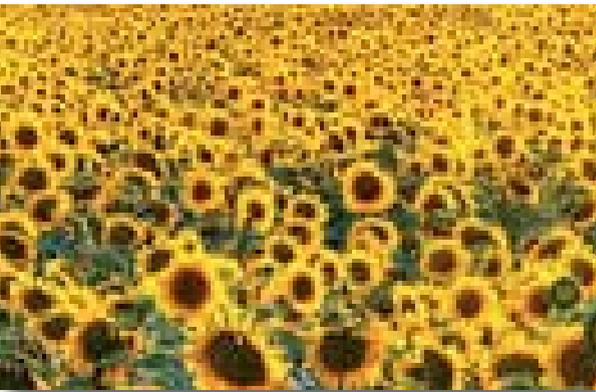
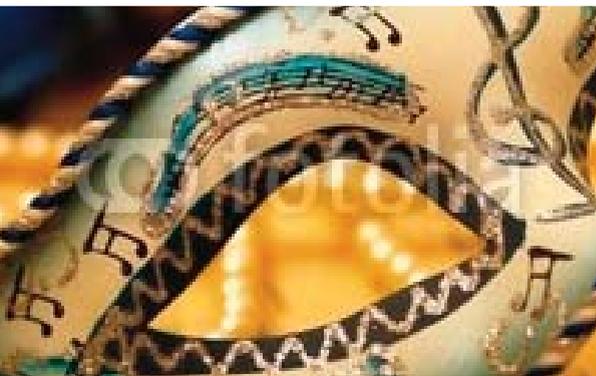


Cucina e sapori in dialisi peritoneale



2013

RR-837

Baxter



Cucina e sapori in dialisi peritoneale

Ammalarsi non è una bella cosa. Ammalarsi di reni, poi, può risultare drammatico, soprattutto nel momento in cui viene comunicato che i reni “*non funzionano più*” ed è necessario iniziare il trattamento sostitutivo. Tuttavia, una volta superato il momento critico, si impara a convivere con la Dialisi, ma le preoccupazioni per il tipo di alimentazione sembrano non esaurirsi mai...

Non è facile sentirsi ripetere spesso: *deve prendere queste medicine, e deve anche modificare lo stile di vita, stia attento a quello che mangia, non beva troppo, poca frutta e verdura, limiti il sale e anche i latticini, niente grassi...* Lo scenario diventa allora sempre più scuro... *ce la farò a rinunciare... e poi il fosforo, il potassio... il colesterolo...* e tutto si appesantisce quando viene consegnata una fotocopia in bianco e nero con una serie di suggerimenti alimentari che hanno l'effetto di un incubo...

Consapevoli che la preoccupazione di chi affronta ogni giorno la preparazione di una dieta è anche la ripetitività, che a lungo andare modifica il gusto, spegne l'entusiasmo e, alla fine, anche l'appetito..., nel corso del Retraining day del 2010, abbiamo cercato di affrontare il problema insieme ai pazienti in Dialisi Peritoneale seguiti dal nostro Centro. Con il sostegno di Baxter, e grazie a tutte le Dietiste dell'Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica, abbiamo cercato di fugare dubbi, evitare errori, aprire prospettive nuove, attraverso giochi, quiz e prove pratiche nella cucina di un agriturismo...

Da lì è nato l'entusiasmo per continuare ad aiutare i pazienti in Dialisi Peritoneale, nella prospettiva di migliorare la qualità della dieta pur attenendosi alle indicazioni necessarie. Abbiamo così proseguito in questa direzione, con il contributo instancabile delle infermiere di Dialisi Peritoneale e con l'incoraggiamento dei nostri pazienti che, ogni giorno ci insegnano e ci dimostrano che, mangiando con gusto, è comunque possibile stare bene, anzi meglio.

Ne è nato questo calendario, frutto dell'insostituibile creatività e competenza delle dietiste, un suggerimento per preparare piatti appetibili e sfiziosi, rivisitati in modo da essere “i più sani possibili”, “i più attenti” alle necessità dei Dializzati Peritoneali, senza dimenticare le tradizioni della nostra terra. Ogni pagina propone una ricetta adatta alla stagione, corredata di tabella calorica nutrizionale, completata dalle attenzioni e dalle curiosità che l'esperienza di questi anni ci hanno suggerito e che uno chef quale Luca Barbieri ha confermato.

Questa iniziativa è stata realizzata grazie a un grant educativo di Baxter, che ringraziamo per il lodevole e costante sostegno alla realizzazione di progetti condivisi con i Centri che propongono il trattamento Dialitico Peritoneale, offrendo l'impagabile soddisfazione di rispondere a bisogni sociali, suggerendo a noi operatori e ai Dializzati Peritoneali, che, nonostante tutto, si può e si deve godere ancora di una buona tavola.

Federica Fasciolo

*Responsabile Dialisi Peritoneale
Azienda Spedali Civili Brescia-Montichiari*

Claudio Macca

*Responsabile Unità Dietetica e Nutrizione Clinica
Azienda Spedali Civili Brescia*

Piatto del casale

Ingredienti per 4 persone

240 g	Orzo perlato
160 g	Fagioli
400 g	Fagiolini
400 g	Cipolla
400 g	Carote
n° 4-5	Chiodi di garofano
n° 3-4	Foglie di salvia
n° 1	Rametto di rosmarino
40 ml	Olio extra vergine di oliva
150 ml	Vino bianco
80 g	Speck
800 ml circa	Acqua

Procedimento

Assicurarsi che l'orzo sia ben lavato ed eventualmente ammollarlo qualche ora prima dell'utilizzo.

Tritare finemente la cipolla e la carota a cubetti. Tagliare lo speck a listarelle fini. Farle rosolare nell'olio per qualche minuto; non appena la cipolla è imbrionita inserire i fagioli e i fagiolini facendoli rosolare a fuoco lento e sfumarli poi con il vino bianco.

Aggiungete l'acqua, poco sale per insaporire e i chiodi di garofano.

Raggiunto il bollore inserire l'orzo e coprire, facendo cuocere a fuoco lento e rimessando di tanto in tanto per circa 30 minuti.

Raggiunta la cottura desiderata, spegnere e aggiungete le erbe aromatiche preventivamente tagliate a pezzettini piccoli e servire.

Parere della dietista

Piatto gustoso, tipico della stagione invernale e personalizzabile nell'uti-

lizzo dei legumi. Al posto dei fagioli freschi, una valida alternativa possono essere i prodotti in scatola (lavati) o i surgelati, in quanto hanno un contenuto in fosforo minore.

In questa ricetta, il contenuto di potassio è medio-alto per la presenza di numerosi vegetali. Per tenere sotto controllo il potassio è, quindi, preferibile lessare in abbondante acqua le verdure; e evitare di aggiungere in quel pasto il contorno.

L'orzo contiene fibre (soprattutto solubili) ed ha un basso indice glicemico, il che assume particolare rilievo per quei pazienti che, oltre a essere nefropatici, sono anche diabetici.

CURIOSITÀ

L'orzo è un alimento conosciuto da più di dodici millenni ed era coltivato già da Egizi, Greci e Romani; uno dei rimedi più utilizzati da Ippocrate che ne tesse gli elogi poiché "non comporta astringenza, né brutta agitazione, né rigonfia il ventre". Dal seme dell'orzo si ottengono la semola ed i fiocchi, mentre dalle cariossidi tostate e macinate si ricava un caffè gradevole senza peraltro essere eccitante.

L'orzo perlato è una valida alternativa all'orzo decorticato, infatti la parziale rimozione del rivestimento esterno consente di ridurre il tempo di cottura (30-40 minuti), mantenendo comunque buone le proprietà nutrizionali.



Copyright: Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica-Spedali Civili di Brescia e International Chef Supervisor Luca Barbieri

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 20
Lipidi	g 15
Carboidrati	g 67
Calorie	475
Fosforo (P)	mg 339
Potassio (K)	mg 1069

M	1
M	2
G	3
V	4
S	5
D	6
L	7
M	8
M	9
G	10
V	11
S	12
D	13
L	14
M	15
M	16
G	17
V	18
S	19
D	20
L	21
M	22
M	23
G	24
V	25
S	26
D	27
L	28
M	29
M	30
G	31



V	1
S	2
D	3
L	4
M	5
M	6
G	7
V	8
S	9
D	10
L	11
M	12
M	13
G	14
V	15
S	16
D	17
L	18
M	19
M	20
G	21
V	22
S	23
D	24
L	25
M	26
M	27
G	28

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 28
Lipidi	g 19
Carboidrati	g 19
Calorie	320
Fosforo (P)	mg 264
Potassio (K)	mg 571

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato



Cordon bleu farcito di carciofi

Ingredienti per 4 persone

480 g	Filetto di maiale
280 g	Carciofi
120 ml	Vino bianco
6 g	Amido di mais
40 ml	Olio di oliva
120 ml	Acqua
2 g	Timo
4 g	Scalognò
80 g	Farina tipo 00

Procedimento

Mondare i carciofi avendo cura di tagliarli a tocchetti e conservarli in acqua e succo di limone. Stufare in una casseruola capace lo scalognò a rondelle con poca acqua ed unirvi i carciofi.

Regolare la fiamma alla minima potenza, unire una piccola quantità di acqua e coprire la casseruola procedendo con la cottura per almeno 10 minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.

Nel frattempo battere le fettine di filetto ed adagiarle in frigorifero.

Aromatizzare con la maggiorana lavata e sminuzzata i carciofi giunti a cottura e farli raffreddare, conservare il liquido che si formerà nel piatto durante questa fase.

Porre al centro di una fettina di carne i carciofi aiutandosi con un cucchiaio, stendere delicatamente e coprire con l'altra fettina ripiegando i bordi verso l'interno per poi farli aderire utilizzando il batticarne.

Spolverare con la farina bianca.

In una padella antiaderente distribuire l'olio di oliva e portarlo a corretta temperatura; spadellare la preparazione dorandola uniformemente su ambo i lati portandola a cottura.

Eliminare il fondo di cottura dalla pentola ed aggiungere alla carne il vino bianco, lasciare ridurre leggermente ed unire infine il fondo di cottura dei carciofi.

Legare il sugo con l'amido di mais stemperato con pochissima acqua, sobbollirlo non più di qualche secondo. Servire molto caldo aromatizzando con timo fresco.

Parere della dietista

È un secondo piatto di facile preparazione, gustoso soprattutto per la presenza dei carciofi.

Il carciofo è un vegetale ricco di fibre, potassio, ma povero in fosforo.

I tagli di carne di maiale sono consigliati per il buon contenuto di acidi grassi polinsaturi rispetto ad altre carni, per il minor contenuto in fosforo e per l'uso versatile in cucina.

Per ottenere un piatto nutrizionalmente completo è consigliato abbinarlo al pane o ancor meglio alla polenta.

CURIOSITÀ

La presenza di carciofi dona a questa ricetta un particolare gusto amarognolo, per la presenza di Cinarina, che ha proprietà coleretiche, aumenta cioè il flusso biliare; ma l'azione più conosciuta è quella ipocolesterolemizzante perché riduce la sintesi epatica di colesterolo, e ipotrigliceridemizzante. Ha inoltre comprovate attività antiossidante.



Carrè di agnello, giardino di verdure e schiacciatina di patate alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone

800 g	Agnello fresco carré
80 g	Asparagi verdi
80 g	Carote baby intere
80 g	Zucchine
200 g	Patate
0,3 g	Pepe bianco macinato
0,5 g	Prezzemolo
0,5 g	Rosmarino
0,5 g	Erba cipollina
15 ml	Olio extra vergine di oliva
3 g	Maizena
40 g	Pan carrè

Procedimento

Mondare e lavare le verdure avendo cura di tagliare zucchine e patate a cubetti e di lasciare intere punte di asparagi e carote. Cuocere a vapore, rispettando i vari tempi di cottura.

Le patate andranno poi passate al "passaverdure", raccolte in una terrina e condite con parte della quantità suggerita di olio extra vergine di oliva. Aggiungere erba cipollina e prezzemolo.

Liberare il carré dalle parti grasse e rosolarlo in una padella antiaderente leggermente unta con olio di oliva.

Adagiarlo su una griglia da forno che abbia una teglia sottostante contenente poca acqua e cuocerlo in forno preriscaldato a 185°C per 12 minuti. Il tempo di cottura può aumentare se si desidera una carne meno rosea all'interno. Pepare durante gli ultimi istanti di cottura e aromatizzare con rosmarino tritato.

Recuperare il fondo di cottura e farlo ridurre leggermente, addensandolo con pochissima maizena stemperata in acqua fredda e sobbollire solo pochi secondi.

Porre alla base del piatto le patate schiacciate leggermente con una forchetta e adagiarvi il carré condito con il fondo di cottura. Guarnire con il pan carré precedentemente aromatizzato con rosmarino tritato, creando uno strato su cui si dispongono le verdure.

Parere della dietista

L'agnello è una carne ricca di proteine ad alto valore biologico, ferro, zinco, vitamine del gruppo B. Ha un contenuto di fosforo basso e questo lo rende particolarmente indicato nei casi di iperfosforemia. Il potassio, invece, risulta elevato in quanto non solo ne è ricca la carne, ma anche perché la ricetta prevede l'aggiunta di vegetali misti; quindi, attenzione nel caso in cui fosse preferibile tenerlo sotto controllo.

Dal punto di vista nutrizionale è paragonabile alle comuni carni bianche. Inoltre, è ben tollerata dall'organismo umano; infatti, è consigliata anche in casi di allergie alimentari ed è la prima carne dello svezzamento, in quanto dotata di un potere allergenico inferiore rispetto alle altre carni.

La carne di agnello è facilmente digeribile se cucinata in maniera semplice, come ai ferri o arrosto. È preferibile, a crudo, togliere le parti di grasso visibile: in questo modo si ridurrà anche la quota calorica. L'agnello da latte ha un minor contenuto in grassi saturi e un maggior contenuto in acido linoleico e in acidi grassi omega 3.

CURIOSITÀ

Un ovino è chiamato agnello fino ad un anno di età; poi diventa pecora o montone a seconda del sesso. L'agnello (o abbacchio) è l'animale nutrito solo con il latte materno e non va oltre le 4 settimane di vita. La sua carne è particolarmente tenera e delicata. L'agnello maturo viene nutrito solo di erba e per questo la sua carne è caratterizzata da un sapore forte e aromatico.

Gli asparagi contengono clorofilla e carotenoidi, con potente azione antiossidante. Nel caso in cui si volesse ridurre il valore totale di potassio, è possibile sostituire gli asparagi verdi con asparagi di bosco, vera prelibatezza primaverile.



Copyright: Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica-Spedali Civili di Brescia e International Chef Supervisor Luca Barbieri



Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 33
Lipidi	g 18
Carboidrati	g 19
Calorie	366
Fosforo (P)	mg 358
Potassio (K)	mg 965

V	1
S	2
D	3
L	4
M	5
M	6
G	7
V	8
S	9
D	10
L	11
M	12
M	13
G	14
V	15
S	16
D	17
L	18
M	19
M	20
G	21
V	22
S	23
D	24
L	25
M	26
M	27
G	28
V	29
S	30
D	31



L	1
M	2
M	3
G	4
V	5
S	6
D	7
L	8
M	9
M	10
G	11
V	12
S	13
D	14
L	15
M	16
M	17
G	18
V	19
S	20
D	21
L	22
M	23
M	24
G	25
V	26
S	27
D	28
L	29
M	30

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 29
Lipidi	g 7
Carboidrati	g 2
Calorie	189
Fosforo (P)	mg 355
Potassio (K)	mg 512

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato



APRILE 2013

Trancio di merluzzo al vapore in punta di asparago; il profumo di limone

Ingredienti per 4 persone

- 640 g Merluzzo fresco
- 8 g Scalogno
- 280 g Asparagi verdi
- 2 g Scorza di limone verde
- 26 ml Olio extra vergine di oliva

Procedimento

Lavare accuratamente le punte di asparagi ed unirle al fondo di scalogno fatto stufare in una padella antiaderente con una pochissima quantità di acqua.

Unire a fine cottura l'olio extra vergine di oliva. Cuocere al vapore il trancio di merluzzo con l'apposita pentola dotata di cestello, disporlo poi al centro del piatto distribuendo in superficie il condimento preparato.

Aromatizzare con la scorza di limone verde grattugiata.

Parere della dietista

Il merluzzo è un pesce molto digeribile per la minor presenza di tessuto connettivo. È facilmente masticabile e viene ben attaccato dai succhi gastrici. Apprezzabile è il buon apporto di grassi Omega 3.

In un'alimentazione equilibrata il pesce andrebbe inserito almeno 2-3 volte alla settimana,

per poter beneficiare delle caratteristiche salutari.

Attenzione a non esagerare con il consumo di asparagi se si soffre di gotta: il loro contenuto in purine può alzare gli acidi urici nel sangue, i quali precipitano sotto forma di cristalli nelle articolazioni e causano attacchi acuti gottosi.

CURIOSITÀ

Gli agrumi sono originari della Cina e dell'India, da dove si diffusero in tutto il mondo. La loro comparsa in Europa si fa coincidere con l'arrivo degli Arabi, intorno all'anno Mille.

Per dare un tocco gastronomico "locale" si consiglia di impiegare il limone del Lago di Garda, dal sapore e profumo delicato.

Sul Garda furono portati dalla Riviera ligure nel corso del sec. XIII, grazie ai frati del convento di San Francesco di Gargnano. Iniziò così la costruzione delle limonaie: apposite serre che consentirono la produzione, favorita dal clima particolarmente mite anche d'inverno, di limoni, cedri e aranci, esportati poi in tutti gli Stati Europei.



Petto di pollo al croccante di rosmarino con misticanza dell'orto

Ingredienti per 4 persone

480 g	Petto di pollo
80 g	Pane grattugiato
n° 1	Albume d'uovo
80 g	Farina bianca
200 g	Zucchine
2 g	Rosmarino
40 ml	Olio extra vergine di oliva
un pizzico	Pepe bianco macinato
60 g	Insalata misticanza

Procedimento

Battere delicatamente il petto di pollo aiutandosi con la pellicola alimentare, porlo immediatamente in frigorifero.

In una terrina sbattere l'albume, pepato nella giusta misura.

Preparare la farina ed il pane grattugiato in due differenti vassoi.

Lavare il rosmarino, asciugarlo e tritarlo finemente, unirlo al pane grattugiato

Passare il petto di pollo prima nella farina bianca, poi nell'albume sbattuto sgocciolandolo bene ed infine nel pane grattugiato aromatizzato al rosmarino.

Con il palmo della mano premere energicamente così da garantire alla panatura di aderire perfettamente alla carne.

Spadellare leggermente le zucchine tagliate a moneta, non salate.

Impostare il forno alla temperatura di 180°C, rivestire una teglia con carta da forno ed adagiarvi il petto leggermente spennellato in superficie con l'olio extra vergine di oliva; procedere a cottura fino a raggiungere una buona doratura, distribuire uniformemente le zucchine sulla superficie della carne e adagiare la preparazione sopra un letto di insalata misticanza

leggermente condita con un filo di olio extra vergine di oliva.

Parere della dietista

Le carni bianche rivestono un ruolo importante all'interno di un'alimentazione sana ed equilibrata. Contengono amminoacidi essenziali e il contenuto in ferro è simile a quello delle carni rosse, ma, rispetto a queste, hanno un minore contenuto in grassi e colesterolo. Risultano, inoltre, più digeribili.

Il pollo è povero in fosforo, ma ricco in potassio; quindi, attenzione a non esagerare con la frequenza settimanale in caso di iperpotassiemia. Le zucchine hanno un bassissimo valore calorico essendo composte per il 95% d'acqua, ma contengono molte vitamine con azione antiossidante come i carotenoidi, la vit. C, la vit. A ed i folati.

CURIOSITÀ

La zuccina è il frutto immaturo della pianta *Cucurbita pepo*. Viene raccolta acerba, quando è lunga circa 20 centimetri, impedendo che cresca e maturi diventando una zucca.

L'Italia è sempre stata una grande produttrice di zucchine e qualche anno fa è entrata anche nel Guinness dei Primati per la zuccina più grande del mondo, raccolta in provincia di Ferrara, lunga ben 2 metri.

Essendo molto delicata la zuccina non si mantiene a lungo e, soprattutto se sottoposta a luce e calore, tende a perdere in pochi giorni la freschezza e le proprietà nutritive originali.



Copyright: Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica-Spedali Civili di Brescia e International Chef Supervisor Luca Barbieri

Attenzione al SALE!!!
Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 34
Lipidi	g 11
Carboidrati	g 30
Calorie	348
Fosforo (P)	mg 317
Potassio (K)	mg 614

M	1
G	2
V	3
S	4
D	5
L	6
M	7
M	8
G	9
V	10
S	11
D	12
L	13
M	14
M	15
G	16
V	17
S	18
D	19
L	20
M	21
M	22
G	23
V	24
S	25
D	26
L	27
M	28
M	29
G	30
V	31



S	1
D	2
L	3
M	4
M	5
G	6
V	7
S	8
D	9
L	10
M	11
M	12
G	13
V	14
S	15
D	16
L	17
M	18
M	19
G	20
V	21
S	22
D	23
L	24
M	25
M	26
G	27
V	28
S	29
D	30

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 26
Lipidi	g 15
Carboidrati	g 9
Calorie	280
Fosforo (P)	mg 320
Potassio (K)	mg 928

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato

Baxter



GIUGNO 2013

Millefoglie di vitello e melanzane con nuvole di formaggio magro

Ingredienti per 4 persone

400 g	Noce di vitello
120 g	Formaggio magro in fiocchi
120 g	Pomodori ciliegia
720 g	Biete in foglia
280 g	Melanzane
n° 8	Foglie di basilico
40 ml	Olio di oliva
un pizzico	Origano

Procedimento

Lavare accuratamente i pomodori, asciugarli perfettamente e dividerli in 4 piccoli spicchi, lavare le melanzane e tagliarle a fette circolari.. Scottare le foglie di bietta in abbondante acqua non salata per 4/5 minuti, scolarle e sgocciolarle lasciandole raffreddare.

Tagliarle poi grossolanamente ed insaporirle in padella antiaderente leggermente unto con olio di oliva, pepare nella giusta misura.

Scottare le melanzane in padella antiaderente. Battere leggermente le fettine (meglio numero 3) di noce di vitello e cuocerle in una padella antiaderente precedentemente riscaldata, leggermente unta di olio di oliva.

Adagiarle, una volta raggiunta una buona doratura, in un vassoio, comporre velocemente il millefogli con questo metodo:

fettina di carne, spicchi di pomodoro, fetta di melanzana e fiocchi di formaggio, ripetere l'operazione con gli altri 2 strati distribuendo correttamente le quantità degli ingredienti; pepare nella giusta misura.

Il calore della carne consentirà al formaggio di sciogliersi leggermente; per un effetto "fondente" più intenso è possibile porre in forno pre-

riscaldato per qualche istante la preparazione, guarnire con la tartare di biette.

Sulla superficie distribuire l'origano ed il basilico spezzettato a mano.

Parere della dietista

Una ricetta sicuramente originale per l'abbinamento dei vari ingredienti.

Non demonizziamo il formaggio perché, se fresco e aggiunto in piccole quantità, non aumenta eccessivamente il contenuto di fosforo. Anche l'aggiunta di biette e melanzane come fonte di fibra è ottimale e può sostituire a tutti gli effetti il classico contorno di verdura.

Con una fetta di pane toscano casereccio il pranzo sarà completo oltreché gustoso.

CURIOSITÀ

Il termine basilico deriva dal greco e porta il significato di pianta reale. È un'erba aromatica tenuta in grande considerazione tra le popolazioni antiche per i suoi numerosi utilizzi, dalla cucina alla medicina: presso i Romani era molto utilizzato come erba curativa capace di guarire le ferite. Come per la maggior parte delle erbe aromatiche, anche il basilico deve essere utilizzato fresco e aggiunto alle pietanze calde solo a fine cottura per conservarne il sapore e fragranza; la cottura ne attenua velocemente il sapore e lascia poco del suo profumo. Per liberare completamente l'aroma l'ideale sarebbe spezzettarlo a mano o ancor meglio pestarlo nel mortaio per sprigionare gli oli essenziali contenuti nelle sue foglie.



Polpo arrostito con fili di zucchina, peperoni colorati e zenzero

Ingredienti per 4 persone

600 g	Polpo fresco
240 g	Zucchine
200 g	Peperoni gialli
20 ml	Olio extra vergine di oliva
un pizzico	Zenzero
40 g	Scalogno
n° 1-2	Foglie di alloro

Procedimento

Lessare il polpo in abbondante acqua non salata con 1-2 foglia di alloro.

Mondare le verdure avendo cura di tagliare a cubi di media dimensione i peperoni, mentre le zucchine in sottile julienne.

Stufare lo scalogno in una padella antiaderente con una piccola quantità di acqua ed unire i peperoni: portarli a cottura croccante lentamente. Unire la julienne di zucchine e lasciare insaporire per un minuto, salare nella giusta misura.

In un'altra padella leggermente unta di olio rosolare leggermente il polpo tagliato a tocchetti di media dimensione, unire le verdure e lasciare insaporire ancora qualche istante.

Disporre nel piatto di portata ed aromatizzare la superficie con lo zenzero grattugiato.

Parere della dietista

Piatto privilegiatamente estivo il polpo ben si

abbina a tutte le verdure di questa stagione. È consigliato rispettare le dosi proposte se non si vuole superare la quantità di fosforo giornaliero.

I molluschi in genere hanno un basso contenuto di proteine MA non per questo vanno esclusi dalla tavola; pertanto il consiglio della dietista è di abbinare un albume, povero di fosforo, ma con un buon apporto in proteine, magari da aggiungere al primo piatto.

Per la presenza di peperoni e zucchine è utile ridurre o addirittura non abbinare il contorno di verdura, in questo modo il potassio rimane nei limiti.

CURIOSITÀ

Nel peperone si trova la "capsicina", un alcaloide che conferisce il caratteristico sapore piccante a questo ortaggio. La presenza di capsicina, molto elevata nei cosiddetti peperoncini piccanti, si misura con la scala Scoville: nel peperone dolce, che si consuma fresco, ci sono da 0 a 500 unità



Scoville di capsicina, mentre nella varietà Habanero, il peperoncino più piccante al mondo, si raggiungono le 300.000 unità.

Copyright: Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica-Spedali Civili di Brescia e International Chef Supervisor Luca Barbieri

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 17
Lipidi	g 7
Carboidrati	g 6
Calorie	153
Fosforo (P)	mg 336
Potassio (K)	mg 508

L	1
M	2
M	3
G	4
V	5
S	6
D	7
L	8
M	9
M	10
G	11
V	12
S	13
D	14
L	15
M	16
M	17
G	18
V	19
S	20
D	21
L	22
M	23
M	24
G	25
V	26
S	27
D	28
L	29
M	30
M	31



G	1
V	2
S	3
D	4
L	5
M	6
M	7
G	8
V	9
S	10
D	11
L	12
M	13
M	14
G	15
V	16
S	17
D	18
L	19
M	20
M	21
G	22
V	23
S	24
D	25
L	26
M	27
M	28
G	29
V	30
S	31

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 30
Lipidi	g 19
Carboidrati	g 10
Calorie	333
Fosforo (P)	mg 357
Potassio (K)	mg 187

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato



Bianco di spigoletta con salsa ghiottona e spicchi di patate rosolate

Ingredienti per 4 persone

560 g	Branzino (o spigola) fresco
160 g	Pomodorini ciliegia
160 g	Patate
20 ml	Vermouth Martini Dry
15 g	Acciughe sott'olio
8 g	Capperi
n° 8	Foglie di basilico fresco
2 g	Rosmarino
2 g	Olive nere denocciate
25 ml	Olio extra vergine di oliva
2 g	Pepe bianco macinato

Procedimento

Mondare e lavare accuratamente i pomodori, il basilico e il rosmarino; scolarli ed asciugarli. Tagliare a metà i pomodori, svuotarli dai semi e raccogliarli in una terrina.

Sbucciare le patate e tagliarle a spicchi. Lavarle accuratamente, sgocciolare e tamponare con carta da cucina monouso.

In una casseruola far bollire la giusta quantità di acqua, tuffarvi le patate a spicchi.

Lasciare sbollentare per 4 minuti prima di scolarle e farle raffreddare.

Adagiarle poi in una teglia, mischiandole con la giusta quantità di olio extra vergine di oliva. Cuocere alla temperatura del forno impostata a 180°C per minuti 20/25, fino a completa doratura; cospargerle poi con rosmarino tritato.

Tagliare a rondelle le olive denocciate, tritare i capperi e i filetti d'acciuga; il basilico, invece, verrà spezzettato a mano.

In una padella antiaderente versare un filo di olio extra vergine d'oliva; scaldarlo alla giusta temperatura e adagiare il branzino dalla parte della polpa; lasciare cuocere almeno 2 minuti prima di girarlo. Continuare la cottura per altri 2 minuti e spruzzare il martini dry che evaporerà dopo qualche istante di cottura.

Aggiungere i capperi, le acciughe, le olive e i po-

modori e regolare la fiamma alla media potenza, girando nuovamente i filetti, pepare nella giusta misura.

La cottura è rapida, una volta raggiunta adagiare il pesce al centro del piatto, far ridurre qualche istante la salsa di cottura ed unire il basilico solo in superficie.

Decorare con le patate a spicchi ed un rametto di rosmarino.

Parere della dietista

Questa ricetta, tipicamente estiva per la presenza del basilico fresco, utilizza come ingrediente principale il branzino, pesce pregiato e molto apprezzato per le sue carni magre e facilmente digeribili.

Il branzino apporta buone quantità di proteine, ma al tempo stesso è povero di fosforo.

Avendo un sapore delicato, lo si può arricchire di aromi e spezie, che permettono di dare palatabilità al piatto controllando l'apporto di sale e di conseguenza di liquidi, già difficili da limitare nei mesi più caldi.

CURIOSITÀ

Il nome "branzino" potrebbe derivare dal veneto branza (chela) o da branchie: il pesce dalle branchie in vista; mentre il nome "spigola" deriva da "spiga", riferendosi alle punte dei raggi delle pinne dorsali. Comune nel Mediterraneo, questo pesce abita presso le coste o in acque salmastre, all'imbocco dei fiumi. A causa del grande successo culinario, viene anche allevato.

Ricordiamo che la lunghezza minima di una spigola pescata è di 23 cm per legge (25 cm in Sardegna); esemplari più piccoli vanno rigettati in mare per non incorrere in sanzioni.



Risottino alle barbabietole, bocconcini di orata; il profumo di maggiorana

Ingredienti per 4 persone

240 g	Riso Carnaroli
200 g	Orate fresche
40 g	Barbabietola rossa precotta
1 l	Brodo
20 ml	Olio extra vergine di oliva
un pizzico	Maggiorana
40 ml	Vino bianco
un pizzico	Pepe o peperoncino

Procedimento

In una casseruola far tostare il riso crudo, poi bagnarlo durante la cottura con piccole quantità di brodo bollente.

Frullare la barbabietola rossa precotta fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Nel frattempo tagliare il filetto di orata a bocconcini di media dimensione e dorarli in padella antiaderente leggermente unta con olio di oliva, spruzzare il vino bianco facendolo evaporare.

Ultimare la cottura del riso e mantenerlo con la barbabietola ed una piccola quantità di olio extra vergine di oliva rispettoso della grammatura indicata. Se gradito, aggiungere del pepe o peperoncino a fine cottura.

Versare il riso al centro di un piatto creando, con un cucchiaino, un incavo in superficie, adagiarvi i bocconcini di

orata ed aromatizzare con la maggiorana preferibilmente fresca.

Parere della dietista

Risotto veloce e digeribile grazie al soffritto leggero senza olio. La presenza del pesce fresco e l'utilizzo di brodo, specie di pesce, gli conferisce un delicato aroma. Tuttavia, essendo molto ridotta la quantità di orata, è consigliabile abbinare una ulteriore porzione di secondo piatto (carne o pesce a piacere) od aggiungere alla crema di barbabietola un albume crudo, al fine di aumentare l'apporto di proteine. Eventualmente l'orata potrà essere sostituita da branzino o cernia così da permettere un'alternativa nella scelta del pesce, rispettando il contenuto totale di fosforo.

CURIOSITÀ

La barbabietola rossa è nutriente, ma povera di calorie, depurativa, antisettica, favorisce la digestione, in quanto stimola la secrezione dei succhi gastrici. Il colore rosso delle radici è dovuto alla presenza della **betaina**, un metabolita della colina, in grado di contrastare l'iperomocisteinemia.



Copyright: Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica-Spedali Civili di Brescia e International Chef Supervisor Luca Barbieri

Attenzione al SALE!!!
Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 14
Lipidi	g 9
Carboidrati	g 49
Calorie	332
Fosforo (P)	mg 141
Potassio (K)	mg 308

- D 1
- L 2
- M 3
- M 4
- G 5
- V 6
- S 7
- D 8
- L 9
- M 10
- M 11
- G 12
- V 13
- S 14
- D 15
- L 16
- M 17
- M 18
- G 19
- V 20
- S 21
- D 22
- L 23
- M 24
- M 25
- G 26
- V 27
- S 28
- D 29
- L 30



M	1
M	2
G	3
V	4
S	5
D	6
L	7
M	8
M	9
G	10
V	11
S	12
D	13
L	14
M	15
M	16
G	17
V	18
S	19
D	20
L	21
M	22
M	23
G	24
V	25
S	26
D	27
L	28
M	29
M	30
G	31

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 20
Lipidi	g 22
Carboidrati	g 2
Calorie	281
Fosforo (P)	mg 304
Potassio (K)	mg 329

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato



Omelette al profumo di bosco

Ingredienti per 4 persone

n° 3	Uova intere
n° 2	Albumi
n° 2 cucchiai	Olio extra vergine d'oliva
80 g	Funghi freschi (porcini)
60 g	Ricotta di pecora
n° 1	Spicchio aglio
un pizzico	Pepe nero macinato
n° 1 cucchiaio scarso	Prezzemolo

Procedimento

Mescolare in una terrina le uova e gli albumi, la ricotta, 2 cucchiai di acqua ed il pepe. Sbattere con una forchetta fino a che il composto non sia ben amalgamato. Scaldare su fuoco medio, una padella antiaderente, poi aggiungere mezzo cucchiaio di olio. Tritare l'aglio, farlo rosolare; aggiungere i funghi tagliati a pezzi e sbollentati precedentemente in molta acqua e quindi cuocerli finché non diventano teneri. Togliere dal fuoco, spolverizzare con il prezzemolo e metterli a riposare su un piatto. Versare l'olio rimanente nella padella, quando è caldo, aggiungere il composto di uova girandole delicatamente con una spatola resistente al calore. Aggiungere i funghi e cucinare finché l'omelette non sarà rassodata. Ripiegate a metà e servite.

Parere della dietista

Gustosa ricetta che unisce il secondo piatto al contorno e per la presenza delle uova fornisce un buon apporto di proteine ad alto valore biologico e di ferro, simile ad una porzione normale di carne; anche se il tuorlo (rosso) è ricco di fosforo e colesterolo. Pertanto se ne consiglia una

unica frequenza di consumo settimanale ed è preferibile utilizzare in aggiunta agli ingredienti l'albume.

Il valore nutritivo dei funghi varia leggermente da specie a specie. In generale, se paragonati ad altri vegetali, forniscono una buona fonte di proteine (2-4%, benché di scarso valore biologico), fibre e di sali minerali, come ferro (anche se in forma non ben assorbibile), rame, selenio, microelementi con proprietà antiossidanti, potassio, fosforo e zinco.

Anche la quantità di vitamine è variabile: per esempio il porcino contiene le vitamine B1, B2, C, D, E.

È tuttavia consigliabile usarli preferibilmente freschi e non secchi, per il loro minore contenuto in potassio e fosforo.

CURIOSITÀ

Il regno dei funghi o miceti comprende più di 100.000 specie, che si riproducono rilasciando spore nel terreno.

I funghi sono caratterizzati dalla capacità di svilupparsi senza essere fecondati. I romani erano grandi estimatori dei funghi: nella loro cucina i più utilizzati erano i funghi porcini e quelli nati sotto il castagno. L'imperatore Claudio era molto ghiotto di funghi e che forse furono proprio la causa della sua morte: si narra infatti che l'imperatore fu avvelenato dai funghi preparati dalla moglie Agrippina per fare salire sul trono di Roma il figlio Nerone.



Pennette rigate al sugo di coniglio, piccola ratatouille di zucca

Ingredienti per 4 persone

280 g	Pasta pennette rigate
200 g	Coniglio disossato
20 g	Cipolle bianche
20 g	Sedano
20 g	Carote
40 g	Passata di pomodoro fresco
120 g	Zucca
un pizzico	Rosmarino
un pizzico	Pepe bianco macinato
n° 4	Foglie di alloro
un pizzico	Pepe bianco macinato
20 ml	Olio extra vergine di oliva
40 ml	Vino bianco
5 g	Scalognò

Procedimento

Liberare la zucca dalla buccia e tagliare una piccola dadolata, unirla in una padella antiaderente con lo scalognò tritato, far stufare lentamente versando una piccola quantità di acqua portando a cottura. Mondare e lavare le verdure per il soffritto, tritarle e farle stufare in una padella antiaderente con poca acqua.

Tagliare la polpa di coniglio a piccoli cubi e rosolarla in padella antiaderente leggermente unta di olio, unirla poi al soffritto.

Spruzzare il vino bianco e farlo evaporare leggermente, unire la passata di pomodoro fresco e l'alloro, procedere a cottura sobbollendo per 10/12 minuti.

Aromatizzare con rosmarino tritato. Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua, condire con il sugo preparato e distribuire in superficie la dadolata di zucca.

Parere della dietista

Questa ricetta, è un piatto unico che consente di assumere la carne in modo diverso e gustoso. Il coniglio, ha un basso apporto in grassi e in colesterolo, ed è facilmente digeribile. La ricetta è poi arricchita in carboidrati, della qualità preferibile, e colorata da varie verdure tra cui la zucca, notoriamente ricca di vit A e sali minerali.

CURIOSITÀ

Questa ricetta è un piatto unico... la zucca, con le patate e il pomodoro, è stata uno dei primi ortaggi ad essere importati in Europa: grazie alla sua resistenza, versatilità e proprietà nutritive è un ingrediente importante per molti buonissimi piatti caratteristici del nostro paese e di molte zone è considerata tipica.

Si suddivide in numerose qualità, distinte per forma e colore, ma tutte facenti parte della famiglia delle Cucurbitacee. Le varietà più coltivate in Italia sono la Marina di Chioggia, molto diffusa nel Nord, e la lunga di Napoli, coltivata soprattutto nelle regioni meridionali.



Copyright: Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica-Spedali Civili di Brescia e International Chef Supervisor Luca Barbieri

Attenzione al SALE!!!
Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 18
Lipidi	g 8
Carboidrati	g 57
Calorie	369
Fosforo (P)	mg 271
Potassio (K)	mg 434

V	1
S	2
D	3
L	4
M	5
M	6
G	7
V	8
S	9
D	10
L	11
M	12
M	13
G	14
V	15
S	16
D	17
L	18
M	19
M	20
G	21
V	22
S	23
D	24
L	25
M	26
M	27
G	28
V	29
S	30



D	1
L	2
M	3
M	4
G	5
V	6
S	7
D	8
L	9
M	10
M	11
G	12
V	13
S	14
D	15
L	16
M	17
M	18
G	19
V	20
S	21
D	22
L	23
M	24
M	25
G	26
V	27
S	28
D	29
L	30
M	31

Valori nutrizionali per porzione (a crudo e al netto degli scarti)

Proteine	g 19
Lipidi	g 35
Carboidrati	g 77
Calorie	688
Fosforo (P)	mg 223
Potassio (K)	mg 340

Attenzione al SALE!!!

Segui le indicazioni del Nefrologo e della Dietista e preferisci quello iodato



DICEMBRE 2013

Piccola delizia di arancia e zenzero

Ingredienti per 4 persone

140 gr	Zucchero
130 gr	Burro
200 gr	Farina
n° 1 bustina	Lievito vanigliato
n° 3	Uova intere
n° 12 cucchiari	Succo d'arancia
n° 2	Buccia di arance
1 piccola grattugiata	Zenzero

Procedimento

Frullare i tuorli e lo zucchero ed unire il burro, la farina, il lievito vanigliato ed infine il succo e la buccia d'arancia grattugiata. Amalgamare dolcemente gli albumi precedentemente montati a neve. Versare il composto in una tortiera imburrata ed infornare per circa 40 minuti a 160°. Preparare nel frattempo uno sciroppo così fatto: n° 4 cucchiari di succo d'arancia e gr 100 di zucchero sciolti in un tegame senza farli bollire troppo, aggiungere alla fine la grattugiata di zenzero. Versare lo sciroppo tiepido sulla torta e livellarlo con la lama di un coltello.

Parere della dietista

Questo dolce è adatto alla stagione invernale per il suo caratteristico ingrediente: l'arancia; in piccola porzione si può assumere a fine pasto,

togliendo il pane e la frutta o metà 1° piatto asciutto e la frutta, per compensare l'apporto maggiore di carboidrati e di potassio e se si vuole restare nella quota calorica prefissata. È una piacevole eccezione ed una golosa soddisfazione del palato, per festeggiare in compagnia il Natale e il Capodanno.

CURIOSITÀ

L'Italia, grande produttrice di arance, non conobbe questo frutto fino alla metà del Quattrocento. Vasco de Gama, al rientro da uno dei suoi viaggi in Oriente, portò, tra le altre ricchezze, un albero di arance dolci, dal quale, ebbero origine tutti gli aranci europei. E, forse a testimonianza di questa origine, una qualità di arancia è chiamata appunto "portogallo".

Lo zenzero è una radice che viene impiegata sia a fette (più o meno sottili) che grattugiata o in polvere; ha numerose proprietà curative e salubri. Lo zenzero è digestivo per la presenza dell'enzima Zingibaina, è detergente ed antisettico, è ottimo contro piccole pustole, scottature, come infuso; è di sollievo allo stress e la sua radice, candita, è efficace contro il mal di viaggio.

