



Azienda Ospedaliera
Ospedale Niguarda Ca' Granda

STRUTTURA COMPLESSA: DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Tel. Segreteria 02/64442368-64442467

N° Fax 02/64442593

Direttore F.F.: Dott. E. Corradi

PROGRAMMA NUTRIZIONALE INDIVIDUALIZZATO

STRUTTURA COMPLESSA: DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttore F.F.: Dott. E. Corradi

Dieta consegnata il dalla dietista

Consegnato diario SI' ☐ NO ☐

Valutazione diario il giorno

Dietista

Per eventuali chiarimenti: tel. 02/64442665

STRUTTURA COMPLESSA: DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttore F.F.: Dott. E. Corradi

6.5/30

DATA 31/7/2014

COGNOME E NOME MUSACCHI PIETRO ANNI 67

STATURA cm 176 PESO REALE kg 90

DIVISIONE SEZIONE LETTO

DIETA BILANCIATA A CONTENUTO EQUILIBRATO DI CALORIE, NORMOPROTEICA A CONTENUTO RIDOTTO DI LIPIDI E COLESTEROLO

PROTIDI	g 75.5	(15% delle calorie totali)
LIPIDI	g 64	(28% delle calorie totali)
GLUCIDI	g 310.2	(57% delle calorie totali)
ENERGIA	Kcal 2044	

OBIETTIVI DELLA TERAPIA DIETETICA:

- 1) Introdurre tutti i nutrienti in maniera bilanciata e variata
- 2) Raggiungere gradualmente il peso ideale e mantenerlo nel tempo.
- 3) Prevenire le malattie del cuore, l'invecchiamento e l'irrigidimento delle arterie, l'aumento della pressione del sangue, l'aumento degli zuccheri e dei grassi nel sangue; prevenire l'insorgenza di alcune forme tumorali.

GUIDA ALLA DIETA BILANCIATA

E' opportuno suddividere i pasti in maniera equilibrata:

COLAZIONE - SPUNTINO - PRANZO - SPUNTINO - CENA

COME SEGUIRE LA DIETA

Per avere un' alimentazione equilibrata e variata si consiglia di seguire gli schemi settimanali A, B, C o D come proposti, rispettando sempre l'abbinamento tra il Pasto 1 e il rispettivo Pasto 2.

Come utilizzare gli schemi. Gli schemi settimanali prevedono le seguenti possibilità:

- schema A** primo piatto asciutto + primo piatto in brodo
- schema B** primo piatto asciutto + primo piatto asciutto
- schema C** primo piatto asciutto una volta al giorno (questo schema può andare bene per coloro che consumano un pasto al ristorante, self service o mensa)
- schema D** alternativa al pasto fuori casa con panino imbottito

quindi

- se si vuole consumare il primo piatto asciutto ad un pasto ed in brodo all'altro scegliere lo SCHEMA A
- se si vuole consumare il primo piatto asciutto a tutti e due i pasti scegliere lo SCHEMA B
- se si vuole consumare un primo piatto asciutto una volta al giorno scegliere lo SCHEMA C
- se si vuole o si deve fare un pasto "veloce" con il panino una volta al giorno scegliere lo SCHEMA D.

La scelta dello schema è libera. E' possibile seguire uno stesso schema per tutta la settimana oppure si può passare giornalmente da uno schema settimanale all'altro, avendo l'accorgimento di abbinare sempre il Pasto 1 al corrispettivo Pasto 2.

In questo secondo caso prestare particolare attenzione alla frequenza del secondo piatto.

Attenzione:

- scegliere l'abbinamento con l'**uovo** al massimo **1 volta** alla settimana
- scegliere l'abbinamento con gli **affettati** al massimo **1 volta** alla settimana
- scegliere l'abbinamento con il **formaggio** al massimo **2 volte** alla settimana

Essere a dieta non vuol dire mangiare sempre le stesse cose. Variate quindi il più possibile la vostra alimentazione giornaliera alternando tipi di carne, pesce, frutta e verdura. Utilizzate per la preparazione dei cibi le ricette consigliate oppure delle ricette personali, rispettando sempre la qualità e la quantità degli alimenti e dei condimenti indicati nello schema.

COME DOSARE GLI ALIMENTI

E' importante pesare tutti gli alimenti.

Le grammature degli alimenti si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti (per es. frutta senza buccia e semi, pesce senza pelle e spine).

Qualora pesare a crudo risulti particolarmente difficile, è possibile pesare a cotto moltiplicando la quantità di alimento crudo indicato nello schema per il seguente fattore di conversione:

riso	2.5
pasta	2.5
carne	0.8
pesce	0.8

ESEMPIO 1: 70 g di pasta cruda corrispondono a 175 g di pasta cotta ($70 \times 2.5 = 175$)

ESEMPIO 2: 80 g di carne cruda corrispondono a circa 65 g di carne cotta ($80 \times 0.8 = 65$)

Qualora fosse difficile pesare, utilizzare i seguenti riferimenti:

1 cucchiaino da caffè di zucchero = 5 g circa

1 cucchiaino da caffè d'olio = 5 g circa

1 cucchiaio da minestra d'olio = 13 g circa

CONSIGLI UTILI

Metodi di cottura: fatta eccezione per la frittura, è possibile cucinare in tutti i modi: al vapore, alla griglia, al forno, al cartoccio.....usando come condimento parte del quantitativo d'olio assegnato per tutta la giornata.

Non superare i quantitativi di olio assegnati nella giornata.

Non consumare zucchero in quantità superiore alla dose assegnata nella dieta.

Non aggiungere alimenti non contemplati nella dieta.

Per vincere il senso di fame che può comparire durante la giornata sgranocchiare verdure crude come per esempio carote, finocchi, sedano, cetrioli, rapanelli, peperoni, indivia,

.....

ALCUNI SUGGERIMENTI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

VARIARE giornalmente il tipo di carne o pesce, di verdura e frutta.

PRIMO PIATTO ASCIUTTO: si intende pasta o riso conditi con sughi semplici (es. al pomodoro, con verdure,)

PRIMO PIATTO IN BRODO: si intende minestra, minestrone, passato di verdura, brodo vegetale, brodo di carne scrupolosamente sgrassato. Ad ognuno si aggiunga il quantitativo assegnato di pasta, riso o semolino.

PIATTO UNICO: E' un modo semplice per cucinare il primo piatto insieme alla pietanza; può essere consumato sia asciutto che in brodo. Esempi di piatti unici sono: pasta al ragù, riso e piselli, risotto alla pescatora, pasta e ceci, polenta e merluzzo, riso o pasta in brodo con fagioli o piselli.

CARNE: si intendono tutti i tipi di carne ad eccezione di quelle molto grasse (vedi alimenti da evitare). Scegliere le parti più magre e meno venate. La pelle del pollame deve essere scartata.

PESCE: si intende tutto quello fresco o surgelato ad eccezione delle varietà grasse (vedi alimenti da evitare). Saltuariamente è concesso il consumo di tonno al naturale.

LEGUMI: sono da considerarsi una pietanza da utilizzarsi quando indicato nello schema, non come contorno, ma in sostituzione di carne, pesce, ecc. E' possibile scegliere tra legumi freschi o surgelati (fagioli, piselli, fave) oppure secchi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci) . Rispettare le grammature dello schema.

FORMAGGIO: da consumare al massimo due volte alla settimana. Queste le varietà concesse: mozzarella, ricotta, fior di latte, BelGioioso, formaggi a contenuto ridotto di grassi (meno del 14%) contrassegnati dalla scritta "LIGHT".

Elenco formaggi light con grassi fino a 8%

- Jocca (7%) - Kraft
- Punto fiocchi di latte (8%) - Weight Watchers
- Punto ricotta (6%) - Weight Watchers

Stella Bianca light (6%)

Vitasnella da spalmare (7,4%) - Danone

Vitasnella fiocchi di latte (4,1%) - Danone

Elenco formaggi light con 9-14% di grassi

- Capri leggero (9%) - Mauri
- Certosino light (11%) - Galbani
- Crescenza light (11%) - Invernizzi
- Mozary light (10%) - Invernizzi
- Mozzarella light (10%) - S.Lucia
- Pizzottella leggera (14%) - Prealpi

AFFETTATI: è concesso consumare al massimo una volta alla settimana prosciutto crudo scrupolosamente sgrassato o bresaola.

VERDURE: si intendono tutte quelle fresche o surgelate esclusi i legumi e le patate.

PATATE: si possono consumare in alternativa al pane. Per avere la quantità equivalente

- moltiplicare i grammi di pane per 2.5

Esempio: 100 g di pane integrale = 250 g di patate.

PANE INTEGRALE: deve essere utilizzato quando indicato nello schema. Il pane integrale può essere sostituito con grissini, fette biscottate non dolci o crackers ricordandosi che per ottenere la quantità da consumarsi di tali sostituti è necessario moltiplicare la quantità del pane integrale per 0.6.

Esempio: 100 g di pane integrale = 60 g di grissini

FRUTTA: vanno bene tutte le varietà fresche, consumate anche frullate senza l'aggiunta di latte, in macedonia o cotte, purchè vengano rispettate le quantità indicate nello schema.

CONDIMENTI: privilegiare l'uso di olio di oliva extra vergine oppure scegliere olio di semi (non di semi vari ma di un seme solo, per es. olio di mais, olio di arachidi, olio di girasole).

SALE: ridurne l'uso quanto più possibile. Limitare anche il consumo dei dadi e degli estratti di carne.

ACQUA: nel corso della giornata bere almeno 1-1.5 litri. L'acqua non ingrassa: contiene 0 calorie sia quella gasata che quella naturale.

VINO E BIRRA: se il medico lo consente, si possono bere al giorno cc di vino oppure cc di birra a bassa gradazione alcolica.

CAFFE': limitare il consumo, se il medico non lo vieta del tutto, a due tazzine al giorno.

SI CONSIGLIA DI EVITARE I SEGUENTI ALIMENTI:

- **I grassi di condimento** di origine animale (burro, strutto, panna, pancetta, lardo) e le margarine.
- **Tutte le carni grasse:** agnello, oca, anitra, gallina, selvaggina.
- **Le parti visibilmente grasse** di tutte le carni e del prosciutto crudo.
- **La pelle del pollame** e del pesce.
- **Le frattaglie:** fegatini, rognone, cuore, cervello, ecc...
- **Tutti i pesci grassi:** anguilla, cefalo, murena, aragosta, ostriche, tutto il pesce conservato sott'olio (tonno, sarde, acciughe).
- **Tutti i formaggi ad eccezione** di quelli concessi: mozzarella, ricotta, fior di latte, formaggi con contenuto di grasso inferiore al 14% quali BelGioioso, Vitasnella e tutti quelli contrassegnati dalla scritta "LIGHT".
- **Tutti i salumi e gli insaccati** ad eccezione di quelli concessi (che sono: prosciutto crudo magro e bresaola).
- **La frutta secca** (prugne, albicocche, datteri...), i semi oleosi (noci, mandorle...) e la frutta sciroppata.
- **I dolci in genere:** creme, budini, caramelle, cioccolato, gelati, biscotti, ecc.
- **I cibi in scatola:** verdure, legumi, carne, pesce, frutta.
- **Le bevande:** vino dolce, alcolici, sciroppi, succhi, bibite tipo Cola, aranciate, gazzose.

SE SI MANGIA FUORI CASA PREFERIRE:

- primi piatti conditi semplicemente, per esempio: con pomodoro e basilico o con sughi semplici di verdura.
- carne o pesce cucinati ai ferri, bolliti, al forno.
- verdure miste cotte o crude.

PIZZE:

- Margherita
- Marinara
- Frutti di mare (senza formaggio)
- Ortolana (verdure alla griglia)
- Mozzarella e funghi freschi prataioli

PIATTI PRONTI:

- Insalate miste con uovo o formaggio
- Insalata di mare
- Insalata caprese (mozzarella e pomodoro)
- Insalata di riso o di pasta
- Verdure alla griglia con olio e prezzemolo
- Bresaola , rucola e olio
- Prosciutto e melone
- Carpaccio con rucola, olio e limone
- Roast-beef con limone o arrosto

PANINI CON...

- verdure miste
- frittata
- prosciutto crudo magro
- bresaola
- mozzarella e pomodoro
- roast-beef o arrosto con foglie di insalata
- toast (non farcito)

ATTENZIONE: evitare focacce, tramezzini, tutte le salse tipo maionese, le verdure sott'olio.

SE CAPITA DI USCIRE CON AMICI si può bere un succo di pomodoro o una spremuta o un centrifugato di verdure. Eliminando il vino o la birra assegnati al pasto, come aperitivo o dopo cena, si può bere una birra piccola o un bicchiere di spumante. Evitare salatini, patatine, olive, ecc. In alternativa scegliere verdure crude o sott'aceto.

ALCUNI LUOGHI COMUNI DA SFATARE

Non e' vero che:

i crackers, i grissini e le fette biscottate fanno ingrassare meno del pane.

Infatti a parità di peso crackers, grissini e fette biscottate hanno un contenuto calorico superiore al pane in quanto contengono una maggior quantità di grassi (olio o strutto).

Infatti:

100 g di pane = 60 g di crackers

100 g di pane = 60 g di grissini

100 g di pane = 60 g di fette biscottate

Non e' vero che:

lo zucchero di canna e il miele hanno meno calorie dello zucchero comune.

Hanno lo stesso potere calorico dello zucchero raffinato.

Non e' vero che:

le bevande non alcoliche possono essere consumate liberamente.

Le bevande zuccherine in genere apportano calorie "inutili":

1 lattina di Coca-cola apporta 130 cal.

1 lattina di aranciata apporta 125 cal.

1 bottiglietta di succo di frutta (125 ml) apporta 60 cal.

1 tetrapack di succo di frutta (200 ml) apporta 100 cal.

Non e' vero che:

la frutta può essere mangiata a volontà perchè fa bene.

DIETA BILANCIATA 6.5/30

Colazione

Latte parz.scremato	g 200	con caffe' o the aggiunti oppure g 200 yogurt magro naturale
Fette biscottate	g 50	oppure g 20 di corn-flakes piu' g 30 di fette biscottate oppure g 80 di pane integrale
Zucchero	g 10	oppure fruttosio o miele

Meta' mattina

Frutta fresca	g 200	oppure g 120 banane, cachi, fichi, uva
---------------	-------	--

Pasto 1

Vedi schema settimanale

Meta' pomeriggio

Fette biscottate	g 30	oppure g 50 di pane integrale
------------------	------	-------------------------------

Pasto 2

Vedi schema settimanale

Dopo cena

Frutta fresca	g 150	oppure g 90 banane, cachi, fichi, uva
---------------	-------	---------------------------------------

PROPOSTA DI SCHEMA SETTIMANALE A

PASTO 1

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 40

Piatto unico:
pasta o riso g 90
o farina di mais g 90
pesce g 130
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Carne g 100
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Pesce g 130
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
1 uovo
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Pesce g 130
Pane integrale g 40

Piatto unico:
pasta o riso g 90
carne g 60
Pane integrale g 40

PASTO 2

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Carne g 100
Pane integrale g 80

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Pr. crudo o bresaola g 50
Pane integrale g 80

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Formaggio g 60
Pane integrale g 80

Piatto unico:
pasta o riso g 40
legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 80

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Carne g 100
Pane integrale g 80

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Formaggio g 60
Pane integrale g 80

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Carne g 100
Pane integrale g 80

VERDURA: quantitativo minimo giornaliero g 400
OLIO: quantitativo giornaliero g 45

PROPOSTA DI SCHEMA SETTIMANALE B

PASTO 1

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 40

Piatto unico:
pasta o riso g 90
o farina di mais g 90
pesce g 130
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Carne g 100
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Pesce g 130
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
1 uovo
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Pesce g 130
Pane integrale g 40

Piatto unico:
pasta o riso g 90
carne g 60
Pane integrale g 40

PASTO 2

Primo asciutto:
pasta o riso g 70
Carne g 100
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 70
Pr.crudo o bresaola g 50
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 70
Formaggio g 60
Pane integrale g 40

Piatto unico:
pasta o riso g 70
legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 70
Carne g 100
Pane integrale g 40

Una pizza margherita

Primo asciutto:
pasta o riso g 70
Carne g 100
Pane integrale g 40

VERDURA: quantitativo minimo giornaliero g 400
OLIO: quantitativo giornaliero g 45

PROPOSTA DI SCHEMA SETTIMANALE C

PASTO 1

PASTO 2

Carne g 100
Pane integrale g 90

Primo asciutto:
pasta o riso g 110
Legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 60

Pesce g 130
Pane integrale g 90

Primo asciutto:
pasta o riso g 110
1 uovo
Pane integrale g 60

Carne g 130
Pane integrale g 90

Primo asciutto:
pasta o riso g 110
Pane integrale g 60

Formaggio g 100
Pane integrale g 90

Primo asciutto:
pasta o riso g 110
Pane integrale g 60

Pesce g 130
Pane integrale g 90

Piatto unico:
pasta o riso g 110
legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 60

Carne g 130
Pane integrale g 90

Primo asciutto:
pasta o riso g 110
Pane integrale g 60

Pesce g 150
Pane integrale g 90

Primo asciutto:
pasta o riso g 110
Pane integrale g 60

VERDURA: quantitativo minimo giornaliero g 400
OLIO: quantitativo giornaliero g 45

DIETA BILANCIATA 6.5/30

PROPOSTA DI SCHEMA SETTIMANALE D

PASTO 1

Panino con roast-beef o arrosto con foglie di lattuga (pane circa g 70)
Fette biscottate g 30 o un pacchetto di crackers

Panino con uovo sodo, foglie di lattuga e pomodoro o con frittata di verdure (pane circa g 70)
Fette biscottate g 30 o un pacchetto di crackers

Panino con mozzarella e pomodoro (mozzarella g 60)
(pane circa g 70)
Fette biscottate g 30 o un pacchetto di crackers

Panino con bresaola o prosciutto crudo (bresaola o pr. crudo g 50)
(pane circa g 70)
Fette biscottate g 30 o un pacchetto di crackers

Panino con tacchino (pane circa g 70)
Fette biscottate g 30 o un pacchetto di crackers

Piatto unico:
pasta o riso g 90
legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 40

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Carne g 100
Pane integrale g 40

PASTO 2

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Legumi g 80 o legumi secchi g 25
Pane integrale g 50

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Pesce g 130
Pane integrale g 50

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Carne g 100
Pane integrale g 50

Piatto unico:
pasta o riso g 90
pesce g 130
Pane integrale g 50

Primo asciutto:
pasta o riso g 90
Carne g 100
Pane integrale g 50

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Pesce g 130
Pane integrale g 80

Primo in brodo:
pasta o riso g 40
Formaggio g 60
Pane integrale g 80

VERDURA: quantitativo minimo giornaliero g 400

OLIO: quantitativo giornaliero g 45

STRUTTURA COMPLESSA: DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttore F.F.: Dott. E. Corradi

RICETTARIO

PRIMI PIATTI

SUGHI:

"Sugo di melanzane": melanzane / pomodori pelati / cipolla / olio

Tagliate le melanzane a dadini, salatele leggermente e lasciatele riposare finché avranno spurgato la loro acqua. Asciugatele e stufatele in una casseruola con la cipolla tritata sottile e i pelati spezzettati per circa 10 minuti a pentola coperta e a fiamma bassissima. Scoperchiate, alzate la fiamma per far stringere il sugo e rimescolate di tanto in tanto.

"Sugo saporito": pomodori pelati / cipolla / aglio / prezzemolo / mentuccia / peperoncino / olio

In un tegame scaldate l'olio con il peperoncino che poi toglierete. Unite quindi la cipolla tritata e quando sarà ammorbidita, aggiungete l'aglio affettato finemente. Unite la mentuccia sminuzzata e i pomodori che avrete tagliato a filetto. Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. La cottura continuerà sino a che la salsa abbia acquistato una certa consistenza; vi unirete allora il prezzemolo tritato.

"Sugo di cavolfiore": cavolfiore / pomodori pelati / cipolla / olio

Eliminate dal cavolfiore foglie e torsolo e tagliatelo a pezzetti. Soffriggete la cipolla tritata con l'olio, unitevi il cavolfiore e i pomodori pelati. Cuocete a fuoco moderato aggiungendo eventualmente dell'acqua.

"Sugo di zucca": zucca / cipolla / cannella / rosmarino / olio

Tagliate la zucca a dadini. Fatela rosolare in padella con olio e cipolla tritata; aggiungete un pizzico di cannella e rosmarino. Cuocete lentamente finché non si sarà stemprata la zucca, aggiungendo di tanto in tanto poca acqua.

"Sugo con la rucola": rucola / pomodori pelati / olio

Lessate la rucola in acqua e scolatela conservando l'acqua di cottura che utilizzerete per lessare la pasta. Nel frattempo cucinate un sugo di pomodoro con i pelati e l'olio. Condite quindi la pasta con il sugo e la rucola precedentemente lessata.

"Farfalle al cartoccio": pasta / zucchine piccole / aglio / pepe / olio

Pulite le zucchine e affettatele sottili. Ponete in una padella olio e aglio a fate insaporire per pochi minuti. Unite le zucchine e cuocetele a fiamma vivace per 5 minuti. Aggiungete pepe nero quanto basta. Lessate la pasta, scolatela al dente e conditela con le zucchine. Stendete su di un piano un foglio di alluminio e disponete al centro la pasta condita. Chiudete il cartoccio e passate in forno già caldo per 10 minuti.

RISOTTI:

"Riso e porri": riso / porri / alloro / timo / olio

Fate imbiondire nell'olio i porri tagliati a rondelle. Unite quindi il riso, il timo, l'alloro; mescolate ed aggiungete la dose necessaria di brodo per terminare la cottura.

"Risotto alle zucchine": riso / zucchine / cipolla / brodo di carne / olio

Fate rosolare la cipolla nell'olio quindi unitevi le zucchine tagliate a rondelle. Lasciate cuocere per qualche minuto; unite quindi il riso e procedete alla normale cottura del risotto.

"Risotto trevigiano": riso / radicchio trevigiano / olio

Pulite, lavate e tagliate a listarelle il radicchio trevigiano, fatelo insaporire per qualche minuto in un tegame con l'olio, aggiungete il riso e, quando sarà tostato versatevi un goccio di vino bianco; fate evaporare e portate a cottura aggiungendo del brodo di carne.

"Risotto arlecchino": riso / peperoni / cipolla / brodo di carne / olio

Rosolate la cipolla nell'olio ed unite i peperoni (possibilmente gialli, rossi, verdi) e lasciateli appassire. Unite il riso e procedete alla normale cottura del risotto.

MINESTRE:

"Minestra di riso e carciofi": riso / carciofi / prezzemolo / olio

Pulite i carciofi, affettateli sottilmente e fateli rosolare in una casseruola con l'olio. Versate l'acqua (o brodo vegetale), portate a ebollizione e lasciate cuocere per 20 minuti. Aggiungete il riso e terminate la cottura. Prima di togliere la minestra dal fuoco unite il prezzemolo tritato.

"Riso in brodo con asparagi": riso / punte di asparagi / olio

Fate cuocere le punte di asparagi per 10 minuti in acqua bollente, quindi unite il riso e lasciate cuocere. A cottura ultimata condite con olio crudo.

"Riso in brodo con verdura": riso / zucchine / carote / sedano / cipolla / prezzemolo tritato / olio

Tritate carote, sedano, cipolle e soffriggete con olio. Tagliate le zucchine unitele al soffritto e fatele insaporire. Versate dell'acqua e lasciate bollire per 15 minuti. Aggiungete il prezzemolo e il riso e terminate di cuocere.

"Minestra di pasta ed erbe": pasta / erbe/cipolla/carote / olio

Preparate un brodo vegetale con acqua, cipolla e carota tagliate a tocchetti; aggiungete le erbe grossolanamente tritate e la pasta. Lasciate cuocere, quindi condite con olio crudo.

"Minestra di zucchine alla maggiorana": pasta/zucchine/cipolla /olio

Affettate le zucchine e la cipolla e mettetele in una pentola con l'acqua; portate all'ebollizione e fate cuocere per 40 minuti; poi aggiungete la pasta; quando sarà quasi cotta aggiungete la maggiorana tritata e l'olio crudo.

"Zuppa di zucca": pasta / zucca / bieta / aglio / rosmarino /olio

Pulite la zucca e la bieta e tritatele grossolanamente. Mettetele in una pentola con gli aromi, aggiungete l'acqua e lasciate cuocere lentamente per circa 1 ora. Aggiungete quindi la pasta e, a cottura ultimata, condite con l'olio crudo.

SECONDI

A BASE DI PESCE:

"Spiedini di pesce e verdura": sogliola / peperone / zucchine /pepe / noce moscata / olio

Far cuocere a vapore o lessare il filetto di sogliola, tritarlo e insaporire con sale, pepe e un po' di noce moscata. Nel frattempo far abbrustolire il peperone e togliere la pelle. Ricavare dei filetti di peperone larghi 2 cm. e mettere al centro il ripieno di pesce, arrotolare. Prendere uno stecco e alternare un involtino di pesce con una fetta di zuccina fino ad esaurimento degli ingredienti. Infornare lo spiedino sotto il grill fino a che non sarà caldo e un po' abbrustolito. Irrigare con l'olio e prezzemolo tritato.

"Palombo al pepe rosa": palombo / olio / pepe rosa / vino bianco

Mettere in un tegame l'olio con alcuni grani di pepe rosa, scaldare e aggiungere il palombo. Dopo aver rosolato il pesce spruzzare di vino bianco e lasciar evaporare portando a cottura.

"Ombrina alla pizzaiola": tranci di ombrina / pomodori pelati /olio / prezzemolo / aglio

In una padella mettete l'olio ed i tranci di ombrina. Aggiungete i pelati e fate cuocere a fuoco moderato. Al termine della cottura insaporite con il trito di prezzemolo ed aglio.

"Trota al cartoccio": trota / salvia / rosmarino / aglio / limone / pepe / olio

Pulite le trote. Tritate l'aglio, la salvia, il rosmarino. Tagliate a fette sottili il limone senza sbucciarlo. Posate le trote su un foglio di alluminio ; cospargetele con gli odori tritati, pepe, olio e copritele con le fette di limone. Chiudete il cartoccio e porlo in forno a 200 gradi per 20 minuti.

"Nasello alle verdure": nasello/ verdure/ aromi a piacere.

Cuocete i filetti di nasello al vapore. Lessate al vapore alcune verdure e dopo averle tritate conditevi il nasello, aggiungendo anche un filo d'olio crudo.

A BASE DI CARNE:

"Pollo al limone": pollo / succo di limone / olio / salvia/ timo/ aglio/ rosmarino

Tagliare il pollo a pezzettini e farlo rosolare nell'olio, unite un trito di salvia, timo, rosmarino ed aglio. Cuocere per circa 15 minuti quindi bagnare con succo di limone e ultimare la cottura.

"Spezzatino di tacchino": polpa di tacchino / peperoni /cipolle /aglio / pomodori pelati / olio

Tagliate la polpa di tacchino a cubetti. Affettate aglio e cipolla e rosolate il tutto nell'olio a fuoco vivo per qualche minuto. Unite i peperoni tagliati a listarelle aggiungete i pomodori pelati, incoperchiate e lasciate cuocere lentamente, mescolando di tanto in tanto.

"Scaloppine di maiale al pomodoro": lombo di maiale / olio / vino bianco / pelati / origano

Fate dorare la carne nell'olio; irrorate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori pelati; insaporite con un pizzico d'origano e fate cuocere finché il sugo non sarà ristretto.

"Insalata di pollo": carne di pollo / fagiolini / carote / pomodori / cipolla / aglio / prezzemolo / origano / succo di limone / pepe / olio

Cuocete per 20-25 minuti i fagiolini nello stesso brodo in cui avrete precedentemente lessato la carne. Ponete quindi in una terrina i fagiolini, la carne tagliata a dadini e aggiungete le carote grattugiate. Condite il tutto con succo di limone, prezzemolo tritato, l'olio, a piacere l'aglio e la cipolla tritati e un poco di pepe.

"Coniglio ai funghi": coniglio / funghi / peperoncino / pepe / rosmarino / aglio / vino bianco / olio

Scaldate l'olio con un pizzico di pepe, unite il coniglio tagliato a pezzetti e fatelo rosolare. Aggiungete gli aromi spruzzate con vino bianco e cuocete per circa 40 minuti: Affettate i funghi, uniteli al coniglio e cuocete per altri 10 minuti.

CONTORNI

"Zucchine in carpione": zucchine / rosmarino / aceto / olio

Pulite le zucchine e tagliatele nel senso della lunghezza. Fatele cuocere su di una piastra antiaderente. Disponetele in una terrina e conditele con il rosmarino tritato, l'olio e abbondante aceto. Lasciare insaporire il tutto per 24 ore tenendo coperto a temperatura ambiente.

"Carciofi in casseruola": carciofi / aglio / prezzemolo / succo di limone / olio

Pulite i carciofi eliminando le parti più dure e spinose. Una volta puliti immergeteli in acqua acidulata con limone. Scolateli e metteteli in piedi in una pentola. Conditeli con il trito di aglio, prezzemolo e l'olio, ricopriteli con acqua fino a metà della loro altezza e fate cuocere per circa 25 minuti.

"Stufato di carote e zucchine": carote / zucchine / cipolla / rosmarino / aglio / prezzemolo / olio

Pulite le carote e tagliatele a fiammifero; tagliate la cipolla e le zucchine. Scaldate quindi l'olio e fatevi saltare la cipolla per qualche minuto; aggiungetevi poi anche le carote e dopo qualche minuto le zucchine e il trito di aglio e rosmarino. Servite con prezzemolo tritato aggiunto a fuoco spento.

"Verdure miste al forno": verdure miste di stagione / rosmarino / olio

Tagliate le verdure a tocchetti e disponetele in una teglia da forno con il rosmarino. Aggiungete un goccio d'acqua e coprite con un foglio di alluminio. Cuocete in forno mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata condite con olio crudo.

"Finocchi alle erbe": finocchi / prezzemolo / basilico / menta / olio

Tagliate i finocchi a spicchi piuttosto sottili. Metteteli in una casseruola con l'olio, coprite e fate stufare a fiamma bassissima per 15 minuti circa. Scoperchiate, aggiungete le erbe aromatiche lavate e sminuzzate, mescolate e servite subito.

"Zucchine e cipolle al forno": zucchine / cipolle / olio / aglio / timo / pepe

Lavate e tagliate le zucchine a rondelle non troppo sottili. Tagliate le cipolle ad anelli. Ponete le verdure in una teglia da forno, cospargetele con l'olio, l'aglio tritato, il timo e il pepe. Cuoceteli in forno già caldo.

LEGUMI

Catalogna e fagioli all'Antonia: fagioli / catalogna / olio / pomodori / aglio / origano / peperoncino

Fate lessare i fagioli (l'acqua di cottura dovrà completamente evaporare) e a cottura quasi ultimata aggiungete i pomodori e l'origano. A parte lessate la catalogna. Fate rosolare l'olio con l'aglio e il peperoncino, quindi aggiungete la catalogna lessata e ben strizzata e i fagioli. Lasciate insaporire qualche minuto prima di servire.

"Fagioli in umido": fagioli freschi / pomodori pelati / olio / aglio / cipolla / alloro

Ponete i fagioli in una casseruola con l'aglio e la cipolla tritati; aggiungete i pomodori pelati, qualche foglia d'alloro e tanta acqua quanto basta a ricoprirli. Fate cuocere per circa 1 ora, bagnando con acqua se si dovesse asciugare troppo. A cottura ultimata condite con l'olio crudo. Servite il piatto caldo.

"Insalata di ceci": ceci / aglio / pepe / odori / olio

Fate lessare i ceci con degli odori (cipolla, sedano, carota). Terminata la cottura lasciarli raffreddare e in seguito condirli con olio, aceto, pepe e uno spicchio di aglio da togliere prima di servire.

"Piselli primaverili": piselli / cipolla / zafferano / olio

Fate lessare i piselli con la cipolla tritata per 20 minuti. Unite poi lo zafferano sciolto in un po' di acqua di cottura e l'olio. Scolate i piselli e conditeli aggiungendo l'olio crudo.

PIATTI UNICI

A BASE DI PESCE:

"Pasta con le sarde": pasta / sarde fresche / pelati / cipolla / olio / pepe

Pulite le sarde eliminandone la testa, la spina dorsale e le interiora. Lavatele ed asciugatele. Ponete in una padella l'olio con la cipolla tritata e dopo un paio di minuti unite i filetti di sarda facendoli rosolare su entrambi i lati. Coprite con i pelati e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio, mescolando ogni tanto. Condite la pasta con il sugo ed il pepe nero macinato al momento.

"Polenta e merluzzo": merluzzo / farina di mais / carota / sedano/basilico /cipolla / pelati / olio / pepe/ vino bianco

Mettete nel paiolo o in un altro recipiente adatto l'acqua. Fate bollire e versatevi a pioggia la farina, sempre mescolando. Fate cuocere la polenta e continuate a rimestare. Intanto tagliate a pezzetti i filetti di merluzzo e passateli in un velo di farina. Mondate e tritate carote, cipolla, sedano e prezzemolo: mettete il tutto in una casseruola con l'olio e fate appassire a fiamma bassa; aggiungete quindi qualche cucchiaino di vino. Unite al soffritto i pezzi di merluzzo e lasciateli dorare. Aggiungete i pelati e il pepe. Coprite e lasciate cuocere. Mettete la polenta cotta in una pirofila, incavatela leggermente nel mezzo e disponetevi il pesce con la sua salsa. Cospargete con basilico e mettete in forno per 5 minuti a 180 gradi.

"Calamari in guazzetto": riso / pesce / peperoni / cipolla /limone /carota /sedano /alloro/olio

Dopo aver pulito i calamari e averli tagliati ad anelli, porli in una casseruola con parte della cipolla tagliata a pezzi, la carota, il sedano, la foglia di alloro, tre grani di pepe e una fetta di limone. Coprire con l'acqua e far cuocere a fuoco lento; dal momento in cui inizia l'ebollizione proseguire la cottura per altri 15 minuti, quindi togliere i calamari conservando il brodo. Farli poi rosolare in un tegame con dell'olio, aggiungere i peperoni, la rimanente cipolla, una fetta di limone e coprire il tutto con mezzo bicchiere di vino bianco e parte del brodo di cottura. Cuocere per mezz'ora, mescolando di tanto in tanto. Una volta pronti togliere i calamari e tenerli in caldo. Far addensare il sugo di cottura e versarlo sui calamari. Servire su un piatto di riso lessato.

"Lasagne di pesce": lasagne di grano duro (senza uovo) / pesce senza spine(palombo, pescatrice, pesce spada) / cipolla tritata/ pelati / pepe / pan grattato / prezzemolo / olio

Soffriggere la cipolla con l'olio, aggiungere il pesce tagliato a pezzetti, rosolarlo e unire i pelati. Prendere una teglia antiaderente versare un po' di sugo di pesce sul fondo e alternarlo a strati con la pasta precedentemente lessata al dente: terminare con il sugo, cospargere con prezzemolo e pan grattato e infornare a 180 gradi per 30 minuti.

"Reginette ai funghi e gamberetti": pasta/ rucola/ gamberetti/ funghi/ polpa di pomodoro/ olio/ aglio

Rosolate uno spicchio d'aglio e insaporite i funghi tagliati a pezzetti. Lessate i gamberetti; aggiungete al sugo di funghi la polpa di pomodoro, i gamberetti, la rucola e pepate. Cuocete la pasta e condite con il sugo preparato.

A BASE DI CARNE:

"Riso e pollo alla provenzale": riso /pollo/cipolla/peperone/carote /olio/brodo/pepe/zafferano

Tagliare la cipolla al velo e farla appassire nell'olio. Aggiungere il pollo tagliato a pezzi, rosolarlo e unire quindi i peperoni tagliati a listarelle e le carote tagliate a rondelle sottili. Cuocere per 15 minuti aggiungendo se e' il caso del brodo. Versare quindi nella casseruola il riso, mescolare e coprire con il brodo caldo in cui sara' stato sciolto un pizzico di zafferano. Portare a cottura il riso aggiungendo se e' il caso dell'altro brodo caldo.

"Polenta e maiale": carne di maiale / farina gialla / cipolla / aglio / passato di pomodoro / alloro / olio

Fate rosolare in un tegame la cipolla e l'aglio insieme alla foglia di alloro. Tagliate la carne a dadi, unitela al soffritto facendola dorare per bene e aggiungete una spruzzata di vino rosso che farete evaporare. Unite quindi del passato di pomodoro e fate cuocere per 40 minuti a fuoco basso.

Preparate la polenta. Una volta pronta ponetela su un piatto di portata, fate un incavo nel mezzo e versate la carne con il sugo. Servite ben caldo.

"Bavette con il pollo" : pasta /petto di pollo/pomodori pelati/funghi porcini secchi/ peperone giallo cipolla / olio

Tagliate il petto di pollo a dadi e fatelo rosolare in un tegame con dell'olio. Fate appassire con dell'olio la cipolla unite i peperoni tagliati a listarelle e i funghi precedentemente ammollati in acqua; fate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua se necessario. Passati dieci minuti circa aggiungete il pollo e i pomodori pelati frullati, facendo cuocere il tutto per circa venti minuti. Lessate le bavette, scolatele al dente ed aggiungete il sugo precedentemente preparato.

"Pasta e polpette" Pasta/ carne macinata/ pomodori pelati/ cipolla/ aglio/ olio.

Fate appassire la cipolla finemente tritata con olio e un cucchiaino d'acqua. Formate con la carne macinata delle polpettine che passerete nella farina. Fatele dorare nel trito di cipolla, unite i pomodori pelati tritati e proseguite la cottura per una decina di minuti. Lessate la pasta e conditela con il sugo di polpette.

A BASE DI LEGUMI

"Minestra di ceci": pasta / ceci / pomodori pelati / cipolla /olio / pepe nero

Tenete i ceci in ammollo per 24 ore; il giorno dopo scolateli e fateli cuocere con il soffritto di cipolla tritata e rosmarino. Unite dell'acqua, i pomodori pelati e fate cuocere. Raggiunta la cottura desiderata, aggiungete la pasta, condite con l'olio e una macinata di pepe nero. Terminate la cottura.

"Pasta e fagioli": pasta /fagioli freschi o surgelati /sedano /pomodori maturi/prezzemolo / olio / pepe / aglio

Cuocete i fagioli in abbondante acqua insieme con lo spicchio d'aglio schiacciato, il sedano pulito e spezzettato, il pomodoro tagliato a filetti. Mantenete una cottura a fuoco moderato e a pentola coperta e, quando i fagioli saranno quasi cotti, unite il prezzemolo tritato. A parte cuocete bene al dente la pasta e dopo averla scolata, versatela nella pentola dei fagioli. Lasciate sul fuoco pochi minuti ancora, rigirando. Condite con olio e pepe.

"Riso in crema di fagioli": riso / fagioli freschi / prezzemolo /olio

Lessate i fagioli e passateli al setaccio; se la crema risultasse troppo densa allungatela con un goccio di acqua. Unite il riso precedentemente lessato e lasciate insaporire il tutto a fuoco basso per qualche minuto. Prima di servire aggiungete l'olio e una manciata di prezzemolo.

"Pasta e lenticchie": pasta / lenticchie / passato di pomodoro /cipolla / pepe / olio

Soffriggere la cipolla, unire le lenticchie coprirle con acqua e aggiungere 2 cucchiaini di passato di pomodoro. Lessare la pasta e unirla al sugo di lenticchie. Ultimare la cottura.