



Diagnosi di Malattia reumatica

Cosa dovrei mangiare?

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol

GESUNDHEITSBEZIRK
BRUNECK

COMPENSORIO SANITARIO
DI BRUNICO

Premessa Prim. Prof. Christian Dejaco

Caro/a Paziente,

Quale sia la dieta giusta, in caso di diagnosi di malattia reumatica, è una delle domande più frequenti dei nostri pazienti. In questa piccola guida, il personale del Servizio Dietetico e Nutrizionale dell'Ospedale di Brunico e del Servizio provinciale di Reumatologia, ha raccolto alcuni consigli dietetici e raccomandazioni, per aiutarvi ad influire positivamente sulla vostra malattia reumatica. Anche se di solito, la terapia farmacologica non può essere sostituita da un cambiamento di dieta, queste raccomandazioni dovrebbero aiutarvi a ridurre la sintomatologia dolorosa e a migliorare il vostro benessere. Desideriamo esprimere un ringraziamento speciale a tutti i pazienti che ci hanno fornito le loro ricette personali.

Dietisti/e hanno esaminato queste ricette e le hanno integrate con raccomandazioni nutrizionali validate, in modo che i contenuti di questo lavoro abbiano una valenza scientifica.

Vi auguriamo “buona dieta e buona cucina” sperando che questa guida contribuisca al vostro benessere.

Primario Prof. Christian Dejaco

Direttore del Servizio Aziendale di Reumatologia

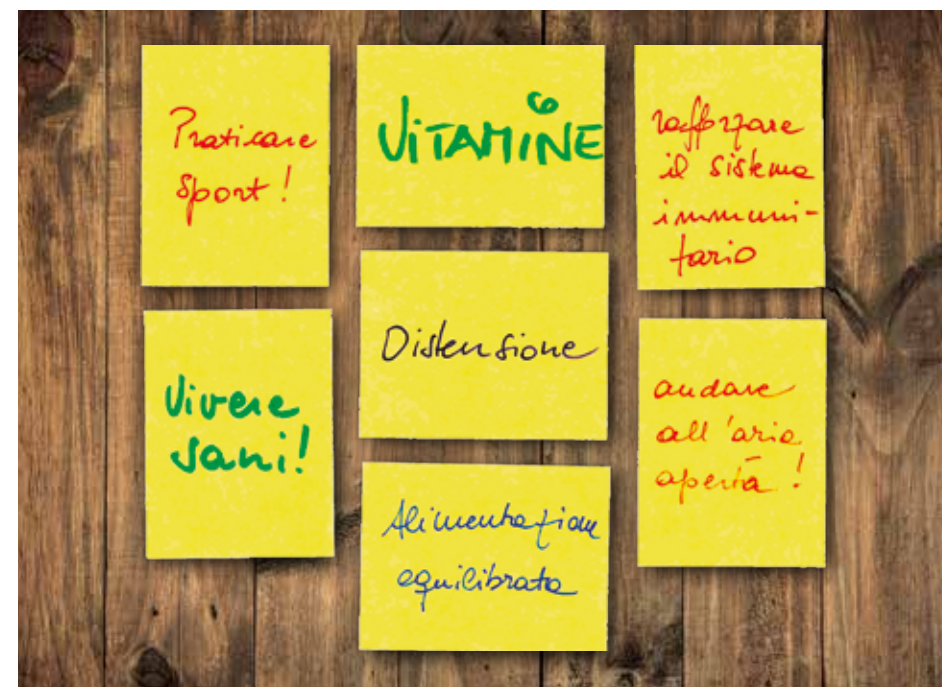
Premessa alla terapia nutrizionale

Caro/a paziente, caro/a interessato/a,

le malattie croniche, comprendenti anche le malattie reumatiche, stanno diventando sempre più frequenti. Oltre all'inevitabile terapia farmacologica, uno stile di vita sano gioca un ruolo davvero molto importante.

Nelle storie di malattia delle persone è necessario tener conto e curare contemporaneamente eventuali patologie concomitanti, come ad esempio l'obesità, considerare la terapia farmacologica, lo stile di vita, l'abitudine al fumo, il consumo di alcoolici, gli errori alimentari e la mancanza di esercizio fisico.

Le credenze comuni, le mode e le “diete alternative” spesso non hanno basi scientifiche, per questo motivo abbiamo stilato questa guida: essa vi fornirà delle raccomandazioni dietetiche aggiornate e dei consigli pratici per aiutarvi a gestire al meglio la vostra malattia reumatica.



Indice

Raccomandazioni dietetiche per le malattie reumatiche

> Liquidi	5
> Legumi, frutta e verdura	6-7
> Carboidrati	8
> Latte e latticini	9
> Carne, uova, pesce	10-12
> Oli, grassi, frutta secca	13
> Spuntini, dolci	14
> Peso corporeo	15
> Ci sono alimenti con effetto antireumatico?	16-17
> Sintesi delle raccomandazioni dietetiche nelle malattie reumatiche	18

Domande dei pazienti

19

- > Fumo e malattie reumatiche
- > Digiuno e malattie reumatiche

Ricette

21-53

Riferimenti

54

Raccomandazioni dietetiche nelle malattie reumatiche

Liquidi

Bere a sufficienza è vitale per il nostro corpo. Nell'arco della giornata dovrebbero essere introdotti tra 1,5 e 2 litri d'acqua o di tè non zuccherato, salvo diversa prescrizione medica. Si dovrebbe porre attenzione ed evitare bevande zuccherate come coca cola, tè freddo, ecc.; lo zucchero, infatti, può causare infiammazione e, in determinate circostanze, peggiorare il quadro clinico delle malattie reumatiche.

Per quanto riguarda il caffè, come nella dieta sana, sono consentite 2-3 tazzine al giorno, da bere possibilmente senza zucchero.

Alcol: L'alcol è uno stimolante e quindi va consumato con moderazione (una piccola birra o un bicchiere di vino) e non regolarmente.

In caso di gotta il consumo di bevande alcoliche può aumentare il livello di acido urico nel sangue ed inibire l'escrezione dello stesso attraverso i reni. Ciò può portare ad un accumulo di cristalli di acido urico nelle articolazioni e quindi ad un attacco acuto di gotta. Per questo motivo, le persone affette da gotta, dovrebbero evitare l'alcol, in particolare la birra e le bevande ad alto contenuto alcolico.





Legumi, frutta e verdura

Frutta, verdura e legumi sono la base di una dieta sana, non solo hanno un buon sapore, ma contengono anche molti nutrienti salutari.

Gli **antiossidanti**, contenuti in questi alimenti, **vitamine C ed E**, i **minerali**, zinco e selenio, e gli acidi grassi polinsaturi, hanno un effetto antinfiammatorio. Essi possono intercettare e rendere innocue sostanze nocive come i cosiddetti radicali liberi dell'ossigeno, coinvolti nei processi degenerativi delle articolazioni.

Composti vegetali, come il β -carotene, sono responsabili della grande varietà di colori, odori e sapori della frutta e della verdura. Hanno molti effetti positivi sul nostro corpo: rafforzano il sistema immunitario, riducono il rischio di malattie cardiovascolari, il cancro e sono utili per la protezione delle cellule.

I legumi, come lenticchie, fagioli, soia, piselli e ceci, contengono **proteine vegetali di alta qualità** e sono quindi un'importante alternativa vegetale alle fonti di proteine animali, come la carne. Nelle malattie reumatiche, il consumo di carne dovrebbe essere limitato a causa dell'alto contenuto di acido arachidonico.

Frutta, verdura e legumi contengono molte **fibre**. Esse sostengono l'attività digestiva del corpo e aumentano la sensazione di sazietà. Hanno un apporto calorico ridotto e quindi contribuiscono al mantenimento di un peso corporeo salutare.

Per sfruttare al meglio gli effetti positivi di frutta, verdura e legumi, è consigliabile avere una alimentazione variegata, poiché non tutti i tipi di frutta e verdura contengono tutti i nutrienti.

È importante acquistare frutta e verdura di stagione, preferibilmente locale, perché più ricca di nutrienti e perché, in tal modo, si riduce l'impatto ambientale (stoccaggio e trasporto).

Nell'ambito di una dieta sana, si raccomanda il consumo di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Idealmente, questa quantità è divisa in 2 porzioni di frutta e 3 di verdura. Una porzione equivale a 150-200 g di verdura e 150 g di frutta.

Per quanto riguarda i legumi, si consiglia di consumarne 30-50 g (peso secco) 3 volte a settimana.

A quanto corrisponde una porzione di frutta e verdura?

1 porzione di verdura può essere:

- 2 manciate di lattuga a foglia o di verdura a pezzetti
- 1 cavolo rapa, 1 peperone o 1 carota
- 2 pomodori medi
- 100 gr di crauti o verdure in salamoia

1 porzione di frutta può essere ...

- 1 mela, 1 pera, 1 banana o 1 pesca
- 2 manciate piene di fragole, lamponi, mirtilli
- 2-3 pezzi di prugne, albicocche o mandarini

Frutta e verdura andrebbero consumate preferibilmente al naturale, crude o poco cotte e con la buccia, per mantenere intatte tutte le proprietà nutritive.





Cibi a base di carboidrati

I carboidrati sono la principale fonte di energia per il nostro corpo: essi vengono scomposti in zuccheri semplici con la digestione e assorbiti, attraverso la parete intestinale, arrivano al sangue, fornendo energia. Se assunti in eccesso vengono trasformati in grasso e immagazzinati nel tessuto adiposo, ciò può portare all'obesità.

I carboidrati devono essere presenti ad ogni pasto. Per l'artrite reumatoide, si applicano le raccomandazioni generali di una dieta sana, cioè 2-4 porzioni di carboidrati complessi al giorno, sottoforma di frumento, orzo, segale, avena, riso, ecc. La preferenza dovrebbe essere data ai prodotti integrali, poiché producono una sensazione di sazietà più duratura e contengono molti nutrienti e fibre.

Una selezione variegata di carboidrati è un grande vantaggio per la vostra salute: provate a scoprire voi stessi varietà meno conosciute di alimenti come l'amaranto e la quinoa e cercate di integrarli nella vostra dieta. Vi invitiamo anche a cucinare i piatti della tradizione come gnocchi, pizza, spatzen o tagliatelle sostituendo la farina di frumento con farina di farro o Kamut.

Quando mangiate la pasta, assicuratevi che sia fatta senza uova, in particolare senza tuorli. Questo vi aiuterà a controllare i vostri livelli di acido arachidonico. (da esso l'organismo forma sostanze pro-infiammatorie)



Latte e latticini

Il latte e i latticini contengono proteine di alta qualità, facilmente digeribili e indispensabili per costruire e mantenere la muscolatura e per rafforzare il sistema immunitario. Essi si caratterizzano, inoltre, per l'elevato contenuto di calcio, (più assorbibile rispetto al calcio contenuto negli alimenti vegetali) per questo costituiscono un alimento importante nella prevenzione dell'osteoporosi, malattia delle ossa fragili, frequente nelle malattie reumatiche.

Il latte e i latticini, come tutti gli alimenti di origine animale, contengono acido arachidonico (da esso l'organismo forma sostanze pro-infiammatorie), ma in quantità minore rispetto alla carne e derivati.

Per ridurre l'apporto di acido arachidonico con il cibo, si dovrebbero preferire prodotti caseari a basso contenuto di grassi (% di grasso inferiore al 40% della sostanza secca del formaggio).

La raccomandazione dietetica è:

3-4 porzioni di latte o latticini al giorno (preferire varietà a basso contenuto di grassi)

- > 200 ml di latte
- > 150 - 200 g di yogurt/quark/fiocchi di latte
- > 30 g di formaggio a pasta dura (possibilmente parmigiano)
- > 60 g di formaggio a pasta molle



Carne, uova, pesce

Carne, pesce e uova forniscono proteine ed altre preziose sostanze nutritive quali: il ferro (carne, uova), la vitamina B12 (tutte le fonti di proteine animali) e gli acidi grassi omega-3 (pesce).

Carne e derivati (affettati, salcicce...) contengono importanti quantità di acido arachidonico, che ha un effetto pro-infiammatorio. Esso viene prodotto, in piccola parte, dal corpo e per il 90% viene introdotto attraverso il cibo. (cibi grassi di origine animale)

Per ridurre il livello di acido arachidonico nel sangue e, di conseguenza, delle sostanze, che favoriscono l'infiammazione, è necessario ridurre l'assunzione di questi alimenti. Carne e derivati non sono proibiti, il loro consumo deve essere notevolmente limitato.

È raccomandabile:

mangiare al massimo 2 porzioni di carne o derivati, a basso contenuto di grassi, alla settimana (carne di manzo, vitello, pollame). Una porzione corrisponde a circa 100-120 g. Rimuovere il grasso visibile prima della preparazione.

Metodi di cottura consigliati: in padella, brasatura, alla griglia, bollitura e cottura a vapore. Evitare di mangiare le frattaglie a causa dell'alto contenuto di acido arachidonico.

Anche il tuorlo d'uovo contiene molto acido arachidonico. Per questo motivo si consiglia di non mangiare più di 2 uova (tuorlo) alla settimana.



Poiché il consumo di carne e uova (fonti animali di proteine) dovrebbe essere limitato, si raccomanda l'assunzione di proteine di origine vegetale.

Per aumentare il valore biologico delle proteine vegetali, ecco, di seguito, alcuni esempi di combinazioni proteiche favorevoli:

Cereali e legumi	Cereali/patate e legumi o uova
> Pasta Fagioli > Spaghetti con lenticchie > Minestrone con pasta > Cuscus di miglio con ceci e verdure > Riso e piselli > Pasta al pesto di piselli	> Yogurt con cereali > Latte con farina d'avena > Pane integrale con formaggio spalmabile > Gnocchi di patate > Patate al cartoccio con formaggio fresco o ricotta > Patate al forno con formaggio magro > Piatto di patate con 1 bicchiere di latte

Chi segue una dieta completamente priva di carne deve introdurre un adeguato apporto di ferro e vitamina B 12.

Come già descritto, il pesce è un'importante fonte di acidi grassi omega-3: l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA).

Essi hanno effetti antinfiammatori: L'EPA è l'acido grasso omega-3 più importante.

Raccomandazione: mangiare 2-3 volte alla settimana pesce grasso, proveniente da acque fredde, come aringhe, sgombri, salmone, sardine. Una porzione corrisponde a 100-120 g.

Di seguito potete vedere il contenuto EPA di diversi tipi di pesce:

Tipo di pesce	Contenuto di EPA in mg per 100 g di pesce
Pesce di mare	
Aringa	796
Sardina	747
Sgombro	588
Orata	257
Scorfano	249
Tonno (fresco)	223
Passera di mare	141
Merluzzo	104
Pesci d'acqua dolce	
Salmone	592
Trota	424
Carpa	106
Lucio	97
Lucioperca	48
Persico	31
Lavorati	
Aringa salata	1763
Sardine all'olio	1200
Sgombro affumicato	1024

Se volete assumere acidi grassi omega-3, tramite capsule di olio di pesce, è importante che lo facciate solo dopo aver consultato il vostro medico.



Oli, grassi e noci

I grassi sono il nutriente più energetico, forniscono, infatti, più del doppio dell'energia di carboidrati e proteine e, per questo, devono essere assunti con moderazione. Essi contengono, tuttavia, anche acidi grassi salutari e vitamine, ad esempio la vitamina E che ha effetti antinfiammatori.

Oli e grassi di diverso tipo differiscono significativamente nella loro composizione. Utilizzate oli vegetali di alta qualità come olio di semi di lino, colza, soia, noce e olio di germe di grano. Questi contengono acidi grassi omega-3, che inibiscono la formazione di sostanze pro-infiammatorie da parte dell'acido arachidonico.

L'olio di lino, l'olio di noce e l'olio di germe di grano non devono essere riscaldati e sono quindi adatti per piatti freddi come insalate, mescolati in yogurt con fiocchi d'avena e semi di girasole...

Tipo di olio	Acido α -inolenico (= acido grasso omega-3) in g per 100 ml
Olio di lino	53
Olio di colza	9,6
Olio di noce	12
Olio di germe di grano	7,8
Olio di soia	7,7

I grassi animali, come il burro e la panna, contengono acido arachidonico, pertanto, dovrete evitarli. Noci, semi e frutta secca contengono invece acidi grassi buoni, sono ricchi di fibre alimentari, proteine, minerali (zinco, selenio), vitamine (vitamina E) e sostanze fitochimiche. Pertanto, consumate quotidianamente una piccola manciata (20-30 g) di noci non salate, frutta secca, ad esempio nocciole, mandorle, semi di lino...





Dolci e snack

Oltre ai carboidrati, in quanto tali, che, come già descritto, vengono trasformati in molecole di zucchero, consumiamo anche zuccheri semplici, assunti attraverso dolci e snack. Lo zucchero bianco, di uso domestico, fornisce al nostro organismo calorie "vuote", senza apportare sostanze nutritive quali vitamine, sali minerali; per questo motivo dovrebbero essere assunti solo in piccolissime quantità. I dolci, inoltre, specie se confezionati, contengono molti grassi, tendono quindi a favorire l'obesità.

Se possibile, provate a preparare i vostri dessert prestando attenzione agli ingredienti che usate. Dolci e bevande zuccherate come cola, tè freddo, ecc. contengono molto zucchero e fosfato e possono avere effetti negativi sulle malattie reumatiche. I dolci, inoltre, possono creare un effetto di dipendenza, le raccomandazioni descrivono pertanto il consumo massimo settimanale, per gli adulti corrisponde ad una piccola porzione 3-4 volte alla settimana, equivalente a: 1 pallina di gelato, 1 barretta di cioccolato, 1 piccolo pezzo di torta, 2-3 biscotti o 20 g di cioccolato.

Anche i cibi altamente salati, come patatine, noci salate, pasticcini salati, ecc. devono essere evitati nella dieta sana e soprattutto in caso di malattie reumatiche.

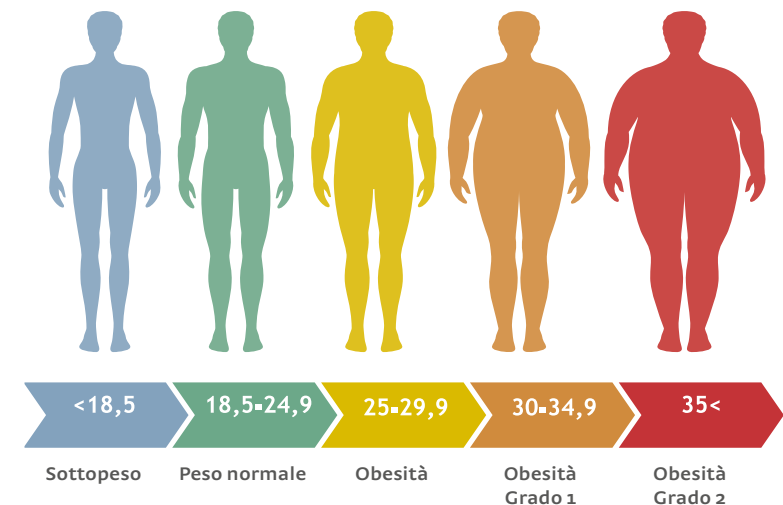


Peso corporeo salutare

L'indice di massa corporea (IMC=BMI) è una semplice formula per determinare se una persona è sottopeso, normopeso o sovrappeso.

Il mantenimento di un peso corporeo salutare è importante anche nelle malattie reumatiche, in quanto ha un'influenza positiva sul decorso della malattia.

Body Mass Index



Si calcola come segue:

$$\frac{\text{Peso corporeo in kg}}{\text{Altezza in m}^2}$$

Ci sono alimenti con effetti antireumatici?

La questione se l'artrite reumatoide può essere influenzata positivamente dalla dieta è stata studiata a fondo. I risultati hanno dimostrato che alcuni nutrienti hanno un effetto antinfiammatorio, riducendo i dolori articolari e il gonfiore. Tuttavia, non vi sono prove di un effetto protettivo sulla distruzione delle articolazioni.

I nutrienti antinfiammatori comprendono gli **acidi grassi omega-3**, **gli antiossidanti come le vitamine A, C ed E** e gli **oligoelementi** come lo zinco e il selenio. Pertanto, un adeguato apporto di verdure, insalate, frutta, legumi, cereali integrali, noci, pesci grassi e oli vegetali di alta qualità è molto importante.

I migliori alimenti antinfiammatori



Le Rosa Canina ha il più alto contenuto di vitamina C con 500mg/100g. Questa fornisce anche vitamina A e zinco. È stato dimostrato che l'assunzione giornaliera di 5 g di polvere di rosa canina, ottenuta dal seme e dalla buccia del frutto, riduce i sintomi.



Cipolle, porri e aglio contengono molta vitamina C, minerali e una vasta gamma di composti vegetali secondari (solfuri) e hanno un effetto antinfiammatorio, antibatterico e "disinfettante".



Il cavolo e le verdure a foglia verde contengono più vitamina C delle arance. Broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavoli e crauti sono una buona fonte di preziose vitamine, fibre e sostanze fitochimiche, soprattutto in inverno.



Portulaca contiene un'intera gamma di ingredienti antinfiammatori naturali come la vitamina C, acidi grassi omega-3, vitamine A ed E, magnesio, zinco e flavonoidi. La portulaca si usa al meglio appena raccolta per l'insalata o il formaggio alle erbe.



Gli acidi grassi Omega-3 si trovano nei pesci grassi come salmone, aringa, sgombero e sardine. Sono considerati buoni antinfiammatori. Si consigliano 2-3 pasti di pesce a settimana.



Oltre agli acidi grassi omega-3, la frutta a guscio contiene anche proteine, vitamine, oligoelementi e fibre. Il loro alto contenuto di magnesio e vitamina B rende le noci un "alimento protettivo per il sistema nervoso", mentre le fibre stimolano la digestione. Una manciata di noci al giorno - senza aggiunta di sale o miscele di spezie - è uno spuntino sano.



L'olio d'oliva extravergine, spremuto a freddo, ha un sapore fruttato o leggermente amaro. Ciò è dovuto all'elevato contenuto di sostanze vegetali. La vitamina E e i polifenoli dell'olio d'oliva hanno un effetto antiossidante e quindi proteggono dalle infiammazioni.



Numerose spezie come cannella, zenzero, cumino, pepe, curcuma e peperoncino contengono antiossidanti e oli essenziali, riducono l'infiammazione e rafforzano il sistema immunitario.



I semi di lino sono costituiti principalmente da grassi, proteine e fibre. Gli acidi grassi omega-3 sani sono assolutamente salutari, rafforzano il sistema immunitario e hanno un effetto antinfiammatorio. L'olio di lino non è adatto per friggere e cucinare, ma può essere aggiunto allo yogurt o usato in un condimento per insalata.



I piccoli frutti contengono molte vitamine, minerali, fibre e sostanze vegetali quali i flavonoidi. Per esempio, le fragole e il ribes contengono più vitamina C che gli agrumi.



Pochi frutti forniscono tante sostanze nutritive importanti quanto l'avocado. Sono una buona fonte di acidi grassi insaturi vitamine A, D, E e K, carotenoidi, minerali dell'acido folico calcio, potassio e rame. Inoltre, l'avocado è una buona fonte di proteine vegetali. L'avocado ha proprietà antibatteriche e antinfiammatorie.

Sintesi delle raccomandazioni dietetiche per le malattie reumatiche

- **5 volte al giorno insalata, verdura e frutta**
(3 porzioni di verdura/insalata, 2 porzioni di frutta)
- **Grassi e oli vegetali di alta qualità**
(semi di lino, canapa, noce, olio d'oliva per la cottura a freddo, olio di colza per la cottura)
- **2-3 pasti di pesce a settimana**
- **Carne e derivati max. 2 porzioni a settimana. Preferire i prodotti magri**
- **3-4 porzioni al giorno di latte a basso contenuto di grassi e prodotti lattiero-caseari**
- **Max. 2 uova alla settimana** (anche presenti in piatti come i gnocchi)
- **Prodotti cereali, preferibilmente integrali**
- **Consumare spesso i legumi** (sono un buon sostituto della carne e una fonte di proteine).
- **Liquidi sufficienti** - almeno 1,5 litri di acqua e bevande analcoliche, preferibilmente a basso consumo energetico
- **Stagionatura dei cibi anziché salatura**

Le domande dei pazienti

Fumo e malattie reumatiche

Gli scienziati hanno scoperto che chi fuma, aumenta del 40% la probabilità di contrarre l'artrite reumatoide. Il rischio aumenta già con poche sigarette al giorno. L'abitudine al fumo porta ad un decorso più aggressivo della malattia e riduce la possibilità che la malattia reumatica vada in remissione (riduzione temporanea o permanente dei segni della malattia).

Un altro svantaggio del fumo è che i farmaci prescritti hanno un'efficacia minore: I fumatori hanno bisogno di un numero e di un dosaggio significativamente maggiore di farmaci, come dimostrato dai ricercatori del Centro di ricerca Malattie Reumatiche di Berlino. Si raccomanda pertanto a chi è affetto da malattia reumatica di smettere di fumare il prima possibile.

Digiuno e malattie reumatiche

Non esistono evidenze scientifiche sugli effetti delle diete che prevedono il digiuno oltre i 10 giorni. L'influenza di brevi periodi di digiuno, 7-9 giorni, è stata invece studiata in pazienti con malattia lieve e stabile. È stato possibile dimostrare l'attenuazione dei dolori articolari a breve termine, ma non con effetti duraturi.

Durante il digiuno, le riserve di energia disponibili a breve termine, ad esempio quelle provenienti dal fegato, sono ridotte e le riserve di grasso vengono mobilitate solo in un secondo momento. Inoltre, periodi lunghi di digiuno portano alla degradazione delle proteine dei muscoli, delle ossa e altri tessuti. Nei pazienti con malattia reumatica attiva la perdita di proteine ha un effetto negativo, in quanto già l'infiammazione delle articolazioni, di per sé, porta ad un aumento della degradazione delle proteine. Il digiuno, inoltre, può peggiorare ulteriormente gli effetti di una carenza di nutrienti.

Da ciò ne deriva che cure, che prevedono il digiuno, possono essere intraprese solo per pazienti in sovrappeso, con malattia reumatica ben controllata e **sotto stretto controllo medico**.



Buon appetito

e buon divertimento nel
provare le nostre ricette

POWER-MÜSLI

- 1 tazza di yogurt/latte naturale
- 3 cucchiaini di fiocchi d'avena, di farro, di sidro e di miglio
- 1 manciata di frutta (bacche, banana, mela...)
- 1 cucchiaino di frutta secca e semi misti (ad esempio semi di lino, semi di girasole, nocciole, noci, semi di sesamo...)
- 1 cucchiaino di frutta secca tritata (uvetta, albicocche, anelli di mele, prugne...)

➤ Può essere considerato anche come "muesli to go" in un vasetto da marmellata per fare uno spuntino.



CREMA SPALMABILE DI MELE E CAROTE

- 1 panino integrale
- 1/2 carota piccola
- 1/4 di mela
- 125 g ricotta
- succo di limone
- 1 cucchiaino di noci tritate
- Sale, pepe

➤ Come guarnizione: fette di cetriolo, strisce di peperone, crescione, erba cipollina, ecc.



BEVANDA ENERGETICA PER UN BUON RISVEGLIO

- 80 g di yogurt naturale, a basso contenuto di grassi
- 120 ml di latte
- 80 g di fragole
- 1/2 banana
- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena, fine

➤ Questo frullato è ottimo anche per i viaggi





AVOCADO FETA DIP

- 1 avocado
- 70g di feta
- Succo 1 limone
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione:

Tagliare a metà l'avocado, togliere il nocciolo e mettere la polpa in una ciotola. Tritare finemente lo spicchio d'aglio, aggiungerlo all'avocado con la feta e il succo di limone. Schiacciare il tutto con una forchetta fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Curiosità:

L'avocado fornisce preziosi acidi grassi insaturi, diverse vitamine e sali minerali.



PORRIDGE

- 40 g di fiocchi d'avena tenera
- 200 ml di latte
- 1 pizzico di cannella
- 1/2 pesca oppure 1/2 mela o 1/2 banana
- Qualche bacca
- 3-4 noci
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Possibilmente 1 cucchiaino di fiocchi di cocco

Portare il latte ad ebollizione con l'avena, mescolando, togliere dal fuoco, versare in una ciotola e aggiungere gli altri ingredienti.

PANE INTEGRALE CON FORMAGGIO FRESCO E POMODORI

- 1 panino integrale
- 1/2 cipollotto
- 2 pomodori
- 50 g di formaggio cremoso / formaggio a crosta / formaggio a pasta filata /
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di succo di limone
- Sale
- Pepe
- Foglie di basilico

PAPPA DI MIGLIO

- 50 g di miglio
- 50 ml di acqua
- 150 ml di latte
- 1 pizzico di cannella
- Frutta a piacere (banana, mela, bacche, pesca, kiwi...)
- 15-20 g di nocciole

Portare ad ebollizione l'acqua e il latte. Aggiungere il miglio e far bollire a fuoco lento per 10 min. Aggiungere la cannella. Togliere dal fuoco, lasciar riposare per 3-5 minuti e aggiungere gli altri ingredienti.





QUARK ALLA FRAGOLA E ARANCIA CON NOCI (2 pers.)

- 1 cucchiaio di nocciole
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 1 (ca. 300 g) arancia
- 100 g di fragole
- 300 g di formaggio fresco a basso contenuto di grassi
- 2 cucchiai di latte (1,5% di grassi)
- 2 cucchiai di olio di lino
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione:

Tritare grossolanamente le nocciole e tostarle leggermente con i semi di zucca in una padella, senza grassi, a fuoco medio. Togliere e lasciare raffreddare.

Sbucciare l'arancia rimuovendo la parte bianca. Tagliare la polpa in quarti o a metà e poi a fettine, conservando il succo se fuoriesce. Lavare e pulire le fragole, tagliarle a metà o in quarti, a seconda della loro grandezza.

Mescolare la ricotta con il latte, l'olio, il succo d'arancia e il miele fino a renderla cremosa. Dividere in ciotole, guarnire con i pezzettini di arancia e fragole e servire con granella di noci e semi.

YOGURT O SKYR CON MUESLI E FRUTTI DI BOSCO (1 pers.)

- 100 g di fragole (o altre bacche)
- 5 noci
- 250 g (1,5%) di Jogurt naturale
- alternativa: 100 g Skyr
- 2 cucchiai di farina d'avena
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 cucchiaio di olio di lino

Preparazione:

Lavare e pulire i frutti di bosco – scongelarli, se surgelati, lasciandoli preferibilmente in frigorifero per una notte.

Tagliare le bacche grandi, schiacciare le noci e rimuovere i gusci. Tritare grossolanamente le noci, mescolarle con lo yogurt o Skyr in una piccola ciotola e aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Curiosità:

Contiene proteine, calcio, Omega 3, fibre





CREMA DI MELA E ZENZERO (4 pers.)

4 mele piccole
200 g formaggio tipo quark magro o ricotta
40 g di noci
10 g di zenzero
1 cucchiaio di succo di limone
polvere di cannella

Preparazione:

Sbucciare lo zenzero e grattugiarlo finemente. Sbucciare la mela, eliminare la parte interna e grattugiarla finemente. Mescolare tutto con il succo di limone e mescolare con il formaggio fresco. Condire con la cannella.
Tostare brevemente le noci tritate senza olio e spargere sopra la crema.



MUFFIN CON LE PERE (4 pers.)

1 pera piccola
1 banana
10 g di farina integrale
1/2 pacch. di lievito
40 ml olio di colza
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di succo di pera
1/3 cucchiaino di cannella

Preparazione:

Sbucciare la pera, tagliarla in pezzettini, eliminare la parte interna. Preriscaldare il forno a 180 gradi (forno statico; forno ventilato 160 gradi). Sbucciare la banana e schiacciarla con una forchetta. Aggiungere alla banana farina, lievito, cannella, zucchero, succo di pera e olio e lavorare l'impasto. Infine, aggiungere i pezzi di pera. Riempire 4 formine per muffins e infornare per ca. 35 minuti.



CANEDERLI ALL'ORTICA CON INSALATA PRIMAVERILE (4 pers.)

- 400 g di pane per canederli
- 250-300 g di ortica lavata bollita e tagliata in piccoli pezzi
- 1 cipolla + 1 spicchio d'aglio
- 2 uova intere + 2 albumi
- 200 g di cagliata
- 20 g di farina
- Sale e pepe

Preparazione:

Aggiungere tutti gli ingredienti al pane per canederli e mescolare bene. Formare i canederli e cuocere in acqua salata. Prima di servire, condire con parmigiano e un po' di burro. Per l'insalata primavera utilizzare: lattuga, valeriana, ravenello, eventualmente rucola, semi di girasole...

Curiosità:

Le ortiche sono ricche di antiossidanti, hanno un effetto diuretico, analgesico e antinfiammatorio (ossilipine). Contengono: minerali come potassio, calcio, acido silicico, ferro e un alto contenuto di vitamina C.

PESCE CON PANATURA CROCCANTE (4 pers.)

- 4 filetti di pesce (ciascuno di circa 150 g)
ev. persico, merluzzo, passera di mare...
- 1 zuccina
- 12-15 olive
- Pomodori secchi sott'olio

Preparazione:

Mettere il pesce in una pirofila. Lavare le zucchine e tagliarle a cubetti. Tagliare i pomodori e le olive a pezzettini. Mescolare il pangrattato con sale, pepe, timo e 1 cucchiaio di olio d'oliva e aggiungere alle verdure. Applicare il composto sul pesce e versatevi sopra qualche goccia di olio d'oliva. Cuocere in forno preriscaldato a 160 gradi per circa 20-30 minuti.

Curiosità:

gli acidi grassi Omega-3 del pesce sono antinfiammatori. La vitamina E e i polifenoli dell'olio d'oliva hanno anche effetti antiossidanti e antinfiammatori.



PASTA DI KAMUT CON PESTO DI PISELLI E FETA (4. porz.)

- 400 g di pasta di kamut
- 150 g di feta
- Per il pesto di piselli:
 - 250 g di piselli (preferibilmente appena cotti)
 - 50 g di pinoli o noci
 - 1 cucchiaio di succo di lime + grattugiato
 - 50 g di parmigiano
 - 70 ml di olio d'oliva
 - Sale, pepe

Preparazione:

Fare il pesto come da ricetta tradizionale, mescolando tutti gli ingredienti e tritandoli finemente. Regolare la consistenza con altro olio d'oliva, se necessario. Cuocere la pasta di kamut al dente, scolare, mescolare con il pesto e cospargere con cubetti di feta per guarnire.

Curiosità:

I legumi sono preziose fonti di proteine, da utilizzare come sostituto della carne. I piselli sono utili anche per i loro preziosi nutrienti.

STUFATO CON PATATE E FAGIOLI (4 pers.)

- 200 g di carne bovina (buona qualità)
- 2 cipolle, un po' di aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 lt. di brodo vegetale
- 700 g di patate (farinose)
- 500 g di fagioli (possono essere anche fagioli borlotti o ceci)
- Per condire: un po' di zenzero, peperoncino (poco) e un po' di cumino, alloro e pepe.

Preparazione:

Tagliare la carne di manzo a pezzi e farla rosolare in una pentola grande con un po' d'olio, aggiungere la cipolla, l'aglio e soffriggere. Condire con sale, pepe, peperoncino e zenzero (moderatamente), continuare a soffriggere e versare metà del brodo vegetale. Continuare la cottura a fuoco dolce per circa un'ora. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a dadini e continuare la cottura con il restante brodo vegetale per circa 20 minuti. Infine, aggiungere i fagioli (appena cotti o in scatola) e cuocere a fuoco lento per altri 15 min.

Curiosità:

I piatti di carne possono essere gustati anche in piccole quantità se combinati con ingredienti appropriati. Cipolla, aglio e olio d'oliva, zenzero e peperoncino hanno un effetto antinfiammatorio e rafforzano il sistema immunitario. I fagioli sono una buona fonte di proteine.



LINGUINE CON FORMAGGIO FUSO (4 pers.)

- 400 g. Linguine integrali
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di noci tritate
- 200 g di formaggio magro (o feta) tagliato a cubetti
- 100 ml di latte
- Sale alle erbe, pepe macinato, prezzemolo

Preparazione:

Soffriggete brevemente le noci con l'olio d'oliva, aggiungete metà del formaggio, lasciate sciogliere brevemente e versate il latte e condite. Cuocere la pasta in acqua salata e saltarla con la salsa. Impiattare e condire con il restante formaggio.

Da sapere:

anche qui troviamo ingredienti preziosi come noci, olio d'oliva e formaggio magro, buona fonte di proteine.

ZUPPA DI LENTICCHIE MAROCCHINE CON CECI (ca. 4 porz.)

- 150 g lenticchie verdi/piatto di lenticchie
- 100 ml di acqua
- 1 cipolla tritata finemente
- 1 pezzo di zenzero (2,5 cm) finemente tritato
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1-2 carote a fette
- 1/2 peperone rosso tritato
- 2-3 pomodori a pezzetti (200 gr)
- 1/2 lt. di brodo vegetale
- 1 cucchiaino da tavola harissa
- 1 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 barattolo di ceci (200 g)
- Sale, pepe



Opzionale: formaggio fresco di capra, yogurt, mandorle tostate e pistacchi

Preparazione:

In una pentola capiente mettere le lenticchie, la cipolla, lo zenzero, le carote, il peperone e i pomodori, tagliati a pezzetti, aggiungere il brodo vegetale, l'harissa, la paprika, il cumino e la cannella oltre a 200 ml di acqua e condire con sale e pepe. Mescolare bene tutti gli ingredienti e poi portare ad ebollizione, a fuoco vivo. Quindi riducete la fiamma e fate cuocere la zuppa a fuoco lento per 35-40 minuti fino a quando le lenticchie non saranno completamente cotte. Poco prima di servire, aggiungere il succo di limone e i ceci e far cuocere, a fuoco lento, per circa 5 minuti. Se la zuppa è troppo densa, alla fine, basta aggiungere un po' di brodo. Infine, condite il tutto con sale e pepe.

Mescolare un po' di formaggio fresco di capra con lo yogurt in parti uguali, versare la zuppa marocchina in ciotole, guarnire con lo yogurt al formaggio di capra, qualche scaglia di mandorle e pistacchi.

Curiosità:

questa zuppa di lenticchie è ricca di ingredienti con proprietà antinfiammatorie e può essere preparata e conservata in grandi quantità.



PATATE AL CARTOCCIO CON FORMAGGIO ALLE ERBE, FAGIOLI E MAIS (4 pers.)

- 3 patate medie a persona (ca. 800-900 g)
- 300 g di quark fresco (eventualmente yogurt naturale non zuccherato)
- Varie erbe fresche (origano, timo, basilico, erba cipollina, erba cipollina, crescione...)
- Sale, pepe, paprika
- Per fagioli e mais:
 - 1 porro
 - 1 barattolo di fagioli rossi (anche cotti al momento)
 - 1 barattolo di fagioli borlotti (anche appena cotti)
 - 1 barattolo di mais
 - Sale, pepe, un po' di curcuma
 - Olio d'oliva

Preparazione:

Lessare le patate con la buccia fino a quando non saranno cotte. Mescolare il quark fresco con lo yogurt e le erbe finemente tritate e condire. Far soffriggere il porro in una padella con olio d'oliva, aggiungere i fagioli, il mais e condire con sale, pepe e un po' di curcuma. Tagliare a metà le patate con la buccia, riempitele con il formaggio alle erbe e servitele insieme alle verdure.

Suggerimento: cospargere il piatto con un po' di portulaca tritata grossolanamente.

Curiosità:

piatto semplice con ingredienti antinfiammatori e fonte di proteine.

TEGLIA DI RISO E VERDURE CON LENTICCHIE (4 pers.)

- | | |
|---|--|
| • 240 g di carote | • 300 g di riso a chicco lungo (possibilmente basmati) |
| • 180 g di peperoncini verdi e rossi tagliati a strisce | • 1 cipolla media, 1 spicchio d'aglio tritato fine |
| • 100 g di lenticchie rosse | • 1/2 porro |
| • 150 g di pomodori a dadini | • Curcuma, sale, pepe a piacere |
| • 200 g di zucchine a dadini | • Olio di colza o di oliva |

Preparazione:

Far soffriggere il riso nell'olio fino a tostarlo, aggiungere la cipolla, il porro e l'aglio, continuare a cuocere, versare poi l'acqua e aggiungere le lenticchie. Portare ad ebollizione, aggiungere la curcuma, un po' di sale e far bollire a fuoco lento. Dopo 10 min. aggiungere le verdure e cuocere per altri 10-15 min. Condite con sale e pepe e servite con prezzemolo tritato.

PANE INTEGRALE AL FORNO CON VERDURE GRIGLiate E MOZZARELLA (4 pers.)

- 8 metà bagel integrali
- 1 zucchina
- 1-2 peperoni (rosso + giallo)
- 1/2 melanzana
- 1-2 spicchi d'aglio
- peperoncino, sale, pepe, un po' di curcuma
- 3-4 bocconcini di mozzarella
- Olio d'oliva
- Prezzemolo o rucola o crescione per guarnire

Preparazione:

Lavare le verdure, tagliarle a strisce e soffriggerle in olio d'oliva. Preparare la marinata con sale, pepe, aglio, peperoncino (tagliato a pezzettini) e un po' di curcuma e mescolare con le verdure.

Disporre le verdure su baguette integrali, cospargete di mozzarella a dadini e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per 10 - 15 min (fino a quando il formaggio non sarà fuso). Guarnire con prezzemolo, rucola o crescione prima di servire.

Curiosità:

Potete usare qualsiasi verdura: spinaci, broccoli, pomodori, portulaca e, al posto del prezzemolo, rucola o crescione sono una buona alternativa.

INSALATA DI BROCCOLI E LENTICCHIE (4 pers.)

- 4 cucchiaini di semi di zucca
- 600 g di broccoli
- 400 g di lenticchie cotte
- 350 g di pomodori cocktail colorati
- 4 cipollotti
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 4 cucchiaini di succo d'arancia
- Olio extra vergine di oliva 4EL
- 320 g di ricotta
- Sale, pepe

Preparazione:

Tostare leggermente, a fuoco medio, i semi di zucca in una padella senza l'aggiunta di grassi, Rimuovere e lasciare raffreddare.

Pulire i broccoli, lavarli e tagliarli. Sbucciare gli steli e tagliarli a cubetti. Sbollentare entrambi in acqua bollente salata per circa 3 minuti, scolare e sciacquare con acqua fredda ghiacciata.

Sciacquare le lenticchie in un setaccio e scolarle bene. Lavare e tagliare i pomodori. Pulire e lavare i cipollotti e tagliarli a rondelle sottili.

Per il condimento; frullate insieme l'aceto, il succo d'arancia, il sale, il pepe e l'olio. Unite le lenticchie, i broccoli, i pomodori e le cipolline. Infine, aggiungete i semi di zucca. Impiattare l'insalata e aggiungere alla fine la ricotta.

Curiosità:

I legumi forniscono proteine vegetali, calcio, vitamina C e fibre. La vitamina C e i componenti vegetali dei broccoli aiutano a combattere l'infiammazione cronica.

Piatto autunnale:

al posto dei broccoli si possono utilizzare cavoletti di Bruxelles o verdure a scelta.





FILETTO DI PESCE IN UN LETTO DI VERDURE (4 pers.):

- 1 piccolo pezzo di sedano
- 2 carote medie
- 1 cucchiaio di olio di colza
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 porro
- 2 pomodori
- 1/2 mazzetto di erba cipollina
- 600 g di filetto di pesce
- Sale, pepe

Preparazione:

Pelare e lavare le carote e il sedano e tagliarli finemente. Soffriggere con l'olio di colza, versare il brodo vegetale, coprire e cuocere a vapore per cinque minuti. Pulire il porro, lavarlo, tagliarlo a strisce e aggiungerlo. Condite con un po' di sale.

Scottare i pomodori in acqua bollente, pelarli e tagliarli a cubetti. Lavare l'erba cipollina e tagliarla finemente. Aggiungere la metà dei pomodori e l'erba cipollina alle verdure.

Sciogliere il filetto di pesce, asciugarlo e tagliarlo in quattro pezzi.

Preparare 4 fogli di carta di alluminio e disporvi sopra le verdure. Aggiungere i filetti di pesce e condire con sale e pepe. Chiudere i fogli di alluminio e cuocere in forno preriscaldato per 15 minuti a 180-200 °C.

Aprire velocemente i cartocci, cospargere con i rimanenti pomodori ed erba cipollina e servire.

Curiosità: piatto ricco di proteine e acidi grassi omega-3.



INSALATA DI RADICCHIO E FINOCCHIO CON PARMIGIANO (4 pers.)

- 1 radicchio piccolo
- 1 piccolo bulbo di finocchio
- 6 noci divise a metà
- 40 g di parmigiano
- 3 cucchiaini di olio di noce
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- Sale e pepe

Preparazione:

Tagliare a metà il radicchio, lavare le foglie sotto l'acqua corrente e asciugarle. Disporlo a listarelle in una ciotola. Lavare il finocchio, asciugarlo, tagliarlo a fette sottili e aggiungerlo al radicchio.

Tritate metà delle noci e - se disponibili - le cimette del finocchio, precedentemente conservate, preparate il parmigiano a scaglie. Per la vinaigrette: frullate insieme l'olio di noci, l'aceto balsamico, il sale e il pepe e disponeteli in una piccola ciotola. Aggiungere la marinata, metà delle noci tritate e le scaglie di formaggio all'insalata cruda e mescolare bene. Disporre l'insalata sui piatti e servire cosparsa con le rimanenti scaglie di parmigiano e noci.

Curiosità:

L'insalata e le verdure sono importanti per le vitamine, i minerali e le fibre. Le noci sono ricche di acidi grassi omega 3.

TAGLIATELLE DI FARRO CON SPINACI E FAGIOLI (4 pers.)

- 240 g di pasta integrale di farro
- 2 spicchi d'aglio
- 360 g di pomodori ciliegini
- 400 g di spinaci piccoli a foglia
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 240 g di fagioli bianchi in scatola (cannellini)
- Pepe
- Basilico
- 60-80 g di parmigiano

Preparazione:

Cuocere la pasta al dente in acqua salata. Nel frattempo, sbucciare e tritare finemente l'aglio. Lavare i pomodori. Pulire gli spinaci, lavarli e asciugarli. Scaldare l'olio in una padella e far soffriggere l'aglio e i pomodori, a fuoco medio. Aggiungere gli spinaci e cuocere fino a quando non saranno appassiti.

Sciacquare e scolare i fagioli in un setaccio, aggiungerli al composto. Condite il tutto con sale, pepe e basilico secco.

Scolare la pasta, aggiungere le verdure e mescolare il tutto. Grattugiare grossolanamente il parmigiano. Impiattare, cospargere di parmigiano e guarnire con foglie di basilico.

Curiosità:

Il licopene, sostanza vegetale, del pomodoro, è un importante antiossidante ed è considerato uno "spazzino" dei radicali liberi, sostanze che accelerano l'invecchiamento delle nostre cellule. I pomodori, inoltre, contengono molta vitamina C che rafforza il sistema immunitario.



PANE DI PIZZA CON MOZZARELLA (4 pers.)

- 8 fette di pane integrale
- Aglio schiacciato e mescolato con olio d'oliva
- 100g di salsa di pomodoro o pomodori tagliati a cubetti
- 180g di mozzarella
- 150g di verdure (zucchine, melanzane, peperoni)
- Olio di oliva
- Sale alle erbe
- Origano
- Alcune olive

Preparazione:

Condire con dell'olio all'aglio le fette di pane e cospargere con salsa di pomodoro. Tagliare la mozzarella a cubetti e metterla sul pane.

Tagliare le verdure a fette e saltarle in una padella con un po' d'olio. Disporre il tutto sul pane, condire con sale alle erbe e origano, quindi aggiungere sopra le olive e cuocere in forno.

Cuocere in forno a 200 gradi per 5-10 minuti.



TARTE FLAMBÉE CON SPINACI

(per circa 12 tarte flambées)

- 400 g di farina integrale di farro
- 1 cucchiaino di sale marino intero
- 4 cucchiiai di olio d'oliva
- Circa 150 ml di latticello
- 15g di lievito

Topping:

- 1 cipolla
- Sale alle erbe
- Pepe
- 150 g di panna acida o creme fraiche
- Olio di oliva
- 500g di spinaci

Le Tarte flambée

sono sottili frittelle di pasta lievitata condite con panna acida o crème fraiche, cipolle, verdure, cotte brevemente in forno.

Preparazione:

Per l'impasto: mettere in una ciotola la farina, il sale e l'olio d'oliva. Intiepidire il latticello, sciogliervi il lievito e aggiungerlo al composto di farina. Impastare fino ad ottenere un composto liscio. Coprire e lasciare lievitare per circa 1 ora. Tritare finemente la cipolla e farla saltare nell'olio. Tritare finemente gli spinaci, aggiungerli e lasciare cuocere al vapore. Condite con sale e pepe alle erbe. Formare dei dischi ovali di pasta su un piano di lavoro infarinato. Posizionarli su una teglia foderata di carta da forno.

Spalmare un po' di creme fraiche o panna acida su ogni disco e coprire con gli spinaci.

Cuocere per 20 minuti in forno a 200 gradi.

Curiosità:

Il farro integrale contiene vitamine, minerali, fibre e proteine di alta qualità. Gli spinaci non contengono solo ferro, ma anche vitamina C, betacarotene, potassio e magnesio. betacarotene, potassio e magnesio.

INSALATA DI PASTA CON LENTICCHIE (4 pers.)

- 320 g di pasta integrale
- Sale marino integrale
- 160g lenticchie marroni o verdi
- 400g di verdure a scelta
- 2 spicchi di aglio
- Olio
- Lattuga
- 180g di cubetti di formaggio (mozzarella, feta...)
- Sale alle erbe
- Succo di limone
- 2-3 cucchiiai di erbe aromatiche tritate (erba cipollina, prezzemolo, basilico, origano)

Preparazione:

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e lasciarla raffreddare.

Far bollire le lenticchie in acqua e cuocerle al dente.

Tagliare le verdure in pezzi di medie dimensioni.

Tritare l'aglio e soffriggere brevemente in olio d'oliva.

Aggiungere le verdure, cuocerle a vapore, al dente.

Mescolare le tagliatelle con lenticchie e le verdure.

Condire con sale alle erbe, succo di limone, olio d'oliva ed erbe aromatiche.

Guarnire con cubetti di formaggio prima di servire.

Curiosità:

Le lenticchie sono un alimento molto salutare e ricco di sostanze nutritive. Sono un'importante fonte di proteine vegetali, contengono, infatti, più proteine di qualsiasi altro legume.





BROCCOLI E RISO GRATINATI ALL'ITALIANA (4 pers.)

- 250 g di riso integrale
- 600g di broccoli
- 400g di pomodori pelati
- 200g di pomodori da cocktail
- 300g di formaggio (bocconcini di mozzarella)
- Pinoli

Preparazione:

Cuocere il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo, pulite le cimette di broccoli, lavatele e dividetele in pezzi più piccoli. Aggiungere i broccoli al riso nella pentola, 5 minuti prima della cottura, portare di nuovo ad ebollizione fino a cottura dei broccoli. Preriscaldare il forno a 220 gradi. Ungere una teglia da forno (ca. 20 x 30 cm) con olio. Scolate il riso e i broccoli in un colapasta.

Condite poi i pomodori pelati con sale, pepe, erbe aromatiche e paprika in polvere. Mescolateli con i broccoli e il riso e disponete il tutto in una casseruola.

Lavare e tagliare i pomodori da cocktail. Tagliare a metà i bocconcini di mozzarella e aggiungeteli al composto di broccoli e riso. Cospargere il tutto con i pinoli. Cuocere il gratin in forno sul ripiano centrale per circa 10 minuti. Cospargere con le foglie di basilico per servire.

Variante:

Il gratin è buono anche con la pasta integrale. Cuocere la pasta in acqua salata con i broccoli e preparate come il gratin, sopra descritto.

Curiosità:

I broccoli contengono molte sostanze vitali come la vitamina C, E, vitamine del gruppo B, calcio, magnesio, ferro e zinco. Essi hanno un effetto antiossidante e antinfiammatorio.

GRATIN DI ZUCCA E PATATE (4 pers.)

- 500 g di patate
- 300g di zucca Hokkaido
- 4 cucchiaini di olio di colza
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pezzetto di zenzero
- Brodo vegetale
- Sale, pepe,
- Spezie a piacere come curry in polvere, curcuma, noce moscata
- 100g di formaggio di montagna o di capra



Preparazione:

Sbucciate le patate, lavate la zucca, tagliatela a fette sottili e mettetela in una teglia da forno, unta. Tritate finemente l'aglio e lo zenzero, mescolateli e conditeli con sale, pepe e spezie. Versate il brodo vegetale sulle patate e sulla zucca. Grattugiate grossolanamente il formaggio, aggiungendolo al composto. Cuocete in forno a 180° per ca. 30-40 min.

Curiosità: Questo piatto è particolarmente ricco di spezie antiossidanti.

BROCCOLI E RISO GRATINATI ALL'ITALIANA (4 pers.)

- 250 g di riso integrale
- 600 g di broccoli
- 400 g di pomodori pelati
- 200 g di pomodori da cocktail
- 300 g di formaggio (bocconcini di mozzarella)
- 4 cucchiaini di pinoli
- Erbe a piacere
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- sale, pepe dal mulino
- Qualche foglia di basilico



Preparazione:

Cuocere il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo, pulite le cimette di broccoli, lavatele e dividetele in pezzi più piccoli. Aggiungere i broccoli al riso nella pentola circa 5 minuti prima della fine della cottura, portare di nuovo tutto ad ebollizione e cuocere i broccoli con esso. Preriscaldare il forno a 220 gradi. Ungere una teglia da forno (ca. 20 x 30 cm) con olio. Scolate il riso e i broccoli in un colapasta. Condite i pomodori scolati con sale, pepe, erbe aromatiche e paprika in polvere. Mescolare con la miscela di broccoli e riso e spalmare nella casseruola. Lavare e dimezzare i pomodori da cocktail. Tagliare a metà anche le palline di mozzarella. Mescolare i pomodori e la mozzarella, spalmare sul composto di broccoli e riso e cospargere il tutto con i pinoli. Cuocere il gratin in forno sulla griglia centrale per circa 10 minuti. Cospargere con le foglie di basilico per servire.

Curiosità:

I broccoli hanno un effetto antiossidante, combattono le infiammazioni e contengono sostanze vitali come la vitamina C, E, vitamine del gruppo B, calcio, magnesio, ferro e zinco.



INSALATA DI BULGUR (4 pers.)

- 250 g di bulgur grossolano
- 400 ml di brodo vegetale
- 250 g cetriolo
- 2 pomodori
- 2 carote
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 rametto di menta
- Pepe
- Noce moscata
- Sale

Preparazione:

Tostare il bulgur in una pentola calda senza grassi per circa 1 minuto. Aggiungere il brodo, portare ad ebollizione, coprire e lasciare bollire, a fuoco lento, per 15 minuti. Lasciatelo raffreddare, mescolando più volte. Nel frattempo, lavate i cetrioli e tagliateli a cubetti. Lavate i pomodori, tagliateli a metà, quindi a dadini (i semi devono essere rimossi). Pulire, pelare e grattugiare finemente le carote. Lavate e asciugate il prezzemolo e la menta e tritatele finemente.

Ingredienti per il condimento:

4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale, pepe, zucchero, cumino

Per il condimento, mescolare l'aceto in una ciotola con sale, pepe e un pizzico di zucchero e cumino. Poi aggiungere l'olio.

Mescolare il bulgur raffreddato in una ciotola insieme alle verdure, alle erbe aromatiche e al condimento, insaporire con sale, pepe e noce moscata.



ZUPPA DAL CON CAROTE E LENTICCHIE (4 pers.)

- 400 g di carote
- 2 cipolla rossa
- 150 g lenticchie rosse
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 4 cucchiaini di curcuma
- 1200 ml di brodo vegetale
- 500 ml di salsa di pomodoro
- 100 g di anacardi
- 1 mazzetto di coriandolo
- Sale

Preparazione:

Sbucciare le cipolle e le carote e tagliarle a cubetti. Far soffriggere la cipolla nell'olio in una pentola, poi aggiungere le carote, le lenticchie e la curcuma e cuocere per 2-3 minuti. Aggiungere il brodo e la salsa di pomodoro, portare ad ebollizione. Far bollire, con il coperchio chiuso, a fuoco medio, per circa 20 minuti.

Nel frattempo, tritare grossolanamente gli anacardi, tostarli leggermente in una padella, senza grassi e lasciarli raffreddare. Lavare il coriandolo, farlo asciugare e tritarlo grossolanamente. Aggiungere il tutto agli anacardi.

Dopo la cottura, togliete la pentola dal fuoco, passate la zuppa con un mixere e conditela con il sale. Impiattate la zuppa. Dal e servitela cosparsa di anacardi e coriandolo.



PADELLA DI PESCE CON VERDURE PRIMAVERILI (4 pers.)

- 2 cipolla
- 2 porri
- 4 carote
- 2 cavolo rapa
- 4 cucchiaini di olio di colza
- 600 ml di brodo vegetale
- 8 filetti di pesce (circa 80 g ciascuno)
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 8 cucchiaini di panna acida
- 200 g di formaggio a basso contenuto di grassi
- 200 g di yogurt naturale magro
- 8 steli di aneto
- pepe di cayenna
- Pepe
- Sale

Preparazione:

Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Pulire il porro, lavarlo e tagliarlo a rondelle. Sbucciare le carote e il cavolo rapa e tagliarli a listarelle sottili.

Riscaldare l'olio in una padella e far soffriggere la cipolla e il porro. Aggiungere le carote e il cavolo rapa, far soffriggere e poi condire con sale e pepe. Versare il brodo.

Lavare i filetti di pesce e asciugarli, cospargerli con un po' di succo di limone e condirli con sale e pepe. Mettere i filetti di pesce sopra le verdure e cuocere a vapore, coperti, per 10-15 minuti.

Nel frattempo, mescolare la panna acida con il quark magro e lo yogurt magro. Lavare l'aneto, asciugarlo, spennellare le punte e tritare finemente. Mescolare l'aneto al composto di panna acida, condire con il restante succo di limone, sale, pepe e pepe di cayenna.

ZUCCA CON MANDORLE (4 pers.)

- 500 g di zucca
- Olio per salse
- 30 g di mandorle
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- Sale alle erbe
- Pepe
- 1 pizzico di noce moscata,
- qualche foglia di salvia

Preparazione:

Sbucciare la zucca, tagliarla a fette o a pezzi grossi, quindi soffriggere in un po' d'olio. Tagliare le mandorle, aggiungerle all'olio di cocco e poi cuocere per qualche minuto. Condire con sale, pepe e noce moscata e guarnire con foglie di salvia.

Al posto delle mandorle, si possono usare le noci o gli anacardi.

Le verdure possono essere servite con l'aggiunta di 1-2 cucchiaini di cumino nero.



INSALATA DI MIGLIO CON MANDORLE (4 pers.)

- 200 g di miglio
- 2 foglie di alloro
- 450 ml di acqua
- Sale
- 300 g di pomodori
- 50 g di mandorle, tagliate grossolanamente
- 150 g di formaggio feta
- Sale alle erbe
- Pepe
- Succo di limone
- Olio d'oliva
- 2 cucchiaini di erba cipollina

Preparazione:

Portare ad ebollizione il miglio con foglie di alloro, acqua e sale e far bollire a fuoco lento per 10 - 15 minuti. Quindi togliere dal fuoco e lasciare riposare per 10 minuti con il coperchio chiuso. Tagliare i pomodori a pezzettini. Tagliare il formaggio feta a cubetti. Tostate brevemente le mandorle senza grassi in padella.

Mescolare il miglio con i pomodori e condirlo con sale alle erbe, pepe, succo di limone e olio d'oliva. Infine, mescolare il formaggio feta, le mandorle e l'erba cipollina.





RISOTTO D'ORZO (4 pers.)

- 300 g di orzo decorticato
- Circa 1 litro d'acqua
- Sale alle erbe
- 1 cucchiaio di condimento per zuppa
- 1-2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 30 g di olio d'oliva
- 4 cucchiari di parmigiano grattugiato
- Parmigiano Reggiano per guarnire

Preparazione:

Portare l'orzo e l'acqua ad ebollizione, far bollire a fuoco lento per circa 30 minuti.

Condire con sale alle erbe e cuocere per altri 10 minuti. Mescolare la curcuma in polvere con l'olio d'oliva e il parmigiano.

Guarnire l'orzo con parmigiano e servire.

L'orzo decorticato è meglio dell'orzo intero per fare il risotto, perché si ammorbidisce più velocemente e diventa cremoso.



TEGLIA DI PATATE ALLE VERDURE CON AGLIO SELVATICO (4 pers.)

- 200 g di funghi, freschi, a fettine
- 250 g di carote tagliate
- 140 g di cipolla, tagliata a dadini
- 800 g di patate a fette sottili
- 3 cucchiari di olio di colza
- Aglio selvatico tritato
- 80 g cavolo rapa
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo tritato
- Sale

Preparazione:

Soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere le verdure e condire.

A parte, soffriggere le patate con l'olio fino a doratura, aggiungere l'aglio e condire. Mescolare le patate e le verdure e condire a piacere.

Servire il tutto con una spolverata di prezzemolo tritato.

SOGLIOLA AL VAPORE CON PATATE AL PREZZEMOLO (4. pers.)

- 8 filetti di sogliola (80 - 100 g. ciascuno)
- 800 g di patate
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Sale
- olio d'oliva

Preparazione:

Lessare le patate sbucciate in acqua leggermente salata per circa 20 minuti.

Nel frattempo, cospargere i filetti di sogliola con aglio e scorze di limone, cuocere a vapore per circa 10 minuti (pentola con inserto il cestello per cottura a vapore).

Salare la sogliola e condire con olio d'oliva.

Aggiungere il prezzemolo alle patate e servire come contorno al pesce.



CROSTINI VEGETALI COLORATI (4. pers. - 8 pezzi)

- 8 fette di baguette integrale
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 piccola melanzana
- 1 mazzetto di basilico
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- Timo, maggiorana, pepe, sale

Preparazione:

Lavare le verdure, togliere i semi ai peperoni e tagliarli a pezzi. Tagliare le melanzane a cubetti, lavare il basilico, e spennellare il basilico con l'olio. Mettere da parte qualche foglia per la decorazione. Riscaldare l'olio, far soffriggere le cipolle tagliate a dadini fino a dorarle. Aggiungere poi le verdure e cuocere a fuoco lento. Condite con timo fresco o secco, maggiorana, basilico, pepe e sale e, per finire, l'aceto balsamico.

Tostare le fette di baguette nel tostapane o nel forno, disporle su un piatto, guarnire con le verdure e il basilico e gustarle tiepide.

Come decorazione, il parmigiano a scaglie si adatta molto bene al gusto.



Bibliografia:

- Biesalski H.K., Vescovo S.C., Pirlich M., Weimann A. (2018). Medicina nutrizionale. Thieme, 5° edizione completamente rivista e ampliata.
- Biesalski H.K. (2017). Atlante tascabile della nutrizione. Thieme, 7a edizione
- Rösch R. (2018). Osteoartrite e nutrizione. Nutrizione a fuoco, 01-02, 34-43
- Società svizzera per la nutrizione SGE (2011). Nutrizione e malattie reumatiche, versione aggiornata.
- Istituto di Medicina Nutrizionale (2016). Terapia nutrizionale nei reumatismi. Klinikum rechts der Isar, TU Monaco di Baviera
- DGE Nutrition Circle (2019). Gruppi alimentari. Latte e latticini
- Höfer, Sprengart (2018). Dietetica pratica. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2a edizione.
- Società svizzera per la nutrizione SGE (2020). Piramide alimentare svizzera. 2011 aggiornato al 2020
- Hauner H et al (2019). Guida alla terapia nutrizionale in clinica e nella pratica (LEKuP). Aktuel Ernährungsmed, 44, 384-419
- Lega tedesca del reumatismo (2018). La giusta dieta per i reumatismi - informazioni e consigli per la vita quotidiana. Edizione rivista
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2020 DGE - Dieta reumatica
- <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/rheumadiaet>
- <https://www.5amtag.de/wissen/obst-und-gemuese-was-steckt-drin/>
- <https://www.rheuma-liga.de/hilfebereich/rauchen>

Le prescrizioni sono state in parte fornite dai pazienti e in parte prese dalle seguenti fonti:

- Bernardi Rita (2020). Semplicemente una cucina sana. Casa editrice Athesia Tappeiner; 1a edizione
- I Documenti Nutrizionali "Strong Joints" Le migliori strategie nutrizionali per il reumatismo, l'osteoartrite, la gotta & Co." <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte>

Autori:

Dietista	Niederbacher Maria
Dietista	Pallhuber Renate
Dietista	Gartner Markus

Ringraziamo il team di infermieri dell'ambulatorio di Reumatologia dell'ospedale di Brunico per la collaborazione e per la raccolta di ricette, nonché l'ufficio distrettuale di Brunico per aver sostenuto il progetto.

Editore:

- Ambulatorio Reumatologico
Comprensorio sanitario di Brunico
Responsabile: Prof. Primario Dr. Christian Dejaco
- Servizio dietetico e Nutrizionale
Comprensorio sanitario di Brunico
Medico capo: Dr.in Irmgard Pallhuber

Ringraziamo il Dott. Giuseppe Zampogna e la signora Endrighi Roberta per la revisione della versione italiana.

Brunico, ottobre 2023

Graphic design: EG'AL Graphics, Brunico
Stampa: KralerDruck, Bressanone
Foto: Adobe Stock, Pexels

