del Sig. Lemme che ne comunichi, alla comunità scientifica in primo luogo ed al Mondo intero in secondo, la validità, affidabilità e, elemento indispensabile che caratterizza ogni risultato scientifico, la riproducibilità.

Bene ha fatto Chiara, in quella sede, a rimarcare la pericolosità di quelle affermazioni e soprattutto come la “dieta” che questo Personaggio propaganda non sia assolutamente in grado di conseguire il risultato prospettato.

Bene ha fatto, l’Ordine dei Medici di Roma a prendere una dura posizione in merito al Per-

sonaggio ed alla miriade di “diete” e “professionisti improvvisati che possono mettere a repentaglio la sicurezza dei pazienti”.

Altre volte abbiamo criticato il concetto stesso di “dieta” affermando, al contrario, come una corretta e salutare abitudine alimentare non debba prevedere cibi vietati o messi al bando ma come siano i semplici accorgimenti suggeriti dalla Culinary Nutrition a rendere qualunque piatto della tradizione, dolci compresi, compatibile sia con il mantenimento e, non in pochi casi, esaltazione del gusto, sia con la salvaguardia del benessere. Ancora una volta, dunque cibo giusto, quello cioè buono e che fa bene.

Il Sig. Lemme, dunque, non merita altro tempo e spazio, se non per riaffermare come, un tema come quello dell‘alimentazione, del suo rapporto con la salute e lo stare bene, sia un terreno sul quale si misurano personaggi leciti e meno leciti, opinioni controverse, indicazioni e linee di condotta antitetiche tra loro.

Non esiste, lo riaffermo ancora una volta, un alimento che di per se cura le malattie. Esiste un insieme di accorgimenti che se tradotti nella pratica quotidiana ci consentono di mangiare con gusto e ridurre il nostro rischio di ammalare.

Al Sig. Lemme, dunque, non mi resta che consigliare di iscriversi al nostro Master, magari anche Lui, imparerà finalmente qualcosa di utile.

Michele Rubbini
Professore del dipartimento di Morfologia, Chirurgia e Medicina Sperimentale dell’Università di Ferrara

Clicca qui per lasciare il tuo commento

Diete

Perchè le “diete” non funzionano?

La parola “dieta” deriva dal greco δίαιτα che significa “stile di vita”. Viene spesso associata impropriamente a regimi alimentari che prevedono un apporto calorico molto basso e spesso carenti in carboidrati (la maggior parte di queste diete prevede l’esclusione di pane, pasta ecc…), ma anche in proteine come nel caso delle diete detox o di alcune diete mono alimento (es. dieta del minestrone). **Questi regimi alimentari promettono risultati “miracolosi” in poco tempo facendo leva sul desiderio delle persone di perdere peso velocemente.** Propongono però un’alimentazione che non può essere seguita per lungo tempo perché eccessivamente restrittiva. Il risultato? Dopo un breve periodo di restrizioni e rinunce, si perde qualche chilo, ma la fame, la stanchezza e il desiderio di mangiare il proprio piatto preferito prendono il sopravvento. **La persona riprende le proprie abitudini alimentari e con loro i chili persi.**

Un altro errore comunemente diffuso è associare alla parola “dieta” il significato “negativo” di rinuncia, restrizione, sofferenza, fame... La maggior parte delle persone che si rivolgono ad un dietista, dietologo o biologo nutrizionista per perdere peso, sono disposte a seguire il piano alimentare loro proposto (nella maggior parte dei casi si tratta di un piano alimentare bilanciato in nutrienti e più o meno ipocalorico) vedendo il percorso alimentare come una fase temporanea di restrizione e rinunce necessaria per raggiungere l’obiettivo. **Spesso prima di raggiungere il peso concordato, la persona interrompe**

il percorso perché, insoddisfatta dei risultati ottenuti (si vorrebbe sempre perdere l'eccesso di peso nel minor tempo possibile) e stanca di rinunciare ai propri piatti preferiti, preferisce riprendere le vecchie e non sane abitudini alimentari. Nasce così un circolo vizioso tra momenti di restrizione alimentare e momenti di alimentazione sbilanciata a favore di grassi e zuccheri.

L'errore nasce proprio dal significato che viene attribuito alla parola dieta. Per recuperare il proprio peso forma, mantenere il risultato ottenuto e prevenire l'insorgenza di patologie cardiovascolari e metaboliche è necessario modificare le proprie abitudini alimentari e il proprio stile di vita in modo duraturo nel tempo. Questo non vuol dire passare una vita di rinunce, significa imparare ad alimentarsi in modo equilibrato: scegliere con cura quali alimenti consumare e conoscere le porzioni degli alimenti consigliate **per assumere le quantità di nutrienti (carboidrati, proteine, grassi), fibra, vitamine, minerali, antiossidanti e fitocomposti di cui il nostro organismo ha bisogno.**

E' possibile farlo senza rinunciare al gusto e al piacere di stare a tavola?

La risposta è SI grazie alla Culinary Nutrition! Ogni ricetta -della tradizione culinaria italiana e non- viene rivisitata in modo che abbia un contenuto controllato di zuccheri e grassi e un buon apporto di fibra, vitamine, minerali, antiossidanti e fitocomposti, assicurandoci gusto e benessere. **La Culinary Nutrition attraverso la scelta degli ingredienti, degli abbinamenti, delle quantità e il calcolo dei valori nutrizionali ci permette di consumare i nostri alimenti preferiti restando in forma,** ma è importante seguire in toto quanto previsto dalla ricetta Evolution, Certificata Gusto&Benessere - Art joins Nutrition, il primo marchio in Italia di qualità nutrizionale di ricette e prodotti che assicura che, oltre a essere gustosi, questi prodotti contribuiscono a mantenere uno stato di salute, all'interno di una alimentazione varia ed equilibrata, affiancata a un sano stile di vita. In ogni numero del Journal of Culinary Nutrition trovi una ricetta Evolution certificata tutta da provare.

Dott.ssa Elena Afanasyeva
Dietista & Culinary Nutritionist

Clicca qui per lasciare il tuo commento

Gusto & Benessere CERTIFIED Art Joins Nutrition

Benessere Firmato by Patrizia Lombardi

Buona da morire...anzi da vivere

SACHER EVOLUTION

Caratteristiche nutrizionali

kcal	lipidi	zuccheri semplici	fibre
195	9g	3g	3g

Prova la Sacher Torte Evolution, per un dolce momento di benessere.

Grazie alla Culinary Nutrition anche un dolce goloso come la Sacher, può essere sano, con meno grassi, zuccheri, sale e calorie e allo stesso tempo con più fibra, vitamine, minerali e molecole bioattive e antiossidanti. Senza rinunciare al gusto unico della più celebre torta al cioccolato.

Voglio essere Chiara

A tavola con gusto: il menù taglia calorie!

La durata e la qualità della nostra vita è influenzata dal Dna solo fino al 30%. Il resto lo fa il nostro stile di vita, quindi anche cosa e quanto mangiamo. Vivere a lungo e bene vuol dire mantenersi magri per tutta la vita. E qui vi svelo il primo trucco: l'elogio della lentezza a tavola. **Il senso di fame, infatti, raggiunge il cervello subito mentre il senso di sazietà si fa sentire non prima di 20 minuti dopo il primo boccone.** Superata questa soglia, la fama si placa. Per questo il pane a tavola è bene portarlo solo con l'arrivo della seconda portata, quando siamo vicino allo scadere dei 20 minuti, così non ci abbuffiamo: 50 g di pane senza grassi regalano 150 calorie.

Ecco una piccola guida per mantenersi in linea.

1. Non saltare mai la colazione.

La maggior parte dei bimbi obesi non la fa. Via libera a tè verde con limone o un cappuccino con latte parzialmente scremato accompagnato da un piccolo dolce o da un frutto.

2. Scegli alimenti che "scontano" le calorie.

Cento grammi di pasta in bianco fanno ingrassare di più di 100 g di risotto ai carciofi. Come è possibile? Dipende dalla fibra, presente in frutta, verdura, cereali integrali, legumi. La fibra rallenta la digestione e in parte impedisce l'assorbimento di zuccheri e grassi dirottandoli nelle feci. Ecco perché un risotto con 100 g di riso e 200 di carciofi è assorbito fino al 20% in me no rispetto a un piatto di 100 g di riso in bianco.

3. Miscela curcuma e pepe nero.

Per aumentare fino a 2mila volte l'assorbimento della curcumina, che riduce colesterolo e blocca la formazione di grasso corporeo, deve essere mixata con la piperina del pepe nero.

4. Assumi tutti i nutrienti fondamentali a ogni pasto,

carboidrati derivanti dai cereali meglio se integrali, proteine dal secondo piatto. Ogni giorno non devono mancare 5 porzioni fra verdura (una porzione equivale a 250 g di verdura cotta o 50 g di verdura cruda) e frutta (si considera una porzione un frutto da 150 g).

5. Molti legumi ma con un ammollo speciale.

Sono ricchi di vitamine del gruppo B e di fibre che aiutano a non ingrassare. Metterli in ammollo con 10 g di succo di limone per litro d'acqua aumenta la ritenzione di queste vitamine.

6. Bere 1,5-2 litri al giorno.

Un'idea: lava e taglia fettine di frutta con la buccia e mettile in una brocca d'acqua. In alternativa puoi aromatizzarla con foglie di meta o basilico.

7. Alleggerisci di calorie i dolci.

Al posto dello zucchero usa il miele, più dolce e meno calorico, o dolcificanti naturali privi di calorie come la stevia. Scegli il latte ad alta digeribilità dal sapore più dolce. Se la ricetta prevede 200 g di zucchero, usane 150 sciolto in acqua e il potere dolcificante aumenta. Arricchisci i dolci con lamponi, ricchi di fibra. Prediligi farine integrali.

Chiara Manzi
Fondatrice di Art joins Nutrition Academy
Presidente dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in cucina

Clicca qui per lasciare il tuo commento

Ricette a prova di bilancia

PRIMO

Timballo verde alla romana

Ingredienti per 4 persone

● 280 g di pasta di semola ● 200 g di spinaci ● 200 g di zucchine ● 100 g di cavolfiore ● 4 g di aglio ● 70 g di mozzarella ● 170 g di latte parzialmente scremato ● 5 g di farina 00 ● peperoncino fresco ● 20 g di parmigiano grattugiato ● 200 ml di vino bianco ● 13 g di olio extravergine di oliva ● sale iodato

Esecuzione: 1. Lavate, mondate e tagliate le verdure a pezzetti; cuocetele al vapore tutte insieme per 20 minuti. A questo punto lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela molto al dente e passatela subito sotto l'acqua corrente per farla raffreddare. **2.** In una pentola mettete il latte con la metà dell'olio previsto, portate a bollore e unite la farina, sciolta in un po' di acqua fredda. Fate cuocere mescolando in continuazione, fino a ottenere una besciamella densa e cremosa. **3.** In una padella fate rosolare l'aglio con l'olio restante, aggiungete le verdure cotte e fatele saltare velocemente. Sfumate con il vino e aggiungete 4 g di sale e il peperoncino tagliato a pezzetti. Quindi amalgamate la pasta con le verdure e la besciamella, distribuite nelle pirofile monoporzione (non unte) e cospargete con la mozzarella tagliata a dadini e il parmigiano grattugiato. A questo punto fate gratinare in forno a 200 °C per 15 minuti, levate e servite.

Calorie: 397

QUESTO PIATTO HA MENO CALORIE DI 100 G DI RISO BIANCO CON UN CUCCHIAINO DI OLIO

SECONDO

Calamari ripieni in crema di carote

Ingredienti per 4 persone

● 800 g di carote già pulite ● 8 calamari ● 200 g di pangrattato ● 200 g di finocchio ● menta ● salvia ● 40 g di yogurt bianco magro ● 1 l di olio di semi di arachide ● 6 g di olio extravergine di oliva

Esecuzione: 1. Cuocete le carote al vapore, quindi scolatele e raccoglietele all'interno del bicchiere del frullatore; unite 2 grammi di olio extravergine di oliva e frullate fino a quando non otterrete una crema omogenea. A questo punto dedicatevi alla pulizia dei calamari. Una volta puliti, sciacquateli accuratamente sotto l'acqua corrente e farciteli con un composto preparato con 100 g di pangrattato, un trito di finocchio, qualche fogliolina di menta e di salvia e 4 grammi di olio extravergine di oliva. **2.** Passate i calamari farciti nel pangrattato e friggeteli nell'olio di semi di arachide portato alla temperatura di 180 °C (l'ideale è usare una friggitrice con termo stato); scolateli per bene e tamponateli accuratamente con carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. **3.** Distribuite la crema di carote nei piatti da portata, adagiate al centro i calamari, guarnite con un cucchiaio di yogurt e servite.

Calorie: 338

QUESTO PIATTO HA MENO CALORIE DI 3 MELE, CIRCA 600 G

Semifreddo al cioccolato con savoiardi e pistacchi

Ingredienti per 4 persone

● 50 g di cioccolato fondente ● 40 g di panna fresca montata ● 5 g di zucchero ● 1 uovo ● 1 albume ● 1/2 foglio di gelatina da 2 g ● 30 g di pistacchi già sgusciati ● 30 g di marmellata di amarena ● 10 g di savoiardi

Esecuzione: 1. Montate a bagnomaria l'uovo intero con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite il foglio di gelatina, ammollato in acqua fredda e ben strizzato. A parte montate a neve ben ferma l'albume. 2. Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato e lasciate intiepidire. Quando il cioccolato raggiunge la stessa temperatura del composto di uovo e zucchero, riuniteli, aggiungete un po' di panna e mescolate. Incorporate la panna restante e gli albumi montati, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. 3. Distribuite negli stampini e fate raffreddare in frigorifero per 3 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate direttamente nei piatti da portata e velate la superficie con la marmellata di amarena. Guarnite con i pistacchi tritati grossolanamente e i savoiardi a cubetti, e servite.

Calorie: 191

QUESTO DESSERT HA LE STESSE CALORIE DI DUE VASETTI DI YOGURT

Krapfen

Ingredienti per 25 krapfen

Per il panetto: ● 150 g di farina di manitoba ● 40 g di lievito di birra ● 100 g di latte Per l'impasto: ● 20 g di olio extravergine di oliva ● 20 g di olio di semi di arachide ● 100 g di farina integrale ● 270 g di farina 00 ● 40 g di miele ● 100 g di latte parzialmente scremato ● 2 g di sale ● 2 uova ● 1 tuorlo ● strutto (od olio extravergine di oliva)

Esecuzione: Per il panetto: sciogliete il lievito nel latte tiepido, incorporate la manitoba, lavorate bene e fate lievitare per 20 minuti in una ciotola coperta con pellicola trasparente, in luogo tiepido. Per l'impasto: in una ciotola miscelate farine e sale; con un minipimer emulsionate i tuorli aggiungendo a filo i due oli, fino a ottenere una maionese cremosa: unite farine, albumi, miele, latte e panetto lievitato, e lavorate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Fate lievitare per 1 ora in luogo tiepido, poi formate tante palline da 35 g l'una, mettetele su una teglia rivestita con carta forno e fate lievitare ancora per 1 ora. Scaldate lo strutto od abbondante olio a 160 °C e friggete i krapfen. Poi scolateli, asciugateli con carta assorbente e con un sac à poche farciteli con la crema melacao.

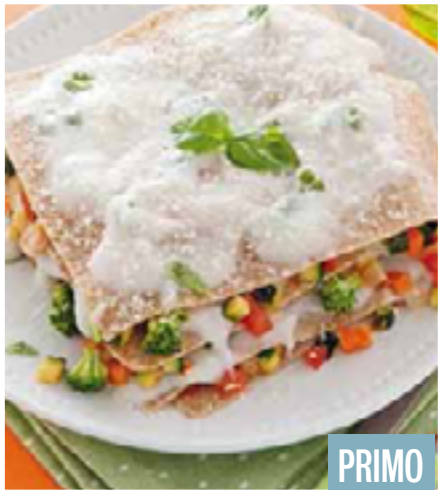
Crema Melacao

Sbucciate 300 g di mele, tagliatele a fette, raccoglietele in un sacchetto per il sottovuoto e unite 3,5 g di cannella in stecca e 5 g di scorza di arancia grattugiata. Coprite con l'acqua, chiudete e infornate a 80 °C per 1 ora (al microonde 7 minuti). Togliete gli aromi e frullate le mele con 3,5 g di amido di riso, 15 g di cacao amaro e 2,5 g di cannella in polvere. Ponete in un sac à poche e fate raffreddare in frigo 30 minuti.

Calorie:130

UN KRAPFEN CON FARCIA AL MELACAO CONTIENE LA METÀ DEI GRASSI DI QUELLO CLASSICO, SOLO 4 G DI ZUCCHERO E MENO CALORIE DI 3 FROLLINI AL BURRO

Altre due idee golose



Lasagnette

Ingredienti per 4 persone

● 80 g di carote ● 100 g di zucchine ● 60 g di broccoletti ● 70 g di piselli ● 1/4 di cipolla ● 50 g di peperone ● 60 g di patate ● 1 ciuffo di basilico ● 1 g di olio extravergine di oliva

Per la sfoglia: ● 250 g di farina integrale ● 100 g di farina 0 ● 1 albume

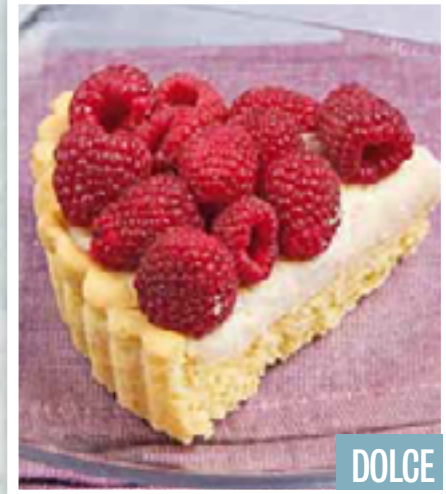
Per la besciamella: ● 40 g di amido di riso ● 80 g di parmigiano ● 4 g di basilico ● 4 g di sale

Esecuzione:

1. Preparate la sfoglia: fate la classica fontana con le farine, unite al centro l'albume e impastate unendo a filo circa 150 ml di acqua fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 30 minuti in frigorifero. 2. Tagliate le verdure a cubetti e dividete i broccoletti in cimette; fateli saltare in padella con 5 spruzzi di olio (1 g). Preparate la besciamella: portate a bollore 600 ml di acqua, unite l'amido e 60 g di parmigiano grattugiato; salate e frullate tutto. Mettete sul fuoco e fate addensare mescolando. Spegnete e fate raffreddare. 3. Quando la besciamella è fredda, unite il basilico spezzettato a mano e tenete da parte. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavate quadrati di circa 10 cm. Lessateli per 1 minuto in acqua bollente, scolateli al dente e fateli raffreddare. 4. Realizzate le lasagnette alternando una sfoglia, un cucchiaio di verdure e un cucchiaio di besciamella. Terminate con besciamella, parmigiano e basilico.

Calorie: 236

QUESTO PIATTO HA GLI STESSI GRASSI DI 20 G DI PARMIGIANO



Crostata ai lamponi

Ingredienti per 10 persone

● 100 g di farina ● 30 g di zucchero ● 40 g di olio extravergine di oliva ● 200 g di lamponi ● 1 uovo ● la scorza grattugiata di 1 limone ● 1 pizzico di sale ● 1 bustina di lievito per dolci

Per la crema pasticcera speciale: ● 1 uovo ● 20 g di zucchero ● 60 g di farina ● 170 g di latte senza lattosio parzialmente scremato ● 1 stecca di vaniglia ● 1 limone ● 1 foglio di gelatina

Esecuzione:

1. Per la pasta frolla: mescolate l'uovo, lo zucchero, la scorza di limone, il lievito, l'olio e il sale. Incorporate la farina, impastate formate una palla. Avvolgetela con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per mezz'ora. 2. Per la crema pasticcera speciale: montate l'albume con metà zucchero a formare una meringa; a parte montate il tuorlo con lo zucchero restante, aggiungete la farina, il latte bollito con la scorza di limone e la vaniglia. 3. Portate a ebollizione e fate cuocere per 4 minuti a fuoco dolce. Unite la gelatina, precedentemente ammollata in acqua e ben strizzata; lasciate intiepi- dire e unite la meringa mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Conservate in frigorifero. 4. Stendete la frolla sottile e foderate uno stampo di silicone, in modo da non doverlo ungere. Bucherellate la frolla e infornate in forno già caldo a 170 °C per 8 minuti. Quando è pronta, sfornate, cospargete con la crema pasticcera e decorate con i lamponi.

Calorie: 145

LA QUANTITA DI FIBRA DI UNA FETTA DI QUESTA TORTA È MAGGIORE DI QUELLA PRESENTE IN 100 G DI ZUCCHINE

ART joins NUTRITION

ACADEMY

Chiara Manzi

Master in Culinary Nutrition e cucina antiaging!

20 MARZO 2017 CARSOLI

23 OTTOBRE 2017 PARMA

Scopri di più

INULINA: tutto sapere!

L'inulina è un olisaccaride poco calorico largamente diffuso nel mondo vegetale anche se le quantità maggiori si trovano nei tuberi e nei rizomi delle piante appartenenti alla famiglia delle Composite (Asteraceae in particolare). **Con il termine inulina, si identifica un gruppo eterogeneo di polisaccaridi idrosolubili, ampiamente diffusi in natura e utilizzati come carboidrati di riserva da circa il 15% delle piante da fiore.** È una fibra solubile per cui negli ultimi anni l'interesse verso l'inulina è aumentato in misura significativa soprattutto per i suoi effetti sulla salute e per le proprietà reologiche (formazione di gel, emulsioni, abilità di stabilizzare le schiume). Fra le proprietà salutistiche attribuite c'è quella di facilitare la digestione e di ridurre il gas intestinale aumentando la densità di Bifidobatteri e diminuendo quella dei microrganismi nocivi infatti **molti prodotti a base di fermenti lattici contengono inulina.**

L'inulina è un glucide caratterizzato dalla presenza di unità fruttosiliche. Appartiene alla famiglia dei

quello che devi

frutto-oligosaccaridi (FOS), ingredienti molto usati nell'industria alimentare grazie a ricerche che ne hanno mostrato molteplici proprietà funzionali. Dal punto di vista chimico si tratta di polimeri o di oligomeri del fruttosio a catena lineare, in cui le molecole di fruttosio sono unite da legami glicosidici beta (2-1) con una molecola di glucosio che si trova tipicamente ad una estremità della catena. Il gruppo di composti è piuttosto eterogeneo per quanto riguarda la lunghezza della catena e il numero di unità di fruttosio presenti varia di solito da 2 a 60 unità, con una media di 10. Poiché queste differenze strutturali determinano differenti caratteristiche funzionali, all'interno dell'inulina si distingue generalmente un sottogruppo di composti, col nome generico di oligofruttosio, che comprende gli oligomeri a minor grado di polimerizzazione (DP), contenenti un numero di unità compreso tra 2 e 10 (DP 2-10) ottenuto per idrolisi enzimatica parziale dell'inulina. Recentemente è stato immesso e reso disponibile nel mercato un tipo di inulina HP, High Performance, che si ottiene rimuovendo una parte delle molecole di oligofruttosio e gli zuccheri residui.

L'inulina HP ha pertanto un grado medio di polimerizzazione di 25 unità e una distribuzione molecolare in un intervallo tra 11 e 60 unità. Questa distinzione consente di disporre al meglio e utilizzare separatamente i due sottogruppi di molecole a seconda delle qualità che si vogliono impartire all'alimento a cui verrà addizionata.

In genere l'inulina viene estratta dalla radice della Cicoria (Cichorium intybus), che ne è molto ricca, e si presenta come una polvere di colore bianco-giallastro.

L'inulina viene estratta anche dai topinanbur, dal tartufo bianco e dai tuberi di dalia. La dose giornaliera raccomandata va da 4 a 8 g. Nella dieta dei Paesi industrializzati l'ingestione giornaliera media di inulina va da 1 a 10 g in base alle abitudini alimentari del soggetto.

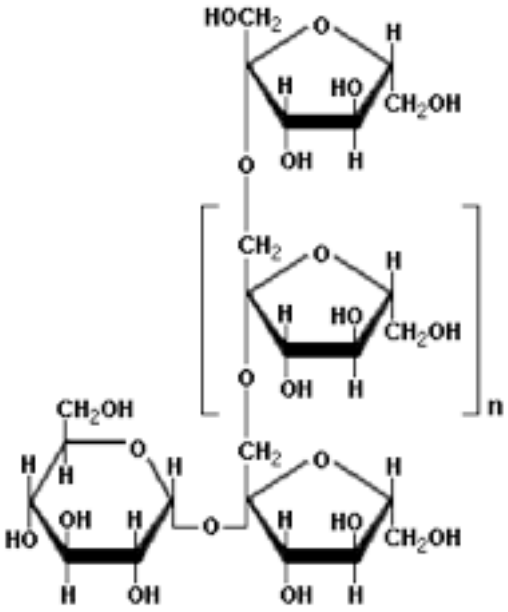


Figura 1. Struttura generale dell'inulina

Proprietà funzionali e nutrizionali

L'uso di inulina e oligofruttosio come ingredienti incorporati in alimenti e bevande, consente una ampia combinazione di vantaggi tecnologici e nutrizionali, migliorando l'aspetto, la consistenza di un vasto gruppo di categorie di prodotti e favorendo la produzione di alimenti funzionali. L'inulina ha un sapore neutro, senza alcun retrogusto. Essendo moderatamente solubile in acqua, risulta integrabile nei sistemi acquosi, nei quali la precipitazione di altre fibre costituisce problema. L'uso dell'inulina come ingrediente fibroso non presenta nessun ostacolo e **spesso migliora le proprietà organolettiche.** L'inulina è anche un ottimo sostituto del grasso. In alte concentrazioni, presenta proprietà di gelificazione e forma una rete di particelle di gel dopo il taglio. La solidità del gel ottenuta dipende dalla concentrazione di inulina, dal contenuto totale della sostanza allo stato secco ma non è influenzata dal pH. La rete di particelle ritiene una grande quantità di acqua garantendo la stabilità fisica del gel col passare del tempo. Essa mostra, inoltre, un comportamento reologico visco-elastico. L'oligofruttosio incide anche sulla consistenza e sulla sensazione gustativa, ha proprietà umettanti, riduce l'attività acquosa e modifica il punto di ebollizione e di congelamento. **L'inulina è utilizzata come fat-replacer cioè sostituto dei grassi.** Ad

alte concentrazioni, presenta infatti proprietà di gelificazione e, mescolata con l'acqua, forma una struttura cremosa facilmente incorporabile negli alimenti. Oltre a consentire un abbassamento nel contenuto di grassi negli alimenti, sia inulina che oligofruttosio non vengono digeriti dagli enzimi intestinali, ne deriva quindi un ridotto apporto calorico di circa 100 kcal/100g. Sulla base della definizione di fibre vegetali proposta dal comitato scientifico dell'American Association of Cereal Chemists è considerata una fibra vegetale. Ne deriva che i prodotti in cui è inserita tra gli ingredienti, possono essere presentati come alimenti che esercitano ruoli fisiologici legati a tale categoria di sostanze come l'effetto sul transito intestinale, la modulazione della concentrazione di colesterolo e trigliceridi nel sangue, il miglioramento della composizione della flora intestinale.

L'oligofruttosio possiede proprietà dolcificanti e si può prevedere un uso possibile in prodotti per diabetici in quanto la sua assunzione, non influenza le glicemia, non stimola la secrezione di insulina o di glucagone. Gli effetti fisiologici più studiati dell'inulina e degli oligo-fruttosi, riguardano la loro azione prebiotica poiché essi stimolano la crescita di batteri benefici come i Bifidobatteri presenti nella microflora dell'intestino e ostacolano la crescita di microrganismi patogeni. Per tale proprietà sono già usati in numerosi alimenti dal latte ai suoi derivati, tra cui yogurt, latte fermentato, formaggio fresco.

Alcuni studi hanno evidenziato che l'inulina favorendo l'attività dei batteri lattici, esercita un effetto positivo sull'assorbimento di alcuni minerali, come il magnesio e il calcio contenuti negli alimenti. Studi sono in corso per dimostrare se l'assunzione di inulina favorisce la deposizione di calcio nelle ossa, ed esercita un possibile ruolo nella prevenzione dell'osteoporosi.

Alcuni studi in laboratorio hanno dimostrato che l'inulina aumenta il numero dei Bifidobatteri e dei Lattobacilli nell'intestino. Questi sono i batteri più utili per l'uomo, perchè favoriscono l'assorbimento delle sostanze nutritive presenti nei cibi e nelle piante medicinali, il funzionamento regolare dell'intestino e perchè combattono lo sviluppo dei tumori intestinali. Questi dati di laboratorio sono stati confermati da numerosi studi clinici, nei quali l'inulina è stata capace di ridurre anche l'assorbimento intestinale del colesterolo. Uno studio nel ratto ha valutato se l'introito di calcio di breve durata o prolungato possa influire sull'azione dell'inulina sull'assorbimento intestinale del calcio. Gli animali ricevevano una dieta classica addizionata o no col 10% di inulina, alla quale veniva aggiunto il calcio in ragione dello 0,25% o dello 0,50% o dello 0,75% del peso del cibo per 40 giorni in tutti i gruppi con o senza inulina. E' stato osservato che l'inulina aumentava l'assorbimento intestinale del calcio e del magnesio a tutte le concentrazioni utilizzate, ma tale effetto dipendeva dai livelli di calcio nella dieta e dal tempo di somministrazione. Quando il calcio era fornito per breve periodo l'effetto dell'inulina era assai evidente sia in presenza di basse, sia di alte concentrazioni di calcio nella dieta, mentre quando il calcio era dato per lungo periodo l'inulina migliorava il suo assorbimento soprattutto quando le concentrazioni di calcio erano basse. L'efficienza dell'assorbimento intestinale del calcio e del magnesio era quindi negativamente influenzata dai livelli di introito di calcio. Questi dati indicano che l'effetto positivo dell'inulina sull'assorbimento intestinale del calcio e del magnesio è maggiore quando il loro introito è basso e/o quando le richieste dell'organismo sono elevate.

I risultati degli studi nell'animale e nell'uomo indicano che l'inulina aiuta a ridurre l'assorbimento del colesterolo e dei trigliceridi. In particolare nei soggetti ipercolesterolemici predomina l'azione sul colesterolo, mentre nei soggetti normo-colesterolemici predomina quella sui trigliceridi. Si è cercato anche di studiare quali meccanismi stanno alla base di questo effetto. L'inulina causa un aumento degli acidi grassi liberi a livello intestinale, che possono ridurre i grassi nel sangue inibendo la sintesi epatica del colesterolo e favorendo la redistribuzione del colesterolo dal sangue verso il fegato. Inoltre alcuni batteri favoriti dall'inulina possono ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo, Altri batteri possono direttamente attaccare e distruggere il colesterolo nell'intestino oppure utilizzarlo come fonte energetica. In sintesi i dati esposti in letteratura indicano che l'inulina arriva al grosso intestino con

la struttura chimica immodificata tuttavia non si ritrova nelle feci, il che indica che viene urtilizzata dalla flora batterica intestinale. Essa stimola notevolmente la proliferazione dei Bifidobatteri, che sono molto positivi, e inibisce quella degli anaerobi e di altri batteri pericolosi come Escherichia coli, Salmonella spp, Listeria e Shigella. Tende anche ad abbassare il colesterolo e la glicemia grazie al rilascio metabolico di acidi grassi a corta catena che l'organismo utilizza esclusivamente a scopo energetico.

Riduce il rischio del cancro del colon-retto - recenti ricerche indicano che l'inulina incrementa i livelli di acido butirrico nel grosso intestino, ed è noto che questa sostanza ha azione protettiva contro le malattie infiammatorie e tumorali del colo - e l'assorbimento dell'azoto, riducendo inoltre il carico di scorie azotate a livello renale. Ha anche uno scarso effetto cariogeno a livello dentario. A dosi elevate tuttavia può causare meteorismo e, a causa del suo effetto osmotico, dolori addominali migranti di discreta entità. Non sono note altre controindicazioni, **inoltre gli studi effettuati finora dimostrano che l'inulina è completamente priva di effetti negativi sul feto infatti dato tossicologici indicano che può essere somministrata in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino a partire da 1 anno di età.**

Molti alimenti probiotici vengono potenziati con inulina proprio per migliorare la sopravvivenza dei fermenti lattici e fornire un substrato specifico alla flora batterica intestinale. Dal momento che questo oligosaccaride si trova soprattutto nelle verdure, la dieta dei vegetariani ne fornisce quantitativi tali da rendere inutile il ricorso alla supplementazione dietetica. Potrebbero invece beneficiare dei suoi effetti prebiotici le persone che seguono un'alimentazione povera di frutta e verdura, devono riprendersi da una terapia antibiotica o soffrono di disordini gastrointestinali in questo caso è bene parlarne prima con il proprio medico curante in quanto, a seconda dei casi, potrebbe avere effetti opposti a quelli sperati. Potrebbe esser consigliata a soggetti affetti da stitichezza, in assenza di patologie gastrointestinali. Per individui che soffrono di iperlipidemia anche se è consigliabile seguire altre strategie.

Vampate di calore, insonnia, irritabilità, aumento di peso: sono questi alcuni dei disturbi tipici della menopausa che caratterizzano la vita delle donne dopo una certa età. Si tratta di disturbi che in alcuni casi durano anni, in altri spariscono dopo poco tempo ma che possono essere curati sia con la terapia ormonale sostitutiva che con sostanze naturali con funzione simil-estrogenica. Fra queste gli isoflavoni, estratti dalle proteine delle piante leguminose fra le quali la soia, presentano una struttura simile agli estrogeni e sono in grado di mimarne le azioni fisiologi-

che. Per questo l'assunzione di queste sostanze è in alcuni casi raccomandata dal medico assieme ad una supplementazione di micronutrienti che ne accelerano l'assorbimento da parte dell'organismo.
Aiutano a ridurre vampate, insonnia, sindrome metabolica. Nell'ambito dell'integrazione alimentare in menopausa, l'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie prodotti Alimentari - divisione integratori alimentari) ha evidenziato due studi scientifici pubblicati sull'American Journal of Clinical Nutrition che confermano l'utilità di un'integrazione a base di inulina e isoflavoni.

L'inulina è una fibra solubile che favorisce l'assorbimento degli isoflavoni che, a loro volta, possono aiutare a migliorare la sindrome metabolica nelle donne in menopausa.

Vincenzo Brandolini
Professore ordinario e titolare della cattedra di Chimica degli Alimenti dell'Università di Ferrara

Clicca qui per lasciare il tuo commento

BIBLIOGRAFIA
- Abrams S.A. et al. A combination of prebiotic short- and long-chain inulin-type fructans enhances calcium absorption and bone mineralization in young adolescents. Am. J. Clin. Nutr. 82(2):471-6, 2005.
- Bartosch S. et al. Microbiological effects of consuming a synbiotic containing Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, and oligofructose in elderly persons, determined by real-time polymerase chain reaction and counting of viable bacteria. Clin. Infect Dis. 40(1):28-37, 2005.
- Brighenti F. et al. Effect of consumption of a ready-to-eat breakfast cereal containing inulin on the intestinal milieu and blood lipids in healthy male volunteers. Eur. J. Clin. Nutr. 53, 726-733, 1999.
- Coudray C. et al. Stimulatory effect of inulin on intestinal absorption of calcium and magnesium in rats is modulated by dietary calcium intakes short- and long-term balance studies. Eur. J. Nutr. 2004 Sep 6
- Ellegard L. et al. Inulin and oligofructose do not influence the absorption of cholesterol, or the excretion of cholesterol, Ca, Mg, Zn, Fe, or bile acids but increases energy excretion in ileostomy subjects. Eur. J. Clin. Nutr. 51, 1-5, 1997.
- Flamm G. et al. Inulin and oligofructose as dietary fiber: a review of the evidence. Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 41, 353-362, 2001.
- Gibson G.R. et al. Selective stimulation of bifidobacteria in the human colon by oligofructose and inulin. Gastroenterology 108, 975-982, 1995.
- Grizard D. et al. Non-digestible oligosaccharides used as prebiotic agents: mode of production and beneficial effects on animal and human health. Reprod. Nutr. Dev. 39, 563-588, 1999.
- Johannsen F.R. Toxicological profile of carboxymethyl inulin. Food Chem. Toxicol. 41(1):49-59, 2003.
- Kleessen B. et al. Effects of inulin and lactose on fecal microflora, microbial activity, and bowel habit in elderly constipated persons. Am. J. Clin. Nutr. 65, 1397-1402, 1997.
- Kruse H.P. et al. Effects of inulin on faecal bifidobacteria in human subjects. Br. J. Nutr. 82, 375-382, 1999.
- Langlands S.J. et al. Prebiotic carbohydrates modify the mucosa associated microflora of the human large bowel. Gut. 53(11):1610-6, 2004.
- Pereira D.L. et al. Effects of consumption of probiotics and prebiotics on serum lipid levels in humans. Crit. Rev. Biochem. Mol. Biol. 37(4):259-81, 2002.
- Raschka L. et al. Mechanisms underlying the effects of inulin-type fructans on calcium absorption in the large intestine of rats. Bone. 2005 Aug 26.
- Schultz M. et al. Effects of feeding a probiotic preparation (SIM) containing inulin on the severity of colitis and on the composition of the intestinal microflora in HLA-B27 transgenic rats. Clin. Diagn. Lab. Immunol. 11(3):581-7, 2004.
- Weaver C.M. Inulin, oligofructose and bone health: experimental approaches and mechanisms. Br. J. Nutr. 93 Suppl 1:S99-103, 2005.
- Zafar T.A. et al. Inulin effects on bioavailability of soy isoflavones and their calcium absorption enhancing ability. J. Agric. Food Chem. 52(10):2827-31, 2004.

assic

Notizie in breve

A marzo non perderti gli esclusivi corsi di Cucina Evolution:

12 marzo la Culinary Nutrition arriva alla Fiera di Pescara:
• Presentazone Pizzapiù gusto e benessere.

13 marzo 2017 a Carsoli dalle 10:00 alle 17:00 – **Corso di Cucina Vegetariana con lo chef Massimo Salvadei diplomato in Culinary Nutrition e cucina antiaging**

16 marzo 2017 presso L'ACCADEMIA PELLEGRINI - **Corso di Culinary Nutrition dedicato ai professionisti del Food** (Costo 500€)

Altri corsi in programma:
Menù antiaging Stellato con lo Chef Paolo Cappuccio
Carsoli - Giovedì 13 Aprile 2017 dalle 10:00 alle 17:00

Corso di frittura Antiaging
Parma – Martedì 16 maggio 2017 dalle 10:00 alle 17:00

Per maggiori informazioni: info@cucinaevolution.it

News dal mondo scientifico

Una “dolce” causa del tumore al seno

Il junk food, o cibo spazzatura, è di nuovo sotto accusa.

Questa volta ad essere sul banco degli imputati sono in particolare gli alimenti ad alto contenuto di zuccheri, come bevande gassate o salse, sempre più presenti, ahimé, nella dieta occidentale non solo americana.

Già accusati di essere una delle cause di obesità e malattie cardiache, ora gli alimenti ricchi di zuccheri, e in particolare di saccarosio, **sembrano avere un impatto significativo anche sullo sviluppo di tumore al seno.**

Ad affermarlo un recente studio pubblicato da ricercatori del prestigioso MD Anderson Cancer Center, Università del Texas, sulla rivista scientifica Cancer Research.

Dopo aver somministrato a cavie di laboratorio

diverse dosi di saccarosio, paragonabili a quelle delle diete occidentali, gli studiosi americani hanno scoperto che una dieta ricca di saccarosio aumenterebbe la proliferazione delle cellule tumorali della ghiandola mammaria ma anche la probabilità di una sua diffusione attraverso la produzione di metastasi polmonari.

La correlazione tra consumo elevato di zuccheri e carcinoma mammario è legata probabilmente alla generazione di uno stato

infiammatorio provocato proprio da un apporto eccessivo di zuccheri nella dieta. In particolare, una dieta ricca di zuccheri semplici aumenterebbe l'espressione di un sistema enzimatico, la 12-LOX (12-lipossigenasi), e del suo metabolita arachidonato, il 12-HETE, che faciliterebbero lo sviluppo di tumore e la diffusione delle metastasi.
Gli scienziati hanno approfondito ulteriormente la ricerca, andando a identificare la molecola responsabile di tale correlazione, tra le due che compongono il saccarosio: glucosio e fruttosio, somministrando ai topi le due molecole separate.

I risultati ottenuti suggeriscono che è il fruttosio il principale responsabile dello sviluppo del tumore al seno e delle metastasi, il quale ha un effetto maggiore rispetto al glucosio.

Nonostante venga messo in relazione diretta, per la prima volta, il consumo elevato di zuccheri alimentari (saccarosio/fruttosio) con lo sviluppo di tumore al seno e di metastasi, il meccanismo molecolare che è alla base di questa relazione non è tuttavia ancora completamente noto e altri studi sono necessari per identificarlo.

I risultati di questo studio sono, senza ombra di dubbio, molto interessanti. Tuttavia, per evitare inutili allarmismi è importante sottolineare il fatto che si tratta di un singolo studio e che i test sono stati effettuati al momento solo su cavie e non ancora su esseri umani. I risultati potrebbero essere infatti confutati o confermati da altri studi.

Questa ricerca offre anche lo spunto per ricordare (se ce ne fosse ancora bisogno) l'importanza di mangiare in modo sano, cercando di ridurre l'assunzione di zuccheri semplici, dolci e bevande zuccherate. Via libera invece a fibra (contenuta ad esempio in frutta, verdura, legumi e cereali integrali) e zuccheri complessi, quali pasta, riso o patate). Ciò non solo per ridurre la possibile incidenza di tumore, ma anche obesità e malattie non trasmissibili, quali diabete e malattie cardiovascolari.

Ilaria Proietti
Ricercatrice del Centro Comune di Ricerca di Siviglia della Commissione Europea

Fonte: Jiang Y, Pan Y, Rhea PR, Tan L, Gagea M, Cohen L, Fischer SM, Yang PA. Sucrose-Enriched Diet Promotes Tumorigenesis in Mammary Gland in Part through the 12-Lipoxygenase Pathway. Cancer Res. 2016 Jan 1;76(1):24-9. doi: 10.1158/0008-5472. CAN-14-3432.

Clicca qui per lasciare il tuo commento

Perché limitare lo zucchero e come fare?

Sempre più ricerche mettono in luce l'impatto negativo che gli zuccheri hanno sul nostro stato di salute. Lo zucchero è un carboidrato esattamente come quello che troviamo nella pasta (che contiene amido, un carboidrato complesso), nonostante ciò, le linee guida per una corretta alimentazione ci invitano a limitare l'assunzione di zucchero semplice a <15% delle calorie giornaliere.

Ad esempio per una persona adulta e sana che può assumere ogni giorno 2000 kcal è possibile consumere circa 75g di zuccheri semplici. Sembrano tanti, ma in fondo non lo sono!
Considerando che un'alimentazione salutare prevede due frutti al giorno e un bicchiere di latte o yogurt, che in totale contengono circa 40 grammi di zuccheri semplici, ce ne restano solo altri 35g da spendere. Questo se si ha l'accortezza di non assumere bevande zuccherate e se non si aggiunge zucchero nel caffè, poiché bastano 3 cucchiaini di zucchero e un bicchiere di cola o tè freddo per raggiungere i 75g consentiti.

L'importanza di ridurre il consumo di zuccheri semplici sta nel fatto che se assunti in eccesso si trasformano in grasso da riserva che nel tempo porta all'aumento di peso e quindi all'obesità, che com'è noto, è tra le principali cause di tumori, di patologie cardiovascolari e diabete. In poche parole è nemico del benessere e della longevità.

Parlando di zuccheri sfatiamo anche il mito del fruttosio e dello zucchero di canna.

Il fruttosio è uno zucchero presente soprattutto nella frutta e nel miele, ma si trova in commercio anche come dolcificante in polvere.

A prescindere dalla provenienza, un eccessivo consumo di fruttosio (quindi anche un eccessivo consumo di frutta) provoca un aumento del grasso viscerale, diminuisce la sazietà e la sensibilità all'insulina, aumenta i livelli di trigliceridi nel sangue e probabile responsabile dello sviluppo di tumori. Per quanto concerne la frutta è bene precisare che questa rappresenta anche un essenziale fonte di fibra, vitamine e sali minerali. L'importante è mangiare 2-3 porzioni di frutta al giorno, considerando che per porzione si intende circa 150 g di parte edibile.

Per quanto riguarda lo zucchero di canna, questo non è molto diverso dallo zucchero bianco. Infatti, apporta le stesse calorie ed è sottoposto a tutti i processi di raffinazione come lo zucchero bianco, tranne l ' ultimo stadio della decolorazione. Il suo maggior contenuto di minerali come calcio, ferro e potassio è talmente scarso da essere irrilevante per la salute del consumatore!

Gli alimenti più ricchi di zucchero sono senza dubbio i dolci.

C'è una bella notizia, possiamo ridurre la quantità di zuccheri semplici! Come?

1. Sostituendo, in parte o del tutto, lo zucchero con l'eritritolo, un dolcificante naturale che non è metabolizzato dal nostro organismo e quindi non entra nei processi energetici e tantomeno tumorali.
2. Utilizzando latte senza lattosio in cui questo zucchero è "predigerito", cioè già scisso in un mix di glucosio e galattosio che ha un sapore doppiamente dolce rispetto al solo lattosio. Pertanto, usando latte delattosato, possiamo diminuire le dosi dello zucchero. Per esempio se la ricetta prevede mezzo litro di latte, utilizzando la stessa quantità di latte senza lattosio possiamo diminuire la dose di zucchero di 20 grammi.

Maria Mattera
Dietista & Culinary Nutritionist

Figli “senza glutine”: come gestire le nuove esigenze alimentari? 7 risposte utili per i genitori

Questo non lo posso mangiare!” I genitori con figli/e che manifestano sintomi derivanti da celiachia, intolleranze o malattie metaboliche, si trovano di fronte alla gestione di nuove e diverse necessità per il regime alimentare domestico e della vita quotidiana in generale.

La celiachia, ad esempio, è una malattia autoimmune che si sviluppa in soggetti predisposti geneticamente, è la più comune in Europa e si stima che in Italia vi sia un “nuovo caso” ogni 100-150 persone (www.celiachia.it). La sottostima delle diagnosi però è ancora elevata e possono determinarsi complicanze dei sintomi se non viene seguito un corretto stile alimentare.

Come genitori è possibile sperimentare vissuti di difficoltà derivanti da:

- Momento della **diagnosi**: (il genitore sia celiaco che non) può sperimentare sentimenti di colpa nella propria funzione genitoriale, uno stato di shock per il cambiamento necessario da affrontare all’interno del nucleo familiare (e del suo ciclo vitale), difficoltà nella condivisione (nella coppia) di una strategia educativa alimentare.
- Gestione della **relazione con i figli**: può aumentare la **tendenza all’iper-protezione o iper-re-**

sponsabilizzazione, può esser difficile mettere insieme il proprio ruolo di **contenimento e guida con la fase di svincolo richiesto dall'adolescente.**

- Proposta della **dieta** senza glutine in casa e fuori casa: molto spesso desideriamo non far soffrire l'altro e questo può comportare una difficoltà nella prescrizione delle regole, nel dire dei "no" (utili al comportamento di tutela della salute).
- Gestione della **diversità**: emerge fortemente la dimensione del confronto con gli altri, le abitudini, gli spazi di gioco e condivisione dei figli con i compagni, la merenda, le feste, le gite.

Se in età infantile **l'aderenza alla dieta** è di più facile gestione, nel passaggio all'età adolescenziale/adulta il rischio di abbandono del regime alimentare proposto è più frequente (anche in risposta al naturale percorso di autonomia in atto per la gestione responsabile delle proprie necessità).

Quali sono le risposte dei genitori più funzionali?

1. Il **contenitore familiare** è il primo punto che può essere osservato. Un ambiente che "non si sente in colpa" gestirà più agevolmente le relazioni in famiglia sul tema delle prescrizioni alimentari e favorirà un luogo dove i figli potranno portare le proprie difficoltà.
2. **Chiedere sostegno dove si rilevano difficoltà (es. consulenza psicologica alimentare , gruppi di discussione, associazioni e organizzazioni).** Non sempre siamo pronti alla gestione di ogni tipo di evento e non siamo "meno competenti" se chiediamo aiuto. Riconoscere il proprio limite è un punto fondamentale per la crescita delle proprie abilità. Può essere utile restituire uno spazio alla costruzione della relazione tra adolescente e medico per adulti al fine della definizione di un contratto di cura condiviso, es. nuove analisi di controllo (dopo quello con il pediatra).
3. **Fornire un modello.** I bambini osservano il genitore per apprendere competenze e abilità che possano aiutarli a fronteggiare gli eventi del quotidiano, siano essi scaturiti da situazioni di emergenza che da quelle più stabili come gli stati di malattia cronica.
4. **Non spaventarsi delle emozioni.** Come genitore, percepire cosa stanno provando i nostri figli può risultare difficile da gestire. Può conseguire, talvolta, l'evitamento dell'emozione stessa ("i miei figli non devono soffrire") e alimentare invece la rabbia ad esempio verso la scuola che non offre le "giuste" attenzioni alle esigenze dei figli. Prima di tutto possiamo riappropriarci del nostro "ruolo" e fornire un' "accoglienza contenitiva" delle emozioni sperimentate, semplicemente offrendo un luogo dove esse possano essere espresse, senza timore.
5. **Parlare della persona... e non del disturbo.** È estremamente importante non creare una identificazione con la malattia. Noi "non siamo la malattia", ma bambini, persone, madri...
6. **Parlare dei bisogni che emergono.** Non evitare di parlare della situazione (in particolare in adolescenza può scaturire in problemi di accettazione di sé e nella costruzione della propria autostima). Ascoltare le domande poste dai figli e rispondere onestamente, senza drammatizzare o creando false aspettative ma come qualcosa di "affrontabile".

Ed infine:

7. **Continuare la proria vita.** Quali sono le attività che ci piacciono? Non smettiamo di farle. Aggiungiamo nuove esperienze come il cucinare "insieme", creare un'opportunità di crescita da una situazione ritenuta difficile (creare ricette, sperimentare, giocare).

Dott. Filippo M. Jacoponi
psicologo clinico esperto in psicologia alimentare approccio cognitivo-comportamentale, Roma.
www.azionipensate.com

Ravioli ricotta e spinaci

Quando penso alla pasta fatta in casa, non posso fare a meno di pensare a mia madre.
Il rumore del mattarello sulla tavola di legno (spianatoia),era per me una sorta di sveglia.
Avevo 5 anni, la domenica mattina mi piaceva passarla al fianco di mia madre mentre preparava la pasta all' uovo per il pranzo.
A seconda del periodo e se in un occasione di festa particolare, le paste si diversificavano per forma e condimento: Lasagne, fettuccine ai funghi porcini, tagliolini al tartufo, gnocchi al pomodoro ecc....
Questo oltre ad essere stato il banco di prova e la scuola di formazione primaria nel mondo della cucina è stato il punto d'incontro con il quale costruire un dialogo intimo con mia madre.
Nel mio percorso di crescita infantile e in età adolescenziale, ma se vogliamo dirla tutta, anche adesso che di famiglia me ne sono fatta una mia.
Ed anche io come mia madre attraverso il cibo la preparazione la lavorazione e la fruizione di esso provo ad instaurare comunicazioni con mio figlio.
Oggi voglio regalarvi questa semplicissima ricetta per celiaci o meglio per tutta la famiglia senza distinzione alcuna...
Non mi resta che augurarvi buon divertimento e buon appetito.

Ravioli ricotta e spinaci

Ingredienti 4 persone

300 gr spinaci
250 gr pelati
200 gr farina 00 deglutinata
100 gr albumi
100 gr ricotta mucca
50 gr farina mais
50 gr farina ceci
30 gr acqua
10 gr aglio
5 gr curcuma
5g olio evo
1 gr sale
1 gr pepe nero

Procedimento

Come prima cosa fate soffriggere leggermente l'aglio con l'olio fino a dorarlo, versate i pelati frullati e fate cuocere delicatamente per circa 40 minuti.
Nel frattempo impastate le farine con gli albumi l'acqua nella quale avremo sciolto la curcuma e il pepe nero.
Lasciate riposare l'impasto per circa 10 minuti.
Impastate la ricotta con gli spinaci preventivamente cotti a vapore.
Stendete la sfoglia di pasta molto fina con l'aiuto del matterello, componete i vostri ravioli con 20 gr di prodotto ogni fagottino, sovrapponete la sfoglia sul ripieno e tagliate con apposita rotella.
Cuocere i ravioli in acqua bollente per circa 4 minuti servite con la salsa di pomodoro.

Valori nutrizionali per porzione:	
Proteine	20 g
Grassi	6 g
Carboidrati	80 g
Fibra	6 g
Energia	454 Kcal

Chef Massimo Salvadei, diplomato in Culinary Nutrition e cucina antiaging

Clicca qui per lasciare il tuo commento

Stupidometro

Caramelle senza zucchero = senza kcal? Non è sempre così!

Quando si è “a dieta” spesso per riempire “i buchi” tra un pasto e l’altro si mangiucchiano caramelle… naturalmente “senza zucchero” o “sugar free”: in questo modo ci sentiamo liberi di consumarne quante ne vogliamo.
Ma siamo proprio sicuri che essendo senza zucchero se ne possono mangiarne a volontà?
Avete provato a leggere gli ingredienti e i valori nutrizionali presenti sulle confezioni?
Sono andata al supermercato e ho acquistato alcune caramelle: nella tabella 1 trovate gli ingredienti e i valori nutrizionali.
Leggendo gli ingredienti (vedi tabella 1) scopriamo che gli “zuccheri” presenti in queste caramelle sono un mix di polioli, dolcificanti sintetici e alcuni contengono anche stevia.
Il **sorbitolo** (o sciroppo di sorbitolo, estratto dal sorbo, un frutto), e **l’isomalto** (utilizzato per le caramelle perché resta più trasparente in quanto ha una temperatura più alta di imbrunimento) sono i cosiddetti **“Polioli o Polialcoli o Zuccheri-Alcol**. I Polioli hanno un potere calorico uguale o inferiore al saccarosio (circa 2.4 kcal/g

Tabella 1

NOME	GRAMMI CONFEZIONE	INGREDIENTI	VALORI NUTRIZIONALI in 100 g
FRISK	5,7	**Edulcoranti: sorbitolo, aspartame, acesulfame K**, aromi: antiagglomeranti: E551, E470b	Kcal 234 Grassi 0,5 Saturi 0,4 Carboidrati 95 Zuccheri 0 Polioli 95 Proteine 0 Sale 0
DIETORELLE Ice Mentolo e Eucalipto	70	**Edulcoranti: isomalto, glicosidi steviolici (estratto di stevia),** aroma naturale di eucalipto, mentolo, acidificante: acido citrico	Kcal 233 Grassi 0 Saturi 0 Carboidrati 97 Zuccheri 0,2 Polioli 96,8 Proteine 0 Sale 0
RICOLA	50	**Isomalto**, estratto (1%) della miscela di erbe Ricola (piantaggine, altea, menta, timo, salvia, alchemilla, sambuco, primula, achillea, pimpinella, veronica, malva, marrubio), colorante (caramello semplice), **sorbitolo, edulcorante (glicosidici steviolici),** aroma naturale di menta, mentolo.	Kcal 235 Grassi 0 Saturi 0 Carboidrati 98 Zuccheri 0 Polioli 96 Proteine 0 Sale 0

contro le 4 kcal/g dello zucchero comune) e un potere dolcificante inferiore o simile a quello del saccarosio: per avere quindi lo stesso effetto dolcificante ne devo usare in quantità maggiore.

Sostanza	Potere dolcificante rispetto al saccarosio	
Saccarosio	1	4 kcal/g
Sorbitolo	0.5-0.6	Stesse kcal del saccarosio
Isomalto	0.5-0.6	Metà kcal del saccarosio

Sostanza	Potere dolcificante rispetto al saccarosio	
Saccarosio	1	4 kcal/g
Aspartame	200	4 kcal/g ma le dosi che si usano sono così poche che possiamo dire che è a Zero kcal
Acesulfame k	200	Zero kcal
Glicosidi steviolici	300	Zero kcal

Gli altri dolcificanti presenti in etichetta sono edulcoranti di origine artificiale, quali aspartame e acesulfame K a ZERO kcal (ricordiamoci che NON sono cancerogeni) e la famosa Stevia che è un dolcificante naturale senza calorie ma più dolce del comune zucchero.

Come si intuisce dall'etichetta, sono i Polioli i "responsabili" dell'apporto calorico delle caramelle: le "caramelle senza zucchero" non sono "senza kcal" ma hanno solo meno kcal di quelle "con zucchero" (circa il 30-50% kcal in meno).
Alzi la mano chi non ha mai finito una con-

fezione di Ricola in un giorno…

A me, parlando tutto il giorno, è capitato spesso...ma meglio NON farlo! Non solo per il probabile effetto lassativo legato alla presenza dei Polioli (una confezione di "Ricola" ha circa 117 kcal, le stesse kcal contenute in 6 cucchiaini di zucchero), ma se "sei a dieta" direi che è meglio evitarle per due motivi:
1. se alle kcal di cui hai bisogno ogni giorno aggiungi una confezione di "Ricola", introdurrai 3500 kcal in più al mese con il rischio di aumentare di peso o di dimagrire meno (circa 0.5 kg al mese)
2. il sapore dolce delle caramelle stimolano ulteriormente l'appetito e la voglia di dolce...e si rischia di diventare "caramelle dipendenti" o "dolci dipendenti!

Non puoi fare a meno delle caramelle? Tra tutte quelle "senza zucchero" che trovi in commercio scegli quelle più piccole come le Frisk che ti danno freschezza con pochissime kcal... oppure prova a farle a casa: fai bollire, zenzero e limone con acqua, filtra ed aggiungi eritritolo (un dolcificante naturale a ZERO kcal): continua a bollire fino a formare una "melassa", quindi porziona con un cucchiaino piccolo su un foglio di carta da forno e fai raffreddare… un'alternativa spezzafame "croccante" a zero kcal!

Silvia Brazzo
Dietista & Culinary Nutritionist

Clicca qui per lasciare il tuo commento

È solo buono o fa anche bene?

La crostata buona da vivere

Ecco la domanda che da oggi devi farti e devi fare. Entra in cucina con la Culinary Nutrition e trasforma i piatti della nostra tradizione in elisir di lunga vita.

La crostata è una torta di antica tradizione che con gli anni è andata arricchendosi nella forma e negli ingredienti fino ad assumere l'aspetto con cui viene oggi riconosciuta.
Ne esistono varie tipologie, tra cui quella "all'alsaziana" (quando reca sulla superficie la caratteristica griglia ottenuta incrociando strisce di pasta) e la "renversee"
(preparata disponendo nello stampo prima la frutta e poi l'impasto e capovolgendola una volta cotta). La pasta utilizzata è di solito frolla, brisee, mentre per la farcitura si adoperano marmellate, confetture, creme e cioccolato. Ricca di grassi saturi e zucchero ne proponiamo una versione evoluta: provare per credere!!!

Tradizione in evoluzione : la crostata bella, buona e che fa bene

E se fosse possibile mangiare una crostata ogni giorno a colazione senza sensi di colpa??
Nella cucina anti-aging è vietato vietare, l'unica regola da rispettare è il "More & Less": più vitamine, minerali, antiossidanti e fibra, meno calorie, grassi saturi e trans, zuccheri semplici e sale.

Partendo da questo principio, gli chef dell'accademia europea di Culinary Nutrition hanno realizzato la crostata evolution, un piatto che rispetta i sapori della tradizione.

Grazie all'arte degli chef questo piatto ha tutti gli ingredienti della ricetta tradizionale, ma apporta meno grassi, più fibra e più molecole benefiche per il nostro organismo.

La quantità di fibra contenuta in una fetta di torta è maggiore di quella contenuta in 100g di zucchine.
Questa crostata è fatta con l'olio extravergine d'oliva che sostituisce il burro. Viene farcita con crema chiboust e lamponi, che contiene circa 8 gr di fibra /100 gr di prodotto . Questa non viene assorbita dal nostro intestino, in quanto non abbiamo gli enzimi che la scindono ma essendo solubile forma una sorta di mucillagine con proprietà chelanti, lega cioè il colesterolo e rallenta l'assorbimento del glucosio regolando quindi il livello della glicemia. Questa non viene assorbita dal nostro intestino, in quanto non abbiamo gli enzimi che la scindono. Quindi si deposita attorno le pareti dell'intestino rallentando l'assorbimento degli zuccheri. La conseguenza? Questo dolce ci fornirà energia lentamente durante tutta la mattina senza farci ingrassare.

Abbinamenti:

I lamponi donano vitamina C, l'olio extravergine d'oliva tanta vitamina E. Sono due importanti antiossidanti che fra loro si potenziano. Se impariamo a mixarli nel nostro piatto….il nostro cuore ci ringrazierà!

Metodi di cottura

Montare l'albume a parte e incorporare questa meringa nella crema pasticcera.
Darà sofficità e gusto al dolce inserendo un ingrediente antiaging: l'aria.
L'aria, infatti, aumenta il volume della preparazione senza aggiungere calorie!

Gusto&Benessere Art joins Nutrition (inserire il marchio figurativo).

Questa ricetta è certificata con l'unico marchio in Italia di qualità nutrizionale garantita Gusto&Benessere Art joins Nutrition. Il marchio viene concesso solo a prodotti e ricette che rispondono ad un rigoroso ed esigente disciplinare.

Crostata alla crema Ricetta della nonna

Ingredienti per 10 porzioni:

- 300g di farina
- 150g di zucchero
- 150g di burro
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di lievito
- Per la crema pasticcera:
- 400g di latte intero
- 100g di panna fresca da montare
- 40g di amido di mais
- 150g di tuorli d'uovo (8 tuorli circa)
- 150g di zucchero
- 1 bacca di vaniglia

Valori nutrizionali per una porzione:

Proteine	8,4 g
Grassi	23 g
Carboidrati	60,5 g
Fibra	0,7 g
Energia	483 Kcal

Crostata ai lamponi evolution Accademia Europea di Culinary Nutrition

Ingredienti per 10 porzioni:

- 100g di farina
- 30g di zucchero
- 40g di olio extravergine di oliva
- 430g di lamponi
- 1 uovo
- la scorza grattugiata di un limone
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito per dolci
- Per la crema pasticcera:
- 1 uovo
- 20g di zucchero
- 60g di farina
- 170g di latte senza lattosio parzial scremato
- 1 stecca di vaniglia
- 1 limone
- 1 foglio di gelatina

Valori nutrizionali per una porzione:

Proteine	4 g
Grassi	5,6 g
Carboidrati	21 g
Fibra	3,3 g
Energia	152 Kcal

Procedimento

Preparare la pasta frolla:
Mescolare l'uovo, lo zucchero, la scorza di limone, il lievito, l'olio e il sale.
Incorporare la farina, impastare velocemente e formare una palla.
Avvolgerla con la pellicola trasparente e farla riposare in frigorifero per mezz'ora.
Per la crema pasticcera chiboust:
Montare l'albume con metà dello zucchero e formare una meringa. A parte montare il tuorlo con lo zucchero restante, aggiungere la farina, quindi il latte precedentemente bollito con la scorza di limone e la vaniglia.
Portare a ebollizione e fare cuocere per 4 min a fuoco dolce. Unire la gelatina, precedentemente ammollata in acqua e ben strizzata. Lasciare intiepidire e unire la meringa con movimenti dal basso verso l'alto (senza mai schiacciare ai lati del recipiente). Conservare in frigorifero.
Stendere la frolla molto sottilmente con un mattarello e foderare, facendola ben aderire con i polpastrelli, uno stampo di silicone, in modo da non doverlo ungere. Bucherellare la frolla con i rebbi di una forchetta e infornare in forno già caldo a 170C per 8 min. Quando è pronta, sfornare, cospargere con la crema pasticcera e decorare con i lamponi.

Buon appetito!

Dott.ssa Laura Onorato,
Farmacista e Biologa Nutrizionista

Clicca qui per lasciare il tuo commento

ART joins NUTRITION

ACADEMY

Chiara Manzi

Scopri il progetto PizzaPiù

PIZZAPIÙ

Gusto & Benessere

NON SOLO BUONO.IT

assic

Associazione per la Sicurezza
Nutrizionale in Cucina

Via Ferrara 14 - 43122 Parma
Tel. 0521 1640539 - C.F. 97569720580
info@sicurezzanutrizionale.org - www.sicurezzanutrizionale.org