

## LE RICETTE

## del 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

Il menù proposto contiene numerosi micronutrienti che contribuiscono a prevenire il rischio di malattie oncologiche e che sono contenuti nei broccoli, nelle arance rosse, nella frutta secca, e in diverse erbe e spezie aromatiche come la curcuma e il peperoncino.

I broccoli, della famiglia delle brassicacee, sono ricchi di sostanze note per le importanti proprietà antitumorali che diminuiscono la proliferazione cellulare e aumentano l'attività di enzimi detossificanti, (isotiocianati e glucosinolati), di magnesio, che stimola il sistema immunitario, e di folati, che aumentano la capacità di riparazione del DNA.

Le arance rosse sono ricche di vitamina C, dalla potente azione anti-infiammatoria e anti-ossidante, che contribuisce a prevenire i danni alle molecole di DNA, e di carotenoidi, che favoriscono la prevenzione dei tumori attraverso una stimolazione dell'apoptosi cellulare.

La curcuma, una spezia dell'Asia sud-orientale, è inoltre nota per le sue capacità antinfiammatorie, antiossidanti, anti-tumorali. Anche il peperoncino, originario del centro e sud America, è dotato di queste proprietà: grazie alle sue capacità è infatti in grado di ostacolare la formazione di nuovi vasi sanguigni, necessari alle cellule oncologiche per accrescersi; inoltre è anch'esso ricco di vitamina C.

Le numerose erbe e spezie aromatiche presenti, che includono anche il rosmarino, il basilico e il prezzemolo, costituiscono inoltre 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.

## ★ FIBRA ALIMENTARE

Il menù proposto fornisce una quota importante della quantità raccomandata di fibra alimentare, che troviamo prevalentemente nella pasta integrale, nei broccoli, nelle lenticchie, nella frutta fresca e nella frutta secca.

La fibra svolge numerose funzioni importanti di prevenzione oncologica: riduce la frequenza e il tempo di contatto di sostanze nocive e potenzialmente cancerogene con la membrana intestinale; fornisce nutrimento ai microrganismi intestinali, capaci di produrre importanti sostanze di prevenzione del tumore al colon-retto; ritarda lo svuotamento gastrico e riduce la densità calorica dei pasti, contribuendo a prevenire introiti calorici eccessivi e il rischio obesità, che sono strettamente connessi al rischio di insorgenza delle malattie oncologiche.

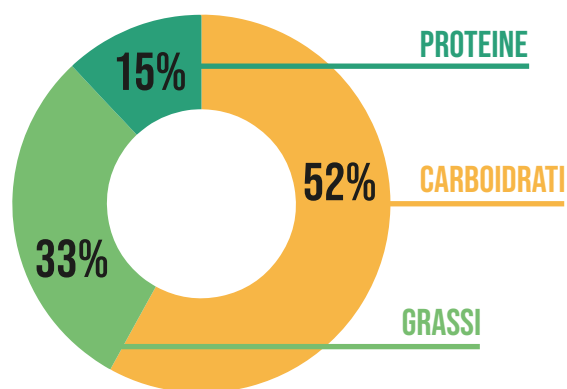
La fibra la trovi nei cereali integrali, nei legumi, nella verdura e nella frutta.

## ★ PROTEINE VEGETALI

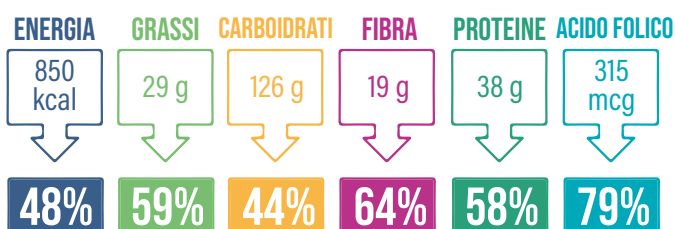
Il menù costituisce infine un'importante fonte di proteine di origine vegetale, che si trovano prevalentemente nelle lenticchie. I legumi, come ceci, piselli, fagioli, fave e lenticchie, rappresentano infatti un fonte alternativa di proteine animali, contribuendo così a garantire una maggiore varietà della nostra alimentazione e a moderare il consumo di carni rosse e trasformate, associate ad un aumento del rischio delle malattie oncologiche.

Le proteine vegetali sono presenti nei legumi e sono un'ottima alternativa alla carne.

### RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL MENÙ



### VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA



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

# Fusilli integrali con pesto di basilico e ricotta



## INGREDIENTI

Pasta integrale, ricotta, brodo vegetale, mandorle, pinoli, basilico, prezzemolo, grana padano, aglio a spicchi, olio extra vergine di oliva, sale fino.

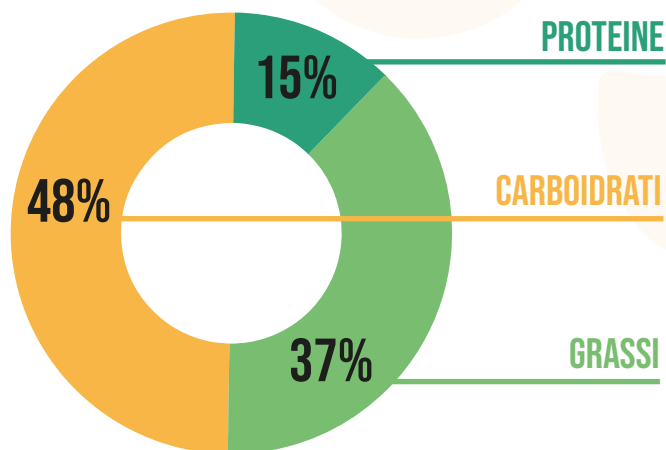
## PROCEDIMENTO

Innanzitutto prepariamo un brodo vegetale. Nel frattempo mettiamo l'acqua per la pasta a bollire. Successivamente frulliamo in un mixer ricotta, mandorle, pinoli, basilico, prezzemolo, grana, aglio, olio e sale.

Stemperiamo la salsa con il brodo vegetale e infine buttiamo la pasta, la scoliamo e la saltiamo in padella con il pesto amalgamandola.

Impiattiamo aggiungendo una chips croccante di parmigiano.

## RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
451 kcal	18 g	54 g	7 g	17 g	17 mcg

# Tortino di lenticchie e patate con vellutata alla curcuma



## INGREDIENTI

Lenticchie, patate, ricotta, certosa, grana padano, latte, brodo vegetale, rosmarino, pan grattato, olio extra vergine di oliva, uovo, curcuma, carota, sedano, cipolla, sale.

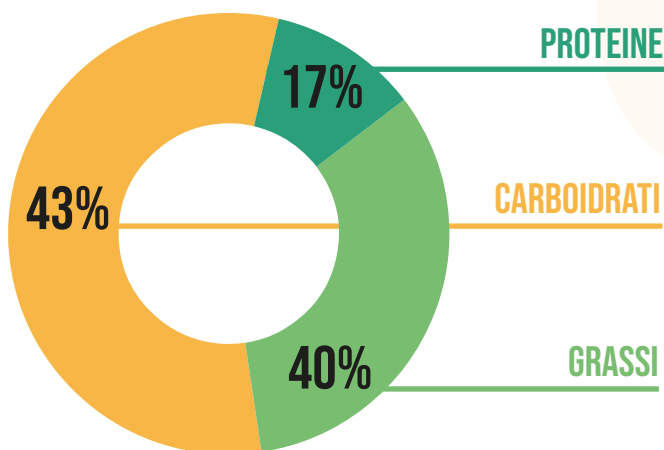
## PROCEDIMENTO

Innanzitutto cuociamo le lenticchie nel brodo vegetale e le saliamo. Una volta cotte le maciniamo bene. Poi cuociamo le patate e le misceliamo nell'impastatrice insieme alle lenticchie, alla ricotta, certosa, grana, grana, latte, sale e olio.

A parte frulliamo il rosmarino e lo facciamo rosolare in padella con carota, sedano e cipolla. Aggiungiamo il tutto all'impasto e infine anche il pan grattato un po' per volta in base all'umidità dell'impasto. A questo punto, formiamo i burger e li facciamo cuocere in forno a 170° per circa 20 minuti.

Per la vellutata alla curcuma prepariamo un soffritto e aggiungiamo il brodo vegetale, portandolo a cottura. Aggiungiamo le patate e la curcuma e infine frulliamo il tutto per ottenere la giusta consistenza. Serviamo il piatto con un panino.

## RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
246 kcal	11 g	27 g	4 g	10 g	53 mcg

# Broccoli trifolati con aglio, olio e peperoncino



## INGREDIENTI

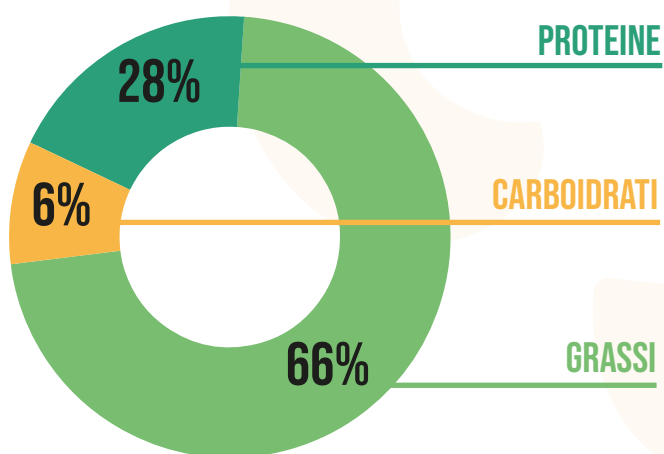
Broccoli, aglio, olio extra vergine di oliva, sale, peperoncino.

## PROCEDIMENTO

Innanzitutto cuociamo i broccoli a vapore, poi li soffriggiamo con un po' di olio di oliva e aggiungiamo l'aglio cremoso precedentemente frullato con un filo d'olio.

Ritirare dal fuoco e aggiungere il peperoncino, ed ecco che il piatto è servito.

## RIPARTIZIONE ENERGETICA DEL PIATTO



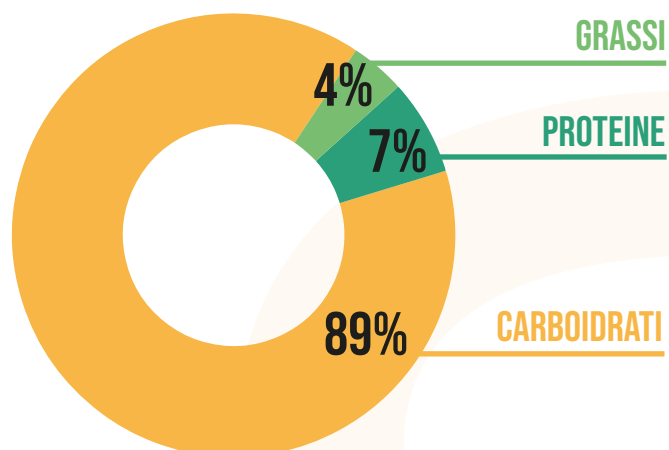
## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
67 kcal	4,65 g	1 g	5 g	4,5 g	198 mcg

# Arance rosse

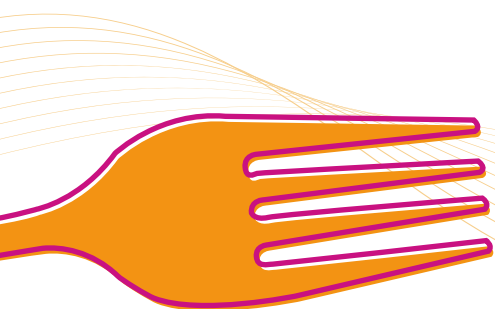


## RIPARTIZIONE ENERGETICA



## VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

ENERGIA	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRA	PROTEINE	ACIDO FOLICO
68 kcal	0,3 g	15 g	2,5 g	1 g	47 mcg



*Buon appetito  
e buona Festa della Donna!*



Guarda la video-ricetta  
utilizzando il QR code qui a fianco  
o al link [tinyurl.com/menuF2022](https://tinyurl.com/menuF2022)

