



- La Signora Nicoletta CAPULA per l'ideazione e la partecipazione attiva al progetto
- A. S. L. TO4 - Direzione Integrata della Prevenzione e Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione per la fattiva collaborazione
- Lo Chef Mirko la Signora Antonella per la professionalità e la pazienza dimostrata
- Il Professor Giuliano ROBERI per la realizzazione grafica e l'immensa disponibilità
- Il Dirigente Scolastico Professor Gaetano ALBANESE
- Tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione di questa importante esperienza



Il volantino è stato pensato, progettato e realizzato grazie alla collaborazione fra docenti e studenti dell'Istituto Alberghiero "Carlo Ubertini" di Chivasso.



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CARLO UBERTINI"

Piazza Mazzini, 4 - 10014 CALUSO (TO)
Tel. 0119833142 - Fax 0119831103

Sito: <http://www.iisubertini.it/> E-mail: segreteria@iisubertini.it

Sezione associata: Istituto Professionale per i Servizi per
l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera
via Ajma, 12 - 10034 CHIVASSO (TO) Tel. 0119175712 - Fax. 0119136231
Blog: <http://lnx.iisubertini.it/noialberghierochivasso.wordpress/>

Scuola certificata



Certif. N°3558

"BUONO E' SANO"



Un progetto avviato dall'Istituto Alberghiero "Carlo Ubertini" di Chivasso per approfondire l'argomento della sana alimentazione come prevenzione di tumori e malattie croniche.

*Ma poiché ormai noi tutti
sediamo qui riuniti,
che il calice risuoni, direi,
coi versi del poeta!*



Dal canto conviviale (Johann Wolfgang von Goethe)

PREMESSA

L'idea di base è stata quella di far incontrare l'arte gastronomica con alcuni principi di prevenzione nutrizionale, nel rispetto della stagionalità, della filiera corta e dell'elevata qualità delle materie prime.

Attraverso alcuni incontri, i dietisti del Servizio di Prevenzione Nutrizionale dell'ASL TO4, gli insegnanti, gli allievi dell'Istituto Alberghiero di Chivasso e lo chef del Ristorante di Settimo, hanno condiviso la scelta del menu per una serata aperta al pubblico.

Nei piatti della serata sono presenti cereali integrali, pesce, legumi, frutta secca, yogurt, conditi esclusivamente con olio extra vergine di oliva, tutti alimenti importanti a fini preventivi. Ortaggi e legumi vengono proposti in accostamenti ricercati e organoletticamente interessanti. Non manca la frutta, in un dessert degno di un ristorante ma non eccessivamente calorico.

I principi di una sana alimentazione passano anche attraverso alimenti piacevolmente elaborati senza snaturarne caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Per ribadire questo messaggio, nel corso della serata, in modo un po' inconsueto, verranno offerti ortaggi crudi da sgranocchiare, intervallati alle portate principali.

Per questa occasione conviviale, si è scelto di proporre vari assaggi, sia per dare modo a più ragazzi di cimentarsi nella preparazione, sia per aumentare la gamma delle proposte e degli stimoli a provare sapori e abbinamenti nuovi e inconsueti.

Non dimentichiamo infine che prevenzione nutrizionale significa anche consumare corrette porzioni, evitare gli eccessi e rispettare i segnali di sazietà che provengono dal nostro organismo.

Nel corso della serata, intercalati tra le diverse portate, verranno letti o interpretati dai ragazzi alcuni brani o citazioni tratti da diversi autori che, nelle loro opere, hanno fatto riferimento a ricette o ingredienti utilizzati nella realizzazione del menu.



1

E' molto importante **variare** il più possibile le scelte e combinare opportunamente i diversi alimenti. Comportarsi in questo modo aiuta a prevenire squilibri nutrizionali e permette anche di non ingerire ripetutamente la stessa sostanza nociva e accumularla nell'organismo.

Oltre a contenere fibre, vitamine e sali minerali, **i legumi** rappresentano una fonte significativa di proteine e dovrebbero essere consumati come un secondo piatto (in alternativa a carne, pesce ed uova) almeno 3 volte alla settimana. Ottima l'associazione legumi-cereali in piatti unici che garantiscono un apporto completo di tutti gli amminoacidi delle proteine.

Frutta e verdura sono alimenti poveri di calorie e ricchissimi di fibra, sali minerali, vitamina C e Beta-caroteni, efficaci anti-radicali liberi. Consumate regolarmente rallentano l'invecchiamento cellulare e proteggono da alcuni tipi di tumore. Si consiglia di consumare 3-5 porzioni al giorno di verdura e 2-4 porzioni al giorno.



18



I cereali sono fondamentali nella nostra alimentazione e rappresentano la fonte principale di carboidrati complessi. Si raccomanda di aumentare il consumo di **cereali integrali** (possibilmente ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre) e ridurre quello di cereali raffinati.

La frutta secca è una fonte importante di sali minerali, vitamina E ed acidi grassi polinsaturi. L'assunzione regolare soprattutto di noci, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari.

In considerazione dell'elevato apporto calorico occorre valutare con attenzione le quantità assunte.

World Cancer Research Fund

Cibo, alimentazione, attività fisica e la prevenzione del cancro:
una prospettiva globale

Report 2007

1. Mantenersi più snelli possibile nel normale range di peso corporeo
2. Essere fisicamente attivi come parte della vita di ogni giorno
3. Limitare il consumo di cibi ad alta intensità calorica. Evitare le bibite zuccherate
4. Mangiare prevalentemente cibi di origine vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati, legumi, frutta e verdura
5. Limitare il consumo di carne rossa. Evitare la carne conservata
6. Limitare le bevande alcoliche
7. Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale. Evitare i cibi contaminati da muffe
8. Cercare di raggiungere un apporto sufficiente di tutti i nutrienti attraverso il cibo, senza supplementi alimentari (salvo alcune eccezioni)
9. Allattare i bambini per almeno sei mesi con solo latte materno senza altre aggiunte
10. Seguire le raccomandazioni per la prevenzione alimentare dei tumori, anche come prevenzione delle recidive (ove indicato)

Filetto di trota marinata agli agrumi con timballo di grano farro

Ingredienti pers.

- 6 trote fresche da 300 gr. cadauna
- 2 pompelmi rosa
- 2 arance
- 2 limoni
- 400 gr. di farro precedentemente ammollato nell'acqua per circa 12 ore
- 200 gr. di valeriana
- 20 gr. di agar- agar in polvere
- 20 gr. di olio E. V. O.
- Sale q.b.

Procedimento:

sfilettare le trote, spinarle e abatterle per circa due ore a -24° C. Scongela le trote e coprirle di sale fino per circa 6/8 ore. Pelare a vivo i pompelmi, le arance e crearne degli spicchi. Spremere i limoni e versarne il succo sulle trote precedentemente sciacquate dal sale. A parte far bollire 1 grano farro per circa 40'. Tenere 200 ml. di acqua di cottura a cui andrà amalgamata la polvere di agar-agar.

Far riprendere il bollire e aggiungere il farro. Mettere negli appositi stampini e far raffreddare in frigo. Sfilettare le trote sottilmente e comporre il piatto con l'aggiunta del tortino di farro, gli spicchi d'agrumi e poca insalata come decoro. Condire il tutto con olio E. V. O. a crudo e servire.



LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE



Te verde

Il The Verde (Camelia Sinensis) è una varietà cinese di Long Jing, ricco di elementi benefici per la salute, come i polifenoli e le catechine, che sono sostanze che aiutano con un effetto drenante e antiossidante.

Da alcuni studi si è visto che la supplementazione con estratto o bevanda a base di tè verde è efficace nella riduzione del Colesterolo ematico, sia totale che LDL, anche se tale riduzione, in assoluto, è di modesta ampiezza. Il consumo di tè verde all'interno della dieta può pertanto avere un effetto positivo sul rischio cardiovascolare migliorando il profilo dei lipidi plasmatici.



J. W. Goethe **La terra dove fioriscono i limoni**
Dal romanzo **Wilhelm Meister**

J. W. Goethe **Il primo incontro con Carlotta**
Da **I dolori del giovane Werther**

Thich Nhat Hanh **Tutto è un miracolo**

C. Goldoni **Mirandolina e il cavaliere**
Da **La locandiera**

Poesie e citazioni sul miele

Filetto di trota marinata agli agrumi con timballo di grano farro

Trota:

La trota è un pesce mediamente grasso, ricco di omega-3, acidi grassi essenziali indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo; hanno un'azione antisclerotica, puliscono il sangue dai trigliceridi, prevengono possibili formazioni di trombi.

Recenti studi indicano che questi grassi possiedono effetti protettivi rispetto al rischio di sviluppo di tumori, in particolare, del colon-retto.

Gli agrumi:

Sono un'ottima fonte di vitamine, soprattutto la C e la A seguite da buona parte delle vitamine del gruppo B. La vitamina C è importante innanzitutto perché contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e aiuta quindi a prevenire le malattie da raffreddamento. Gli agrumi vantano anche un elevato contenuto di bioflavonoidi, sostanze che insieme alla vitamina C risultano molto importanti soprattutto per la ricostituzione del collagene e del tessuto connettivo.

Sono inoltre ricchi di terpeni che si sono rivelati molto efficaci nella prevenzione dei tumori del colon e del retto. Tra i terpeni occorre ricordare il limonene che aiuta a proteggere dal cancro alla mammella.

Farro:

È ricco di vitamine (A, B, C ed E), sali minerali, proteine, acidi grassi polinsaturi ed ha un alto contenuto di fibre che favorisce il regolare funzionamento dell'apparato digerente.

Contiene molte sostanze anallergiche e molte persone che non tollerano il frumento, possono tranquillamente sostituirlo con il farro.

Sazia di più rispetto al grano e al riso e riduce l'assorbimento dei grassi.

Agar Agar e alghe:

L'agar agar è un polisaccaride usato come gelificante naturale, ricavato da alghe rosse. In cucina è un sostituto vegetariano della colla di pesce.

La presenza di iodio stimola l'attività della tiroide, accelerando così il metabolismo. Gli antiossidanti invece permettono di eliminare i "pericolosi" radicali liberi svolgendo una funzione importante nella prevenzione dei tumori.

Fiori di zucchine farcite su coulis di fagioli neri e battuto di pomodoro fresco

Ingredienti per 12 pers :

24 fiori di zucchine
700 gr. di zucchine chiare
200 gr. di pomodorini
300 gr. di fagioli neri precedentemente ammollati nell'acqua per circa 12 ore
2 uova intere
1 mazzetto di prezzemolo tritato
20 gr. di olio E.V.O.
Sale q.b.

Procedimento:

far bollire in abbondante acqua salata i fagioli neri per circa due ore. Mondare i fiori dal pistillo interno e successivamente metterli a bagno in acqua. Lavare le zucchine, tagliarle a rondelle e cuocerle a vapore. Frullare i fagioli neri creando una salsa densa e liscia. A parte frullare le zucchine, amalgamare le uova, aggiungere metà del prezzemolo e regolare di sale. Con l'aiuto di un sac a poche farcire i fiori che andranno disposti su di una teglia forata. Cuocerli in forno a vapore precedentemente riscaldato per circa 8/10 minuti. Comporre il piatto con la crema di fagioli tiepida, due fiori per persona appena sfornati, i pomodorini tagliati a cubetti e una spruzzata di prezzemolo rimasto. Condire con olio E.V.O. a crudo e servire.



Millefoglie di cereali integrali con miele e yogurt naturale e fragole fresche

Miele

Formato quasi esclusivamente da zuccheri con un'elevata concentrazione di fruttosio, discreta anche la presenza di alcuni oligoelementi, vitamine, enzimi e sostanze antibatteriche e antibiotiche. Questa ultima categoria di sostanze permettono in particolare al miele di essere conservato a lungo e ne giustificano l'utilizzo come disinfettante naturale.

Yogurt

Grazie all'alto contenuto di fermenti lattici è importante per la crescita della flora intestinale e pertanto del buon funzionamento gastro-enterico. E' un alimento ad alto valore nutritivo; contiene sali minerali, proteine, vitamine del gruppo B e A, carboidrati e grassi.

Fragole

Grazie alla presenza di sostanze antiossidanti le fragole aiutano a combattere i tanto temuti "radicali liberi" e rallentano il naturale processo di invecchiamento delle cellule del nostro organismo. Oltre a questa le fragole possiedono molte altre proprietà: svolgono un'azione rigeneratrice nei confronti delle cellule sanguigne, questo grazie alle proprietà dell'acido folico che apporta benefici anche alla memoria. In ultimo, a differenza di molta altra frutta, le fragole possono essere assunte dai diabetici; lo zucchero in esse contenute è il fruttosio che allo stato naturale è ben tollerato.

Avena

La sua assunzione viene consigliata in casi di depressione, debilitazione fisica e mentale, nervosismo ed insonnia; è infatti, grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, minerali ed altre sostanze, un ottimo alimento energizzante consigliato per adulti, bambini e soggetti in convalescenza. Recenti studi hanno avvalorato la tesi che sostiene le proprietà benefiche dell'avena nei confronti della riduzione del colesterolo "cattivo" e la conseguente prevenzione per quanto riguarda il morbo di Parkinson e l'Alzheimer; il suo basso indice glicemico invece lo rende un alimento adatto per i soggetti diabetici.



Millefoglie di cereali con yogurt e fragole

Ingredienti:

- 30 gr di fiocchi d'avena;
- 30 gr di riso soffiato;
- 200 gr di miele;
- 200 gr di fragole;
- 600 gr di yogurt;



PROCEDIMENTO

Unire i fiocchi d'avena e il riso soffiato con il miele e mescolare il tutto. Stendere il composto su un foglio di carta da forno e ridurre ad uno spessore di 5 mm. Infornare il tutto per pochi minuti a 130°. Preparare la crema allo yogurt: frullare le fragole e passarle nel passino eliminando i semi, unirle allo yogurt. Mettere in freezer qualche minuto. Sforare la sfoglia e tagliarla con il coppa pasta; tagliare nuovamente in metà al fine di ottenere due semi-sfere da sovrapporre. Farcire con la crema allo yogurt e servire con una spolverata di zucchero a velo.

Fiori di zucchine farcite su coulis di fagioli neri e battuto di pomodoro fresco

Zucchine

Sono particolarmente apprezzate per la loro alta digeribilità e per le loro proprietà diuretiche, depurative e blandamente lassative. Sono un'ottima fonte di minerali (potassio, ferro, calcio e fosforo) vitamine (A, B1, B2, C e acido folico) nonché carotenoidi ad azione antiossidante, quali luteina e zeaxantina.

Fagioli neri

Sono ricchi di vitamine A, B ed E, cospicuo anche l'apporto di vitamina C. Sono ricchi di lecitina, un fosfolipide che riduce il livello di colesterolo nel sangue prevenendo le malattie cardio-circolatori. Elevato risulta anche l'apporto di fibra, che svolge un ruolo preventivo nella formazione di alcuni tumori del colon-retto.

Pomodoro

È ricco di vitamina C e di beta-carotene, entrambi buoni antiossidanti e sali minerali quali calcio, potassio e zolfo. Tuttavia la sostanza più importante nei pomodori è il licopene che è considerato uno dei più potenti antiossidanti presenti in natura, le cui proprietà aumentano con la cottura.

Olio extra vergine d'oliva

È caratterizzato da un contenuto molto elevato di grassi monoinsaturi, soprattutto acido oleico: questo, unitamente alla presenza di composti polifenolici, determina un'azione antiossidante ed un ruolo attivo nella prevenzione coronarica e cardiovascolare.

Studi recenti dicono inoltre che nell'olio di oliva sarebbe presente una sostanza denominata "oleocantale" che agirebbe come i comuni antinfiammatori.

Pappardelle integrali con pesto di noci e punte di asparagi

INGREDIENTI per 12 persone

-olio E.V.O	50 gr
-farina"00"	300 gr
-farina di kamut	300 gr
-uova	4 n°
-noci	100 gr
-asparagi	500 gr
-scalogno	1°
-acqua	q.b.
-sale	q.b.



Procedimento

Impastare le due farine con le uova, 50 grammi di acqua 20 grammi di olio e poco sale.

Lasciare riposare in frigo per circa mezz'ora. Lavare gli asparagi e tenere le punte da parte.

Cuocere in acqua la parte restante degli asparagi, frullare e passare al colino fine, creando un salsa abbastanza densa. Tirare la pasta con la sfogliatrice e formare le pappardelle tagliando la sfoglia con l'apposito attrezzo. Tagliare le punte di asparagi a julienne fine e spadellarli in poco olio .

Preparare il pesto facendo appassire lo scalogno in olio, frullandolo con le noci e l'aggiunta di acqua.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata per pochi mnuti . Scolare ed amalgamare il pesto di noci.

Preparare il piatto disponendo le tagliatelle a nido e la julienne di asparagi sopra di esse.

Disporre la salsa di asparagi frullati intorno al piatto.



Filetti di luccio alle mandorle su vellutata di fave

Luccio

Pesce di acqua dolce, ricco di proteine e povero di grassi, tra questi sono presenti gli omega-3 che svolgono effetti benefici sul nostro organismo in quanto puliscono le nostre arterie dal deposito di colesterolo.

Mandorle

Le mandorle sono un alimento molto ricco di proteine, facilmente digeribili e molto energetiche.

Molto importante il ruolo della vitamina E, presente in elevate quantità, che svolge un'azione determinante nell'attenuazione del rischio di attacchi cardiaci; insieme ai grassi insaturi contribuisce a ridurre la crescita della placca aterosclerotica nelle arterie e in veste di potente antiossidante contribuisce alla prevenzione dei tumori contrastando la formazione dei radicali liberi.

Fave

Consumate crude costituiscono una buona fonte di vitamina C, utile non soltanto nel proteggere l'organismo dalle malattie, ma anche nel favorire l'assorbimento del ferro che contengono in buona quantità. Molto importanti sono le fibre solubili contenute nelle fave che favoriscono il benessere dell'intestino, riducendo inoltre l'assorbimento del colesterolo.

Contengono inoltre isoflavoni, composti molto simili agli estrogeni, in grado di ridurre il rischio di tumore alla prostata nell'uomo ed al seno nella donna.



Filetti di luccio alle mandorle su vellutata di fave

Ingredienti:

-luccio:	12 filetti
-mandorle	200 gr
-fave intere	2kg
-albumi	1 n°
-pomodorini datterini	250 gr
-olioE.V.O.	50gr



Procedimento:

Pulire le fave, sbollentarle in acqua per 2 minuti, raffreddare e togliere la seconda buccia.

Frullare le fave con olio, tenendone da parte una piccola quantità per decorare il piatto.

Distendere i filetti su di un teglia, sbattere l'albume con poca acqua e spennellare il luccio cospargendo con le mandorle .

Cuocere in forno per 8/10 minuti a 140°C, a parte scaldare la crema di fave.

Comporre il piatto creando un velo di crema di fave nel quale verrà adagiato il luccio , decorare con le fave intere e i pomodorini precedentemente tagliati a cubetti.

Pappardelle integrali con pesto di noci e punte di asparagi

Pasta integrale

Si ottiene dal chicco completo del cereale; questo garantisce elevate proprietà nutrizionali. Il germe di grano infatti è ricco di acidi grassi essenziali ed antiossidanti, mentre la crusca offre molti sali minerali. Queste caratteristiche la rendono utilissima per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e del tumore del colon-retto.

Noci

La frutta secca contiene poco sodio ed è ricca di elementi come potassio, magnesio e grassi insaturi, che possono avere effetti positivi sulla pressione e sul colesterolo. Inoltre grazie all'abbondante contenuto di acidi grassi omega-3 e alla vitamina E, vi è un'associazione positiva tra consumo e prevenzione del tumore alla mammella.

Asparagi

Vegetali ricchi di fibra, sali minerali, acido folico e molte altre vitamine. Sono tra gli alimenti che contengono più glutathione, composto con funzione anti-ossidante, che aiuta nella prevenzione del cancro combattendo la formazione di radicali liberi e di nitrosammine.

Risotto al luppolo e ortiche al profumo di Cointreau.

INGREDIENTI per 12 persone

-riso semintegrale	500 gr
-luppoli	200 gr
-punte di ortiche	500 gr
-cointreau	50 cl
-olio E.V.O	50 gr
-scalogno	1 n°
-carote	1 n°
-sedano	1 gambo
-sale	q. B.



PROCEDIMENTO

Preparare un brodo vegetale con sedano, carote, scalogno e sale.

Far tostare il riso con 10 gr di olio, bagnarlo con il brodo e procedere con la cottura.

Dopo aver mondato le verdure sbollentare per qualche minuto separatamente i luppoli e le ortiche precedentemente tagliate finemente. Incorporare le ortiche al riso a pochi minuti dal termine della cottura.

Aggiungere il Cointreau e portare a termine la cottura. Mantecare il riso con l'olio restante, lasciare riposare per qualche istante e servire adagiandogli sopra i luppoli.



Risotto al luppolo e ortiche al profumo di Cointreau.

Riso

Ha un notevole contenuto di fibra, se integrale, vitamine e Sali minerali. In relazione al contenuto in microelementi presenti nel riso, spiccano le notevoli quantità di selenio e di silicio; il primo è una delle più potenti molecole antiossidanti che l'organismo umano abbia a disposizione per contrastare i danni provocati dai radicali liberi, molecole instabili ad elevata reattività che possono assumere ruoli patogenetici ad importante risvolto clinico.

La sua digeribilità è superiore a quella degli altri cereali

Ortica

Una delle principali proprietà dell'ortica è quella antianemica, dovuta all'abbondanza di ferro e di clorofilla. Risulta inoltre depurativa, diuretica, tonificante, ricostituente e aiuta l'organismo ad eliminare acidi e viene quindi impiegata in caso di patologie come la gotta, i reumatismi e l'artrite. La creatina, contenuta in piccole dosi nell'ortica, ha come proprietà quella di facilitare la digestione e l'assimilazione dei cibi, in quanto facilita la secrezione del succo pancreatico.

Luppolo

Il luppolo è ricco di vitamine e minerali che combattono la formazione dei radicali liberi. Contiene diversi oli essenziali che hanno un effetto benefico per il processo del rinnovamento cellulare.

Cipolla

Ricchissima di Sali minerali e vitamine, soprattutto la C. Contiene, come l'aglio, sostanze con proprietà antibiotiche e antiossidanti che possono aiutare a rimuovere gli agenti cancerogeni; da non dimenticare i tioli, che abbassano i livelli di colesterolo.

Peperoncino

La capsaicina, in collaborazione con la vitamina PP, è la sostanza dalla quale dipendono le maggiori proprietà terapeutiche ascritte al peperoncino, stimola la circolazione periferica del sangue, ha effetti vasodilatatori, conferisce elasticità ai capillari sanguigni e contribuisce all'equilibrio della pressione arteriosa. Favorisce inoltre la digestione grazie ad una maggiore produzione di enzimi digestivi.

