



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento di Sanità Pubblica

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

“A CUOR LEGGERO”

Ricette per la salute





Insalata di cereali alle verdure estive

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Riso o altro cereale a chicco g 400
 Piselli surgelati g 150
 Pomodorini ciliegia circa 20-25
 Cetriolo sbucciato e tagliato a cubetti n.1
 Capperi in salamoia n. 2 cucchiaini
 Parmigiano reggiano g 100
 Olive nere snocciolate e tritate n.12
 Cipolla rossa tritata n.1
 Olio extravergine d'oliva g 40
 Basilico q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocere i cereali in abbondante acqua salata, scolare e raffreddare con acqua corrente fredda. Asciugare il riso con un canovaccio di tela e trasferirlo in un'insalatiera. Lessare i piselli, scolarli e raffreddarli con acqua fredda. Trasferirli nell'insalatiera con il riso. Unire i pomodorini tagliatati, il cetriolo, i capperi, le olive, la cipolla e le foglie di basilico. Aggiungere poi le scaglie di parmigiano reggiano. Condire l'insalata con olio ed un pizzico di sale, lasciar riposare per alcuni minuti prima di servire.

Abbiamo scelto questa ricetta perché

La presenza delle verdure crude permette un preparazione di un piatto unico veloce ma ricco in vitamine e minerali; inoltre le fibre delle verdure e dei cereali rendono questo piatto saziante e leggero.



Alici al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Alici fresche g 600
 Pangrattato 2 cucchiaini
 Origano
 Olio extravergine d'oliva g 40
 Pepe nero
 Aglio uno spicchio
 Limone n.1



Risotto invernale di zucca e lime

mantecato al parmigiano reggiano e porri croccanti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Riso integrale g 320
 Zucca g 400
 Olio extravergine di oliva g 50
 Parmigiano reggiano g 100
 Lime n. 2
 Porro n. 1
 Brodo vegetale ml 750

PROCEDIMENTO

Tostare il riso senza l'aggiunta di grassi in una casseruola, e cuocere aggiungendo brodo vegetale caldo. Nel frattempo cuocere la zucca al forno senza buccia; a metà cottura del riso aggiungere la zucca cotta e ridotta in purea e terminare la cottura del riso, continuando ad aggiungere il brodo. Mantecare il risotto con olio, parmigiano reggiano e la scorza di lime grattugiata fresca. Tagliare i porri e dorarli in forno a 180°C con l'aggiunta di olio ed un pizzico di sale. Disporre il risotto in un piatto e decorare con i porri.

Abbiamo scelto questa ricetta perché

I cereali integrali sono da preferire in quanto più ricchi in fibra e micronutrienti; abbinati alle verdure, meglio se di stagione, creano un piatto gustoso, semplice e saziante: un toccasana per la salute del cuore.

PROCEDIMENTO

Pulire bene le alici, spinarle e disporle a strati sul fondo di una teglia unta d'olio, poi condire con l'aglio, l'origano, il pepe, l'olio ed il pangrattato. Mettere la teglia nel forno caldo a 180° per circa 10 minuti. Quando il pangrattato sarà leggermente dorato togliere la teglia dal forno, spruzzare leggermente col succo di limone e servire.

Abbiamo scelto questa ricetta perché

Il pesce azzurro contiene acidi grassi polinsaturi omega 3, che hanno funzioni protettive per l'apparato cardiovascolare. Si consiglia di consumare 2 porzioni di pesce (meglio se azzurro) alla settimana.



Hummus di ceci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Ceci lessati g 300
Tahina 2 cucchiaini (facoltativo)
Limone n. 1
Aglio uno spicchio
Olio extravergine d'oliva g 40
Sale q.b.
Paprica dolce q.b.
Semi di cumino 1 cucchiaino
(facoltativo)

PROCEDIMENTO

Eliminare la buccia dei ceci (se poco tollerata) e conservare un paio di cucchiaini di acqua di cottura. In una ciotola mettere i ceci, la salsa tahina, il cumino, l'aglio, il succo di limone ed il sale.

Col frullatore ad immersione frullare alla massima velocità aggiungendo man mano l'olio extravergine a filo. Se l'hummus dovesse risultare troppo compatto, aggiungere i due cucchiaini di acqua di cottura dei ceci.

Una volta frullato, trasferire il composto in una ciotola, spolverizzare con la paprika e servire.

È possibile conservare l'hummus in frigo, per 2-3 giorni coperto con una pellicola trasparente.

Questa pietanza è molto versatile, si può utilizzare come accompagnamento ad un pinzimonio di verdure, o come crema da spalmare come base di una bruschetta o di un panino.

Abbiamo scelto questa ricetta perché:

I legumi sono una buona fonte di proteine vegetali e di fibre, e sono poveri di grassi. Si consiglia di consumarli almeno 3-4 volte alla settimana. Se abbinati ai cereali (ad es. bruschetta con hummus di ceci) raggiungono una completezza proteica paragonabile a quella degli alimenti di origine animale (come carne, uova e formaggi).