

IL VINO

Consorzio Vini Alto Adige

IL CONSIGLIO

Affrontare il rientro dalle vacanze

SUPERFOOD

il potere dello Zafferano

€ 5,00 MENSILE #64
Settembre 2020

gusto Sano

migliora la tua vita un pasto alla volta

RICETTE DELLA

SALUTE

Rinforzare le difese immunitarie a tavola

Viva la pasta integrale!

Sempre più diffusa: perché fa bene ed è buona

più di
90
ricette light

Cous cous con verdure multicolore e bacche di Goji

INOLTRE:

PASTI IN 20 MINUTI

LA MERENDA DEI BAMBINI

IL CESTINO DELLA SPESA DI STAGIONE

UVA: PICCOLE GEMME DI BENESSERE

IL PANE È GIOIA

SEMI, COSÌ PICCOLI MA COSÌ GRANDI

FICHI, OTTIMI CON TUTTO

Idee dolci e salate, sane e ricche di sapore

IL PIENO DI ENERGIA!

Come garantire al corpo il corretto apporto di proteine, fibre e grassi



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione: 11/09/2020

RICETTE DELLA SALUTE

RINFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE A TAVOLA E CON GUSTO

"FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO": COSÌ 2.500 ANNI FA IPPOCRATE, IL PADRE DELLA MEDICINA, SINTETIZZAVA IL SUO PENSIERO SULLA RELAZIONE TRA CIÒ CHE MANGIAMO E LA NOSTRA SALUTE.

E se nel passato indiani, egizi, cinesi e sumeri avevano fornito la prova che gli alimenti possono essere efficacemente usati come medicina per curare e prevenire le malattie, oggi è sempre più crescente la convinzione dell'importanza del cibo e dell'alimentazione come strumento di prevenzione. Non a caso, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ne ha fatto il suo mantra e anche il Ministero della Salute si impegna da tempo a spiegare agli italiani che uno stile di vita sano e una corretta alimentazione rappresentano la migliore prevenzione a una gamma sterminata di malattie. Infatti, chi si nutre in modo corretto per tutta la vita, preferendo i cosiddetti "superfood" (alimenti che, se assunti regolarmente, migliorano qualitativamente il nostro stato di salute) ha più probabilità di mantenersi in salute di chi segue un'alimentazione ricca di grassi e junk food (alimenti "spazzatura", sicuramente più appetitosi ma molto pericolosi), non solo perché fanno ingrassare ma anche perché alla lunga rallentano il metabolismo e aumentano il rischio di malattie coronariche, sindrome metabolica e diabete.

In primis, è importantissimo bere almeno 8 bicchieri di acqua naturale al giorno; acqua che deve essere preferibilmente alcalina (pH superiore a 7), in quanto contribuisce ad alcalinizzare il corpo e i tessuti connettivi, rinforzando così le difese immunitarie. In seconda battuta, poiché studi scientifici hanno dimostrato l'effetto regolatore del cibo sul sistema immunitario, a partire dai linfociti (globuli bianchi), è bene scegliere con attenzione gli alimenti da mettere in tavola. Se infatti alcuni cibi potenziano le nostre difese immunitarie è anche vero che altri le indeboliscono.

Fondamentale il ruolo della vitamina C per fronteggiare le infezioni. Questa, infatti, riduce fino al 40% l'azione dannosa dei radicali liberi sui globuli



MAZZANCOLLE CON HUMMUS DI CECI E OLIO AL ROSMARINO

INGREDIENTI PER 4

500 g di ceci ben cotti
 1 cucchiaino di tahina
 Succo di 1 limone
 100 g di olio extravergine d'oliva
 Sale
 3 cubetti di ghiaccio
 20 mazzancolle
 Agrumi a spicchi

PER L'OLIO AROMATIZZATO:

100 g di olio extravergine d'oliva
 3 rametti di rosmarino

PROCEDIMENTO

UNO: Se per caso utilizzate ceci in barattolo, fateli cuocere ulteriormente (devono essere ben cotti). Lasciateli raffreddare.

DUE: Mettete i ceci nel boccale di un frullatore con il succo di limone, l'olio, la tahina e i 3 cubetti di ghiaccio. Frullate finché non si sarà formata una bella "crema" liscia e montata.

TRE: Intanto che l'hummus riposa in frigorifero, pulite le mazzancolle. Sbollentatele velocemente in acqua e agrumi. Quando saranno cotte, stendetele su carta assorbente per farle asciugare e raffreddare.

QUATTRO: Preparate l'olio al rosmarino. Tritate finemente al coltello il rosmarino e mettetelo in una piccola ciotola con l'olio. Lasciatelo "macerare" per almeno mezz'ora.

CINQUE: Componete il piatto: sotto l'hummus, sopra le mazzancolle e a completamento un giro di olio al rosmarino.



bianchi e potenzia l'attività dei linfociti. E poi via libera a frutta e verdura, almeno 5 volte al giorno, prediligendo le verdure a foglia (come gli spinaci, ottima fonte di acido folico, importante per l'effetto riparatore sui linfociti), e la famiglia dei cavoli (broccoli, cavolini, cavolfiore, verza) in grado di disintossicare in caso di infiammazioni. Consigliato anche il consumo di avocado, mandorle e noci, in quanto forniscono vitamina E, preziosa per l'effetto protettore sui linfociti, potenziato dalla presenza del coenzima Q10 e del betaglucano, composti che si trovano anche nei cereali integrali non privati del germe, come orzo, riso, frumento e farro. E se volete stimolare i meccanismi di protezione del vostro organismo ogni giorno, inserite nella vostra dieta anche questi superfood: spezie (in particolare curcuma, zenzero, cumino e peperoncino), aglio, cipolla, rafano e limone. E ancora, pesce azzurro, salmone, frutta secca e semi oleosi, capaci di rafforzare il sistema immunitario grazie agli acidi grassi omega-3 e omega-6; funghi, ricchi di selenio e betaglucano, indispensabili per attivare i globuli bianchi, difenderci dalle infezioni e riparare i tessuti

danneggiati; ginseng, carote e yogurt (quest'ultimo, essendo ricco di fermenti lattici vivi, è in grado di migliorare la flora intestinale e proteggerla da eventuali batteri nemici). Non dimenticate uova, cioccolato fondente (con almeno il 70% di cacao), tè verde e tè nero, fonti di flavonoidi dalla potente attività antiossidante. Con l'aggiunta di pomodori, bacche di Goji, dette anche "frutto della longevità", alga spirulina, radicchio e birra artigianale (meglio se termale come Birra Monti) il pasto sarà completo e funzionale. Infine, ricordatevi di ridurre il consumo di zucchero bianco, dormite almeno 8 ore per notte, per consentire all'organismo di ricostruire i globuli bianchi, e cercate di limitare lo stress, in quanto può portare a un abbassamento delle difese immunitarie e all'indebolimento dei globuli bianchi stessi. In queste pagine alcune invitanti ricette realizzate dagli chef Paolo Balboni e Francesca Simoni del nuovo **Ristorante EXE**, dello storico **Hotel Executive** di Fiorano Modenese (MO), ideate con l'intento di stimolare il sistema immunitario senza però rinunciare al piacere della buona tavola.

CARPACCIO D'ANANAS MARINATO ALLA MENTA E ZENZERO

INGREDIENTI PER 6

1 ananas maturo

1 rametto di menta

1 pezzo di zenzero

PROCEDIMENTO

UNO: Private l'ananas di tutta la buccia esterna, tenendo però il "ciuffo" attaccato (servirà d'aiuto per affettarlo). Affettatelo a carpaccio. A ogni strato affettato cospargete la superficie con qualche fogliolina di menta spezzettata in qua e in là e una grattatina di zenzero.

DUE: Create vari strati fino a terminare la frutta. Infine, coprite con la pellicola per alimenti la superficie dell'ananas. Lasciate in frigorifero almeno una mezza giornata (più si trova nella marinatura, più acquisterà sapore).

TRE: Componete il piatto lasciando le fette molto morbide; completate con un ciuffetto di menta come decoro.

POLPO CROCCANTE CON RADICCHIO AL VAPORE SU CREMA DI PATATE ALLA CURCUMA

INGREDIENTI PER 4

PER IL POLPO:

1 polpo grande

1 radicchio trevigiano

Olio extravergine d'oliva

Sale

50 g di miele

100 g di salsa di soia

2 limoni

Sale

PER LA SALSINA ALLA CURCUMA:

500 g di patate pelate

½ cipolla

Olio extravergine d'oliva

60 g di panna

30 g di curcuma

PROCEDIMENTO

UNO: Cuocete il polpo in acqua con 2 limoni a spicchi. Una volta cotto, pulitelo e tagliate i singoli tentacoli lasciandoli però della loro intera lunghezza. Lasciate raffreddare bene il polpo.

DUE: Tenete da parte qualche cucchiaino di acqua di cottura del polpo, aggiungendo miele e salsa di soia, così da ottenere una salsa. Intanto che il polpo raffredda preparate la salsa alla curcuma.

TRE: Mettete sul fuoco una padella con olio EVO e la mezza cipolla ridotta a julienne; fatela appassire e poi aggiungete le patate. Fate saltare bene e cuocete aggiungendo di tanto in tanto un pochino di acqua. Aggiustate di sale. Quando le patate saranno cotte, aggiungete panna e curcuma e frullate fino a ottenere una crema liscia.

QUATTRO: Pulite e tagliate verticalmente in 4 il radicchio. Condite con un pizzico di sale e un filo di olio e avvolgete con carta d'alluminio; infornate a 180° per circa 7-8 minuti.

CINQUE: Componete il piatto: sotto la salsa alla curcuma, poi il radicchio e infine sopra il polpo, ripassato precedentemente in una padella antiaderente con la salsa preparata con miele, salsa di soia e acqua di cottura del polpo.





GNOCCHETTI DI ZUCCA MANTECATI BURRO E SALVIA CON SEMI DI PAPAVERO

INGREDIENTI PER 4

PER GLI GNOCCHI:

1 kg di polpa di zucca (ben sgocciolata)

100 g di farina

50 g di amaretti

30 g di sale fino

PER LA MANTECATURA:

Burro

Salvia

Semi di papavero

PROCEDIMENTO

UNO: Amalgamate, mescolando bene, farina, amaretti, sale fino e polpa di zucca. Mettete il contenuto in un sac à poche e lasciate riposare in frigorifero.

DUE: Mettete sul fuoco un tegame con abbondante acqua salata. Una volta raggiunto il bollore, versatevi gli gnocchi facendoli uscire direttamente dalla punta del sac à poche e tagliando con le forbici l'impasto. Quando gli gnocchi vengono a galla scolateli e metteteli in una padella con burro e salvia.

TRE: Saltate gli gnocchi, aggiungendo anche qualche cucchiaino di acqua di cottura. Infine servite nel piatto con una spolverata abbondante di semi di papavero.



CAPESANTE SCOTTATE SU CREMA DI MELANZANE E ZENZERO CON SPINACINO CROCCANTE

INGREDIENTI PER 4

16 capesante (40 g)

500 g di melanzane pelate

1 pezzetto di zenzero

100 g di spinacini baby

Olio extravergine d'oliva

Sale

PROCEDIMENTO

UNO: Riducete a cubotti le melanzane. Metteteli su una teglia con carta forno; insaporite con sale e fate cuocere in forno a 170° per circa 15-18 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

DUE: Nel frattempo pulite le capesante, sciacquatele, asciugatele e scottatele in padella antiaderente fino a che non saranno belle dorate da entrambi i lati.

TRE: Quando le melanzane saranno fredde, mettetele nel boccale di un frullatore con olio, sale e una grattata di zenzero. Frullate fino a ottenere un'emulsione liscia e cremosa.

QUATTRO: Utilizzate la salsa a temperatura ambiente. Componete il piatto: sotto la crema di melanzane, qualche spiancino baby a crudo disposto a vostro gusto e sopra le capesante dorate.



COUS COUS CON VERDURINE MULTICOLORE E BACCHE DI GOJI

INGREDIENTI PER 4

600 g di *cous cous* già cotto

1 melanzana

2 zucchine

2 carote

1 peperone rosso

1 peperone giallo

12 pomodorini datterino

½ scalogno

Olio extravergine d'oliva

Sale

24 bacche di Goji

PROCEDIMENTO

UNO: Pelate e tagliate a brunoise le melanzane. Lavate e tagliate a brunoise tutte le altre verdure. Dividete in 4 i pomodorini.

DUE: Preparate dell'olio aromatizzato, frullando lo scalogno con abbondante olio (se dovesse rimanere, lo potete conservare in frigorifero per futuri utilizzi). Saltate in padella con 1 cucchiaio di olio allo scalogno tutte le verdure tranne i pomodorini (ogni tipologia dovrà essere saltata singolarmente).

TRE: Quando le verdure saranno fredde, mescolatele insieme. Incorporatele al *cous cous* e amalgamate bene (se necessario, aggiungete un po' di olio ed eventualmente aggiustate di sale).

QUATTRO: Servite guarnendo la superficie con 6 bacche di Goji per porzione.