

# COMUNITÀ IN CUCINA!

Ciclo di laboratori in cucina  
nell'area di via del Lavoro

31 marzo, 2 maggio, 16 giugno 2023



*Ricette, considerazioni nutrizionali e  
indicazioni per la sicurezza alimentare*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Comune  
di Bologna | Quartiere  
San Donato  
San Vitale



Centro di Salute  
Internazionale e  
Interculturale

OPEN group



*I laboratori di cucina comunitaria nascono come attività del progetto di mediazione sociale di comunità, sostenuto dal Quartiere San Donato - San Vitale, che ha come obiettivo il miglioramento dell'accesso a un'alimentazione salutare, per sé e per l'ambiente, per la popolazione locale coinvolta.*

## **A cura di**

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Azienda USL di Bologna

# 31 marzo 2023 · Le ricette di Liza Maria

Le ricette proposte provengono dalla tradizione gastronomica del Bangladesh.

## Pakòra: frittelle di verdure

### Ingredienti

Cavolo, carote, zucchine, melanzane, pomodori, patate, cipolla, farina, lenticchie, peperoncino, curcuma o paprika dolce, curry, sale, pepe, uova, karimasala (miscela di anacardi e anice stellato) in polvere, olio per friggere.

### Procedimento

Mescolare e amalgamare gli ingredienti. Una volta impastato il tutto, formare delle palline e poi schiacciarle fino ad ottenere delle frittelle.

Scaldare l'olio per frittura nella padella e poi aggiungere le frittelle, da cuocere fino a che non sono rosolate. In alternativa, cuocere al forno a 180° per 20 minuti.

### Considerazioni nutrizionali

La Pakòra è un antipasto tipico della tradizione indiana: molto aromatico e fragrante, deve essere mangiato caldo e può essere accompagnato da varie salse.

La caratteristica più importante di questo piatto è la varietà delle verdure e delle spezie di cui è composto, che contribuiscono a garantire un'alimentazione varia e ricca di alimenti di origine vegetale.

Le verdure, di cui dovremmo consumarne circa 3 porzioni al giorno, sono inoltre alimenti ricchi di fibra, che svolge numerose funzioni: ha potere saziante, contribuisce a garantire la salute del microbiota intestinale, favorisce la motilità intestinale riduce l'assorbimento dei grassi e rallenta l'assorbimento dei carboidrati, limitando i picchi glicemici.

Tuttavia, la pakòra viene generalmente preparata frita, una modalità di cottura che deve essere utilizzata con moderazione e che aumenta significativamente la densità calorica della pietanza.

I migliori olii per friggere sono l'olio di arachidi o l'olio di girasole alto oleico.



# Payesh: budino di riso

## Ingredienti

Riso, latte, panna, zucchero, alloro, frutta secca (mandorle, pistacchi, uvetta, ecc.).



## Procedimento

Lavare il riso e farlo ammollare in acqua abbondante per 20 minuti (c.a. 150ml/100g).

Successivamente bollirlo fino a fare evaporare l'acqua. Una volta evaporata, aggiungere 500 ml di latte e portare a ebollizione a fuoco basso per 1,5 h mescolando di frequente e aggiungendo lo zucchero solo a fine cottura per evitare che si attacchi.

Se si aggiunge anche qualche foglia di alloro avrà una fragranza molto particolare che assomiglia alla cannella. A questo punto si può togliere dal fuoco e aggiungere a caldo o freddo la frutta secca desiderata.

## Considerazioni nutrizionali

Il payesh è un dolce diffuso in molti Paesi dell'Asia meridionale: può essere servito da solo oppure anche durante il pasto.

Il payesh è un alimento ricco di carboidrati, sia complessi che semplici, che rappresentano una quota importante del nostro fabbisogno calorico: i carboidrati, infatti, dovrebbero soddisfare almeno il 55% dell'apporto calorico giornaliero e di questi solo il 10% dovrebbero essere zuccheri semplici.

Questo budino è inoltre ricco di frutta secca, un alimento piuttosto calorico, ma ricco anche di molti sali minerali, vitamine e altre sostanze bioattive. Latte, panna e frutta secca contribuiscono inoltre a fornire una piccola quota di proteine e grassi.

Grazie ai suoi grassi, l'aggiunta di panna rende il budino più buono e più corposo, ma visto l'elevato contenuto di grassi saturi che contiene è consigliabile utilizzarne il meno possibile.

Trattandosi di un dolce, questa preparazione può essere consumata occasionalmente e quindi con moderazione in termini di frequenza e quantità.

L'alloro, così come tutte le spezie, svolge un ruolo molto importante, in quanto consente di insaporire la preparazione senza eccedere nell'uso di zuccheri semplici, il cui consumo deve essere limitato.

## 2 maggio 2023 · Le ricette di Giovanni

Le ricette proposte provengono dalla tradizione gastronomica dell'Italia.

### Gnocchi alla sorrentina

#### Ingredienti

Patate a pasta gialla (3 kg), farina (3-400 g), uova (2), passata di pomodoro, cipolla, olio di oliva, basilico, parmigiano reggiano, mozzarella.

#### Procedimento

Bollire le patate e trasformarle in purea. Mescolare le patate, le uova e la farina fino a ottenere la giusta consistenza. Preparare gli gnocchi e bollirli in acqua calda.

In una padella soffriggere la cipolla in olio di oliva e successivamente aggiungere pomodoro e basilico.

Una volta cotti, aggiungere gli occhi al sugo di pomodoro, aggiungere il parmigiano e la mozzarella e mettere in forno per 5 minuti a 250°.

#### Considerazioni nutrizionali

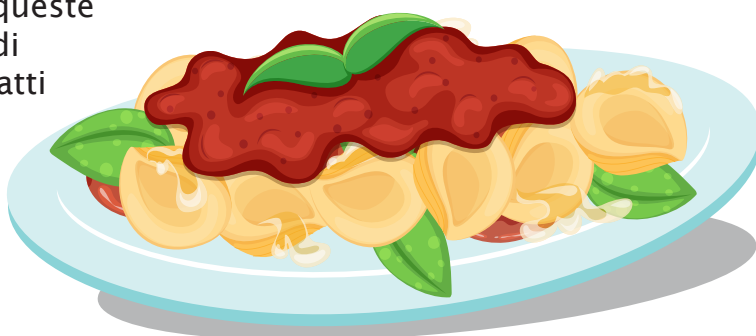
Gli gnocchi alla sorrentina sono un tipico primo piatto della tradizione italiana. Si tratta di un primo piatto completo, in quanto al suo interno è presente sia una quota di carboidrati, data dalle patate, che una quota di proteine e grassi, data dalle uova e dai formaggi.

Per quanto riguarda la cottura delle patate, si consiglia sempre di bollirle con la buccia, in modo tale da non disperdere nell'acqua parte delle sue proprietà nutrizionali.

Per quanto riguarda il sugo al pomodoro, è importante sottolineare il suo elevato contenuto di licopene, un potente antiossidante il cui assorbimento è favorito dal processo di cottura.

Gli gnocchi alla sorrentina sono un primo piatto molto condito, sia perché si tratta di una pasta all'uovo, sia per il condimento a base di mozzarella e parmigiano.

Si consiglia quindi di consumare queste preparazioni con moderazione e di prediligere il consumo di primi piatti a base di pasta di semola condita con sughi a base di pomodoro, verdure e legumi.



# Alici fritte con finocchi in umido

## Ingredienti

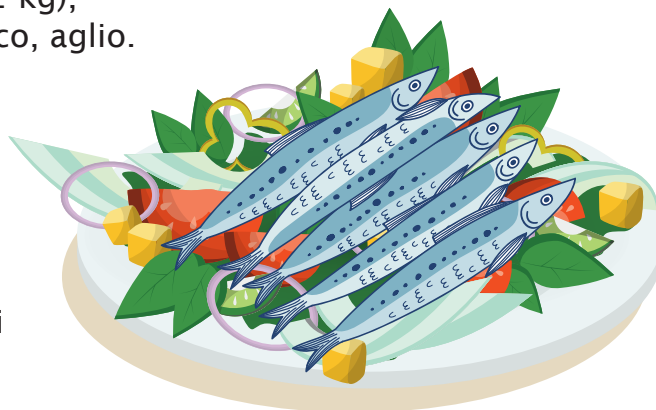
Alici fresche (1 kg), farina, finocchi (2 kg), peperoncino, olio per friggere, basilico, aglio.

## Procedura

Pulire le alici fresche dalle interiora e dalla testa e scaldare olio per friggere in una padella.

Impanarle con un po' di farina le alici e aggiungerle all'olio per la frittura.

Aggiungere olio, peperoncino e aglio in una padella e soffriggervi i finocchi; coprire la pentola con il coperchio e fare cuocere a fuoco lento.



## Considerazioni nutrizionali

Le alici, dette anche acciughe, sono una tipologia di pesce azzurro caratterizzato da un elevato contenuto di omega-3, un grasso importante per la salute del nostro organismo.

Come la maggior parte del pesce, le alici contengono un elevato contenuto di proteine a fronte di un ridotto contenuto di grassi, che ne fanno un alimento importante che andrebbe consumato almeno 2 volte a settimana.

Le alici sono inoltre un pesce di piccole dimensioni, per cui meno esposto al rischio di un eccessivo contenuto di metalli pesanti.

Possiamo trovare le acciughe sia fresche che conservate. Si consiglia di prediligere sempre il consumo di pesce fresco per via del minore contenuto di sale e di olio.

# 16 giugno 2023 · Le ricette di Aisha, Linu, Runa

Le ricette proposte provengono dalla tradizione gastronomica del Pakistan.

## Chapati: piadina con kima e verdure

### *Chapati*

#### Ingredienti

Farina integrale (3 kg), acqua, sale, olio.

#### Procedimento

Miscelare la farina con acqua, olio e sale. Una volta impastato il tutto, formare delle palline e poi stenderle con il mattarello. Mettere la piadina su una padella già calda e cuocere per circa 2-3 minuti.

### *Kima (polpette di carne)*

#### Ingredienti

Macinato di manzo (2 kg), cipolla bianca (4 medie), aglio, zenzero, curcuma, cordiandolo, curry, mix di spezie, pomodoro (8 medi), olio, yogurt intero bianco (0,5 kg).

#### Procedimento

Amalgamare il macinato di manzo con la cipolla tagliata fine, aglio, zenzero e le altre spezie. Una volta impastato il tutto, formare delle palline. Per preparare il sugo, frullare nel mixer la cipolla con i pomodori, l'olio e lo yogurt intero.

### *Verdure*

#### Ingredienti

(150-200 g di verdure a porzione)

Carote, spinaci, patate, cavolfiore, piselli, rape bianche, cipolla, pomodoro, friggirelli, aglio, curcuma, pepe nero, fieno greco.

#### Procedimento

Mettere le verdure tagliate con acqua in una pentola a pressione e cuocere per circa 15 minuti.

## Considerazioni nutrizionali

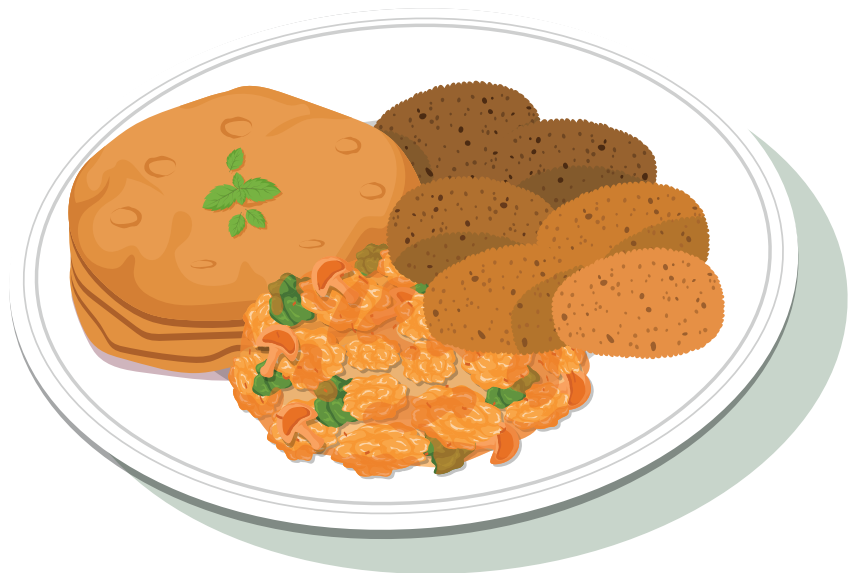
Il chapati è una tipica ricetta asiatica. Dall'aspetto simile alla piadina, il chapati è un alimento a base di carboidrati complessi.

La carne e le verdure rappresentano un ottimo condimento, in quanto consentono di rendere questo un piatto completo: la carne contribuisce a fornire l'apporto proteico e grassi mentre le verdure forniscono l'apporto di fibra.

In questa ricetta, la carne utilizzata è la carne di manzo, un tipo di carne rossa il cui consumo deve essere moderato a circa una volta alla settimana.

La cottura delle verdure a vapore garantisce una maggiore digeribilità e un minore apporto calorico rispetto alle preparazioni fritte o soffritte in padella.

Si consiglia infine di alternare sempre il consumo di verdure crude a quello di verdure cotte.





# Cucina sicura

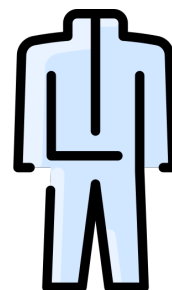


## Indicazioni per la sicurezza alimentare

1. Entrare in cucina sempre con la mascherina chirurgica in modo da mantenere l'ambiente e gli alimenti più sterili possibili.



2. Indossare un camice monouso o lavabile ogni volta che si entra in un luogo in cui vi sono delle preparazioni alimentari così come una cuffia per raccogliere i capelli.



3. Lavare sempre le mani prima di cucinare, con acqua calda e sapone, e tra le preparazioni di alimenti diversi come carne e verdura.

*Vedi indicazioni OMS nella prossima pagina.*

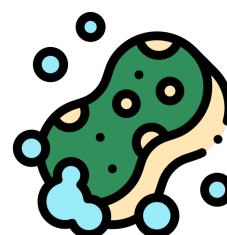


4. Lavare le superfici utilizzate per la preparazione degli alimenti, prima e dopo. Le superfici vanno pulite utilizzando prima undetersivo e poi un disinfettante e non solo con acqua.

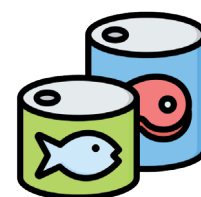
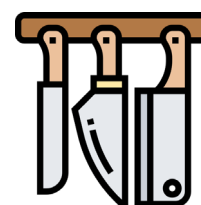
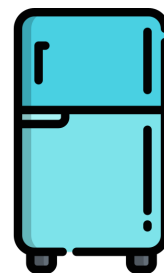


5. Le spugne utilizzate vanno poi rilavate, anche in lavastoviglie.

Dovranno essere comunque distinte per zona/reparto di lavorazione.



6. Devono essere sempre puliti: il frigorifero, anche nelle guarnizioni, i fornelli e il forno, i piani di lavoro e i taglieri.  
Questi ultimi devono essere di materiali facilmente lavabili, ad esempio plastica o teflon.
7. In frigorifero conservare gli alimenti cotti in un contenitore pulito e coperto e comunque mai dove prima vi era un alimento crudo.
8. Utilizzare utensili diversi per alimenti cotti e crudi e lavarli ogni volta si cambia alimento.
9. Quando si aprono delle scatolette di alimenti sia solidi che liquidi assicurarsi di avere prima lavato sia la zona di apertura che l'apriscatole che andrà successivamente rilavato essendo entrato in contatto con l'alimento.
10. Tenere sempre puliti anche gli spazi e le dispense adibiti alla conservazione degli alimenti che non richiedono temperatura controllata.

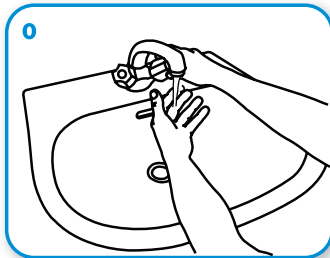


# Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

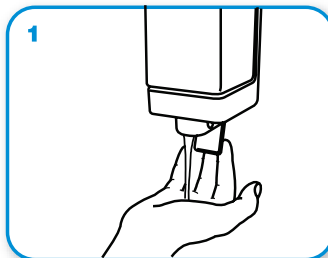
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



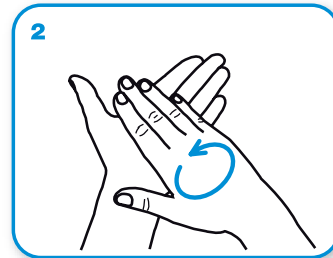
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



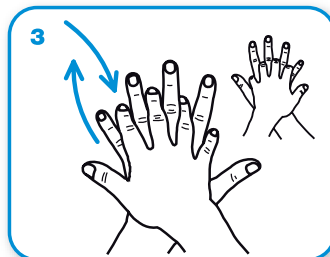
Bagna le mani con l'acqua



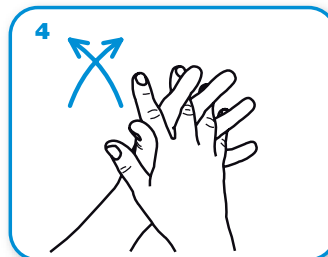
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



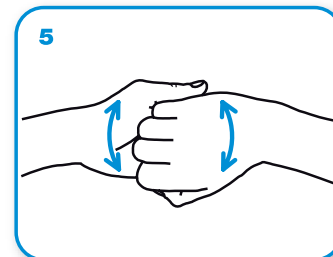
friziona le mani palmo contro palmo



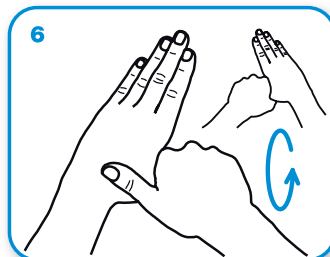
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



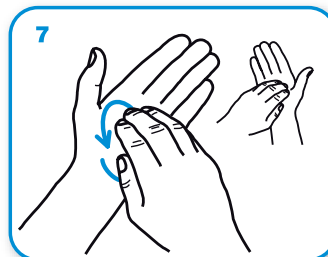
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



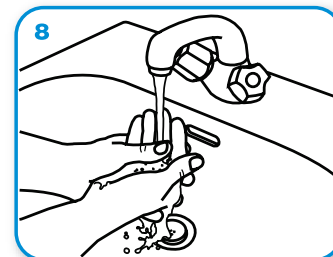
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



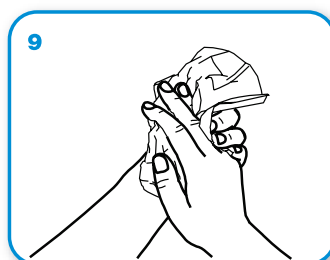
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



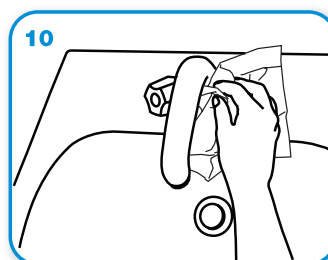
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



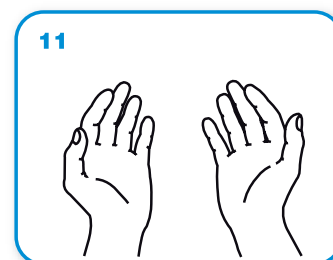
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

