

IL CUOCO E IL NUTRIZIONISTA

Ricette di **Davide Oldani**

Proteine, mattoni dell'organismo

Si trovano nelle uova, nella carne, nei derivati del latte. Ma anche nei legumi, soprattutto nella soia. Nascono tutte dalla combinazione di 20 aminoacidi e sono indispensabili perché intervengono in moltissime funzioni vitali. Quante ce ne servono? Facile saperlo: basta pesarsi

Consigli dietetici dott. Giorgio Donegani

Sono indispensabili per costruire i tessuti corporei. Le proteine non solo devono essere presenti in quantità sufficiente nella dieta di ogni giorno, ma occorre anche che il mix tra quelle di origine vegetale e animale sia ben equilibrato.

Fare e disfare La pelle, i muscoli, il sangue, gli organi interni... l'intero organismo è formato da proteine unite ad altre sostanze. Oltre che come costituenti corporei, le proteine intervengono in moltissime funzioni vitali (sono enzimi, componenti di ormoni, trasportatori di ossigeno...) e, se necessario, possiamo utilizzarle anche per produrre energia: 1 g di proteine dà circa 4 kcal.

A come aminoacidi... Chimicamente le proteine sono formate da componenti più semplici, gli aminoacidi, legati in lunghe catene. Sono una ventina gli aminoacidi che rivestono interesse per la nostra alimentazione perché a partire da questi l'organismo sintetizza tutte le migliaia di proteine che gli occorrono, un po' come noi componiamo le parole per comunicare con le 21 lettere dell'alfabeto. Dei 20 aminoacidi di base, 9 sono definiti "essenziali", perché non siamo in grado di sintetizzarli da altre sostanze e dobbiamo assumerli preformati con il cibo. I nutrizionisti distinguono il valore alimentare ("valore biologico") delle proteine proprio a seconda della loro ricchezza in aminoacidi essenziali.

Quante ne occorrono? Noi non ce ne accorgiamo, ma nel nostro corpo le proteine sono soggette a un continuo e incessante processo di demolizione e ricostruzione (sintesi). Questo turnover permette all'organismo di regolare la sintesi delle proprie proteine seguendo i cambiamenti delle sue esigenze. Per coprire il fabbisogno proteico e alimentare di questo ricambio, dovremmo mangiare circa 1 g di proteine al giorno per ogni kg di peso corporeo, vale a dire che per una donna di 50 kg occorrono quotidianamente circa 50 g di proteine.

Gli alimenti super

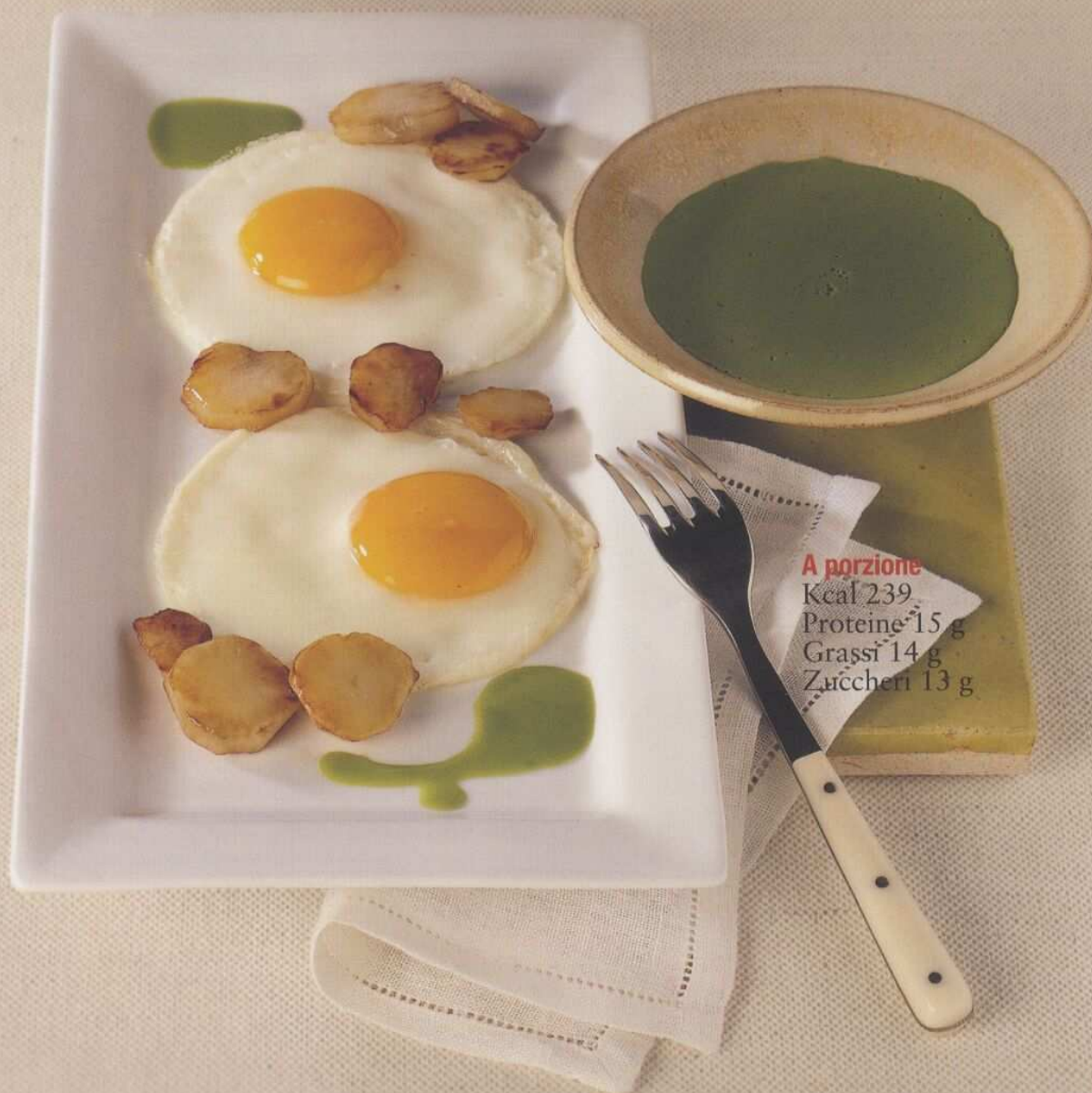
- Quelle dell'uovo sono le proteine migliori per completezza e valore biologico. Se non si hanno problemi di ipercolesterolemia, 4 uova la settimana sono raccomandabili a tutti.
- La carne è una fonte proteica d'eccellenza, ma contiene anche grassi, ed è bene tenerne conto nella scelta: se 100 g di petto di pollo danno 22 g di proteine e solo 1 g di grasso, per 100 g di bollito di manzo la quantità dei grassi può salire a 11 g e addirittura a 26 g per il salame cacciatore.
- Le proteine del pesce non hanno nulla da invidiare a quelle delle uova e della carne. Bastano 150 g di trota per assumere più di 20 g di proteine, insieme a una discreta quantità di ferro e di calcio, con un apporto minimo di grassi.
- Il formaggio ha un alto contenuto di proteine: in 100 g di mozzarella di bufala ce ne sono quasi 17 g! Con le proteine, nel formaggio si concentrano anche gli altri nutrienti del latte, e se questo è vantaggioso per il calcio non lo è per i grassi.
- Fagioli, ceci, piselli, fave... i legumi accumulano nei semi un'alta quantità di proteine e quelli secchi ne contengono quasi come la carne. Tra tutti, la soia merita un discorso a sé perché è in assoluto il vegetale più ricco di sostanze proteiche.

MATRIMONI DI INTERESSE

Unendo cereali e alimenti di origine animale, i primi aumentano il loro valore biologico. Il matrimonio più interessante si ha però con l'accoppiata cereali e legumi: unendoli, come nella pasta e fagioli, si completano a vicenda, raggiungendo un valore quasi pari a quello della carne.

VEGETALI E ANIMALI...

Le proteine animali hanno un valore nutritivo più alto di quelle vegetali, ma il loro consumo eccessivo porta alcuni problemi: affaticamento renale, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, disturbi cardiocircolatori... È importante perciò che metà delle proteine giornaliere sia di origine animale e l'altra metà vegetale.



A porzione
 Kcal 239
 Proteine 15 g
 Grassi 14 g
 Zuccheri 13 g

UOVA AL TEGAMINO CON TOPINAMBUR

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4:

- topinambur g 300
- lattuga pulita g 150
- olio extravergine g 20
- 8 uova
- brodo vegetale
- sale • pepe

■ Spezzettate la lattuga e stufatela con un mestolo di brodo per 2-3', scolatela bene, frullatela con metà dell'olio, salatela e tenetela in caldo.

■ Pelate i topinambur e tagliateli a rondelle spesse. Scaldate in padella l'olio rimasto e rosolateli a fuoco vivo per 1', girateli e dopo 1' abbassate il fuoco, coprite e proseguite la cottura per 5'. Salate e pepate.

■ Nel frattempo, cominciate a preparare le uova: se usate una padellina piccola, cuocete un uovo alla volta per ottenere dei bordi regolari; se volete invece fare più in fretta potete cuocere 4 uova alla volta in una larga padella: l'importante è che la padella sia antiaderente, per evitare di utilizzare grassi.

■ Durante la cottura, con l'aiuto di un cucchiaino riportate l'albume verso il tuorlo. Non appena i bordi cominciano a colorire togliete le uova dalla padella, delicatamente, salate solo l'albume, e servitele con i topinambur e la salsa di lattuga.

Il nutrizionista dice che: sono lontani i tempi in cui le uova venivano guardate con sospetto, accusate di provocare il "mal di fegato". In realtà la moderna dietetica le propone come fonte proteica di eccellenza. In questa ricetta, la presenza dei topinambur garantisce anche una certa quota di carboidrati che vale la pena di incrementare ulteriormente con 2 fette di pane, in modo da completare l'intero pasto.

A porzione

Kcal 208
 Proteine 24 g
 Grassi 10 g
 Zuccheri 6 g

**A porzione**

Kcal 274
 Proteine 21 g
 Grassi 17 g
 Zuccheri 5 g

SEPIOLINE E CAVOLINI DI BRUXELLES**Tempo:** circa 20'**Ingredienti per 4:**

- sepioline pulite g 600
- cavolini di Bruxelles g 300
- olio extravergine g 30 • 1 arancia
- sale • pepe

■ Staccate i tentacoli delle sepioline, eliminate il becco e tagliate in due per il lungo le sacche. Eliminate le foglie esterne dei cavolini e divideteli in quattro.

■ Tagliate a filetti sottili la buccia dell'arancia e pelatene a vivo gli spicchi.

■ Scaldate l'olio in una larga padella, unite i cavolini e rosolateli per 3' a fuoco medio, poi aggiungete le sepioline, mescolate e lasciate cuocere per 2-3', quindi unite la buccia d'arancia e portate a cottura, coperto, per altri 2'. Salate, pepate e servite le sepioline con gli spicchi di arancia spezzettati.

Il nutrizionista dice che: le sepie, come gli altri molluschi cefalopodi (polpi, calamari, totani...), sono ottime fonti proteiche e apportano una quantità molto bassa di lipidi. Ideali anche nelle diete dimagranti, si accompagnano perfettamente a verdure ricche di antiossidanti come i cavolini di Bruxelles, veri e propri alimenti protettivi. Un primo a base di riso costituirà il miglior inizio del menu.

SPEZZATINO DI POLLO CON CARCIOFI ALLO ZAFFERANO**Tempo:** circa 25'**Ingredienti per 4:**

- polpa di coscia di pollo g 500
- vino bianco g 150 • olio extravergine g 40
- 8 carciofi
- farina • zafferano
- prezzemolo
- brodo vegetale
- sale • pepe

■ Tagliate il pollo a bocconcini e infarinateli leggermente. Scaldate g 20 di olio, rosolate il pollo, salate, pepate, bagnate con il vino e lasciatelo sfumare, abbassate il fuoco e portate a termine la cottura in 10-15'.

■ Mondate i carciofi, divideteli in quarti e rosolateli velocemente in una padella con l'olio rimasto, bagnateli con un mestolo di brodo caldo in cui scioglierete un pizzico di stimmi o una bustina di zafferano. Lasciate cuocere per 5-7' e aggiustate di sale se necessario.

■ Spolverizzate il pollo con un pizzicone di prezzemolo tritato e servitelo con i carciofi.

Il nutrizionista dice che: rispetto alle carni rosse, quelle bianche di pollo forniscono un'uguale quantità di proteine di alto valore biologico e sono persino più digeribili, grazie alla finezza particolare delle fibre muscolari. Questo spezzatino costituisce un perfetto secondo, completo di contorno, da far precedere idealmente da un piatto di pasta con sugo di verdura per raggiungere la completezza e un ottimo equilibrio.

SOIA GIALLA, VERDE E ROSSA STUFATA CON VERDURE

Tempo: circa 1 ora e 45' più l'ammollo

Ingredienti per 4:

• brodo vegetale litri 1 • vino bianco g 150
• soia gialla g 130
• soia verde g 130
• soia rossa g 130
• polpa di zucca g 100 • carota pulita g 100
• cipolla g 100
• olio extravergine g 40 • rosmarino • sale • pepe in grani

■ Mettete a bagno in abbondante acqua fredda, per almeno una notte, i tre tipi di soia separatamente. Affettate la cipolla, stufatela con metà dell'olio per 4-5', poi unite la soia gialla e quella rossa, bagnate con il vino, fatelo evaporare, quindi coprite con il brodo bollente e lasciate cuocere per circa 1 ora.

■ Trascorso questo tempo aggiungete la soia verde e proseguite la cottura per altri 30'.

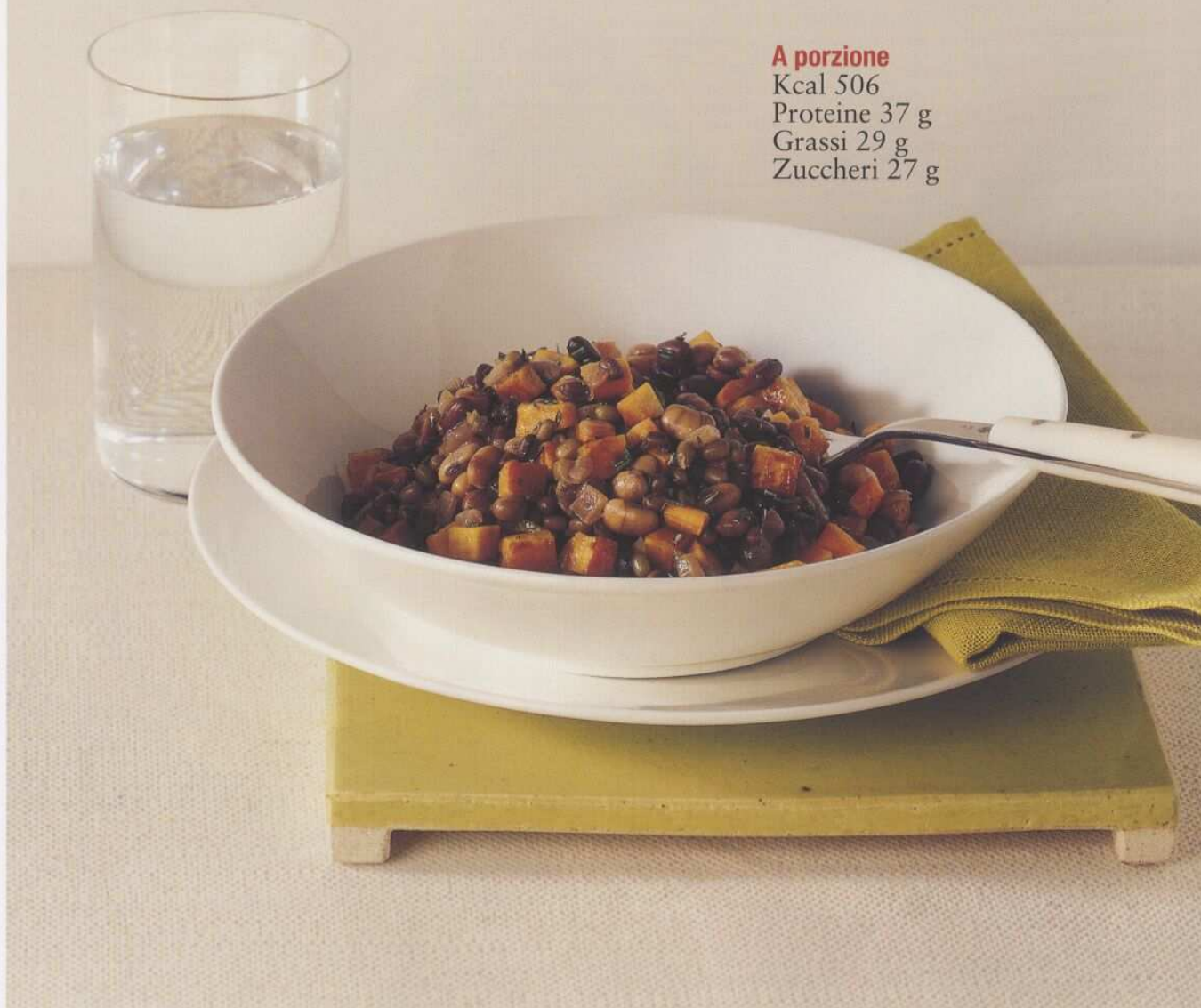
■ Tagliate in piccola dadolata la zucca e la carota e saltatele insieme in padella con l'olio rimasto per 4-5'. Cuocetele a fuoco vivo, mescolate spesso per rosolarle bene, lasciando però che le due verdure restino ben compatte e croccanti, poi salatele.

■ Scolate le tre soie dal brodo, mescolatele alle verdure, completate con un trito di foglie di rosmarino e una generosa macinata di pepe. La soia rossa è conosciuta anche come fagioli azuki e quella verde come fagioli mung.

Il nutrizionista dice che: da 100 g di soia secca si ottengono circa 37 g di proteine, quasi il doppio rispetto alla carne. Oltre alle proteine, poi, la soia fornisce fitormoni e lecitine, i primi utili per l'equilibrio ormonale, le seconde buone contro l'accumulo di colesterolo. L'ideale sarà accompagnare questa preparazione con del buon pane integrale (60 g a persona) e farla seguire da un dolce di frutta.

A porzione

Kcal 506
Proteine 37 g
Grassi 29 g
Zuccheri 27 g



RISONE MANTECATO CON CREMA DI CICERCHIE

Tempo: circa 1 ora e 15' più l'ammollo

Ingredienti per 4:

- cicerchie secche g 400
- risone (pastina) g 250
- 12 fettine di pane g 40
- grana grattugiato g 30
- olio extravergine g 30
- 1 scalogno
- caffè macinato
- alloro
- sale
- pepe in grani

■ Lessate in abbondante acqua, con lo scalogno sbucciato e una foglia di alloro, le cicerchie già ammollate per almeno una notte, per circa 1 ora. Salate a fine cottura.

■ Nel frattempo, tostate in forno le fettine di pane a 170 °C fino a leggera doratura, girandole una volta.

■ Quando le cicerchie saranno quasi cotte mettete a lessare il risone. Scolate le cicerchie, eliminate l'alloro, tenetene da parte un paio di cucchiaini e frullate il resto con l'olio, il grana e una generosa macinata di pepe. Scolate anche il risone ben al dente.

■ Mantecate il risone con la crema di cicerchie, completatelo con le cicerchie intere tenute da parte e servitelo con i crostini spolverizzati di caffè.

Il nutrizionista dice che: il prototipo del perfetto piatto unico? Eccolo: un quantitativo calorico abbastanza elevato per sostenere le necessità di un pasto (con la sola integrazione di una abbondante porzione di frutta) e, soprattutto, un perfetto equilibrio tra zuccheri, grassi e proteine, presenti in quantità decisamente elevata e di ottima qualità per la felice integrazione tra cereali e legumi.



A porzione

Kcal 642

Proteine 32 g

Grassi 15 g

Zuccheri 100 g

A porzione

Kcal 333

Proteine 13 g

Grassi 12 g

Zuccheri 48 g

**TORTA DI RICOTTA E SEMOLINO****Tempo:** circa 50'**Ingredienti per 6:**

- latte g 600
- ricotta g 250
- zucchero g 150
- semolino g 120
- pistacchi g 20
- 2 uova piccole
- mezzo baccello di vaniglia
- buccia di limone

■ Portate a bollore il latte con lo zucchero, la vaniglia e 3 pezzi di buccia di limone (solo la parte gialla, per evitare che rilasci sapore amaro nel latte).

■ Unite il semolino a pioggia, mescolate velocemente per non formare grumi e lasciate cuocere, sempre mescolando, per 5', quindi eliminate limone e vaniglia.

■ Versatelo in una ciotola, amalgamatevi prima la ricotta e poi le uova: la ricotta abbasserà la temperatura del semolino impedendo alle uova di "cuocere".

■ Rivestite di carta da forno una tortiera, a bordi bassi, di cm 22 di diametro, poi versatevi il semolino, livellatelo bene e infornatelo a 170 °C per 25'. Sforna-

te la torta, lasciatela intiepidire, quindi toglietela dallo stampo e servitela tiepida, accompagnata dai pistacchi tritati grossolanamente.

Il nutrizionista dice che: si può fare il pieno di proteine anche con il dolce. Una porzione di questa torta di ricotta e semolino ne fornisce ben 13 g, e si tratta di proteine animali di alta qualità. Più ancora che come dessert di fine pasto, questa torta è ideale come merenda pomeridiana, per integrare la dieta dei bambini nella pausa di gioco o anche come proposta per la prima colazione, insieme a del tè decaffeinato.

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Ricette realizzate da Davide Novati, foto Sonia Fedrizzi. Piatti bianchi Maxwell & Williams, ciotole e vassoi colorati Yen Design, bicchiere Zafferano, posate Coltellerie Berti, tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.