

8 MARZO 2024

Menù



IL MENÙ F

Il Menù F è il menù dedicato alla salute delle donne nelle mense della ristorazione collettiva, realizzato nel progetto interregionale Ministero della Salute - CCM "OKkio alla Ristorazione" in collaborazione con CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.

Le ricette sono state elaborate tenendo conto dei fabbisogni nutrizionali della donna di ogni età, nel rispetto del modello mediterraneo, della stagionalità e sostenibilità dei prodotti.

Il Menù F desidera fornire un pasto equilibrato, generoso di nutrienti protettivi per la donna e allo stesso tempo gustoso.

PROPRIETÀ NUTRITIVE

Le ricette sono preparate con alimenti vegetali ricchi di nutrienti protettivi, vitamine come l'acido folico e minerali come il ferro, spezie (paprika, zafferano), ricche di sostanze antiossidanti che proteggono le cellule dallo stress ossidativo, spesso associato allo sviluppo di patologie cardiache e oncologiche.

Alimenti come **pasta integrale, soia, verza, zucchine, noci e arance** forniscono più della metà della quantità di fibra alimentare raccomandata al giorno.

Pur non avendo una specifica funzione nutritiva, le fibre sono una componente irrinunciabile dell'alimentazione; un basso consumo si associa, infatti, a possibili rischi per la salute. Seguendo una dieta varia e completa, ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, possiamo facilmente garantirci il giusto quantitativo di fibre quotidiano.

La verza, appartenente alla famiglia delle crucifere, di cui fanno parte anche broccoli, cavolfiori e cavolini di Bruxelles, contengono una molecola chiamata indolo-3-carbinolo (I3C) che sarebbe in grado di ripristinare l'attività di un gene che contrasta la crescita del tumore.

Si segnala, inoltre, la presenza di altre sostanze bioattive e micronutrienti con un ruolo protettivo

per la salute come ad esempio: glucosinolati, folati, flavonoli, fibra alimentare, vitamina C e carotenoidi (in particolare beta-carotene, luteina e zeaxantina).

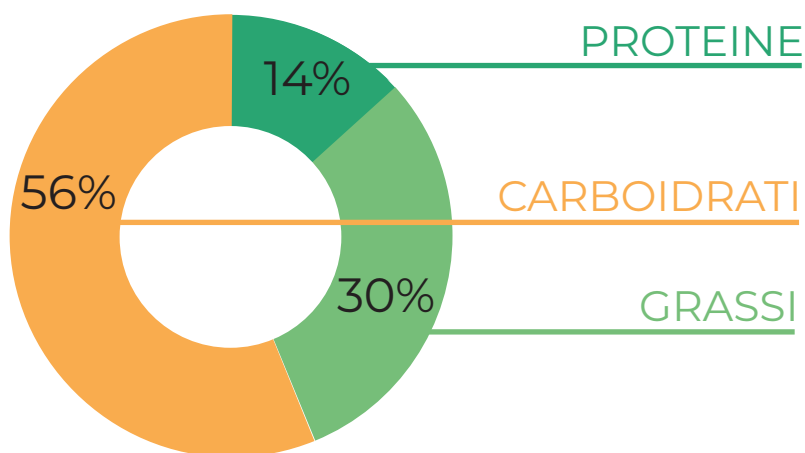
Le numerose **erbe e spezie aromatiche** presenti, che includono anche il prezzemolo, il pepe nero, la menta, lo zafferano, la paprika, costituiscono una valida alternativa all'utilizzo del sale da cucina come condimento, il cui consumo in eccesso si associa ad un aumento del rischio d'insorgenza di malattie oncologiche a livello dell'apparato digerente.

La soia è un legume dal profilo amminoacidico completo e rappresenta, pertanto, una valida fonte alternativa alle proteine animali. Aiuta, quindi, a limitare il consumo di carni rosse e trasformate che, se mangiate in quantità elevata, sono associate a un aumento del rischio di malattie oncologiche e garantisce una maggiore varietà della nostra alimentazione.

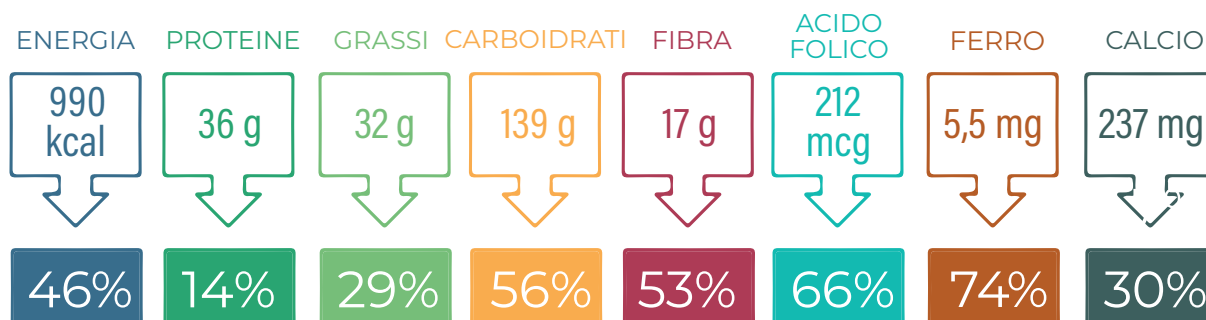
Frutta fresca e frutta secca, come **le arance e le noci**, hanno importanti proprietà antiossidanti legate alla presenza di composti quali polifenoli e tannini (proantocianidine e ellagitannini). Le noci, inoltre, sono un'importante fonte di acidi grassi polinsaturi, gli omega-3, il cui consumo è associato ad un minor rischio oncologico (prevenzione primaria e secondaria).

È bene ricordare che nessun alimento da solo protegge contro il cancro, ma una dieta ricca di alimenti vegetali, quali frutta fresca, verdura, legumi e cereali integrali, aiuta a ridurre il rischio oncologico.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL MENÙ



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA



Percentuale delle Assunzioni di Riferimento giornaliere di energia e nutrienti per una donna adulta.

Pasta integrale con pesto di verza e noci



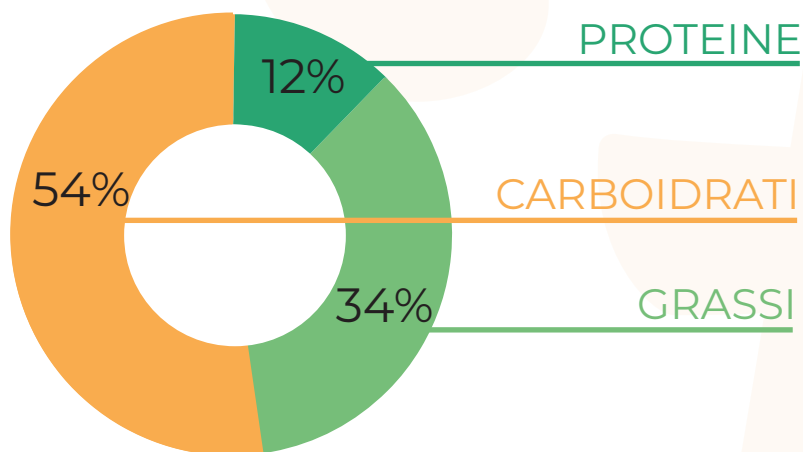
INGREDIENTI

Pasta integrale, verza, noci, farina di riso, brodo vegetale, succo di limone, aglio, sale, pepe, olio EVO.

PROCEDIMENTO

Mondare la verza, lavarla, frullarla e metterla a soffriggere con l'olio extravergine di oliva per almeno 20 minuti. Aggiungere l'aglio tritato e il succo di limone, poi il brodo vegetale. Regolare di sale e pepe. se la salsa risulta troppo liquida, addensare con la farina di riso.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



VALORI NUTRIZionali PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
361 kcal	15 g	46 g	6 g	10 g	55 mcg	4 mg	122 mg

Burger di soia e mandorle con vellutata allo zafferano



INGREDIENTI

Soia granulare, latte di soia, mandorle, patate, cipolla, carote, sedano, salsa di pomodoro, pangrattato, prezzemolo, paprika, sale, pepe, olio EVO, olio di mais.

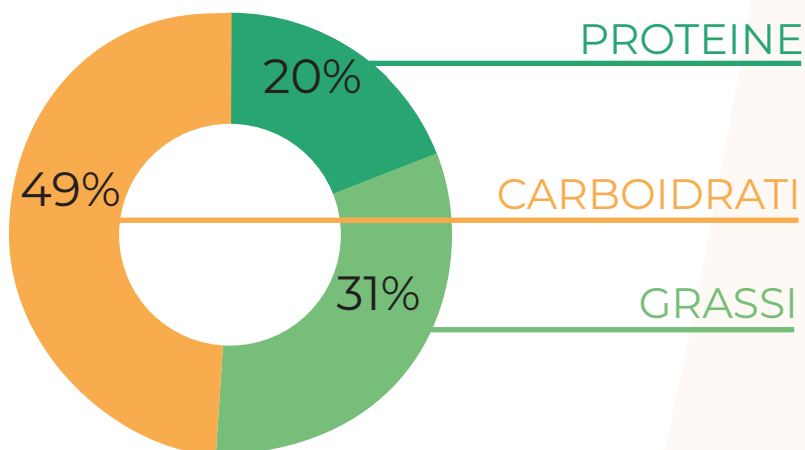
PROCEDIMENTO

Reidratare il granulare di soia nel latte di soia per 15-20 minuti. Soffriggere la cipolla nell'olio di mais, frullare le patate lessate e aggiungerle alla cipolla per insaporirle.

Miscelare tutti gli ingredienti nell'impastatrice. Aggiungere il pangrattato un po' per volta in base all'umidità dell'impasto, regolare di sale, paprika e pepe nero. Formare i burger e cuocerli in padella con olio di mais, girandoli di tanto in tanto.

Preparare la vellutata allo zafferano: soffriggere carote, sedano, cipolla con l'olio di oliva, aggiungere il brodo vegetale e portare a cottura. Aggiungere lo zafferano e frullare il tutto per ottenere la giusta cremosità.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
101 kcal	3 g	7 g	5 g	4 g	106 mcg	6 mg	175 mg

Zucchine alla menta



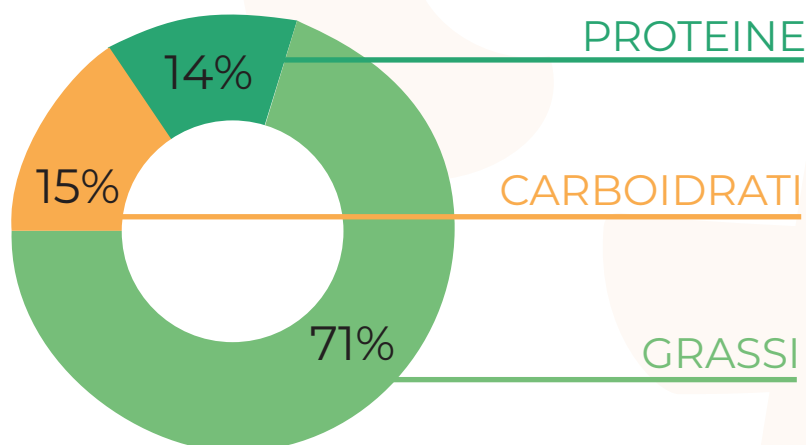
INGREDIENTI

Zucchine, menta fresca, sale, olio EVO.

PROCEDIMENTO

Tagliare le zucchine e cuocerle al vapore. Saltarle in padella con olio extravergine di oliva. Aggiungere la menta tritata finemente e regolare di sale.

RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



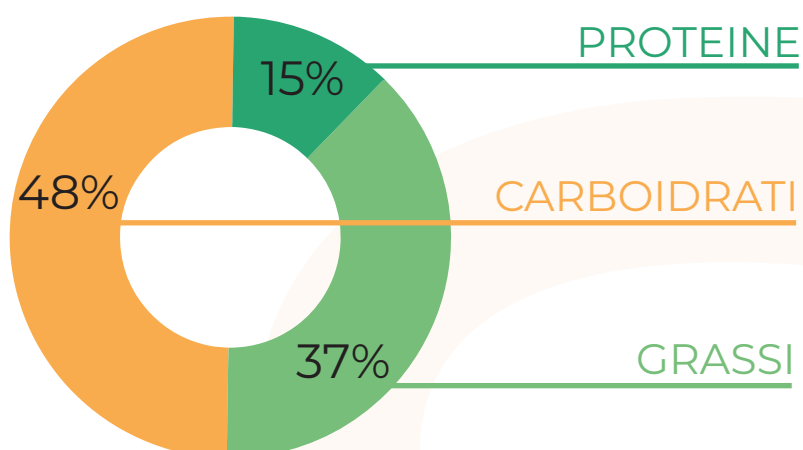
VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO	FERRO	CALCIO
270 kcal	5 g	44 g	7 g	12 g	92 mcg	5 mg	126 mg

Arance rosse



RIPARTIZIONE ENERGETICA



VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA

451
kcal

GRASSI

18 g

CARBOIDRATI

54 g

FIBRA

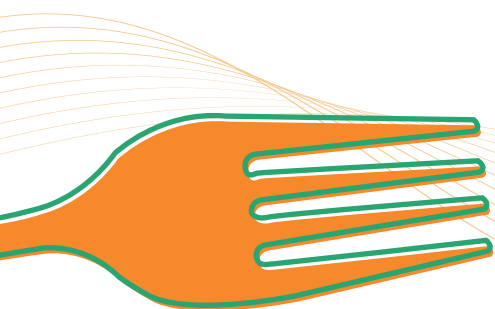
7 g

PROTEINE

17 g

ACIDO
FOLICO

17
mcg



**Buon appetito
e buona Festa della Donna!**